

מהיכן להתחיל? א.א.מילן

”פו התבונן בכפות ידיו
הוא ידע שאחת מהן היא הימנית
ואם החלטת איזו הימנית
הרי השנייה תהייה שמאלית
אך מעולם לא הצליח לזכור מאיזו
להתחיל....”

שנזכור להתחיל ולבחור ביד הנכונה,
בחירה שתביא לשנה של עשייה סיפוק
והנאה.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

פעילויות לפתיחת שנה

הקדמה

ביה"ס משמש לתלמידים מקור לתמיכה אישית וחברתית, אפשרות לשיח מוגן כל המחשבות והרגשות שלהם וכן זירה ללמידה, וחיזוק ולאיומן של מקורות בכוח שלהם להתמודדות עם המתרחש סביבם.

כדי לאפשר סביבה שתשיג את המטרות הלימודיות והחברתיות שתיתן לתלמידים תחושה של מוגנות ולכידות, חשוב לרתום את כל השותפים בביה"ס: הנהלת ביה"ס, צוות המורים, התלמידים וההורים.

אנו מציעים כי שיחות הפתיחה לשנת הלימודים יעסקו בחוויות שעברו התלמידים בחופשה, במעבר של התלמידים מחופשה למסגרת הלימודים, בחיזוק הקשרים החברתיים ובבניית החוסן של התלמידים.

בד בבד חשוב בפתיחת שנה לעסוק גם בהיכרות של התלמידים את החברים לספסל הלימודים והיכרות עם הצוות הלימודי, במידה והם מכירים משנים קודמות חשוב ולהעמיק את ההיכרות, חשוב עוד לעסוק בתיאום ציפיות (בין הצוות החינוכי לתלמידים, לבין התלמידים לבין עצמם), ובמשאלות שיש לתלמידים מהשנה החדשה.

כל אלה יחזקו את תחושת האופטימיות והחיוביות של התלמיד ואת תחושת השייכות והמסוגלות שלו. כמו כן פעולות אלו יחזקו את תחושת הלכידות של התלמידים בכיתות ובביה"ס בכלל.

מטרות הפעילות:

1. לאבחן את הלך רוחם של התלמידים עם החזרה מהחופשה.
2. מה שלומם? מה עבר עליהם בחופשה?
3. להעמיק את ההיכרות בין התלמידים לבין עצמם ולצוות החינוכי.
4. לחזק את התמיכה החברתית בין התלמידים, החשובה ליצירת תחושה של מוגנות ושייכות.
5. לערוך תיאום ציפיות וחווה כיתתי על מנת ליצור מסגרת עבודה בהירה.
6. להכיר את משאלות התלמידים ולקרבתם לכדי מימוש המשאלה/ היעד שבחרו.

חלק א': הכנה לפתיחת שנת הלימודים

הצעות לשיחות בכיתות (מתוך חוברת של משרד החינוך, מנהל הפדגוגי, שפ"י)

שיחה ראשונה – מה שלומי...

השיחה הראשונה מכוונת לאפשר לתלמידים להעלות חוויות מהחופשה, ליצור את "היחד" הקבוצתי, ולהתרשם מהנושאים שמעסיקים אותם. בתחילה מומלץ להזמין את התלמידים לספר כל חוויה בה הם בוחרים. יש לאפשר כל סוג של שיח ללא הכוונה של התוכן. כך יתקבל מידע שלם לגבי אופי החוויות והמטענים שהתלמידים מביאים עימם מהחופשה.

בסיכום סבב זה מומלץ:

- א. להדהד תחושות, מחשבות ורגשות שבטאו הילדים במהלך המפגש ולתת להם לגיטימציה
- ב. להדהד את כוחות ההתמודדות שעלו מתוך הסיפורים
- ג. לברר עם התלמידים מה אפשר לתלמידים לספר על עצמם ואיך ניתן ליצור תנאים שנוכל לדבר בכיתה על החוויות שלנו?

לדוגמא:

" כששוחחנו היום על החוויות שלנו, ילדים בטאו: צער, כעס..... כאבים במקומות שונים בגוף.... התייחסות למשפחה שלהם, למצב הביטחוני, לפרידה מחברים..... ראינו שכל אחד מאתנו מגיב בדרכו שלו. בואו נתרכז במה שילדים ספרו על הדרכים בהן התמודדו עם המצב, למשל, שיתוף חברים ב – SMS, הסחת הדעת על ידי מוסיקה....."

כדאי לסיים כל מפגש בתרגילי הרפיה. להלן שני רעיונות להרפיה:

הרפיה שרירית

הרפיה מכוונת ומדורגת של השרירים.

שיטת ג'קובסון – סדרת הנחיות שקטות ומתונות לכיווץ בחוזקה של קבוצות שונות של שרירים והרפיתם. יש לחזור כמה פעמים על הכיווץ וההרפיה. אפשר להתחיל בכפות הרגליים, לעבור לשוקיים, לירכיים, לשרירי הסגור, לבטן התחתונה, לשרירי הבטן, בית החזה, כפות הידיים, המרפקים, הזרועות, הכתפיים, הצוואר. כשמגיעים לראש יש לכווץ ולהרפות לחילופין את המצח, העיניים, הלחיים, הפה ואת כל שרירי הפנים יחד.

אנחנו עומדים לתרגל ביחד תהליך של הרפיה.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

בעוד זמן קצר נכנס לאווירה של נינוחות ורפיון. כדי שהגוף שלנו יאגור אנרגיות חיוביות עליו לאפשר לעצמו הרפיה, רפיון שרירים, עלינו ליצור לנו מקום לאוויר, לאפשר זרימה טובה של דם, חמצן ואנרגיות חיוביות.

ההרפיה שאותה נתרגל מבוססת על כווץ של שרירים ואז שחרורם באופן הדרגתי עד כדי תחושת הרפיה. וכעת נשב בתנוחה נוחה, נדאג שיהיה לנו מספיק מקום לרגליים, נרגיש את הישבן מונח בנוחות, ותופס מקום מלא על הכסא, נשתדל שלא יהיו לנו אברים חסומים כדי שתתאפשר זרימה בכל הגוף.

הרגליים לא מונחות זו על זו, הידיים לצידי הגוף.

נעצום עיניים, נרגיש אותן עצומות בנינוחות.

נתחיל את ההרפיה בשלוש נשימות עמוקות.

הנשימות משפיעות מאוד על לחץ הדם, מתח השרירים, וטמפרטורת הגוף.

ננשום כך שנמלא את הבטן אויר, כך שהבטן תתנפח כמו כדור ואז נוציא את האוויר לאט לאט. נרוקן את הבטן מהאוויר.

ושוב ננשום עמוק, ונרוקן את הבטן, ופעם אחרונה, ננשום עמוק... ונרוקן את הבטן.

עכשיו נתחיל את לכווץ ולשחרר את אברי הגוף השונים. על ידי כווץ, אנו יכולים לחוש טוב יותר את

ההרפיה שאחרי הכווץ. נכווץ ונשחרר כל איבר פעמיים.

נכווץ את כף היד לאגרוף, נרגיש אגרוף חזק, ונרפה לאט לאט, נשחרר את כף היד נשחרר את האצבעות, ושוב....

