



לראות אותי – לראות אותך

רקע: מפגש זה עוסק בפיתוח אמפתיה, העומדת בתשתית של כל היחסים החברתיים. התנהגות אמפתית מופיעה בדרך כלל כתגובה למצוקה של האחר והיא כוללת את:

- היכולת להרגיש את מצבו הרגשי של האחר.
- היכולת להבין מה קורה לאחר ולפענח את האירוע וההקשר.
- היכולת לפעול בצורה שתהיה מותאמת למצב הזולת – בדרך שתובן על ידו כתמיכה.

מטרות: 1. פיתוח ההבנה הרגשית לאחר.

2. למידה על "סימנים" שעוזרים לזהות את ההרגשה של האחר.

חוק חברתי: חוק השניים (קיבל את שמו בזכותה של ניקול סיימון)

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?" על המנחה לעבור עם המראה בין הילדים שיתבוננו במראה ויעשו פרצוף...

פעילות: שלב א: התנסות בזוגות – לכל זוג ניתן כדור קטן. ההנחיה היא לגלגל את הכדור על גב החבר באופן שיהיה לו נעים. יש להנחות את



הילדים לבדוק שאכן נעים לחבר, בעזרת שאלה ישירה לחבר ועל ידי שפת הגוף של החבר. הצעות לשאלות עיבוד: **איך הרגשתם במשחק? איך ידענו מה נעים לחבר שלנו? האם היה מצב שהרגשתם לא נעים? מה עשיתם?**

נלמד את 'חוק השניים'. זוהי בדיקה האם מה שאנו עושים מתאים לנו וגם מתאים לחבר. לא תמיד מה שמתאים לנו הוא בהכרח מתאים לחבר.

לדוגמה: אני רוצה לרוץ מהר ואני נותנת יד לחברה שלי, שבכלל לא מתחשק לה לרוץ עכשיו ואני מתחילה לרוץ והיא נגררת מאחור. מה דעתכם, שמרתי על חוק השניים? לי זה יכול להיות כף, אבל היא ממש לא רוצה.

לדוגמה: סבתא קנתה לי מתנה – חולצת פייטים מתחלפת. אני משחקת עם החולצה שלי, ופתאום באה חברה ומחליפה לי את הפייטים בלי רשות וחזק. מה דעתכם, היא שמרה על חוק השניים?

שלב ב: נגלגל על עצמנו את הכדור ביחד עם מרי. על המנחה לגלגל בפראות ובעוצמה (בהקצנה). כל ילד יוציא את מרי הנמר, מרי יגלגל על הרגל של הילד את הכדור, כמו שמרי מגלגל בפראות וכו'. נשאל את הילדים: "האם לדעתכם מרי שומר על 'חוק השניים'?"

התשובה: הוא לא שומר, כי זה לא נעים, אלא אם מישהו אוהב חזק.



שלב ג: "אז איך נדע מה הצד השני מרגיש כדי לשמור על חוק השניים? בשתי דרכים: שפת הגוף, הגוף שלנו מדבר, או בשאלה ישירה".

על המנחה לבקש מתנדב שידיגים שפת גוף של ילד שנהנה מגלגול חזק ושפת גוף של ילד שלא נהנה מגלגול חזק. על המנחה לבקש מתנדב שיציג לנו איך שואלים האם מה שאני עושה זה מתאים.

כעת על המנחה להוציא את ברי העכבר ולגלגל בחששנות ובהססנות (בהקצנה) על ילד מתנדב וכל פעם לברוח מהגלגול. עכשיו כל אחד מהילדים יוציא את ברי העכבר ויגלגל על השני כמו שברי מגלגל.

שאלה: האם לדעתכם ברי שמר על חוק השניים?

התשובה: ברי לא שמר על חוק השניים כי לא ברור האם הוא רוצה לשחק או לא, כשאנחנו לא ברורים זה מביך את החברים, לא יודעים האם הוא רוצה שזה ימשיך...

שלב ד: כעת, כל זוג יקבל בשנית כדור, וכל אחד בתורו יגלגל את הכדור על הגב של השני כמו לבבון הארנבון, עם הנחיה לבדוק שזה נעים לחבר: דרך שפת הגוף (נינוחות, הבעות פנים של שמחה, תזזיתיות) או דרך שאלה ישירה – "מתאים לך שאני עושה ככה?"

בשלב זה על המנחה לעבור עם בובת הארנבון בין הילדים ולעזור לילדי הקבוצה לעשות זאת באופן חברי.

הצעות לשאלות עיבוד: איך הרגשתם? האם יש הבדל בין הפעם הראשונה לפעם השנייה, לאחר שלמדנו את חוק השניים? האם יש





כאן ילד שלא רצה שיגלגלו עליו את הכדור או לגלגל את הכדור? מה קרה בסוף? מי לדעתכם אחראי במשחק שיהיה נעים? בחברה לכל אחד יש אחריות, לומר כשמשוהו לא נעים ולשאול אם זה נעים.

כאשר מפעילים את 'חוק השניים' יותר נעים להשתתף, גם אם בהתחלה אני לא רוצה.

המלצות להמשך הטמעה:

א. חלוקת דף צביעה של חוק השניים במליאה, דף שיוכנס לקלסר החברות וישלח עם הילדים לביתם להמשך שיח עם ההורים.

ב. אנו מציעים לשלוח הודעה לכלל ההורים על אודות החוק החברתי.

להורים שלום, היום למדנו את חוק השניים, העוסק באמפתיה - היכולת לראות את האחר, התשתית ליחסים חברתיים מספקים. למדנו שזה חברותי לבדוק שמה שאנחנו עושים מתאים לי ומתאים לחבר. הילדים התנסו בפעילות ממחישה כששומרים על חוק השניים וכשלא שומרים. למדנו שאנו יכולים לבדוק אם מה שאנו עושים

ג. בכל פעם שהמורה או הגננת יבחינו בשימוש

בחוק השניים, עליהם לקחת פתק שעליו מצולם חוק השניים ומתחת לכל לבבון לרשום את שמות שני הילדים. פתקים אלו ייתלו על קיר החברות.





מצורף קובץ לצילום, עם חוק השניים בקטן ומקום לרשום את שמות הילדים. אנו ממליצים לשתף בפעילות זו את הצוות המקצועי.





מפגש חמישי: רואים אותי – רואים אותך 2

רקע: זהו מפגש המשך למפגש אמפתיה תוך פיתוח מודעות לרגישות לסביבה. גם כאן נעבוד בשלושת הרבדים של אמפתיה:

- היכולת להרגיש את מצבו הרגשי של האחר.
- היכולת להבין מה קורה לאחר ולפענח את האירוע וההקשר.
- היכולת לפעול בצורה שתהיה מותאמת למצב הזולת בדרך שתובן על ידו כתמיכה.

מטרות: 1. פיתוח ההבנה הרגשית ביחס לעולמו של האחר.

2. למידה על "סימנים" שעוזרים לזהות את ההרגשה של האחר.

חוק חברתי: חוק השניים

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?" ובד בבד נניח על הרצפה איור של חוק השניים. מישו רוצה לספר לי על מצב שבו השתמש בחוק השניים?

פעילות א: 'תן כיף' – התנסות בנתינת כיף נמרי למנחה. על המנחה להקצין את התגובה: "אח, איזה כואב", "זה היה ממש חזק". ניתן לתת לכמה ילדים להתנסות.



שאלות עיבוד: איך לדעתכם הרגיש מרי הנמר? כיף? מצחיק ושמח? איך לדעתכם הרגיש/ה המנחה? כואב ולא נעים. איך ידעתם? מה ראיתם בשפת הגוף? היה כאן מקרה שכל צד חווה אחרת את מה שקרה. איך נדע מתי החבר מרגיש כמוני ומתי הוא מרגיש אחרת ממני? האם הכיף הנמרי מקיים את חוק השניים?

