**תכנית מעברים לכיתות ז'**

**ע"פ כישורי חיים לחטיבת הביניים**

**עיבוד: ענת שמי יועצת שכבת ז'**

****

**מבוא:**

המעבר של התלמיד מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים כרוך בשינויים אחדים המתרחשים בו זמנית: מעבר מילדות לבגרות, מלימודים במסגרת קטנה יחסית למערכת גדולה יותר בדרך כלל, למבנה לימודי שונה ופחות מוכר, המכוון יותר להשגים פורמאליים, ממחנך משמעותי המלמד בכיתה שעות רבות ומהווה כתובת יומיומית לתלמיד בביה"ס היסודי למחנך הנפגש עם הכיתה מספר קטן של שעות בשבוע, ובמקביל לו מפגש עם מורים מקצועיים רבים שלדרישותיהם אמור התלמיד להסתגל. גם אופי ומבנה חטיבת הביניים מזמן לעיתים מפגש חדש של התלמיד עם אוכלוסיות תלמידים שונות ומגוונות. בנוסף לכך, חל היפוך משמעותי במעמדו של התלמיד מ"גדול בין קטנים" ל"קטן בין גדולים".

ההתמקמות הלימודית והחברתית במערכת חדשה בצירוף שינויים פנימיים החלים בתלמיד במהלך הלימודים בחטיבה מזמנים עיסוק והשקעה במיצוב חברתי/לימודי בהשוואה מתמדת לבני גילו.

תנאים סביבתיים המאפשרים את המעבר:

א. סביבה המספקת הזדמנויות ללמידה- שימור יסודות מוכרים בצד עידוד ההסתגלות ליסודות חדשים, מתן תחושת ביטחון, מחנך המרבה להיפגש ולשוחח עם תלמידים וקיום קשרים הדוקים עם הורים.

ב. פעולות יזומות ע"י המורה- פעולות מכוונות לתלמיד המגלות התעניינות בתלמיד ומשמשות אוזן קשבת לצרכיו, איתור תלמידים הזקוקים להכוונה והתיחסות מיוחדת, הקנית אסטרטגיות למידה ע"פ צורכי התלמידים ומתן משקל לקשרים חברתיים.

ג. קבוצת ילדי הכיתה: תמיכה בחברים המצבי מצוקה, סיוע בהגדרת זהות אישית ע"י הבלטת הייחודי והמשותף, סיפוק נורמות מקובלות, התנסויות חברתיות מגוונות, מילוי תפקידים בבית הספר ובקהילה, פיתוח חברויות חדשות.

**מפגש 1- יצירת כללי קשב ושיח מוגן**

מרחב אישי ובינאישי נוצרים ע"י הגבול התוחם אותם. לכן חשוב להבנות כללים שיאפשרו למשתתפים הגנה וזהירות. שלב זה הכרחי ליצירת שיח בנושאים בעלי קונפליקט- ולכן הוא חיוני ואין לדלג עליו. יצירת הכללים נעשים בשיתוף כל הנוכחים. השיתוף יוצר מחויבות רבה יותר של הנוכחים לשיח מוגן.

1.ניתן לקיים את הדיון בצורת אקווריום- באמצע 4 משתתפים שמשמשים מרואיינים ומשיבים על השאלות. את התשובות ניתן לכתוב על הלוח:

- חשבו על מצב שבו היה לכם נוח לדבר על דברים שאינם מוסכמים.

- מה היו התנאים שאפשרו לכם לדבר?

- חשבו על מצב שבו לא היה לכם נוח לדבר על דברים בלתי מוסכמים או על כאלה הנתונים בקונפליקט.

2. על הקבוצה החיצונית ליצור רשימה של תנאים מאפשרים ותנאים בולמים שיחה.

חשוב לבדוק אם התנאי הוא מעשי- מתאר פעולה או לא מעשי.

דוגמה: לא להיכנס לדברי חבר כתנאי מעשי.

3. קביעת הכללים, ההסכמה עליהם, והדרך לשמירה עליהם.

