

שעת דיאלוג

המדריך המלא לשיעורי חינוך וחברה
לכיתות י'-י"ב

ספר הפעלות לשיעורי חינוך

© כל הזכויות שמורות לעמותת קדמה לשוויון בחינוך ובחברה בישראל
גמא הוצאת ספרים

כתיבה ועריכה: קלרה יונה-משומר
עריכה לשונית/הגהות: אפרת אבן-צור
עיצוב: רעות גינדי-אדמון, רות ארז
עיצוב עטיפה: רומית דורות-ברגר
צילום בבניס קדמה: רונן ליזור
הפקה: רות ארז

© כל הזכויות על השירים ועל הקטעים שמורות למחברים ולאקו"ם

© 2017

כל הזכויות שמורות לעמותת קדמה לשוויון בחינוך ובחברה בישראל, ת.ד. 4104 ר"ג 52140 kedma10@017.net.il
המו"ל: גמא הוצאת ספרים, אסתר המלכה 15 תל אביב, טל': 03-5282845, דואל: alonktzia@hotmail.co.il

מסת"ב ISBN 9789657681282

תוכן העניינים

175	זהות ושייכות בגיל ההתבגרות
187	קשר עם ההורים
194	צרכנות ומתגים בגיל ההתבגרות
202	צדק חברתי
214	סיכום וסיום שנה

כיתה י"ב

223	מבוא למחנכת הכיתה
225	שנה אחרונה בבית הספר
229	שיחות אישיות
234	היכרות וחברות
240	תעודת בגרות מלאה לכולם
245	מעגלי שייכות
253	לקראת גיוס
258	קשר עם ההורים בשנה האחרונה
262	שוויון בין המינים
270	הקשר עם מורים מקצועיים בשנה האחרונה
272	השכלה גבוהה
281	לקראת חיים בוגרים
294	צדק חברתי: שוויון הזדמנויות
297	אזרחים פעילים
307	פרידה
317	אודות קדמה ומודל לתוכן עיוני בקהילה

4	מבוא: מחנכת כיתה לכל תלמיד ותלמידה, ולכיתה כקבוצה
4	מה בספר

כיתה י'

9	מחנכת יקרה
11	תחילת שנה
17	היכרות אישית וקבוצתית
27	שיחות אישיות
30	קשר עם ההורים
43	בגרויות ראשונות
69	קבוצת השווים
81	זהות מינית ויחסים בין המינים
97	הדרך להצלחה עוברת דרכי
105	סדנא: פסק-זמן ואגירת כוחות
112	צדק חברתי
123	סיום השנה

כיתה י"א

129	מחנכת יקרה
131	איך פותחים שנה חדשה
136	היכרות מעמיקה
141	לקראת הצלחה במבחני הבגרות
155	קשרים בין חברי הכיתה
165	יחסים בין המינים

מבוא: מחנכת כיתה לכל תלמיד ותלמידה, ולכיתה כקבוצה

מה בספר

שעת דיאלוג היא סדרת ספרים המיועדים לעבודה עם בני נוער מכיתה ז' ועד כיתה י"ב. זהו אוסף של שיעורי חינוך, המשלבים למידה חווייתית סביב נושאים ותכנים מחיי התלמידים בבית הספר ומחוצה לו. הפעילויות בשיעורים המוצעים כוללות עבודה סדנאית אינטראקטיבית בהובלת המחנכת סביב נושאים הרלוונטיים לכל אחת משכבות הגיל.

התהליך שיעברו התלמידים בשיעורי חינוך נועד לסייע להם להכיר את עצמם באמצעות הקבוצה, להכיר את חברי וחברות הקבוצה, ולשתף בהתלבטויות ובתהיות שלהם לגבי תחומי חיים הקשורים לעולמם, בהדרגת מחנכת אוהדת ותומכת.

התהליך שהמחנכת תעבור בשיעורי חינוך יאפשר לה להכיר את התלמידים מנקודות מבט חדשות ולהפוך את הקשר איתם למשמעותי יותר, מרגש יותר וקרוב יותר. **שפת הכתיבה:** על מנת להקל על הקוראים/ות בחרנו להשתמש בלשון נקבה כשמדובר במחנכים ובמחנכות, ובלשון זכר כשמדובר בתלמידות ותלמידים. כמוכן שאין כאן כוונה להדיר את האחר, והבחירה היא תוצר של מגבלות השפה העברית, המסורבלת בהיבט זה.

שעת דיאלוג היא פרי עבודתנו עם צוות המלווים והמלוות לאורך השנים מאז הקמת **קדמה**. אנחנו רואות את התוצר כעבודה משותפת ומתמשכת גם היום ובעתיד. ברצוננו להכיר תודה לכל שותפינו לדרך, שיחד איתם ניסחנו, פיתחנו ועיצבנו את הרציונל והיישום של תפישת העולם החינוכית של **קדמה** הלכה למעשה. ראשית נציין את המלווים והמלוות **בקדמה** מאז ההקמה ב-1994: מיכל כהן, חיה לוי-סדן, רפי גור בן

התפקיד החשוב ביותר שלנו כמחנכות הוא להכיר כל אחד מהתלמידים מקרוב, להאמין בו, להעצים ולחזק אותו, להניע אותו לשאוף ולממש את השאיפות והחלומות שלו, לקדם ולעודד את האמונה שלו בעצמו. בהקשר זה, המחנכת יכולה לשמש עבור התלמידים כמדריכה, מייצעת, שותפה, חברה, ואף כ"סגורית". ביכולתנו גם לרתום את ההורים להיות משפיעים ומעורבים בעשייה החינוכית הבית-ספרית.

היכולת שלנו כמחנכות לקחת יוזמה, להניע תהליכים ולהוביל דורשת מערך תומך שאף דואג להתפתחות השוטפת שלנו, מדרבן אותנו לשאוף גבוה ומסייע לנו בעזרת היזון חוזר לראות את ההצלחות וללמוד מהקשיים. אנו זקוקות לאווירה חיובית, מעצימה ולא שיפוטית על מנת שלא לשקוע ב"כיבוי שריפות" תגובתי לבעיות שעולות בכל יום, אלא להוביל שיח משמעותי עם התלמידים בכיתה.

בשיעורי החינוך יש לנו הזדמנות להוביל תהליכים קבוצתיים, שנועדו לבניית היכולת של התלמידים להתנהל בקבוצת השווים ולתרום ליצירת יחסים מיטיבים ביניהם. שיעורי החינוך מאפשרים לתלמידים להתנסות בדיון מעמיק ורב מימדי ולהישף לנושאים מגוונים המעסיקים אותם ורלוונטיים לחייהם.

אנחנו המחנכות, מעבר להיותנו מורות מן השורה, מובילות את התלמידות והתלמידים בתהליך החינוכי לאורך ההתבגרות שלהם בבית הספר, ותורמות למתן המשמעות לחוויית התלמידים בו, המקרינה על כל תחומי חייהם. אנחנו עושות זאת דרך המגע האישי עם כל תלמיד ותלמידה ובמפגשים הכיתתיים, במפגש עם ההורים ובהובלת צוות בית הספר בעבודה מקצועית ומקיפה. הבחירה של כל אחת מאתנו בתפקיד המחנכת פותחת דלת להשפעה משמעותית על חיי רבים, ולכן יש לנו אחריות גדולה להתמקצע במלאכת העבודה החינוכית, הרבה מעבר להוראת ידע. אלינו פונים כולם: התלמידים, ההורים, המורים המקצועיים, מנהל/ת בית הספר, היועצת, וגורמים רבים הקשורים לחינוך ולגורל התלמידים. מאתנו מצפים הכול למתן כיוון, לחוות דעת, לעידוד ולאתגור, ובעיקר למציאת פתרונות אד-הוק ופתרונות לטווח ארוך לבעיות שמתגלעות. עם האחריות שבידינו מגיע כוח רב, שלא תמיד אנו מודעות לו. לעתים קרובות אנחנו מרגישות מוצפות ואפילו חסרות אונים אל מול המורכבות העצומה הכרוכה בדרישות התפקיד. לא תמיד יש לנו עם מי להתיעץ ואת מי לשתף, ולא תמיד יש בידינו מספיק סמכות בתוך המערכת כדי ליישם החלטות שאנחנו מקבלות. הרבה מחנכות מבקשות לעשות עבודה חינוכית בעלת ערך עם הכיתה ולהיות משמעותיות, אך חשות מחסור בכלים ובמיומנויות להניע את התלמידים באופן פרטני וכקבוצה.

איך להשתמש בספר

← כדאי לחשב מראש כמה שיעורי חינוך ייערכו במשך השנה. חשוב ביותר לא לבטל שיעורי חינוך – אפילו לא לשם חזרה לקראת מבחן. שיעורי החינוך הם המפגש הכיתתי-חברתי של התלמידים ושל המחנכת, וחשוב שיתקיימו באופן קבוע, כל שבוע.

← מומלץ לקרוא את הספר כולו לפני תחילת שנת הלימודים (ולו ברפרוף), ולסמן את הנושאים החשובים בעיניכן. שימו לב כי סדר הנושאים לא מחייב, ואפשר לשנותו לפי בחירתכן ולפי צורכי התלמידים.

← רצוי מאוד לשאול את התלמידים בתחילת השנה על מה היו רוצים לדבר, להתייעץ ולהתלבט ביחד בשיעורי החינוך.

← חשוב מאוד להיכנס לשיעורי החינוך מוכנות: **לסדר מראש את הכיתה במעגל**, להתכונן למצבים אפשריים שונים, לוודא שהעזרים והאמצעים הטכניים למפגש אכן מוכנים. במפגש עצמו יש להיות מכוונות וממוקדות על מטרת המפגש, ולהניח לדברים לא קשורים, גם אם הם מטרידים ומעצבנים. חשוב לא לבזבז זמן רב על הודעות ופרוצדורות, להן אפשר למצוא זמן אחר.

← הספר מחולק לפרקים העוסקים בנושאים שונים. בתחילת כל פרק מבוא קצר, המתאר את התפישה העומדת מאחורי העיסוק בנושא ומסביר מדוע נבחר. בחירת הנושאים לכל שכבת גיל התבססה על הניסיון שצברנו במשך השנים לגבי מידת הרלוונטיות של הנושאים לשכבות השונות. עם זאת, אנחנו חיים בעולם שמשתנה כל הזמן, ותמיד אפשר להעלות נושאים נוספים.

← כל פרק מכיל פעילויות וסדנאות בנושא הפרק. ניתן להשתמש בחלקן או בכלן, לפי בחירתכן, ולהעבירן בסדר המתאים לכיתה, על סמך היכרותכן אותה.

← חשוב לראות קדימה ולחשוב לטווח הארוך – מתחילת השנה ועד סופה, ולקחת בחשבון מראש את הבחינות, הטיולים, המפגשים עם ההורים, מסיבת הסיום, החופשות, מרתוני-הלימוד, אסיפות ההורים, ערב מגמה ושאר האירועים הצפויים במשך השנה. מומלץ לסמן כבר בתחילת שנת הלימודים על לוח שנה את האירועים שמועד התרחשותם כבר ידוע, ולשים לב מתי מתחילים החגים ומתי מתקיים רצף ארוך של לימודים (במיוחד בשנה מעוברת).

שטרית, עזרא אבנעים, יסכה (דקלה) חזן, אלון שלום, יעל כליל, כרמי וזאנה, שירי ג'ייקובס, מריה דה פינה, שלומית בן הרוש, אילנית אלפי, חני מנשה, משה שריקי, שלומית דרעי, מיכל חדד, לאה דוד-חי, איילה רביבו, חגית כהן אליהו, אלמוג בהר, ירדנה חמו, יניב דנינו, שמרית אמיר, סימונה בן יעקב ואמיר שליט.

לאורך השנים היו עוד אנשי מקצוע שהדריכו את הצוות ותרמו לעיצוב התפישה וליישומה: תודה לאיריס ליברמן, לפלורה מור, ולרינה ברלב. ברצוננו להודות מקרב לב גם לסלי ארקדש, שהפכה לשותפה בכתיבת חלק מהפרקים, ובניסוח הסופי של הספר ועזרה מאוד להפוך את חומרי הגלם המרובים לנגישים למחנכות ומחנכים מן השורה.

בלעדי אילנה יונה, מנהלת עמותת **קדמה**, היצירה לא הייתה יוצאת לעולם העשייה החינוכית שמחוץ לבית-ספר **קדמה**. אילנה עמדה על חשיבות הפצת ספרים אלו לאנשי חינוך, האמינה שניתן להפוך את הניסיון של **קדמה** למתודות נגישות לכול, וקידמה את הכתיבה והפרסום של הרעיונות והעשייה שפותחו ב**קדמה**, ובזכותה יוצאת סדרה זו. אילנה עבדה קשה, דרבנה, התעקשה וליוותה את כולנו בעקביות ובלהט עד שלב ההוצאה לאור.