נחדד את שפת הגוף (חשש, עצימת עיניים של פחד, בהלה, כיווץ). שפת הגוף עוזרת לנו לגלות את 'חוק השניים'. התנהגות נמרית לא תמיד נעימה לאחר או מקיימת את חוק השניים, כיוון שיש בה משהו חזק ולעיתים מכאיב. לא נעים לשחק כשמכאיבים.

הערה למנחה: התנסות זו תהיה רק בין המנחה לילד בלבד ולא בין הילדים, כדי למנוע פגיעה.

כעת תהיה התנסות ב'כיף עכברי', על המנחה לתת כיף עכברי לילד. זהו כיף חלש-חלש, רק על קצות האצבעות ואז היד בורחת. כאן תהיה המשגה להתנהגות עכברית. אחר כך תהיה התנסות של כיף עכברי בין ילדי הקבוצה. התנהגות כמו ברי-עכברי. נשאל את הילדים: **"איך לדעתכם הרגיש ברי? איך הרגיש החבר?"**

לא תמיד ההתנהגות של ברי מתאימה לאחר, כיוון שהוא צריך להתאמץ להצליח לשחק יחד ואין תחושה של הנאה מהמשחק. לסיום, תהיה התנסות בכיף ארנבי, כאן נשאל: **"איך ייראה כיף ארנבי לדעתכם?"**





הוא יהיה לא חזק ולא חלש, בינוני. וכעת תהיה התנסות בין חברי הקבוצה בכיף ארנבי.

הצעות לשאלות עיבוד: מאיזו חיה הכי נעים לקבל כיף? איזה כיף עושה חשק להמשיך לשחק יחד? באיזו התנסות התקיים חוק השניים טוב יותר?

פעילות ב: 'מחבואים של רגשות' – זיהוי רגשות אצל חברים: ההנחיה היא שאחד הילדים יוצא מהאזור של הקבוצה. בחזרתו יצטרך לזהות מי מחברי הקבוצה נבחר להיות שמח/עצוב/כועס/כאוב. כל שאר החברים צריכים לעזור לחבר שיצא בכך שהם שומרים על פנים ללא הבעה.

כאן נפתח מודעות להבעות פנים על ידי בקשה מהילדים למשש את הפנים ולוודא שהילד לא מחייך או עצוב (למעט הילד שנבחר להביע רגש). אפשר גם להעביר את המראה שעל קיר החברות בין ילדי הקבוצה.

לאחר ההתנסות הראשונה, הילד שחוזר למעגל מנחש מי מהחברים נבחר ואיזה רגש הוא מבטא בהבעת פניו. אם הוא יצביע על ילד שלא נבחר להבעת הרגש נברר מה הפרצוף שהוא עשה ולכן הילד חשב שהוא עושה פרצוף של רגש, נבקש ממנו לשמור כעת על פנים ללא הבעה.



שאלות עיבוד: שאלות לילד שניחש – איך היה לך המשחק? אך ידעת מי "מתחבא"? מה היה מבלבל?

שאלות לקבוצה: איך היה לכם המשחק? למי היה יותר קשה לילד שיצא או למתחבאים? מה תרצו לכם לומר לאחד הילדים ששיחק?

טקס סיום ורגע של נחת – ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:

א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים. דוגמה להודעה:

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'. המשכנו לעסוק בחוק השניים, העוסק באמפתיה – היכולת לראות את האחר, התשתית ליחסים חברתיים מספקים. יצאנו במבצע כיתתי לפיו כאשר יש שמירה על חוק השניים אנו כותבים

ב. 'השכנים טובים בעיני'. בגן: הקראת הספר 'דירה להשכיר' מאת: לאה גולדברג. תוך מתן דגש להרגשה של השכנים בכל פעם שאמרו שהם לא טובים בעיני...





בכיתה: על המורה להתייחס לכל זוג בשולחן כשכנים. כעת נבקש מכל זוג שכנים לומר משהו שהם אוהבים בשכנות שלהם: 'כיף להשתמש יחד בטושים', 'כיף לפטפט יחד', 'מסקרן מה שאתה מביא לאכול לארוחת עשר', 'תראה לי בחוברת איפה נמצאים'. במהלך השבוע על המורה להתפעל מגילויים של שכנות טובה בין הילדים.





מפגש שישי: לעזור זה חברתי (1)

המפגש יעסוק בהעמקת גילויי אמפתיה.

רקע: ילדים אמפתיים מטבעם וניתן לפתח זאת. קהות לב היא תוצאה של אי-פיתוח האמפתיה, והיא מביאה בסופה להתנהגות אנטי חברתית. גילויים של אמפתיה באים לידי ביטוי בהתנהגויות פרו-חברתיות, כגון מתן עזרה לחבר, שיתוף עם חבר בחפצים, שיתוף במשחק, נתינת מחמאה ועוד. ניתן לראות גילויי אמפתיה בין ילדים כבר מגיל צעיר, ואופן גילוי האמפתיה משתנה מילד לילד. ניתן "לחזק את השריר" ולפתח את הצד האמפטי אצל ילדים.

- מטרות:** 1. ביסוס ההתנהגות האמפטית של מתן עזרה לחבר.
2. הרחבת הרעיונות לביטויי אמפתיה בקרב הילדים.

חוק חברתי: לעזור זה חברתי

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?" נשאל: "מישהו רוצה לספר לי על מצב שבו השתמש בחוק השניים?"

פעילות א: משחק 'הרוח נושבת'

כל הילדים יושבים על הכיסאות במעגל. המנחה: "הרוח נושבת לכיוון כל מי ש...". ואז נציין פריט לבוש/מאכל אהוב (לדוגמה: אוהב לאכול





קורנפלקס)/התנהגויות פרו חברתיות (כל מי שהזמין חבר לשחק איתו אתמול, עזר הבוקר בבית, כיבד חבר במשהו, שיתף חבר במשחק וכו').

כל הילדים שהדבר נכון לגביהם – צריכים לקום ולהחליף ביניהם את המקום בזריזות.

פעילות ב: הצגה בעזרת מרי הנמר (על ידי המנחה). שימו לב – יש לתת להצגה נופך דרמטי על מנת לחזק את היכולת האמפתית של הילדים להגיב.

נלבש על היד את מרי הנמר, שמתכופף ומשמיע קולות של סיום בכי.

מנחה: "מרי, אני רואה שאתה עצוב, מה קרה?"

מרי: (מנגב עם הידיים את הפנים) "אני רצתי בחצר כששיחקנו עם האריה והדב ונתקלתי בדלי עם חול ונפלתי. קיבלתי מכה מאוד כואבת וירד לי דם... (שוב בכי) וזה כואב מאוד..."

מנחה: "אוי, בטח כואב לך. אתה מרשה לי לשתף את החברים בקבוצה?"

מרי: "כן"

מנחה: "יופי, אולי יהיו להם רעיונות איך לעזור לך."

פנייה של המנחה לחברי הקבוצה: "חברים, אני רוצה לשתף אתכם במשהו לא נעים שקרה למרי בחצר. מרי, תספר לכולם מה קרה."

מרי: (פונה אל הילדים) "אני, אני נפלתי, כשרצנו בחצר, שיחקתי תופסת עם הדב ועם האריה, קיבלתי מכה, ירד לי דם..."





מנחה: "ילדים, אני רואה שהקשבתם למה שקרה למרי" (מומלץ להחמיא על גילויי הבעה של כאב ושותפות בפנים של הילדים).

הצעות לשאלות עיבוד: איך לדעתכם מרי מרגיש עכשיו? עצוב/כואב/מתגעגע. מישהו מוכן לחזור ולהסביר לי מה קרה למרי?

