

# מזריין הכיתה כקבוצה

## תוכן עניינים

<a href="#">2</a>	<b>הקדמה</b>
<a href="#">4</a>	<b>שער ו: פעילות מורות</b>
<a href="#">10</a>	<b>שער וו: גיבוש</b>
<a href="#">17</a>	<b>שער ווו: הכיתה כקבוצה</b>
<a href="#">18</a>	<b>פרק 1: אני ואנחנו</b>
<a href="#">22</a>	<b>פרק 2: מיומנויות בקבוצה</b>
<a href="#">32</a>	<b>פרק 3: תגובות למצבים דינמיים</b>
<a href="#">38</a>	<b>פרק 4: תקשורת</b>
<a href="#">47</a>	<b>פרק 5: יחד</b>

## הקדמה



הכיתה היא קבוצה שנוצרה על בסיס מכנה משותף שאינו אישי - גיל התלמידים ואזור מגוריהם, לפעמים גם מגמת הלימוד. בידיך, מחנכת הכיתה, האפשרות והאחריות להפוך את הכיתה לקבוצה חברתית: להגדיר את המטרות המשותפות, לבנות את התקשורת ויחסי הגומלין בין חברי הקבוצה, לאפשר יחסים בין אישיים לצד יחסים בין קבוצתיים, להכיל ולפתור קונפליקטים וקשיים, וכן הלאה. כל אלו תורמים לעיצוב האישיות של כל אחד מהתלמידים תוך הקניית מיומנויות חברתיות שישמשו אותם בעתיד.

המדריך "הכיתה כקבוצה חברתית" נועד ללוות אותך בתהליך זה. הוא כולל פעילויות רבות ומגוונות המיועדות לתלמידי העל-יסודי (ז'יב'). רובן ככולן נלקחו מסדרת הספרים המצליחה "שעת דיאלוג". סדר הופעת הפעילויות בספר אינו מחייב, וכן תוכן הפעילויות: את יכולה להשתמש בהן כהשראה לפעילויות שלך, לצרף חלקים מפעילויות שונות לפעילות אחת שמשרתת אותך באופן מרבי, להשאיל מתודות וכד'. חלוקת הפרקים במדריך זה נועדה להקל עליך להתמצא בין הפעילויות השונות.

◀ המדריך מחולק לשלושה שערים:

### שער שלישי - הכיתה כקבוצה:

שער זה מתייחס לכיתה כאל קבוצה חברתית קיימת והוא כולל חמישה פרקים. **הפרק הראשון** בו בוחן את מקומו וחשיבותו של היחיד בקבוצה ואת קשרי הגומלין בין הקבוצה ליחיד. **הפרק השני** עוסק בפיתוח מיומנויות הבאות לידי ביטוי בקבוצה כגון יחסי אמון, קבלת החלטות, התמודדות עם דילמות, וכו'. **הפרק השלישי** מתייחס למצבים דינמיים שעולים בכיתה ודורשים התייחסות שלך כמחנכת. למשל - הצטרפות תלמיד חדש לכיתה, חרם על אחד מהתלמידים, אלימות וכו'. **הפרק הרביעי** עוסק בתקשורת שבין התלמידים בכיתה ובשיפור היחסים בכיתה. **הפרק האחרון** כולל פעילויות שהן במהותן כלל-כיתתיות: הכיתה מתפקדת כקבוצה הפועלת למען עצמה.

### שער ראשון - פעילות אורות:

פעילות הכנה שלך כמחנכת לקראת שנת הלימודים. את הפעילויות האלו את יכולה לבצע באופן אישי או עם מורות נוספות מצוות בית הספר.

### שער שני - גיבוש:

אוסף פעילויות הכרות - מהכרות שמית ועד הכרות עומק, מציאת מכנה משותף בין התלמידים בכיתה ושאלות בנושא חברות. אלו כמובן שלבים חשובים בכיתה שבה כל התלמידים חדשים, אך גם בכיתות ותיקות יותר חשוב להשתמש בהן כדי להעמיק ולחזק את הקשר בין התלמידים.

כמחנכת, את יכולה לבחור את הפעילויות המתאימות לכיתתך ולנווט אותן לפי צרכי הכיתה. יחד עם זאת, לעיתים השיעור יתפתח לכיוונים אחרים מהמצופה. הנושאים הנידונים בפעילויות יכולים לא פעם לגעת ברגישויות שונות של התלמידים. לכן כדאי לקבוע מראש מספר כללים מנחים לשיעור ולהקפיד לשמור עליהם: שלא תהיה פגיעה אישית מכוונת אחד בשני ושתהיה הקשבה גם אם עולים דברים שלא כולם מסכימים עמם. בנוסף, צריך "לפתוח ערוץ" לתקשורת אנונימית של התלמידים אתך (למשל תיבת הודעות אישיות), עבור אותם תלמידים שבתום השיעור נשארו עם מועקה כלשהי, או סיפור שלא העזו או הספיקו לספר לכולם. שיתוף התלמידים בתהליך ההפיכה לקבוצה מחזק מאוד את תחושת השייכות והמוטיבציה להתגייס למאמץ כיתתי, וכך להשפיע זה על זה כמו גם על קבוצות אחרות. גם האווירה בכיתה משתפרת ובהכרח משפיעה על הישגי התלמידים.

**שפת הכתיבה:** על מנת להקל על הקוראות והקוראים בחרנו להשתמש בלשון נקבה כשמדובר במחנכות ובמחנכים, ובלשון זכר כשמדובר בתלמידות ובתלמידים. כמובן שאין כאן כוונה להדיר את האחר, והבחירה היא תוצר של מגבלות השפה העברית, המסורבלת בהיבט זה.

אנו מאחלות לך ולתלמידך הנאה וסיפוק לאורך התהליך המתגר הזה, ומקוות שתמצאי שימוש רב ועניין במדריך זה.

## צוות קדמה



שער 1 : פעילות מורות



האינטנסיביות של שנת הלימודים מוכרת לכל מחנכת - מעבר להוראת הידע, המחנכת היא כתובת יומיומית לפנייות של תלמידים, הורים, מורים מקצועיים וכמובן מנהל/ת ביה"ס. המורכבות העצומה של תפקיד המחנכת לרוב לא מאפשרת הפוגה ובחינה מעמיקה של התהליכים הנטוויים לאורך השנה.

הפעילויות המוצגות כאן, מתמקדות בתהליכים אלו ומציעות לך לבחון את הישגיך ושאיפותיך, את הקבוצות המתהוות בכיתתך וכן את יתרונות הפיכת הכיתה לקבוצה חברתית.

הפעילויות הן אישיות, אך ניתן לבצע אותן בצוותא עם מורות נוספות מהצוות החינוכי ובכך להעשיר את מסקנותיך בעזרת נקודות המבט השונות של כל המשתתפות בפעילות.

התכוונת לשנת לימודים חדשה

עבודת המורה רצופה התמודדויות ואתגרים, והנטייה הטבעית היא לראות ולזכור את המקומות בהם טעינו או נכשלנו. האינטנסיביות והעומס הרב של העבודה החינוכית לא מאפשרים לנו ליהנות מרגעי ההצלחה. אך במישורים הרבים של עבודתנו ישנם גם הישגים והצלחות! גדולים או קטנים - הישגים אלו משמעותיים וחשוב שנראה אותם ונאפשר להם למלא אותנו כדי שנוכל לכוון בעזרתם את עבודתנו בשנת הלימודים הבאה.

שלב ראשון: סיכום השנה

התמקדי בהישגיך בשנת הלימודים שהסתיימה: עם עצמך - אישית ומקצועית, עם הצוות שאתו עבדת וכן עם הכיתה או עם תלמיד או תלמידים מסוימים בכיתה (אם אינך מחנכת, בחרי כיתה שהייתה משמעותית עבורך). בחני גם את הרגשות שמעוררים בך הישגים אלו. עשי זאת בעזרת הטבלה הבאה:

הישגים שאני רואה מתחילת השנה ואיך אני מרגישה	
עם עצמי:	עם הצוות:
עם הכיתה:	עם תלמיד/ה מסוים/ת:

### שלב שני: שאיפות להישגים בשנה הבאה

כעת ניתן למלא טבלה דומה, הפעם התייחסי לשאיפותיך בשנת הלימודים הנפתחת, באותם מישורי התייחסות.

הישגים אליהם אני שואפת בשנה הקרובה	
עם עצמי:	עם הצוות:
עם הכיתה:	עם תלמיד/ה מסוים/ת:

**הערה:** ניתן ומומלץ לבצע פעילות זו עם צוות המורות או חלקו. אם תבחרו לעשות זאת, לאחר כל שלב בו כל אחת מכן ממלאה את הטבלה, שתפו זו את זו בהישגיכן ובשאיפותיכן, ובדרכים להגשימן.

### לסיכום:

הפניית הזרקור להישגיך (שחלקם אולי פרח מהזיכרון בדילוגים הרבים בין ההתמודדויות הכרוכות בעבודתך) מאירה באור חיובי את השנה שחלפה. חשוב מכך - היא מאירה את הדרך לשנה הבאה: באופן דומה, נרצה שגם התלמידים שלנו ידעו לזהות את ההישגים שלהם, ליהנות מהם וללמוד מהם.

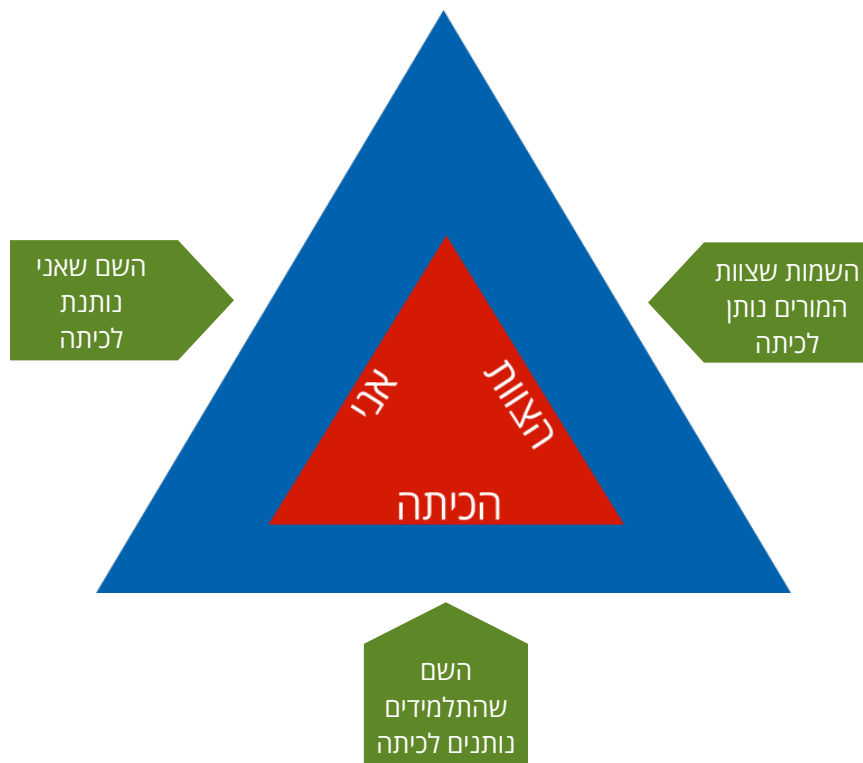
### שוויצרות, חוננים ומה שביניהם

כל כיתה רוכשת לעצמה מוניטין בעיני המורות, בעיני המחנכת, בעיני תלמידי הכיתה עצמם ובעיני תלמידי בית הספר: "המשקיענים", "המופרעים", "הבדרנים" וכד'. זה טבעי, ולפעמים אפילו מתפתחים שמות שונים לכיתות שונות במהלך החיים שלהם ביחד בבית הספר. מעניין להסתכל על הזהות של הכיתה כפי שהיא מצטיירת בעיני הדמויות השונות שקשורות אליה.

◀ בפעילות זו נלמד איך לזהות ואיך להתייחס לכיתה כקבוצה, ולתת-הקבוצות בתוך הכיתה.

### שלב ראשון: הכיתה כקבוצה

התמקדי בכיתה אחת והתבונני בתרשים הבא. חשבי על הדרך בה את תופסת את הכיתה, כיצד צוות המורות תופס אותה וכיצד תלמידי הכיתה תופסים את עצמם. איזה שם כל אחד מהנ"ל היה נותן לכיתה? רשמי כל אחד מהשמות הללו על צלע המשולש המתאימה.



כעת התבונני בשמות המופיעים על הדף, וחשבי על התובנות העולות מהם, למשל:

- עד כמה את שלמה עם השם שנתת לכיתה?
- האם מתגלה שונות בשמות המופיעים על הדף?
- כיצד התיגו הזה משפיע עליך על המורות ועל הכיתה בהתייחסות אליה?
- איזה שינוי היית רוצה שהכיתה תעבור ביחס לעצמה ולאפיונים שבה? איזו השפעה יכולה להיות לך על שינוי שכזה?

### שלב שני: תת-קבוצות בכיתה

לכל כיתה מבנה אנושי ייחודי, ותלמידים מוצאים לעצמם קבוצות שייכות שונות ומגוונות. כעת נבחן את הרכב הכיתה, על תת-הקבוצות הקיימות בה.

בתרשים הבא מופיעות תתי-קבוצות השכיחות בכיתות רבות. אילו תת-קבוצות את מכירה ומזהה בכיתתך? סמני אותן. אם קיימות תת-קבוצות שונות או נוספות בכיתתך, הוסיפי אותן לתרשים (גם תלמיד אחד יכול להיכלל בתת-קבוצה).

בעיניים שלנו: תתי-קבוצות אפשריות בכיתה				
החברותיים	הספורטאים	"הפריקים"	המצטיינות	ה"נורא בנות"
"ליצני הכיתה"	"החנונים"	הילד/ה הבודד/ה	"המגניבות"	הזאבים הבודדים (גם בנות וגם בנים)
"המופרעים"	"הבעייתיים"	ה- "Tom boys"	"השקטים"	"הערסים"
"הפרחות"	"החרשניות"	המנהיג/ה	העולים החדשים	"היפות"
"הסנוביות"	המתחנפים	"המקובלות"	"הוורדים"	"ההיפסטרס"
"הצפונבניות"	"הבריונים"	החבר'ה מתנועת הנוער	תלמידי התאטרון	"השמאלנים"
"הימניים"	הפמיניסטיות	לקיוי הלמידה	"הטיפשים"	החבר'ה ממועצת תלמידים

נעת שפרוש בפניך המיפוי הכיתתי לתתי-קבוצות, הנה כמה שאלות למחשבה:

- איך את מרגישה עם המיפוי הזה? עם עצם קיומן של תת הקבוצות הללו?
- עם המאפיינים שמיוחסים לכל אחת מתת הקבוצות?
- האם מידת הקרבה שלך לכל אחת מתת הקבוצות שווה? לאילו קבוצות את קרובה יותר ולאילו פחות?
- מהי מידת ההשפעה של כל תת-קבוצה על הכיתה כולה?
- מה מאפיין את האינטראקציה שלה עם תתי-הקבוצות האחרות?
- במה כל תת-קבוצה מצטיינת ומה חשוב שישתנה או שיתווסף לה? היעזרי בטבלה המופיעה בהמשך.
- איזו השפעה תרצי שתהיה לך על המיפוי הקיים?