קלרה יונה משומר

ממייסדות קדמה

ומנהלת ראשונה של בית הספר קדמה

ד"ר אריאלה בארי בן ישי

מלווה מקצועית של צוות המלווים בקדמה

המכללה האקדמית בית ברל



כיתה י'



"אם אנחנו חפצים בחברה טובה יותר, צודקת ושוויונית ובעיקר חופשית יותר, אנחנו צריכים להתחיל בחינוך. אנחנו צריכים לעודד ילדים לשאול שאלות במקום לתת להם מראש את התשובות, אנחנו צריכים לדבר איתם ולא אליהם, אנחנו צריכים להעריך אותם בתור מי שהם ולא בתור אוסף של מספרים על דף ציונים, יותר מעובדות אנחנו צריכים ללמד את הילדים לחשוב בכוחות עצמם ולעודד אותם לפעולה ואקטיביזם כדי שיוכלו לקחת חלק בעיצוב המציאות בה הם חיים ולא רק לקבל אותה כעובדה שלא ניתן לשנותה."

פאולו פריירה



מחנכת יקרה,

תלמידי כיתה י', בני ה-15-16, עסוקים בעיצוב הזהות שלהם ובתפקידיהם בחברה. הם חולמים, בועטים ומתנסים בלהיות בוגרים. בתקופת חיים זאת, המתחים בינם לבין הוריהם סביב הקונפליקט שבין עצמאות ותלות מתעצמים. הם עסוקים במיוחד בזהות המינית שלהם ובאופן בו הם נראים בעיני עצמם ובעיני אחרים. קבוצת השווים להם, החברים מהכיתה ומחוצה לה, הופכת בתקופה זאת להיות קבוצת השייכות המשמעותית ביותר בעבורם. יחד עם זאת, תפקידנו כמבוגרים בחייהם משמעותי וחשוב לא פחות.

במישור הלימודי, כיתה י' מהווה שנת מפנה: בשנה זאת התלמידים לומדים בפעם הראשונה לקראת בחינות הבגרות – מטרה חשובה ומעצימה, אך בד בבד גם מפחידה ומשתקת, לפעמים עד כדי ויתור. לפיכך, על המחנכת להיות קשובה ורגישה במיוחד, לתמוך בתלמידים ולסייע להם לבחון את מקומם ולקחת חלק בשיח המתנהל בכיתה, בשיחות אישיות ובשיעורים. ההקשבה והרגישות של המחנכת יסייעו לתלמידים להתמודד עם האתגרים הלימודיים והאישיים-חברתיים הניצבים מולם.

חשוב שהמחנכת תקשיב לכל הקולות שעולים בכיתה, ולא תניח שהכול מובן מאליו. יש לתת לתלמידים מקום להתבטא, ולאור מה שיעלו יש לכוונם, ולהסביר להם גם את מה שפעמים רבות לנו המבוגרים נראה ברור. מטרת הדיונים בשיעורי החינוך היא לפתוח בפני התלמידים כיווני חשיבה חדשים ואפשרויות חדשות להתמודדות עם האתגרים העומדים בפניהם. התלמידים אינם זקוקים לפתרונות מוכנים מראש ולהטפות מוסר, אלא להדרכה והכוונה בגילוי כוחותיהם וכישוריהם ובפיתוח היכולת שלהם למצוא את דרכם בעצמם.

שיעורי החינוך נועדו גם לחזק את היחסים בין התלמידים – להגביר את הכבוד ההדדי וההקשבה ולהפחית את השיפוטיות בכיתה. ככל שיתפתחו הקשרים בכיתה יוכלו התלמידים להפנות יותר משאבים ללימודים. בד בבד, הם ייעשו רגישים יותר לעצמם ולאחרים ויוכלו לתמוך יותר אלה באלה.

בשל חשיבותם של שיעורי החינוך, חשוב שלא לוותר על אף מפגש ועל אף תלמיד. לעתים קרובות נוח לבטל את שיעור החינוך לטובת שיעור תגבור מקצועי או לטובת עיסוק בנושאים ארגוניים, אך ככל שהמחנכת תהיה עקבית ונחושה יותר לקיים את שיעור החינוך, כך יפנימו התלמידים את חשיבותו.

בנוסף לשיעורי החינוך עצמם, על המחנכת להקדיש זמן ומחשבה גם לקשר עם ההורים, לשתפם בתהליך הכיתתי ולפתוח ערוצי דיאלוג משמעותי איתם.



אלישבע איירס, ינון אליהו,
שיר אבוטבול, אפי אזולאי,
דניאל סלע

תחילת שנה א

אחד היתרונות בעבודה בתחום החינוך הוא שלא משנה כמה פעמים מתחילה שנה חדשה, בכל פעם מתחדשת ההתרגשות. בתחילת שנה אנו מוצאים עצמנו במקום אחר בחיינו, וגם האנשים סביבנו הם חדשים, שונים ומצויים במקום אחר בחייהם. תחילת שנה היא הזדמנות לתקן, לרענן ולהתחיל מחדש עם ההתרגשות, החרדות, ההתלהבות, והפחדים המלווים אותנו.



← פרפרים בבטן לקראת השנה החדשה

המחנכת תציב במרכז החדר סלסלה מלאה בפרפרים צבעוניים מנייר בשלושה גדלים (מספר הפרפרים - פי שלושה ממספר התלמידים בכיתה). התלמידים יתבקשו לבחור כמה פרפרים כל אחד, ולכתוב על כל פרפר "פרפור בבטן" - חששות, לבטים, מחשבות או הרהורים לקראת השנה החדשה. לאחר מכן תזמין המחנכת את התלמידים לשתף במה שרשמו על גבי הפרפרים.



← שאיפות לשנה החדשה

המחנכת תחלק לכל תלמיד "דף שאיפות" ותבקש מהתלמידים לכתוב עליו שלוש מטרות שהיו רוצים להשיג בשלוש השנים הקרובות וחמישה דברים שהיו רוצים לעשות במהלך השנה הקרובה. לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים, ותזמין אותם לשתף בקבוצה במה שכתבו ולערוך דיון על ההבדלים והדמיון במטרות שכתבו, וסביב השאלות הבאות: האם אנחנו מאמינים שנוכל להשיג את המטרות הללו? האם יש דברים שהיינו רוצים לעשות יחד? האם וכיצד נוכל להיעזר אלה באלה במהלך השנה להשגת המטרות?

השאיפות שלי:

3 מטרות שלי לשלוש השנים הבאות:

5 דברים שהייתי רוצה להספיק לעשות בשנה הקרובה:

← ציפיות הדדיות של התלמידים והמחנכת

אם זו השנה הראשונה של המחנכת עם הכיתה, במפגש הראשון מומלץ שתספר לתלמידים על עצמה ותשתף אותם בפרטים אישיים ומקצועיים רלבנטיים. לאחר מכן כדאי להקדיש פגישה לשיחה על הציפיות של התלמידים מהמחנכת ולהפך. חשוב שגם המחנכת תציג את הציפיות שלה מהכיתה, בייחוד אם זוהי השנה הראשונה שבה היא מחנכת את הכיתה (גם אם לא, מומלץ לרענן את הציפיות). הצגת ציפיות המחנכת בבירור מאפשרת לתלמידים להבין טוב יותר את המסגרת שבתוכה הם פועלים ואת התנהלות המחנכת.

המחנכת תפזר על הרצפה בכיתה רצועות בריסטול שעליהן היגדים והתחלות של משפטים בנושא ציפיות מהקשר עם המחנכת. היא תבקש מכל תלמיד לבחור אחת מהרצועות ולהשלים את המשפט בו, או להביע דעה על ההיגד המוצג בו. המחנכת תערוך דיון עם התלמידים לגבי הציפיות השונות ותבחן איתם אילו מהציפיות ריאליות ואילו פחות, ולגבי אילו מהציפיות יש הסכמה בכיתה. לדוגמא, ההיגד שלפיו "המחנכת צריכה להיות חברה" מבטא ציפייה לא ריאלית, אך הציפייה שהמחנכת תתמוך, תקשיב ותעודד היא ציפייה גיונית בהחלט.

הצעות להיגדים והתחלות של משפטים (ניתן להוסיף היגדים)

הכי חשוב לי בקשר עם המחנכת ש...
המחנכת צריכה להיות חברה.
אני מספיק בוגר/ת כדי להחליט לעצמי ש...
האחריות לגיבוש הכיתה היא על המחנכת.
המחנכת היא האחראית על הקשר עם כל תלמיד.
המחנכת אחראית למשמעת הלימודית שלי.
המחנכת צריכה להתערב בסכסוכים בין תלמידים.
המחנכת לא צריכה להיות בקשר עם ההורים ולדווח להם.
האחריות על הפעילות החברתית והתרבותית מוטלת על הכיתה.

בעת המעבר על הנתונים יש לזכור שפעמים רבות בחירות התלמידים מפתיעות, ולבדוק האם התלמידים שזוכים להצלחה חברתית הם גם אלה שזוכים להצלחה לימודית, האם התלמידים המובילים מבחינה חברתית הם מנהיגים חיוביים התורמים לכיתה, והאם יש הבדלים בין בנים ובנות. מומלץ להעביר את השאלון הסוציומטרי שוב גם באמצע השנה ובסופה כדי לבחון את השינויים ביחסים החברתיים בכיתה.

דוגמא לשאלון סוציומטרי

3	חברים/ות הכי טובים/ות שלי בכיתה
3	תלמידים/ות שאני הכי מעריך/ה בכיתה
3	תלמידים/ות שהייתי רוצה להכיר יותר
3	התלמידים/ות הטובים/ות בכיתה מבחינה לימודית
3	התלמידים/ות המובילים/ות בכיתה מבחינה חברתית

מטרת הפעילות היא מיפוי היחסים בכיתה, על מנת לקבל תמונת מצב חברתית מנקודת המבט של התלמידים בכיתה. זהו מידע חשוב שיכול לשמש את המחנכת בעבודתה עם הכיתה ועם כל אחד מהתלמידים. באמצעות השאלון הסוציומטרי ניתן לקבל מידע על הבחירות שעשה כל אחד מהתלמידים לגבי החברים שלו, על תלמידים שהיו רוצים להכיר חברים חדשים, על תלמידים המתקשים מבחינה חברתית, על המנהיגים החברתיים בכיתה, על האופן שבו נתפס כל תלמיד בכיתה על-ידי אחרים, ועוד.

באמצעות המידע שיעלה מהתשובות לשאלון ניתן יהיה לתכנן טוב יותר את הפעילויות בשיעורי החינוך, למשל לכוון את החלוקה לזוגות או לקבוצות על מנת להוביל לשינויים חיוביים מבחינה חברתית. לדוגמא: אם רבים בכיתה ציינו תלמיד מסוים כמישהו שהם אינם מכירים מספיק, אפשר יהיה לנסות "להאיר" אותו בשיעורים ולשתף אותו יותר. באופן דומה, אם תלמיד מסוים לא קיבל התייחסות בשאלון מתלמידים אחרים, כדאי לבדוק מהן הסיבות לכך ולחשוב כיצד להתערב בצורה נכונה ובונה.

המחנכת תחלק לתלמידים את השאלון הסוציומטרי, ותבקש מכל תלמיד למלא אותו באופן אישי. חשוב להדגיש (ולוודא) שהתשובות של כל אחד מהתלמידים חסויות ושאיש מהתלמידים האחרים לא יראה אותן (אלא המחנכת בלבד).

הדרך הפשוטה ביותר לעיבוד הנתונים העולים מהתשובות של התלמידים לשאלון היא לבנות טבלה ששורותיה מייצגות את שמות התלמידים וכל אחת מעמודותיה מייצגת את השאלות שנשאלו, ולרשום בשורה של כל תלמיד את שמות התלמידים שאליהם התייחס בשאלות השונות.