נכווץ את היד כולה כך שתתקרב אל האוזן, ונרפה אותה כך שנרגיש אותה רפויה לחלוטין ושוב....

Shaking - נייעור

מזמינים את התלמידים לעמוד בתנוחה נוחה עם ברכיים מעט כפופות ובמשך 4 דקות לנער את אברי הגוף, גפיים, ראש, גוף, לצלילי מוזיקה קצבית. בתום 4 דקות לבקש מן התלמידים לעמוד, לנשום עמוק ולהתרכז בתחושות של הגוף.

חלק ב': היכרות

רקע: לקראת היום הראשון...

היום הראשון ללימודים מלווה בדרך כלל ברגשות מעורבים. מחד, חשים התלמידים מתיחות וחשש מפני השנה החדשה (איך אתרגל שוב לבית הספר, האם החומר יהפוך קשה יותר? איך תהייה המחנכת? האם אהיה מקובל השנה?) ומאידך החזרה לבית הספר מביאה עימה ציפייה והנעה לעשייה (אוכל לשפר את הישגי בלימודים... השנה אשתדל להשתתף יותר... אמצא לי חברים חדשים...).

לנו כצוות חינוכי יש את היכולת להפחית את תחושת המתח והחשש (שלנו ושל התלמידים) ולחזק תחושות חיוביות, כמוטיבציה וציפיות.

איך נוכל לעשות זאת?

☺ **הכרות** בין תלמידי הכיתה. יש לשים לב לתלמידים חדשים. בכיתות שכבר למדו יחד כדאי לתת דגש על רבדים נוספים (לשוחח על נושא כלשהו, לגלות פרטים אישיים ומפתיעים על חברי...)

☞ כדאי לבוא לשיעור מצוידים ב 2-3 פעילויות כדי למנוע מצב שהתלמידים כבר מכירים את הפעילות או שהפעילות לא כ"כ מתאימה להם.

☺ יש לתת מקום לתלמידים לספר מה עבר עליהם בחופשת הקיץ. בהפעלה מסוג זה אנו מרככים את המעבר מחופשה והעדר מסגרת, ללימודים ומסגרת יציבה.

☞ ניתן לשאול את התלמידים על דבר מעניין שעשו בחופשה, (לשוחח/לצייר) או לחילופין מה לא הספקת לעשות.

☺ **תיאום ציפיות** – תיאום ציפיות מומלץ לערוך בארבעה רבדים:

1. תיאום ציפיות אישי – התלמיד עם עצמו. אפשר לתת לתלמיד לכתוב באופן חופשי על ציפיותיו מהשנה הבאה, וניתן לחלק דפים עם היגדים ולהשלים (לדוגמא: "אני מצפה שבשנת הלימודים הקרובה אני אוכל ל..."," אני מקווה שבשנת הלימודים הקרובה הכיתה תהיה הרבה יותר... כדי שאוכל ל...").

☞ דפים אלו יכולים להישאר אצל התלמיד, או שניתן לאסוף אותם ולשמור בבקבוק סגור ולחלק שוב בסוף שנה, כך כל תלמיד יוכל לראות הלכה למעשה אם עמד בציפיות.

2. תלמיד-מורה אותו ניתן לעשות על ידי שאלוני ציפיות אנונימיים או עם שם (לבחירת התלמיד) כמו כן חשוב למצוא זמן בשבועות הראשונים לשיחה אישית עם כל תלמיד.

3. תלמיד-כיתה, כדאי לתת לתלמידים מקום להביע את הציפיות שלהם מהחברים (" הייתי רוצה שהשנה ישתפו את כולם כשעורכים מסיבה"). ניתן לערוך שיחה חופשית או לבקש שכל תלמיד יכתוב דבר אחד שחשוב לו שיהיה בכיתה, לפזר את ההיגדים של חברי הכיתה ולבקש שיגיבו עליהם או (במיוחד בכיתות סוערות) לתלות את הבקשות של כולם על קיר בכיתה כמעין "תקנון" ולהסביר שכשם שאני רוצה שיכבדו את הבקשה שלי אני אעשה מאמץ לכבד את בקשת האחר.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

4.כיתה- מורה – "חוזה כיתתי", חוזה כיתתי הינו מהלך שבו יוצר המורה עם הכיתה בסיס מערך של הסכמות לגבי נורמות התנהגות ודרכי ניהול הלמידה. כדאי לשתף את התלמידים בבניית החוזה, כך הוא יהיה בעל משמעות רבה יותר עבורם. לומר מה אני מצפה כמורה, מה אתם מצפים כתלמידים, ואיפה ניתן להיפגש. חשוב לדעת שאם לא עושים תיאום ציפיות התלמידים כל הזמן מנחשים, הם אינם יודעים למה לצפות ולכן "מנסים" את המורה, דבר שעלול להביא להתקלויות מיותרות רבות, ואנרגיות מבוזבזות. יש לזכור שיש נושאים בהם לא קיים מקום למשא ומתן בעיקר כשמדובר בנורמות בית ספריות (לדוג' חומר הלימוד, להגיע בזמן לשיעור וכדו').

אולם, קיים מרחב גדול של קבלת החלטות שבהם על המורה והכיתה לקבוע נורמות במשותף. (לדוג' השתתפות בכיתה, מהי הפרת משמעת, שיעורי בית –כמות, אי הכנה, יום שישי...)

עצם עריכת החוזה משדרת שיתוף. המורה אינו היחיד שקובע, יש משא ומתן, וגם התלמידים מוזמנים להביע עמדתם ולבקש בקשות משלהם. הסימטריה נותנת תחושה טובה, גם אם היא בגבולות צרים.

👉 דרך מעניינת לבצע את התקנון היא **'הרמזור'**.

כשאדום - גבול אדום עליו אסור לעבור. (למשל שקר על מעשה כלשהו),
כתום - תופעות שליליות הגוררות תגובה. (לדוג', הפרעה בשיעור גוררת התרעה, הפרעה נוספת- עליך לעשות עבודה בנושא... או לסכם על...). **ירוק**- תחומים בהם המורה מקלה. (לדוג' תלמיד שנכשל במבחן יכול לשפר במבחנים חוזרים ללא הגבלה).

👉 יעיל יהיה לתלות את התקנון בכיתה, לפחות בחודשים הראשונים. כמו כן ניתן למנות תלמיד או שניים להכין עותק לכל תלמיד.

😊 **שיפור תחושת השייכות על ידי חיזוק האנ"י.** כדי שתלמיד יחוש שייך הוא צריך להרגיש:

אהוב – שהמורה בעדו.

🔔 יחס של כבוד (חוזה כיתתי, ביקורת רק כלפי ההתנהגות ולא כלפי התלמיד, סנקציות שהן תוצאה הגיונית של המעשה ותמיד בליווי הסבר תומך ואוירה של הקשבה).

🔔 לאפשר הזדמנות שניה ואפילו שלישית (בבחינה, שיעורי בית, שיפור התנהגות..)

🔔 התחשבות בקשיים (לימודיים, התנהגותיים וכו') בעזרת הערכות מתאימה.

🔔 **נחוץ** – שיתוף התלמידים במהלך הלמידה (הפעלות, הצגות שהתלמידים יעבירו...)