שם תת-הקבוצה	נקודות חזקות	נקודות לחיזוק

### לסיכום:

לכל כיתה זהויות רבות, וכל כיתה מתחלקת לתת-קבוצות בעלות זהויות שונות. לך, כמורה, יש אפשרות להשפיע בצורה עדינה אך מטיבה, על עיצוב הכיתה, על האופן בו היא מתארגנת ופועלת ועל שינויים אפשריים. לנקודת המבט שלך השפעה גם על הצוות וגם על התלמידים עצמם. לכן חשוב להיות מודעת לתיוגים, לסטראוטיפים, לחסמים או פריבילגיות שיכולים לנבוע מעצם ההגדרה של קבוצה בשם כלשהו וההשתייכות לאותה קבוצה.

אפשר ומומלץ לעשות מיפוי זה בצוות, בהתייחסות לכיתה מסוימת, ולהרוויח את מגוון התובנות של מורות שונות על הכיתה עצמה. ניתן לעשות מיפוי זה בכל שלב של עיצוב הכיתה, להציב יעדים לשיפור או שינוי, ולחזור בעוד כמה חודשים לראות מה קרה ואיך התלמידים מגיבים.

### יכולות אישיות שמפתחות בקבוצה חברתית

◀ בפעילות זו, ננסה לענות על השאלה "אילו יכולות אני מחזקת ומפתחת/ת כיחיד/ה, מעצם היותי חלק מקבוצה חברתית?"

כדי לענות על שאלה זו, אין צורך להעמיד את עצמך במקום התלמיד - רצוי דווקא להיעזר בניסיוןך האישי כחלק מקבוצה חברתית - כתלמידה או סטודנטית, בתנועת נוער או צבא, כחלק מצוות מורות וכולי. את התשובות רכזי בטבלה הבאה, שמבדילה בין היכולות האישיות, אלו שקשורות לאינטראקציה עם אחרים - חלק מחברי הקבוצה, ואלו שקשורות לעצם היותך חלק מקבוצה שלמה ומוגדרת.

את תשובותיך מומלץ להשוות ולשתף עם מורות נוספות המתנסות בפעילות זו. בנוסף, תוכלי להשוות את תשובותיך לטבלה המופיעה להלן.

יכולות אישיות שמתפתחות בקבוצה חברתית		
יכולות אישיות	יכולות עם אנשים אחרים	יכולות בקבוצה השלמה
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ להכיר את עצמי</li> <li>✓ להסתקן בעצמי</li> <li>✓ לקבל את עצמי ואת המקום שלי</li> <li>✓ להקשיב לעצמי</li> <li>✓ להתעמת עם עצמי</li> <li>✓ לאפשר לאחרים ללמוד מניסיוני</li> <li>✓ לשמוע את הרב ממדיות שלי-</li> <li>✓ הזהויות השונות שלי</li> <li>✓ לחוש ולבטא אמביוולנטיות</li> <li>✓ לבטא כעס במילים</li> <li>✓ לקחת אחריות על מה שקורה לי</li> <li>✓ לצאת מה"אוטומט" שלי</li> <li>✓ לשקול מחדש את עמדותיי</li> <li>✓ לעמוד על שלי</li> <li>✓ להתנמש</li> <li>✓ להתבונן</li> <li>✓ להיות יותר, לעשות פחות</li> <li>✓ לשים סימני שאלה על המובן מאליו</li> <li>✓ לאפשר לעצמי להרגיש מגוון רגשות (עצב, חשש, תקווה וכו')</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ להכיר אחרים</li> <li>✓ לקבל אחרים במקום שלהם</li> <li>✓ ללמוד מניסיונם של אחרים בקבוצה</li> <li>✓ להקשיב יותר, ופחות לשתוק בנימוס ולחכות שהאחר יסיים</li> <li>✓ להתעמת עם אחרים בצורה שמטיבה ובונה</li> <li>✓ פחות להאשים אחרים</li> <li>✓ לנסח ולשתף במילים את מה שקורה</li> <li>✓ לשתף במגוון רגשות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ לפנות לעצמי מקום בקבוצה</li> <li>✓ לפנות מקום לאחרים בקבוצה</li> <li>✓ להקשיב למגוון בקבוצה</li> <li>✓ להיות מודעת/ת למה שקורה לי ולאחרים</li> <li>✓ להישאר בקבוצה כשבא לי "ללכת"</li> <li>✓ לשים לב לתהליכים סמויים וגלויים</li> <li>✓ לבטא את עצמי בקבוצה</li> </ul>

כעת, פרושות בפניך היכולות שכל תלמיד יכול לפתח ולחזק מעצם היותו חלק מכיתה שהיא כמובן, קבוצה חברתית. התבונני ברשימה שערכת. אלו יכולות את מזהה בתלמידיך? אלו תבחרי לחזק? תשובות לשאלות אלו יכולות לסייע לך לבחור מתוך שלל הפעילויות המופיעות במדריך זה, את אלו שיתרמו בצורה המרבית לתלמידיך.



## שער ו': גיבוש

הפעילויות בשער זה נועדו לקדם את גיבוש הכיתה: לאפשר לכל תלמיד ללמוד על עצמו ועל האחרים בכיתה, למצוא מכנה משותף לבטא את ציפיותיהם ועמדותיהם מקשרי חברות בכיתה ובכלל. תוך כדי כך, נשפר את התקשורת בין חברי הכיתה ונקדם את ההקשבה לאחר וקבלתו.

בכיתה חדשה, חשוב להשקיע רבות בפעילויות היכרות וגיבוש כבר בתחילת השנה. ככל שהתלמידים יכירו טוב יותר זה את זה, כך הם ירגישו בטוחים ושייכים יותר, חרדתם תלך ותפחת והם יתפנו יותר ללמידה. משחקי ההיכרות יעזרו לשבור את הקרח, ויצרו אווירה נינוחה בינם לבין עצמם ובינם לבינך.

גם בכיתה ותיקה, בה (לפחות רוב) התלמידים מכירים זה את זה ואף אותך, חשוב להקדיש זמן לפעילויות גיבוש. ככל שהגיבוש יגבר, האווירה הכיתתית תהפוך יותר ויותר תומכת ופחות עוינת ושיפוטית, תגבר ההבנה ההדדית בין התלמידים, ימצא ויחוזק המכנה המשותף ביניהם ותתחזק הרגישות החברתית שלהם כלפי המתרחש בכיתה ובבית הספר.

הפעילויות שלפניך מתאימות מאוד לתחילת שנה, אך הן רלוונטיות לשיעורי חינוך במשך כל השנה: היכרות והעמקת הקשר בין בני אדם הם תהליכים שאינם נגמרים לעולם: אנשים הם מורכבים, עולמם הפנימי והחיצוני עשיר ורב-גוני והם משתנים תדיר. לכן כדאי לפרוס את הפעילויות האלו על פני השנה כולה, בהתאם לתהליכים החברתיים בכיתה ולהתפתחות הקשרים בין התלמידים.

גיבוש הכיתה לקבוצה תורם לתלמידים, אך גם לך, המחנכת. לאורך התהליך תוכלי לבחון את הצרכים והתחושות בכיתה, ולפעול על מנת ליצור אקלים כיתתי שיהווה כר להיווצרות קבוצה משמעותית ומגובשת.



## תפזורת שמות הכיתה

המחנכת תניח בריסטול על הרצפה במרכז המעגל, ותזמין את אחד התלמידים לכתוב את שמו הפרטי באמצעו. אחר כך יוזמן לרשום את שמו תלמיד נוסף, שלשמו יש אות משותפת עם השם הקודם. כך יוזמנו לבסוף כל תלמידי הכיתה בתור לכתוב את שמם, ותיווצר תפזורת של שמות תלמידי הכיתה.



◀ פעילות מקבילה ניתן לקיים עם לוח אינטראקטיבי - אם יש בכתה, או לחילופין על גבי טאבלטים או אייפדים באמצעות אפליקציות לוח משותפות כמו: | [lino padlet](#)

## זהות אישית

## פאזל כיתה

המחנכת תכין מראש פאזל המורכב מחתיכות כמספר התלמידים בכיתה (באמצעות חיתוך של בריסטול גדול; כדאי למספר את החתיכות מאחור על מנת שיהיה קל יותר להרכיב בהמשך את הפאזל). בכיתה, כל תלמיד יקבל חתיכה אחת של פאזל ויתבקש לכתוב עליה את שמו ופרטים על עצמו, ולקשט אותה באמצעות צבעים וטושים (אפשר לבקש מראש מהתלמידים להביא תמונה, ולהוסיף אותה לחלק הפאזל שלהם). בשלב האחרון המחנכת תטיל על הכיתה משימה - לחבר את כל החלקים יחד (בעזרת דבק), להדביק אותם על בריסטול או מצע קשיח יותר, ולתלות את הפאזל השלם בכיתה.



◀ פעילות מקבילה ניתן לקיים על גבי טאבלטים או אייפדים באמצעות אפליקציות לעיבוד תמונות, ליצירת קולאזים, ליצירת פוסטרים, לבנית קומיקס, וכדומה. לדוגמא: | [fotor](#) | [PicMonkey](#)



## 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 שבידיו, באמצעות שאלות של "כן" או "לא" בלבד. עליהם לגלות מיהי הדמות תוך שאלת 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 שאלת מספר מועט ככל האפשר של שאלות "כן" או "לא". ניתן לבחור כדמות את המתנדב עצמו, ולבחון ביחד האם יצליח לנחש שמדובר בו.

## מי מכיר אותי

המחנכת תחלק לכל התלמידים כרטיס ריק, ותבקש מהם לכתוב על הכרטיס בעילום שם ארבעה דברים שמאפיינים אותם. המחנכת תאסוף את הכרטיסים, תערבב אותם ותחלק לכל תלמיד כרטיס חדש. בסבב, כל תלמיד יתבקש לקרוא בקול את הכרטיס שקיבל ולנסות לנחש במי מדובר.



◀ פעילות מקבילה ניתן לקיים באמצעות אתרים ליצירת חידונים או סקרים והצבעה באמצעות מחשב או סמארטפון באתרים כגון - [Kahoot](https://kahoot.com)

## קולאז' - אני מציג את עצמי

המחנכת תכין מראש שמיניות בריסטול, שבועונים צבעוניים, מספריים ודבק. כל תלמיד יתבקש לעצב הצגה עצמית על גבי הבריסטול, בעזרת הדבקת תמונות הגזרות מן העיתון ובתוספת ציורים ומשפטים משל עצמו, של הדברים האהובים עליו, תחביבים, שאיפות, חוויות מהחופשה ועוד.



במליאה, כל תלמיד יציג את הקולאז' שיצר, וחבריו יחמיאו לו או ישאלו אותו שאלות הבהרה. בסיום הפעילות כדאי לתלות את הקולאז'ים על הקיר.

◀ פעילות מקבילה ניתן לקיים על גבי טאבלטים או אייפדים באמצעות אפליקציות לעיבוד תמונות, ליצירת קולאז'ים, ליצירת פוסטרים, לבנית קומיקס, וכדומה.

לדוגמא: [canva](https://canva.com) | [pixton](https://pixton.com)

## היכרות עומק

### יחידים

### כותבים עלי

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.



היכרות מוקדמת

### האם אתה מכיר אותי

המחנכת תזמין את התלמידים לשאול אלה את אלה שאלות אישיות. חשוב לעודד את הכיתה לשאול שאלות מתוך התעניינות כנה שמאפשרת פתיחות ושיתוף פעולה. כאשר מופנית שאלה לתלמיד, התלמיד שיושב לימינו יתבקש לענות עליה. אם הנשאל מאשר שהתשובה נכונה, הוא יחליף מקום עם העונה; אם התשובה לא נכונה, הנשאל ישלים אותה.



### זוגות

### קצה חוט

המחנכת תבקש מהתלמידים לעמוד במעגל, ותניח במרכזו חוטים באורך שני מטר, כמספר מחצית מתלמידי הכיתה. כל תלמיד יתבקש לתפוס קצה חוט, ואז למצוא את בן/בת הזוג שאוחז/ת את קצה החוט. לאחר מכן על כל זוג תלמידים לשתף זה את זה בארבעה דברים על עצמם.



במליאה, המחנכת תבקש מכל תלמיד להציג את בן/בת הזוג בגוף ראשון, ולספר "על עצמו/ה" כאילו היה בן/בת הזוג.

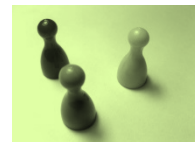
### קרואלה



המחנכת תבקש מהתלמידים לשבת בשני מעגלים - פנימי וחיצוני - כך שיווצרו זוגות היושבים עם הפנים אלה לאלה. המחנכת תכריז על נושא לשיחה, ותקציב 2-5 דקות שבהן כל תלמיד יספר לבן זוג היושב מולו על עצמו בהקשר של הנושא עליו הכריזה המחנכת. בתום הזמן, התלמידים במעגל החיצוני יעברו כולם לכיסא שמימינם, כך שיווצרו זוגות חדשים. המחנכת תכריז על נושא חדש, והתלמידים בזוגות החדשים שנוצרו ישתפו אלה את אלה.

נושאים לדוגמא: המשפחה שלי, התחביבים שלי, מה אני עושה בשבת בדרך כלל, מאכל אהוב עלי, תוכנית טלוויזיה שאני מאוד אוהב, מקום בארץ שאני אוהב להיות בו.

### שירים



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.



## מכנה משותף יחידים

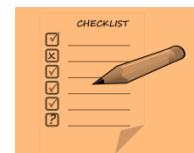
### לפי הסדר



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'.

### 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.



פעילות מקבילה ניתן לקיים על גבי מחשבים טאבלטים או אייפדים באמצעות אפליקציות של מפות חשיבה או מפות חשיבה שיתופיות. כמו לדוגמא: [coggle](#)

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 על-פי מעגלי השייכות, ולבחון באילו מעגלים יש יותר פעילויות אהובות ובאילו פחות. במליאה, התלמידים מוזמנים לשתף בממצאים מתהליך המיין שערכו.

### אפשרות להמשך

פעילות מקבילה ניתן לקיים על גבי מחשבים, טאבלטים או אייפדים באמצעות אתרים ליצירת ענני מילים, כך שהפעילות השכיחה ביותר תופיע גדולה יותר בענן לדוגמא:





מיקווי במשפחה

התלמידים יתבקשו להתחלק לקבוצות לפי מיקומם במשפחה: אחות בכורה, "סנדוויץ'", בן/בת זקונים, ובן/בת יחיד/ה (במקרה שבאחת הקבוצות יש רק תלמיד אחד, הוא רשאי לבחור את הקבוצה שאליה הוא מרגיש הכי שייך). בקבוצות, כל תלמיד יספר משהו אחד שהוא אוהב ומשהו אחד שהוא לא אוהב במיקום המשפחתי שלו. במליאה, כל קבוצה תספר על משהו המשותף לכל חברי הקבוצה.



חברות ערכי חברות

מאה נבנית חברות

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות ותיתן לכל קבוצה 7-10 פיסות בריסטול קטנות ומלבניות. המחנכת תבקש מכל קבוצה לכתוב על גבי כל פיסת בריסטול תכונה אחת או מרכיב אחד שממנו נבנית חברות (לדוגמא: ערכים כמו אכפתיות, קרבה, כבוד הדדי, נתינה, נאמנות, כנות וכדומה). בשלב השני, המחנכת תבקש מהקבוצות לסדר את פיסות הבריסטול ולדרגן לפי מיקומן בתהליך בניית חברות: אילו ערכים נמצאים בבסיס? אילו ערכים מתפתחים מאוחר יותר? האם הערכים תלויים זה בזה? וכדומה. אפשרות נוספת היא לבנות את המודלים מחומרים אחרים: חתיכות מלבניות של קלקר, ספוג, קופסאות קטנות שהתלמידים יאספו ויביאו לשיעור, וכדומה. במליאה, כל קבוצה תציג את המודל שלה בפני הקבוצות האחרות, והמחנכת תבחן עם התלמידים את הדומה והשונה בין המודלים. ניתן להציע לתלמידים לבחון באופן אישי ולשתף את הכיתה: אילו ערכים שהוזכרו מתקיימים ביחסי החברות שלי ואילו לא?