דוגמא לטבלת עיבוד נתונים

שאלה 5	שאלה 4	שאלה 3	שאלה 2	שאלה 1	רשימת התלמידים
			אבי ניסן אסתי	ניסן אור ליאור	עידן
			שיר יוסי אור	אסתי זיו ניסן	ספיר
			שיר יוסי אבי	עידן ספיר דודו	ניסן
			יוסי אסתי מורין	ליאת מור אסתי	שיר

← מלווים לתלמידים חדשים

הצטרפות של תלמידים חדשים לכיתה מחייבת התייחסות; חשוב שהמחנכת תספק לתלמידים החדשים הזדמנות להציג עצמם מול הכיתה על מנת לשבור את הקרח ולעודד את התקשורת ההדדית בכיתה. מומלץ להצמיד לכל תלמיד חדש תלמיד ותיק, שילווח אותו בחודש-חודשיים הראשונים של השנה (על-פי זמן ההסתגלות הנדרש לכל תלמיד חדש). התלמידים המלווים שותפים לתהליך הקליטה וההשתלבות של התלמידים החדשים. תפקידו של התלמיד המלווה הוא להכיר לתלמיד החדש את בית הספר מנקודת המבט של התלמידים – החל בדברים הפשוטים (כמו התמצאות ברחבי בית הספר ומיקום חדר המחשבים, הספרייה, המזכירות וכו'), וכלה בתרבות הבית ספרית, החוקים והכללים, האווירה החברתית ועוד. על המחנכת לבחור לתפקיד המלווים תלמידים שצפוי שיתייחסו אליו ברצינות, ושיוכלו להיות חברותיים, סובלניים ומאירי פנים כלפי התלמידים החדשים. כדאי להכין את התלמידים המלווים לתפקידם, למשל באמצעות שיחה מקדימה שבה יתבקשו לדמיין עצמם כתלמידים חדשים בבית הספר, ולחשוב ביחד על הקשיים הצפויים ועל הצרכים של תלמידים חדשים. בכיתה, כדאי לערוך משחק שיאפשר להעמיק את ההיכרות בין כל תלמידי הכיתה ובו בזמן יספק לתלמידים החדשים הזדמנות להכיר את תלמידי הכיתה לראשונה.

המחנכת תבקש מהכיתה להתיישב במעגל, ותזמין כל תלמיד להציג בפני כולם באופן המפורט ביותר האפשרי את התלמיד שיושב לימינו. התלמידים החדשים והתלמידים שיושבים משמאלם יכולים לנסות לנחש את המידע. לאחר שתלמיד מסוים מוצג עלידי היושב משמאלו, הוא מדווח על נכונות הפרטים שנאמרו עליו ומוסיף פרט אחד חדש על עצמו.

← ציפיות מהכיתה

מטרת הפעילות היא לבחון את מערכת הציפיות של התלמידים מהכיתה. המחנכת תחלק לכל תלמיד שלושה פתקים, ותבקש מכל אחד לכתוב על כל פתק ציפייה/תקווה לשנה החדשה בכיתה. התלמידים יתבקשו להניח את הפתקים בכובע, ולאחר מכן יוזמנו לפי תור לגשת לכובע, להוציא פתק אחד ולהתייחס אליו. המחנכת תערוך דיון בכיתה לגבי כל ציפייה ותשאל: האם אנחנו מזדהים עם הציפייה? מדוע היא חשובה בעינינו? כיצד ניתן לממש אותה? איזו אחריות נדרשת מכל אחד מאיתנו על מנת לממשה? בעת הדיון על המחנכת להדגיש בפני התלמידים שיש לכבד את כל הציפיות, ולנסות להבין מה מקורה של כל אחת מהן – גם אם לא קיימת הסכמה לגביה.

← משחק הציפיות

המחנכת תביא כדור קטן לכיתה, ותבקש מהתלמידים לעמוד במעגל. כל תלמיד שיקבל את הכדור יתבקש למסור אותו לתלמיד/ה אחרת ולציין ציפייה אחת שלו מהכיתה השנה.

← בחירות לוועד הכיתה ומועצת תלמידים

כחלק מהדיון על קריטריונים לבחירת נציגים, המחנכת תבקש מכל תלמיד לרשום על כרטיסייה שני קריטריונים ותבדוק עם התלמידים האם הכיתה יכולה להסכים על קריטריונים משותפים. ניתן לבקש מהתלמידים לתאר את הקריטריונים באמצעות יצירה: איור, כרזה, פרסומת, פנטומימה, קטע משחק וכדומה. בכיתה, התלמידים יתבקשו להציג את הקריטריונים שהציעו, והתלמידים האחרים יוזמנו לנסות להבין באיזה קריטריון מדובר ולהביע את דעתם.

אפשרות נוספת

המחנכת תציג בפני התלמידים כרטיסיות שבהן כותרות המבטאות קריטריונים שחשובים בבחירת נציגים לוועד הכיתה ולמועצת התלמידים. בזוגות או בקבוצות, התלמידים יבחרו את שלושת הקריטריונים החשובים ביותר בעיניהם, וינמקו מדוע בחרו בהם. ניתן לבקש מהתלמידים לצייר עבור כל אחת מהכותרות שנבחרה איור מתאים שייצג אותה.

המחנכת תבקש מהתלמידים לספר על אנשים שהם מכירים (במשפחה, בבית הספר או בחוג המכרים) שעונים על הקריטריונים הללו: איך מתבטאים הקריטריונים בהתנהגותם? מה יכול להיות היתרון של אנשים כאלה כנציגים?

המפגש העוסק בבחירות לוועד הכיתה ולמועצת התלמידים נועד לחדד את משמעותן. בבתי ספר רבים ההתייחסות לגופים אלה אינה מעמיקה, ולכן תלמידים לא מתייחסים אליהם ברצינות ולא מייחסים להם יכולת השפעה ממשית על ההתרחשות בבית הספר. ואכן, אם אין בכוונת צוות בית הספר להעניק לוועד הכיתה ולמועצת התלמידים תחומי אחריות ויכולת השפעה אמיתית, אין טעם בקיום גופים אלה, שכן המסר עובר לתלמידים והוא משדר זלזול וחוסר כבוד.

המחנכת תציג לתלמידים את המשמעות של ועד הכיתה ושל מועצת התלמידים בבית הספר, ותדון איתם על משמעותו של הליך הבחירות הדמוקרטי ועל אופן יישומו. יש להסביר לתלמידים כי מועצת התלמידים היא גוף שחובר למערכת רחבה יותר של ייצוג תלמידים, הכוללת מועצות אזוריות, מועצות מחוזיות ואת מועצת התלמידים והנוער הארצית. שאלות לדיון הכיתתי: מהו ועד כיתה? באילו מקומות נוספים יש ועד? מהי מועצה? מהם התפקידים של ועד הכיתה ומועצת התלמידים? למה עליהם לדאוג? מדוע חשוב שתהיה מועצת תלמידים? מה היא נותנת לנו כתלמידים? מדוע חשוב לבחור נציגים מהכיתה לוועד הכיתה ולמועצת תלמידים? מה היינו רוצים מהתלמידים שייבחרו כנציגים? אילו קריטריונים חשובים בבחירה של תלמיד/ה לוועד הכיתה ולמועצת התלמידים – אילו תכונות נצפה שיהיו לו/ה? אילו כישורים? אילו מיומנויות? אילו תכונות לא היינו רוצים שיהיו לו/ה?

יחסי אנוש טובים	אחריות ורצינות	אכפתיות
מחויבות ומסירות	השקעה	הקשבה לאחרים
יכולת לעבוד עבודת צוות	קבלת דעות שונות	סובלנות כלפי השונה ממני
כבוד לזולת	יצירתיות, חשיבה על מגוון רעיונות ואפשרויות	פתיחות – יכולת להגיד את מה שאני חושב/ת לזולת (גם כשאני לא מרוצה)
הבעת הערכה כלפי אחרים	שיתוף	יוזמה

ב היכרות אישית וקבוצתית

הפעילויות בפרק זה נועדו להרחיב ולהעמיק את ההיכרות בין התלמידים ולתרום ליצירת אווירה של סובלנות, פתיחות וקבלה של כל תלמיד באשר הוא. עם העמקת ההיכרות בכיתה, האווירה בה תהפוך יותר ויותר נינוחה ותומכת ופחות עוינת ושיפוטית, תגבר ההבנה ההדדית בין התלמידים ותתחזק הרגישות החברתית שלהם כלפי המתרחש בכיתה ובבית הספר.

היכרות בין בני אדם היא תהליך שאינו נגמר לעולם: אנשים הם מורכבים, עולמם הפנימי והחיצוני עשיר ורב־גוני והם משתנים תדיר. מפגשי ההיכרות לא חייבים אם כן להיערך בתחילת השנה בלבד: כדאי לפרוס אותם על פני השנה כולה, בהתאם לתהליכים החברתיים בכיתה ולהתפתחות הקשרים בין התלמידים. במפגשים אלה מומלץ להיעזר במשחקים קלילים המשתפים את כל תלמידי הכיתה.



המורים: אילנית דנינו, פני זרביב
התלמידים: איתמר רבינוביץ, חן אוחיון, מור כהן, אוראל מנקו, שרה עלם

← "הילד הזה הוא אני"

המחנכת תפזר ברחבי הכיתה קטעים מתוך סדרת הספרים "הילד הזה הוא אני" מאת יהודה אטלס (הוצאת כתר). כל תלמיד יתבקש לבחור קטע אחד שאליו הוא מתחבר, להציגו לכיתה ולהסביר מדוע בחר בו. יש לעודד את שאר התלמידים להגיב, לשאול שאלות ולהתייחס לבחירות.

← הדומה והשונה בינינו

המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות ותטיל על כל זוג תלמידים למצוא שלושה מאפיינים המשותפים להם ושלושה מאפיינים שבהם הם שונים. במליאה, כל זוג תלמידים ישתפו במאפיין משותף אחד ובמאפיין אחד שבו הם שונים, ויספרו על דבר אחד שהפתיע אותם או שלא ידעו קודם לכן על זה.

← דיאלוג שקט - לדבר דרך הציור

המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות ותחלק לכל זוג טושים/צבעים ובריסטול. כל אחד מבני הזוג יתבקש לתקשר עם השני באמצעות ציור על הבריסטול, ולספר לו כך על שני דברים שמכעיסים אותו, שני דברים שמשמחים אותו, ושני דברים שמעציבים אותו.

במליאה, התלמידים יוזמנו לספר על חווית הציור: האם חשו שהצליחו להעביר דרך הציורים את המסר? האם הצליחו להבין את מה שניסה בן הזוג להעביר? מה היה הכי קשה?



← מה אני אוהב לעשות

כל תלמיד יתבקש לכתוב על דף עשרה דברים שהוא אוהב לעשות, לפי סדר החשיבות – פעולות עם עצמו, עם המשפחה, עם חברים וכדומה. לאחר מכן התלמידים יתבקשו להסתובב בכיתה עם הדף שכתבו, לחפש תלמידים אחרים שכתבו פעולות זהות, ולכתוב את שמם ליד הפעולה הרלבנטית בדף. במליאה, התלמידים יוזמנו לשתף בחוויות מהפעילות ולספר מה גילו על אחרים ועל הדמיון ביניהם.

אפשרות להמשך

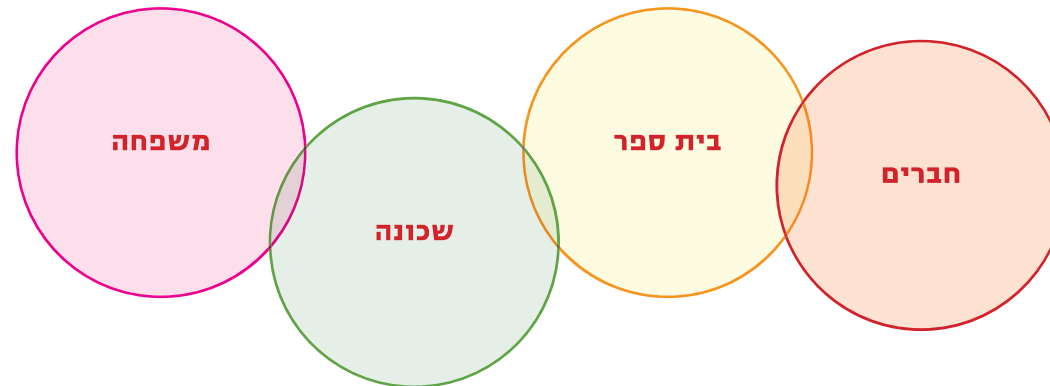
בצדו השני של דף הפעולות האהובות, כל תלמיד יתבקש לצייר את מעגלי השייכות שלו בחיים: משפחה, בית ספר, שכונה, מדינה ועוד. לאחר מכן התלמידים יתבקשו למיין את הפעולות האהובות שלהם עליפי מעגלי השייכות, ולבחון באילו מעגלים יש יותר פעילויות אהובות ובאילו פחות. במליאה, התלמידים מוזמנים לשתף בממצאים מתהליך המיין שערכו.