🔔 לאפשר בחירה – בערבי כיתה, נושאים לשיעורי חינוך וכו'

🔔 נתינת **תפקיד** לכל תלמיד (אחראי יומן, וועדת קישוט, אחראי מאוורר, תורני ניקיון, תורן מפתח כיתה, תורן ביקור חולים...)

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

יכול – אמון ביכולת והצבת סטנדרטים שיזמנו חוויות של הצלחה.
רעיון נחמד לחיזוק תחושת השייכות הוא להכין צ'ופר שיחכה לכל ילד על השולחן בתחילת השיעור (או לחלק אחר כך). דבר נוסף ניתן לחלק מערכת שעות סימניה לכל ילד כששמו כבר מתנוסס עליה, כך הילד מקבל תחושה שחיכו לו.

הכרות...

- יש רמות שונות של הכרות, חשוב להגדיר במדויק מי אמור להכיר ומה. לדוגמא, כיתה חדשה שהתלמידים בה לא מכירים אחד את השני, (כמו בכיתה א') דורשת הכרות אחת, וכיתה שלומדת יחד כמה שנים ורק המורה חדש / שמצטרפים אליה תלמידים חדשים – דורשת הכרות אחרת.
- מספיק תרגיל הכרות או שניים לתחילת השנה, את השאר אפשר לעשות במשך השנה.
- מרכיב חשוב בתהליך ההכרות זו האווירה הפתוחה. אם נוצר רושם שמצפים מהתלמיד להיות 'משהו' – אזי הם לא חושפים את עצמם. אוירה פתוחה ומקבלת יוצרת אפשרות לגילוי.
- נסו לנצל זמן איכות זה כדי לשים לב לחוששים מבין הילדים, לבולטים וכו' ... אך אל תמהרו להסיק מסקנות.
- יש מקום לכבד את התלמיד ורצונו לשמור סודות... לא הכל צריך לגלות.
- רצוי לפתוח בהכרות ומיד לאחריה לערוך תיאום ציפיות.

פעילות היכרות

תפזורת שמות:

שמים במרכז הכיתה בריסטול וטושים המורה רושמת את שמה וכל תלמיד שמוזהה אות שמופיעה גם בשמו מוזמן לרשום את השם כמו בתשבץ/תפזורת. ניתן לבקש מכל תלמיד לצרף לשמו תחביב/חיה שאוהב וכד'

מי אני וזה שמי

כל תלמיד מקבל מדבקה, רושם עליה את שמו. אוספים את כל המדבקות מערבבים מחלקים שוב. (יש לשים לב שתלמיד לא יקבל בחזרה את שמו) בסבב כל "בעל שם" יוכל לקבל את שמו בחזרה מזה "שמחזיק בשמו" רק אם יענה על שאלה שלו לשביעות רצונו. זה שענה על השאלה וקיבל חזרה את שמו ישאל את התלמיד שאת שמו הוא מחזיק וכך הלאה.

היכרות באמצעות קלפי אסוציאציות

חומרים:

בריסטול

קלפי אסוציאציות

לורדים צבעוניים

הכנה מוקדמת:

מכינים על בריסטול טבלה ריקה ובה משבצות כמספר תלמידי הכיתה, כל משבצת בגודל קלף.

מסדרים את הכיתה במעגל, מניחים באמצע את הבריסטול ומסביבו את קלפי

האסוציאציות

(לפני שהתלמידים נכנסים)

הפעילות:

ההוראה:

לפני שאנו מכירים זה את זה, אני מבקשת מכל אחד להסתכל על הקלפים, לבחור קלף המתאר את הרגשתו עכשיו, המפגש הראשון שלי עם ביה"ס, עם המחנכת, עם החברים לכיתה.

לקחת את הקלף להדביקו / להניח באחת המשבצות ולרשום את שמו.

במליאה:

כל אחד מציג את עצמו ומספר במשפט אחד מדן בחר בקלף לתאר את הרגשתו.

סיכום:

ע"י המחנכת: יש רגשות רבים, רשות מבולבלים של שמחה והתרגשות לקראת החדש אך גם של חשש, דאגה ופחד מפני הלא נודע. במהלך השבוע הקרוב אנו נעבוד על השינוי שכולנו עוברים ביחד כך שבסוף התהליך כולם "ירגישו בבית" שייכים, יכירו חברים חדשים והרגשות המדאיגים יתפוגגו. המחנכת תציע לפנות אליה בכל נושא, שאלה, חשש, דאגה שעולים וביחד יתגברו....

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

ניתן לשמור את הבריסטול, ולאחר כחודש לקראת החגים לחזור על הפעילות, ולבדוק מה השינויים שחלו ברגשותיהם ומה הביא לשינויים... מי זוכר?

על הרצפה(או על שולחן המורה) מונחות מדבקות ועליהם שמות התלמידים- המדבקות מונחות הפוכות. המורה מרימה את אחת המדבקות, הילד ששמו מופיע עליה מדביק את המדבקה על חולצתו ומספר משהו על עצמו (ניתן לקבוע מראש על איזה תחום יספר הילד או להשאיר זאת לבחירת התלמיד) הוא מרים את המדבקה הבאה נותן לילד ששמו מופיע עליה, אותו הילד מספר משהו על עצמו וחוזר על מה שספר קודמו, הוא מרים מדבקה חדשה והילד שלו היא שייכת מספר על עצמו וחוזר על דברי קודמיו.

יד ביד לאורך כל הדרך

כל תלמיד מצייר את כף ידו ע"ג שמינית בריסטול בכל אחת מהאצבעות ירשום התלמיד משהו שמאפיין אותו (פרוט הנושאים יינתן ע"י המורה או שהתלמידים יחליטו יחד אילו נושאים הם רוצים שיופיעו) כגון: מזל, צבע אהוב, תכונה מאפיינת, קבוצת ספורט אהודה וכו' התלמידים גוזרים את כפות הידיים ושמים אותן על הרצפה הפוכים. כל תלמיד מרים כף יד מקריא מה כתוב בה ומנסה לנחש למי היא שייכת בסיום הפעילות ניתן להשתמש בעבודות לצורך קישוט הכתה עם כותרת כמו: "יד ביד לאורך כל הדרך, כולנו ביחד וכל אחד לחוד"

כדור ושם

המורה עומד במרכז מעגל ומוסר את הכדור לאחד המשתתפים כשהוא קורא בשמו הפרטי, תופס הכדור קורא את שמו – עצמו – ומוסר הלאה. בשלב הבא כל אחד קורא בשם הילד שאליו הוא זורק את הכדור.

שרשרת שמות-

יושבים במעגל, כל אחד צריך לומר את שמו ושם הקודם לו, הבא קורא את שני השמות הקודמים לו בנוסף לשמו וכו'.

סמל-

כל תלמיד רושם את שמו על פתק ומוסיף ציור שמסמל אותו, ניתן לערוך סבב שיתוף. את הפתק שמים על דש הבגד או במקום הישיבה.

'סדר שיהיה כאן!'

מתחלקים לקבוצות של 5-10 תלמידים. עושים תחרות בין הקבוצות כשצריך להסתדר לפי קטגוריות שהמורה מכריז עליהן. לדוג' שמות לפי סדר א'-ב', חודשי לידה, מקום במשפחה...