פעילות מקבילה ניתן לקיים על גבי טאבלטים או אייפדים באמצעות אפליקציות לעיבוד תמונות, ליצירת קולאז'ים, ליצירת פוסטרים, לבנית קומיקס, וכדומה.



## שער ווו: הכיתה כקבוצה

הפעילויות המופיעות בפרקים שבשער זה נועדו לשלב בו התלמידים כבר מכירים היכרות ראשונית זה את זה: נבנו יסודות חברתיים בכיתה, נוצרו חברויות ברמה כזו או אחרת, והמאפיינים האישיים של כל אחד ואחת הספיקו כבר לבוא לידי ביטוי. בשלב זה, סוגיות שונות הקשורות ביחסים בין אישיים מקבלות ביטוי בכיתה. עולים וצפים קשיים ומתיחויות, שאולי לא קיבלו ביטוי עד כה ונוצר צורך ביצירת כלים וביסוס ערוצי תקשורת בהם כל תלמיד יכול להרגיש בטוח לבטא את רגשותיו ודעותיו, אך גם להכיל את אלו של חבריו לכיתה. **בדינאמיקה שנוצרת, יעלו מן הסתם קונפליקטים ודילמות, חלקם קשורים בהתמודדות היחיד מול הכיתה, חלקם בהתמודדות הכיתה עם האחריות הקבוצתית והמשימות הכיתתיות.**

הפעילויות בפרקים הבאים נועדו לבחון ולתאם את הציפיות של התלמידים מעצמם, זה מזה, ומהכיתה כקבוצה; לבחון את מקום היחיד בקבוצה ואת יחסי הגומלין שלו איתה; לתרגל מיומנויות תקשורת וכללי התנהגות בקבוצה; למצוא דרכים להתמודד עם תהליכים אישיים וקבוצתיים העולים במהלך השנה ולעמוד יחד במשימות כיתתיות המביאות לידי ביטוי את מאפייני הקבוצה החברתית שהם חלק ממנה.

לך כמחנכת הכיתה, חשוב לאפשר לכל אחד מהתלמידים לשתף בצרכים, במחשבות וברגשות, כך שכל תלמיד יוכל לבחון את עמדתו בסוגיות המוזכרות לעיל מתוך התנסות, חוויה והתמודדות אישית. על-ידי הפיכת התלמידים לשותפים בקביעת המטרות הכיתתיות והדרכים להשיג אותן בפרספקטיבה החברתית שלהם, תחושת השייכות והמוטיבציה לשיתוף פעולה והירתמות למאמץ משותף יעלו. במקביל תתפתחנה מיומנויות המאפשרות לכל תלמיד להיות חלק מקבוצה, ולקבוצה עצמה לזהות ולכבד את שאר חברי הכיתה כיחידים.



## פרק 1: אני ואנחנו

### מעגלי שייכות

#### הזהויות שלי

תלמיד/ה	מזרחי/ת	גבר/אישה	ציוני/ת
אנושית	יהודי/ה	עולה חדש/ה	חילוני/ת
דתי/ה	ישראלית	אתיופית	מסורתית
כמיניסט/ית	מערבית	אופטימית	מוזיקאית
ספורטאית	ימנית	שמאלנית	צמחונית
עירונית	אומן/ית	בן/בת שכונה	אינדיבידואלית
מתבגרת	אחר...	אשכנזי	

הפעילות נועדה לחשוף את התלמידים לריבוי הזהויות של כל אחד ואחד וליחסים המורכבים בין הזהויות.

המחנכת תפזר באמצע הכיתה כרטיסיות רבות שעליהן כתובות זהויות רבות ושונות, ותבקש מכל תלמיד לכתוב על דף שלוש זהויות המשמעותיות בחייו כיום. לאחר מכן כל תלמיד יוזמן להציג את בחירותיו לכיתה ולהתייחס ליחסים בין הזהויות השונות שבחר: האם יש ביניהן מתח וקונפליקט? האם הן משלימות זו את זו.



היכרות מוקדמת

#### לאיזה קבוצות אני מרגיש שייך?

##### קבוצות השייכות שלי: דוגמא



המחנכת תבקש מהתלמידים לשרטט את קבוצות השייכות שלהם כיום ולייצגן באמצעות מעגלים: ככל שקבוצת השייכות משמעותית יותר עבורם ותופסת מקום חשוב יותר בחייהם, על המעגל להיות גדול יותר. לאחר שכולם סיימו, המחנכת תזמין את התלמידים להציג את השרטוט שלהם ולהסבירו.



היכרות מוקדמת

## קבוצות שייכות ולהיות קבוצתיות

מטרת הפעילות היא לזון בדרך חווייתית בצורך הטבעי והחזק בקבוצת שייכות. ציוד דרוש - מדבקות בצורות ובצבעים שונים: שתי קבוצות גדולות (עיגולים קטנים וגדולים) בשני צבעים, קבוצה קטנה (מלבן), ושלושה יוצאי דופן (עיגול בתוך עיגול, משולש ומלבן גדול), הרבה עיגולים קטנים מאותו צבע, הרבה עיגולים גדולים - בצבע שונה מהעיגולים הקטנים, מדבקה אחת של עיגול קטן מודבק על מדבקה גדולה, מדבקה אחת יוצאת דופן, למשל בצורת משולש, כמה מדבקות בצורת מלבן, מדבקה אחת בצורת מלבן גדול יותר, בצבע שונה.

הרבה עיגולים קטנים מאותו צבע	
הרבה עיגולים גדולים, בצבע שונה מהעיגולים הקטנים.	
מדבקה אחת של עיגול קטן מודבק על מדבקה גדולה.	
מדבקה אחת יוצאת דופן, למשל בצורת משולש.	
כמה מדבקות בצורת מלבן.	
מדבקה אחת בצורת מלבן גדול יותר, בצבע שונה.	

המחנכת תסביר לכיתה: "בעוד רגע אבקש מכם לעצום את העיניים. אני אעבור ביניכם, ותרגישו נגיעה קלה במצח. לאחר שאסיים, אבקש מכם לפקוח עיניים ואז אני מבקשת שתעשו. מהרגע שבו אתם עוצמים עיניים ועד לסוף ההפעלה, אסור לדבר".

המחנכת תעבור בין התלמידים ותדביק על המצח של כל אחד את המדבקה (במצחו של אחד הילדים יש לגעת מבלי לשים מדבקה). מומלץ לשים את המדבקות יוצאות הדופן לתלמידים חזקים ופופולאריים בכיתה. המחנכת תזכיר שאסור לדבר עד סוף הפעילות, ותבקש מהתלמידים להסתובב בכיתה ולהתחלק לקבוצות שייכות. בזמן ההתארגנות והחלוקה לקבוצות על המחנכת לשים לב שהתלמידים לא מדברים. בתום ההתארגנות התלמידים יתבקשו להתיישב.

המחנכת תנחה דיון במליאה ותשאל את התלמידים: מה קרה כשביקשתי להתחלק? איך בחרתם את הקבוצה? האם פעלתם לפי הרצון שלכם או לפי מה שחשבתם שהם הכללים? מי קובע את קבוצת השייכות?

לרוב בתרגיל זה מגלים התלמידים נטייה להתחלק לפי צורת המדבקות. במקרה זה, על המחנכת לשאול את התלמידים מדוע התחלקו כך על אף שלא זו הייתה הבקשה בהכרח. אם הכיתה התחלקה באופן אחר, על המחנכת לבקש מהתלמידים להסביר לפי מה התחלקו, ואיך החליטו על קבוצת השייכות. המחנכת תשאל: איך הרגישו התלמידים עם המדבקות יוצאות הדופן? איך הרגישו אלה שלא מצאו את קבוצת השייכות? האם הצליחו להשתלב באחת הקבוצות? אם כן - איך?

## אני ואחרים

### אני ואחרים

#### אני והחברה - משפטים להקראה:

- אני הולך/ת אחרי הזרם, עושה מה שעושים כולם.
- כדי להיות מקובלת/ת בכיתה אני עושה דברים שאני בדרך כלל לא עושה.
- לפעמים אני עושה דברים בקבוצה בגלל לחץ חברתי.
- אני יודע/ת לשים גבולות לעצמי גם כשבחברה מנסים לשכנע אותי אחרת.
- הייתי רוצה להיות אמיתי/ת בחברה.
- אני תמיד עושה מה שאני רוצה בחברה.
- כשאני מתעצבן/ת קשה לי להירגע.
- אני לא משקיע/ה בלימודים, כי זה נחשב ל"חמוני".
- לפעמים אני מגיב/ה באלימות כי זה מה שהחברים מצפים ממני.
- הייתי רוצה להכיר יותר מקרוב חברים וחברות בכיתה.
- הייתי רוצה ללמוד איך להתמודד עם לחץ חברתי.



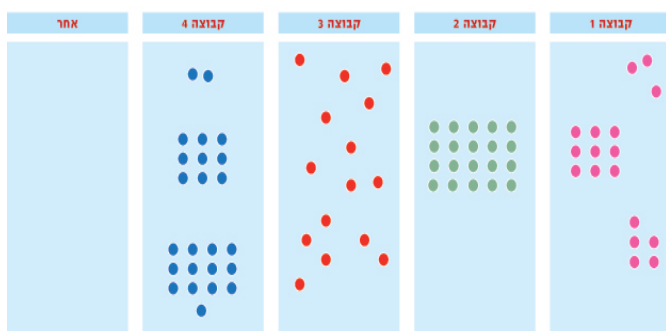
היכרות מוקדמת

מטרת פעילות זו היא לבחון את עמדות התלמידים כלפי מקומם בחברה. המחנכת תקריא בכל פעם משפט בנושא, ותבקש מהתלמידים למקם את עצמם על ציר דמיוני בכיתה ביחס למידת הסכמתם, כאשר קצה אחד מסמן הסכמה מלאה, קצה שני של הכיתה מסמן אי-הסכמה מוחלטת, והאמצע מסמן את הטווח שביניהם. מומלץ להושיב את התלמידים בחצי מעגל, בקצה אחד להציב שלט שעליו כתוב: "מסכים בהחלט" ובקצה השני "לא מסכים כלל".

לאחר כל משפט שתקרא המחנכת והתמקמות התלמידים, המחנכת תנחה דיון קצר בהתייחס לדעות שבקצוות הציר ואלה שממוקמות באמצעו.

## קשרים חברתיים

### קשרים בכיתה



מטרת הפעילות היא לבדוק איך רואה כל תלמיד את הקשרים החברתיים בכיתה. המחנכת תחלק לכל תלמיד את הדף "[קשרים בכיתה](#)", שבו ארבעה איורים המורכבים מעיגולים רבים והמייצגים ארבעה סוגי קשרים - מחוסר קשרים בכיתה (איור 3) ועד קשר הדוק מאוד בין תלמידי הכיתה (איור 2), כשאיור אחד נוסף נותר ריק, על מנת לאפשר לתלמידים לאייר על-פי ראות עיניהם סוגי קשרים שלא באו לידי ביטוי באיורים האחרים.

כל תלמיד יתבקש לבחור את האיור שבעיניו משקף בצורה הטובה ביותר את הקשרים בכיתה, ולסמן את העיגול שמשקף לדעתו את המקום שבו הוא עצמו ממוקם בכיתה.

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים, ותזמין את התלמידים לשתף את חבריהם לקבוצה בבחירות שלהם ובסיבות להן. לאחר מכן יתבקשו התלמידים בכל קבוצה לאייר את הקשרים בכיתה כפי שהיו רוצים שיהיו, ולחשוב יחד כיצד לדעתם ניתן לממש רצון זה.

במליאה, כל קבוצה תוזמן להציג את האיור שמשקף את המצב הרצוי בכיתה בעיניה, וכן את הדרכים שבאמצעותן ניתן לקדם את מימוש מצב זה. תוצאות הדיון במליאה צריכות להוביל להחלטות אופרטיביות, הן ברמה הכיתתית והן ברמה האישית של כל תלמיד בקבוצה. חשוב מאוד שהמחנכת תכוון לכיוון זה, ולא תותיר את הציפיות ככאלה שלא ניתן לתרגמן למעשים ולקדם את מימושן. המחנכת יכולה למשל לשאול כל תלמיד מה הוא מוכן ורוצה לעשות על מנת לתרום לשיפור היחסים בכיתה.



היכרות מוקדמת

## ערכים

### מה הכי חשוב לי

#### רשימת ערכים ועקרונות

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| • שוויון            | • מסירות לעבודה    |
| • הגנה על המדינה    | • גיוס לצבא        |
| • כנות              | • אמיונות          |
| • ציות לחוקי המדינה | • תרומה לקהילה     |
| • קיום הבטחות       | • הגשמה עצמית      |
| • חופש              | • צדק חברתי        |
| • אחריות            | • כסף              |
| • אמונה באלוקים     | • שמירה על חיי אדם |
| • שייכות לעם היהודי | • גאווה עצמית      |
| • שמירת מצוות       | • התנדבות          |
| • הצלחה בלימודים    | • חופש בחירה       |
| • שמירה על מסורת    | • חכמת חיים        |
| • חיים בארץ         | • שאפתנות          |
| • ביטחון אישי       | • ראייה ביקורתית   |
| • כבוד              | • יושר             |
| • אהבה              | • הסתפקות במועט    |
| • חברות             | • אותנטיות         |
| • השכלה גבוהה       | • דו קיום          |
| • נאמנות למשפחה     |                    |
| • לעשות חיים        |                    |

המחנכת תחלק לתלמידים דף שעליו רשימת ערכים ועקרונות (ניתן להוסיף ערכים לרשימה). כל תלמיד יתבקש לסמן את הערכים שבהם הוא מאמין ואשר באים לידי ביטוי בבית הספר. לגבי כל אחד מחמשת הערכים החשובים להם ביותר מהרשימה, התלמידים יתבקשו לחשוב על דוגמא למצב שבו הערך בא לידי ביטוי בבית הספר. לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים ותזמין את התלמידים לשתף את חבריהם לקבוצה במה שכתבו, ולהסביר מדוע בחרו דווקא בערכים אלה. כל קבוצה תתבקש לבחון האם רוב החברים בה בחרו בערכים דומים, ולהחליט ביחד על שלושה ערכים חשובים בעיניהם, שימשיכו להיות חשובים להם גם לאחר סיום לימודיהם בבית הספר.

במליאה, נציג מכל קבוצה ישתף בתהליך בחירת הערכים בקבוצה. המחנכת תסכם את הפעילות ותדגיש את חשיבות הבירור הערכי.