← עצות לחיים טובים

המחנכת תדאג מבעוד מועד לסידור שולחנות הכיתה בצורת האות ח"ת, ותפזר על השולחנות כרטיסיות שעל כל אחת מהן רשומה "עצה לחיים טובים" (ניתן להיעזר בספר "511 עצות לחיים טובים" בתרגומה של הסופרת סמדר שיר בהוצאת מודן). כל תלמיד יתבקש לבחור עצה או שתיים שממנה היה רוצה ללמוד, ועצה נוספת שהוא מציע לתלמיד/ה אחר/ת בכיתה או לכלל הכיתה.

במליאה, התלמידים יוזמנו לשתף בבחירות שלהם ובסיבות להן. לאחר מכן המחנכת תנסה להרכיב ביחד עם הכיתה רשימת עצות שמוסכמת על כלל התלמידים ליצירת אווירה נעימה בכיתה. את הרשימה מומלץ לכתוב על בריסטול ולתלות אותו בכיתה.

מעגלי שייכות



← חפץ אישי

המחנכת תבקש מהתלמידים מבעוד מועד להביא מביתם חפץ אישי אשר חשוב להם במיוחד. לחילופין אפשר לבקש מהם להביא תמונה או סיפור על אדם חשוב בחייהם. בכיתה, כל תלמיד יוזמן להציג את החפץ, לתאר אותו ולספר מדוע הוא כל כך חשוב ויקר עבורו.

אפשרות נוספת

התלמידים יתבקשו לשבת במעגל ולהניח את החפצים שהביאו במרכזו. בכל פעם תלמיד אחר יתבקש להציג את החפץ שהביא ולספר את הסיפור, החוויה או התחושה שקשורה אליו. לאחר שכל התלמידים הציגו, ניתן להניח שוב את החפצים בערימה במרכז המעגל, לאפשר לכל תלמיד לבחור חפץ שעניין אותו וששייך לתלמיד אחר בכיתה, ולהסביר מדוע בחר בו.

← תיבת נוח שלי

כל תלמיד יתבקש לצייר את תיבת נוח כפי שהוא רואה אותה בדמיונו, ולכתוב חמישה חפצים חשובים לו בחייו שהיה רוצה לקחת איתו לתיבה במקרה של מבול. בהמשך, תזמין המחנכת את התלמידים לשתף את הכיתה במה שכתבו.



← אני גאה בעצמי

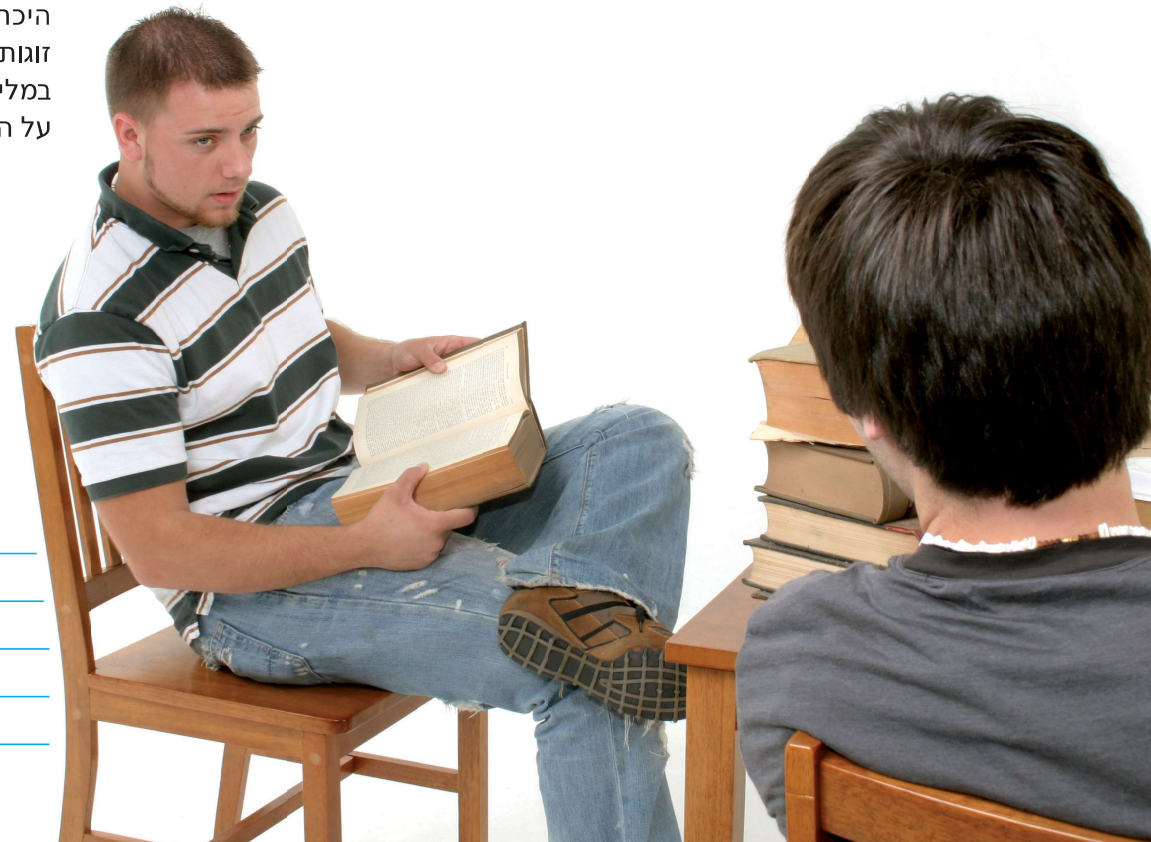
המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות ותבקש מכל תלמיד לשתף את בן/זוגו בשני דברים שהוא טוב בהם, בדבר אחד שהוא מחשיב כהצלחה בחייו, ובדבר אחד שהוא גאה בו. במליאה, כל תלמיד יוזמן לשתף את הכיתה במה שלמד על בן הזוג שלו, ולספר איך הרגיש לומר לבן הזוג דברים טובים על עצמו: האם היה קל? קשה? מביך? מהנה? מאתגר?

← ריאיון היכרות

המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות ותבקש מכל זוג להכין שש שאלות לריאיון היכרות שיערוך עם זוג אחר. בשלב הבא, כל שני זוגות יתכנסו לרביעיות, והזוגות יראיינו אלה את אלה. במליאה, כל תלמיד יוזמן לספר מה למד מהפעילות על החברים בכיתה.

← דברים שאני אוהב/ת ולא אוהב/ת בעצמי

המחנכת תבקש מכל תלמיד לכתוב על דף שלושה דברים שהוא אוהב בעצמו ושני דברים שאינו אוהב בעצמו. לאחר מכן המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות של 3-4 תלמידים, ותזמין את התלמידים בכל קבוצה לשתף את חבריהם במה שכתבו. בשלב הבא, כל קבוצה תתבקש לחשוב על שני דברים אהובים משותפים ועל דבר אחד פחות אהוב. במליאה תשאל המחנכת: איך היה לכם לספר על הדברים האהובים והאהובים פחות בעצמכם? איך היה לכם לשמוע מהחברים בקבוצה על דברים אהובים ואהובים פחות בהם? האם התגלה לכם משהו חדש או מפתיע? עד כמה עמוקה ההיכרות שלכם עם החברים שהיו אתכם בקבוצה וכיצד תרמה הפעילות להיכרות?



← קשר טוב / קשר לא טוב

המחנכת תבקש מכל תלמיד לחשוב על אדם שיש לו קשר טוב איתו ולכתוב שלוש תכונות של אותו אדם. לאחר מכן תבקש המחנכת מכל תלמיד לחשוב על אדם שיש לו קשר לא טוב או לא מספק איתו, ולכתוב שלוש תכונות של אותו אדם.

לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 3-4 תלמידים ותזמין כל תלמיד לספר לחבריו בקבוצה עם אילו אנשים הוא מסתדר טוב יותר ועם אילו פחות.

← כרית היכרות (חבילה עוברת)

המחנכת תכין מבעוד מועד "כרית" שעשויה משכבות רבות של עיתונים. על כל שכבת עיתון יש להדביק מראש פתק ובו הוראה להעביר את ה"כרית" לתלמיד מהכיתה, שלו מאפיין או תכונה מסוימת (על־פי היכרות המחנכת עם התלמידים ותכונותיהם), לדוגמא: "העבירי את הכרית לתלמיד שאוהב לשחק כדורגל", העבר את הכרית לתלמידה שטובה במתמטיקה", "העבירי את הכרית לתלמיד שאוהב לקרוא", "העבר את הכרית לתלמידה שעוזרת בכיתה", וכדומה.

במשחק תעבור הכרית בין התלמידים בכיתה, על־פי ההוראות בפתקים.

← נחשו מי אני

המחנכת תכין מבעוד מועד ותביא לכיתה כובע ובו פתקים עם שמות כל תלמידי הכיתה. כל תלמיד יוזמן לקחת פתק אחד. המחנכת תזמין מתנדב מהכיתה, ועל שאר התלמידים לגלות שם של איזה תלמיד רשום על הפתק שבידו, באמצעות שאלות של "כן" או "לא" בלבד. עליהם לגלות מיהי הדמות תוך שאילת מספר מועט ביותר של שאלות.

אפשרות נוספת

המחנכת תזמין מתנדב ותבקש ממנו לצאת לרגע מהכיתה. הכיתה תבחר ביחד תלמיד מהכיתה, וכשהמתנדב ייכנס חזרה לכיתה עליו לנחש מיהי הדמות שנבחרה על־ידי שאילת מספר מועט ככל האפשר של שאלות "כן" או "לא". ניתן לבחור כדמות את המתנדב עצמו, ולבחון ביחד האם יצליח לנחש שמדובר בו.



רוית צפתי

← סחר חליפין בתכונות

כל תלמיד יתבקש לרשום ארבע תכונות טובות שלו שהוא יכול "להציע" לתלמידים בכיתה. לאחר מכן התלמידים יתבקשו להסתובב בכיתה עם הדף שעליו רשומות תכונותיהם; בכל מפגש שלהם עם תלמיד אחר, עליהם לבדוק האם היו רוצים לקבל ממנו מעט מאחת מהתכונות שרשם, או מכמה מהן. אם כן, עליהם להוסיף את התכונה החדשה בדף שלהם, ולכתוב לידה את שם התלמיד שממנו קיבלו אותה. במליאה, כל תלמיד מוזמן להציג את הדף שלו ולספר אילו תכונות בחר להוסיף לעצמו מאחרים וממי קיבל אותן.

← כותבים עליו

המחנכת תבקש מכל תלמיד להיעזר בחבריו על מנת להדביק על הגב דפים ריקים. לאחר מכן יתבקשו התלמידים להסתובב בכיתה ולרשום לתלמידים האחרים על הגב תכונה חיובית שלהם או חוויה משותפת שזכורה לטוב. במליאה, כל תלמיד יבדוק מה נכתב עליו ויוזמן לשתף איך היה לו בפעילות ואילו דברים חדשים למד.

תרגילי היכרות קצרים

תרגילי ההיכרות הקצרים הם למעשה הפעלות שניתן לעשות בתחילת המפגשים, לצורך חימום ושינוי האווירה בכיתה, ולהמשך היכרות בצורה קלילה. התרגילים נערכים בסבב שבו לוקחים חלק כל התלמידים, ואורכים כ-10-20 דקות כל אחד.

- כל אחד מהתלמידים יציין תכונה שהוא מעריך אצל חבר.
- כל אחד מהתלמידים יספר על מישהו מהכיתה שמצחיק אותו.
- כל אחד מהתלמידים יספר מה עוזר לו להירגע.
- כל אחד מהתלמידים ישתף בשם חיבה שהיה לו בעבר או שיש לו עכשיו.
- כל אחד מהתלמידים יספר לאיזו מדינה היה רוצה לנסוע ומדוע.
- כל אחד מהתלמידים יספר איך הוא אוהב לפנק את עצמו.
- כל אחד מהתלמידים יספר מה הוא הכי אוהב לאכול.
- כל אחד מהתלמידים יספר מה הכי מכעיס אותו.
- כל אחד מהתלמידים יספר איך נבחר שמו.
- כל אחד מהתלמידים יספר מה מלחיץ אותו בתקופה זו.
- כל אחד מהתלמידים יספר איזו דמות היה רוצה להיות, לו היה יכול להחליף איתה את החיים לשבוע ימים.
- כל אחד מהתלמידים יספר על מקרה שקרה לו כשהיה קטן.
- כל אחד מהתלמידים ישתף בהרגל מגונה שיש לו.
- כל אחד מהתלמידים יציג בפנטומימה תחביב שלו, והחברים בכיתה יתבקשו לנסות לנחש מהו.