הכריות מוזרות

כולם רצים ומציגים את עצמם אחד בפני השני, על פי אות מהמורה הם עושים זאת תוך כדי בכי, צחוק, שירה, זחילה וכו'

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

דף החתמות- מחלקים דף שבו ההוראה "מצאו מישהו ש... " ורשמו את שמם.
רשמו ככל האפשר יותר שמות" -
לדוגמא:

שם כשםך..
שם מתחיל באותה אות של שמך...
נולדו בחודש בו נולדת...
הכי קטן בבית...
שיש לו חית מחמד... מהי? ...
שהיית רוצה להכיר טוב יותר...
התלמידים מסתובבים ורושמים ובסוף עורכים סיכום ומראים לתלמידים כמה דברים חדשים ניתן ללמוד במעט זמן וכמה הם עוד ילמדו במהלך השנה.

העמקת ההיכרות

הפנים שלי

כל תלמיד מקבל שבלונה של פנים במקום של העיניים הוא צריך לכתוב/לצייר/להדביק מתוך גיורנלים-מה הוא אוהב לראות
באותו האופן במקום של האף- מה הוא אוהב להריח
במקום של הפה- מה הוא אוהב לאכול
אוזניים- מה הוא אוהב לשמוע
ניתן גם לעשות זאת עם השאלות הבאות(עם התלמידים הבוגרים יותר): איך הוא רוצה לראות את עצמו בסוף השנה?, מה הוא רוצה לראות הכתה השנה?
איזו אוירה הוא רוצה שתהיה השנה בכתה
איזה משפטים הוא רוצה לשמוע-מהמורה, מהחברים לכתה
מה הוא רוצה להיות מסוגל להגיד על עצמו בסוף השנה

קרוסלה-

תלמידי הכיתה יושבים בשני מעגלים (מעגל פנימי וחיצוני) או בשורות זה מול זה (מול כל ילד מצוי ילד אחר) . המורה מעלה נושא או שואל שאלה וכל זוג תלמידים משוחח על כך. בתום דקה או יותר כל תלמיד במעגל הפנימי זו כן שנוצרים זוגות חדשים. לאחר מכן יתבקשו התלמידים לספר על דברים מעניינים ששמעו או שסיפרו ועל הרגשתם במהלך המשחק.

רעיונות לנושאים:

המקצוע שאני הכי אוהב בבית הספר...
התחביב שלי הוא...
הסרט הכי מעניין שראיתי היה...
חשוב לי שבכיתה יהיה...
הדבר הכי מצחיק שקרה לי...

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

נפליג לשנה החדשה...

הכתה מתחלקת לקבוצות בנות 5-6 תלמידים
כל תלמיד צריך לרשום 4-5 דברים שחשוב לו לקחת אותם באופן אישי להפלגה
לעבר השנה החדשה (חוסר אלימות, מורה טובה, עזרה בלימודים, חברות בין
התלמידים וכו')
לאחר מכן התלמידים דנים בקבוצות ועליהם להחליט אילו 3 דברים חיוניים
לקבוצה לקחת להפלגה.
את שלושת הדברים הם רושמים ע"ג ניר הגזור בצורת ארגז מסע אשר מחובר לו
סקוטש אותו ניתן לחבר לספינת ניר המחוברת כרגע ללוח
בספינה יש מקום רק ל-5 ארגזים וכל קבוצה צריכה להגיע להסכמה עם הקבוצה
שלפניה אילו 5 ארגזים יישארו בספינה
את הספינה עם ארגזי התלמידים נדביק על קיר בכתה או מעל הלוח ונכתוב "כתה
1/ד מפליגה לשנה חדשה"

"סוכרייה נתתי ל..."

חומרים נדרשים: צבעים, דביקות, ניירות עטיפה צבעוניים מסוגים שונים,
חומרים שיכולים לשמש ל"מילוי הסוכרייה", עיתונים צבעוניים, דבק מספריים,
וכד'.

מהלך הפעילות:
מחלקים את הכיתה לקבוצות
קוראים את השיר הרצ"ב.
מבקשים מכל קבוצה להכין "סוכרייה לשנה החדשה" לבוצה אחרת בכיתה:
הסוכרייה תכיל את מה שהם מאחלים לקבוצה אחרת בכיתה לכבוד השנה החדשה.
ניתן להכין גם סכריה לכיתה, סכריה למורים המלמדים בכיתה וכו'.
במליאה: עפ"י הגרלה כל קבוצה מעניקה לקבוצה אחרת את "הסוכרייה" שהכינה,
מספרים מה מכילה הסוכרייה עפ"י "המתכון" (רצ"ב) מדוע בחרו בעטיפה, בצבע
במילוי בצורה.
(ניתן להכין סוכריות על מקל, סוכריות טופי, חבילת סוכריות וכו')

שעון הפגישות

חומרים נדרשים: שעון לכל תלמיד, מוסיקת רקע.

מהלך הפעילות:
המורה נותנת הוראה לקבוע פגישה לשעות 9, 6, 3, 12, התלמידים מסתובבים בכיתה
וקובעים את הפגישות. הפגישות תתקיימנה בזוגות. אסור לקיים פגישה עם כמה
תלמידים בן זמנית. אסור לקיים פגישה עם אותו חבר. לאחר שכולם מלאו את "לוח
הזמנים" שלהם בפגישות המנחה בוחר שעה ומכריז על הפגישה בשעה זו. לאחר
שכל זוג נפגש. המנחה מכריז על נושא השיחה. על הזוג לשוחח על הנושא הנבחר
במשך דקה-5 דקות ואז המנחה מחליף שעה.
נושאים לשיחה לדוגמא:
בע"ח אהוב, מה אני שונא לעשות כשאני קם בבוקר, חוויה מהחופש הגדול, סרט
שאני אוהב, מקצוע שאני לא אוהב ללמוד, משהו שמרגיז אותי וכו'.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

"כרטיס ברכה מיוחד"

כל תלמיד מקבל כרטיס יפה על ניר צבעוני מקופל לשניים. בצד אחד רשום שמו של חבר בכיתה בשיכול אותיות, עליו לנחש מהו השם, ולאחר שניחש לכתוב ברכה לכבוד השנה החדשה בחלק השני. רצוי שבכל אחד מן הכרטיסים תוסיף המורה מראש ברכה לתלמיד לשנה החדשה. לאחר שהתלמידים סיימו במליאה: כל תלמיד מגיש אף הברכה לחבר ששמו היה רשום בשיכול אותיות. מי שרוצה יכול לשתף בברכה שקיבל. * חשוב לשים לב כשמחלקים את הכרטיסים לא לתת לתלמיד את הכרטיס שעליו מצוין שמו. אם יש שני תלמידים בעלי אותו שם בכיתה כדאי להוסיף את שם המשפחה או את האות הראשונה של שם המשפחה.

שפת הג'בריש

הפעילות מיועדת לתלמידים שמכירים משנה קודמת. מחלקים את הכיתה לזוגות וכל אחד מבני הזוג מספר לחברו על נושא שהוסכם מראש (על עצמו, חווית קיץ, תחום עניין וכד') בשפת הג'בריש, בן הזוג מנסה להבין מה סיפרו לו. במליאה: מבררים ביחד האם הצליחו לנחש מה סיפרו להם החברים, מה סייע להם להבין (שפת הגוף, רמזים בשפה, הכרות מוקדמת וכד') ומה לא אפשר את הבנת הסיפור....

