

## תנאים של הצלחה

כתבו שרונה שלסקי ושרה עמיר

### מבוא

#### הערכה עצמית

ביחידה זו נעסוק באחד התחומים המשמעותיים למתבגר המבקש להציב לעצמו יעדים, להתפתח ולממש את עצמו. עיצוב עולם של שאיפות ומאווים מושפע מההערכה העצמית של המתבגר, והדרך שבה משתקף העצמי שלו בתחומים שונים של חייו קובעת את תהליך קבלת ההחלטות שלו לגבי מטרותיו לעתיד. כאשר הוא חש שסיכויי להשיג מטרות שונות קלושים, מפני שכישרויו אינם מתאימים, משמעות הדבר שהערכת העצמי שלו נמוכה. על פי קומבס תפיסתו האישית של האדם את המציאות היא המשפיעה עליו, ולא המציאות כשלעצמה. למשל העובדה שלאדם יש מנת משכל גבוהה תהיה חסרת משמעות, כל עוד הוא תופס את עצמו כ'לא חכם'. באמצעות התפיסה האישית של המציאות, האדם מפתח את תמונת עולמו ואת תמונת עצמו. ההערכה העצמית היא הפנמה של שיקופי האדם המתקבלים מאחרים משמעותיים – הורים, אחים, חברים, מורים ומבוגרים אחרים. תחושת ערך עצמי גבוה או העדרה משפיעה על ההתנהגות כמעט בכל מצב. מחקרים מצאו שתלמידים רבים חווים קשיים בבית הספר לא בגלל חוסר יכולת או בגלל אינטליגנציה נמוכה, אלא מפני שלהערכתם הם אינם יכולים לתפקד היטב במערכת הבית ספרית. הערכות שליליות אלה מקורן במשוב מוקדם ועקבי שהם מקבלים באמצעות ציונים נמוכים או נזיפות. האמירה 'אני לא יכולי מבטאת תחושות כשלון וחוסר ערך. אצל מתבגרים תחושה זו מתעצמת בגלל נטייתם לראות את העולם בראיה דיכוטומית של שחור לבן, ובשל היותם נתונים למצבי רוח קיצוניים. הם חשים לעתים תחושת אפסיות מוחלטת או לחילופין תחושת עליונות והימצאות על גג העולם. הערכים והציפיות המועברים לחניכינו הם חלק מגורמי המוטיבציה המטפחים יחס של התכוונות חיובית לקראת העתיד. התכוונות לעתיד משמעה עיסוק בקדמה, צמיחה ותחושת שליטה. בניגוד לעבר שהוא נתון ואי-אפשר לשנותו, לקראת העתיד אפשר להתכונן, להתארגן ולהשפיע על מהלך החיים. כמחנכים, עלינו לבנות לחניכינו סביבה תומכת המאפשרת הצלחות משמעותיות ובניית דימוי עצמי חיובי. עלינו גם להקנות לחניכים כלים ומיומנויות למיפוי המציאות ולבחירת דרכים להתמודדות על מנת להצליח.

## **תהליך עבודה על שינוי עמדות לגבי יכולת ומסוגלות עצמית**

חוקרים מזהים שלושה מרכיבים בהתגבשות עמדה אצל האדם :

**המרכיב ההכרתי**, משמעו הידע והאמונות של האדם לגבי עניין מסוים.

**המרכיב הריגושי**, משמעו מה שהאדם חש כלפי אותו עניין, דהיינו משיכה או דחייה, הנאה או סלידה, עניין או שעמום. מרכיב זה מבטא את היחס הכולל כלפי מושא העמדה, ועל כן נחשב למרכיב המהותי של העמדה.

**המרכיב ההתנהגותי**, משמעו הנטייה להגיב באופן מסוים כלפי אותו עניין.

אדם מפתח עמדה לגבי יכולתו בתחומים שונים כתוצאה מהתנסויות שערב, באמצעות צפייה בהתנסויות של אחרים ובאמצעות מידע שהוא רוכש. כאשר אנחנו מעוררים דיון במרכיבים השונים של העמדה, אנחנו מעלים אותם למודעותנו, והוא עשוי להעלות לשיקול דעתו גם עמדות שונות משלו ולהציבן כאופציות העומדות לפניו.

מטרתנו להתערב בתוך המעגל של תהליך יצירת העמדות כלפי למידה :

בתהליך זה יש 4 שלבים, הלקוחים מתורת **אדלר** על הפסיכולוגיה של האדם :

1. **התנסות, אירוע** : אירועים שונים בחיי האדם אינם בשליטתו וקשורים בגורמים ובאנשים מחוצה לו.
2. **פירוש** - הפירוש שהאדם נותן לאירועים שסביבו ושקורים לו הוא תמיד סובייקטיבי. אנשים שונים נותנים פירושים שונים לאותו אירוע.  
לדוגמה, על חניך הוטלה מטלה על ידי המדריך. החניך פירש את הטלת המטלה כנקמה של המדריך על פגיעה שהחניך פגע בו.
3. **רגש** - הרגש נובע מן הפירוש. הפירוש שנתן החניך למטלה שהוטלה עליו על ידי המדריך גרמה לכך שהוא יחוש כעס ועלבון כלפי המדריך.
4. **תגובה** - התנהגות או פעולה נבחרות על-ידי האדם כתוצאה מן הרגש או מן הפירוש שלו לאירוע. החניך החש כעס ועלבון דוחה את המטלה ואינו ממלא אותה.

### **דוגמה נוספת:**

1. **אירוע** : קיבלתי במבחן ציון נכשל.

2. **פירוש** : אין לי סיכוי, אין טעם להתאמץ, לימודים זה לא בשבילי.

3. **רגש** : כעס, ייאוש

4. **תגובה** : דחייה, שיעמום, אי השקעת מאמץ

### **כיצד ניתן להתערב בתהליך יצירת עמדה**

❖ מעלים את האירוע בפני הקבוצה, בלי להתייחס אישית אל חניך מסוים. ניתן להרחיב מעט לצורך הבהרה. למשל במקרה כזה :

**אור הוא תלמיד טוב בדרך כלל, אבל באנגלית היו לו כישלונות מתחילת השנה, והנה עכשיו שוב נכשל.**

❖ מנתחים את האירוע עם החניכים: בקבוצה, החניכים מעלים פירושים אישיים שונים לכישלוננו של אור, כאשר כל פירוש מנומק מתקבל על ידי המדריך, ודנים בהשלכות של כל פירוש: מה הרגש הנובע ממנו, ומה התגובה הנובעת מן הרגש הזה. אם הפירוש הוא שלאור חסר ידע רב באנגלית, ושהוא יוכל להצליח אם יתגבר על פער הידע - הרגש הנובע מפירוש זה עשוי להיות אופטימיות ונכונות לעשות מאמץ, והתגובה האפשרית תהיה להשלים את הפער הלימודי בשעורי עזר.

דוגמה נוספת להרחבת הפירושים האפשריים לאירוע:

### **המדריך הטיל מטלה על חניך, וזה מפרש זאת כנקמה או כעונש.**

אפשר להציג בפני החניך פרשנות אחרת: "המטלה הוטלה עליך כי אתה הכי מתאים ומסוגל לבצע אותה באופן המוצלח ביותר לטובת הקבוצה כולה".  
הצגת פירושים שונים לאירועים בחיי הקבוצה מעלה קשת של אפשרויות לפירושים, ונותנת הזדמנות לחניך להשתחרר מדפוס של פירוש שלעתים מוביל אותו לתחושות של תסכול ויאוש, עד כדי תגובות הרסניות. כאן גדול כוחה של הקבוצה בחיזוק האמון של החניך בעצמו ובכוחותיו, כאשר המדריך הוא המוביל, המלווה והמחזק.  
כדאי רק לזכור שהצגת הפירושים האפשריים צריכה להיות אמינה. רוב האנשים יודעים לזהות חנופה או גרוע מזה - מניפולציה, ואלה עלולים לקלקל ולפגוע באמינותו של האומר.