היכרות מוקדמת

## פרק 2: מיומנויות בקבוצה

### זהות אישית

#### הכרות דרך תכונות

פעילות זו נועדה לתרום להיכרות מעמיקה יותר בין חברי הכיתה וליצור גירוי ראשוני לשיחה על חברות. המחנכת תבקש מהתלמידים לעצום עיניים ולדמיין שהם נמצאים בעיר זרה ואינם מכירים אף אחד. הם רוצים ליצור קשר עם אחרים, והדרך לעשות זאת היא לבחור תכונה שלהם, שדרכה הם רוצים להציג את עצמם. כל תלמיד יתבקש לחשוב על התכונה, לכתוב אותה על מדבקה גדולה ולהדביק על החולצה. המחנכת תבקש מהתלמידים להסתובב בכיתה, ללא דיבורים, ולקרוא תכונות של אחרים. לאחר מכן, המחנכת תבקש מכל תלמיד לבחור בן/בת זוג. כל זוג יישב בנפרד וישתף זה את זה בתשובות לשאלות הבאות: איך בחרתי את התכונה? איך אני מרגישה/לגבי תכונות שאחרים בקבוצה בחרו? איך בחרנו אחד את השני? בשלב הבא, המחנכת תבקש מכל זוג לבחור זוג אחר ולשבת ברביעיות. ברביעיות, על התלמידים לשתף איך התארגנו לרביעייה, לבחון האם התכונות של הקבוצה דומות, הפוכות או משלימות, ולהמציא שם לקבוצה. במליאה, כל קבוצה תספר על מה השיחה שהתנהלה בה, והמחנכת תשאל את התלמידים: איך הרגשתם לחשוף תכונות שלכם? אילו תכונות בחרתם - שליליות או חיוביות? איך אתם בוחרים חברים?



היכרות מוקדמת

### אני ואחרים

#### לקבל ולתן לכיתה

#### מה אני מקבל/ת מהכיתה ומה אני נותן/ת לה

מה אני יכול-ה ורוצה לתת- לתרום לכיתה-	מה אני רוצה לקחת-לקבל מהכיתה-

המחנכת תחלק לכיתה את הדף "מה אני מקבל/ת מהכיתה ומה אני נותן/ת לה", ותבקש מכל תלמיד למלא אותו. לאחר מכן, היא תחלק את הכיתה לשלוש, ותבקש מהתלמידים בכל שלשה לשתף אלה את אלה במה שכתבו בדף, ולומר האם יש איזון בין מה שאני נותן לכיתה לבין מה שאני מקבל ממנה. לאחר מכן על התלמידים בכל שלשה למצוא שלושה דברים משותפים ביניהם, ולכתוב אותם בשני הטורים המתאימים (לקבל ולתת).

במליאה, כל קבוצה תתבקש להציג את המשותף, והמחנכת תשאל האם אפשר לבנות דף משותף לכל הכיתה. אם מצליחים לבנות דף כזה, כדאי לכתוב אותו על

בריסטול ולתלות על אחד הקירות בכיתה. מומלץ לקרוא עם התלמידים מדי מספר שבועות את מה שנכתב ולשאול אותם האם השתנה משהו, האם רוצים להוסיף או להוריד סעיף, מהם הקשיים ומהן ההצלחות של הקבוצה. כך יהפוך דף הציפיות לכלי דינמי ויהיה לחלק בלתי נפרד מהשיח בכיתה. בעזרתו ניתן לברר מעת לעת את הצרכים של הכיתה, ולקחת אותם בחשבון בעבודה החינוכית לאורך כל השנה.



היכרות מוקדמת

## אמון

### יחסי אמון בקבוצה

הפעילות עוסקת באמון בין התלמידים בכיתה ונועדה לבחון כיצד ניתן לבנות יחסי אמון ולשפרם. המחנכת תכין בחדר גדול (או אפילו במסדרון בית הספר) בעזרת התלמידים מסלול מכשולים המורכב מחפצים (לא שבירים) בגדלים שונים, כמו: כיסא, ספר, שולחן, קלמרים ותיקים. המחנכת תחלק את התלמידים לזוגות ותדאג שברשות כל זוג יהיה צעיף. כל זוג יתבקש לבחור אחד מבני הזוג ולקשור את עיניו בצעיף כך שלא יוכל לראות דבר. בן הזוג השני יתבקש:

**בשלב א':** להחזיק את ה"עיוור" בשתי ידיים ולהוביל אותו במסלול המכשולים.

**בשלב ב':** להחזיק את ה"עיוור" ביד אחת בלבד ולהוביל אותו.

**שלב ג':** להוביל את ה"עיוור" באצבע אחת בלבד.

**שלב ד':** להתרחק מבן הזוג ולהוביל אותו רק באמצעות הוראות מילוליות.

לאחר מכן בני הזוג יתחלפו ביניהם ויבצעו שוב את התרגיל.

במליאה, המחנכת תזמין את המשתתפים בתרגיל לשתף בתחושות שלהם כמובילים וכמובילים, ותשאל אותם: באיזה תפקיד הייתה התחושה נוחה ונעימה יותר? האם הייתה תחושת ביטחון, ומה תרם לה? האם היו חששות, ומהיכן הם נבעו? לו היינו חוזרים שוב על התרגיל, מה הייתם עושים אחרת - הן כמובילים והן כמובילים? רצוי לחזור על התרגיל בווריאציות אחרות במשך השנה, ולבדוק האם יחסי האמון השתפרו, עם מי יותר ועם מי פחות.



היכרות מוקדמת





## שיתוף פעולה

## הפלונטר - משימה קבוצתית

המחנכת תבקש מהתלמידים לעמוד במעגל, ותטיל עליהם משימה: עליהם להישאר במעגל ולאחוז ידיים, אך בשלושה תנאים: (1) לא לאחוז ידי חברים העומדים מימיני ומשמאלי (2) כל אחת משתי ידיו של אותו אדם אוחת אדם אחר (3) יש לאחוז רק בכפות הידיים.

לאחר שנוצר "פלונטר", המחנכת תבקש מזוג אחד להרפות את אחיזת הידיים, ותטיל על התלמידים להתיר את הפלונטר מבלי לעזוב את האחיזה של הידיים.

במליאה, תנחה המחנכת דיון: מה הרגשתם? מה גרם המשחק לכיתה? במה שונה המשחק הזה ממשחקים אחרים שאתם מכירים?

## חשיבות הקבוצה

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות של 3-4 תלמידים, ותטיל על כל קבוצה משימה שהזמן המוקצב לביצועה הוא חמש דקות. המשימות:

- קבוצה מס' 1 תקבל פאזל ותרכיב אותו ביחד כקבוצה.
- קבוצה מס' 2 תקבל את אותו פאזל, אבל כל אחד ואחת ירכיבו לבד. רצוי שחברי הקבוצה ישבו בלי לראות אלה את אלה.
- קבוצה מס' 3 תקבל 5 אותיות (כמו: א', ב', ל', ד', ת') ותרכיב מהן ביחד כמה שיותר מילים.
- קבוצה מס' 4 תקבל את המשימה של קבוצה 3, אבל כל תלמיד יכתוב לעצמו את המילים בנפרד.

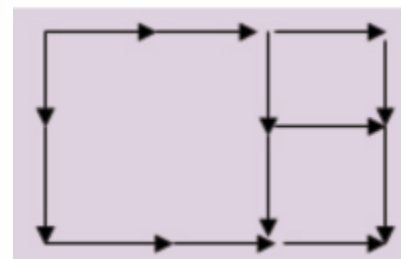
## דוגמא לפאזל:



## אפשרויות נוספות למשימות:

- לבנות מ-13 גפרורים שלושה מרובעים - בקבוצה אחת ביחד ובקבוצה אחרת בנפרד.

- לבנות מ-6 מקלות ארבעה משולשים שווי צלעות - בקבוצה אחת ביחד ובקבוצה אחרת בנפרד.  
פתרון משימת הגפרורים: פתרון משימת המקלות:



יש להניח על משטח שלושה מקלות בצורת משולש, ואת שלושת המקלות הנותרים להעמיד כך שתיווצר פירמידה.

לאחר חמש דקות, במליאה, הקבוצות יתבקשו לשתף מה קרה בהן, והכיתה תוזמן להשוות: מי סיימה ראשונה את המשימה - הקבוצה המשותפת או הקבוצה שעבדה בנפרד? איך הרגישו בעבודה המשותפת בקבוצה לעומת העבודה לחוד על המשימה? האם היו גורמים מפריעים בעבודת הקבוצה? המחנכת תמשיך את הדיון ותשאל: מתי כל אחד מאתנו מעדיף לעשות דברים בקבוצה ומתי לבד? מה היתרונות של עבודה משותפת לעומת לבד ומהם החסרונות? איך הייתם רוצים לראות את היחסים בכיתה בהקשר זה?

### פעילות כחצר בית הספר/חורשה

בפעילות התלמידים מקבלים משימות שונות בסביבה שהיא מחוץ לכיתה, וחווים חוויה קבוצתית המלמדת על חשיבה יצירתית והתמודדות עם בעיות, על תפקודה של קבוצה ועל המקום של כל אחד בתוך הקבוצה. יש להדגיש בפני התלמידים את נושא הבטיחות האישית והקבוצתית במהלך ההשתתפות בתרגילים.

- המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 6-7 תלמידים. כל קבוצה תקבל חבל ארוך ותתבקש לפרוש אותו בצורת מעגל. בנוסף, כל קבוצה תקבל 8-12 חתיכות מרובעות של פוליגל אשר על כל אחת מהן כתובה אות אחת, ויחד הן יוצרות מילה. (מילים לדוגמא: עיתונאות, אנדרלמוסיה, התגלגלות, מיקרואורגניזם ועוד). את החתיכות המחנכת תפזר במעורבב בתוך המעגל. כל קבוצה תתבקש לבחור שני מתנדבים שייכנסו לתוך המעגל בעיניים קשורות, בעוד שאר התלמידים יישארו מחוץ למעגל בעיניים פקוחות. המשימה של הקבוצה היא לנסות ולחבר את חלקי המילה בזמן קצוב של 7 דקות, כאשר היחידים שרשאים לגעת בחתיכות הפוליגל הם התלמידים שנמצאים במרכז המעגל בעיניים קשורות, ועל התלמידים מחוץ למעגל להנחותם.

אפשרות נוספת היא ליצור מעין פאזל המורכב מחתיכות פוליגל בגדלים וצורות שונות, כאשר המטרה היא לחבר אותו מחדש.

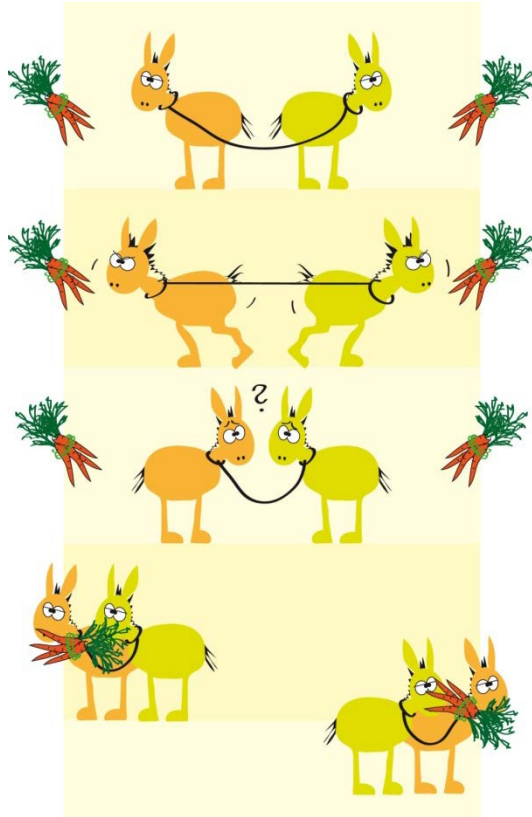
- המחנכת תבקש מהתלמידים להביא מהבית חפצים שונים שניתן לעמוד עליהם, לדוגמא: קרש, כיסא, דלי, חולצה, קופסת קרטון, כרית וכדומה (כדאי לעודד את התלמידים להביא מגוון חפצים להגברת האתגר בתרגיל). המחנכת תגדיר נקודת פתיחה ונקודת סיום של מסלול, ותחלק את הכיתה לקבוצות בנות 6-7 תלמידים. כל קבוצה תתבקש לעבור מנקודת הפתיחה אל נקודת הסיום, כאשר חבריה רשאים לעמוד אך ורק על החפצים שהביאו. אם אחד החברים בקבוצה נגע ברצפה - על הקבוצה כולה לחזור לנקודת ההתחלה.
- המחנכת תשרטט על האדמה מעגל גדול (בקוטר של 2-3 מטר) ותקיף אותו בחבל. המחנכת תכין מראש או גדול מחוט בחל עבה (ניתן להשתמש בקולב), שאליו קשורים כשישה חבלים באורך 1.5-2 מטר (מספר החבלים כמספר המשתתפים בתרגיל). הוו יונח במרכז המעגל, כאשר החבלים הקשורים אליו פרושים לכל הכיוונים וקצותיהם יוצאים מן המעגל. בנוסף תכין המחנכת מראש דלי פלסטיק אשר לו ידית מתכת דקה, ותמלא אותו מים עד חציו. את הדלי תניח במרכז המעגל, מתחת לוו ולחבלים הפרושים. המחנכת תזמין כשישה מתנדבים מהכיתה להשתתפות בתרגיל, ותבקש מכל משתתף לאחוז בקצה חבל ולמתוח אותו, עד שהוא ייתלה באוויר. מטרת המשתתפים היא להרים את הדלי באמצעות הוו בתנועות מתואמות, ולהוציא אותו מחוץ למעגל מבלי שהמים יישפכו. ניתן לחזור על התרגיל מספר פעמים, עם קבוצות משתתפים שונות מבין התלמידים.
- המחנכת תמתח חבל בין שני עצים, בגובה גבוה מעט יותר מהמותניים של התלמידים, ותחלק את הכיתה לקבוצות בנות 5-6 תלמידים. המטרה של כל קבוצה היא להצליח להעביר את כל החברים בה מעל לחבל לעבר צדו השני, בלי לגעת בו, ובלי להשתמש באותה שיטת מעבר יותר מפעמיים.

### גולה באוויר

המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות. כל זוג יקבל גולה, וייקח ספר עם כריכה קשה או לוח קרטון (למשל של קופסת נעליים). כל זוג צריך להעביר את הגולה על גבי הלוח/ הספר לצדה השני של הכיתה. אם נפלה הגולה, הזוג חוזר להתחלה ומנסה שוב.



## עבודת צוות



המחנכת תחלק לכיתה את הדף המאויר "עבודת צוות", ותשאל את התלמידים מה לדעתם מספרות התמונות. בשלב הבא תחלק המחנכת את הכיתה לזוגות, וכל זוג יתבקש לחשוב על סיפור אמיתי או דמיוני שממחיש את השלבים של שיתוף פעולה בין חברים וחברות בכיתה, בשכונה, במתנ"ס וכדומה. במליאה, כל זוג יספר לכיתה את הסיפור שהכין, והקבוצה תזמן להתייחס אליו. לסיכום, המחנכת תשאל את התלמידים מה למדנו מהתרגיל ומה אנו לוקחים ממנו לחיים וליחסים בכיתה.

## קבלת החלטות

### אבודים על הירח



מטרת הפעילות היא להתנסות בקבלת החלטות בקבוצה בדרך של הסכמה, לבחון את הפער בין החלטה אישית להחלטה קבוצתית, לבדוק מה יעיל יותר, ולהיווכח כיצד יחידים מוותרים על עמדתם או לחילופין נחושים שלא לוותר על החלטתם האישית מול הקבוצה. המשחק מבוסס על ידע מדעי שפותח וחובר בסוכנות החלל האמריקאית (נאס"א).