חוויות קיץ

מניחים במרכז הכיתה בצורה אסטטית חפצים הקשורים לחוויות קיץ: חוברות נסיעה, בגד-ים, מטקות, משקפי שמש, קרם הגנה/שיזוף יומן אישי, ספר, תמונות ממקומות אקזוטיים, שעון מעורר, שרשרת, טבעת, פלאפון, נעלי ים כרטיס קולנוע, כרטיס אוטובוס ועוד...ועוד... מבקשים מהתלמידים לבחור (כל אחד בתורו) חפץ שמזכיר לו חוויות קיץ שהיה רוצה לספר ... לוקחים, מספרים ומחזירים לערמה....

משחק המתנות

משחק נחמד ומשעשע לתחילת שנה המאפשר ביטוי ושימוש בהומור ולכן נהדר להפגת המתח שמתלווה להתחלות המשחק מאפשר היכרות עם תלמידי הכיתה החדשה אך הוא מצוין גם לתלמידי הכיתות שכבר מכירים זה את זה.

ההכנות:

- ✓ ניתן להשתמש בדף המתנות המוכן או להכין מצבור שונה של מתנות
- ✓ המורה יגזור את דף המתנות ויקפל אותם לפתקים כך שלא ניתן יהיה לראות מה כתוב בפתק.
- ✓ את הפתקים יש לשים בסלסלה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

אופן המשחק:

- ✓ כל תלמיד ישלוף מהסלסילה פתק ויראה מה קיבל מתנה לכבוד השנה החדשה.
- ✓ בסבב כל אחד מהתלמידים יספר מדוע המתנה שקיבל היא בדיוק מה שרצה לתחילת השנה ולמה היא תשמש אותו.

"פרפרים בראש" (טקסט בנספחים)

מכינים "רקע" שבו כמו בציור ילדי נאיבי בתים, פרחים אנשים שמש וכד'. קוראים את השיר המצורף. ומבקשים מכל תלמיד לבחור לו את ה"פרפר" שלו עכשיו.
למשל: פרפרים בראש, פרפר של חופש, פרפרים בבטן, פרפר לכוד ברשת, פרפר חופשי, אפשר להוסיף דיבור לפרפר, אפשר להשתמש בתכונות הפרפר: נפנוף בכנפיים, "להתפרפר", וכו'.

בקשו מן התלמידים לאחר שהניחו את הפרפר להתייחס לבחירתם, למיקום שהניחו את הפרפר, לצבעו, מדוע בחרו בפרפר זה וכד'.

ברכה לשנה החדשה:

אפשרות א':

לתלות על קיר בכיתה מעטפות כמספר תלמידי הכיתה והמחנכת על כל מעטפה שם של תלמיד. בכיתה כל תלמיד מגריל שם של חבר שלו הוא מחויב לכתוב ברכה לשנה החדשה, ולאחרים עפ"י בחירתו. משאירים את המעטפות כשבוע ימים. לפני ערב ראש השנה מורידים את המעטפות סוגרים ומגישים בשעת מחנך לכל תלמיד. חשוב לבדוק כי לכולם ברכות ואם לא, לעודד אחרים לכתוב והמחנך בעצמו יכתוב לתלמידים אלו ברכות לשנה החדשה. כמו כן לדבר בכיתה על כך שאין מקום להשמצות במעטפות.

אפשרות ב': כרטיס ברכה מיוחד

כל תלמיד מקבל כרטיס יפה על ניר צבעוני מקופל לשניים. בצד אחד רשום שמו של חבר בכיתה בשיכול אותיות, עליו לנחש מהו השם, ולאחר שניחש לכתוב ברכה לכבוד השנה החדשה בחלק השני. רצוי שבכל אחד מן הכרטיסים תוסיף המורה מראש ברכה לתלמיד לשנה החדשה. לאחר שהתלמידים סיימו במליאה: כל תלמיד מגיש אף הברכה לחבר ששמו היה רשום בשיכול אותיות. מי שרוצה יכול לשתף בברכה שקיבל.
* חשוב לשים לב כשמחלקים את הכרטיסים לא לתת לתלמיד את הכרטיס שעליו מצוין שמו. אם יש שני תלמידים בעלי אותו שם בכיתה כדאי להוסיף את שם המשפחה או את האות הראשונה של שם המשפחה.

חלק ג': תאום ציפיות

תאום ציפיות אישי וכיתתי (בנספחים)

כל תלמיד מקבל דף עליו בצד אחד : חשוב לי השנה ש... ובצד השני : הכיתה עבורי היא....
בקבוצות/במליאה התלמידים מספרים על מה שכתבו , מתוך הדברים שעולים
בוניים אמנת כיתה , גוזרים את הדפים ותולים על חבל באמצעות אטבים את
ההיגדים.

הרהרתי וחשבתי ...

לפניך אוסף היגדים בהם ניתן להשתמש בדרכים שונות :

1. לתת לכל תלמידי הכיתה היגד דומה – התלמיד ישלים את ההיגד.

2. לתת לכל תלמיד היגד שונה.

3. לתת מספר היגדים.

כתוב המשך להיגדים :

_____ בחופשה

_____ כשהגעתי לביה"ס

_____ בתחילת השנה

_____ הייתי רוצה

_____ חברי לכיתה

_____ בביה"ס אני אוהב/ת

_____ בביה"ס אני שונא/ת

_____ בלילה אני

_____ עכשיו חסרים לי

_____ אני חולם על

_____ אני בטוח/ה שאני יכול/ה

_____ חבל שלא

_____ קשה לי

חלק ד': משאלות וכוחות

מפתחות להצלחה

"בכל התחלה נדרש ממך לפתוח דלתות חדשות, המפתח אליהן טמון בנתינה ובעשייה"

(רבי נחמן מברסלב)

שלב א': המשימה: המפתח שלי להצלחה

לכל אחד מכם מפתח להצלחה, אנא, כתבו עליו מה לדעתכם הוא המפתח להצלחה בלימודים/בחברה, או מה לדעתכם, בכם, יסייע לכם להצליח...?

במליאה: כל אחד מציג בקצרה את המפתח שלו.

שלב ב': המשימה: צרור מפתחות להצלחה

שוטטו בחדר הציצו במפתחות של האחרים וצרו לכם צרור של מפתחות שיביא להצלחה בלימודים/בחברה/ככיתה לאחר שבחרתם את הצרור להצלחה חברו אותו בסרט שלפניכם, ושבו כקבוצה. במליאה: כל צוות מספר על הרציונאל שהביא אותם לחבר את המפתחות האישיים לסרט, ומדוע זה יכול להביא אותם להצלחה.

שלב ג': הנתינה: אנו נותנים מפתח להצלחה

כל קבוצה מקבלת מפתח ענק ובו עליה לכתוב מה חשוב שיהיה בצרור של..... כדי להצליח,

- מפתח 1: לתלמידים חדשים
- מפתח 2: לתלמידים שרוצים להצליח בלימודים
- מפתח 3: לתלמידים שרוצים להצליח בחברת התלמידים
- מפתח 4: לכיתה מגובשת
- מפתח 5: להצלחת המחנך בכיתה

במליאה:

כל קבוצה מציגה את המפתח שלה.