### **יכולת ניתנת לשינוי**

שלב חשוב בדרך לחיזוק האמון של החניך ביכולתו ובכישוריו הוא להבהיר שהיכולת משתנה, ואינה משהו קבוע ויציב. כאשר חניך חושב שהיכולת היא משהו קבוע, ושהיכולת שלו בתחום מסוים נמוכה, הוא ייטה להימנע מאתגרים ויחוש חוסר אונים באותו תחום. לעומת זאת כאשר הוא מאמין שניתן לשפר ולשנות את היכולת - יש סיכוי שהוא יבחר באתגר ויפתח מוטיבציה.

על כן ראוי להביא בפני חניכים תפישות עדכניות המראות שמעבר להשפעות תורשתיות, יש לכל אדם מרווח גדול (בממוצע של 50%) של שיפור היכולת האישית בתחומים רבים.

נוסף על כך, ראוי להביא בפני החניכים תפישות על קיומן של **אינטליגנציות מרובות**, וכך לתת לגיטימציה למגוון כישורים של החניכים ולחזק את הכרת הערך העצמי שלהם.

### **התנסות בכישלון**

במחקר שנעשה, ניצפו תלמידים במהלך פתרון בעיות. השדה בו ניצפו הבדלים בולטים בתגובות היה שדה הכישלונות. בשדה ההצלחה התגובות היו די דומות. בעלי הדימוי העצמי הנמוך ייחסו את הכישלון לחוסר יכולתם, למרות שזמן קצר קודם הם הצליחו בכל הביצועים. הם ביטאו דחייה מן המשימה, הפגינו שעמום והביעו דאגה מאופן ביצועם. רובם ניסו לחזק את תדמיתם בדרכים אחרות, ניסו לשנות את חוקי המשימה ודיברו על כשרונותיהם בתחומים

אחרים, במקום לרכז משאבים ולהתגייס לפתרון הבעיה. בהמשך, ירדו הישגיהם בפתרון בעיות באופן ניכר, למרות שלפני חווית הכישלון הראו יכולת להשתמש באסטרטגיות בוגרות ויעילות. הבעיות האתגריות נתפסו כאיום על הערכתם העצמית. עשיית מאמץ נוסף נתפסה אצלם כעדות נוספת לכישלונם. **התוצאה של תפיסה זו היא תחושה של "אני לא יכול".**

בניגוד לכך, בעלי דימוי עצמי גבוה שהתמודדו עם בעיות קשות לא פירשו את הקושי ואת הצורך להשקיע מאמצים כחווית כישלון. הבעיות הלא פתורות נתפסו אצלם כאתגרים שאפשר לגבור עליהם במאמץ. נוסף לתכנון אסטרטגיות של השערות ובחינתן, הם לימדו את עצמם להפיק מאמץ ולהתרכז. מן התוצאות הם השכילו ללמוד אם הדרך היתה יעילה. במקרה של כשלון הם הסיקו שהאסטרטגיה שנקטו בה לא היתה יעילה ושיש צורך בשינוי. תלמידים אלה גילו אופטימיות שלא נחלשה, והמשיכו בבצוע המשימה. הם אמרו למשל, "עשיתי את זה פעם, אני יכול לעשות את זה שוב"; "אני בטוח שאגיע לזה עכשיו". הם לא רק האמינו ביכולתם להתמודד - חלקם אף נהנה מהאתגר. רוב הילדים האלה השיגו הישגים גבוהים.

### **התייחסות למאמץ המושקע במילוי משימה**

אצל מי שמאמינים שהיכולת היא משהו קבוע ולא משתנה - מתפרש הצורך בהשקעת מאמץ רב למילוי משימה כעדות ליכולת נמוכה, ואף גורם לחרדה. כתוצאה מכך הם יימנעו ממטלות אתגריות ויעדיפו מטלות קלות. לעומת זאת מי שמאמין שיכולתו עשויה להשתנות ולהשתפר, יראה במאמץ אסטרטגיה להפעלת היכולת שלו. השקעת מאמץ מביאה אצלו לתחושת גאווה. הוא שואף להשתפר ולהרחיב את שליטתו במשימה.

### **אינטליגנציות מרובות**

מחקרים חדשים על אינטליגנציה - הובילו להגדרות חדשות ומגוונות. באופן כללי מדובר על ריבוי וגיוון בתחומי היכולת האנושית. בדרך כלל מתכוונים ליכולת המתפתחת עם הגיל, ואשר בעזרתה אדם פותר בעיות ומסתגל למצבים חדשים בהקשרים תרבותיים וחברתיים ספציפיים. כיום מקובל שלאדם יש אינטליגנציות רבות בתחומים שונים, ושניתן לפתח את האינטליגנציות במהלך כל החיים.

### **האם אינטליגנציה תלויה בתורשה או בסביבה.**

מחקרים מעידים על השפעת שני הגורמים. מיצוי היכולת של האדם קובע אם אכן ינצל את יכולותיו הבסיסיות או לא. גם אם לפי מחקרים אחדים התורשה קובעת את היכולת ב- 50%, עדין ניתן לקדם את האדם ב- 50% הנותרים. כלומר, היכולת היא ישות משתנה ולא קבועה.

## **דרכי עבודה עם החניכים**

המדריך העוסק עם חניכיו בנושא היכולות והמסוגלות העצמית במטרה להגיע לידי מודעות עצמית ולתהליך של בדיקה מתוך שיקול של עשיית שינוי בעמדות, חייב לעבוד איתם בשלבים, מתוך אמפטיה וקבלה, ומתוך זהירות מפני פגיעה וחשיפת יתר. בכל עת עליו להיות ער למצב החניך הבודד ולאווירה שנוצרת בקבוצה.

### **שלבים בתהליך ההתמודדות**

כל פעילות עם חניכים תהיה בנויה משלבים אחדים.

שלב א'

בשלב ראשון, החניכים יכירו בכך שבהיות כולנו 'יצורים לא מושלמים' - יש לכל אחד מאיתנו תחומים שבהם אנו חשים חלשים, ותחומים אחרים שבהם אנו חשים חזקים ובעלי יכולת. על המדריך להביע אמפטיה וקבלה של תחושות אלה מתוקף היותן אנושיות, ולהעניק הזדמנות לחוות אחוות שותפות לגבי תחושות אלה בקבוצה. זהו **שלב ראשון** והכרחי של ההתמודדות אמיתית. בהמשך אנו מביאים הפעלות המתאימות לשלב זה.

שלב ב'

בשלב זה הקבוצה מנסה לברר מהם המרכיבים השונים המעורבים בתחושות של יכולת או אי-יכולת: מתן הזדמנות להעלות התנסויות אישיות, מחשבות, השערות, ודוגמאות מהחיים, יאפשר העלאה למודעות של תפיסות החניכים לגבי מושגי היסוד שעליהם דיברנו לעיל – יכולת ואינטליגנציה, כישלון והצלחה, ולגבי עשיית מאמץ כדי לשפר יכולת והישגים. (בשלב זה המדריך מעלה את תפיסותיו העדכניות לגבי יכולת ואינטליגנציה המופיעות לעיל. הפעלות מתאימות מופיעות בהמשך.)

שלב ג'

בשלב זה המדריך מתייחס לתהליך שעברה הקבוצה, מתאר אותן תוך מתן משוב של חיזוק, ממשיג את הנושא ומביא במידת הצורך תיאוריות מחזקות ומידע נוסף שמטרתם לחזק תפיסות מורכבות יותר לגבי נושא היכולת.

שלב ד'

יישום - אם החניכים הפנימו את התהליך, המדריך יבקש מהם הצהרה של מחויבות לשינוי, ותיערך תוכנית של פעולה המיישמת שינוי ועוקבת אחריו בזמן קצוב.

## הפעלות לחניכים

### האם אני שולט בגורלי

#### מיקוד שליטה

אמונות באשר ליכולת האדם לשלוט בגורלו, קובעות את הנטייה למקם את השליטה בחיי הפרט בתוכו או מחוצה לו. אלה הנוטים למקד את השליטה בחייהם בתוכם, מאמינים כי מאורעות הקורים בחייהם נובעים או קשורים במידה רבה במעשיהם. לעומתם אלה הנוטים למקד את השליטה בחייהם "בחוץ", מאמינים שמה שקורה בחייהם הוא בשליטתם של כוחות מחוץ לאדם. תחושת מיקום שליטה פנימית מתקשרת עם רמה גבוהה יותר של תפקוד אישי ועם התנהגות הישגית, שביטוייה בנכונותו של האדם להתאמץ ולתכנן את חייו כדי לשפרם. לכך מתקשרים מאמצים לשפר את ההישגים בתחומים שונים.

