

ספרית בית-ספר ניצנים במודיעין

פעילות בעקבות הספר

"גדר, כבשה ואיש עם בעיה" מאת יעל בירן



רעיונות של ילדים לפתרון בעיות:

- **מישהו מעליב אותי:**
להפוך את כל מה שהוא אומר לי לחיובי / לא להתייחס / ללכת ולא להתקרב לאותו בן אדם.
- **כשמישהו מעצבן אותי:**
אני מתבלבלת וסופרת עד 10, ומבינה שאין לו שום דבר חשוב להגיד לי. ואז אני קולטת שהוא לחוץ ממני...
- **שעמום:** כשמשעמם לי אני חושבת... ומוצאת פתרון. אני חושבת מה הדברים שאני הכי אוהבת לעשות, ואז מקטלגת בראש לפי הרמה שאני אוהבת, ומה שאני מסוגלת לעשות באותו רגע. ואם נשארים יותר מפתרון אחד, אני בוחרת במה שיותר מועיל, או במה שאני אוהבת...
- **מבחנים:**
לפעמים במבחנים יש שאלות שאני לא מבין. ואז אני נתקע, ומתחיל להתעצבן. אני לא יכול לחשוב על כלום. ואז אני נלחץ, כי אני לא יודע את התשובה.... פתרון: להירגע קצת ולחשוב על תשובה מתאימה. לשכוח כמה זמן יש לי ופשוט להמשיך את המבחן. לדלג על השאלה ולהמשיך לשאלות אחרות. להתייחס לזה כמו דף עבודה מהמורה.
- גיליתי דרך, שיטה כזאת, בה עוצרים את כל הבעיות! לפני שהן מגיעות להר גבוה של ממש: מרימים תמרור עצור, ואז הבעיות לא יכולות לעלות עוד..
- **אנשים שמתים והם קרובי משפחה ומתגעגעים:**
לדבר איתם כאילו הם קיימים, להירגע ולדעת שהם אתך בכל מה שאתה עושה.
- **לשנות את זווית הראייה:**
אני אף פעם לא הצלחתי לשנות את זווית הראייה שלי. ואז או שמצאתי בבעיה פרצה, או שנשאיתי בעצב, אז התעמקתי בבעיה, עלבונות עצמיים, אי הצלחות שלי ועוד שפע דברים רעים.
- **עומס בשעורי הבית:** להילחץ, לבכות, להתעצבן / פעילות ספורטיבית לשחרור הלחץ והחדרת אנרגיה / לא להכין שעורי בית / לעשות מקלחת מרגיעה ורק לאחר מכן להכין את שעורי הבית / להכין רק מה שיודעים / תכנון שבועי או יומי להכנת שעורי הבית / מנוחה של כמה דקות ורק אחר כך לגשת לשעורי הבית / להכין מה שמספיקים.

* רציונל

התמודדות עם בעיות הנה חלק מחיינו, בכל גיל.

מצגת זו משקפת פעילות שנעשתה עם תלמידי כיתות ג'-ו',
על ידי ספרנית בי"ס אירית הלווינג, בשיתוף עם המורה לאומנות, והמחנכות.

המטרה - להרחיב את המודעות האישית של הילדים, בכדי שיוכלו
לקחת עוד אחריות על מעשיהם.

התלמידים נחשפו לספר, הגיבו לדרכי ההתמודדות שהוצגו בו,
והונחו לפעילויות עם מספר דגשים:

(בכדי לשמור על פרטיות הילדים, לא צוינו שמותיהם)

חשיבות זיהוי הבעיה

מודעות לכך שאנו יכולים, לעיתים, לא לראות שקיימת בעיה, להכחיש או להתעלם.



מודעות לאופן שבו אנו עומדים מול הבעיה

חשש מכישלון, אמונה ביכולות שלנו...

מודעות למחשבות, רגשות ותחושות – מה קורה אצלנו כשאנו בבעיה?

הילדים דימו מצב של בעיה:
במספר התנסויות התבקשו לשים לב
למחשבות, לרגשות, ולתחושות הגוף.

חשיבות עצירת "הטייס האוטומטי" שלנו

המטרה: להשהות תגובה, לאפשר לעצמנו לחשוב ולבחור דרך אפקטיבית להתמודדות. בעזרת פעולות כמו יציאה מתחום האירוע וספירה עד 10, תשומת לב לנשימה.

מודעות לכך שניתן למצוא מספר אפשרויות לפתרון הבעיה

שינוי / הרחבת זווית הראייה

כאשר הבעיה 'תופסת' את כל תשומת הלב שלנו, ואנו רוצים לראות את הדברים מפרספקטיבה שונה/רחבה יותר:

תשומת הלב היא כמו אלומת אור של פנס וניתן לכוון אותה.

אנו יכולים 'לצאת' מהגוף שלנו, ולהשקיף על עצמנו מלמעלה:

לראות את עצמנו גם בתוך בעיה, וגם מזווית ראייה רחבה יותר של כל חיינו – כולל ראיית הדברים הטובים והמשמחים. בדומה למעבר מתצלום תקריב לצילום מרחוק (ZOOM OUT)



הפיכת כישלון לשיעור

ללמוד מהכישלון, ולנסות לעשות את הדברים בצורה טובה יותר בעתיד.

יצירה חופשית בנושא

הילדים כתבו חוויות אישיות, ויצרו משחקים תלת מימדיים.

יצירת מודלים לפתרון בעיה

יצירת כבשים

ילדי כיתה קטנה יצרו כבשים תלת ממדיות.



* התהליך

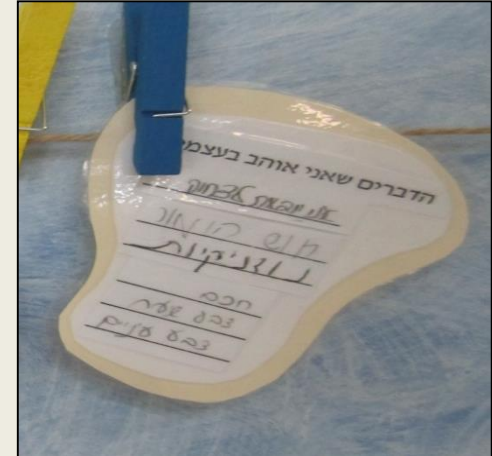
גלגל הדברים הטובים והמשמחים בחיי



- שיש לנו חיים.
- שאפשר ללכת לסרט משפחתי.
- שאפשר ללכת לסבא וסבתא.
- שיש לי הנאה לראות את משפחתי.
- שאפשר ללכת לבריכה או לים.
- שיש לנו אהבה והרבה עוצמה ואומץ.
- שיש לי משפחה וחברים.
- שיש לנו בית ספר ללמוד.
- שיש לנו אחים שמתחשבים בנו.
- שיש לי את חמשת החושים.
- שיש לנו כסף לאכול.
- שיש לנו מזגן שמקרר ומחמם.
- שיש לנו את העולם.
- שאני יודעת לרקוד.
- שיש לי כלי כתיבה, ומילים.
- שיש לי מים ואויר.