← שמות על הגובה

המחנכת תתלה מבעוד מועד בגובה רב על קירות בשני צדדים מנוגדים של הכיתה שני בריסטולים. המחנכת תחלק את הכיתה לשתי קבוצות, ותבקש מכל קבוצה לעמוד בצד אחר של הכיתה. המשימה של כל קבוצה היא לסייע לכל אחד מהחברים בה לרשום את שמו על הבריסטול, ללא ציוד עזר כמו שולחן או כסא - אלא רק בעזרת החברים בקבוצה. הקבוצה שתסיים את המשימה ראשונה היא הקבוצה הזוכה.

← לפי הסדר

המחנכת תבקש מהתלמידים לסדר את הכיסאות במעגל ולעמוד עליהם. היא תטיל על התלמידים להסתדר לפי הסדר, על-פי קריטריונים שעליהם תכריז - מבלי לרדת מהכיסאות ומבלי ליפול. קריטריונים לדוגמא: מידת הנעליים, הגובה, האות הראשונה בשם, מספר האחים, וכד'.

← דף מעופף

המחנכת תבקש מהתלמידים לעמוד במעגל, ותזמין מתנדב אחד לעמוד באמצעו. המתנדב יקבל מהמחנכת דף נייר, ויתבקש לקרוא בשם של תלמיד מהכיתה תוך זריקת הדף באוויר, ולהצטרף לעמידה במעגל. התלמיד שבשמו קראו צריך לתפוס את הנייר לפני שייפול לקרקע. אם לא הצליח, עליו לקרוע את הדף לשניים, להותיר מחצית מהדף בידיו ולאחר מכן לקרוא בשמו של תלמיד נוסף תוך זריקת הנייר באוויר (ולהצטרף לעמידה במעגל), וכן הלאה. אם התלמיד שבשמו קראו תופס את הדף, עליו לקרוא בשמו של תלמיד נוסף תוך זריקת הנייר באוויר (ולהצטרף לעמידה במעגל), וכן הלאה. המשחק מסתיים כשחתיכות הנייר קטנות מכדי לשחק.

← "הרוח נושבת"

המחנכת תבקש מהתלמידים לשבת במעגל (על כיסאות) ותזמין מתנדב אחד לעמוד באמצעו (כך שהכיסא שעליו ישב יוצא מהמעגל). המתנדב יתייחס לתכונה או אפיון של עצמו, ויכריז כי "הרוח נושבת" לכיוון כל מי שגם לו יש את אותה תכונה (למשל "הרוח נושבת לכיוון כל מי שיש לו נעלי ספורט"). על כל התלמידים העונים על האפיון שהוכרז, לקום ולהתיישב בכיסא חדש, וכן התלמיד שעמד באמצע צריך לנסות לתפוס מקום. התלמיד שנותר ללא מקום ישיבה מתחיל סיבוב חדש ומכריז לכיוון מי "נושבת הרוח" הפעם, וכך הלאה.



שאלות הדדיות ←

המחנכת תחלק לכל תלמיד שלוש מדבקות, ותבקש לרשום על כל מדבקה שאלה שהיה רוצה לשאול את החברים בכיתה, ולהדביק את המדבקות על גבם של תלמידים אחרים בכיתה. לאחר מכן המחנכת תערוך סבב שבו יענה כל תלמיד על השאלות שהודבקו על גבו.

שירים בשלשות ←

המחנכת תחלק את התלמידים לשלשות, ותטיל על כל שלשה להכין שיר קצר שבו מסופר על כל אחד מהחברים בה. במליאה, השלשות יציגו את השירים שחיברו.

סיפור בהמשכים ←

המחנכת תבקש מהתלמידים לשבת במעגל, ותספר התחלה של סיפור. התלמידים יתבקשו להמשיך את הסיפור על-פי סדר הישיבה, כאשר כל תלמיד יוסיף משפט או כמה משפטים לעלילה.



שיחות אישיות

קשר בין-אישי הוא תהליך של היכרות מתמדת, בפרט כשמדובר בקשר עם בני נוער בגיל ההתבגרות. המחנכת מכירה את התלמידים תוך כדי השגרה היומיומית ובמפגשים משותפים של הכיתה, אך היכרות מעמיקה יותר תאפשר לה להתוודע אל העולם הפנימי המורכב של כל תלמיד ולהיחשף לחלומותיו, לשאיפותיו, לקשיים העומדים מולו, לאתגרים שאיתם הוא מתמודד, לאמונות שלו, ללבטיו, לתובנותיו, ועוד.

קשר משמעותי הכולל היכרות מעמיקה נבנה בעיקר באמצעות שיחות אישיות "בגובה העיניים". בשיחות אלה על המחנכת לעודד את התלמיד לדבר ולשתף מבלי שיחוש שעליו לברור את מילותיו, ומבלי לחשוש משיפוטיות, ביקורת או דעות קדומות. על המחנכת מוטל להפגין הקשבה אמיתית שמעודדת דיאלוג, מכילה את התחושות והעמדות שהתלמיד מעלה, ומגלה תמיכה ואמפתיה.

בספרו "כיצד לאהוב ילדים" כתב המחנך יאנוש קורצ'ק כי הדרך להצמיח ילדים ולאפשר להם להתמודד עם קשיים היא לסייע להם להכיר את עצמם, ברוח הציווי "דע את עצמך". קורצ'ק הדגיש את חשיבות הדיאלוג וראה בכל ילד אדם שווה ערך, עולם מלא ושלים שניצב מול המחנך, וכתב: "אין הוא פחות ממנו [...] ואיננו נתון בידו כחומר בידי היוצר. היחס הדיאלוגי הוא היוצר אמון בתלמיד.

ואז התלמיד רואה במחנך כמי שנוטל ובייחודו, מקבל אותו כמות שהוא ולהפגישו עם העולם ועם הדעת".
נועדות לשבור את הקרח וליצור השנה הן מאפשרות להכיר יותר בכיתה ובבית הספר. על בסיס

חלק בחייו, שמעוניין בו, שמתייחס אליו בשלמותו ומבקש לסייע לו לממש את הפוטנציאלים הגלומים בו השיחות האישיות עם התלמידים בתחילת השנה קרבה, במטרה לבנות יחסי אמון הדדיים. בהמשך את התלמיד וללמוד מה מעסיק אותו ואיך הוא חש



ההיכרות הקרובה ניתן לבחון עם התלמיד בשיחה האישית את אופן הלמידה שלו בכיתה ובבית ולחשוב ביחד כיצד לשפרה, לבחון בצוותא עם אילו קשיים התלמיד מתמודד וכיצד ניתן להתגבר עליהם, ולבדוק יחד איתו במה המחנכת יכולה לסייע. השיחות האישיות, בהיותן מפגש של התלמיד עם דמות מבוגרת שיש לה נגיעה בחייו, עשויות להיות משמעותיות לתהליך ההתבגרות שלו ולתרום רבות לחווייה שלו בבית הספר.

השיחות לאורך השנה אינן מנותקות זו מזו: בכל שיחה יש להתחיל מהנקודה בה הסתיימה השיחה הקודמת, לבדוק עם התלמיד מה עבר עליו מאז אותה השיחה, האם הקשיים נותרו בעינם, האם חל שיפור, האם יש לו תחושה של תקיעות או של התקדמות מאז השיחה הקודמת, ואיך אפשר לנצל את השיחה הנוכחית על מנת למצוא יחד דרכים נוספות לפתרון.

המחנכת צריכה לעודד את התלמיד להיות אקטיבי בשיחה, לא לפטור את עצמו מעיסוק במצבו שלו ומעבודה למען עצמו. יש להבהיר כי המחנכת כמובן אכפת מהתלמיד וחשוב לה לעזור ולתמוך, אך אין ביכולתה לתפוס את מקומו של התלמיד ולכן חשוב שהתלמיד ייקח אחריות על עצמו.

חשוב לקבוע מראש את השיחה עם התלמיד, ולא לעשותה כבדרך אגב כאשר שני הצדדים אינם ערוכים לה. יש למצוא מקום שליו, נעים ונוח, שהמהומה של שגרת הלימודים אינה חודרת אליו.

שימוש בשאלות פתוחות יאפשר לתלמיד להיפתח ולשתף. חשוב לשוחח עם התלמידים באופן שאינו מלחיץ או מאיים, אלא מתוך נכונות להכיר בכך שלכל תלמיד אופי אחר ויכולת היפתחות וביטוי עצמי אחרת, ושתהליך האמון נבנה בקצב שונה אצל כל תלמיד. אם המחנכת מעוניינת להתייחס לנושאים שלתחושתה התלמיד אינו מודע להם מספיק, באפשרותה לשקף לו אותם בעזרת דיבור על תחושותיה שלה, ולומר למשל: "אני חשה שאתה... האם אתה חש כמוני?". חשוב לא להשתמש באמירות חותכות וחד-משמעיות, אלא לאפשר לתלמיד להסיק מסקנות בעצמו ולקדם תהליך של חשיבה ועיבוד במהלך השיחה. יש לקחת בחשבון שלעתים ידרש תהליך של עיכול ועבודה עצמית בבית, וכי לא כל שיחה מניבה בהכרח תוצאה ממשית באופן מיידי.

השיחות האישיות ישפיעו, מטבע הדברים, גם על שיעורי החינוך ועל הקשר שייבנה במהלך השנה בין המחנכת לכיתה ובין התלמיד לכיתה. המפגשים האישיים והכיתתיים יאפשרו לקיים דיאלוג עשיר ומגוון עם התלמידים, דיאלוג שמתפתח והופך עמוק ומלא מחשבה יותר ויותר בכל פעם.

← שיחה אישית שהייתה לי

המחנכת תבקש מהתלמידים לחשוב על שיחה אישית שהייתה להם עם דמות כלשהי, שהייתה שיחה קשה ולא טובה בעבורם, ותזמין אותם לשתף את הכיתה בחוויה. המחנכת תבחן עם התלמידים: מדוע חשתם שזו הייתה שיחה קשה? מה היה קשה בה? מהם הגורמים שהפכו אותה לקשה כל כך? לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לזוגות, ותבקש מכל זוג לבחור את סיפור השיחה של אחד מבני הזוג על מנת לערוך בו "תיקון": על התלמידים בזוגות לבחון יחד מה ניתן לשנות בשיחה כדי להפוך אותה לטובה יותר, ולהמחזיז את השיחה ה"מתוקנת" (כאשר התלמיד שסיפר את הסיפור יכול לבחור האם לשחק את עצמו או את הצד השני).

במליאה, כל זוג יציג את השיחה ה"מתוקנת", והמחנכת תנחה דיון בכיתה סביב השאלות הבאות: האם חשתם טוב יותר הפעם? מדוע? אילו שינויים הכנסתם בשיחה לשם כך? האם השיחה עדיין הייתה יעילה? המחנכת תשאל את התלמידים אם יש להם הצעות נוספות על בסיס ניסיונם האישי ל"תיקון" השיחות או לביצוע שיחה טובה.

אם עולים קשיים אצל תלמיד מסוים בעצם קיומה של שיחה אישית, יש לנסות ולברר איתו מה מקור הקושי, מה מרתיע אותו בשיחה אישית. הברור לא חייב להתבצע בנוכחות כל הכיתה.

← מהי בעיניי שיחה טובה?

המחנכת תחלק את התלמידים לזוגות, ותבקש מכל זוג להמחזיז סצנה (אמיתית או דמיונית) של שיחה אישית בין שתי דמויות (למשל: ילדה עם אחד ההורים, מנהלת וילדה, שתי אחיות וכדומה), שנערכת בשל סיבה מוגדרת (למשל: אירוע כלשהו, דילמה, חוסר הסכמה). לחילופין יכולה המחנכת להכין בעצמה את הסיטואציות מראש ולחלק אותן באופן אקראי לתלמידים. במליאה תזמין המחנכת בכל פעם זוג אחר להציג את השיחה האישית שהמחזיז, ותבקש משאר התלמידים לתפקד כתצפיתנים ולכתוב רשמים מהשיחות: מרכיבים שאהבו בשיחה וכאלו שפחות, מה דעתם באופן כללי על השיחה, וכדומה. המחנכת תדגיש בפני התלמידים שהמטרה היא ללמוד מתוך השיחות ולא לבקר אלה את אלה, ולכן חשוב שההערות יינתנו בצורה עניינית על-ידי התצפיתנים ויתקבלו בצורה עניינית על-ידי המציגים.