יש ראיות במחקר לכך, שעמדות הקשורות במיקוד שליטה ניתנות לשינוי באמצעים חינוכיים. התייחסות ישירה של המחנכים למערכת האמונות של החניך באשר ליכולתו ובאשר להתנהגויות הנובעות מאמונות אלה, יכולה לסייע לתלמיד לגבש עמדה של שליטה פנימית, ולחזק בו את ההכרה בערכו כאדון לגורלו וכאחראי למעשיו.

לכן כדאי להציב **כמטרה מרכזית את הקניית ההכרה שיכולות ניתנות לשינוי ולהתפתחות.**

#### מטרות

- ❖ בירור עמדות אישיות של החניכים לגבי מושגים הקשורים לתחושות של שליטה בגורלם.
  - ❖ הרחבת גבולות אפשרויות הפרשנות של חוויות והתנסויות על ידי החניך.
- הצגת מגוון פירושים של החניכים לדוגמאות שהם עצמם הביאו מניסיון חייהם, תשפר את יכולתם לראות את תכנון חייהם ואת ההיערכות לעתיד, כנתונים לשליטתם.

#### פעילות

- ❖ ניתן לתת לכל חניך דף היגדים (להלן) להתייחסות אישית ואחר כך לקיים דיון במליאה.
- ניתן להפעיל את החניכים בקבוצות קטנות ולקיים לאחר מכן דיון במליאה.
- אפשרות שלישית היא לתת לחניכים דף להתייחסות אישית.
- אחרי ביצוע אחת מ-3 האפשרויות, יש לחלק את החניכים לקבוצות דיון שינסו להגיע להסכמה על ההיגדים.
- הפעילות תסתיים בדיון במליאה.
- ❖ כל דעה מתקבלת; אין דעה נכונה או פסולה.

נקיטת עמדה כזאת או אחרת תוביל לתוצאות שונות. השיחה תיסוב על מגוון התוצאות אליהן מובילות העמדות השונות. כדאי להתעכב על עמדות והתנהגויות הקשורות בלימודים ובתחומים חינוכיים אחרים. ראוי ליצור קשר בין תחושת יכולת לבין עשיית מאמץ. האמונה שאדם יכול להשתנות ביכולתו הלימודית, משמעה שהוא מוכן לעשות מאמץ. אין למידה ללא עשיית מאמץ. שאלה מתבקשת: האם השקעת מאמץ בלמידה היא הוכחה לקיומה או לאי-קיומה של יכולת? דיון בשאלה זו עשוי להעלות למודעות שאין למידה אמיתית ללא השקעת מאמץ.

❖ המדריך יסכם בהכנסת המושג "מיקוד שליטה" ובהסברתו. הבנת המושג נותנת חיזוק לעמדה של מיקוד שליטה פנימי.

המושגים המרכזיים שאנו מציעים להעלות מתוך הפעילויות, להתייחס אליהם ולהבהיר את מורכבותם הם: יכולת, אינטליגנציה, מבחן, הצלחה, כישלון, שליטה, תכנון, מאמץ, קושי.

## דף היגדים

קרא את ההיגדים הבאים וציין ליד כל היגד אם אתה מסכים או לא, או אם אתה מסכים בחלקו. נמק כל בחירה.

1. כאשר אני מתכנן משהו, אני בדרך כלל חושב שהתוכנית תצא לפועל.
2. לכל תוכנית צריך להתייחס במידה מסוימת של ספקנות. תמיד קורה משהו שמחבל בה.
3. אין טעם לתכנן בחיים שום דבר. ממילא הכל משמים.
4. יגעת ומצאת תאמין.
5. הכי חשוב בחיים זה מזל. מי שיש לו מזל לא צריך ללמוד ולהתאמץ.
6. כמה שמתאמצים בעבודה ובלמודים בסוף מישהו עם קשרים טובים מסתדר יותר טוב ממך.
7. אלוהים עוזר למי שעוזר לעצמו.
8. אם אתה צריך לעבוד קשה בפתרון של בעיות מסוימות, סימן שאתה לא טוב בהן.
9. אתה יודע שאתה טוב במשהו רק כשזה בא לך בקלות.
10. אפילו כאשר אתה טוב במשהו, כאשר אתה עובד עליו הרבה אתה מבין אותו יותר טוב.
11. כאשר משהו בא לך בקלות, אתה לא יודע עד כמה אתה טוב בזה.

## מה הסיכויים שלו – הצצה לתיק אישי

### מטרות

- ❖ התמודדות עם דעות קדומות
- ❖ הפעלת שיקול דעת
- ❖ חיזוק תחושת המסוגלות העצמית

### מהלך הפעילות

- ❖ המדריך מספר לקבוצה שהגיע אליו דו"ח סוציאלי של תלמיד כתיב ח' שמועמד לקליטה בפנימייה ומבקש לדון בתלמיד לאור הדו"ח.
- ❖ מתחלקים לקבוצות קטנות. כל קבוצה מקבלת את הדף: "בני ק. – דו"ח סוציאלי" (להלן). דנים על הדו"ח בקבוצות ועונים על השאלות המצורפות. כדי ליצור דיון פורה, ניתן לקבוע מראש את העמדות של כל קבוצה באמצעות פתקים של "בעד לקבל את בני ק' לפנימייה" או "נגד קבלתו של בני ק' לפנימייה".
- ❖ כל קבוצה מדווחת את תשובותיה.
- ❖ המדריך מספר לקבוצה שהדו"ח הוא אכן דו"ח אמיתי אך לא של חניך ישראלי אלא של ביל קלינטון, כשהיה מועמד לקליטה בפנימייה. קלינטון, כידוע, למד והגיע לאן שהגיע...
- ❖ החניכים מגיבים על המידע.
- ❖ בדיון המדריך יתייחס לנקודות הבאות:
  - ניסיונות עבר שיש בהם לעתים כישלונות ובעיות – באיזו מידה הם משפיעים על ההווה והעתיד.
  - מה קובע את סיכויי של ילד להתפתח ולהתקדם ולהצליח.
  - האם החניכים הסתמכו בעמדותיהם אך ורק על העובדות המופיעות בדו"ח, או שהוסיפו עובדות שלא הוזכרו בו. אם כך עשו, האם דעותיהם די מבוססות? האם ניתן לסמוך עליהן?
  - האם המסקנות שהחניכים הסיקו מן העובדות הן הגיוניות, או שאינן בהכרח נובעות מן העובדות. אם אינן בהכרח נובעות מן העובדות ייתכן שאפשר להסיק גם מסקנות אחרות. כאן חשוב לחשוף בפני החניכים הכללות לא אמינות או דעות קדומות שמובילות למסקנות שעלולות להיראות לרגע כאמינות ונכונות.

חשוב לתת לחניכים להתבטא ולהביע את האני מאמין שלהם. כך המדריך לומד להכיר את עמדותיהם ויחסם אל עצמם, וכך ניתנת לכל אחד מהם הזדמנות להתעמת עם עמדות של אחרים וגם עם עמדות "אוטומטיות" של עצמו. הסיכום יהיה ברוח אופטימית: לילדים רבים יש מטען של בעיות בבית או בבית הספר, והמטען הזה גורם לעיתים לחשיבה פסימית. סיפור חייהם של אנשים רבים מאוד מראה שמה שקובע את האושר וההצלחה בחיים יכול להיות מנותק מעבר כזה או אחר, ולהיבנות על מה שהם עצמם, לעיתים בתמיכת מבוגרים וחברים, עשו עם החיים שלהם.

דף לקבוצה

## בני ק. - דו"ח סוציאלי

בני בן 14, גבוה, בעל הופעה נאה, נקי ומסודר. בראיון הקליטה שנערך עמו בפנימייה עם הרכז והעובדת הסוציאלית הוא התייחס לשאלות המראיינים וענה לעניין ובבהירות.