המחנכת תחלק לכל התלמידים את הדף "אבודים על הירח" ובו תיאור המשימה. על התלמידים לדרג את רשימת הפריטים על-פי שיקול דעתם האישית (1-15, לפי סדר החשיבות) בטור מס' 1 (דירוג אישי). לאחר מכן המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות של 6-7 תלמידים, ותטיל על כל קבוצה להגיע להחלטה

קבוצתית בהסכמה לגבי דירוג הפריטים, ולכתוב את הדירוג בטור מס' 2 (דירוג קבוצתי).  
 בהמשך תציג המחנכת את הדירוג הנכון של נאס"א, וכל תלמיד יכתוב על הדף בטור מס' 3 את הפער בין הדירוג  
 האישי שלו לבין זה של נאס"א, ובטור מס' 4 את הפער בין הדירוג הקבוצתי לבין זה של נאס"א.

פער קבוצתי מנאס"א	פער אישי מנאס"א	נאס"א	החלטה קבוצתית	החלטה אישית	רשימת הפריטים
					קופסת גפרורים
					מזון מרוכז
					20 מטר חוטי ניילון
					כיפת מצנח
					חליפת חימום
					2 אקדחים
					ארגז של אבקת חלב
					2 מכלי חמצן
					מפת פני הירח
					רפסודת הצלה מרחפת
					מצפן מגנטי
					20 ליטר מים
					זיקוקים לאיתות
					תרמיל עזרה ראשונה
					רדיו - מוקלט ומשדר, המופעל ע"י אנרגיית השמש

**אבודים על הירח - הצגת הבעיה:**

אתם צוות של ספינת חלל שהייתה אמורה להיפגש עם ספינת האם בצד המואר של הירח. בשל תקלה נאלצתם לנחות נחיתה אונס במרחק של 400 ק"מ מנקודת המפגש. מחמת הנחיתה הקשה נהרס חלק ניכר מצויד הספינה. ההישארות בחיים מותנית בפגישה עם ספינת האם במסע בן 400 ק"מ. עליכם לקחת עמכם רק את פריטי הציוד החיוניים ביותר. לפניכם רשימה של 15 הפריטים שנשארו שלמים לאחר הנחיתה. משימתכם היא לדרג אותם בהתאם לחשיבותם למסע, כאשר פריט 1 הוא הפריט החשוב ביותר ופריט מס' 15 הפחות חשוב.

במליאה, המחנכת תנחה דיון ותשאל את התלמידים: כיצד התמודדה הקבוצה עם חילוקי דעות? איך הגיעו בקבוצה להסכמה? איפה הפערים היו גדולים יותר לעומת הדירוג הנכון - בדירוג האישי או הקבוצתי? מה המשמעות של הפער? מה יעיל יותר - החלטה אישית או קבוצתית?

2 מכלי חמצן	1	הכרחי לנשימה על פני הירח
20 ליטר מים	2	מאבדים הרבה נוזלים כתוצאה מהזעה
מפת פני הירח	3	אמצעי להתמצאות
מזון מרוכז	4	דרושה אספקת מזון יומית
רדיו המופעל ע"י אנרגיית השמש	5	מעביר קריאת עזרה
20 מטר חוטי ניילון	6	שימושי לקשירת פריטי ציוד, עוזר בטיפוס
תרמיל עזרה ראשונה	7	גלולות ותרופות להזרקה
כיפת מצנח	8	מגן בפני קרני השמש
רפסודת הצלה מרחפת	9	מאפשר לנוע ממקום למקום בחלל
זיקוקים לאיתות	10	קריאה לעזרה בטווח ראייה
2 אקדחים	11	אפשר לעשות מהם מתקנים עם הנועה עצמית
ארגז של אבקת חלב	12	מזון רק לאחר שמערבבים במים
חליפת חימום	13	לא שימושי בצד המואר של הירח
מצפן מגנטי	14	אין קטבים מגנטיים ולכן אין הוא שימושי
קופסת גפרורים	15	אין שימוש על פני הירח

**הדירוג הנכון של הפריטים על-פי נאס"א**

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות של 7-8 תלמידים ותיתן לכל קבוצה כרטיס שעליו המשימה "על אי בודד". על הקבוצות לבצע את המשימה תוך 15 דקות. במליאה, כל קבוצה תתבקש לספר איך היה לבצע את המשימה, ולהציג את החוקים שבחרה ואת השיקולים מאחוריהם. המחנכת תזמין את התלמידים להשוות בין הקבוצות, ותשאל: איך היה תהליך קבלת ההחלטות? האם יש חוקים על האי שאפשר ליישם גם בחיי היומיום של הכיתה? אם כן - מהם? מה הייתם מוסיפים? האם לדעתכם הכיתה הייתה מצליחה לשרוד ביחד על אי?



**הישרדות**

קבוצתך יצאה לטיול מאורגן למזרח הרחוק. לפתע אירעה תקלה במטוס ונאלצתם לנחות על אי קטן באזור הפיליפינים שמרוחק מאזורים מיושבים ומכפרים וערים. מזג האוויר באי נעים ויש בו עצי פרי, ירקות, דגים שאפשר לדוג בים ואפילו צריך נטוש שאפשר ללון בו.

בעייתכם העיקרית היא כיצד תסתדרו זה עם זה כולכם ביחד לתקופה של חודש עד שימצאו אתכם. המשימה שלכם: לקבוע חוקים שיעזרו לכם להסתדר באי. קיבעו שבעה חוקים עיקריים וכתבו אותם על בריסטול. לרשותכם עשרים דקות בלבד.

**תקשורת**

**התפוז הסיני - תרגיל בהקשבה**

המחנכת תזמין שני מתנדבים ותחלק לכל אחד מהם כרטיס דמות אישי, אשר את פרטי הסיפור שבו יתבקשו לשמור בסוד. כל אחד משני המתנדבים יגלם דמות המעוניינת מאוד בתפוז, מסיבותיה שלה. המחנכת תציב על השולחן תפוז, ותזמין את המתנדבים להמחזיז את המפגש בין הדמויות, על צלע ההר שבו גילו באותו זמן את התפוז. שאר התלמידים בכיתה יתבקשו לתפקד כתצפיתנים, ולשים לב להתנהלות המתנדבים. חשוב שהמחנכת תשים לב שהסיטואציה לא מתפתחת לכדי אלימות מילולית או פיזית, ותעצור אותה במידה שכן. לאחר כמה דקות תעצור המחנכת את ההמחזה ותבחן עם הכיתה: מה הבעיה המוצגת בסיפור? ממה לדעתכם היא נובעת? איך התמודדו איתה הדמויות? האם ניתן לפתור אותה? לאחר מכן תבקש המחנכת מכל אחד מהמתנדבים להקריא את כרטיס הדמות שקיבל. המחנכת תסב את תשומת לבם של התלמידים לכך שהקשבה אחד לצורכי השני מאפשרת למצוא פתרון פשוט, שכן כל אחת מהדמויות זקוקה למעשה לחלק אחר של התפוז. המחנכת תציין כי פעמים רבות בחיים אנחנו יכולים לפתור בעיות או סכסוכים אם נלמד להקשיב אחד לשני באמת.

**כרטיס דמות 2:**

את אישה צעירה בת 33, אמה לשני ילדים. ילדך הקטן חולה במחלה קשה שעלולה לגרום לו לשיתוק לכל ימי חייו. לא נמצאה כל תרופה למחלה, אבל נאמר לך שעל הר גבוה במחוז נידח בסין גדל תפוז סיני שיכול להציל את בנך באמצעות המיץ העסיסי שלו. הסתובבת חודשים בניסיון למצוא את התפוז, ולבסוף הגעת אל ההר ומצאת אותו. זהו התפוז האחרון שגדל על העץ.

**כרטיס דמות 1:**

אתה צעיר בן 25. כבר ארבעה חודשים שאתה מסתובב בעולם בחיפוש אחר תרופה עבור מחלתו חשוכת המרפא של אחיך. גילית שבהר גבוה במחוז נידח בסין גדל תפוז סיני שקליפתו יכולה לסייע לאחיך להבריא. לאחר חודשים של מסע, הגעת אל ההר ומצאת את התפוז הסיני. זהו התפוז האחרון שגדל על העץ.

**ויכוחים עם חברים**



המחנכת תחלק לכיתה את "משל הפיל" ותבקש מהתלמידים לקרוא בשקט את הסיפור. לאחר מכן היא תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות ותבקש שכל תלמיד יספר בקבוצה על מקרה דומה שקרה לו עם חברים, במשפחה, בבית הספר ועוד. במליאה, המחנכת תעלה לדיון את השאלה: מה יכול לעזור לכולנו לשפר את התקשורת בינינו כך שאפשר יהיה להפחית את הוויכוחים והמריבות?

**משל הפיל**

אגדה הודית עתיקה ששחזר ג'ון גודפרי סאקס (1816-1887)

היה היה כפר הודי שכל תושביו היו עיוורים. יום אחד יצאו שישה תושבים מהכפר לטייל בסביבה, ופגשו בדרכם איש רכוב על פיל. הם אומנם שמעו בעבר על חיה שנקראת פיל, אך מעולם לא התקרבו אליה, ולכן ביקשו מהרוכב להרשות להם להתקרב ולגעת בחיה המסקרנת. הרוכב הסכים והוביל כל אחד מהם אל חלק אחר בגופו של הפיל. העיוורים מיששו וליטפו את הפיל, עד שהרגישו שהם מבינים איך הוא נראה. נרגשים ונפעמים, הם החליטו לחזור אל הכפר ולספר לכל התושבים איך נראה פיל. אנשי הכפר התקבצו סביבם כדי לשמוע את מסקנותיהם. הראשון, שמישש את חזהו של הפיל, אמר: "הפיל הוא כמו קיר גדול ועבה!". "שטויות", אמר השני, שנגע בשיני הפיל, "הפיל הוא קצר למדי ומעוגל. הוא חלק מאוד וחד. אני לא הייתי משווה את הפיל לקיר, אלא לחנית!". השלישי, שנגע באוזנו של הפיל, הביע את חוסר הסכמתו לדברי השניים ואמר: "הפיל אינו דומה לקיר ואינו דומה לחנית, הוא דומה לעלה ענק שעשוי משטיח צמר עבה. והוא אפילו זז כשנוגעים בו."

"מה פתאום!" אמר הרביעי, שליטף את חדק הפיל, "אני אומר לכם איך נראה הפיל, הוא דומה לנחש ענקי ומפחיד!".

החמישי, שנגע באחת מרגלי הפיל, מיהר להביע את התנגדותו הנחרצת: "הפיל עגול ועבה כמו עץ".  
והשישי, שניתן לו לרכוב על גבו של הפיל, מחה בעצבנות: "האם אף אחד מכם אינו יכול לתאר את הפיל כפי שהוא באמת? הרי זה ברור שהפיל הוא כמו הר גדול שמתנודד מצד לצד!".  
וכך, עד עצם היום הזה, העיוורים ממשיכים להתווכח ביניהם, ואף אחד מהתושבים בכפר אינו יודע איך נראה הפיל.

גם אנחנו לעיתים קרובות נוהגים כמותם בשעת וויכוח. אנחנו מתווכחים מבלי להבין למה מתכוון הצד השני. זהו בעצם וויכוח על תיאורו של פיל שאף אחד מאיתנו לא ראה או מישש במלואו.





## פרק 3: תגובות למצבים דינמיים

## הצורך להשתייך

המחנכת תזמין ארבעה תלמידים, שחלקם חדשים בכיתה, ותבקש מהם לחכות מחוץ לכיתה. על שאר התלמידים היא תטיל משימה: להחזיק ידיים וליצור מעגל, ולא לאפשר לתלמידים הנכנסים לכיתה מבחוץ להיכנס לתוך המעגל. המחנכת תכניס בכל פעם תלמיד אחד, ותבקש ממנו לנסות לחדור בכל דרך אפשרית לתוך המעגל. לאחר כמה ניסיונות (או לאחר שהתלמיד הצליח במשימה), המחנכת תכניס את התלמיד הבא, ותבקש מהכיתה לחזור על המשימה.

במליאה, המחנכת תבקש מארבעת התלמידים שניסו לחדור אל המעגל לשתף באיזו דרך עשו זאת (שימוש בכוח? ניסיון לשכנע? תחבולה?), כיצד הרגישו כשלא נתנו להם להיכנס למעגל, וכיצד חשו כשהצליחו לחדור אל המעגל (אם הצליחו). התלמידים האחרים יוזמנו להגיב ולשתף בחוויה מנקודת מבטם. המחנכת תשאל את התלמידים האם הם זוכרים סיטואציה מהחיים שבה הרגישו תחושות דומות לאלה שחשו מי שניסו לפרוץ אל תוך המעגל, או לאלה שחשו מי שניסו לשמור על המעגל מפני חדירה.

לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים, ותטיל עליהם לדון ביניהם בשאלה: האם בכיתה ישנם מצבים דומים, שבהם תלמיד לא מצליחה להתחבר ל"מעגל החברתי"? המחנכת תבקש מהתלמידים בקבוצות להעלות ולכתוב הצעות להתמודדות עם המצב: כיצד ניתן לדעתם לעזור לחבר בכיתה שאינו מקובל. במליאה, כל קבוצה תציג את רעיונותיה, והתלמידים יוזמנו לבחור את הצעות ההתמודדות שנראות להם הכי ישימות ומתאימות להווי הכיתה. את ההצעות הנבחרות תכתוב המחנכת על גבי בריסטול שאותו תתלה בכיתה.



היכרות מוקדמת

## דילמות וקשיים

## איך מתמודדים עם חיכוכים?

המחנכת תציג בפני הכיתה סיפור אירוע המסתיים בדילמה בנושא חברות מבלי להציג את סופו, ותזמין שישה זוגות של מתנדבים שיגלמו סופים אפשריים לסיטואציה על-פי תרחישים שונים שתמסור להם בצד. כך ייערכו כמה סבבים, שבהם בכל פעם יוצג תרחיש סיום אחר לסיטואציה. ניתן לבקש מהתלמידים להציע תרחישים נוספים לסיום ולהציגם.

לאחר מכן המחנכת תבחן עם התלמידים:

- אילו רגשות חש כל אחד מהצדדים?

**הסוד שהתגלה**

עידו סיפר לאסף שהוא מחבב את חן מהכיתה הסמוכה, אבל הוא מתבייש לדבר איתה.  
 באחד הימים בהם נעדר עידו מבית הספר פנה אסף אל אלי מהכיתה הסמוכה וניסה לדלות ממנו מידע על חן.  
 כשאלו שאל אותו מדוע הוא שואל על חן, אסף הסביר שעידו מחבב אותה ושהוא מנסה לעזור לו להתחבר אליה.  
 כששב עידו לבית הספר הוא גילה באמצעות חבר לכיתה שסודו התגלה ושכעת גם חן יודעת על רגשותיו כלפיה.  
 עידו ידע שלא סיפר על רגשותיו לאף אחד מלבד לאסף...

**תרחישים אפשריים להמשך:**

- התפרצות – עידו פונה אל אסף בצעקות וקללות.
- התעלמות – עידו מתעלם מאסף ואינו עונה לו כשאסף מנסה לדבר איתו.
- נקמה – עידו מספר את אחד מהסודות של אסף לתלמיד אחר בכיתה.
- בריחה – עידו בורח מהכיתה הביתה ומסרב לחזור.
- ויתור – עידו ממשיך להתנהג כרגיל ואינו מתייחס למקרה.
- הידברות – עידו מדבר עם אסף על תחושותיו.
- אחר...