למנחה – המטרה של החזרתיות על הסיפור היא לחבר את הילדים לשלב הראשוני של האמפתיה, שהוא הבנת האחר. חשוב לעזור לילדים להימנע משיפוטיות, למשל משפט כמו "אתה רצת וזה אסור לרוץ ולכן נפלת". תגובה אפשרית לשיפוטיות כזו – "תודה, יעל, שאת רוצה לעזור למרי לשמור על הכללים שלנו, אבל כשלמישהו כואב הוא רוצה שנבין אותו. את רוצה להגיד לו משהו אחר שייתן לו הרגשה טובה?"

הצעות לשאלות עיבוד: איך מרי מרגיש עכשיו אחרי שהבנו אותו? יש לכם רעיון מה עוד יכול לעזור למרי בצער שלו?

כעת ילבשו כל הילדים את לבבון על האצבע וייתנו רעיונות לסיוע. המטרה היא לאסוף כמה שיותר רעיונות שילדים יכולים לעשות כדי לעזור לחבר, כגון לחבק אותו, לקרוא לצוות, לעזור לו ללכת לשטוף את הרגל, להביא לו פלסטר, להביא לו כוס מים, להציע לו לשחק יחד, להביא לו משחק שמשמח אותו, לספר לו בדיחה. על המנחה לדאוג שכל ילד יאמר רעיון (ומותר לחזור על רעיונות...), ובמידת הצורך לסייע לילדים במציאת רעיונות.





המנחה (עם מרי על היד): "תודה רבה, חברים, על הרעיונות הטובים, אני מרגיש עכשיו שמח".

על המנחה להיפרד ממרי: "תודה רבה, מרי, ששיתפת אותנו, למדנו בזכותך המון".

המנחה: אחרי שעזרנו למרי, אני רוצה שכל אחד ישב בנוח על הכיסא וינשום שתי נשימות מרגיעות.

נזמין את הילדים להיזכר במקרה שבו שמישהו עזר להם כשקרה משהו לא נעים. איפה זה היה? מה עשינו? מי זה היה? איך הרגשתם? נדגיש את ההרגשה הטובה. אם אין מספיק סיפורים מהילדים, על המנחה להעלות תיאורי מקרה מחיי הילדים ולבקש מהם להציע פתרונות של סיוע.

פעילות סיום: כל אחד לובש את בובת לבבון ועומד על הכיסא. כולנו ביחד נצעק פעם אחת 'לעזור זה חברתי'. כעת, נוסיף קפיצה בו זמנית למרכז המעגל עם הקריאה 'לעזור זה חברתי'.

לקראת המפגש הבא: נשלח בקשה להורים לצלם את הילד מסייע בבית. כל סיוע לגיטימי (אוסף משחקים, חותך סלט, סוחר קניות, משחק עם האח הקטן...). על ההורים לשלוח תמונה למנחה. נדפיס את התמונות לקראת המפגש הבא. אם יש ילד שלא שלחו צילום שלו – נצלם אותו במסגרת החינוכית כשהוא מסייע.





נספר לילדים על המשימה להורים. כאן יש צורך לתזכר את ההורים באופן כללי ואישי. החיבור של הנעשה בכיתה עם הבית משמעותי להטמעת התכנים.

טקס סיום ורגע של נחת – ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:

א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים. דוגמה להודעה:

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'. המשכנו לעסוק באמפתיה, לחזק את ה"שריר" החברתי ולפתח את הצד האמפתי אצל ילדים והפעם – בעזרת החוק 'לעזור זה חברתי'. הפעם אנו זקוקים לכם להטמעת התנהגויות שמסייעות לאחר. לכן יש לשלוח אליי תמונה של ילדכם עוזר בבית. את התמונה אנו נדפיס ונתלה על

ב. 'מי רוצה לספר משהו טוב על חבר?' כשחוזרים מההפסקה/חצר על המורה/הגננת לתת לשניים-שלושה ילדים לספר משהו טוב על חבר.

ג. זה המקום של המורה/הגננת ל'מרקר' התנהגויות פרו-חברתיות שרואים בכיתה/בגן.







מפגש שביעי: לעזור זה חברתי (2)

טקס פתיחה: שיר

רקע: הסיוע לאחר כרוך בזיהוי צורכי האחר, ביכולת להציע עזרה ולבצע אותה. היכולת לסייע מעלה את תחושת המסוגלות החברתית וחשובה להתפתחותם של הילדים. לעיתים העזרה של הילדים נראית מסורבלת ומכבידה על ההתנהלות, אך נתינת מקום לסיוע מאפשרת לילדים להתפתח חברתית.

מטרות: חיזוק תחושת המסוגלות לסיוע בכל גיל. ילד צעיר יכול לעזור. סיוע לאחר משמח אותנו.

החוק החברתי: לעזור זה חברתי.

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?"

על המנחה להניח את תמונות הילדים המסייעים שההורים שלחו (יש להדפיס אותן). כל ילד ייקח בתורו את התמונה שלו ויספר איפה זה היה.

שאלות לעיבוד: מה אנחנו רואים כאן? מי רוצה לשתף מה עשה? איך הוא הרגיש? איך הרגיש מי שעזרת לו? איך ידעת שהוא צריך עזרה? למנחה: שאלה זו חשובה כיוון שהיא מפתחת את ראיית האחר.





נוציא את ברי, לבבון ומרי. נשאל את הקבוצה: **"מי לדעתכם עוזר הכי הרבה? למה?"** כל ילד יצביע עם החיה שהוא חושב שעוזרת הכי הרבה.

כולם עוזרים ונהנים לעזור. הנמר לפעמים עוזר באופן שאינו מותאם – הוא דוחף, מפחיד בשאגה, מכריח לקבל את העזרה ופחות שם לב מה השני רוצה. ברי העכבר קצת חושש לעזור ולפנות לחבר, ברי נמצא במחילה ולא תמיד רואה שחבר זקוק לעזרה. אף על פי שהוא יודע מה יעזור וינחם את החבר הוא לא עושה זאת, או שמישהו אחר מקדים אותו. ואילו לבבון הארנבון מתעניין מה קורה לאחרים וניגש ללא חשש לסייע בעדינות.

טקס סיום: פרידה מהבובות, ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:

א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'. המשכנו לעסוק באמפתיה, ולחזק את החזק 'לעזור זה חברתי'. תודה רבה לכם ששלחתם את התמונות, הילדים שיתפו מחוויות העזרה.





ולשתף בתכני המפגש. דוגמה להודעה:

ב. על המורה/הגננת לבקש מהילדים לצייר חבר שעוזר לחבר. הציורים ייתלו על קיר החברות.

ג. נבקש מהמנהלת/גננת משלימה להיכנס לתת פידבק חיובי לילדים על העזרה שהם מציעים זה לזה בכיתה.

ד. ניתן למנות ילדים לתפקידים ולתווך דרך התפקיד את ראיית האחר: אחראי ביקור חולים (זוכרים את הילדים החסרים ודואגים להשלים להם את החסר), אחראי פלסטרים למי שנופל (עוזרים למי שנפל), אחראי כלי כתיבה (עוזרים למי שאין לו כלי כתיבה), אחראי מחיקת לוח (לעזור למורה בשעת השיעור/לעזור לגננת), אחראי ניקיון (תורן... עוזר לנו לשמור על סביבה נקייה).

ה. ניתן להכין מצגת מתמונות הילדים עוזרים ולהקרין להם במשך השבוע.

מפגש שמיני: תור-תור זה הסוד

רקע: יש היבטים למשחק ושיחה: המקצב המלווה אותנו ביחסים בין-אישיים. תור-תור. כאשר שיחקנו כילדים, היה ברור שפעם תורי ופעם תורך במשחק... מקצב זה ממשיך ומלווה יחסים לאורך זמן. ברצון להדדיות, בהסתייעות וגם בשיחה, אנו שומרים על המקצב תור-תור.



