



לדעת לגעת

מערכי שיעור ליצירת תהליך חברתי - כיתתי



תעצומות

| פותחים פתח להצלחה |

תעצומות פועל במטרה להעניק איכות חיים לתלמידים בתחום הלימודי ובתחום החברתי.

בתחום הלימודי | נרכית תכנית עבודה אישית באמצעות הוראה מתקנת עבור כל תלמיד ותלמיד מגילאי 7 ועד כיתה י"ב. אימונים אישיים לילדים עם ADHD.

בתחום החברתי | מתקיימות קבוצות ואימונים אישיים לפיתוח מיומנויות חברתיות.

בתעצומות נותנים מענה ייחודי חברתי לבתי ספר דרך השתלמויות, קבוצות טיפוליות ותכנית התערבות חברתית אקלימית.

רבקי זלושינסקי
מנהלת הפעילות
במגזר החרדי:
0527-669853

מאיה כהן סקלי
מנהלת מרכז תעצומות
בית שמש: 052-7616993
taazumot.beits@gmail.com
נחל לכיש 9 א' בית שמש

אודליה אלקובי
מנהלת מרכז תעצומות
יד בנימין: 055-6611658
taazumot.edu@gmail.com
רחוב סער 34, יד בנימין

● מהדורה מורחבת - חברויות ברשת ●



שיעור 4 | לתת מחמאות

זמן: שיעור כפול (+ שיעור מספר 5 שהינו המשך לשיעור זה)

מטרה: התלמידים יבינו מהי מחמאה אמיתית, עד כמה היא חשובה, מעצימה ומשפיעה. הם ידעו כיצד נכון לומר את המחמאה ויתאמנו בנתינת מחמאות מדויקות וממוקדות.

אמצעי עזר: פתקים עם מילים/ כתיבה על הלוח,

שלב א- משחק קבלה

המורה מזמין שישה תלמידים שיעמדו בשורה. על כל תלמיד לומר לתלמיד העומד לימינו משפט כלשהו. אם התלמיד אמר משפט שיש בו מחמאה- המורה אומר לו "התקבלת" ורושם על הלוח את המשפט. אם התלמיד אומר משפט שאין בו מחמאה, המורה אומר לו "לא התקבלת" ומזמין תלמיד אחר במקומו ממשיכים כך עד שישנם על הלוח כ-3-4 משפטי מחמאה.

← למורה: המשחק צריך להיעשות באווירה נעימה ומחויכת, לא כפגיעה בתלמיד שמתחלף. אם יש צורך- ניתן במקום לומר "התקבלת", מילה אחרת ככל העולה על דעת המורה

שלב ב- דיון וסיכום שלב

המורה שואל את התלמידים מה משותף למשפטים הכתובים על הלוח, סביר להניח שהתלמידים יבינו שמדובר במשפטי מחמאה. המורה ישאל גם את התלמידים המוחמאים מהי הרגשתם לאחר שקבלו את המחמאה. כמובן שמאד נעים ומשמח לקבל מחמאה בכל תחום שהוא, הן על פרטים חיצוניים כמו לבוש והן על תכונות אופי.

שלב ג- מהי מחמאה?

המורה יכתוב על הלוח או יתלה פתקים מוכנים מראש שעליהם כתובות מילים שונות. לבנים: כיף להיות איתך, מכוער, אתה מוצלח בחשבון, אוף, אתה אדום כמו עגבנייה, תודה, איזה מכנסיים, אתה מסביר טוב, תתחדשי!, החולצה שלך יפה, אתה חמוד, הנעליים שלך ישנות לבנות: כיף להיות איתך, את חמודה, מכוערת, החולצה שלך יפה, אוף, את אדומה כמו עגבנייה, תודה, איזה ריח, את מסבירה טוב, תתחדשי!, את לבושה יפה, הנעליים שלך ישנות

מזמינים את התלמידים להקיף בעיגול רק את המילים שהם מחמאה, תוך כדי מפרטים מעט על מדוע זה מחמאה ומה זה מבטא.