רקע משפחתי:

בני נולד בעיירה קטנה בדרום הארץ. אביו נהרג בתאונת דרכים כשאמו היתה בחודש מתקדם להריונה. המשפחה נותרה בחוסר כל.

עד גיל 4 בני גדל בבית סבתא וסבא, היות והאם נאלצה לצאת לעבוד ולא יכלה לטפל בבנה.

כשבני היה בן 7 האם התחתנה שנית, אולם הנישואין עלו על שרטון. התברר שהבעל אליס, משתכר לעתים קרובות ומובטל רוב הזמן. בהתפרצויות אלימות היה מכה את אשתו ובנו. למרות המצב הכלכלי הקשה והיחסים המעורערים בין ההורים האם הצליחה להעניק לבני תשומת לב, חום ואהבה.

יועצת בית הספר המליצה על הוצאתו של בני מהבית עקב יחסים קשים בין ההורים ואלימות האב החורג.

שאלות:

1. איך תתארו את בני?
2. מה לדעתכם סיכויו של בני להשתלב בחברת הילדים בפנימייה?
3. האם לדעתכם יש לקבל את בני לפנימייה?
4. מה לדעתכם סיכויו של בני לעתיד? מה לדעתכם יצא ממנו?

## הציפיות שלי מעצמי, הציפיות של אחרים ממני

פעילות בעקבות צפייה בסרט "גול עצמי" (סרט ישראלי קצר, 15 דקות)

תוכן הסרט:

פועל בנמל חיפה, כמעט מנהל עבודה, עסוק מאוד בטיפוח "הקריירה" של בנו כשחקן כדורגל. הילד בן העשר לא מצליח להיות כוכב, אבל חשוב לו מאוד שלא לאכזב את אבא.

"האב הגאה" אינו מעוניין לראות את המציאות. הוא בונה לילד "תוכנית" מלאת ציפיות, הוא חי את ההצלחה שלא הייתה, הוא מוכן לסכן את הקידום המקצועי שלו עצמו, כדי לקחת חלק בהצלחה שהיא פרי דמיונו.

הילד נהנה מתפקידו כ"שדר רדיו" בקבוצה, וזוכה לאהדה מצד חבריו, גם כאשר הוא מבקיע גול עצמי בטעות, אך מרגיש צורך לרצות את אביו המצפה להצלחות על המגרש, ומספק לו שקרים.

גילוי השקר מוביל להתפכחות ומכאן להבנה ולקבלה החדית.

### הצעה לפעילות

- ❖ מפסיקים את הקרנת הסרט כאשר האב המאוכזב פונה ליציאה מן האצטדיון.
  - ❖ מתחלקים לקבוצות של 5, מחצית הקבוצות מייצגות את אבא ומחציתן את ירון הילד.
  - ❖ כל קבוצה דנה בדמות שבחרה: מה עובר בראש של הדמות במהלך הסרט, מה היא חושבת, מה מרגישה, מה היא רוצה להגיד לדמות השניה. כל קבוצה מתכוננת לשיחה עם הדמות השניה, ובוחרת נציג למשחק תפקידים.
  - ❖ משחק תפקידים: מכינים אלה מול אלה מספר כסאות. השיחה בין אבא לבנו מתקיימת כאשר הם נפגשים מחוץ לאצטדיון אחרי המשחק. לאחר שמתקיימת שיחה ראשונה בין אבא לבן, הנציגים הבאים מתיישבים על הכסאות הנותרים וממשיכים בשיחה, וכן אחריהם נציגי הקבוצות הבאות. כל היושבים על הכסאות יכולים לקחת חלק בשיחה, כמובן אך ורק בתפקידים שהוטלו עליהם. בהמשך יכולים גם אלה שלא לקחו עד כה חלק בשיחה להתיישב באחד הכסאות כדי להוסיף היבט משלהם.
  - ❖ ראוי שבמשחק יבטאו החניכים עמדות מגוונות של האב ושל הבן.
- שימוש בפתקים מכוונים: אם נראה למדריך שמיוצגים רק אבות ובנים מבינים הוא יתן במהלך השיחה לאחד ה"אבות" פתק: "אתה אבא מאשים", או לאחד ה"ירונים": "אתה מאשים את אבא".
- אפשר להיפך, כאשר הדמויות המיוצגות נוטות רק להאשים, אפשר לתת פתק: "אתה אבא מבין", או "ירון, אתה מבין את כעסו/אכזבתו של אבא".
- בהמשך השיחה אפשר להכניס גורם פרובוקטיבי: "ירון, אתה לא רוצה כדורגל. אתה רוצה לרקוד בלט קלסי".

בשיחה עשויים לעלות רעיונות ושאלות הנוגעים לחיי החניכים, כגון:

❖ הציפיות של הורים ומחנכים להצלחת ילדיהם וחניכיהם.

הציפיות להישגים ולהצלחה מדרבנות ומציבות אתגרים בפני הילדים אך הן עלולות לגרום לחרדה כאשר הילד חש שמערכת היחסים עם הוריו או עם מחנכיו תלויה בהצלחתו, ושאי ייכשל יאבד את אהבתם ואהדתם.

❖ מה קורה כאשר הציפיות של ההורים והמדריכים אינן עולות בקנה אחד עם ציפיותיו ומשאלותיו של הילד?

האם על המדריך להעמיד דרישות או שעליו להיענות למשאלות של הילד? משיחות עם החניכים ניתן לעמוד על ציפיותיהם, חרדותיהם וקשייהם וניתן לבנות ביחד איתם את הדרך שבה ילכו כדי להיענות הן לדרישות של המסגרת החינוכית והן לרחשי ליבם.

❖ רצונם של ילדים לרצות את הוריהם, כמו גם את מחנכיהם בפנימיה.

כאשר רצונו של הילד לרצות את המבוגר מנוגד למשאלותיו האישיות הוא עשוי אומנם להצליח לעתים, אך במצבי חרדה מפני עמידה מול המבוגר המאוכזב ממנו, הוא עלול לשקר על מנת לשמר את אהדתו. חשוב שהמבוגר יאמר לילד במפורש כי גם אם הוא מצפה שהילד יצליח, הרי היחסים ביניהם אינם תלויים בהצלחה זו. לכן גם אם ייכשל לא יפגע הדבר באהבתו ובאהדתו אליו.

❖ שם הסרט "גול עצמי" - גול עצמי של מי?

של הילד, שמרוב בהלה הכניס לקבוצתו גול עצמי, ובאותה הזדמנות תקע גול עצמי גם לעצמו. רצונו העז לרצות את אביו גרם לו לשקר, פגע באמינות היחסים ביניהם ופגם ביכולתו ליהנות ממעשיו. זה גם גול עצמי לאב שהכשיל את בנו ואת עצמו כאשר לא היה מוכן לראות את בנו כמות שהוא. ראוי לציין שהכישלון אינו סוף פסוק - תמיד ניתן לעצור, להבין, להסביר ולתקן.

❖ מה תפקידו של המאמן? האם תפקידו מתמצה בהישגים הקבוצתיים, או שמוטל עליו גם לטפח ולחזק את

הילד הבודד, ואפילו במחיר הצלחת הקבוצה?

## יפה תלמוד תורה עם דרך ארץ – פיתוח יכולות וכישורים ושמירה על כבוד האדם

צפייה בסרט "עץ הדובדבן השבור" ופעילות

הסרט מתוך הסדרה "הסיפור האמריקאי הקצר", אורך הסרט 40 דקות

### תקציר העלילה

דייב וחבריו שברו ענף של עץ דובדבן כאשר חיפשו עליו חרקים במהלך שעור לטבע. כיוון שהעץ היה בבעלות פרטית הם חויבו לפצות את בעלי העץ בכסף. בניגוד לחבריו העירוניים האמידים, לדייב הגר בחווה מרוחקת אין כסף והמורה מטיל עליו לנקות את בית הספר תמורת תשלום. אביו של דייב כועס על אפליית בנו העני ועל שיטת הלימוד הלא קונוונציונלית ומחליט ללמד את המורה לקח. הוא מצטייד לשם כך באקדחו. המורה הנבוך מזמין אותו להתארח בכיתה ביום הלימודים, והאב לומד משהו על שיטות לימוד חדשות ועל הישגיו הנאים של בנו והוא גאה בו. הבן מצדו לומד להעריך את נדיבותו, יושרו ופתיחותו של אביו ואהבתו אליו מעמיקה.