מיומנות זו איננה טבעית לכל הילדים ותיווכה מביא עימו רווחה נפשית. היבט נוסף הוא היכולת לתת מקום לאחר (ביטוי נוסף של 'חוק השניים'), בשיחה ובמשחק גם האחר משתתף ולא רק אני. ילדים אימפולסיביים או ילדים 'מרצים' לא פועלים לפי מקצב תור-תור, המיון של ראיית האחר אינו מאוזן אצלם ולעיתים הם משלמים על כך מחירים חברתיים.

למנחה: מפגש זה עמוס בפעילויות ויש לבחור מתוכו במה שליבך חפץ... יש לשים לב כי בסוף מפגש זה יש פעילות הטרמה למפגש הבא.

מטרות: 1. היכרות עם ה'מקצב' תור-תור

2. חיזוק מיומנות ויסות עצמי

3. חיזוק מיומנות האמפתיה – ראיית האחר

החוק החברתי: תור-תור – זה הסוד

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם? מישהו רוצה לספר לי על

מצב שבו עזר לחבר?"

פעילות א: מרי ישאל את הילדים 'אתם יודעים לספור עד עשר?' כן. מרי

יבקש מכולם לספור יחד בקול גדול. כעת מרי ידגיש 'אני נותן לכם

משימה יותר קשה. רק ילד אחד סופר בכל פעם ורק ספרה אחת.

המטרה להגיע עד עשר בספירה רציפה. אם שני ילדים סופרים בו זמנית

כל הקבוצה נפסלת ומתחילים מההתחלה... וחוזר חלילה. למנחה – זה



עשוי להיות מצב מתסכל לקבוצה או ליחידים בקבוצה. לכן יש לעצור ולשאל את הילדים: איך אתם מרגישים? כאן המקום להעלות רגשות של כעס, תסכול, אכזבה, הימנעות... נשאל "האם למישהו יש רעיון איך נצליח במשימה?" אחד הפתרונות הוא לספור לפי התור ולא באופן אקראי.

שאלות עיבוד: איך היה בהתחלה לעומת הפעם האחרונה שהצלחנו? מה עזר לנו להצליח? כאן ננכיח את 'חוק השניים'. יכולנו לתת לילד אחד או שניים שיספרו עד עשר, אבל לא עשינו זאת כי חברי הקבוצה היו מרגישים החמצה ואנו רוצים לשמור על 'חוק השניים'.

פעילות ב: על המנחה להוביל את הילדים למשחק מקצבים. יש לטפוח על השולחן פעם אחת, כל הילדים טופחים על השולחן בעקבות המנחה. על המנחה לטפוח פעמיים והילדים אחרי המנחה. על המנחה להמשיך במקצבים שונים. (ניתן להרחיב בעזרת המורה למוסיקה עם מקלות הקשה וכו' או לחלופין לבקש מכל ילד להביא דלי לכיתה וכל ילד טופח/מכה על הדלי שלו וכו').

שאלות עיבוד: איך היה לכם? מה למדנו במשחק? למדנו להקשיב ולפעול בהתאמה לשני. תור- תור.

על המנחה להציג את החוק החברתי 'תור-תור – זה הסוד'

פעילות ג: על המנחה לבקש מכל אחד מהילדים לשים על האצבע את אחת הבובות שלנו, לעצום עיניים ולדמיין שהוא עומד בתור למגלשה.





כעת נא לדמיין איך ברי/מרי/לבבון יתנהגו בתור למגלשה. הילדים יציגו איך הם חושבים שכל דמות תתנהג ביחס לחוק החברתי.

פעילות ד: נקרין סרטון שבו רואים דו-שיח בין שני אנשים. הסרטון יקרן ללא קול.

חצי מהקבוצה תהיה אדם אחד, החצי השני יהיה האדם השני.

כאשר אדם אחד מדבר – כל ילדי הקבוצה מרימים יד, כאשר האדם השני מדבר – כל ילדי הקבוצה מרימים יד. כך עד סוף השיח. דרך הגוף הילדים יחוו את החוק החברתי תור-תור שמתרחש בשיחה.

שאלות עיבוד: איך היה לכם? תור-תור זה גם בשיחה.

פעילות ה: על המנחה להציג את ברי בשיחה ולקיים 'מונולוג פנימי' שבו ברי אומר: "אני רוצה לדבר, אבל מתי לדבר? לא נעים לי להתפרץ, אם אני אגיד משהו טיפשי, אם יצחקו עלי?..." וכך הוא שותק ויוצא אט-אט מהשיחה. מי שרק מדבר זה לא נעים ומי שלא מדבר בכלל זה לא נעים. בשיחה אנו מדברים 'תור תור'.

טקס סיום: פרידה מהבובות, ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:



א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים.

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'. עסקנו בחוק החברתי 'תור-תור זה הסוד'. כאשר שיחקנו כילדים, היה ברור שפעם תורי ופעם תורך במשחק... מקצב זה ממשיך ומלווה יחסים חברתיים לאורך זמן ברצון להדדיות, בהסתייעות, כאשר גם בשיחה אנו שומרים על המקצב תור-תור. היבט נוסף ל'תור-תור' הוא

דוגמה להודעה:

ב. נשחק עם הילדים משחקים מתוך החוברת TSG ונדגיש את החוק 'תור-תור' במשחק. המלצות למשחקים: מעגל כדור, כדור השמות, "הגן/הכיתה שלנו", תפוס את מקומי, משחק הקולות ועוד.

ג. במהלך יום הלימודים ייפתחו השיעורים/מפגשים בשיחה של מקצבים, דרך טפחות על השולחן/ברכיים/דליים כפי שעשינו במפגש.



מפגש תשיעי: מה עושים כשנעלבים?

רקע: עלבון הוא רגש חזק ועוצמתי הקיים בכל מערכת יחסים חברתית, ונובע לא פעם מקונפליקט ומריבה. לתחושת העלבון מתלווה חוסר אונים, המשפיע על הערך העצמי ועל התפקוד. התמודדות עם עלבון משמעה היכולת לווסת ולנהל רגשות, ולכן היא מיומנות חברתית משמעותית מאוד. הידיעה שעלבון הוא אוניברסלי וחלק אינטגרלי ממערכות יחסים חברתיות ושכולם מתמודדים עם עלבון, מנרמלת את חוויית הפגיעה ומאפשרת התמודדות עימה. לאחר היכרות עם מרי, ברי ולבבון, מגיעה העמקה נוספת בהיכרות עם הדפוסים של התמודדות עם עלבון: מרי – דפוס תוקף. ברי – דפוס נמנע. לבבון – דפוס מווסת (במילים של ילדים: יודע להרגיע את עצמו).

מטרות: 1. היכרות עם רגש העלבון.

2. פיתוח מודעות לדפוסי התנהגות שונים לעלבון.

3. חיזוק מיומנות ויסות עצמי.

4. הכרה בשונות, כל אחד נרגע בדרכים שונות.

החוק החברתי: אני מרגיע את עצמי

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?"





בד בבד נניח על הרצפה איורים של החוק שנלמד במפגש הקודם.
"מישהו רוצה לספר לי על מצב שבו השתמש בחוק 'תור-תור-זה הסוד'?"

פעילות א: הצגה.

במפגש זה ברי נעלב בגלל כינוי חיבה שנשמע לו תינוקי, ומרי נעלב כי הוא לא הוזמן ראשון.

המנחה: "שלום, אתם יודעים, החברים שלי ממש התגעגעו אליכם, במיוחד לבבון שרוצה ללמד אותנו היום משהו ממש חשוב. היום נזמין את ברי ראשון, מגיע גם לו להיות ראשון לפעמים. אתם מכירים אותו שהוא עדין וחושש, אז בואו נזמין אותו בצורה שמתאימה לו."