לדוגמה: כיף להיות איתך, אתה מוצלח בחשבון, אתה מסביר טוב, החולצה שלך יפה- זה ודאי מחמאה. כאשר אומרים משפט כזה זה מאד נעים לשמוע, מחזק ומשמח. אלו מחמאות ממוקדות שאומרות במפורש את הדבר הטוב.

תודה- זוהי לא מחמאה, אלא מילת הודאה.

איזה מכנסיים, תתחדש- אלו לא מחמאות מדויקות, אם "אלו מכנסיים" נאמר בהתפעלות ניתן להבין מכך שהמכנסיים יפות, אך חסר במחמאה דיוק שהיה מוסיף לה מאד. גם "תתחדש" זה בהחלט נעים ששמו לב ואמרו זאת. אך אם רוצים להחמיא- כדאי להוסיף משפט שיביע משהו נעים אודות הדבר החדש.

איזה ריח, אוף- למרות שלא נאמר באופן בולט משהו שלילי, הדברים משדרים חוסר נעימות, ומשרים אווירה לא נעימה ולא מחמיאה לאף אחד מהנוכחים בחדר.

וכמובן משפטים "אתה אדום כמו עגבנייה", הנעליים שלך ישנות וכיוב'- הם היפך הגמור למחמאה. לא נעים לשמוע אותם והם יוצרים אווירה שלילית מאד. אפילו אם הם נאמרים בצחוק זה פוגע (גם אבן שזורקים בצחוק - כואבת)

המורה ידגיש ויכתוב על הלוח, כי מחמאה היא משהו טוב,

ממוקד, ומלווה בקשר עין.

שלב ד- מחמאה שעשתה לי טוב

המורה ישאל אם יש תלמיד שרוצה לשתף במחמאה שהוא קיבל בעבר ועשתה לו טוב. אם ישנה השלכה בעקבות המחמאה - מומלץ לומר אותה, בכדי לראות ולהראות עד כמה מחמאה יכולה להשפיע ומה עצום כוחה

כדאי שהמורה יפתח בדוגמה ממנו.

דוגמאות להמחשה:

* כאשר הייתי בכיתה ג', המורה החמיאה לי שאני כותבת באופן מיוחד. מאז התחלתי לכתוב הרבה סיפורים ואני מאד אוהב לכתוב.

ההשלכה: אני נהנה לכתוב ומרגיש שאני טוב בזה

* לפני כמה שנים לקחתי אחראיות על דבר מסוים וקיבלתי ממישהו מחמאה שאני מאד מאורגן ואחראי.

ההשלכה: הרגשתי שאני מסוגל לעשות את הדברים, קיבלתי כוח להמשיך ולהשקיע במה שעשיתי.

המורה יערוך סבב בין הילדים שמעוניינים לשתף.

שלב ה- סיכום ביניים - מהי מחמאה ועד כמה היא משפיעה

לסיכום, מחמאה היא אמירה חיובית, ממוקדת וברורה שנאמרת לשני. חשוב מאד לשים לב לכך שהמחמאה חייבת להיות כנה, אחרת הצד השני מרגיש את הזיוף ואין את אפקט התחושה הטובה ויש ליצור קשר עין בין שני הצדדים בכדי לתת תוקף לנאמר.



המחמאה משמחת מאוד, מחזקת ומשרה תחושה טובה גם לנותן המחמאה וגם למקבל. על ידי אמירת מחמאות חיוביות, מתוך תשומת לב ואהבה אחד לשני - ניצור אוירה טובה ושמחה בכיתה.

שלב ו- משחק המחמאות

מוציאים תלמיד אחד מהכיתה ובחרים בתלמיד אחר הנמצא בכיתה (עדיפות גבוהה לבחור תלמיד שאינו "במרכז הכיתה" על מנת להעצימו).