לאחר הצגת כל הסצנות, המחנכת תבחן עם התלמידים: מתי ניתן לומר על שיחה שהיא טובה? אילו מרכיבים הופכים שיחה לטובה ואילו לטובה פחות? איך אנחנו חשים בשיחה אישית? מה חשוב לנו בשיחה אישית?

לאור התשובות השונות שיעלו בדיון הכיתתי, המחנכת תנסח יחד עם התלמידים עצות לשיחה אישית מוצלחת. המחנכת תאמר לתלמידים כי לעתים שני הצדדים מגיעים לשיחה האישית כשהם טעונים ברגשות, ומאוד רוצים לשחרר אותם ולהביע את עצמם. היא תדגיש כי חשוב לתת בשיחה מקום לרגשות סוערים, אבל מצד שני לא כדאי לתת לרגשות להשתלט על השיחה. בשיחה אישית נוכחים שני אנשים, ולכן שיחה טובה אינה מונולוג, אלא דיאלוג.

קשר עם ההורים

יחסי הורים – מתבגרים בהקשר הבית ספרי

ההורים הם גורם מכריע בהצלחתו של התלמיד בבית הספר ובכלל. הורה שמאמין בילד שלו, נותן לו לשאת באחריות למעשיו ועוזר לו לבנות דימוי חיובי של עצמו, מציב את הבסיס להתמודדות מוצלחת של בנו/בתו בלימודים ובתחומים אחרים. לפיכך, חשוב להתייחס לקשר שבין התלמידים להוריהם ולהקדיש לו מספר מפגשים. בתי ספר נרתעים לעתים מהעיסוק ביחסים שבין התלמידים והוריהם, מתוך חשש שעיסוק כזה יתפס כהסגת גבול ולא יתקבל בזרועות פתוחות. אולם המטרה של העלאת הנושא בכיתה איננה לחרוג אל תחומי הסמכות של ההורים. במשולש הורים – מורים – תלמידים חשוב שכל הצלעות יעבדו יחד ולא במנותק, שהתקשורת ביניהן תהיה טובה ושהמידע לגבי התלמיד יהיה זמין – כמובן תוך רגישות לחיים הפרטיים שלו ולמקום של ההורים בחייו.

בגיל ההתבגרות, מערכת היחסים בין התלמידים להוריהם עוברת שינוי וטלטלה. זוהי תקופה בה הנער מעצב את אישיותו ואת זהותו הייחודית, והוא אינו יכול לעשות זאת כאשר הוא תלוי בהורים. ההתרחקות מההורים יכולה לבוא לידי ביטוי בשלילת ההורים, בביטול דעתם, באי הסכמה עם עמדותיהם, בסירוב לעזור להם, ולעתים גם ביחס מזלזל כלפיהם. ההורים מצדם חשים שהילד שלהם מתחיל להתנתק ולהתרחק, מה שעשוי להעלות בהם תחושות קשות וכואבות. בתקופת ההתבגרות היחסים עלולים להיות רוויים במתח, קונפליקטים, כעסים, מפחי־נפש ומריבות. הילד דורש עצמאות גדולה יותר, ואילו ההורים לא ממהרים לשחרר אותו מתחום אחריותם. הוא כבר לא ילד, אבל עדיין לא מבוגר, ועולה השאלה כיצד הם אמורים להתייחס אליו ומה נדרש מהם כהורים. הדיאלוגים בין הורים לתלמיד רצופים בסתירות: התלמיד רוצה שיעזבו אותו, שיתנו לו חופש, שלא יתערבו בחייו – ומצד שני רוצה שיתמכו בו, שיתנו לו גב. הוא זקוק לתחושה כי הוריו סומכים עליו – ויחד עם זאת זקוק לידיעה שיהיו שם עבורו תמיד, אוהבים ותומכים. יותר מכל, המתבגרים זקוקים מהוריהם ליחס מכבד, להערכה ולקבלה ללא תנאי. הסתירות ברצונות השונים קיימות גם אצל ההורים ולא רק אצל התלמידים, כפי שעולה למשל בדבריה של תלמידה בכיתה י', שסיפרה: "אומרים לי שאני גדולה כשאני צריכה לשמור על אחי הקטן, וכשאני רוצה לחזור הביתה בשעה שאני בוחרת, ההורים אומרים לי שאני קטנה". בדומה, ההורים רוצים שילדם יצליח להגיע רחוק, שישגי את מה שהם עצמם לא הצליחו, ומצד שני רוצים שישאר דומה להם, שלא יתרחק מדי ושלא ישתנה מדי. תפקיד ההורים, אם כן, הוא תפקיד מורכב: מצד אחד עליהם לאפשר את החופש וההתרחקות, ומצד שני לקיים מסגרת עם גבולות ברורים, המגנים על הנער מפני סכנות.

תפקיד בית הספר, באמצעות המחנכת בעיקר, הוא לתרום לשיפור התקשורת בין ההורים לילדם ולסייע להם לברר ביחד את הגבולות ואת הציפיות של כל אחד מהצדדים. בפרק זה ננסה לבחון עם התלמידים את יחסיהם עם הוריהם – את סוג הקשר, את הציפיות ההדדיות, את הקונפליקטים, וכן דרכים להתמודד עם סכסוכים ומריבות. כמו כן נציע אפשרויות לעבודה עם ההורים דרך מפגשים קבוצתיים, במטרה לקדם את הדיאלוג שלהם עם ילדיהם ואת היכולת להציע להם אמפתיה, ובמטרה לסייע בהתמודדות עם המתחים והמריבות עם ילדיהם.

← יחסי הורים-מתבגרים: בנים מול בנות

הפעילות נועדה לאפשר לתלמידים לשתף ולהתבטא בנוגע ליחסים עם ההורים ולתחושות שהם מעוררים. רבים בכיתה מתמודדים עם בעיות דומות, ומטרת הפעילות היא לחשוף זאת. ההבנה שהבעיות הן משותפות ושהכיתה יכולה להיות מקום לשיתוף והתייעצות עשויה להביא לתחושת הקלה ולהרגשת סולידריות בין תלמידי הכיתה.

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצת בנים וקבוצת בנות, ותיתן לכל קבוצה בריסטול שעליו מצוירת שמש שבמרכזה כתוב "יחסי הורים-מתבגרים" או "יחסי הורים-מתבגרות", בהתאמה. התלמידים בכל קבוצה יתבקשו לכתוב על הבריסטול אסוציאציות לנושא היחסים עם ההורים. במליאה, הקבוצות ישתפו באסוציאציות שעלו, והמחנכת תבחן עם התלמידים האם ישנם הבדלים בין הבנים והבנות, מהן האסוציאציות החיוביות שעלו ומהן האסוציאציות הקשות יותר.

אפשרות נוספת

המחנכת תחלק את הכיתה לארבע קבוצות. לשתיים מתוכן היא תחלק בריסטול שעליו כתובה המילה "מתבגר/ת" ומצוירת שמש, ולשתיים האחרות בריסטול שעליו כתובה המילה "הורים" ומצוירת שמש. התלמידים בכל קבוצה יתבקשו לרשום אסוציאציות למילה שקיבלו. במליאה, הקבוצות ישתפו באסוציאציות שעלו, והמחנכת תבחן עם התלמידים האם היו אסוציאציות משותפות בין הקבוצות. המחנכת תשאל: אילו פערים יכולים להיות בין הורים וילדיהם המתבגרים, ומהן נקודות ההשקה? סביב אילו נושאים עלולים להתפתח עימותים?

← מיקומי במשפחה

פעילות זאת נועדה לסייע לתלמידים לבחון את מיקומם בתוך המשפחה, ואת היתרונות והחסרונות במיקום זה. בנוסף, הדיון על המשפחה נועד לתרום לאווירת הפתיחות בכיתה ולחזק את ההיכרות בין התלמידים.

המחנכת תתלה בפינות הכיתה ארבעה בריסטולים גדולים, שעל כל אחד מהם מצוין מיקום כלשהו במשפחה: בן/בת יחיד/ה, בכור/ה, אמצעי/ת, בן/בת זקונים. היא תבקש מהתלמידים להתחלק לקבוצות על-פי מיקומם במשפחה ולעמוד ליד הבריסטול המתאים.

בקבוצות שנוצרו, התלמידים יוזמנו לשתף אלה את אלה ולומר: איך אני מרגיש עם המיקום שלי במשפחה? מהם היתרונות ומהם החסרונות שבו? האם הייתי רוצה להחליף את המיקום? האם חל שינוי במעמד שלי במשפחה כשהפכתי למתבגר? המחנכת תבקש מכל קבוצה לכתוב על גבי הבריסטול את המסקנות הקבוצתיות לגבי יתרונות וחסרונות המיקום המשפחתי. במליאה, כל קבוצה תוזמן להציג את הסוגיות שעלו במהלך הדיון שלה, לפרוש את היתרונות והחסרונות שנמצאו, ולדווח האם היו חילוקי דעות או תמימות דעים בין חברי הקבוצה. המחנכת תבחן עם התלמידים: מה ההבדלים בין הקבוצות השונות ומה משותף להן? מה למדתם דרך הקבוצות האחרות על המיקומים השונים במשפחה?

← ציפיות שלי מההורים, ציפיות של ההורים ממני

המחנכת תחלק לכל תלמיד "דף ציפיות", ותבקש מהתלמידים לכתוב בשלב הראשון על הציפיות שלהם מכל אחד מהוריהם, ולאחר מכן את הציפיות של כל אחד מההורים מהם, כפי שהם מבינים אותן. בשלב הבא תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 3-4 תלמידים, בנים ובנות בנפרד. התלמידים יוזמנו לשתף את החברים לקבוצה בציפיות שכתבו, ולהשוות ביניהן - אילו ציפיות משותפות ואילו שונות. במליאה, כל תלמיד יוזמן לספר על ציפייה אחת שלו מהוריו שהיא זהה לציפיות של הוריו ממנו, ועל שתי ציפיות המצביעות על פערים ואי הסכמות בינו לבין הוריו.

דף ציפיות:

הציפיות שלי מאבא	הציפיות שלי מאימא
הציפיות של אבא ממני	הציפיות של אימא ממני

← "אי אפשר איתם ואי אפשר בלעדיהם"

המחנכת תזמין את התלמידים לשתף בתכונה או התנהגות שהם אוהבים אצל כל אחד מההורים, ובתכונה או התנהגות שמרגיזה אותם אצל כל אחד מההורים. המחנכת תשאל: מה אתם עושים במקרים שבהם התכונה או ההתנהגות שאינכם אוהבים באה לידי ביטוי? האם אתם מרוצים מדרך ההתמודדות שלכם עם מקרים כאלה? מתי קשה לכם במיוחד להתמודד איתם?

המחנכת תאמר לתלמידים: כמו בכל מערכת יחסים, גם במערכת היחסים עם ההורים אנחנו יכולים להצביע על רגעים, תכונות, ומאפיינים שאנחנו אוהבים ומתחברים אליהם אצל הורינו, ולעומתם על כאלה שלא מתאימים לנו ומרגיזים אותנו, לפעמים עד כדי תחושות של כעס ושנאה. התחושות הללו הן טבעיות לחלוטין: גם אנחנו וגם הורינו בני אדם, אף אחד מאיתנו לא מושלם, ואנחנו צריכים ללמוד לקבל גם את מה שקשה לנו איתו מבלי שזה יאיים על הקשר. התחושות הללו מלוות גם מבוגרים, אך בגיל ההתבגרות אנו נוטים להיות ביקורתיים כלפי מבוגרים בכלל וכלפי ההורים בפרט, ולעתים הביקורת גוררת הסקת מסקנות ותגובות קיצוניות. לכן רצוי ללמוד להסתכל על התמונה הכוללת ולשמור על פרופורציות נכונות.

← עצמאות ותלות

המחנכת תשאל את התלמידים מה המשמעות של להיות עצמאי עבורם, תבקש מהם לתת דוגמאות ותרשום אותן על הלוח.

המחנכת תבקש מכל תלמיד לרשום על גבי שלושה פתקים שלוש התנהגויות רצויות שמבטאות בעיניו עצמאות מההורים, ולהניח בקופסא שעליה רשומה המילה "עצמאות". בנוסף היא תבקש לכתוב על גבי שלושה פתקים נוספים שלוש התנהגויות רצויות שמבטאות תלות בהורים, ולהניח בקופסא שעליה רשומה המילה "תלות".

המחנכת תערוך סבב שבו כל תלמיד יוזמן לשלוף פתק אחד מקופסת ה"עצמאות" ופתק אחד מקופסת ה"תלות" ולהתייחס לכתוב בפתקים: האם הוא מזדהה עם הכתוב וחושב גם הוא שהתנהגות הנקובה רצויה? כיצד לדעתו היו הוריו מגיבים להתנהגות הרשומה? התלמיד שכתב את הפתק יוזמן להסביר את כוונתו ולספר על תגובת הוריו להתנהגות.