הדברים שאני אוהב בעצמי

"אני יודעת לצחוק, חוש הומור, נודניקיות"
"חכם, צבע שער, צבע עיניים"



מה/מי יכול לעזור לי

"החברות שלי, המשפחה שלי, הורים,
קריאת ספר, ללכת לישון"



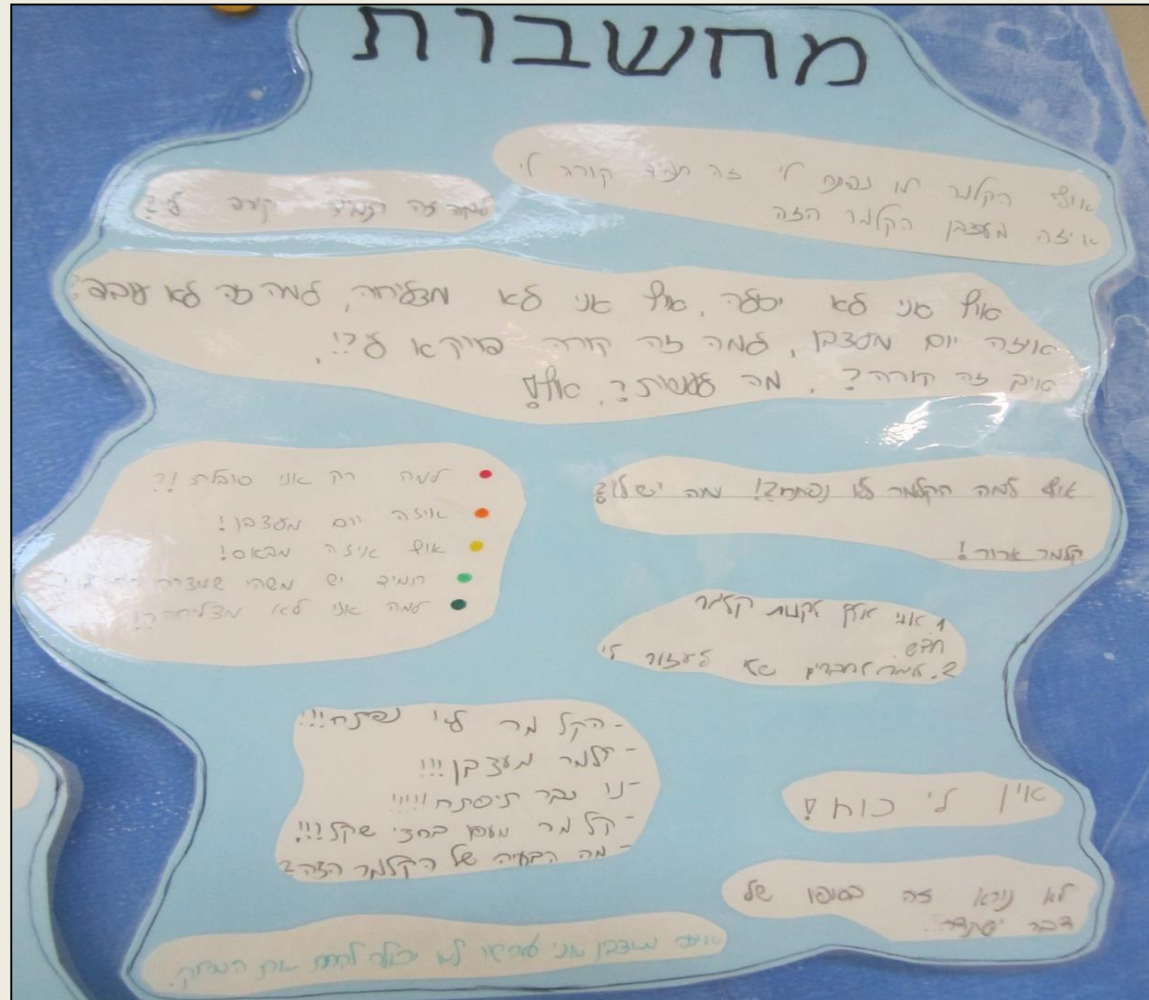
מודעות למחשבות, רגשות ותחושות – מה קורה אצלנו כשאנו בבעיה

מטרת הפעילות הנה להביא למודעות את הדברים שמתרחשים אצלנו בגוף בזמן התמודדות עם בעיה.
זיהוי הדברים יכול לסייע בעצירה ובהשהיית תגובה.

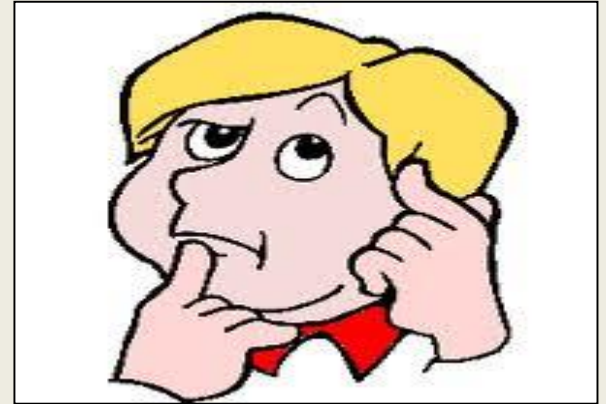


הילדים התבקשו לדמות מצב של בעיה: חסמו עם יד אחת את פתח הקלמר, וניסו עם היד השנייה לפתוח אותו. הם ביצעו זאת שלוש פעמים:

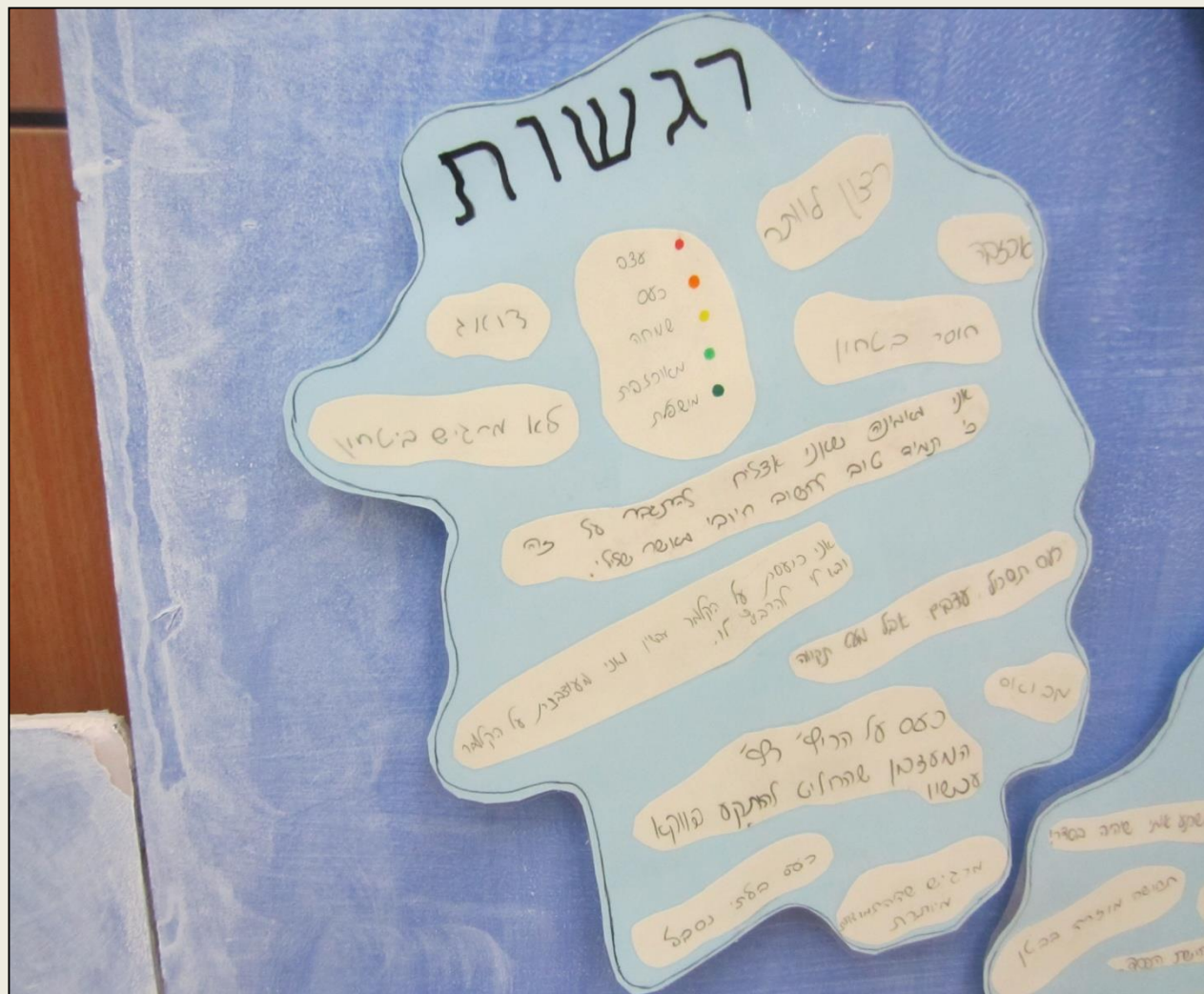
בפעם הראשונה הוזמנו לשים לב למחשבות, למשפטים שאנו אומרים לעצמנו.