קוראים לתלמיד שיצא להיכנס ועליו לפנות לאחד מהנוכחים שהוא בוחר אקראית ולומר לו: "מחמאה!" על התלמיד שאליו הוא פנה לומר מחמאה על התלמיד שנבחר. התלמיד השואל צריך לפנות באופן הזה לתלמידים נוספים, עד שהוא מגלה במי מדובר.

חשוב לשים לב שנותנים את המחמאה באופן שלמדנו: משהו טוב וממוקד (לא "נחמד", אלא "עוזר לחברים ונותן להם לשחק בכדור שלו")

בסיום המשחק לשאול את התלמידים שנתנו להם מחמאות- כיצד הם הרגישו, איך היה לקבל מחמאה

שלב ז- סיכום ומשימה

היום למדנו כיצד לתת מחמאות, ראינו כי קבלת המחמאה מאד מחזקת ומשמחת ומשרה אווירה טובה ונעימה.

מחמאות הן כלי חשוב מאד לא רק לכיתה אלא בכלל לחיים - לפתח עין טובה על האנשים סביבי, לתת מחמאות וליצור סביבה נעימה. אנשים אוהבים להתחבר למי שהוא בעל עין טובה ולב טוב ומחמיא. ניתן להוסיף סיפור מגדולי ישראל, על עין טובה כלפי האחר.

לדוגמה - הסיפור על הלל הזקן ואשתו:

מעשה בהלל הזקן שעשה סעודה לאדם אחד .

בא עני ועמד בפתח ביתו של הלל ואמר לאישתו :

אישה אני צריך לשאת היום, ואין לי פרנסה כלום .

נטלה אישתו של הלל את כל הסעודה, ונתנה לו .

ואחר-כך לשה עיסה אחרת ובישלה תבשיל אחר ובאה והניחה לפני הלל ואורחו.

אמר לה הלל: מפני מה לא הבאת לנו מיד ?

סיפרה לו את כל מה שקרה .

אמר לה: אף אני לא דנתי אותך לכף חובה - אלא לכף זכות.

שכל המעשים שעשית - לא עשית אלא לשם שמים.

מקור הסיפור: מסכת דרך ארץ, פרקי בן עזאי, פרק ד הלכה ב.



לאחר הסיפור נדבר על ההרגשה הטובה שבוודאי היתה להלל ולאשתו בעקבות אותו המקרה. פיתוח עין טובה יוצר אוירה נעימה, מקבלת ומאפשרת ומשפיע טוב על כל הסובב.

משימה: בשבוע הקרוב, עד לשיעור חברה הבא, עליכם להיות ערניים לנתינת מחמאות. להשתדל לתת מחמאות טובות ומשמחות- לבני המשפחה, לחברים ואפילו למוכר במכולת. בנוסף, עליכם לזכור מחמאות שנתנו לכם במהלך השבוע ולספר בכיתה שבוע הבא גם על מחמאות שנתתם וגם על מחמאות שקיבלתם ומה הרגשתם בעקבות כך.



שיעור 5 | אקורדיון המחמאות

זהו שיעור המשך לשיעור מספר 4

זמן: שיעור

מטרה: התלמידים יתנו לחבריהם מחמאות מדויקות וממוקדות.

אמצעי עזר: דפים, כלי כתיבה,

שלב א- תזכורת מה עשינו בשיעור הקודם ומהי מחמאה

תזכורת קלה על מה שלמדנו בשיעור הקודם בנתינת מחמאות

שלב ב- סבב משימה

בשיעור הקודם ניתנה לתלמידים משימה

שלב ג- אקורדיון מחמאות

תלמידי הכיתה מתיישבים במעגל. כל תלמיד מקבל דף ורושם את שמו בראש הדף. את הדפים מעבירים בסבב ימינה, כאשר המורה מוחא כף.

על כל תלמיד לרשום מחמאה לחבר ששמו מתנוסס על ראש הדף.

כיצד ניתן מחמאה?