המנחה והילדים יצעקו יחד "ברי" וברי לא יצא. נבקש מהילדים ללחוש "ברי". ברי יציץ וייעלם, הוא עדיין חושש. נשתף את הקבוצה ש"ברי" ממש מתבייש היום.

"בואו נקרא לו שוב, ברי!"

ועל המנחה להוסיף "ברי העכברי" ואז ברי יוצא. המנחה: "שלום חמודון, ברי עכברי קטני שלי, התגעגעתי אליך", ברי מתכנס.

המנחה: "ברי, מה קרה?"

ברי לא מגיב. "הכול בסדר?"

ברי עונה בלחש "כן"



מנחה: "אני לא בטוח/ה שהכול בסדר"

ברי פונה אל הילדים במונולוג פנימי (הייחודיות במונולוג שאין קטיעות, זהו רצף של מחשבות פנימיות): בקול בוכה, מאנפף, ברי יאמר: "לא הכול בסדר. מאוד נעלבתי, הוא קרא לי עכברי קטני, אני אולי מתבייש אבל לא קטני! אני לא מסוגל להגיד לו שנעלבתי, אני עצוב וזהו". ברי ממשיך לבכות ועל המנחה לנסות לשדל אותו לספר מה קרה.

המנחה: "ברי, אתה נראה לי ממש עצוב. אולי תנוח קצת ואחר כך יהיה לך כוח לשתף?" ברי מאשר ומתכרבל. וחוזר לתיק.

בינתיים מרי קורא מהתיק: "הי, אותי לא הזמנתם היום, חוצפה!"

מנחה: "נכון, נכון, פשוט ניסינו להבין מה שלום ברי ולעזור לו"

מרי יוצא בכעס: "מה, הזמנתם את ברי ראשון? אני ממש כועס" (מרי משליך חפץ בכעס), מרי נוהם וכועס.

המנחה: "מרי, לא הבנתי, מה קרה?"

מרי: "אני הראשון, אני הכי זריז, מי הרשה לכם להזמין את ברי ראשון, איפה הוא, אני ארביץ לו".

על המנחה להציב גבול אמפתי: "מרי, אני מבינה שנעלבתי ואתה ממש כועס, אתה יכול להסביר מה קרה, אבל אסור לך להרביץ לברי".

שאלות עיבוד: איך מרגיש ברי? ברי נעלב, הוא עצוב. נזמין את הילדים ללבוש את ברי על האצבע ולעשות פרצוף עצוב כמו ברי.



איך מרגיש מרי? מרי נעלב, הוא כועס.

נזמין את הילדים ללבוש את מרי על האצבע ולעשות פרצוף כועס. **איך נדע כשמישהו נעלב? כשאנשים נעלבים יש כל מיני פרצופים. יש כאלו שנראים עצובים כמו ברי ויש כאלו שנראים כועסים כמו מרי. הגוף שלנו מדבר. יש גם כאלו שמנסים להסתיר את העלבון וקשה לדעת שהם נעלבים, לא רואים על הפנים.**

יש לנו שני חברים שממש נעלבו, ברי ומרי. בואו נחשוב איך אפשר לעזור להם להתמודד עם העלבון?

הילדים יציעו פתרונות לבעיה שנוצרה. למשל לקרוא למרי ולברי או שאחד הילדים יסביר למרי שזה "תור-תור" בהזמנה למפגש, ובפעם הבאה הוא יהיה ראשון. הילדים יסבירו שברי נפגע ועל המנחה להציע להתנצל בפניו על המילה "קטני". נתייעץ עם הילדים איך בדיוק להתנצל. לאור העצות יפייסו הילדים את מרי וברי, כששניהם על הידיים של המנחה.

פעילות ב:

מנחה: "אני מבקש מכם לספר על מקרה שבו נעלבתם. מה היה שם? מה קרה? ואיך הגבתם? למי התגובה שלך דומה?"

כל ילד שם את הבובה המתאימה בהתאם לסיפור שלו.





על המנחה לאסוף את התגובות לעלבון, מתוך הבנה שלפעמים אנחנו מגיבים כמו ברי, לפעמים כמו מרי. כל תגובה היא אפשרית, לכן נבדוק עם הילדים שהבובה שלבשו על האצבע אכן משקפת את התגובה שהן מייצגים.

פעילות ג:

נבקש מכל הילדים לשבת נינוח ולאחר מכן לנשום שלוש נשימות מרגיעות, נלמד את הילדים את נשימה פרח-נר. מריחים את פרח ומכבים את הנר. לשים לב איך הגוף שלנו נרגע. נלמד את הילדים שכאשר אנו נעלבים הגוף שלנו מגיב בדופק מואץ, בהסמקה, בבכי, ואנו יכולים להרגיע את הגוף שלנו בעזרת נשימת פרח-נר.

ניתן ללמד עוד סוגי הרפיות – בעזרת כיווץ והרפיה, "עץ-בובת סמרטוטים". לבקש מהילדים לכווץ את כל-כל הגוף כמו עץ קשה וחזק ולספור עד חמש ולהפוך לבובות סמרטוטים שמוטה... ניתן להוסיף מנגינה טיבטית ברקע.

על המנחה להציג את הייצוג הגרפי. המנחה תשאל את הילדים "מה מרגיע כל אחד מאיתנו?" כל אחד יכול להרגיע את עצמו, אף שלפעמים זה לא קל.

טקס סיום: פרידה מהבובות, ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:



א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים.
דוגמה להודעה:

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'.
עסקנו בהתמודדות עם עלבון ובחוק החברתי
'אני מרגיע את עצמי'. עלבון הוא רגש חזק
המופיע בהקשר חברתי. כאשר אנחנו נעלבים או
נפגעים 'הגוף שלנו מדבר', על ידי דופק
מואץ, הסמקה ולעיתים בכי. ילדים (ומבוגרים)

ב. נשאל את הילדים מה עוזר להם להירגע – לשתות מים, לשחק עם
חבר, לדבר, חיבוק, בכי, ללכת למקום אחר, לצייר, להסתכל בספר,
לשחק, לשמוע שיר, לצאת למתקנים, צלחת וסטיבולרית.

ניתן לצלם כל ילד מציג את אחת הפעולות שמרגיעות אותו, התמונות
יפותחו וייתלו בקיר החברות.

ג. לעצב שעון גדול, שבו כל שעה מייצגת תמונה של אמצעי הרגעה על
פי הרעיונות שהילדים העלו. כאשר ילד זקוק לוויסות, הוא ניגש ומניח
את המחוג על הפעולה שמרגיעה אותו, וכך היכולת להרגיע את עצמו
ותהיה חלק מהשיח הרגשי-חברתי.





ד. ניתן לבקש מכל ילד לחשוב יחד עם ההורים מה עוזר לו להירגע ולצייר זאת. התמונות יתלו בקיר החברות.





מפגש עשירי: קסם המילים הטובות

רקע: על אפשרות הפגיעה של עלבונות אין ויכוח! מבוגרים נעלבים וכמובן גם ילדים. ברור שדיבור פוגע אינו מקדם אקלים חברתי ונעים. המפגש הקודם עסק ברגש העלבון ונתינת תוקף לחוויה הרגשית של פגיעה. מטרתו של מפגש זה היא להעניק חוויה של השפעה במצבי עלבון דרך הקניית אסטרטגיה להתמודדות עימו. התמודדות יעילה מקטינה את חוויית הפגיעות ואת הישנות העלבונות. הנחת היסוד בעלבון – כשאנו נעלבים אנו חשים עליבות, השפלה ומגיבים מהמקום הזה וכך נוצרת הסלמה. העליבות שלנו כנפגעים, מתמרצת את העולב להמשיך. במפגש זה נלמד את שיטת איזי קלמן – "מאויב לאוהב". הגישה מסייעת לניהול רגשות וויסות עצמי בזמן של עלבון.