מחשבות



- אוף הקלמר לא נפתח לי, זה תמיד קורה לי, איזה מעצבן הקלמר הזה.
- למה רק אני סובלת? איזה יום מעצבן! אוף איזה מבאס! למה אני לא מצליחה?
- למה זה תמיד קורה לי? אוף אני לא יכולה, אוף אני לא מצליחה, למה זה לא עובד?, איזה יום מעצבן, למה זה קורה דווקא לי? איך זה קורה? מה לעשות? אוף!
- אוף למה הקלמר לא נפתח? מה יש לו? קלמר ארוור!
- אני אלך לקנות קלמר חדש, לומר לחברים שלי לעזור לי.
- אין לי כוח!
- לא נורא זה בסופו של דבר יסתדר.
- הקלמר לא נפתח!!! קלמר מעצבן!!! נו כבר תיפתח!!!! קלמר מעפן בחצי שקל!!!
מה הבעיה של הקלמר הזה? איזה מעצבן אני לא יכולה לקחת את המחק.

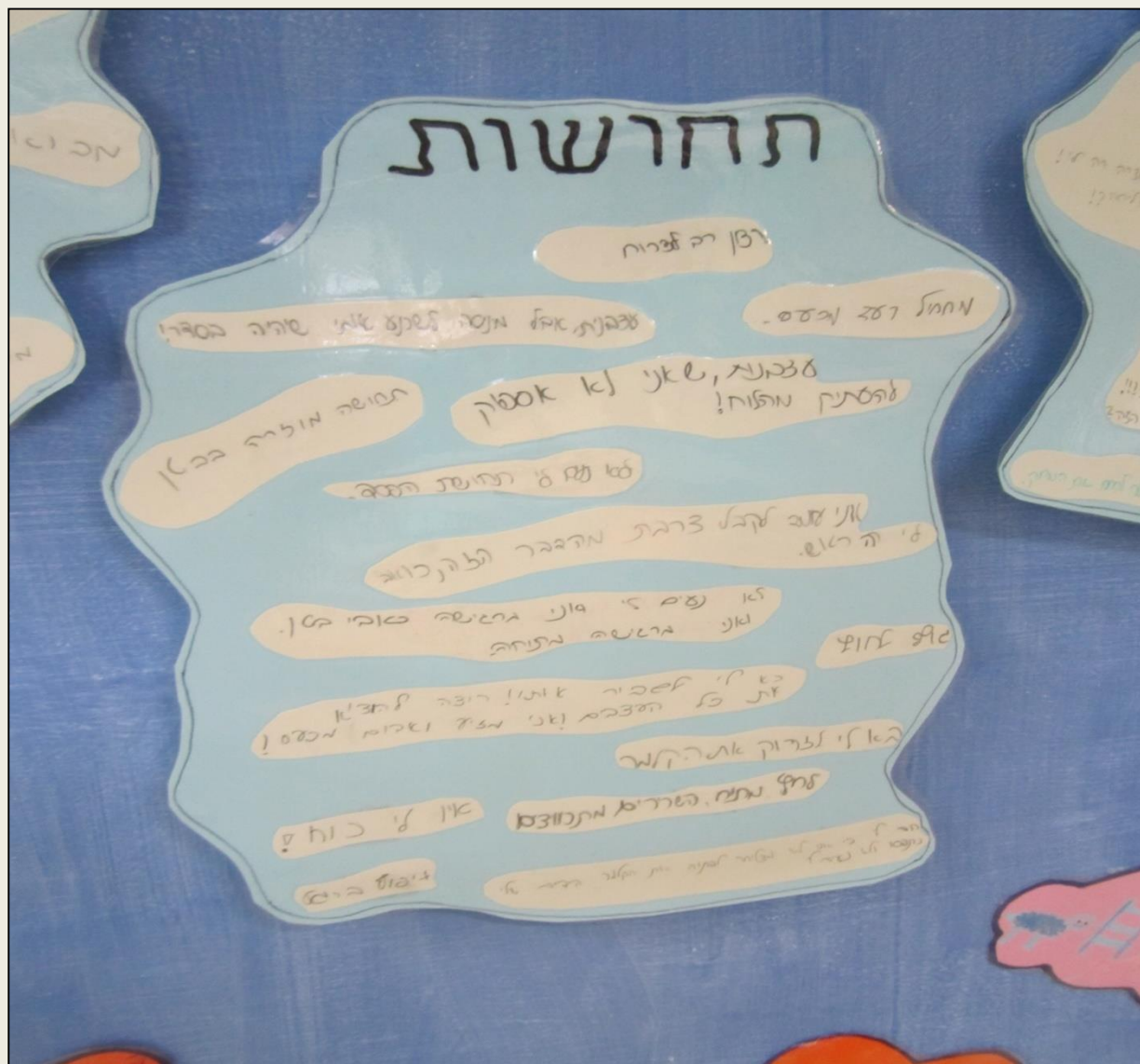


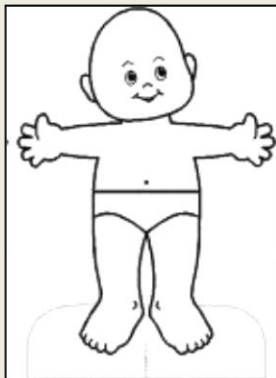
רגשות



- דואג.
- לא מרגיש ביטחון.
- רצון לוותר.
- אכזבה.
- עצב, כעס, שמחה, מאוכזבת, מושפלת.
- אני מאמינה שאני אצליח להתגבר על זה, כי תמיד טוב לחשוב חיובי מאשר שלילי.
- אני כועסת על הקלמר עכשיו ואני מעוצבנת על הקלמר ובא לי להרביץ לו.
- כעס, תסכול, עצבים אבל מעט תקווה.
- מבואס.
- כעס על הריץ' רץ' המעצבן שהחליט להיתקע דווקא עכשיו.
- כעס בלתי נסבל.
- מרגיש שההתמודדות מיותרת.

בפעם השלישית הוזמנו לשים לב לתחושות הגוף (נעים – לא נעים):