בחירת 7 הכללים החשובים ביותר וחתימה עליהם.

דוגמה לכללים:

1. כל אחד מדבר על עצמו ועל נסיונו, ולא על אחרים.

2. יש להימנע מהכללות (כל תלמידי שכבת ז').

3. לא להתפרץ לדברי האחר.

4. זכותנו שלא לדבר, אך יש לאמר זאת ולעבור למשתתף הבא.

5. נקשיב בסבלנות.

6. לא נזלזל באחר ולא נשפוט אותו.

7. ננסה להתאפק, גם כאשר איננו מסכימים לדברים הנאמרים.

8. נשמור על סודיות הדברים שנאמרים.

**מפגש 2- אני במקום חדש**

**מטרה:** זיהוי דפוסי התמודדות ואימוץ דרכי התמודדות מקלות.

מהלך: 1. על שולחן להניח כרטיסים המתייחסים להיבטים שונים של שינוי: הזדמנות מול קושי.

|  |  |
| --- | --- |
| **היבט ההזדמנות** | **היבט הקושי** |
| סקרנות | זרים |
| ביטחון | לבד |
| חבר/ה טוב/ה | אכזבה |
| הזדמנות | איום |
| בוגרים | פחד |
| חברה | תינוקת |
| כיף | בדידות |
| סבלנות | געגועים |
| תמיכה | אי-ודאות |
| מענין | קושי |
| גיוון | בלגן |
| שינוי | שעמום |
| חידושים | שינוי |
| דף חדש | חדש |

ניתן להוסיף גם כרטיסים ריקים, ולאפשר לתלמידים להוסיף מילים משל עצמם.

2. כל תלמיד יוזמן לקחת כרטיס מכל ערימה, ולחשוב כיצד שתי המילים שרשומות עליו מתקשרות לחווית התלמיד בתחילת כיתה ז'.

3. מתוך הדברים שעלו ניתן לנסח יחד עם התלמידים את ההבנות שהוסקו על התהליכים המתרחשים במעבר לכיתה ז'.

4. האם ההבנות משקפים תהליכים אופיניים בכלל? הביאו דוגמאות.

5. מה מקל על המעבר?

רשמו על הלוח רשימה של דברים שיכולים להקל:

**דוגמאות:**

לדבר בכיתה על התהליך

להתאזר בסבלנות

לעשות דברים יחד ככיתה- גיבוש.

להכיר חברים חדשים.

לבקר בביה"ס היסודי

**מפגש 3- המעבר כהזדמנות לשמר ולשפר מצב לימודי-חברתי**

**מטרה**: - העמקת ההיכרות בין התלמידים בכיתה

- עידוד מוטיבציה לתהליך ההשתלבות בחטיבה.

1. בזוגות: יצרת זוגות שההיכרות בינם אינה עמוקה.

ראינו זה את זה: דמיינו שאתם במסיבת סיום של כיתה ז'. סיימתם שנה, ואתם מרגישים שהצלחתם.

א. תארו את ההרגשות והמחשבות שלכם.

ב. במה הצלחתם?

ג. מה יש בכם שאפשר את ההצלחה?

ד. מה היה באחרים שאפשר את ההצלחה?

ה. ציין תחנות חשובות בדרך להצלחה.

2. ברביעיות: שתפו זה את זה בסיפורי הצלחה.

כיצד כל אחד מכם תרם להצלחתו?

מה משותף ומה שונה בינכם בתהליכים שהובילו להצלחה?

3. בדיון בכיתה: כל קבוצה תציג את המשותף והשונה שהובילו להצלחה.

כיצד ניתן להפוך את החזון למציאות?

מה התחנות בדרך להצלחה?

מי האנשים שניתן לגייס לעזרתנו?

**מפגש 4- ייחודיות ושונות**

**מטרה:** התבוננות פנימה והחוצה.

קבלה עצמית על השונות והייחודיות של האני.