מטרות המפגש:

1. הבחנה של הילדים בין מילים מעליבות למילים נעימות.
2. למידת אסטרטגיה להתמודדות עם עלבון.

חוק חברתי: קסם המילים הטובות

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?"

בד בבד נניח על הרצפה איור של החוק שנלמד במפגש הקודם ונשאל:
איך הרגעת את עצמכם השבוע?







פעילות:

נלבש על היד את בובת לבבון ונאמר לילדים: "חברים יקרים, היום מרי ואני רוצים ללמד אתכם קסם. (מנמיך את הקול, כממתיק סוד) אתם רוצים ללמוד את הקסם שלי?"

הילדים: כן!

לבבון שואל שוב: "אתם רוצים ללמוד את הקסם שלי? אני לא שומע."

הילדים: צועקים – "כן."

מרי מצטרף: "אתם זוכרים שבמפגש הקודם נעלבתי וכעסתי? היום לבבון ביקש ממני רשות, שאתם תעליבו אותי, כדי ללמוד משהו חשוב. אני מקווה שלא יהיה לי קשה מדי."

מנחה: "מרי, תודה רבה לך שאתה מסכים ללמד אותנו את הקסם."

על המנחה לבחור ילד אחד שיעליב את מרי. נלחש לילד מה לומר, למשל 'אתה מכוער', 'יש לך מלא פסים מכוערים בפנים', 'אתה מתעצבן בקלות', 'על כל דבר אתה כועס'.

מרי יהיה נסער. "אני לא מכוער, איך אתה מדבר אליי ככה?"

על המנחה לעודד את הילד להמשיך לענות למרי. מרי ממש כועס ופגוע. יכול להכות עם הראש את הכיסא ולענות לילד באותו מטבע (בזהירות) למשל "לך יש פסים על הפנים!".



לבבון מצטרף אל מרי: "ראיתי שאתה ממש נפגע ונעלב. אני רוצה ללמד אותך את הקסם המילים הטובות. וגם אתכם (לילדים)".

מנחה: (נשתמש בדמיון מודרך ללבישת גלימת הקסמים שלנו) "עכשיו כולם מרגיעים את עצמם. נו עוצמים את העיניים ונושמים כמו שלמדנו (פרח-נר). יום נעים שמשי, נכנסים לחדר קסמים ועל הקולב ממתינה גלימת קסמים ושרביט, אני לובשת/ את הגלימה ומרגישה/ בטוח/ה ורגוע/ה. כל מילה פוגעת שאומרים לי, כשהיא נוגעת בגלימת הקסמים היא נהפכת למילה טובה ונהיה קסם, ולאט-לאט המילים הפוגעות מפסיקות. ונחזור בחזרה אל החדר."

מנחה: "כעת ילד אחר יעליב את מרי והוא יגיב עם הגלימה כפי שלמדנו."

הילד יעליב את מרי, למשל יאמר "מכוער". מרי יענה לו "ואתה לא."

הילד: "מעצבן"

מרי: "ואתה לא."

שאלות לעיבוד: מה ההבדל בין התגובות של מרי בפעם הראשונה לתגובות בפעם השנייה? איפה היה יותר מצחיק? איפה המריבה המשיכה והמשיכה?

נדגיש את ההסלמה המרחשת בזמן מריבה.





עיבוד לטף: כשמישהו אומר לי מילה מעליבה, ואנו מחזירים לו במילה מעליבה, אז המריבה מתפתחת **וגדלה**.

מריבה גדולה גדולה של נבקש מכולם להצטרף לתנועה

כשמישהו אומר לנו מילה מעליבה ואנו מצליחים להתאפק ולענות לו במילה טובה, המריבה מתכווצת וקטנה ולאט לאט מפסיקה. נבקש מכולם לעשות תנועה של משהו מתכווץ וקטן.

קסם המילים הטובות הוא בהקטנת מריבות שעלולות להיות גדולות.

זמין ילד שרוצה להעליב את המנחה ולהגיב בשתי הדרכים.

לאחר מכן נשאל מי רוצה שנעליב אותו וכך הוא יתאמן בקסם המילים הטובות. נציג את האיור של קסם המילים הטובות.

לסיים: כל הילדים בתנועה בחלל החדר וכשהמוזיקה נעצרת וכולם עוצרים, על המנחה לומר מילה לא נעימה בחלל החדר והחברים אומרים מילה טובה למי שמולם.

טרמינולוגיה להמשך עבודה בכיתה: כאשר יש מריבה, נפנה לילדים ולקהל בשאלה: מה יכול להקטין את המריבה? איזה דבר שנעשה יגדיל את המריבה? מה אנו רוצים לעשות?



המלצות להמשך הטמעה:

א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים. דוגמה להודעה:

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'. המשכנו לעסוק בהתמודדות עם עלבון דרך מילים טובות. למדנו את 'קסם המילים הטובות'. זהו קסם מיוחד להפסקת מריבות, לומר מילים טובות למי שמולי וכך המריבה קטנה. ילדכם יגיע הביתה עם 'הלקח החברותי' ויבין עונש של קטנה.

ב. על המורה/הגננת להעמיד צנצנת ריקה, בכל פעם שיישמעו מחמאות ומילים טובות של ילדים זה לזה על המנחה לשים גולה בתוך הצנצנת. כאשר הצנצנת מתמלאת בגולות יענק לכיתה/לילדי הגן פרס כיתתי: שיעור יצירה/כדור כיתתי/הארכת ההפסקה וכד'.

ג. על המורה/הגננת לכתוב עם הכיתה או עם ילדי הגן מילים טובות שייתלו בקיר החברות.

ד. המשחקים "הגן/הכיתה שלנו" ו"שרשרת המחמאות" מתוך חוברת ה-T.S.G





מפגש אחד עשר: מצטרפים לחברים

רקע: מפגש זה יעסוק בכניסה לקבוצה ובהצטרפות יעילה אליה. רכישת מיומנות זו תביא להטבה ורווחה נפשית. זהו אחד האתגרים החברתיים הגדולים ביותר. במשך היום כולנו חווים עשרות 'כניסות' לתוך קבוצות פועלות, חלקן מסתיימות בתוצאה מוצלחת – השתלבות בקבוצה, וחלקן לא. כניסה יעילה לקבוצה דורשת זיהוי של קבוצה שאכן ניתן להצטרף אליה ולכן ניחשף לחוק 'מי פנוי'. אך לא מספיק לזהות את הקבוצה ששעריה פתוחים, יש להצטרף באופן יעיל – ולכן נתנסה במיומנות כניסה לקבוצה בעזרת החוק 'להצטרף לחברים'.

מטרות המפגש: להקנות את מיומנות ההצטרפות לקבוצה.

חוקים חברתיים:

מי פנוי

להצטרף לחברים

טקס פתיחה: שיר

דרישת שלום: נפתח בשאלה "מה שלומכם?"

בד בבד נניח על הרצפה איורים של החוקים שנלמדו. "מישהו רוצה לספר לי על מצב שבו השתמש ב'קסם המילים הטובות'?"



פעילות א:

במרכז המפגש קבוצה של שלושה או ארבעה ילדים משחקים במגנטים או במשחק אהוב אחר.

נבחר שיר קצבי ו"נלביש" עליו את שלבי ההצטרפות. כולם שרים עם מחיאות כפיים קצובות את שלבי ההצטרפות, ועושים אותם פיזית עם בובת לבבון על האצבע.

1. מתקרבים.

2. מתבוננים (כאן ממתינים במשך זמן מסוים, אפשר להשתמש בשעון חול של 30 שניות).

3. עושים כמו ומצטרפים.

כולם חוזרים למקום. על המנחה לבחור אחד מחברי הקבוצה ולבקש ממנו להצטרף, כפי שלמדנו.

נציג את רצף האיורים 'להצטרף זה חברתי'.