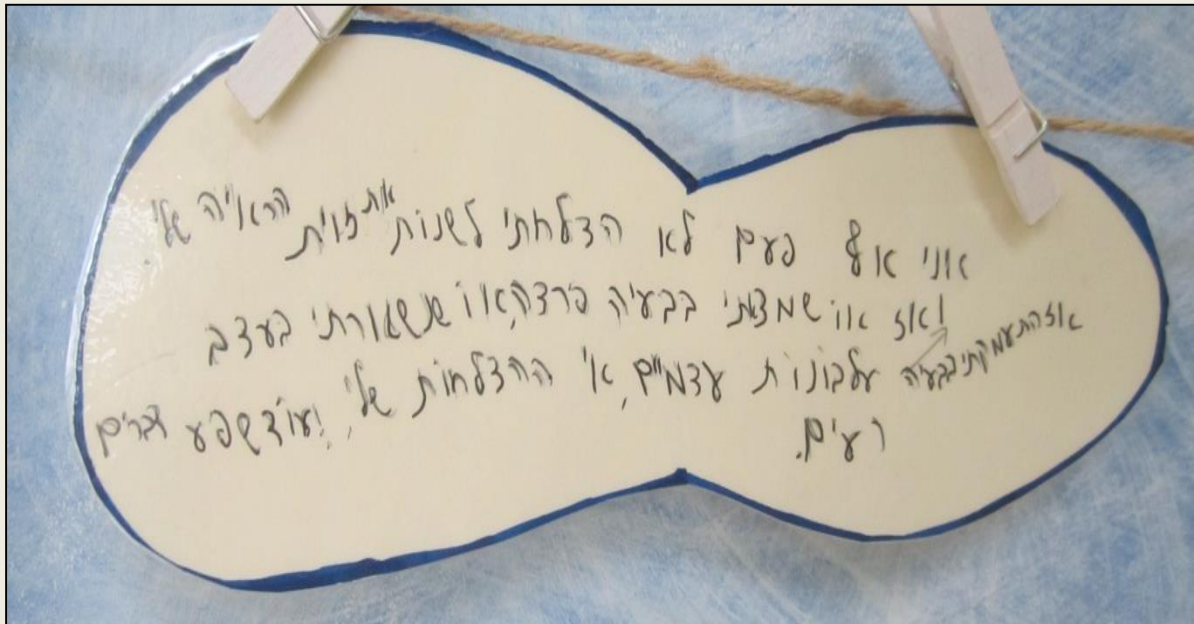




תחושות הגוף

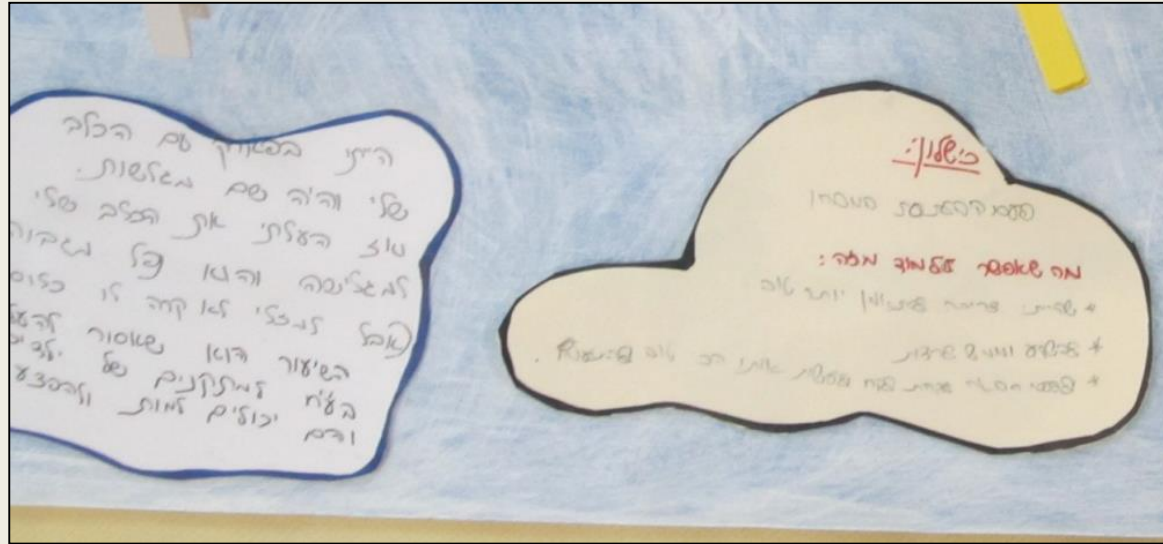
- רצון רב לצרוח.
- מתחיל רעד וכעס.
- גוף לחוץ.
- תחושה מוזרה בבטן.
- בא לי לזרוק את הקלמר.
- לא נעים לי תחושת הפסד.
- לחץ, מתוח, השרירים מתכווצים.
- עצבנית שאני לא אספיק להעתיק מהלוח!
- עצבנית אבל מנסה לשכנע אותי שיהיה בסדר!
- אני עומד לקבל צרבת מהדבר הזה, כואב לי הראש.
- לא נעים לי אני מרגישה כאבי בטן. ואני מרגישה מתוחה.
- בא לי לשבור אותו! רוצה להוציא את כל העצבים! אני מזיע ואדום מכעס!
- חם לי כי אני לא מצליחה לפתוח את הקלמר. הידיים שלי נתפסו ולא נעים לי.

שינוי / הרחבת זווית הראייה



אני אף פעם לא הצלחתי לשנות את זווית הראייה שלי.
ואז, או שמצאתי בבעיה פרצה, או שנשארתי בעצב,
אז התעמקתי בבעיה, עלבונות עצמיים,
אי הצלחות שלי
ועוד שפע דברים רעים.

להפוך את הכשלון לשעור



הייתי בפארק עם הכלב שלי, והיה שם מגלשות, ואז העליתי את הכלב שלי למגלשה והוא נפל מגבוה (אבל למזלי לא קרה לו כלום).

השיעור הוא שאסור להעלות בע"ח למתקנים של ילדים. והם יכולים למות ולהיפצע קשה.

יצירת מודלים לפתרון בעיה

התלמידים הוזמנו לחשוב על מודל לפתרון בעיה, החל משלב הזיהוי, תרשים זרימה, תמרורים בדרך...



הבעיה: לחץ בעקבות עומס בשעורי הבית

פתרונות:



- להילחץ, לבכות, להתעצבן.
- לא להכין שעורי בית.
- להכין מה שמספיקים.
- להכין רק מה שיודעים.
- פעילות ספורטיבית לשחרור/להוצאת הלחץ והחדרת אנרגיה.
- לעשות מקלחת מרגיעה ורק לאחר מכן להכין את שעורי הבית.
- תכנון שבועי/יומי להכנת שעורי הבית.
- מנוחה של כמה דקות ורק אחר כך לגשת לשיעורי הבית.



זיהוי הבעיה



התייעצות

להיעזר במחשב.
להיעזר בחבר.
להתייעץ עם מבוגר.



אני נמצא בלחץ

כשאתה בלחץ, קשה לך לחשוב על פתרון לבעיה.
לעצור שנייה להירגע, לעשות הפסקה קלה ולאט לאט הפתרון יתבהר.
אם זה קשור לבית ספר צריך לדבר עם המורה, היא תמיד תשמח לעזור.
אם לא מוצאים פתרון להמשיך לנסות עד שיימצא הפתרון הנכון.

תמרורים בדרך



תמרורים בדרך

- כל הכבוד אתם בדרך הנכונה.
- שים לב! פניות רבות לפניך.
- המשך כך! פתרונות מומלצים.
- דרך ללא מוצא.
- זהירות! קיצוץ בדרכי הפתרונות.
- זהירות! בחירה ללא מוצא.
- תגיע לפתרון שיביא אתו בעיה חדשה.
- תהנה מהאומץ שלך.
- כל הכבוד, נפטרת מהלחץ, והצלחת לראות פתרון.
- אל תלחץ. כשאתה בלחץ, קשה לך לחשוב על פתרון לבעיה.
- עצור! פתרון לפניך.





1. חושבת.
2. מוצאת פתרונות.
3. בוחרת את הפתרון הטוב ביותר.

כִּיהוּ קָרָר

אנשים שמנים והם
קרובי משפחה ומתעצלים

אִיהֶם

להתייגע עם
מכשור

להתמודד עם
כֹּה רַבָּה

לנפול
באנא

הקבר
עם
מקצוע
שיקש
אין
נפתרים
ממדיים
כאלו

אסור להם
את מה
שחורג

אנסות לא
הקברו לחשוב
על כֹּה

קסבר איתם
באלו הם
קומיים

הקשים לו ושהוא
יבין מה קורה לו

הירשע והפעת
שהם איתך
בזו מה שאתה
עושה

המשיר עם
מה שחורה
עכש

אנשים שמתים והם קרובי משפחה ומתגעגעים

זיהוי דרך

להתייעץ עם מבוגר.
לספר את מה שקורה לך

לאימא ואבא.
לדבר עם בעל מקצוע שיודע
איך נפטרים מדברים כאלו.