### פעילות

❖ מראים את הסרט עד לשלב שבו האב לוקח את אקדחו ויוצא עם בנו לבית הספר.

❖ משחק תפקידים: 1. שיחה בין האב לאם

2. שיחה בין הבן לאם

3. שיחה בין האב למורה

המשוחחים יושבים במרכז המעגל זה מול זה ולידם כסא ריק. הצופים יכולים להיכנס לשיחה כאשר הם מתישבים בכסא הריק ואומרים בשם איזו דמות הם מדברים. המנחה יכול לעודד השתתפות צופים כדי להעשיר את השיחה ולהוסיף נקודות ראות.

❖ מראים את המשך הסרט עד סופו.

❖ נקודות לשיחה:

גיבורי הסרט – האב ובנו - למדו והשתנו במהלך העלילה. האב למד שהידע שמעניק בית הספר חשוב ומשמעותי, ושבו לומד להשתלב בתוך עולם מודרני ושונה מעולמו, והוא גאה על כך.

הבן למד שאביו זוכה להערכה ולכבוד על היותו אדם ישר, פתוח ואוהב טבע והוא גאה באביו.

הסרט מראה שלעתים, ברגע של כעס, אדם מחליט לפעול בפזיזות, אך כאשר מתייחסים אליו בכבוד הוא מוכן להקשיב ואף לשנות את עמדתו.

## ❖ השוואה בין סיפור לסרט

הסיפור עץ הדובדבן השבור נמצא בספרי לימוד אחדים לתלמידי חטיבת הביניים, וניתן לקרוא אותו עם החניכים ולערוך השוואה בין הסיפור לסרט : למה מצפים כאשר קוראים את הסיפור, האם הדמויות וההתרחשויות עונות לציפיות, מה מוצא חן יותר, הסיפור או הסרט.

## מהו קושי

מטרות :

אמפטיה למצבים של קושי ואי יכולת להתמודד

בדיקת היבטים של התמודדות עם קושי

חומרים :

חומרי יצירה שונים : ניר, דבק, מספריים, צבעים, עיתונים מצוירים, פלסטלינה

### מהלך הפעילות

❖ מתחלקים לקבוצות. כל קבוצה מנסה לעצב יצירה סביב ההיגד :

❖ **קושי בשבילי זה כמו...**

הכוונה לבחור במשהו שיהיה סמל למושג 'קושי'

❖ במליאה משוחחים על מצבי קושי : "מה זה בשבילי מצב של קושי" – החניכים מתבקשים להביא דוגמאות

קונקרטיות מחייהם או מחיי אחרים. העלאת קשיים מאפשרת שיתוף

הקבוצה וקבלת תמיכה מן החברים. מצד שני, השיתוף מאפשר לפרטים לתפוס את הקושי כמשהו

סובייקטיבי מאוד : "מה שמהווה עבורי קושי, עשוי להיות קל לחברי".

## התמודדות עם קושי

צפייה בסרט "אפוס של סוף שבוע" ופעילות :

❖ מבוא – את המבוא הבא ניתן לקרוא לפני החניכים כהקדמה לנושא.

"אתה הולך בדרך. יש לך מטרה .

לאורך הדרך אתה עלול להיתקל במכשולים ; אתה עוקף אותם - או מתעלם מהם - או מתגבר עליהם - בדרכך שלך.

המכשולים גדלים.

הדרך נחסמת. לפניך קיר. הקיר עוצר אותך בדרךך. חוסם את דרכך אל המטרה.

יש לך בעיה.

בעיה היא פער בין מצב מצוי למצב רצוי. על הפער הזה צריך לגשר - יש למצוא דרך לעבור את המכשול".

## תוכן הסרט :

איש צעיר צועד במרחב חסר פריטים ונטול אפיון חזותי. הוא נתקל במכשול עלום ולא נראה, שייקרא להלן "קיר". הוא מנסה לעבור את הקיר, נאחז בציפורניו, נלחם - לשווא. תחושה של חוסר-אונים וטירוף אוחזת בו ובצופה ומועצמת באמצעות זמזום טורדני שהולך וגובר. האיש מתייאש. הוא צונח למרגלות הקיר, מפנה לו עורף, וקולות הצפצוף הופכים לקולות לחש. לפתע הוא קם, שולח יד והקיר נענה, נפתח לפניו בטבעיות, מאפשר לו לחדור ללא התנגדות. האיש עובר את הקיר, ובתנועה טבעית, כיאה לסביבה ביתית, מוכרת - סוגר אחריו את הדלת.

## פרשנות אפשרית :

### לא ללכת עם הראש בקיר.

כשניצב בפניכם קושי - אל תתקיפו אותו בכוח - גם הקיר, כמו כולנו, "מתנהג" במלחמה כמו במלחמה. קחו פסק זמן, התמודדו עם הקושי בתבונה, היו גמישים, נסו להבין "את שפתו", נסו "לתקשר" איתו. בדקו את האמצעים העומדים לרשותכם. חסכו לעצמכם את ההתשה, את התסכול, את הטירוף. כשמתמודדים נכון - הקושי נעלם, "נמס", מגלה דרכי מעבר, מאפשר פתרון.

שלב א בקבוצות קטנות (3-5) :

כל קבוצה משוחחת ורושמת :

1. מהלך הסרט, מה ראינו ומה שמענו.
2. מה מפריע לאיש בסרט.
3. מהי נקודת המפנה.
4. מהו המסר של הסרט.
5. הציעו שם מתאים לסרט.

### שלב ב במליאה :

1. כל קבוצה מדווחת. משווים את הדיווחים ומבררים את הפרטים של מהלך הסרט. ייתכן שיועלו מסרים שונים והתייחסויות לתכנים שונים. כל הפרשנויות לגיטימיות. בין אם הקיר ייתפס כדמיוני או כממשי - בשביל הצעיר זהו מכשול אמיתי. יש להראות את הסרט שנית במהלך הדיון כדי להתמקד בפרטים שונים.

2. כל חניך יחשוב על מצב בחייו שבו עמד לפניו קושי או מכשול. מי שרוצה יספר מה היה הקושי, ואיך התמודד איתו.

## סגנונות התמודדות עם קושי

### החומרים

❖ דף ניר חלק לכל חניך, צבעים, טושים, מספרים, פלסטלינה בצבעים שונים, זיורנלים צבעוניים

### מהלך הפעילות

- ❖ דמיון מודרך: החניכים מקשיבים לסיפור של המדריך, יושבים בנינוחות, רצוי בעיניים עצומות:
- ❖ דמיינו לעצמכם שאתם נמצאים על שביל שבסופו יש משהו שאתם מאוד רוצים להגיע אליו. (המדריך יכול להציע, למשל חוף פרטי, פסטיבל רוק, אוצר או להשאיר פתוח). השביל מתפתל בין הרים וגבעות ירוקות, מימינכם הים הכחול, גלים קטנים וחול לבן, משמאלכם גבעות חול, שקט ושלווה, ופתאום - קיר חוסם את השביל. אתם נעצרים. מה תעשו?
- ❖ כל חניך מעצב בחומרים שהוא בוחר לעצמו את הקיר שלו ואת הדרך שלו להתמודד עם הקיר.
- ❖ מניחים במרכז החדר את כל היצירות. החניכים עוברים מסביב ליצירות ורושמים התייחסות חיובית לכל יצירה.
- ❖ במליאה מתייחסים אל דרך ההתמודדות של כל אחד עם הקיר שלו. האם יש הבדלים בין הקירות, מה המשמעות של הקיר, מהי דרך ההתמודדות של כל אחד, מדוע יש הבדלים בדרכי ההתמודדות.
- ❖ אם הייתם יכולים לבחור באחת הדרכים שהציעו חניכים אחרים, באיזו דרך הייתם בוחרים ומדוע?
- ❖ בסיכום ניתן לציין שלכל אדם יש סגנון התמודדות עם קשיים הנובע מניסיון חייו, מאופיו ומהנסיבות של חייו. כל אדם מתייחס באופן אחר אל קושי ומכשול, ולפי האופן שבו הוא מעצב לעצמו את המכשול שלו הוא בוחר את דרך ההתמודדות עם המכשול. אדם יכול לשנות סגנון ההתמודדות כאשר הוא מרגיש שדרך ההתמודדות שלו עם קשיים אינה מועילה לו.