אחרי שלמדו את דרך ההצטרפות הנכונה, תהיה התנסות בשתי דרכים לא יעילות, כמו ברי שמהסס או כמו מרי שמפרק את המשחק או משתלט עליו.

הילד שנבחר לובש בובת אצבע של ברי ועליו להצטרף אל הקבוצה המשחקת באופן שמתאים לברי.

שאלות לעיבוד: " איך הרגישו חברי הקבוצה? איך הרגיש ברי? "





בפעם השנייה, ילד אחר לובש בובת אצבע של מרי ועליו להצטרף אל הקבוצה המשחקת באופן שמתאים למרי.

איך הרגישו חברי הקבוצה? איך הרגיש מרי? מה ההבדל בהצטרפות של ברי לעומת מרי?

בפעם השלישית על המנחה להדגים לילדים מה עושה לבבון.

לבבון מתקרב, מתבונן, עושה כמו ומצטרף.

איך הרגישו חברי הקבוצה? איך הרגיש לבבון? ושוב חזרה על השיר הקצבי.

פעילות ב:

סימולציה: על המנחה לבקש משלושה-ארבעה ילדים לשחק ואז על המנחה לבחור ילד שיצטרף למשחק. חשוב לבחור ילד שיצליח להיכנס כדי לייצר מודל נכון של הצטרפות למשחק. לאחר הסימולציה, על המנחה לבדוק עם הילדים אם היו שלושת השלבים שלמדנו. אם הילד לא עשה את אחד השלבים ניתן אפשרות לחזור ולתקן.

פעילות ג:

נחלק לכל ילד שני דפים: דף לגזירה עם שלבי הצטרפות לחברים ודף המחולק לארבעה חלקים (מצורף בנספחים לצילום). כל ילד ידביק את שלבי ההצטרפות לפי הנלמד, ניתן לצבוע את הדף.





על המנחה לשאול: "למדנו שלושה שלבים. מהו השלב הרביעי?"

נאסוף רעיונות מהקבוצה. השלב הרביעי הוא **מה קורה כאשר מנסים להצטרף לקבוצה לפי הכללים ובכל זאת הילדים לא משתפים אותנו?**

והתשובה: תמיד אפשר לנסות שוב, אמירה חד-פעמית אינה אומרת שתמיד לא רוצים. ניתן גם לחפש קבוצה אחרת להצטרף.

פעילות ד:

'מי פנוי?'

נחלק לילדים שני גילי נייר טואלט מהודקים כמו משקפת. הילדים מסתובבים בחדר כשברקע מושמעת מוזיקה, בידיהם משקפת הגלילים ושקית בובות האצבע. כשהמוזיקה נפסקת – כל ילד משחק בבובות עם מי שפנוי לידו. כך מספר פעמים.

נציג את האיור 'מי פנוי?' ונסביר: כשאני מחפש עם מי לשחק כדאי לבדוק מי פנוי. איך נדע? אני מתבונן סביבי ומחפש חבר פנוי למשחק, מישהו שהעיניים של החבר מסתכלות מסביב, כשהוא לא נראה עסוק ומרוכז במשחק – אז כדאי לחייך אליו לגשת ולהציע לו לשחק יחד.

טקס סיום: פרידה מהבובות, ניתן מחמאה חיובית תיאורית לכל הקבוצה.

המלצות להמשך הטמעה:



א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים.

להורים שלום, היום התקיים מפגש 'פסיעות'.
עסקנו בשני חוקים חברתיים: 'מי פנוי?'
שמשמעותו היא שכאשר אני רוצה לשחק אני מחפש
חבר שפנוי למשחק, הסיכוי שהוא יענה למשחק
משותף עולה כיוון שהוא פנוי לקשר. כמו כן
למדנו מהם שלביו רבניערכות לרביעית. ממדברנות

דוגמה להודעה:

- ב. ניתן לקשט את המשקפות לתלות אותן בקיר החברות.
- ג. ניתן לעשות סימולציות עם כל הכיתה/גן. מומלץ לעשות סימולציה של הצטרפות למשחק וסימולציה של הצטרפות לשיחה.





מפגש שנים עשר: סיום 'פסיעות'

רקע: בסיום של תהליך משמעותי, חשוב לסגור את התהליך ולארגן את מה שקרה למשתתפי הקבוצה. בסיומן של קבוצות יש קושי של סיום עקב הפרידה, אך בד בבד שמחה של תחושת המסוגלות שנבנתה בתהליך הקבוצתי ובאקלים.

מטרות: פרידה רגשית מהקבוצה

ארגון התהליך הרגשי-קוגניטיבי שעברנו ביחד.

טקס פתיחה: שיר

פעילות א:

היום אנחנו במפגש מיוחד של פרידה מ'פסיעות'. עברנו ביחד תהליך משותף עם החברים המתוקים שלנו.

על המנחה להזמין את הבובות ולבקש מכל ילד ללבוש על האצבע את מרי.

אחרי שכל הילדים מאורגנים, נבקש מהקבוצה לספר על משהו שלמדו ממרי.

בשלב הבא, הילדים ילבשו את ברי ויספרו מה למדו ממנו. לאחר מכן הילדים ילבשו את לבבון ויספרו מה למדו ממנו.

אם הילדים לא מצליחים למצוא תשובות ניתן לעזור להם.





שאלת עיבוד: "איך ה"חברים" מרגישים בפרידה? איך אנחנו מרגישים?"

בפרידה יש שילוב של צער על מה שהסתיים ושמחה על מה שלמדנו, גדלנו והתפתחנו. על המנחה לשקף לקבוצה את התכנים שעלו ולהיפרד מבובות האצבע.

פעילות ב:

משחק "מה חסר בגננו הנחמד".

על המנחה להניח את כל האיורים (או חלק מהם לשיקול דעת המנחה) על הרצפה, כשהם גלויים. ילד אחד יצא. נוציא את אחד האיורים ועל הילד שיצא לנחש מהו האיור שנעלם.

אפשרות נוספת לדרגת קושי גבוהה יותר: הילד שיצא צריך לתאר את החוק החברתי שנעלם ולא רק להזכיר את שמו. כשמתגלה החוק, נזמין את אחד הילדים לספר על יישום של החוק. מומלץ לבחור את חוק השניים ובסבב השני חוק חברתי שהיה משמעותי לקבוצה.

פעילות ג:

על המנחה לשאול את הקבוצה: "כשבא אליכם חבר, באילו משחקים אתם משחקים?" בכיתה נרשום את התשובות על הלוח, בגן הגננת תביא את המשחקים למרכז המעגל. כאן יש להתעקש על מגוון תשובות ולשאול "מה עוד?"





כעת, כשהמשחקים מול הילדים, נערוך הצבעה חשאית בשאלה 'מהו המשחק האהוב עליכם?'

אפשרות 1: לכל משחק תהיה ספרה ועל כל ילד לרשום את הספרה שמייצגת את המשחק האהוב עליו. על המנחה לאסוף את הפתקים ומול הילדים לספור את הקולות.

אפשרות 2 (למשקיעים): לכל משחק תהיה מדבקה בצבע אחר, על כל ילד להדביק על עצמו את צבע המדבקה של המשחק האהוב עליו. אחר כך כל הילדים יעמדו לפי הצבעים ונוכל לראות מה הם המשחקים שנבחרו כאהובים ולדרג אותם.

שיח רגשי מסכם: חשוב לשקף את ההתקדמות של הקבוצה והתפתחות המסוגלות והיכולות החברתיות. ניתן לשקף זאת באמצעות הבובות שנותנות פידבק לקבוצה. נסביר על מסיבת משחקים שתתקיים לסיום פסיעות ובה נשחק במשחקים שנבחרו כאהובים אצלנו.

ניתן לשיר יחד את השיר לסיום...