- במה מתאפיין כל אחד מהסופים? אילו סוגים של תגובות פגשנו?
- איזה מבין הסופים הרגיש לכם הכי נוח? ניתן להתייעץ גם עם השחקנים המתנדבים.
- באיזו צורה הייתם מגיבים אתם למקרה זה אילו היה קורה לכם? מהי התגובה האופיינית שלכם?
- מהו לדעתכם התרחיש הטוב והמוצלח ביותר לכל הצדדים

**שונות בחברות**

המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות, ותיתן לכל קבוצה כרטיס אירוע העוסק ביחסי חברות, ושאלות לבחינתו. בשלב הראשון התלמידים יקראו יחד את כרטיסי האירוע ויענו על השאלות בקבוצות. לחילופין, המחנכת יכולה לבקש מכל קבוצה להכין הצגה קטנה של כמה דקות, שבה ימחישו את הדילמה שבאירוע או ימשיכו אותו באופן שבו בחרו. לאחר מכן כל קבוצה תציג את האירוע שקיבלה בפני כל הכיתה. התלמידים יכולים להגיב אחד לשני: האם הדילמה מוכרת להם, מה הם היו מציעים לעשות, וכדומה. בשלב נוסף של הפעילות, התלמידים יחזרו לקבוצות, וכל קבוצה תתבקש לנסות ולכתוב בעצמה סיפור אירוע נוסף המציג דילמות בחברות.



המורה הטילה על הכיתה להכין עבודה בהיסטוריה ונתנה לתלמידים שהות של שבוע להגיש אותה.

יום לפני תאריך ההגשה ניגשה מלי לאביבית וביקשה ממנה טובה:

האם היא יכולה לעזור לה להכין את העבודה בהיסטוריה?

בדרך כלל לא אכפת לאביבית לעזור למלי, אבל במקרה זה לאביבית יש חוג אחר הצהריים, ולאחר מכן הבטיחה

לאמה שתשמור על אחיה הקטנים. אביבית מרגישה מאוד לא נוח. היא לא רוצה שמלי תחשוב עליה שהיא לא

רוצה לעזור, ומפחדת שזה יפגום בחברות שלהן, ומלי לוחצת עליה מאוד.

### שאלות לבחינה:

- מהי הבעיה/דילמה שעולה מתוך הסיפור?
- מהן לדעתכם תחושותיה של מלי? מה התחושות של אביבית?
- כיצד הייתם ממשיכים את הסיפור?

### שאלות לבחינה:

- יפעת, הילה ומירית הן חברות טובות.
- בתקופה האחרונה הרגישה יפעת שהילה ומירית מתקרבות זו לזו
- והופכות לחברות טובות יותר. היא גילתה שהילה הזמינה את מירית
- לסרט במהלך השבוע, ואילו לה היא לא הציעה להצטרף. יפעת נעלבה כי היא והילה חברות ותיקות יותר. היא לא יודעת מה לעשות.

דניאל ומאור הם חברים שגרים באותו הבניין ולומדים לפעמים יחד למבחנים. דניאל הוא תלמיד טוב בדרך כלל ומשיג ציונים טובים בלימודים, ואילו מאור הוא פחות טוב ממנו. במבחן האחרון בהיסטוריה קיבל מאור ציון גבוה, ואילו דניאל קיבל ציון נמוך יותר. כשהראה מאור לדניאל את המבחן, החמיץ דניאל את פניו ולא התייחס אליו. לקראת המבחן הבא בהיסטוריה, דניאל אמר למאור שהוא אינו יכול ללמוד איתו.

### שאלות לבחינה:

- כיצד הרגיש לדעתכם כל אחד מן הצדדים בשלבים שונים של המקרה:
  - \* מאור, בהתחלה?
  - \* מאור, לאחר שהראה את המבחן לדניאל?
  - \* דניאל, בהתחלה?
  - \* דניאל, לאחר שראה את המבחנים?
- כיצד הייתם ממשיכים את הסיפור?

**שאלות לבחינה:**

- ממה נובעת ההתנהגות של ורד?
- ממה נובעת ההתנהגות של ליבנת?
- מה הייתם מציעים לורד לעשות?

ליבנת היא התלמידה הכי מקובלת בכיתה וכולם מקשיבים לה ולדעותיה. ורד מאוד רוצה להתחבר איתה, ולכן פעמים רבות השאילה לה חפצים ובגדים אישיים שלה שהיא יודעת שליבנת אוהבת.

אמה של ורד התעצבנה מאוד: הרבה מהחפצים האישיים של ורד נשארו אצל ליבנת, והבגדים הוחזרו לפעמים עם פגמים וכתמים. היא דרשה מורד להפסיק עם מנהג ההשאלות ולבקש מליבנת את כל החפצים שהושאלו עד כה.

ביום למחרת כשהגיעה ליבנת לביתה של ורד היא שוב ביקשה לשאול ממנה עגילים.

עידן והראל הם חברים טובים מילדות, ובביה"ס היסודי היו צמודים כל הזמן זה לזה. כשעברו השנה לחטיבת הביניים, עידן מצא מיד חברים חדשים והם הקימו יחד קבוצת וואטסאפ "המאגניבים". עידן ביקש לצרף לקבוצה גם את הראל אבל חבריו החדשים לא הסכימו כי בעיניהם הראל לא "מאגניב" בכלל...

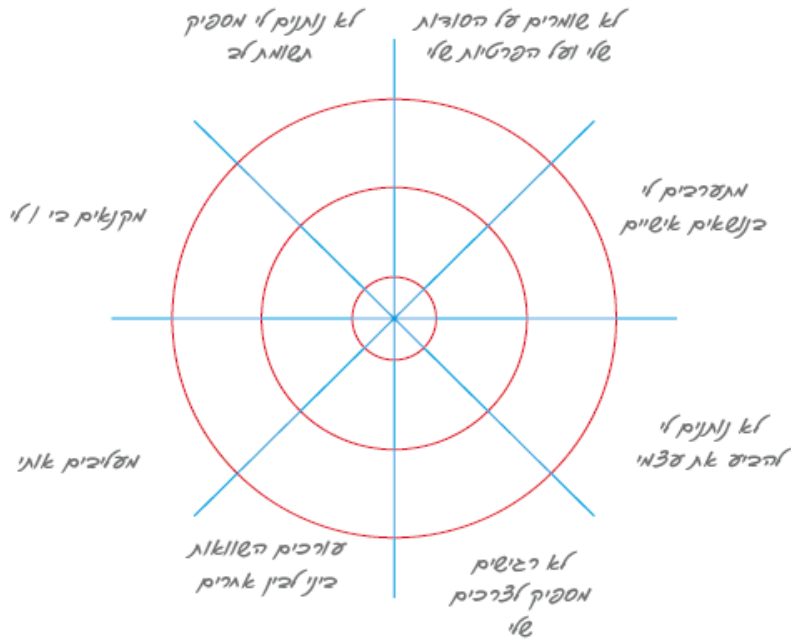
פעם, כשעידן והראל חזרו יחד מבית הספר, הראל סיפר לעידן על סרט שראה יום קודם בטלוויזיה, אבל עידן לא ממש הקשיב - הוא כל הזמן התכתב עם "המאגניבים" בוואטסאפ. הראל הפסיק לדבר על הסרט, אמר שהוא בדיוק נזכר ששכח משהו בכיתה, והלך.

**שאלות לבחינה:**

- מדוע נעלב הראל? האם צדק בהתנהגותו?
- מהו הקושי שעולה מתוך הסיפור?
- כיצד לדעתכם עידן אמור לנהוג?
- מה הייתם מיעצים להראל?

*לא תמיד הכול מושלם...*

המחנכת תחלק לתלמידים דף שאלון אישי, שבו מפורטים נושאים שונים שבגללם עלולה להיות התנגשות בחברות. המחנכת תבקש מכל תלמיד לבחון עד כמה מטריד אותו כל אחד מהנושאים ביחסי החברות שלו, ולצבוע בהתאם את המעגלים המתוייחסים לאותו נושא. המעגל החיצוני מבטא מידה רבה של הטרדה, המעגל האמצעי מבטא הטרדה במידה בינונית והמעגל הפנימי מבטא הטרדה במידה נמוכה. לאחר שהתלמידים יצבעו את הדף, הם יבחנו בזוגות אילו נושאים סומנו כמטרידים, ואילו כפחות.



במליאה, המחנכת תבחן עם התלמידים אילו נושאים דורגו כמטרידים מאוד, אילו נושאים מטרידים פחות ואילו נושאים אינם מטרידים בכלל. המחנכת תזמין תלמידים לספר על חוויה אחת שקשורה בנושא שאותו סימנו כמטריד במידה רבה.



היכרות מוקדמת

### לחץ חברתי

#### אלו חברתי בכיתה



המחנכת תכין מראש פתקים כמספר תלמידי הכיתה, שעל חובם כתובה המשימה: "עליך לעמוד על הכיסא, ולשכנע את מי שלצדך לעמוד כמוך".

על כמה פתקים בודדים תהיה כתובה משימה שונה: "עליך לשבת במקומך ולשלב את ידיך". התלמידים יוזמנו לשלוף את פתקי המשימה באופן אקראי, וכשהמלווה תכריז על תחילת המשימה הם יצטרכו לבצעה.

לאחר מכן המחנכת תבדוק עם התלמידים: האם כולם ביצעו את המשימה שקיבלו? איך הרגישו התלמידים שנדרשו לשבת על הכיסא? האם נשארו לשבת על הכיסא או הקשיבו לאחרים?

## לחץ חיובי ולחץ שלילי

המחנכת תחלק את הכיתה לשתי קבוצות (בכיתות גדולות ניתן לחלק לארבע קבוצות, שכל שתיים מביניהן יקבלו משימה זהה). על קבוצה אחת לחשוב על מקרים שבהם לחץ חברתי יכול להועיל ולקדם, ועל הקבוצה השנייה לחשוב על מקרים שבהם לחץ חברתי הוא שלילי ומזיק. המקרים יכולים להיות מהעולם האישי או החברתי; לדוגמא, קמפיין בטלוויזיה בנושא המים הוא ניסיון ליצור לחץ חיובי אצל הציבור כדי לעודד אותו לחסוך במים. "שיימינג" בפייסבוק הוא ניסיון ליצור לחץ חברתי שיגרום לאדם להתבייש במעשיו ואף להתנצל ולסגת מהם. במליאה, כל קבוצה תוזמן להציג את המקרים שמצאה ולהסבירם. המחנכת תסביר לכיתה שלחץ חברתי אינו בהכרח שלילי, וכי ישנם מקרים שבהם הוא מקדם אינטרסים של הפרט ושל החברה.

## כניעה או התעצרות

תגובותינו ללחץ חברתי אינן זהות בכל המצבים: במצבים מסוימים ניטה להיכנע ללחץ חברתי, ובמצבים אחרים נצליח להתנגד לו. מטרת פעילות זו היא לבחון את ההבדל בין הסיטואציות הללו, ולבדוק מה ניתן ללמוד מכך על עצמנו ועל ההתמודדות שלנו מול לחץ חברתי.

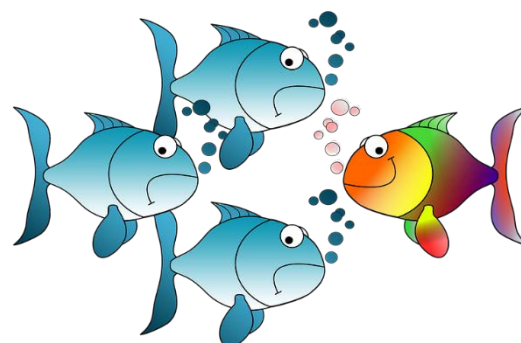
המחנכת תבקש מהתלמידים לחשוב ולכתוב על תחושותיהם ומחשבותיהם בעת שתי סיטואציות שונות של לחץ חברתי שחוו: סיטואציה אחת שבה נכנעו ללחץ החברתי, וסיטואציה שבה התנגדו ללחץ החברתי ודבקו בעמדתם. המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים, ותבקש מהתלמידים לשתף את חבריהם לקבוצה בסיטואציות שרשמו, ולנסות לברר יחד מה משפיע על ההחלטה של כל אחד מאיתנו להיכנע או לא להיכנע ללחץ חברתי, מתי אנו נכנעים ומתי לא, והאם ישנם מאפיינים משותפים לסיטואציות השונות שהועלו בקבוצה. כל קבוצה תתבקש לנסח עצות לתלמיד הנתון ללחץ חברתי.

במליאה, כל קבוצה תוזמן לשתף בתהליך הדיון שנערך בה ובעצות שנוסחו.

לסיום הפעילות, המחנכת תסכם את התחושות והמחשבות שמסייעות להתמודדות מול לחץ חברתי, ותדגיש כי בעת שנתונים ללחץ חברתי חשוב לא לעשות דבר לפני תהליך חשיבה ובירור עצמי ולא לנהוג בפזיזות.



היכרות מוקדמת



## פרק 4: תקשורת

## אלימות

## אלימות - אפשר לגאור את זה אחרת

המחנכת תביא לכיתה כתבות מעיתונים/ התלמידים יחפשו כתבות בעצמם, העוסקות במקרי קונפליקט שנגמרו באלימות. היא תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 4-5 תלמידים, תחלק כתבה לכל קבוצה ותבקש מהקבוצות לנתח את האירוע המתואר בכתבה.

במליאה, התלמידים ידווחו על האירועים השונים. המחנכת תשאל: אלימות היא דבר רע ופסול וכולנו יודעים זאת מגיל צעיר, ובכל זאת ישנם מקרים רבים כל כך של אלימות - מדוע? מה לדעתכם התחושות והמחשבות של מי שנהג באלימות, מה מניע אותו באותו הרגע? מה אנחנו יכולים להציע לו ולעצמנו לעשות על מנת להתמודד עם התחושות הללו?

## ניתוח אירוע

- מה לדעתכם עבר בראשה של כל אחת מהדמויות המעורבות בזמן האירוע?
- מה הוביל לאלימות שהתפרצה?
- האם שמעתם או הייתם עדים למקרים דומים בסביבתכם? האם התגובות היו שונות?
- נסו למצוא 2-3 פתרונות אחרים לסיטואציה, שאינם כוללים אלימות.

כתבות אפשריות לניתוח:

1. ["ויכוח בצ'אט ברשת החברתית הוביל לתקיפה קשה של נער באשדוד"](#), אשדודנט.
2. ["צפו בתיעוד: מכות בין שתי נערות ברחוב, לקול צחוקם של החברים"](#), Mynet עמק וגליל.
3. ["אלימות בחיפה: היכה את הרופא ואיים לרצוח אותו"](#), Ynet.
4. ["תפתח לי את הדלת או שארצח אותך": נוסעת היכתה נהג אוטובוס בתל אביב"](#), ואללה חדשות.
5. ["אלימות לא בונה"](#), דבר ראשון.

**כעס**
**כעסים שהצטברו בכיתה**

המחנכת תבקש מהתלמידים לשבת בשני מעגלים - פנימי וחיצוני ("קרוסלה") עם הפנים אלה לאלה, כך שייוצרו זוגות. על התלמידים בכל זוג לבדוק האם לאחד מהם או לשניהם יש כעס/ים שהוא סוחב איתו ושלא ביטא עד כה כלפי בין הזוג. כל אחד מבני הזוג יתבקש להקשיב למה שהאחר מבטא במשך דקות ספורות, ולאחר מכן היושבים במעגל הפנימי יתבקשו לזוז כיסא אחד ימינה, כך שייוצרו זוגות חדשים.