## תחושת "אני לא יכול"

בפעילות זו שני שלבים : בשלב א' מזהים את תחושות חוסר היכולת ומבררים את מקורן.

בשלב ב' מנסים להתמודד עם תחושות חוסר היכולת באמצעות מודל לפתרון בעיות

שלב א'

חומרים

❖ מחלקים לכל חניך דף עם השיר "אני יכול?"

❖ לוח בריסטול, כלי כתיבה

מהלך הפעילות

❖ כל אחד קורא את השיר ומסמן בו שורה או שתיים - המשמעותית ביותר בשבילו.

❖ בשלב זה אנו מביאים 2 הצעות :

1. פעילות אישית : בצד השני של הדף כל אחד כותב את השורה שבחר ככותרת, ומתחת לכותרת

כותב כמה משפטים אישיים, או שיר אישי.

2. פעילות קבוצתית : כל אלה שבחרו באותה שורה מצטרפים לקבוצה, אך חשוב ליצור קבוצות

קטנות : 3 - 5 חניכים בקבוצה. הקבוצה מחברת שיר לכותרת שבחרה. ניתן לעטר את השיר ולעצב

אותו בצורה מעניינת.

❖ במליאה קוראים את הדברים שנכתבו. משוחחים על תחושות הנערה האלמונית ועל סיבות אפשריות

לתחושות חוסר היכולת שלה. על פי התפיסה של הנערה האלמונית, על אלו תחומים חלה תחושת חוסר היכולת

שלה – האם היא "לא יכולה" בכל דבר או רק בתחומים מסוימים? לפי תפיסתה, על מי מוטלת האחריות לתחושת

חוסר היכולת שלה?

מדוע לדעתכם הנערה מרגישה חוסר יכולת, האם היא באמת " לא יכולה"?

**הערות חשובות:**

▪ חשוב לשמוע מגוון דעות ותפיסות, ללא ביקורת, מתוך רצון להקשיב באמצעות הנערה האלמונית למצוקות

ולקשיים של החניכים, אף בלי להתייחס אליהם מפורשות.

▪ המדריך והקבוצה מייצגים במעמד זה את הסביבה של החניך הבודד : מדריך המקבל כל דעה ומקשיב

בתשומת לב, וקבוצה המקבלת באהדה וללא קינטור כל התייחסות, הם סביבה תומכת, המחזקת תחושות

יכולת. חשוב שהמדריך ידגיש בשלב זה את חשיבות התמיכה החברית של הקבוצה כולה ושל כל פרט

בנפרד, כדי לעודד ולחזק את תחושת היכולת.

- תחושת חוסר יכולת כללית ולא מובחנת היא בדרך כלל עדות למצב רוח קיצוני, שאופייני במיוחד לגיל ההתבגרות, ועשוי להתחלף בקיצוניות הפוכה לתחושת "אני על גג העולם".  
חשוב לכן לשאול: באיזה תחום אתם מרגישים שאתם טובים? אפשר להציע תחומים מגוונים, ולהיעזר לשם כך בתרשים האינטליגנציות המרובות.

- ❖ מתייחסים להחלטותיה של הנערה: 1. מה דעתכם על החלטתה - איך מגיעים להחלטה כזאת? הנערה האלמונית לקחה אחריות על הרגשות שלה, וזהו תנאי ראשון לעשיית שינוי בתפיסותיה.  
2. איך היא תעשה זאת, איך מממשים החלטה כל כך רצינית?  
3. האם הנערה תצליח לעשות זאת - איך לא מתייאשים, איך לא מוותרים על ההחלטה, מה התנאים להצלחה?

- ❖ לסיום מכינים פלקט גדול ומעוטר ועליו נרשמים דברי החניכים בשיר ובפרוזה.

## איני יכולה? / נערה אלמונית

כשאני אומרת שאיני יכולה,  
האם באמת איני יכולה  
או אולי, כך תמיד אמרתם לי,  
ואני בתמימות האמנתי לכם?



כשאני אומרת שאיני יכולה  
האם באמת איני יכולה  
או אולי, זה אתם המדברים מתוכי,  
אתם, אשר לא נתתם אמון בכוחי?  
כשאני אומרת שאיני יכולה,  
האם באמת איני יכולה  
או שזו העצלות השוכנת בתוכי  
האומרת לי שנוח לי במצבי?



כשאני אומרת שאיני יכולה  
האם באמת איני יכולה?  
האם בכלל התחלתי לרצות?  
האם התאמצתי קצת לנסות?



אז עכשיו  
אשליך את הלא יכולה,  
אנסה, באמת אשתדל.  
ואם לא אצליח, אדע שהפעם -  
הכישלון אינו שלכם  
אלא שלי,  
וממנו למדתי דבר מה  
חשוב ביותר  
על עצמי.

שלב ב'

## התמודדות עם תחושות "אני לא יכול" באמצעות מודל לפתרון בעיות

### חומרים

❖ שקף של 'המודל לפתרון בעיות' או דף ניר לכל חניך ועליו המודל (מצורף בהמשך).

### מהלך הפעילות

❖ המדריך פותח באזכור הפעילות הקודמת על קושי, ומתייחס אל משפטי ה'אני לא יכול...' הרשומים על

הבריסטול.

❖ מתחלקים לקבוצות, וכל קבוצה בוחרת משפט ודנה בו: א. מהו המצב הרצוי. ב. מהם הפתרונות

האפשריים. בשלב זה כל פתרון שמוצע בקבוצה נרשם, גם אם הוא מוזר, כי העדר השיפוט מעודד חשיבה

יצירתית.

❖ כל קבוצה רושמת את הפתרונות על גבי דף המציג את המודל:

❖ הקבוצה בוחרת בפתרון המוסכם על דעת כל החברים.

❖ הקבוצה מציעה תוכנית לביצוע הפתרון. עליה לציין איך ומתי יתבצע הפתרון.

❖ במליאה קוראים את הפתרונות ודנים בהם. תכנית ההתמודדות נרשמת על בריסטולים למעקב בשבועות

הבאים.

❖ חשוב לחזור אל הפתרונות במהלך השבועות הבאים ולחזור ולהתמודד עם הקשיים שלא נפתרו. יש לתת

משוב חיובי לאלה שעשו מאמץ לפתור בעיות.

## מודל לפתרון בעיות

שלב א	הגדרת הבעיה	צמצום ההגדרה כך שניתן לצפות בדפוסי התנהגות אופייניים לבעיה	דוגמה : אין לי סבלנות להכין שעורים. אחרי 5 דקות אני מפסיק.
שלב ב	העלאת פתרונות שונים	מה הרווחים מכל פתרון	מה המחירים של כל פתרון
שלב ג	בחירת הפתרון הרצוי	לאחר סינון כל הפתרונות המוצעים, מה הרווחים מהפתרון שנבחר	מה המחירים של פתרון זה
יישום הפתרון	הצעת דרכים ליישום הפתרון המוצע	האם הדרכים המוצעות ליישום הפתרון ניתנות למימוש	קביעת מועדים לבדיקה של היישום
משוב והערכה	לאחר יישום הפתרון שהוצע, מתייחסים אל יעילותו	האם הבעיה נפתרה, אם כן מה עזר בפתרונה, אם לא מדוע	אם הבעיה לא נפתרה חוזרים אל שלבים קודמים, בודקים מאיזה שלב יש להתחיל מחדש

## בלון השאיפות שלי

### מטרות

- ❖ העלאת שאיפות, חלומות, ציפיות לעתיד
- ❖ בדיקה של המרחק הדמיוני מנקודת מבט החניך בין חלום למימוש
- ❖ הצעת דרכים לסגירת פערים בין חלום למימוש