המחנכת תשאל: מהם היתרונות שבעצמאות עבורכם? מהם היתרונות שבעצמאות שלכם עבור הוריהם? מהם היתרונות שבתלות עבור הוריהם?



← "תקלים" ומריבות עם אבא ואימא

המחנכת תחלק לכל תלמיד שאלון אישי בנושא ריבים עם ההורים, ותבקש מהתלמידים למלאו. לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 3-4 תלמידים ותזמין כל תלמיד לשתף את הקבוצה בתשובותיו לשאלון. כל קבוצה תתבקש לבדוק מהו הדמיון בין תשובות החברים בה ומהם ההבדלים ביניהן.

במליאה, כל קבוצה תוזמן להציג את המאפיינים הדומים שעלו ביחס למריבות עם ההורים.

שאלון: "תקלים" ומריבות עם אבא ואימא

על מה נסובות המריבות שלי עם אימא?
על מה נסובות המריבות שלי עם אבא?
עם מי אני רב/ה יותר מבין ההורים, מדוע?
מה מרגיז אותי בהתנהגות ההורים?
מה מרגיז את אבא בהתנהגות שלי?
מה מרגיז את אימא בהתנהגות שלי?
איך אני יכול/ה להפחית את המריבות עם ההורים?

← אני והוריי בתמונות



המחנכת תפזר בכיתה כרטיסיות עם תמונות וקריקטורות שונות המציגות תקשורת ויחסים בין אנשים (ניתן למשל להשתמש ב"קלפי דואט" - קלפי מערכות יחסים בהוצאת "עולם הקלפים של איציק"). המחנכת תזמין כל תלמיד לבחור כרטיסיה אחת שמשקפת את יחסיו עם הוריו בתקופה זו. חשוב לציין שהיחסים הם תמיד דינמיים ומשתנים, ולכן הכרטיסיה לא תוכל לשקף את מצבם התמידי. תלמיד שלא מוצא כרטיסיה מתאימה מוזמן לצייר אחת בעצמו.

במליאה, התלמידים יוזמנו להציג את הכרטיסיה שבחרו ולשתף: מדוע בחרתי בכרטיסיה זאת? מה היא מבטאת בשבילי? האם היא מבטאת תקופה יוצאת דופן ביחסים עם ההורים או את מערכת היחסים עם ההורים כפי שהיא בדרך כלל?

הוא אתגר לא פשוט עבורנו ועבור ההורים כאחד, שדורש זמן ותרגול, אך המשימה משתלמת, ועשויה לשפר לא רק את מערכות היחסים עם ההורים, אלא גם עם מבוגרים אחרים בחיינו.

אפשרות נוספת

המחנכת תחלק את הכיתה לשלוש, ותיתן לכל שלשה כרטיסייה שבה מוצגת סוגיה המצויה בקונפליקט בין נער לבין הוריו (ניתן לתת לכמה שלשות את אותה סוגיה, או יותר מכרטיסייה אחת לכל שלשה). כל שלשה תתבקש להמחיש את הקונפליקט סביב הסוגיה, כאשר תלמיד אחד מגלם את תפקיד האב, אחר את תפקיד האמא והשלישי את תפקיד הנער/ה. במליאה, השלשות יוזמנו להציג את הקונפליקטים. לאחר ההצגה תשאל המחנכת את התלמידים ששיחקו: איך היה לכם לשחק את הסיטואציה? איך היה לגלם את הנער באירוע? את ההורים? המחנכת תוסיף ותשאל את כלל התלמידים: מה דעתכם על האופן בו נוהל האירוע? האם זו נראית לכם אפשרות סבירה גם בחיים? איך אתם הייתם נוהגים במקרה כזה? האם יש לכם הצעות נוספות?

לאחר שהוצגו כל הקונפליקטים, המחנכת תחלק לתלמידים טבלה ותבקש מהם לכתוב בה מהן הסוגיות שסביבן מתגלעים קונפליקטים בינם ובין הוריהם, ואילו תגובות אופייניות להם ולהוריהם במקרים של קונפליקט. בשלב הבא, המחנכת שוב תחלק את הכיתה לשלוש, ותבקש מהתלמידים

מטרת הפעילות היא לבחון עם התלמידים את דרכי ההתמודדות שלהם במקרים של קונפליקטים ביניהם לבין הוריהם, ולחשוב איתם על דרכים נוספות להתמודדות. דיון על קונפליקט ספציפי מחוץ לקונטקסט שלו וללא נוכחות ההורים עשוי לאפשר לתלמיד להתבונן על האירוע מבחוץ, לנתח אותו ממקום רגוע ולא מתוך סערת הרגשות. בהצגת הקונפליקט בכיתה, התלמידים יכולים לשקף אלה לאלה את מה שקשה לראות כשמעורבים רגשית, ולהציע דרכי התבוננות חדשות על הסיטואציה ודרכי התמודדות חדשות איתה.

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות של כארבעה תלמידים. בכל קבוצה יתבקשו התלמידים לשתף באירוע של קונפליקט בינם ובין הוריהם. על הקבוצה לבחור תלמיד מתנדב, שהקונפליקט שלו יוצג בפני הכיתה. המתנדב יהיה רשאי לבחור אם להיות בעצמו חלק מההצגה או לבחור מישהו שישחק אותו. על התלמידים בקבוצה לאסוף כמה שיותר פרטים על האירוע ולהמחישו. במליאה, הקבוצות יציגו את האירועים שנבחרו, ולאחר כל הצגה תשאל המחנכת את הכיתה: מה דעתכם על האירוע? האם נתקלתם באירוע דומה? האם יש לכם רעיונות נוספים להתמודדות? לאחר הדיון במקרה, התלמיד שסיפורו הוצג יבחר האם ואיך לעשות "תיקון" ולשנות משהו בהצגת המקרה, למשל את התגובות שלו או של אחד ההורים, את האופן בו התחיל או הסתיים הקונפליקט, וכו'. התלמידים שהציגו את הסיטואציה יוזמנו להציג אותה שוב, עם התיקון שנבחר.

המחנכת תציין בפני התלמידים כי התקשורת בין שני הצדדים בקונפליקט היא הגורם החשוב ביותר, ובה טמון הפתרון לקונפליקט. תקשורת בונה ומקדמת היא תקשורת שבה אנו לא נמנעים מלהביע את עמדותינו ותחושותינו ובה בעת מצליחים לשמוע את עמדות ההורים ולהתייחס אליהן. שיפור התקשורת



סוגיות לדוגמא שסביבן יכולים להתגלע קונפליקטים עם ההורים:

- אמא שלי כל הזמן כועסת עליי על שהחדר שלי לא מסודר.
- ההורים מגבילים אותי בזמן חזרה הביתה כשאני יוצא עם חברים.
- אני רוצה להוסיף עוד שני עגילים באוזן, אבא שלי לא מסכים.
- אני רוצה לעשות קעקוע וההורים לא מסכימים.
- ההורים מכריחים אותי לשמור על אחותי הקטנה כל יום אחר הצהריים.
- יש לי שלוש חברות טובות שאמי לא מרוצה מהקשר שלי איתן.
- ההורים מעירים לי כל הזמן על הלבוש שלי.
- אבא שלי מטיף לי מוסר וטוען שאני לא משקיעה בלימודים שלי.
- ההורים שלי לא מסכימים שאישן אצל החבר שלי.
- ההורים מתלוננים שאני לא עוזרת מספיק בעבודות הבית.
- ההורים שלי לא מרשים שאביא יותר משני חברים אלי הביתה.
- ההורים שלי מציקים לי שאני מבלה זמן רב מידי מול המחשב/סמארטפון/טאבלט.
- ההורים שלי לא מוכנים לקנות לי סמארטפון חדש
- אחר...

לשתף אלה את אלה במה שכתבו. התלמידים יתבקשו לסמן ביחד תגובות שמקדמות את הפתרון, ותגובות שחוסמות אותו ומגבירות את הקונפליקט, ולהחליט לגבי כל תגובה האם הם מרוצים ממנה, ומה היו רוצים לשנות בה. במליאה, המחנכת תבחן עם הכיתה אילו סוגי תגובות מונעות קונפליקטים או מאפשרות למצוא להם פתרון, ואילו הן תגובות בולמות פתרון לסכסוך ומלבות את הקונפליקט.

תגובות שלי ושל הוריי לקונפליקט

התגובות שלי	תגובות של אימא שלי	תגובות של אבא שלי	הקונפליקט

תגובות שמקדמות ותגובות שחוסמות תקשורת:
תגובות חוסמות: ציווי, אזהרה, איום, הטפת מוסר, שיפוט, האשמה, חקירה, לעג, השוואה לאחרים.
תגובות מקדמות: עידוד, שבח, הרגעה, השתתפות ברגשות, הבנה לצרכים ולבעיות, ייעוץ.

← "נסו את זה בבית": תרגיל ליישום

מטרתו של תרגיל זה היא לדרבן את התלמידים לנסות וליישם בפועל את המסקנות מהפעילויות והדיונים בכיתה בנושא יחסים עם ההורים.

המחנכת תטיל על התלמידים משימה לבית: לנהל שיחה עם ההורים על מחלוקת שקיימת ביניהם, אך לנסות להקשיב למה שיש להם להגיד, להתבטא בנחת, ליצור מצב של הבנה הדדית ולמצוא פתרון או פשרה שיהיו מקובלים על שני הצדדים.

בכיתה, המחנכת תזמין את התלמידים לשתף: איך הייתה השיחה עם ההורים? מה היו התגובות שלהם? באילו קשיים נתקלתם? מה הייתם מגדירים כהצלחה בשיחה?

"יש לנו שתי אוזניים ופה אחד כדי שנוכל להקשיב
כפליים ממה שאנו מדברים." (אפיקטטוס -
פילוסוף יווני מהמאה הראשונה לספירה)



מפגש עם ההורים

העיסוק הכיתתי ביחסי התלמידים וההורים יהיה חסר משמעות אם ההורים לא יהיו חלק ממנו. על בית הספר לסייע לא רק לתלמידים, אלא גם להוריהם, לפתח תקשורת פתוחה, בריאה ומקדמת במשפחה.

המפגש הכיתתי עם ההורים נועד לקרב אותם לעולמם של המתבגרים, להגביר את מודעותם לקשיים שאיתם מתמודדים התלמידים ולצרכיהם, ולחשוף אותם לעובדה שהמתחים בהתמודדות עם המתבגרים הם נחלת כל ההורים ולא תופעה חריגה. בנוסף, המפגש עשוי לחזק את הקשר בין ההורים ובית הספר ולהעביר להם את המסר שבית הספר מעוניין לפעול איתם – ולא נגדם. מפגש בין ההורים יכול גם להיות הזדמנות להחלפת דעות בין ההורים ולשיתוף ברעיונות לדרכי התמודדות עם ילדיהם, ולהוות כר פורה לדיון ביניהם.

המסגרת המוצעת היא מפגש אחד נפרד של ההורים והמחנכת, ולאחר מכן מפגש משותף אחד או שניים עם התלמידים. ניתן כמובן לשקול שינויים במסגרת זו.

חשוב מאוד להכין את ההורים מראש למפגש, ולעשות את מרב המאמצים על מנת שכל ההורים יגיעו. יש לעודד את ההורים להגיע בהרכב מלא, ולא לשלוח רק נציג/ה אחד/ת מזוג ההורים. את המפגש יש לפתוח בהצגה של תוכנית העבודה על יחסי הורים-תלמידים: לפרט מה נעשה כבר עם התלמידים בכיתה, מה המטרות שלנו בעיסוק בנושא ומה מטרת המפגש הנוכחי.

חלק ראשון: היכרות

המחנכת תערוך סבב היכרות, בו כל הורה יציג את עצמו, את שם הילד/ה ופרט נוסף שיבחר. לאחר מכן מומלץ לערוך תרגיל שנועד להפיג את המתח וליצור אווירה נינוחה. להלן כמה רעיונות לתרגילים:

1. המחנכת תפזר בכיתה כרטיסיות עם מילים הקשורות ליחסים בין ילדים ומבוגרים, וליחסים בכלל (לדוגמא: חברות, אמון, הגנה, השקעה בלתי פוסקת, אמפתיה, שוויון, כבוד; בשלב זה עדיף לבחור במילים בעלות קונוטציה חיובית, שכן מטרת התרגיל אינה להציף בעיות). כל הורה יתבקש לבחור כרטיסיה אחת שנוגעת בו, ולשתף את האחרים במה שהיא מבטאת עבורו.