היכרות מוקדמת

**רגשות ביחס לכיתה**

מטרת הפעילות היא לאפשר לתלמידים להתחבר לרגשות שלהם ביחס לכיתה ולדון במה אוהבים או לא אוהבים בכיתה. המחנכת תחלק לכל תלמיד כרטיסייה שעליה יש התחלת משפט המבטא רגשות כלפי הכיתה. התלמידים יתבקשו להשלים את המשפט באופן אנונימי, לקפל את הכרטיסייה ולשים בקופסא או בכובע שהמחנכת הכינה מראש. המחנכת תערבב את הכרטיסיות בקופסה/כובע, ותבקש מכל תלמיד לשלוף כרטיסייה, לקרוא בקול ולהגיב - להסכים, להסתייג וכו'. בסיכום הפעילות המחנכת תשאל: מה למדתם מהפעילות? מה חשוב היה לפתוח בקבוצה? על אילו נושאים היינו רוצים לדבר בכיתה, להתמודד ולהציע פתרונות? למה חשוב לבטא רגשות?

מדאיג אותי ש-

מדכא אותי ש-

מאכזב אותי ש-

מעציב אותי ש-

משמח אותי ש-

מכעיס אותי ש-

מרגש אותי ש-

מלהיב אותי ש-



היכרות מוקדמת



### איך אני רואה את היחסים בכיתה

המחנכת תחלק לתלמידים את הדף "איך אני רואה את היחסים בכיתה" ותבקש מכל תלמיד לדרג מ-1 ועד 5 כל אחד מהצירים, המתייחסים להיבטים שונים של היחסים בכיתה.

לאחר מכן המחנכת תתעכב עם התלמידים על כל סעיף בדף, תבדוק עם התלמידים היכן מיקמו את היחסים בכיתה על פני הציר, תסכם את הפרופיל הממוצע ותדון עליו עם התלמידים; למשל, אם רוב הכיתה סימנה שאין אמון בכיתה ויש חשדנות בין חברי הכיתה, צריכה להישאל השאלה מה לדעתם יש לעשות כדי לשפר את האמון בין חברי הכיתה כך שתהיה אווירה נעימה יותר.

דואגים אחד לשני	1	2	3	4	5	כל אחד דואג לעצמו
יש אמון רב	1	2	3	4	5	יש חוסר אמון וחשדנות
כולם משתפים פעולה	1	2	3	4	5	יש תחרות וכל אחד לעצמו
כולם מדברים עם כולם	1	2	3	4	5	יש מתחים וסכסוכים
מקשיבים אלה לאלה	1	2	3	4	5	משתיקים זה את זה
יש אכפתיות ומעורבות גבוהה	1	2	3	4	5	לאף אחד לא אכפת
המנהיגות היא חיובית	1	2	3	4	5	המנהיגות היא שלילית
מדברים כשיש קונפליקט	1	2	3	4	5	נמנעים מדבר כשיש קונפליקט
מכבדים כל אחד בכיתה	1	2	3	4	5	מזלזלים בחלק מהתלמידים בכיתה
יש אווירה טובה ורגועה	1	2	3	4	5	האווירה מגבילה ומלחיצה



היכרות מוקדמת

### פתרון סכסוכים

#### איפוי תגובות אישיות לאירועים בבית הספר

המחנכת תחלק לכל תלמיד דף אירועים ותגובות, וכן מדבקות בארבעה צבעים שונים. כל תלמיד יתבקש להדביק את המדבקה המתאימה על המשבצת המתארת את התגובה לכל אירוע, לפי מפתח זה: ירוק - מתעלם, צהוב - מעיר/מבטא עמדה, כתום - מגיב באלימות מילולית, כחול - מגיב באלימות פיזית. בסיום המשימה, אפשר יהיה לראות לפי צבעי המדבקות מהי התגובה הדומיננטית של כל אחד ולדון על כך בכיתה.



מניבה באלימות פיזית	מניבה באלימות מילולית	מעירה, מבטאת	מתעלם/ת, מוותר/ת	מה אני מרגישה	אירועים
					חבר חייב לי 20 ש"ח ואין לו להחזיר
					תמיד בשיעור אנגלית תלמידה מהכיתה לועגת לי שאני לא מבין כלום
					בתור לקפיטריה בבית הספר יש תלמיד שעוקף את התור בטענה שהוא גדול
					השאלתי לחברה מהכיתה מחברת עם סיכומים למבחן והיא איבדה אותה
					חבר מהכיתה נתן לי "בצחוק" מכה חזקה על הראש
					בטיול השנתי, אחת התלמידות מהכיתה מלכלכת את החדר
					במשחק כדורגל בהפסקה, תלמיד שם לי רגל והפיל אותי
					הגיעה תלמידה חדשה לכיתה שמתנהגת בהתנשאות כלפינו
					תלמיד העליב תלמיד אחר בקבוצת ווטסאפ של הכיתה



היכרות מוקדמת

## התמודדות עם אלימות והשפלות

### התחלות של משפטים בנושא התמודדות עם אלימות:

- כשמישהו מעליב אותי אני...
- הייתי מעורב/ת בתקרית אלימה כש...
- אני נפגע/ת מ...
- כשאני רואה שני חברים בכיתה רבים אני...
- לדעתי העונש על אלימות בבית ספר צריך להיות...
- כשמישהו מקלל אותי אני...
- כשמישהו מאיים עליי אני...
- כדי להימנע מלהרביץ אני...
- הקללה שהכי פוגעת בי היא ...
- בבית הספר אני מרגיש/ה מוגן/ת ובטוח/ה כי...
- הפתרון לבעיית האלימות בבית הספר היא...
- כשאני רואה תלמיד משפיל ומעליב תלמיד אחר אני...
- אחר...

הפעילות עוסקת ברגשותינו והתנהגותנו במצבים לא נעימים כמו השפלות, העלבות ואלימות כלפינו. זאת הזדמנות להסכים על כללים ועל תגובות אחרות להתמודדות.

המחנכת תביא לכיתה רצועות בריסטול שעליהן התחלות של משפטים בנושא התמודדות עם אלימות, ותפזר אותן על הרצפה. כל תלמיד יתבקש לבחור התחלה של משפט ולהמשיך אותה, ושאר התלמידים יוזמנו להתייחס לנאמר.



היכרות מוקדמת

## חרם בכיתה

המחנכת תחלק לתלמידים תצלום בנושא חרם ותבקש מהם להציע לו כותרת. המחנכת תבקש מהתלמידים להקריא את הכותרות שלהם, תרשום אותן על הלוח, ולאחר מכן תבקש מהתלמידים להגיב לכותרות ולהתייחס לאלה שבלטו ומשכו את תשומת לבם באופן מיוחד. באמצעות התרגיל יש גם הזדמנות לראות כותרות שונות לאותה תמונה, כל אחד מנקודת המבט שלו. המחנכת תסביר שהנושא של המפגש הוא חרם, תסביר את המושג ותבקש מהילדים להעלות אסוציאציות למילה. המחנכת תחלק לתלמידים את המאמר "חרם בכיתה: יותר כואב וקשה ממכה פיזית" (ללא הפסקה האחרונה) ותבקש שכל אחד יקרא לעצמו.

חברתית, והם אינם מרגישים את הצרכים של האחר. המניע המרכזי לחרם הוא הצורך בצבירת כוח. לפעמים המניע מתחיל בעניין קטן הצובר תאוצה, אבל לא פעם המניע הוא גם נקמנות: עשית לי משהו, עכשיו אביא את כל החברים נגדך.

**איך החרם בא לידי ביטוי?**

החרם בא לידי ביטוי בשתיקה, מניעת קשר, הפניית גב, אי הזמנה לביוליו או מסיבה, אבל לעיתים גם בפעולות תוקפניות של מכתבים אנונימיים, פגיעה ברכוש האישי ועד המתנה בשער בית הספר תוך איומים. החרמות גורמות עוגמת נפש רבה עד כדי פוביית בית ספר. לעיתים, ביטוי המצוקה קשים עד כדי תחושת אבדנות.

**מה מערכת החינוך יכולה לעשות?**

טיפול על בסיס קבוע כמו טיפוח מיומנויות חברתיות, תיעול כססים ורפרטואר תגובות מתאים. בכיתה בה עובדים עם תלמידים באופן שיגרתית על גאווה כיתה, שייכות וערבות הדדית, לרוב לא יתפתחו חרמות. לעיתים המורים שקועים בהוראה עצמה ולא כל כך מתפנים לעבודת מניעה, ולכן חייבים להתערב כשהמשבר פורץ.

שלבוש יפה אינו מספיק. הילד המחרימ מקווה לשאוב כוח מכך שהוא מקטין את האחר. ילד שיש לו מספיק סיפוקים, הדימוי העצמי שלו גבוה ומתאם ליכולות שלו, יחוש פחות צורך להתמלא על חשבון כאב וסבל של תלמיד אחר. קרבנות החרם הם, בחלק ניכר מהמקרים, דווקא ילדים בולטים, היות שהתלמידים שניחנו בכישורים חברתיים פחות טובים אינם מהווים אתגר למחרימים. לפעמים בוחרים להחרים דווקא תלמידים שנחשבים לטובים או למעוררי קנאה. לא תמיד המבוגרים יכולים לזהות מיד חרם, כיוון שכדי לחמוק מגינוי חברתי, הבנות עושות על עצמן מעטה של מתיקות ומחייכות תוך מניפולציות שונות. מערכת החינוך צריכה לזהות מצבי חרם ולהתערב, אחרת המצב בכיתה רק יחמיר. ברגע שהתלמידים מבינים שזו חרב מתהפכת וכל אחד מהם עלול להיות המוחרם הבא, הם ירהרו בכך שנית.

דחיית תלמיד הופכת לחרם כשלנידוי שותפה קבוצת תלמידים ולא תלמיד בודד. הרושם הכללי הוא שהתופעה נפוצה יותר בקרב בנות, אבל היא קיימת גם אצל בנים וגורמת למועקות. ההשפעה הרסנית לתפקוד ולבריאות הנפשית, במיוחד כשהמוחרם מפנים את מה שעובר עליו. לילדים יש לפעמים קהות חושים רגשית-

**31 אחוז מתלמידי בתי הספר היסודיים ו-40 אחוז מתלמידי חטיבות הביניים נופלים קרבן לחרמות מצד חבריהם לכיתה. מנהלת השירות הפסיכולוגי: "חרם כואב וקשה יותר מאשר מכה פיזית. פתאום ילד או ילדה מגלים שלא מדברים איתם, וזה נורא מבהיל ומקפיא אותם".**

חרם הוא ללא ספק אחד הסיוטים הגדולים של כל תלמיד, סיוט שמשאיר אחריו לא מעט צלקות גם הרבה שנים אחר כך, שלא לדבר על תחושות העלבון, הכאב, ההשפלה, חוסר האונים ובעיקר הבדידות שמתלווים אליו.

הילדים לומדים לעשות קואליציות, ומזהים שאחד הדברים הכי חשובים הוא תחושת ההשתייכות והקבלה לקבוצה, ולכן פוגעים באחרים על ידי חרם. חרם כואב וקשה יותר מאשר מכה פיזית. פתאום ילד או ילדה מגלים שמייבשים אותם, לא מדברים איתם, זה נורא מבהיל ומקפיא אותם.

תופעת החרם מתחילה להתגבש בעיקר בכיתות ד'-ה', ומתחזקת בחטיבת הביניים. המניע הוא לרוב מבחן כוח בהשתייכות חברתית, אבל גם עשוי להיות סתמי. לעיתים המוחרמת היא תלמידה שמגיעה לבושה יפה באופן מיוחד ואז קבוצת תלמידות מחליטה להראות לה

לאחר מכן תחלק המחנכת את הכיתה לקבוצות קטנות ותבקש מכולם להתייחס למאמר: מה דעתם, האם זה קורה בכיתה? האם חוו פעם חרם או היו עדים לחרם על מישהו אחר? בשלב הבא, המחנכת תבקש מכל קבוצה להציע דרכים להתמודד עם חרם: מה אפשר לעשות כדי שזה לא יקרה לנו ולסובבים אותנו בבית הספר, בשכונה? מה תפקיד בית הספר? מה תפקיד המחנכת? מה תפקיד הקבוצה/כיתה ומה על המוחרם לעשות - לספר להורים? לספר למחנכת?





### וידוי של סמדר שיר: באף מורם

בפעם הראשונה שמלכת הכיתה נעמדה מולי ושאלה באיזה מקלות כביסה אמא שלי משתמשת הייתי בטוחה שהיא מתלוצצת. "את צוחקת?", היא זעמה למראה החיוך הקטן. "כן", מלמלתי במבוכה, "למה את שואלת? מה, את רוצה לבוא לבית שלנו ולעזור לה לתלות כביסה?". "לא", היא שקלה כל הברה, "אני רוצה לבוא לבית שלך ולראות איזה מקל כביסה היא שמה לך כל ערב, לפני השינה".

"לי?", כבר לא חייכתי. "אמא שלי לא שמה לי שום מקל!". "היא כן!" פסקה המלכה. "כל ערב, לפני השינה, אמא שלך שמה לך מקל כביסה על האף, ולכן יש לך אף סולד!". כשהאצבעות שלי נשלחו בתנועה מתגוננת אל האף, הטעימה המלכה בעלת האף הנשרי, שזה מאוד לא מוסרי שילדה בגילי מוכנה לעשות הכול, אבל הכול, על מנת להתהדר באף סולד כמו של דוגמנית. "אבל", הוסיפה בקול רך, "אני אהיה מוכנה לסלוח לך על כך אם תגילי לי מה, בדיוק, את עושה". ידעתי שאין עם מי לדבר. היא לא תקשיב, ואם תקשיב – לא תאמין. רק התפללתי שהיא תמעיט בחומרת החטא ולא תלשין לכל בנות הכיתה.

בבוקר המחרת, כשהגעתי לבית הספר, רציתי לקבור את האף מתחת לאדמה מרוב בושה. כל הבנות היפנו לי את הגב וטענו שאני גם שחצנית, גם לא חברותית וגם שקרנית, כמובן. כיוון שהייתי תמימה כמו דלעת, לקח לי זמן לקלוט שכולן כרתו ביניהן ברית נגדי. קיוויתי שמדובר בחרם של אחת, שתיים, מקסימום ארבע, אבל כולן החרימו אותי.

אפילו ילדות מהכיתות הגבוהות יותר הצטרפו למאבק, לא מתרגשות מהדמעות שברחו לי מהעיניים וגם לא מההכחשות שהשמעתי עם זרוע ימין מורמת, סימן לשבועה.

בלית ברירה סיפרתי לאמי מה קרה והיא, בתגובה, ירדה למכולת וחזרה עם חפיסת קרטון, שאותה הבאתי, בבוקר המחרת, לכיתה. "אמא שלי שלחה לכן מתנה", הנחתי את החפיסה על השולחן. "כל אחת תקבל אחד".

אין לי מושג כמה מהן לקחו את כלי הקסמים הזה הביתה וכמה מהן אכן ניסו אותו על האף, אבל אין לי ספק שכולן למדו משהו מאוד חשוב מסיפור החרם – שלמקל כביסה קוראים אטב.

### אפשרות נוספת

המחנכת תקרא עם התלמידים את הקטע "וידוי של סמדר שיר: באף מורם", עד החלק שבו הניבורה מספרת לאמה על החרם, ותבקש מהכיתה להציע לסמדר איך להתמודד עם ההצקות והחרם. לבסוף, הכיתה תקרא ביחד את החלק האחרון.