ואת התהליך שהביא אותה לבחור ב"צרור המפתחות" הזה.

את המפתחות מאגדים בצרור גדול, ותולים כך שבכל פעם שתלמיד נתקל "בדלת נעולה" יוכל להשתמש "בצרור המפתחות" ובכותבים אותו לעזרה.

מדינת ישראל

משרד החינוך

המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

באיזו רגל להתחיל?

זוג רגליים נתן לנו הבורא
אי שם בקצה התחתון של גופנו
לא תמיד אנו זוכרים להתחשב בהן ולטפח אותן
אך מה רב משקלן בחיינו.
כשאנו עייפים- היכן מרגישים כאב?- ברגליים
כשאין לנו זמן- אנחנו אוכלים בעמידה
כשעובדים קשה- אנו כל היום על הרגליים
כשאנו רוצות להרגיש ולהראות יפה- אנו נועלות נעלי עקב
כשרוצים להצליח- מתחילים ברגל ימין
כשרוצים לבסס ולחזק אדם- מעמידים אותו על רגליו
וכשחלילה נתקלים במכשולים- מישהו שם לנו רגל
אז בואו ונתן כבוד לרגליים- נלמד לכלכל את צעדינו כדי שבסוף השנה נוכל לטבול
את רגלינו בשמן.

הנחיות

חלצו נעליים ושרטטו על גבי הדף המצורף את כף רגליכם גזרו זאת וכתבו בתוך
הרגל מהם הצעדים הראשונים אותם אתם מתכננים לקראת תחילת השנה, היכן
אתם רוצים להשאיר עקבות, מה עלול "לשים לכם רגל"- להערים קשיים.
השתמשו בביטויים שמופיעה בהם המילה רגל.

ניבים וביטויים הקשורים לרגל

יש רגליים לדבר
לשקר אין רגליים
עומד על רגליו
שם לו רגל
להתחיל ברגל ימין/שמאל
עקב בצד אגודל
להשאיר עקבות
לכלכל את צעדיי
הצנע לכת
עפר אני תחת כפות רגליך
העמיד אותו על רגליו
טובל בשמן רגלו
הילך עליו אימים
עמד על הדבר
התאבק באבק רגליו
רגל כבדה על הגז

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

שיחה אישית עם התלמיד:

על מנת להעמיק את הקשר עם התלמידים חשוב לקיים שיחה אישית עם כל תלמיד

להלן הצעה:

1. לתת בשיעור מחנך לכל תלמיד למלא את השאלון הרצ"ב.
2. שיחה אישית שבה מעלים את השאלות הבאות:
(עפ"י חקירה מתוך הוקרה):
 - א. תארי חווית שיא או "פסגה" בלימודיך או בחייך החברתיים. מה התרחש? מי היה מעורב? מה הפך את החוויה לרבת עוצמה כל כך?
 - ב. מהם הדברים אותם את/ה מעריך/כה ביותר... בעצמך? בדרך הלימוד שלך... בהתמודדות עם קשיים... בקשר עם חברים... בקשר עם מורים... בקשר עם מחנך... בביה"ס....
 - ג. אילו גורמים חיוניים / אילו תנאים הכרחיים מבחינתך נחוצים/ מעניקים חיים להצלחה שלך בבי"ס חברתית ולימודית?
 - ד. נניח שהתרחש נס. ישנת עשר שנים, וכשהתעוררת גילית שביה"ס הינו בדיוק כפי שהיית רוצה שיהיה. מה התרחש כעת בצורה אחרת, מה שונה בביה"ס שלך? בחברה שלך? איך היית יודע שזהו הדבר אותו אתה רוצה?

חשוב לרשום את עיקרי הדברים בכל שיחה כזו, על מנת שאח"כ נוכל לגלות קווים משותפים ולנסות ולקרב את המציאות אל החלום.....

לשנה של דיאלוג פורה מחנכים-תלמידים-מורים

טקסטים לפתיחת שנה

לעולם אל תוותר
על חלומותיך
אני יודעת
שבסופו של דבר תצליחי!
יתכן שזה יארך זמן
ועבודה קשה
יתכן ותהייה מתוסכל
ולעיתים תרגיש
שאתה עומד להיכנע
לפעמים אולי תשאל את עצמך
אם המאמץ כדאי
אך יש לי אמון
בך
ואני יודעת
שבסופו של דבר תצליחי

אם אך תנסה.

אמנדה פירס

טעם טוב

אני מקווה שיש בינינו קליק,

שנמשיך בשיתוף פעולה
ושתהיה לנו שנה של כיף. (חטיף "כיף")
ואם לפעמים אני אגזים (חטיף "מוגזם") בדרישות שלי תמיד
תוכלו לקחת פסק זמן
ולהיכנס אלי לשיחה.

ואם משהו לא יהיה לא לטעמי (חטיף-שוקולד "טעמי") יהיה לי
מותר (סוכריות "מותר") לפנות אליכם לעזרה.

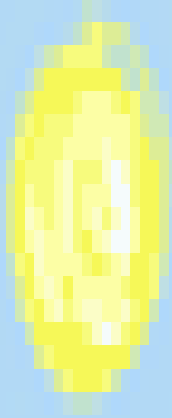
אין לי ספק שיש כאן צוות לעניין שמוכן לדאוג
לכל משימה כמו טייגר (חטיף שוקולד טייגר),
ולא יתקפל

וכך נוכל לבצע כל משימה וכל התוכניות פרפקט. (חטיף שוקולד)
העיקר שנשמור על עבודת צוות ועל כבודו של כל אחד כאדם.
אני יודעת שיש סוכריות לנו אגוזים (חטיף אגוזי) קשים
לפיצוח,
אבל או.קי (חטיף שוקולד)
נצא לדרך חדשה ונהפוך כל יום לחגיגה (עוגיות) שלמה, ואולי
בסוף לא רק נהפוך לחברים (עוגיות) טובים אלא נוכל אפילו
לרקוד כולם ביחד טויסט (חטיף שוקולד).
אני מאחלת לכם שנה טובה ופורייה ושתמיד יהיה לכם משהו
מתוק בבית. (עוגיות)

ל
היום הראשון של שנת הלימודים ,
הוא יום יחיד ומיוחד ,
שמדבר אל כל אחד .
יום שהוא פתיחה מוצלחת ,
אפשר לתת אפשר לקחת,
יום של תקוות ומשאלות .
יום של אלף שאלות...
לכולנו נאחל
שנת רצון ושנת ברכה
והמון המון שמחה .
האות ניתן, יוצאים לדרך...
בהצלחה
מורתך , _____

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

בס"ד



תפילה למענך, תלמיד שלי
זוהי תפילה למענך, תלמידי
שתשתדל להיות כפי שביכולתך להיות.
אך לא להיעשות העתקו של משהו אחר.
שתעריך כערכך את תכונותיך הייחודיות,
ואת כל אשר עושה אותך כה מיוחד.
שתפקח את עיניך לנוכח היופי
שבכל יום מחדש.
שידך תהיה מושטת לעזור לאחרים
אשר אינם בני מזל כמוך.
שמתוך הנתינה תלמד את שמחת
הקבלה...
שתתן לעצב האתמול לחלוף ולהעלם,
אך תזכור תמיד את הרגעים היפים.
שתלמד לקבל את החיים כפי שהם,
על הקשיים והאכזבות שבהם..
כי החיים נועדו לשמחה,
לעיתים לעצב, אך לעולם לא
לזלזול.
ואני תפילה, כי תמיד תהיה מודע לכך,
שאתה הנך יחיד במינך,
בין כל שאר האנשים המיוחדים במינם,
ותפעל היטב ככל יכולתך.
(רודה קאתי האנן)

היה שלום

בהצלחה רבה
מורתך



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

לקרוא ולכתוב מאת ע. הלל

מְרַגְשִׁים כְּמָה טוֹב,
כְּשִׂיּוֹדְעִים לְקְרֹא וְגַם לְכַתּוֹב!
וּכְבֵּר מִכִּירִים אֶת כָּל הָאוֹתִיּוֹת,
וְזֶה כָּל כֶּד נְעִים,
וְזֶה נִפְלָא מְאוֹד.