להקשיב לו ושהוא יבין מה קורה לי.

להתמודד עם זה לבד.

לדבר איתם כאילו הם קיימים.
לנסות לא לדבר ולחשוב על זה.

להירגע ולדעת שהם אתך
בכל מה שאתה עושה.

יצירה חופשית – כתיבה



גם לנו הילדים יש התמודדויות



בעיות, בעיות...
הן כל הזמן באות, ונערמות לערמות,
כמו הר ענק של תקוות נטושות...
לכל בעיה, כך מאמינים, יש פתרון מתאים....
אך כשהן גדלות ומטפסות כבר אין תשובות!..

אבל גיליתי דרך, שיטה כזאת, בה עוצרים את כל הבעיות!
לפני שהן מגיעות להר גבוה של ממש:
מרימים תמרור עצור, ואז הבעיות לא יכולות לעלות עוד.

חושבים בינתיים על כל בעיה,
כל בעיה והפתרון שלה,
וכשמוצאים לכל בעיה פתרון,
מורידים את היד, והופ, מה קרה? ההר מתחיל ליפול!
סלעים סלעים של בעיות שהולכים ומתפוררים לחתיכות קטנות.

מבחנים

לפעמים במבחנים יש שאלות שאני לא מבין. ואז אני נתקע, ומתחיל להתעצבן. אני לא יכול לחשוב על כלום. ואז אני נלחץ, כי אני לא יודע את התשובה, ויש לי זמן מוגבל, ויש לי עוד הרבה שאלות במבחן.

פתרונות:

להירגע קצת ולחשוב על תשובה מתאימה. לשכוח כמה זמן יש לי ופשוט להמשיך את המבחן. לדלג על השאלה ולהמשיך לשאלות אחרות.

מבחנים

לפעמים במבחנים יש שאלות שאני לא מבין, ואז אני נתקע, ומתחיל להתעצבן. וכשאני מתעצבן, אני לא יכול לחשוב על כלום, ואז אני נלחץ, כי אני לא יודע את התשובה, ויש לי זמן מוגבל, ויש לי עוד הרבה מאד שאלות במבחן.

פתרונות:

להירגע קצת ולחשוב על תשובה מתאימה. לשכוח כמה זמן יש לי ופשוט להמשיך את המבחן. לדלג על השאלה ולהמשיך לשאלות אחרות.

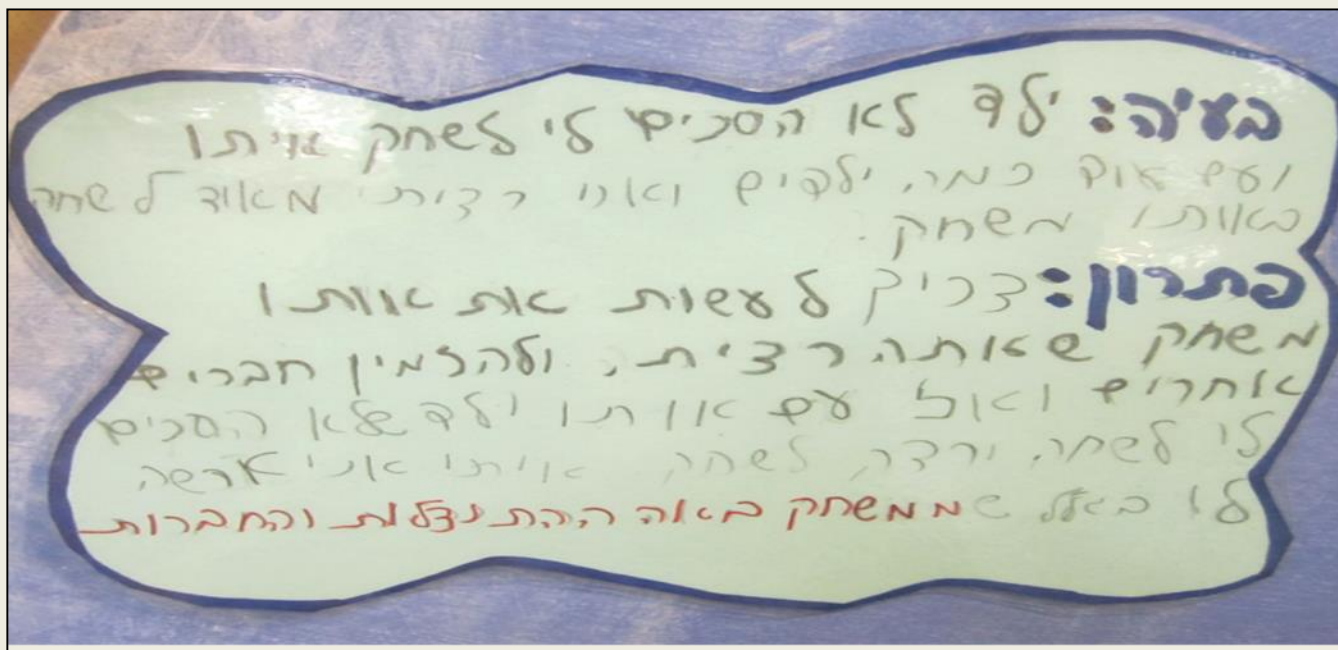
בעיה:

ילד לא הסכים לי לשחק אתו ועם כמה ילדים ואני רציתי מאד לשחק באותו משחק.