*נחשוב על דבר טוב שמאפיין את בעל האקורדיון

* נכתוב את המחמאה על פי מה שלמדנו בשיעור הקודם- מדויק וממוקד. לא "נחמד", "טוב", אלא לדוגמה: נעים במיוחד להיות במחיצתך, אתה תמיד מחייך וזה משמח, יש לך לב זהב ואתה נותן משלך לאחרים. בסיום הסבב האקורדיונים חוזרים לבעליהם וכל תלמיד קורא את מה שכתבו לו.

שלב ד- סיכום ושיתוף

המורה ישאל מי רוצה לשתף בתחושותיו- איך היה לכתוב מחמאות באקורדיון ואיך היה לקרוא את המחמאות שכתבו לך.

לסכם, שלא תמיד זה קל לכתוב מחמאה מדויקת, אבל ההרגשה הטובה של נתינת המחמאה, פיתוח העין הטובה - הוא משמח וממלא. וככל שנתאמן לתת חמאות- זה יהיה קל יותר להעניק בפעם הבאה. קבלת המחמאות היא מאד משמחת תמיד, התלמידים ששיתפו מחוייית קריאת המחמאות בוודאי אמרו שזה נעים, ומחזק, משמח וממלא.



שיעור 6 | שולחים מחמאות

כתחליף לשיעורים 4-5, למעוניינים

זמן: שיעור

מטרה: התלמידים ילמדו מהי מחמאה, כיצד נותנים מחמאה נעימה ועד כמה היא משפיעה. התלמידים יתנו זה לזה מחמאות טובות.

אמצעי עזר: מעטפות חומות גדולות כמספר ילדי הכיתה, על כל מעטפה שם ילד. מספר חבילות של דפי מכתבה קטנים יפים עם שורות. טיפ עם מוזיקה מרגיעה.

הכנה לשיעור: המורה תולה את המעטפות הגדולות לאורך הקירות, כאשר שם הילד בולט על כל מעטפה. הוא מפעיל מוזיקת רקע נעימה בחדר. וכותב את שמות כל ילדי הכיתה על הלוח.

שלב א - הגדרה מהי מחמאה ותיאום ציפיות לשיעור

המורה מקדים ומבהיר:

1. הגדרת מחמאה- דבר טוב שראיתי המשהו ואני אומר לו.
2. כללים למחמאה כדי שתתקבל: א. נאמר בכנות ב. ממוקד, ספציפי וברור לשני הצדדים. ג. מלווה בקשר עין על מנת לתת תוקף לנאמר.
3. המורה ייתן לפחות חמש דוגמאות (טוב לב, שמח, מסביר פנים, רגיש, עוזר, משתף)
4. ההזדמנות שבשיעור: לתת מחמאה, רגע לעצור בשביל זה, ביום-יום לא יוצא.
4. האמון שהוא נותן בתלמידים, הבגרות שהמשימה דורשת: שיכתבו רק דברים טובים- גם לחברים שקצת פחות מכירים. הזדמנות להניח למריבות ולהגביר את האחדות.

שלב ב - כתיבת המחמאות

המורה מבקש מכולם לזכור שאנו כמו משפחה, וכדי לחזק זאת הוא מבקש מכל אחד ואחד לרשום מחמאה על כל ילד בכיתה בדף ניפרד.

← למורה: חשוב להדגיש כי בפתקים אנו כותבים רק דברים נעימים ומשמחים.

שלב ג - הכנסת הפתקים למעטפות

כל אחד קם ומפזר את הפתקים שכתב במעטפות השונות, כל ילד מקבל מחמאות מכל ילדי הכיתה.

שלב ד - קבלת מעטפת המחמאות

כולם יושבים ומקבלים מהמורה את המעטפה שלהם. כל אחד פותח וקורא.



שלב ה - סיכום

המורה מבקש מכל אחד מהתלמידים לספר איך הוא מרגיש אחרי השיעור או לחלופין לשתף את כלל הכיתה במחמאה שנגעה לליבו.