לֹא רַק מִילִים קְלוֹת כְּמוֹ "סוֹס",
סֵתֶם בְּאוֹתִיּוֹת גְּדוֹלוֹת שֶׁל דְּפוֹס.
אֶלָּא מִילִים אַרוּכוֹת וְקִשּׁוֹת,
כְּמוֹ "מִסְטִיק בּוֹזֻקָה" אוֹ "אוֹטוֹבוֹס"

וְכַאן קוֹרִים דְּבָרִים מוֹזָרִים:
הִנֵּה פֶרֶת מִשָּׁה רַבִּינוּ הַקְטָנָה וְהַנִּידָחַת.
שְׁלוֹשׁ מִילִים שְׁלֵמוֹת לְעֶצְמָה לֹקַחַת.

וְאֵילוּ פִיל עֲנָקִי נֶאֱלָץ לְהִתְקַפֵּל,
בְּמַחִילָה מְכַבּוֹדוֹ, אֶל תוֹךְ זוּטָא פִילְפֵל.

וְאוֹתָהּ פְּעוּטָה שֶׁשָּׁמָּה מְרִים,
שׁוֹתָהּ וּבּוֹלְעֶתָּ אֶת כָּל הַיָּם.

כַּעֲת כְּשִׂרְוֵאִים עַץ אוֹ פֶרֶח אוֹ זָבוּב,
מִיָּד יוֹדְעִים גַּם אֵיךְ שֶׁהוּא כְּתוּב.
נִדְמָה שֶׁהָאוֹתִיּוֹת קוֹפְצוֹת וּבָאוֹת
זוֹ אֶצֶל זוֹ בְּשׁוֹרָה מִסֵּתֶדְרוֹת,
וְכִמוֹ שׁוֹחֲקוֹת הֵן וְאוֹמְרוֹת: הִגְעֵנוּ, בְּבִקְשָׁה לְקְרֹא !

אֲכַן רַק כְּשִׂיּוֹדְעִים לְכַתּוֹב וּלְקְרֹא
דְּבָרִים שֶׁכְּאַלְהָ נִתֵּן לְרֵאוֹת,
אֵיךְ רָאוּ נָא, מָה עוֹד עֲלוּל לְקְרוֹת,
פְּתָאוֹם פּוֹגְשִׁים בְּמִילִים תְּאוֹמוֹת,
כְּמוֹ:

"כֶּר" - שֶׁעֲלִיו חוֹלְמִים חִלּוֹמוֹת
וְ"קֶר" - שֶׁנֶּרְטְבִים כָּל הָעֶצְמוֹת.

וְקוֹרָה שֶׁנִּתְקַלְּמִים בְּמִילִים זוּגוֹת,
כְּמוֹ: חֶסֶד וְ... חֶסֶדְהָ.
כְּמוֹ: יָרִיד וְ... יָרִידְהָ.
כְּמוֹ: גְּלִיד וְ... גְּלִידְהָ.

הוּ, הָעוֹלָם מְלֵא מִילִים,
מִכָּל הַמִּינִים מִכָּל הַסּוּגִים.

מִילִים	נְמוּכוֹת,	גְּבוּהוֹת,	נְפּוּחוֹת.
מִילִים	מְצַחִיקוֹת,	פּוֹעֲסוֹת,	מְעוֹפְפוֹת.
מִילִים	שׁוֹבְבוֹת,	מְרַקְדוֹת,	חִפּוֹת?
מִילִים	חֲרָגוּלִים	מִילִים	גִּירְפוֹת.

וְגַם כָּכָה סֵתֶם מִילִים יְפוֹת.

הָעוֹלָם כְּמוֹ סֶפֶר גְּדוֹל נִפְתָּח
הַכֵּל בּוֹ כְּתוּב וְנִפְלָא כָּל כֶּד
וְכִשְׁפּוֹתְחִים אֵיזָה סֶפֶר מִן הַסֵּתֶם
מוֹצְאִים בּוֹ פְּתָאוֹם אֶת כָּל הָעוֹלָם.

ברכות צבעוניות לשנה החדשה / ניסן מרזוק

לקראת השנה החדשה הממששת ובאה,

רציתי לאחל לך ברכות בשלל צבעי הקשת:

את הוורוד של אושר ושלווה

את הירוק של ליבולב ופריחה

את התכול לשנה של התחדשות

את הסגול לשנה של שותפות

את האדום לשנה עם המון אהבה

את ליופי של שנה חדשה

את הצהוב הבוהק לשנה מאירה וזורחת

ובכלל שתהייה לך שנה טובה ומוצלחת.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

נספחים

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

מודל סגנונות ההתמודדות – גש"ר מאח"ד

(מתוך : להד, מ' אילון ע'. חיים על הגבול, 2000 עמ' 30)

ג - גוף: חוויות לחץ משפיעות על המערכת הנוירו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפיה שרירית, הרפיה נשימתית הרפיה תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש - שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבוחן המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ר - רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתובה ובאמצעים בלתי-מילוליים (בהבעה ביצירה) בצבע, בתנועה, בצליל. (שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה).

מ - משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א - אמונות: האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי בעזרת תהליכים כגון 'הבהרת ערכים', טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח - חברה: תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפול למעניק ומקבל כאחת.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

ד - דמיון : פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

תיאור דפוסי ההתמודדות

דפוס התמודדות באמצעות ה גוף

הנוקטים בסגנון התמודדות פיסולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. התמודדות עם לחץ תעשה באמצעות הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, מדיטציה, אכילה ושינה, אמבטיה, מסג' ולעיתים נטייה להשתמש בתרופות הרגעה ובסמים.

כדאי לדעת שחוויה של לחץ יוצרת מתחים במערכת הגופנית: קשיי נשימה, כאב במקומות שונים בגוף, חוסר תיאבון, הגברת המתח בשרירים וכיוצאם, עוררות יתר, רעד וכד', ויש חשיבות להחזיר את הגוף לאיזון באופן מותאם להתמודדות המתבקשת באותו רגע.