2. "קרוסלה" – המחנכת תבקש מההורים לשבת בשני מעגלים – מעגל חיצוני ומעגל פנימי, כאשר הכיסאות במעגלים מופנים זה אל זה (כך שכל הורה יושב מול הורה אחר). המחנכת תכריז בכל סבב על נושא לשיחה, שעליו כל זוג הורים יתבקש לשוחח במשך 2-3 דקות. בסיומו של כל סבב, כל ההורים היושבים במעגל החיצוני יתבקשו לעבור לשבת בכיסא שמימין, כך שיווצרו זוגות חדשים.

נושאי שיחה לדוגמא: ציפייה שלי מהילד/ה שלי, ציפייה שלי מבית הספר, פרט כלשהו על הילד/ה שלי, פרט כלשהו על המשפחה שלנו, בילוי משותף במשפחה.

3. המחנכת תחלק להורים דפים וטושים, ותבקש מהם לצייר את המשפחה שלהם. לאחר מכן היא תזמין אותם להציג את הציורים בפני ההורים האחרים ולספר סיפור שקשור במשפחה או מאפיין אותה.

מטרת השיחה היא לאפשר להורים לשתף אלה את אלה, לקבל רעיונות מהורים אחרים, לשמוע את דעותיהם וללמוד מניסיונם. המחנכת תחלק את ההורים לקבוצות של 3-4 הורים, ותזמין את ההורים לשתף בקבוצה ולספר: איך הייתי בגיל ההתבגרות? מה אפיין אותי בגיל הזה? מי הייתה הדמות המבוגרת שהיה לי קשר טוב איתה ומה אפשר זאת? סביב אילו נושאים נסבו המריבות עם הוריי בגיל ההתבגרות שלי ואיך הן נפתרו? במליאה, כל קבוצת הורים תזמן לשתף בתובנות שעלו בשיחה המשותפת.

המחנכת תפתח בשיחה עם ההורים על מאפייני גיל ההתבגרות ועל הורות לילדים בגיל ההתבגרות, ותציין שבתקופת חיים זאת יש נטייה לקונפליקטים ומריבות - ובעיקר עם ההורים, שהם המבוגרים הקרובים ביותר למתבגר. היא תדגיש כי המעבר מילדות לבגרות מעלה דילמות להורים, שכן המתבגר כבר איננו ילד אך גם לא בוגר; מצד אחד הוא דורש עצמאות, ומצד שני ההורים נתקלים באופן טבעי בקושי "לשחרר" ובצורך להמשיך ולהציב גבולות. המחנכת תסביר כי אין "מרשמים" להורות נכונה למתבגרים, אך הבנה של עולמם והשקעה בהידברות ובתקשורת פתוחה תתרום לקשר איתם.



← מפגש הורים-תלמידים

מטרת המפגש היא לשוחח ביחד על מערכת היחסים בין התלמידים והוריהם, ובפרט על חילוקי הדעות ביניהם ועל הדילמות שמלוות את שני הצדדים ביחס לקשר. פתיחת דיון גלוי על המחלוקות מעביר את המסר שקונפליקטים הם חלק טבעי בכל מערכת יחסים, ושהם מצויים בכל משפחה ובכל קשר בין הורים ומתבגרים. המפגש המשותף נועד לפתוח שיחה על נושאים שלעתים קשה להורים ולילדים להעלות בעצמם, לאפשר דיון על נושאים אלה באווירה אחרת, ולקדם את החשיבה על אפשרויות חדשות להתמודדות עם קונפליקטים בין התלמידים להוריהם.

המחנכת תחלק את ההורים והתלמידים לקבוצות קטנות שבכל אחת מהן שני הורים ושני תלמידים (חשוב שההורים לא יהיו באותה הקבוצה עם ילדם, על מנת לאפשר דיאלוג שאיננו טעון רגשית). כל קבוצה תקבל רשימת נושאים שלגביהם יש בדרך כלל חילוקי דעות בין הורים למתבגרים, ותבקש לבחור שלושה נושאים מתוך הרשימה. חברי הקבוצה יוזמנו לשתף ולספר לאחרים אילו קונפליקטים עולים סביב נושא זה במשפחתם, והקבוצה תבקש לחשוב ביחד ולכתוב רעיונות לפתרון הקונפליקטים.

במליאה, כל קבוצה תוזמן להציג את הנושאים שבחרה ואת האפשרויות שעלו בה לפתרון הבעיות. המחנכת תשאל: איך נבחרו הנושאים בקבוצה? איך הועלו הפתרונות? באילו מקומות היו הסכמות ובאילו מקומות היו חילוקי דעות בין חברי הקבוצה?

לסיכום המפגש, כל אחד מהתלמידים וההורים יוזמן לשתף באופן חופשי את הקבוצה: מה אני לוקח איתי מהמפגש הזה? עם איזו תובנה אני יוצא ממנו? איזו משימה אני מציב לעצמי כאתגר בעקבותיו?

רשימת נושאים לדוגמא (ניתן להוסיף ולשנות על-פי סוגיות שעלו בכיתה או בשיחות עם תלמידים):

- הזמן שהילד/ה מקדישה ללימודים
- צורת לבוש
- ציונים
- החברות/ים שהילד/ה מבלה בחברתם/ן
- עזרה בעבודות הבית
- תספורת/ תסרוקת/ מראה חיצוני
- התנהגות בבית הספר
- עישון סיגריות
- בילוי בחוג המשפחה
- בזבזנות
- סידור החדר
- שעת השינה
- צפייה בטלוויזיה/ משחקי מחשב
- שיחות טלפון
- איחורים לבית הספר וחיסורים
- שעת החזרה הביתה מבילויים
- שינה מחוץ לבית
- עזרה בעבודות הבית או בטיפול באחים/ות
- יחסים עם האחים/ות
- רכישת סמארטפון חדש
- אחר...

אפשרות נוספת

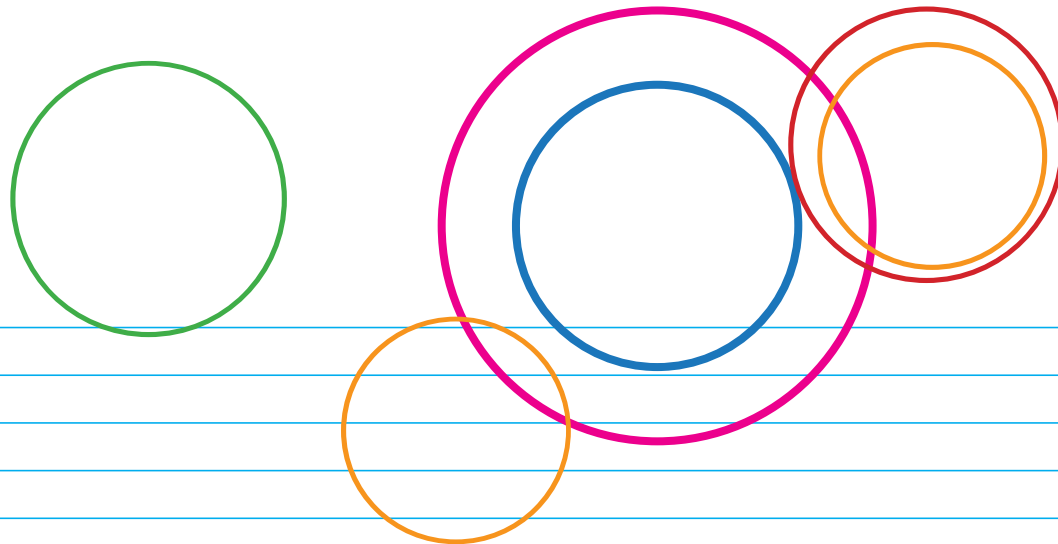
אפשרות זו דורשת שיתוף פעולה מיוחד, ולכן על המחנכת לקבוע את ההתאמה שלה לכיתה לפי היכרותה עם התלמידים והוריהם.

המחנכת תחלק את ההורים והילדים לקבוצות קטנות שבכל אחת מהן שני הורים ושני תלמידים. כל קבוצה תקבל את רשימת הנושאים שלגביהם יש בדרך כלל חילוקי דעות בין הורים למתבגרים, ותתבקש לבחור נושא אחד מתוכה ולהציג סיטואציה הממחישה מחלוקת בנושא. על התלמידים לשחק את דמויות ההורים בסיטואציה, ולהפך. במליאה יציגו הקבוצות את הסיטואציות שהמחזו, ולאחר כל הצגה תשאל המחנכת את המשתתפים בה איך היה להם לשחק את הצד השני. את שאר המשתתפים במפגש היא תשאל: מה דעתכם על מה שהוצג? האם נתקלתם בסיטואציות דומות בחייכם? לאחר הצגת הסיטואציות, כל קבוצה תתכנס שוב ותנסה למצוא פתרונות אפשריים לסיטואציה שהציגה.

אפשרות נוספת – "קרוסלה"

אם לא נעשה שימוש בתרגיל זה במפגש ההיכרות בין ההורים, ניתן לעשות בו שימוש בשלב זה.

המחנכת תבקש מההורים והתלמידים לשבת בשני מעגלים – מעגל חיצוני של הורים ומעגל פנימי של תלמידים, כאשר הכיסאות במעגלים מופנים זה אל זה (כך שכל הורה יושב מול תלמיד). המחנכת תכריז בכל סבב על נושא שלגביו יש בדרך כלל חילוקי דעות בין הורים למתבגרים. כל זוג יתבקש לשוחח על הנושא במשך 5-7 דקות ולכתוב 2-3 פתרונות אפשריים למחלוקת סביבו. בסיומו של כל סבב, כל ההורים יעברו לשבת בכיסא שמימינם, כך שיווצרו זוגות חדשים. לחילופין, ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות קטנות של הורים ותלמידים, כאשר בכל סבב ההורים יעברו לקבוצה אחרת. במליאה, ההורים והתלמידים יוזמנו לשתף בהרגשתם בעת השיחות שניהלו בקבוצות, להציג את התובנות שאליהן הגיעו ואת הפתרונות שמצאו.



אפשרות נוספת - החלפת תפקידים

המחנכת תחלק את ההורים והתלמידים לקבוצות שבכל אחת מהן שלושה הורים ושלושה תלמידים. כל קבוצה תקבל את רשימת הנושאים שלגביהם יש בדרך כלל חילוקי דעות בין הורים למתבגרים, ותבקש לבחור שני נושאים מתוך הרשימה ולחשוב על שתי סיטואציות של קונפליקט שיכולות להתעורר בין הורים לילדיהם בנושאים אלה. לאחר מכן התלמידים בקבוצה יתבקשו לחשוב על האינטרסים, העמדות והתחושות של ההורים בכל אחת משתי הסיטואציות, וההורים יתבקשו לחשוב על האינטרסים, העמדות והתחושות של הילדים.

בשלב הבא, התלמידים וההורים יוזמנו לשתף אלה את אלה במה שכתבו ולהגיב. לחילופין, כל קבוצה תוזמן להציג במליאה סיטואציה אחת מתוך השתיים, כאשר תלמידים יציגו את עמדת ההורים בסיטואציה וההורים את עמדת התלמידים. המשתתפים האחרים יוזמנו להגיב על מה שהוצג.

בשלב האחרון, הקבוצות יתכנסו שוב וינסו לחשוב יחד על פתרונות אפשריים לכל אחת משתי הסיטואציות. במליאה, המשתתפים יוזמנו לשתף בחוויות שלהם מהעבודה בקבוצות ומהחשיבה על הצד השני בסיטואציה, להציג את הפתרונות שהוצעו ואת התובנות שלהם בעקבות הפעילות. לסיכום המפגש תאמר המחנכת כי מטרת הפעילות הייתה לפתוח פתח לשיח של הורים וילדים שיכול להימשך בבית. בפעילות הייתה הזדמנות להקשיב ואולי להבין מעט יותר את הצד השני ואת הכוונות מאחורי התנהגותו, שאינן כוונות רעות. עלו פערים, וזה טבעי לאור פער הגילאים, אך עלו גם דרכים לגישור על הפערים הללו. חשוב ביותר לקיים שיחה על המחלוקות; גם אם לעתים מגיעים בשיחה לסערת רגשות - צעקות, בכי, היעלבויות - אפשר לחכות שהרוחות יירגעו, ולאחר מכן לדבר בכובד ראש וברוגע. בית הספר יכול להיות כלי עזר לתקשורת בין הצדדים, והילדים וההורים כאחד מוזמנים להתיעץ ולשתף כרצונם.