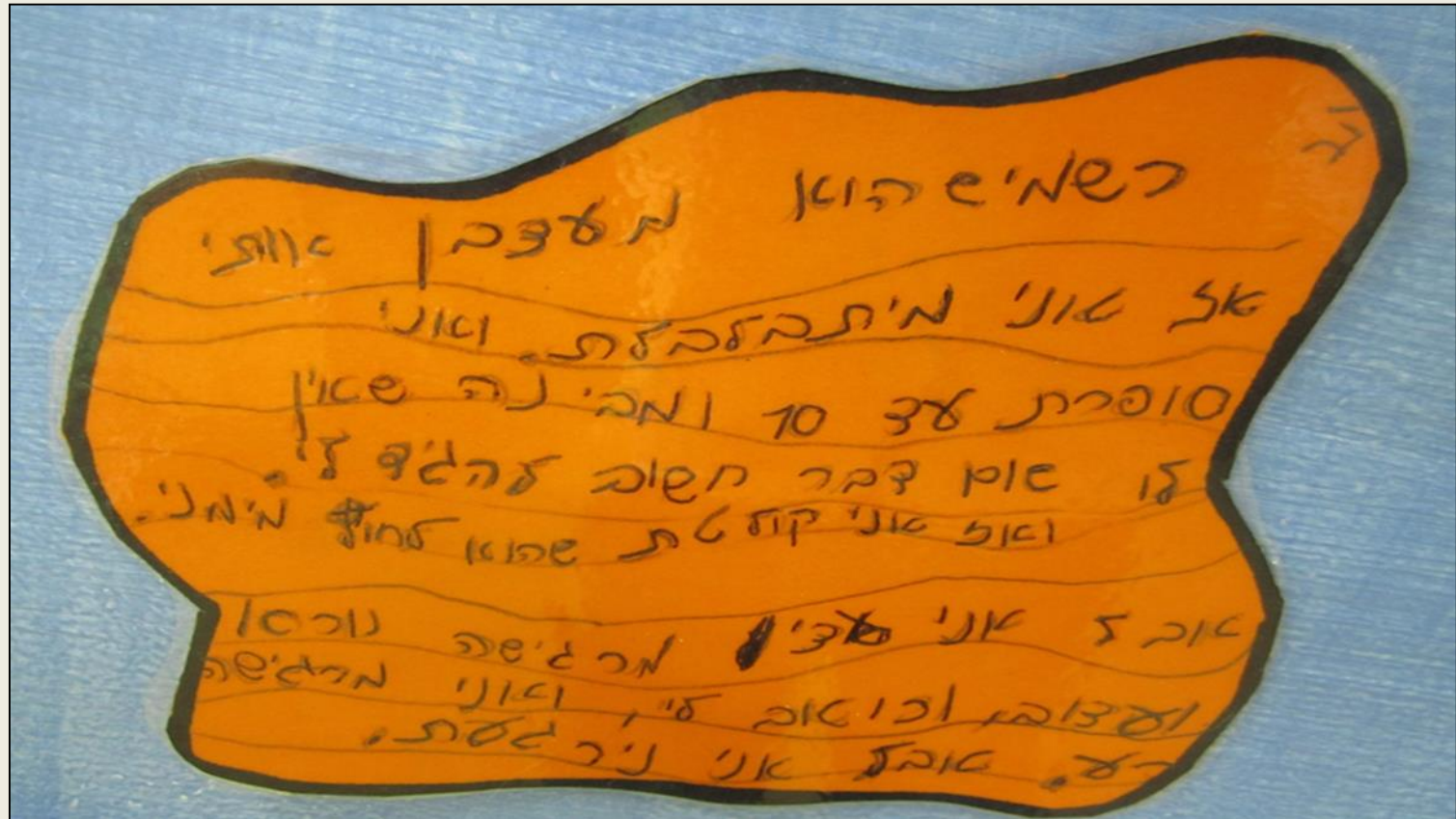


פתרון:

צריך לעשות את אותו משחק שאתה רצית, ולהזמין חברים אחרים ואז עם אותו ילד שלא הסכים לי לשחק ירצה לשחק איתי אני ארשה לו בגלל שממשחק באה ההתנצלות והחברות.



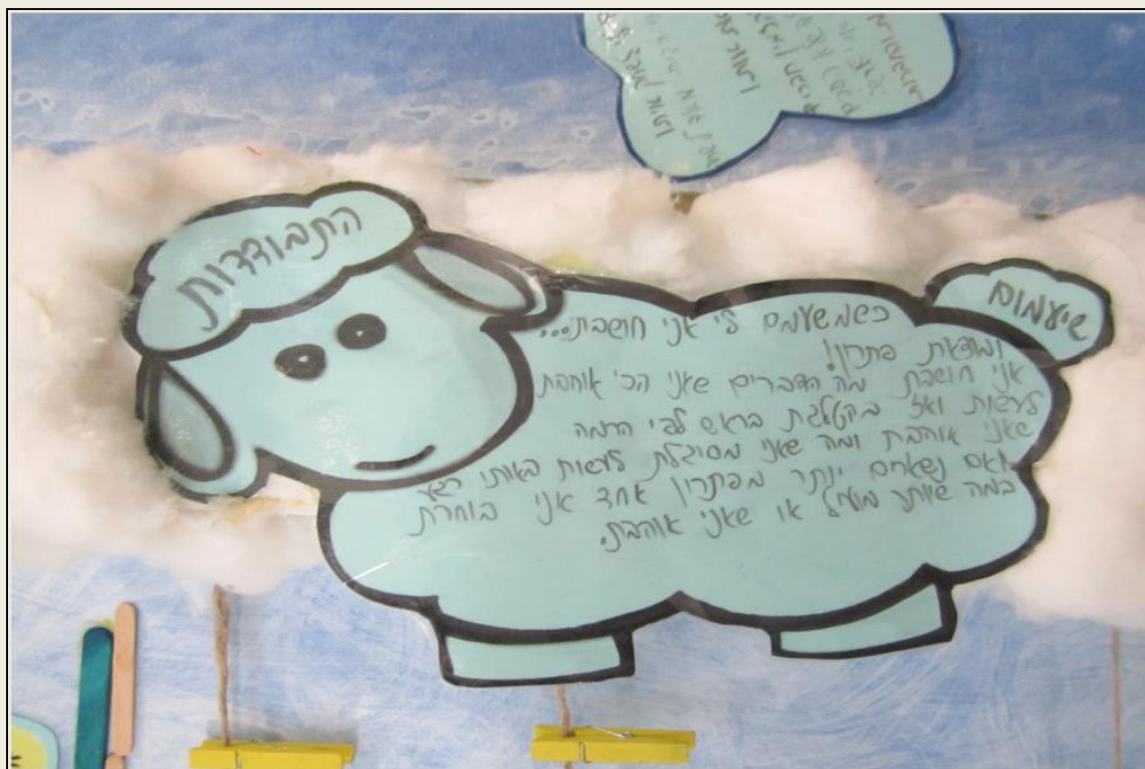
כשמישהו מעצבן אותי אז אני מתבלבלת ואני סופרת עד 10
ומבינה שאין לו שום דבר חשוב להגיד לי.
ואז אני קולטת שהוא לחוץ ממני.
אבל אני עדין מרגישה נורא ועצוב, וכואב לי,
ואני מרגישה רע. אבל אני נרגעת.



שעמום, התבודדות

כשמשעמם לי אני חושבת... ומוצאת פתרון.

אני חושבת מה הדברים שאני הכי אוהבת לעשות, ואז מקטלגת בראש לפי הרמה שאני אוהבת, ומה שאני מסוגלת לעשות באותו רגע. ואם נשארים יותר מפתרון אחד, אני בוחרת במה שיותר מועיל או במה שאני אוהבת.