דפוס התמודדות באמצעות ה שכל - קוגניציה

הנוקטים בסגנון התמודדות קוגניטיבי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות שימוש בתהליכי חשיבה וברציונליזציה בהבנת המצב במונחים של היגיון. האסטרטגיות בהם יעשו שימוש יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות בבניית תכנית, בלמידה מניסיון ובחיפוש חלופות, בהכנת רשימה של סדרי עדיפויות.

דפוס התמודדות באמצעות רגש

הנוקטים בסגנון התמודדות רגשי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטוי רגשות כמו בכי, צחוק, צער, כעס חמלה וכיו"ב. הם נוטים לבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. הם נוטים להתבטא בדרכים לא מילוליות כמו: ציור, קריאה, או כתיבה.

יש לאפשר תיעול רגשות לביטוי בשיחה, ביצירה, בכתיבה, תוך שותפות, הקשבה ותמיכה. חשוב ביותר לתת לגיטימציה לתחושות ולרגשות, תוך גילוי רגישות וערנות מקצועית לילדים ובני-נוער, שמצבם הנפשי מחייב זאת.

התמודדות הממוקדת ברגשות [בעיקר כאשר אסטרטגיה של פתרון בעיות אינה מתאימה] מתייחסת למאמצים לשמור על שליטה רגשית[ניהול רגשות], הדרושה לשם התמודדות ארוכת טווח. התמודדות זו בנויה על מה שאנו אומרים לעצמנו כדי להשיג שליטה ברגשות.

מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומסייע בהתמודדות מודעת עימם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

דפוס התמודדות באמצעות המשפחה

המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

דפוס התמודדות באמצעות אמונות

הנוקטים בסגנון התמודדות זה מסתמכים על אמונות, ערכים, חיפוש משמעות ופילוסופית חיים על מנת להנחות ולהדריך עצמם בזמנים של לחץ ומשבר. הם מונחים על ידי תחושה של ייעוד ושליחות, צורך בהגשמה עצמית. אנשים המסתמכים על תקווה, פסימיות או אופטימיות, פטליזם, מיסטיקה, שימוש בטקסים ועוד.

דפוס התמודדות חברתי

הנוקטים בדפוס זה מאופיינים בסגנון התמודדות חברתי. הם מתמודדים בעזרת השתייכות לקבוצה, קבלת משימה חברתית, קבלת תפקיד, עבודה בקבוצה, עזרה לאחרים משחקי חברה ושיתוף אחרים בחוויות.

דפוס התמודדות באמצעות דמיון

הנוקטים בדפוס התמודדות זה משתמשים במשאב הדמיון, היצירתיות וההומור להקל על המציאות הקשה. דפוס זה כולל: נטייה לחלום בהקיץ, שימוש בפעילות יצירתית משחק, דרמה, אומנויות (ציור, פיסול, כתיבה, מוסיקה) חשיבה רב כיוונית, אלתור, והסחת דעת... הדמיון חיוני להרפיה ולהרגעה, לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת ולפתרון בעיות גמיש.

פרפרים/אורלי רהב

**הנה שוב כמו בכל תחילת שנה
כשמסתיימת החופשה**

מגיעים הפרפרים

**קטנים, גדולים, ורודים, שחורים
באלף ואחד צבעים.**

**לפעמים הם נכנסים ממש לתוך הבטן ועושים שם התרגשות
כמו בנדנדה שעפה לשמיים ומזכירה קצת ת'ילדות
לפעמים הם נכנסים לראש ומביאים אתם חלום
ועד שלא תגשים אותו הם לא יאמרו לך שלום
ישנם ימים שהפרפר שלך נלכד ברשתות
וכמו במבוי סתום אתה תרגיש עובד עצות
אבל כשהוא ייקח אותך ביד להתפרפר
שוב תרגיש בחופש לגמרי אחר
הכי חשוב להיזהר מפרפרי התעתוע**

אתה חושב שהם שלך אבל בעצם זה שיגוע

**אם תסתכל היטב בכל תחילת שנה הם מגיעים
קטנים גדולים ורודים שחורים
באלף ואחד צבעים
לפעמים שותים הם צוף מהפרחים
לפעמים עם הרוחות מתעופפים
ואם לא מצאתם אותם, ניתן לכם עצה
לפעמים הם בצורה של זחל, לפעמים הם עוד ביצה
וכדי להתחיל להיות בעניינים
בבקשה אל תשאיר אותם גלמים.**

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

סוכריית... (כתבה: אורלי נחמיאס)

ילדים בחנות סוכריות
עומדים ומתלבטים שעות
כאילו הם רואים משהו שאנחנו לא רואים
בריחות בצורות ובצבעים
הם יודעים להבדיל בין
סוכריות לניגוב הדמעות
סוכריות שאוכלים בפרידות
סוכריות לשיכוך כאבים
וסתם סוכריות כשמשמעממים
סוכריות שמעבירות טעם רע ממה שהו אחר
וסוכריות ענקיות שאומרות "לי יש יותר"
סוכריות שמרגישים איתן חופשיים
וכאלה שאת כל הגוף מרעננים.

יש קשות ויש רכות
יש קטנות בשקיות
יש כאלו שמתפוצצות בפה ועושות מצב-רוח
ויש כזאת סוכרייה שבפנים יש תפוח
יש סוכריות שמסיימים בשנייה
וכאלה שמלקקים שבועות
יש סוכריות של סבא
וסוכריות של אמא ואבא
יש סוכריות מחבר
ולכל אחת מהם יש טעם אחר

הן כולן עשויות מסוכר
אבל מעוד הרבה חומרים
שרק חדי אבחנו אותם מזהים
יש סוכריות מלאות אהבה וחיבוק
יש סוכריות מלאות בפינוק
יש סוכריות שעשויות בעיקר
מעבודה קשה ועייפות
יש סוכריות שכל מה שיש בתוכן זה חוסר סבלנות
יש סוכריות של תודה
ויש סוכריות של סליחה
ויש סוכריות "שיהיה לכם בהצלחה"

ול_____נכין לקראת

... _____
סוכרייה מיוחדת בשביל

ונספר בשמחה מה יש בתוכה...

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי - השירות הפסיכולוגי ייעוצי

לתלמידי הקבוצה שלום,
היום אנו מכינים סוכרייה להמתקת הדרך החדשה של...
לפניכם מספר נקודות למחשבה תוך כדי...

- < מאילו חומרים מכינים את הסוכרייה?
- < איזה סוג של סוכרייה זו תהייה? (מה תהייה צורתה, אך גם לאיזו מטרה?)
- < מתי ישתמשו בה?
- < מתי יניחו בצד ולא יזדקקו לה?
- < האם ישתפו עוד אנשים בסוכרייה?
- < מה מכילה הסוכרייה?

לאחר שהחלטתם הכנו עבורכם מגוון רחב של חומרים להכנת הסוכרייה.

אז..... לעבודה....

*אל תשכחו לצרף בסיום את ה"תוית" המצ"ב.

שם המוצר _____

הסוכרייה מכילה :

- נארז בפקוח שפ"י
- קבוצת יועצות בת-ים עשתה ככל יכולתה כי שהנאתך מן המוצר תהייה מלאה , אך יש גם תופעות טבעיות שאינן בשליטתנו .
- אם בכל זאת נפגם המוצר אנא, שלחי אותו באריזתו למשרד החינוך.