### מריבות בין חברים

#### שאלון לראיונות אישיים

- מה את/ה חושב/ת על מריבות בין חברים/ות?
- על אילו נושאים בעיקר את/ה רב/ה עם חברים/ות?
- ציין/י חבר/ה אחד/ת שאת/ה רב/ה איתו/ה ממש הרבה. מדוע?
- ציין/י חבר/ה אחד/ת שאת/ה כמעט ולא רב/ה איתו/ה. מדוע?
- איך את/ה מתנהג/ת כשאת/ה רב/ה עם חבר/ה?
- האם ההתנהגות הזו זרה עם כל החברים/ות?
- האם היית רוצה לשנות משהו באופן שבו מתנהלות מריבות בין ובין החברים/ות?

המחנכת תבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות ותיתן לכל תלמיד שאלון אישי בנושא מריבות בין חברים. בכל זוג, על שני התלמידים לראיין זה את זה באמצעות השאלון. אפשרות נוספת היא לערוך את השאלון בקרב תלמידי בית הספר: כל זוג יעביר את השאלון בקרב 8-10 תלמידים, ולאחר מכן יעבור על התשובות וינסה להסיק מסקנות או תובנות מתוך התשובות.

במליאה תערוך המחנכת סבב שבו כל תלמיד יציג פרט אחד אודות התלמיד שראיין, או שכל זוג יציג את מסקנותיו מהסקר שערך.



המחנכת תנחה דיון סביב השאלות הבאות: אילו אסוציאציות עולות אצלכם כשאנחנו מדברים על מריבות בין חברים? איזה קושי מעוררת המחשבה על מריבות כאלה? אילו היה זה אפשרי, האם הייתם מעדיפים חברה שאיתו/ה לא נריב אף פעם? מה יכולים להיות היתרונות שבמריבה, במה היא יכולה לתרום לחברות? האם אי-מריבה משמעותה בהכרח הסכמה? האם תרצו להמשיך להיות חברים של חברה שאתם רבים איתו/ה כל הזמן? אילו נזקים יכולות לגרום מריבות מרובות לחברות? כיצד אנחנו יכולים להקטין את כמות המריבות בין חברים? כיצד מנהלים מריבה בצורה נכונה ובונה?

## מודל השלבים לפתרון סכסוכים

### חלק ראשון:

המחנכת תסביר לכיתה את שלוש הדרכים לפתרון סכסוכים (לפי מודל ההקשבה של תומאס גורדון, 1962), ותבקש מהתלמידים לכתוב שלוש דוגמאות של מצבי קונפליקט או סכסוכים ומריבות מחייהם בעבר, ופתרון לפי כל אחת מדרכי הפתרון. לאחר מכן המחנכת תבקש מהתלמידים לספר מה כתבו, ולהסביר למה בחרו בדרך מסוימת והאם היום היו בוחרים לפתור אחרת את הקונפליקט.

#### שלוש דרכים לפתרון סכסוכים לפי מודל ההקשבה של גורדון:

- **דרך הכפייה** - יחסים לא שוויוניים בין הצדדים. בעל הסמכות או הכוח מכתוב את הפתרון ומפעיל סנקציות. הפתרון המקובל הוא דרך הכוח, ציות מתוך פחד, כבוד לסמכות, מילוי חובות.
- **דרך הוויתור** - יחסים לא שוויוניים בין הצדדים. צד אחד מוותר ונכנע לחלוטין. דרך זו גורמת לתסכול וכעס רב.
- **דרך ההסכמה** - היחסים בין הצדדים שוויוניים, אין מנצחים ואין מפסידים. המטרה היא לאפשר לצדדים להשתתף במציאת פתרון מוסכם. לשני הצדדים יש עניין לפתור את הבעיה בדרכי שלום.

### חלק שני:

המחנכת תכתוב על הלוח "כשיש לי בעיה אני פותר אותה... איך?" התלמידים יעלו באופן חופשי רעיונות והמחנכת תכוון לתהליך שגורדון מציע. המחנכת תיתן דוגמה לבעיה, ותעזור לתלמידים להעלות מספר אפשרויות לפתרון. חשוב לעודד את התלמידים להעלות הרבה פתרונות, כולל פתרונות דמיוניים ולא מעשיים. המטרה היא לצאת מהפתרונות הרגילים למשהו אחר.

התלמידים יבחרו את הפתרון הרצוי, ויתבקשו לחשוב כיצד להוציא אותו לפועל ואיך אפשר יהיה לבדוק אם אכן הצליח.

תיאור האירוע ודוגמא לפתרון דרך כפייה
תיאור האירוע ודוגמא לפתרון דרך יתרו
תיאור האירוע ודוגמא לפתרון דרך הסכמה

#### גורדון מציע שישה שלבים לתהליך פתרון:

- להגדיר את הבעיה, את מוקד הסכסוך ומהם הצרכים של הצדדים – עד שיהיו מובנים.
- לחפש ולהעלות את כל הפתרונות האפשריים.
- לעבור על רשימת הפתרונות, למפות את היתרונות והחסרונות של כל פתרון עד למציאת הפתרון המועדף על ידי הקבוצה.
- לקבל החלטה מוסכמת של כל הקבוצה על הפתרון המועדף – ללא הצבעה וללא כפיית הפתרון.
- לקבוע איך לממש את הפתרון שנבחר.
- לבצע את הפתרון המוסכם ולעקוב האם הפתרון הצליח.

המחנכת תסביר לכיתה את מודל ששת השלבים של גורדון לפתרון סכסוך (אפשר להציגו על הלוח או על בריסטול ולהשוות עם מה שהתלמידים אמרו). המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות קטנות, ותבקש מכל קבוצה לבחור אירוע בעייתי מחיי הכיתה. כל קבוצה תתבקש לכתוב על חצי בריסטול את השלבים לפתרון.

במליאה, כל קבוצה תציג את תהליך העבודה שעשתה ותספר על האירוע שנבחר ועל תהליך הפתרון שהוצע. המחנכת תזמין את הכיתה להתייחס למה שהקבוצה הציגה, לשאול שאלות הבהרה, להביע אי הסכמות והסכמות ולהציע רעיונות נוספים לפתרון.



היכרות מוקדמת

## פגזתי מאחר או פגזתי באחר

המחנכת תחלק לכל התלמידים בכיתה שני פתקים ותבקש מהם לכתוב על הפתקים חוויה אישית שבה פגעו בתלמיד/ה מהכיתה, וכן חוויה אישית שבה נפגעו מתלמיד/ה אחר/ת. לאחר מכן יתבקשו התלמידים לקפל את הפתקים ולהכניסם לקופסא. המחנכת תערבב את הפתקים ותזמין בכל פעם תלמיד אחר להוציא פתק, לקרוא, ולשתף בתגובתו לכתוב בו.

לאחר מכן המחנכת תנחה דיון בנושא ותקשר את התרגיל ליחסים בכיתה. המחנכת תוכל למשל לשאול: האם פגיעה, העלבה או השפלה הן תופעות שכיחות בכיתה? האם קיימת אווירה של חברות ותמיכה בכיתה? האם חשוב לדבר על סכסוכים בכיתה?



היכרות מוקדמת

## פרק 5: יחד

### מתחילים שנה

## ברכות לשנה החדשה

המחנכת תחלק לכל תלמיד מעטפה ותנחה את התלמידים לכתוב את שמם על המעטפה, לקשט אותה ולהניחה על שולחן במרכז החדר. לאחר מכן כל תלמיד יקבל חמש כרטיסיות עם שמות של תלמידים, ויתבקש לכתוב לכל אחד ואחת מהם ברכה לשנה החדשה ולהכניסה למעטפה שלהם.

בסוף המפגש, המחנכת תחלק לכל אחת ואחד את המעטפה עם הברכות.





## שאיפות לשנה החדשה

השאיפות שלי:

3 מטרות שלי לשלוש השנים הבאות:

---



---



---

5 דברים שהייתי רוצה להספיק לעשות בשנה הקרובה:

---



---



---

המחנכת תחלק לכל תלמיד "דף שאיפות" ותבקש מהתלמידים לכתוב עליו שלוש מטרות כיתתיות שהיו רוצים להשיג בשלוש השנים הקרובות וחמישה דברים שהיו רוצים לעשות ככיתה או עם הכיתה 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?

## נזכר בתמונה

המחנכת תפרוס על שולחנות ברחבי הכיתה תמונות של "קלפי ספקטרה" (אפשר לרכוש ישירות דרך האתר "עולם הקלפים של איציק שמולביץ" או בחנויות ספרים), או תמונות אחרות, ותזמין את התלמידים להסתובב בשקט, כל אחד עם עצמו, ולהתבונן בהן.

לאחר שסיימו להביט בכל התמונות, המחנכת תבקש שכל תלמיד יבחר 2-3 תמונות שדרכן יוכל לספר לכיתה על משהו בחייו שאיתו הוא שלם, שטוב לו איתו ושהוא חי איתו בשלום, וכן על משהו בחייו שהוא טרוד ממנו, שמעסיק אותו ושהיה רוצה לספר עליו בקבוצה. בתחילה התלמידים יתבקשו לבחור ועוד לא לקחת את התמונות, ורק לאחר שכולם בחרו, התלמידים יוזמנו לקחת את התמונות שבחרו.

במליאה, כל תלמיד יוזמן להציג לכיתה את התמונות שבחר ולשתף מדוע בחר בהן.



היכרות מוקדמת

## פרפרים בקטן 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.

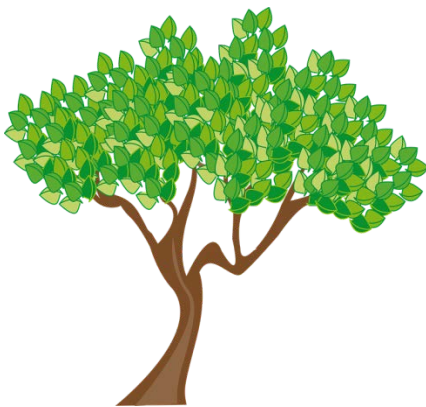
### תמיכה

#### עץ החיים הטובים

המחנכת תכין עם תלמידי הכיתה את "עץ החיים הטובים של הכיתה". יש להכין מראש דגם בצורה של עץ (אפשר לגזור צורת עץ מבריסטול, פוליגל או כל חומר קשיח אחר). כל תלמיד יקבל חתיכת בריסטול ירוקה, ויתבקש לחתוך אותה לצורה של עלה על פי בחירתו, ולאחר מכן לרשום עליה עצה אחת לחיים טובים ורגועים.

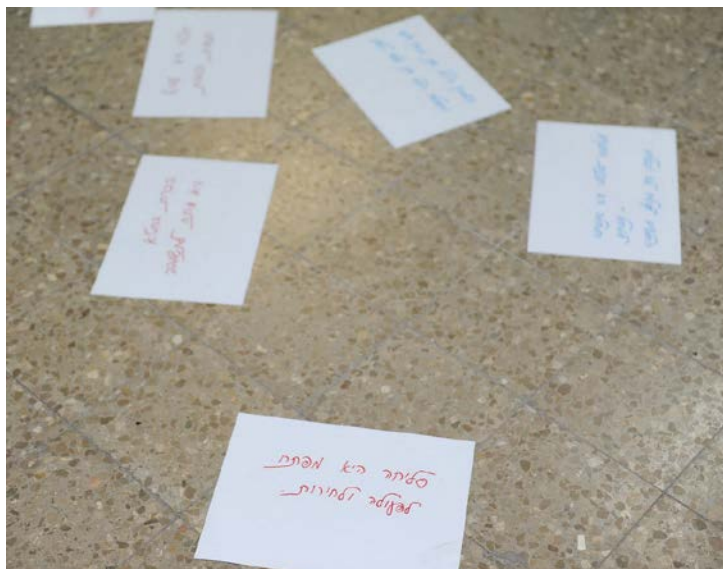
במליאה, התלמידים יוזמנו לשתף בעצות השונות שכתבו, ולאחר מכן ידביקו את העלים על העץ הכיתתי. העץ יישאר תלוי בכיתה במהלך השנה, או יוענק כמתנה לכיתה אחרת. ובכל פעם שתלמיד כלשהו יחוש ברע, הוא יוכל לגשת אל העץ הכיתתי ולבחור לו עצה לשיפור מצב הרוח.

ניתן, לחילופין, לבחור בכל דגם אחר שהמחנכת והתלמידים יסכימו עליו: שמש עם קרניים (כאשר על כל קרן רשומה עצה), מובייל של כוכבים (ניתן לחבר את הכוכבים זה לזה באמצעות חוט דיג), פרחים אישיים שהתלמידים יכינו באמצעות חומרי יצירה שונים ויניחו באגרסל משותף, קשת בענן (כאשר על גבי כל אחד מהצבעים רשומה עצה אחרת) וכדומה.



## מסכמים שנה

## אז מה היה לנו השנה?



המחנכת תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 4-5 תלמידים, ותחלק לכל קבוצה עשר כרטיסיות ריקות. על כל קבוצה להיזכר באירועים שונים שהתרחשו בכיתה לאורך השנה, או חוויות מחיי הכיתה, ולכתוב אירוע אחד או חוויה אחת על גבי כל אחת מהכרטיסיות. כל קבוצה תתבקש לנסות ולסדר את הכרטיסיות על-פי הסדר הכרונולוגי של האירועים. הקבוצה שמצליחה לסדר ראשונה את הכרטיסיות בסדר הנכון היא הזוכה. לאחר מכן המחנכת תבקש מהקבוצות לסדר את הכרטיסיות על פי מידת ההנאה מהאירועים או לפי מידת החשיבות שלהם. במליאה תערוך המחנכת סבב שיתוף כיתתי, שבו יוזמנו חברי כל קבוצה להציג את שכתבו.

## המשפט של השנה

לפני הפעילות כדאי לבקש מהתלמידים לאסוף פיסות בדים מיותרות. המחנכת תביא לכיתה פיסות בדים, וכן בקבוקי ספריי בצבעים שונים, חוטים ומחטים. המחנכת תבקש מכל תלמיד לחשוב על "המשפט של השנה" שלו: משפט המסכם את השנה, תובנה לגבי השנה, מסר שהיה רוצה להעביר, משפט מתוך שיר או משל שמתאים לשנה שהייתה, וכדומה.

כל תלמיד ירסס בספריי את המשפט שלו על גבי אחת מפיסות הבד. לאחר מכן התלמידים יתפרו את פיסות הבד זו לזו בצורה מעניינת, וייצרו מהמשפטים מעין שטיח טלאים כיתתי. את השטיח ניתן לתלות בכיתה. לחילופין, ניתן להביא יריעת בד גדולה (למשל, סדין שאין בו צורך), ולרסס את המשפטים על גביה.

## רגעים שאני זוכר

המחנכת תחלק את הכיתה לזוגות ותטיל על כל זוג לכתוב סצנה או שתיים מתוך סרט שיופק על הכיתה ועל מה שהתרחש בה בשנה האחרונה.

במליאה, הזוגות יוזמנו להציג את הסצנות שכתבו, והמחנכת תבקש משני תלמידים מתנדבים לאסוף את הסצנות על מנת להכין מכולן חוברת או סרטון המכילה את הרגעים המיוחדים של השנה.

**פרידה**

*מבט אל העבר ואל העתיד*

המחנכת תפזר במרכז המעגל תמונות שונות הקשורות לפרידה ותזמין את התלמידים להסתכל בכל התמונות ולבחור שתי תמונות - אחת שמסכמת את העבר בבית הספר ואחת שמסמלת את הציפיות שלו לעתיד. בסבב, כל תלמיד ישתף מה בחר ולמה.