המלצות להמשך הטמעה:

א. כחלק משיתוף ההורים בתהליך, אנו מציעים לשלוח הודעה להורים. דוגמה להודעה:

להורים שלום, היום התקיים סיום של 'פסיעות'. סיכמנו את התהליך המשותף ועברנו על החוקים החברתיים שהיו במפגשים. לסיום החליד ונורוד 'מחירת מוזקית'. ווזק יחד



ב. **הטרמה למפגש הבא:** יש לדאוג ל-8-9 משחקים שנבחרו על ידי הילדים למסיבת המשחקים. מומלץ לבקש מהילדים **השקופים** להביא, כהזדמנות להעצימם חברתית. מומלץ גם לשלוח תזכורת להורים... **שימו לב שלפחות שני משחקים יהיו תחרותיים, עם מנצח ברור שדרכו נעבור על סוגיית התמודדות עם הפסד וניצחון במשחק.**

ג. נכין יחד עם הילדים הזמנה מקושטת ל'מסיבת משחקים' שתהיה במפגש פסיעות הבא. ההזמנה תצורף בקלסר החברות.



מפגש שלושה עשר: מסיבת משחקים – משחקים ונהנים

רקע: משחק הוא מיומנות חברתית קריטית לגיל הצעיר. ילד שלא יודע לשחק – יתקשה להשתלב בקבוצת השווים. יש סיבות שונות לכך שילדים לא מצליחים להשתתף במשחק, כגון ילדים שלא מכירים את חוקי המשחק, שיש להם קושי ביישום תור-תור, קושי בהצטרפות למשחק, קושי בוויסות, קושי בקריאת רגשות ועוד. כדי לחזק את מיומנות המשחק נחשוף את הילדים למשחקים הנפוצים ואהובים על חברי הקבוצה ונתנסה בהם בקבוצות קטנות של עד ארבעה ילדים, בתיווך המנחה.

במשחק טוב ישנה משחקיות ובה קלילות, הנאה, נוכחות רגשית והתמסרות לחוויה. גם בקשרים חברתיים ישנו מרכיב של שיח קליל עם הנאה, נוכחות והתמסרות לחוויה. לכן המשחק משמש אבן דרך משמעותית לפיתוח מיומנויות חברתיות. ילדים שעסוקים בניצחון שהוא ציפייה עתידית ולא בנוכחות עכשווית בהנאה, פוגמים בחוויית המשחק שלהם ושל השותפים למשחק. חלק מהקניית מיומנויות חברתיות היא היכולת להנות מתהליך המשחק ולא רק מהתוצאה.

משחק מגלם בתוכו את כל המיומנויות החברתיות, ולכן אנו נתווך את מיומנות המשחק בסוף התהליך.

מטרות: 1. היכרות עם המשחקים הנפוצים והאהובים בקרב הילדים.



2. הנאה ממשחק משותף.

3. חיזוק יכולת התמודדות עם הפסד וניצחון במשחק.

4. הנכחת שפת פסיעות.

החוק החברתי: משחקים ונהנים

תנאי הצלחה למסיבה: להדגיש את ההתרגשות שכולנו יחד ולא בקבוצות כמו שהיה עד עכשיו. לבקש מעוד איש צוות להצטרף לסיוע בתווך המשחקים בקבוצות. להכין את המרחב שיהיה מותאם ומזמין למשחק, שולחנות מחוברים, על כל שולחן משחק.

פעילות א: יחכה לכל ילד על השולחן החוק החברתי החדש משחקים ונהנים. על המנחה לבקש מהילדים להתבונן בציור ולחשוב על המילים 'משחקים- ונהנים' ולשאל אותם מה הכוונה של החוק.

על המנחה לפתוח דיון על החוק. ניתן לשאול את הילדים: מה כל כך כיף בלנצח במשחק? מה כל כך כואב בהפסד? חשוב להיות אמפתיים לרצון לנצח לכאב שבהפסד.

מומלץ לדבר על המעברים: כיף במשחק שיכול להתהפך למריבה, כיף במשחק שיכול להיעלם בעקבות ציפיה לניצחון או הפסד, על העלבונות שמתקיימים תוך כדי משחק ולפעמים גורמים לנו להפסיק לשחק או לפרק את המשחק (ברי יעזוב את המשחק ומרי יפרק לכולם ויהרוס את המשחק). על כך שלפעמים אני מנצח ולפעמים מפסיד, והכי חשוב זה ליהנות מהמשחק המשותף, כי כיף שיש חברים...





פעילות ב: הילדים יתפזרו בין השולחנות וישחקו לפי טיימר. כל ילד ישחק לפחות בשלושה משחקים.

פעילות ג: בסיום המשחקים כל ילד יקיף בעיגול בדף 'מסיבת המשחקים' על אלו חוקים חברתיים שמר היום. המסר – תמיד אפשר להתקדם ולשמור על חוקים נוספים. שמירה על החוקים תעזור להגיע להנאה משותפת ממשחק.

לסיום – מקבלים את ערכת הבובות לבית.



מקורות

אברהם, י' (2018). דחיה חברתית - אין מצב שמפנים את הגב. מדריך תיאורטי ויישומי למטפלים, לאנשי חינוך ולהורים. תל-אביב: ניב.

בקר, ע'. (2009). עם מי שיחקת בגן היום: עולמם החברתי של ילדים בגיל הרך. תל-אביב: מופ"ת.

בקר, ע' (2016). לגדל ילד חברותי. תל-אביב: מדיה.

קופר-קיסרי, ס. (2009). 'בובותרפיה': האפקט המעצים של עבודה השלכתית בגיל הרך באמצעות שילוב סיפורים ותיאטרון בובות. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 18/3/2019, מאתר פסיכולוגיה עברית:

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=205>

Ben-Chayim, A. (2014). *Analysis of Mediation Components among High School Students Learning via Asynchronous Distance Learning, whose Teachers were Trained in Mediation, Compared to Students whose Teachers were not Trained in Mediation*. (Doctoral dissertation). Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel.





Caspi, R., Tzuriel, D., & Shamir, A. (2005). *The effect of mother-child mediated learning strategies and peer mediation program on cognitive modifiability among young children*. Paper presented at the 10 international Conference of the international Association for cognitive education and psychology (IACEP). University of Durham, Durham, United Kingdom.

FEUERSTEIN, R., FEUERSTEIN, R., FALIK, L. H. (2015). *BEYOND SMARTER: MEDIATED LEARNING AND THE BRAIN'S CAPACITY FOR CHANGE*. NEW YORK AND LONDON: TEACHERS COLLEGE PRESS COLUMBIA UNIVERSITY.

Frydenberg, E., Liang, R., & Muller, D. (2017). Assessing students' social and emotional learning: A review of the literature on assessment tools and related issues. In E. Frydenberg, A. j. Martin, & R. J. Collie (Eds.). *Social and emotional learning in Australia and the Asia- Pacific*. Singapore: Springer.

Klein, P. S. (2003). Early intervention: Mediation intervention for sensitizing caregivers (MISC). In A. S. H., Seng, L. K. H., Pou, & O. S., Tan (Eds.), *Mediated learning experience with children: Applications across contexts* (pp. 68-64). Singapore: McGraw Hill.





- Schonert-Reichl, K. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137-155.
- Shamir, A., Tzuriel, D., & Rozen, M. (2006). Peer mediation: The effects of program intervention, math level, and verbal ability on mediation style and improvement in math problem solving. *School Psychology International*, 27, 209-231.
- Stone, H., Stone, S.,(1989) Embracing Each Other: How to Make All Your Relationships Work for You. Delos Publications.
- Szumski, G., Smogorzewska, J., & Karwowski, M. (2016). Can play develop social skills? The effects of ' Play Time/Social Time 'programme implementation. *International Journal of Developmental Disabilities*, 62(.41-50),1