### חומרים

- ❖ לכל חניך בלון
- ❖ חוטים לקשירת פי הבלון לאחר ניפוחו
- ❖ טושים

### מהלך הפעילות

- ❖ יושבים במעגל, וכל חניך מנפח בלון וכותב עליו: אני חולם להיות...
- ❖ כל חניך ממקם את הבלון שלו במרחק שקיים לדעתו בין מקומו במעגל ובין חלומו וקושר את הבלון במקום שבחר בו.
- ❖ חוזרים למעגל, והחניכים משתפים את הקבוצה בחלומותיהם, ובמרחק הקיים לדעתם בין החלום למימושו, ומנמקים.
- ❖ הקבוצה נותנת משוב להערכת בחירת המרחק בין חלום למימושו ומציעה דרכים למימוש החלום.
- ❖ דוגמה: חניכה אומרת: "אני חולמת להיות רופאה. המרחק בין החלום למימושו הוא לדעתי מאוד גדול, כי...."
- ❖ חברי הקבוצה מביעים דעתם על גודל המרחק, על הנימוקים, ומציעים דרכים לקרב את החלום למציאות.
- ❖ יתכן שבמהלך הדיון יתברר שהמרחק בין החלום למציאות אינו גדול כל כך.
- ❖ אחרי השיתוף החניכים מתבקשים לחשוב מחדש אם הם רוצים לשנות את מיקום הבלון שלהם.

## מהו סולם הערכים שלי

יש להבהיר לפני הפעילות שמעבר לאמונות יסוד אוניברסליות וערכי מוסר, יש לכל אחד סולם ערכים אישי. הפעילות מתייחסת לסולם האישי ולא ל"עשרת הדיברות", למשל.

### מטרות:

- ❖ ברור הערכים המכוונים את שאיפות החניך לעתיד
- ❖ טיפוח מיומנויות שכנוע
- ❖ ברור פערים בין בחירה אישית לבין בחירה קבוצתית
- ❖ נכונות לקבל שלכל אחד יש מערכת ערכים שלו.

### פעילות:

- ❖ כל חניך מקבל דף עם רשימת ערכים (להלן) ומסמן את המשפטים שאתם הוא מזדהה.
- ❖ מתחלקים לקבוצות קטנות. על כל קבוצה לדרג את המשפטים לפי סדר חשיבות. כל אחד מנסה לשכנע את חברי קבוצתו במערכת הערכים שלו.
- ❖ במליאה מציגה כל קבוצה את הדרוג שלה, ומנמקת אותו.
- ❖ בדיון במליאה חשוב לנמק כל עמדה, ולשאול לגביה: מה אני מרוויח ומה אני מפסיד כאשר אני מציג ערך מסוים בדרגת חשיבות רבה או מעטה. האם אני מוכן לוותר על ערכים אחרים. המטרה אינה להגיע לאחידות דעות או להציג עמדה אחת כבעלת ערך גבוה יותר, אלא להבהיר לחניכים את סולם הערכים שלהם.

## רשימת ערכים

1. הנאה - ליהנות מכל עיסוק, בילוי, או פעילות
2. מימוש עצמי - לפתח את כשרונותי ויכולתי ככל שאוכל
3. תרומה - לתרום לחברה שבה אחיה
4. חופש - לעשות כל מה שעולה על רוחי, בלי מגבלות שיציבו לי אנשים אחרים
5. שייכות - לחיות בחברה שבה אהיה שותף להחלטות לגבי אנשים אחרים, ולקבל על עצמי גם החלטות של אחרים  
לגבי
6. פופולריות - להיות מקובל בחברה
7. עצמאות - להיות אדון לעצמי, לסמוך על עצמי בלבד
8. יוקרה - להתפרסם, לזכות ביוקרה
9. עושר - להרוויח סכומי כסף גדולים

## ניתן להציג את הערכים בתוך רשימת "מומחים" המציעים את שירותיהם:

1. ד"ר כאריזמה - יהפוך אותך לבעל קסם בעיני אחרים, כולם יאמינו לך ויעשו כל מה שתאמר להם
2. ד"ר שם טוב - יגרום לכך שכולם יעריכו אותך מאוד, יבואו להתייעץ אתך ולבקש את עזרתך
3. ד"ר מצליח - יעזור לך להצליח בכל תחום שתעסוק בו, בעזרתו תשיג ציונים גבוהים ותצטיין במקצוע שלך
4. ד"ר יפה - יהפוך אותך לנאה ומרשים, בכל מקום יסתכלו עליך בקנאה
5. ד"ר ידידיה - יגרום לכך שתהיה רצוי בכל חברה, כולם ירצו בחברותך, יזמינו אותך לכל מסיבה ואירוע, ותמיד תהיה במרכז העניינים
6. ד"ר רוטשילד - ידריך אותך להיות עשיר, יהיה לך כל סכום כסף שתזדקק לו בעתיד, ותוכל לקנות כמעט כל מה שיעלה בדעתך
7. ד"ר חכמוב - יהפוך אותך לחכם, תוכל לפתור כל בעיה ולהבין את הדברים המסובכים ביותר, ויהיה לך ידע רב בנושאים רבים
8. ד"ר חסון - יהפוך אותך לאדם בריא, לא תסבול ממחלות ומכאובים, תהיה חזק, מוצק ובעל כוח גופני
9. ד"ר שלו - יגרום לכך שחיידך יהיו שלווים ונוחים, לא תצטרך להתאמץ, תוכל לעסוק בתחביביך ולחיות במקום שקט
10. ד"ר פעיל - יהפוך אותך לאדם נמרץ, תטייל הרבה, תכיר אנשים חדשים, תהיה כל הזמן בתנועה

## תכונות וכישורים

כישורים הם יכולות אנושיות שניתן לנצלן כדי להגיע להישגים. מכיוון שכישורים שונים עשויים להיות מתאימים למשימות שונות בתחומים שונים, אי אפשר לדבר על כישורים טובים או חשובים יותר ועל כישורים טובים או חשובים פחות.

### לפניכם שתי הצעות להפעלה:

#### הצעה א'

#### מטרות

- ❖ החניך יבין שלכישורים שונים יש חשיבות בתחומים שונים
- ❖ החניך יגדיר לעצמו באלו תחומים הוא טוב יותר ויעריך אלו כישורים יש לו.

#### חומרים

- ❖ רשימות כישורים ותכונות כמספר הקבוצות. (רשימת הכישורים בהמשך)
- ❖ ששה פתקים לפחות שעל כל אחד נרשם מצב או תפקיד שבהם נדרשים כישורים שונים, לדוגמה: תלמיד טוב, מדריך, שחקן כדורגל, חיל, דוגמן, עקרת בית, הורה

#### מהלך הפעילות

- ❖ מתחלקים לקבוצות קטנות.
- ❖ כל קבוצה מקבלת רשימת כישורים ופתק תפקיד. על חברי הקבוצה לערוך רשימה מדורגת לפי סדר חשיבות של חמישה כישורים חיוניים לתפקיד זה.
- ❖ משווים את הכישורים שרשמו חברי הקבוצות השונות.

#### רשימת התכונות והכישורים

עקבי, זריז, מהיר החלטה, הגיוני, דייקן, שקול, מהיר תפיסה, תקיף, נעים הליכות, ישר, בעל חוש הומור, נבון, קר רוח, אחראי, בעל דמיון, וותרן, בטוח בעצמו, אמיץ, יציב, שקדן, אדיב, פיקח, חכם, בעל תושייה, נדיב, חברותי, סבלני, צנוע, נאמן, עליז, בעל כושר שכנוע, בעל כושר מנהיגות, מסודר, בעל זיכרון.