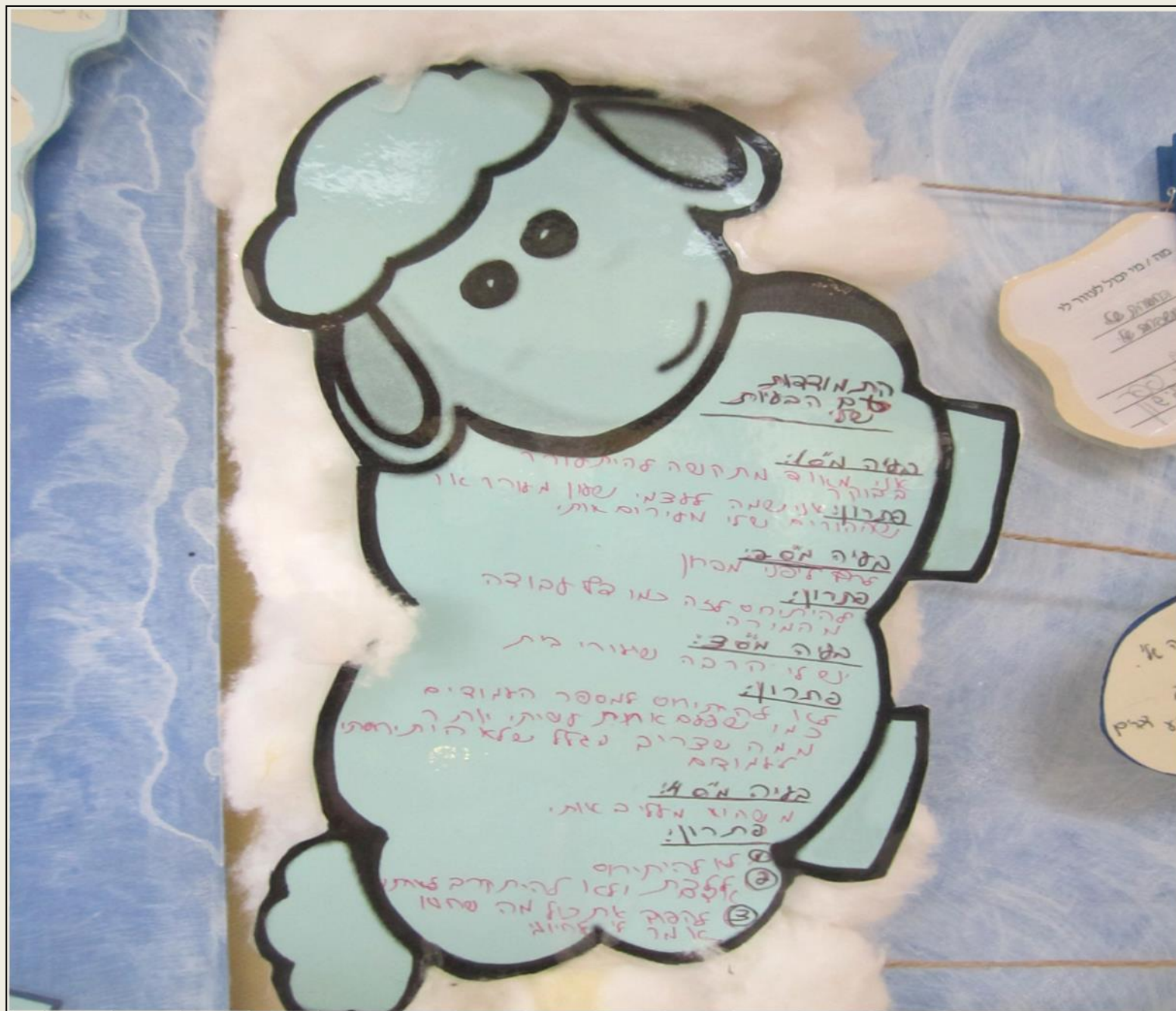
התמודדות עם הבעיות שלי

בעיה מספר 1: אני מאד מתקשה להתעורר בבוקר.
פתרון: אני שמה לעצמי שעון מעורר או שההורים שלי מעירים אותי.

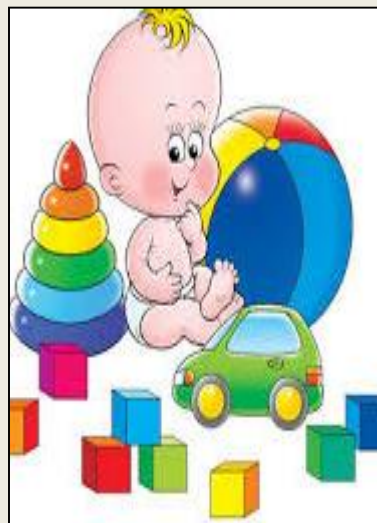
בעיה מספר 2: לחץ לפני מבחן.
פתרון: להתייחס לזה כמו דף עבודה מהמורה.

בעיה מספר 3: יש לי הרבה שעורי בית.
פתרון: לא להתייחס למספר העמודים כמו שפעם אחת עשיתי יותר ממה שצריך, בגלל שלא התייחסתי לעמודים.

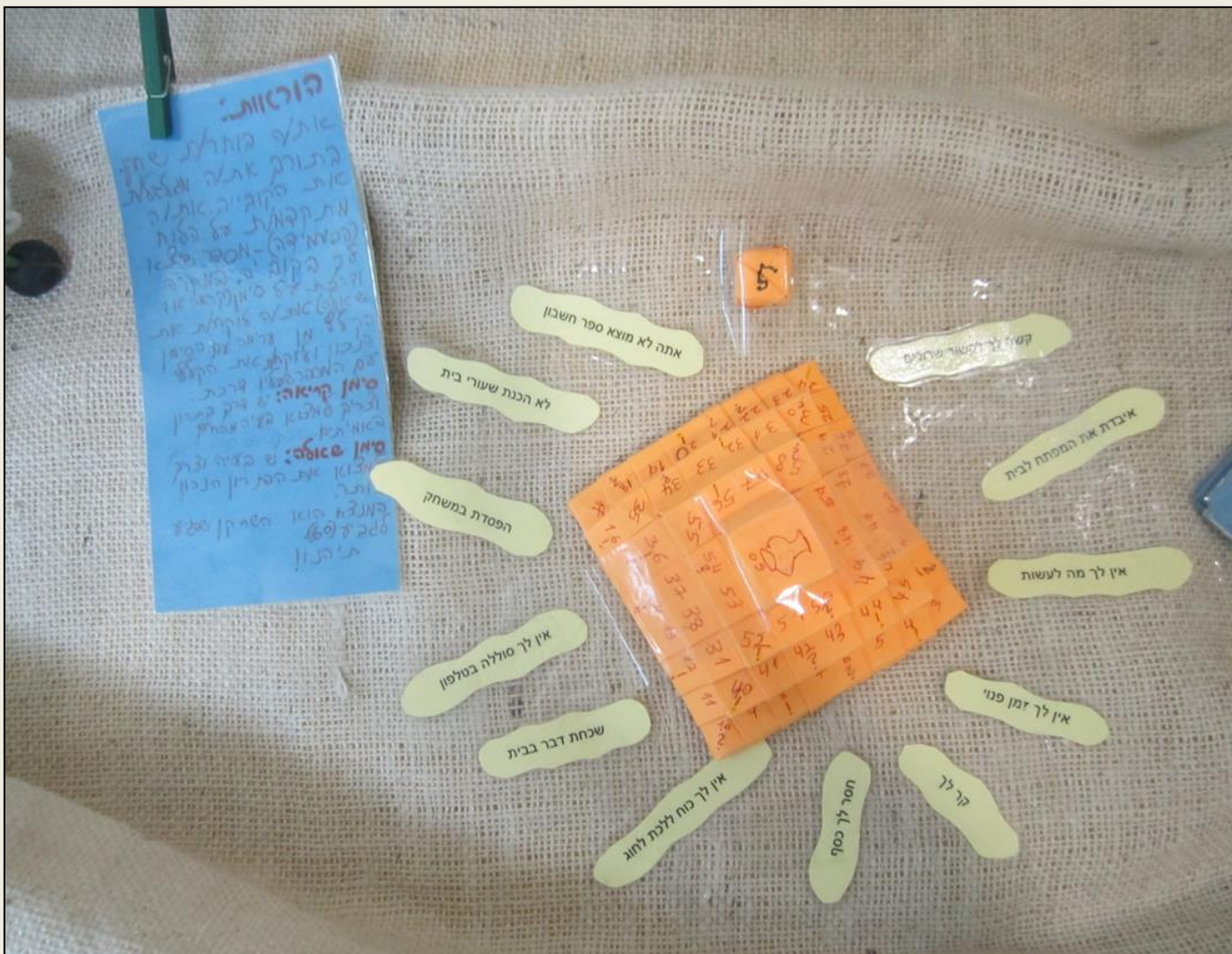
בעיה מספר 4: מישהו מעליב אותי.
פתרונות:
לא להתייחס.
ללכת ולא להתקרב לאותו בן אדם.
להפוך את כל מה שהוא אומר לי לחיובי.



יצירה חופשית - משחקים



אוריגמי



אוריגמי

פתרונות לבעיות כמו:

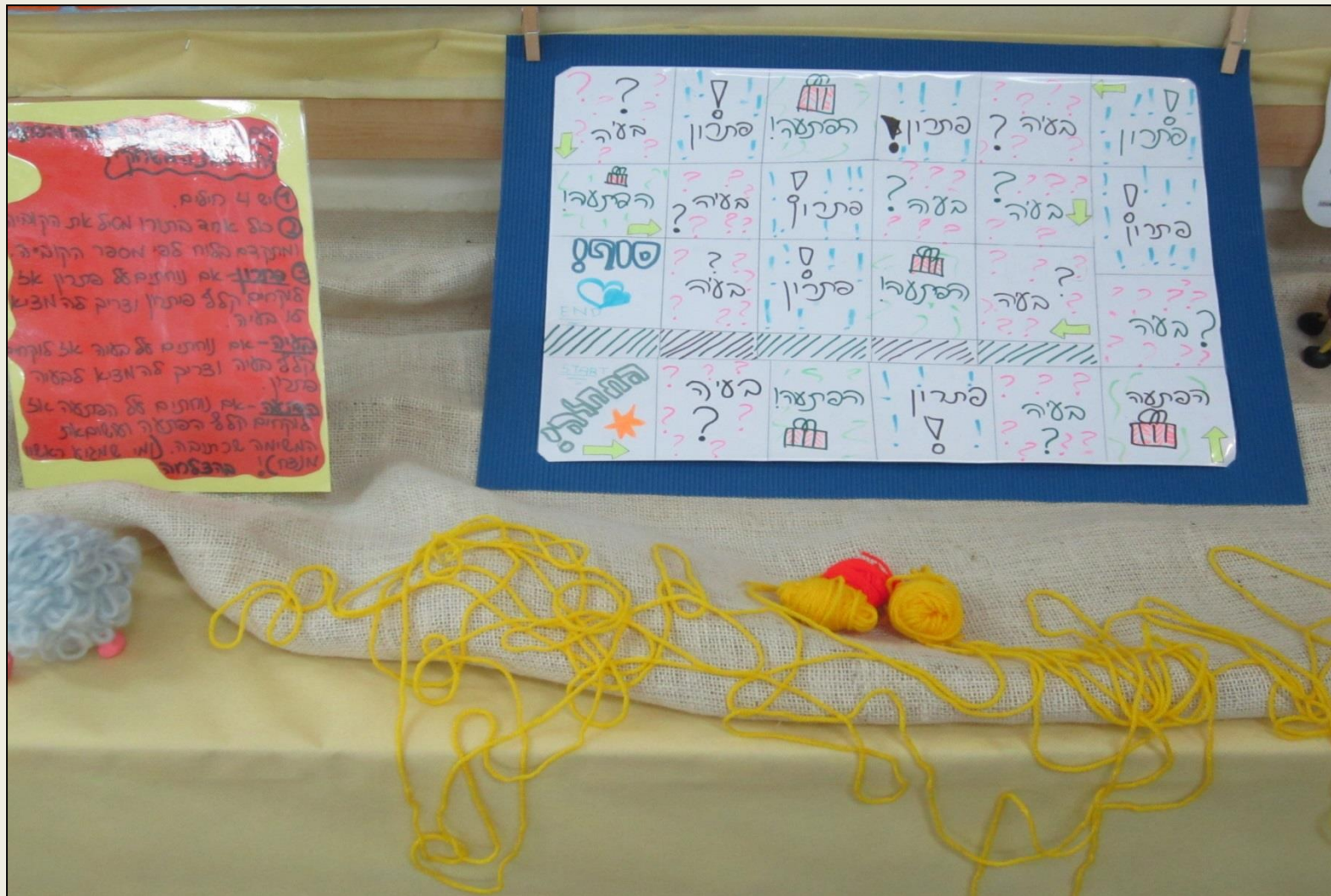
- קר לך
- אין לך כוח ללכת לחוג
- שכחת דבר בבית
- אין לך סוללה בפלאפון
- לא הכנת שיעורי בית
- איבדת את המפתחות לבית
- אין לך זמן פנוי
- אין לך מה לעשות
- הפסדת במשחק



כדורסל



מונופול



יצירת כבשים

בהנחיית המורה לאומנות עופרה גפן.
החומרים: קלקר, צמר, סיכות, דבק, פלסטלינה.







תצוגה בספריה העירונית במודיעין



בית ספר ניצנים

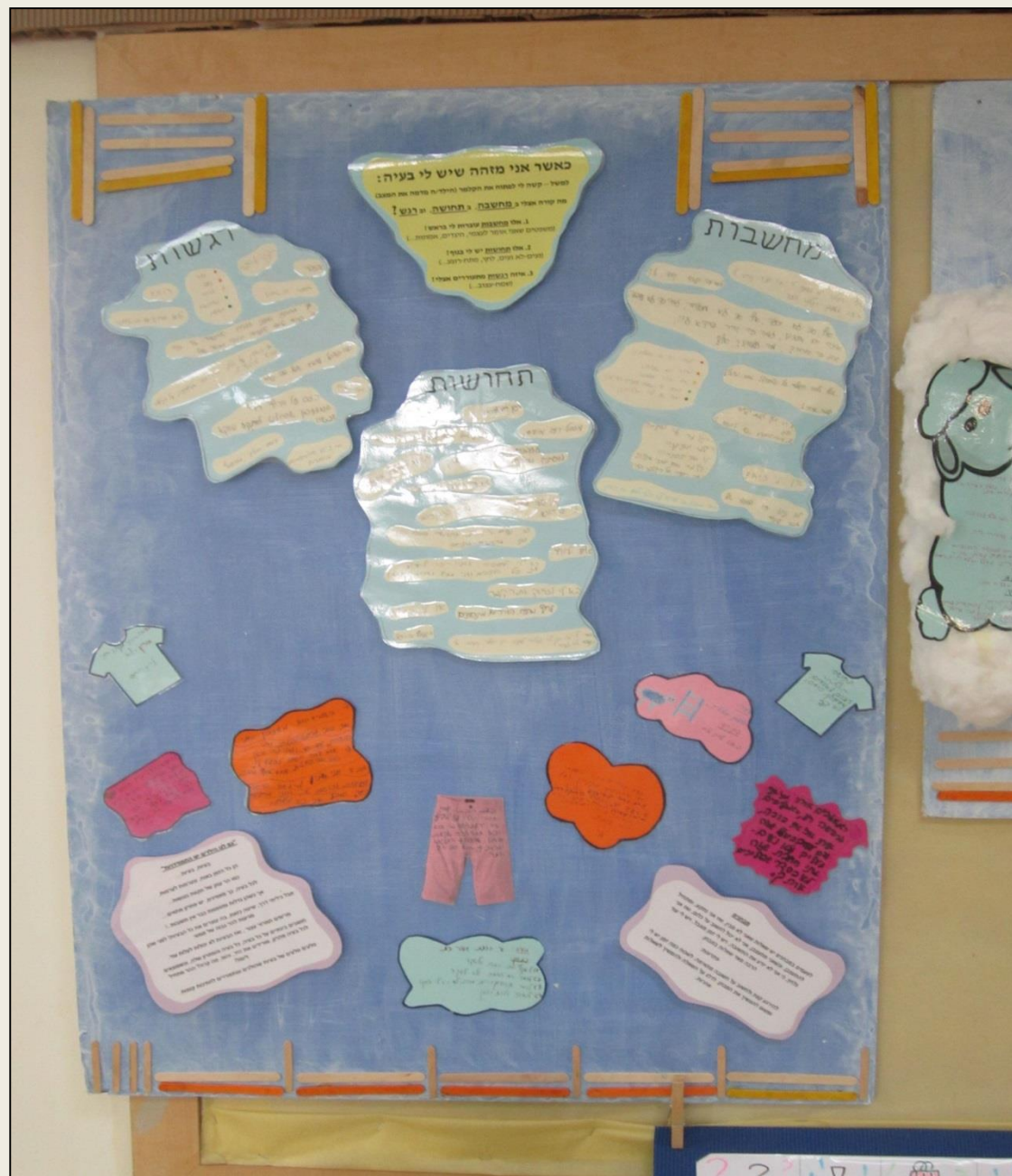
פעילות בעקבות הספר "גדר, כבשה ואיש עם בעיה" / יעל בירן

הרחבת / שינוי
זווית הראיה

כלל הדרכים הישנים והשומרים בזה

מקורות

להפוך את הכישלון לשיעור

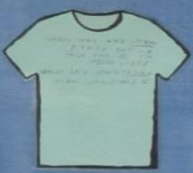


מודל
להתמודדות עם בעיה



הערה: המידע המוצג כאן אינו מהווה ייעוץ רפואי או פסיכולוגי. המידע המוצג כאן אינו מהווה ייעוץ רפואי או פסיכולוגי.

אדם עם בעיה
הוא יכול להיות
מאוזן או לא מאוזן
הוא יכול להיות
מאוזן או לא מאוזן



הערה: המידע המוצג כאן אינו מהווה ייעוץ רפואי או פסיכולוגי. המידע המוצג כאן אינו מהווה ייעוץ רפואי או פסיכולוגי.

ילדים בתהליך יצירת משחקים