הכלת ייחודיות האחר

1. פתיחה- **בגיל ההתבגרות רווחת הנטיה להידמות לקבוצת ההשתייכות ולבני הגיל בכלל, באמצעות חיקוי של "גיבורי תרבות הנוער"...**

**כיצד אתם מצליחים לשמור על אישיות ייחודית משלכם?**

חשבו על שלושה אפיונים ייחודיים לכם. לא חייבים לשתף...!-

לאילו תחומי חיים קשורים האפיונים הייחודיים? מראה, לימודים, קשרים חברתיים, משאלות, למידה, משפחה, חוויה מהילדות, כישורים מיוחדים, תחומי עניין, חוויה מסוימת וכו'.

באיזו מידה מוכרים האפיונים לאחרים? מי הם האחרים הללו?

האם קיימים אפיונים שאינם מוכרים לאף אחד? לאילו תחומי חיים הם שיכים? מה הסיבה שמתבגרים שומרים לעצמם ייחודיות זו?

סיכום במליאה: הייחודי בקרב מתבגרים שיך לתחומי חיים מגוונים.

מתבגרים מעדיפים שלא לחשוף את הייחודי שבהם משום ש...

מתבגרים יעדיפו לשתף את... בתנאי ש...

2. במרכז המעגל פזרו פתקים שעליהם רשומים אפיונים ייחודיים של בני נוער:

פחד גדול ממבחנים

הורים "שעושים בושות".

אי שביעות רצון מהמראה החיצוני

מחשבות וחלומות שמעוררים חרדה

קושי בהבנת חומר לימודי

משאלות לעושר גדול

ביישנות

שאיפה להצלחה בלימודים

פחד מדחייה חברתית

חרדה לדבר מול קבוצה

משתתפים בצ'טים ללא ידיעת ההורים

לקות למידה הקשורה בקריאה וכתיבה

יצירתיות

מתרגזים בקלות

רוצים שיכבדו אותם

מקנאים באחרים

צורך לשלוט ולהנהיג אחרים

כותבים שירים או יומנים אישיים

התאהבות בשחקן/שחקנית

צורך להצליח/להצטיין

דיון:

- באיזו מידה אתם מוצאים כאן אפיונים המוכרים לכם אצלכם או אצל זולתכם?

-מדוע מעדיפים מתבגרים רבים שלא לשתף באפיונים אלה?

- הצביעו על אפיונים המשותפים לבני נוער רבים?

- הצביעו על אפיונים שביחס אליהם הייתם ממליצים לבני נוער לשתף מישהו. את מי כדאי להם לשתף?

**סיכום: ככל שניטיב לזהות ולקבל את האפיונים הייחודיים שבנו, נוכל לקבל את האחרים.**

**מפגש 5- הקשבה**

**מטרה: -** הקשבה ללא שיפוטיות המכוונת את המקשיב לאתר בדברי המספר דבר אחד שריגש אותו.

1. חלוקה לרביעיות- מתנדב יספר לקבוצה הקטנה חוויה מן העבר הקשורה ל"להיות חדש", זר רו שונה במסגרת כלשהיא.

על חברי הקבוצה לתעד לעצמם את עיקרי הסיפור. מה הרגשות המרכזיים שעולים? מה המסר החשוב של הדובר?

2. המקשיבים בקבוצות הקטנות יתנו משוב ע"פ הנקודות הבאות:

- דבר אחד בסיפור שריגש אותם/הרשים אותם.

- רגשות שהתעוררו בהם.

- חוויה אישית שלהם שעלתה בעקבות הסיפור

3. המספר יחזיר למקשיבים משוב על התהליך: **ניתן לקיים בדיון כיתתי.**

- כיצד חווה את ההקשבה? (מתוך קבלה או ביקורת כלפיו)

- מה תרמו לו סיפורי החוויה האישית של המקשיבים?

סיכום- הקשבה היא משימה לא קלה. כשנקשיב לדברי הזולת דרך איתור הדבר שריגש אותנו בדבריו וחיבור לחוויה שלו יש סיכוי שנוכל להאזין לדבריו ללא שיפוטיות- אמפטיה.