#### הצעה ב'

#### מטרות:

- מתן משוב חיובי של החניכים לחבריהם

- היכרות טובה יותר של הקבוצה
- חיזוק הדימוי העצמי של החניך

## חומרים

- המדריך יכין בעזרת החניכים חפיסת כרטיסים. על כל כרטיס תירשם תכונה אחת. מספר הכרטיסים יהיה כפול ממספר החניכים בקבוצה, לכן יש להכין לפחות שני כרטיסים בעלי אותה תכונה.
- כרטיסים ריקים לעת הצורך

## רשימת הכישורים

עקבי, זריז, מהיר החלטה, הגיוני, דייקן, שקול, מהיר תפיסה, תקיף, נעים הליכות, ישר, בעל חוש הומור, נבון, קר רוח, אחראי, בעל דמיון, וותרן, בטוח בעצמו, אמיץ, יציב, שקדן, אדיב, פיקח, חכם, בעל תושייה, נדיב, חברותי, סבלני, צנוע, נאמן, עליז, בעל כושר שכנוע, בעל כושר מנהיגות, מסודר, בעל זיכרון.

## מהלך הפעילות

- ❖ מתחלקים לקבוצות של ארבעה
- ❖ מחלקים את הקלפים בין החניכים. המטרה היא שבידי כל חניך יהיו 3 כישורים שחברי קבוצתו מייחסים לו.
- ❖ כדי להגיע לכך, כל חניך בתורו קורא בקול את רשימת הכישורים שבידיו וחברי קבוצתו קובעים למי מחברי הקבוצה הם מתאימים. כל חניך מקבל ומחזיק בידיו קלפים עם הכישורים המאפיינים אותו.
- ❖ כישורים שאינם מאפיינים אף אחד מחברי הקבוצה, מניחים על השולחן.
- ❖ הסבב נגמר כאשר בידי כל חניך 3 קלפים שעליהם הכישורים שחברי קבוצתו מייחסים לו.
- ❖ שיחה במליאה: מי שרוצה בכך קורא את התכונות המיוחסות לו, ומתייחס אליהן - איך הוא מרגיש לגבי התכונות שייחסו לו בקבוצה, האם היה מופתע מהתכונות שיוחסו לו, האם הוא מאשר אותן.

## אולימפיאדת כישורים

מטרות:

- ❖ התנסות במילוי משימות הדורשות כישורים מגוונים
- ❖ ברור הכישורים הדרושים לכל משימה

חומרים :

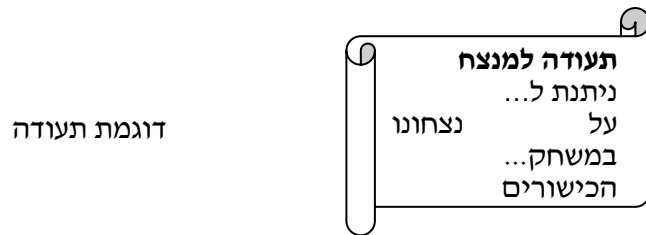
- ❖ דפי משימות : חשוב מאוד שהמשימות תפעלנה כישורים מגוונים : משימות הדורשות מאמץ גופני, משימות חשיבה, משימות יצירה בכתובה, בציור, בדרמה וכדו'. מבחר משחקים בהמשך.

## לפניכם 2 הצעות להפעלה

### הצעה א'

#### פעילות זו נמשכת לאורך שנת הלימודים.

- כל פעולת ערב לאורך השנה נפתחת ב- 2 - 3 משחקים. המשחקים יהיו מגוונים : משחקי מרחב ומגרש, משחקי תנועה, יצירה, כתיבה, ציור ודרמה.
- למנצח במשחק תינתן תעודה במתכונת קבועה, למשל :



- לאחר המשחק משוחחים בקבוצה על הכישורים הנדרשים להצלחה במשחק. חשוב להתייחס לכל מגוון הכישורים : כישורים גופניים, שכליים, יצירתיים, חברתיים ונפשיים (תכונות אופי) ספציפיים הדרושים לאותו משחק. יש להתייחס בדברים לחניכים שהצטיינו במשחק, לבדוק כיצד ובמה תרמו למשחק, ולהבליט חניכים שגילו מוטיבציה ושיפרו את היכולת באמצעות השקעת מאמץ והתכוונות.

### הצעה ב

- עורכים ערב המוקדש למשחקי קבוצה.
  - המנצח בכל משחק מקבל תעודה כנייל.
  - משוחחים על הכישורים הדרושים לניצחון בכל משחק.
- ניתן לערוך את המשחקים במתכונת האולימפיאדה : מתחלקים לקבוצות ועורכים מספר סיבובים לכל משחק. המנצחים בכל סיבוב מתמודדים בינם לבין עצמם, עד שמוכתר **אלוף המשחק**

## מבחר משחקים לאולימפיאדת כישורים

המשחק/הפעילות	הכישורים הנדרשים
הורדת ידים	כוח פיזי
חידוני טריוויה	ידע כללי
תחרויות ספורט	זריזות, כוח, שווי משקל, שליטה בכדור וכי'
גלגולה של שמועה - סיפור קצר העובר מפה לפה כשהמשימה לדייק בפרטים	שמיעה טובה, זיכרון, ריכוז
שבץ נא/ תשבצים שונים	אוצר מלים רחב, ידע כללי
תמונות מספרות - המשתתפים בונים סיפור על פי סדרת תמונות נתונה	יצירתיות, דמיון
הכיסא הפנוי (כסאות מוסיקליים) - עם הפסקת השמעת מוסיקה המשתתפים מתיישבים בכסאות הפנויים כשאחד נשאר ללא כסא ויוצא	זריזות תגובה
קרב תרנגולים - זוג מתחרים בידיים שלובות ועל רגל אחת מנסים להפיל איש את רעהו	שווי משקל, כוח פיזי, יכולת תמרון
משחקי תפקידים	חוש דרמטי, כושר אילתור
סיפור בהמשכים - כל משתתף מוסיף משפט לסיפור בהמשך למלה האחרונה במשפט שכתב האחרון	דמיון, יצירתיות, חוש הומור
כרטיסי היכרות - כל משתתף בתורו מרים כרטיס ובהתאם להוראה מספר על עצמו (למשל מהו תחביבך)	פתיחות, חברותיות, גילוי לב

## תנאים של הצלחה

כתבו : איתן אור וישראל שפט

### מטרות

- ❖ התנסות בחוויות של הצלחה וכשלון
- ❖ מתן הזדמנות לאימון ולשיפור היכולת
- ❖ מודעות לכך שעמדות בסיסיות משפיעות על ביצוע והצלחה

### חומרים

- ❖ 10 מטבעות של 10 אגורות
- ❖ סל או קופסה
- ❖ לוח לרישום הנקודות

### מהלך הפעילות

#### שלב א':

- ❖ מניחים את הסל או הקופסה על הרצפה, ומסמנים מרחקים של 3, 4, ו-5 מטרים מן הסל.
- ❖ מכריזים על תחרות קליעה לסל. מי שקולע ממרחק של 3 מטרים זוכה ב-3 נקודות, מי שקולע ממרחק 4 מטרים זוכה ב-5 נקודות, ומי שקולע למרחק 5 מטרים זוכה ב-7 נקודות.
- ❖ החניך הקולע לסל מקבל 10 מטבעות של 10 אגורות ומטיל אותן לסל, כשבכל פעם הוא מכריז על המרחק שהוא בוחר להטיל ממנו. נקודות הקליעה נרשמות על הלוח.
- ❖ אלה שאינם רוצים להשתתף בתחרות יהיו צופים, וירשמו את ההיגדים שאומרים המשתתפים.

#### שלב ב':

- ❖ לאחר שנרשמו התוצאות על הלוח, הצופים מתארים מה ראו, והמשתתפים מדווחים מה הרגישו.

#### שלב ג':

- ❖ נותנים הזדמנות למשתתפים לשפר את הישגיהם. הזוכה הפעם הוא מי שישפר את הישגיו לעומת הפעם הקודמת במידה הרבה ביותר.

### דיון מסכם

- ❖ מהי הצלחה בשבילי, יחסית לעצמי ויחסית לאחרים
- ❖ במה תורמת תחושת בטחון בהצלחה להצלחה בפועל

- ❖ מה השפעת האימון על ביצוע והישגים
- ❖ האם אני מוכן לקחת סיכון, ובאלו מקרים
- ❖ מה מקום המזל בהצלחה
- ❖ מה הקשר בין תמיכה חברתית ובין הצלחה
- ❖ מה אני צריך לומר לעצמי כדי להצליח
- ❖ אילו כישורים צריך לפתח כדי להצליח