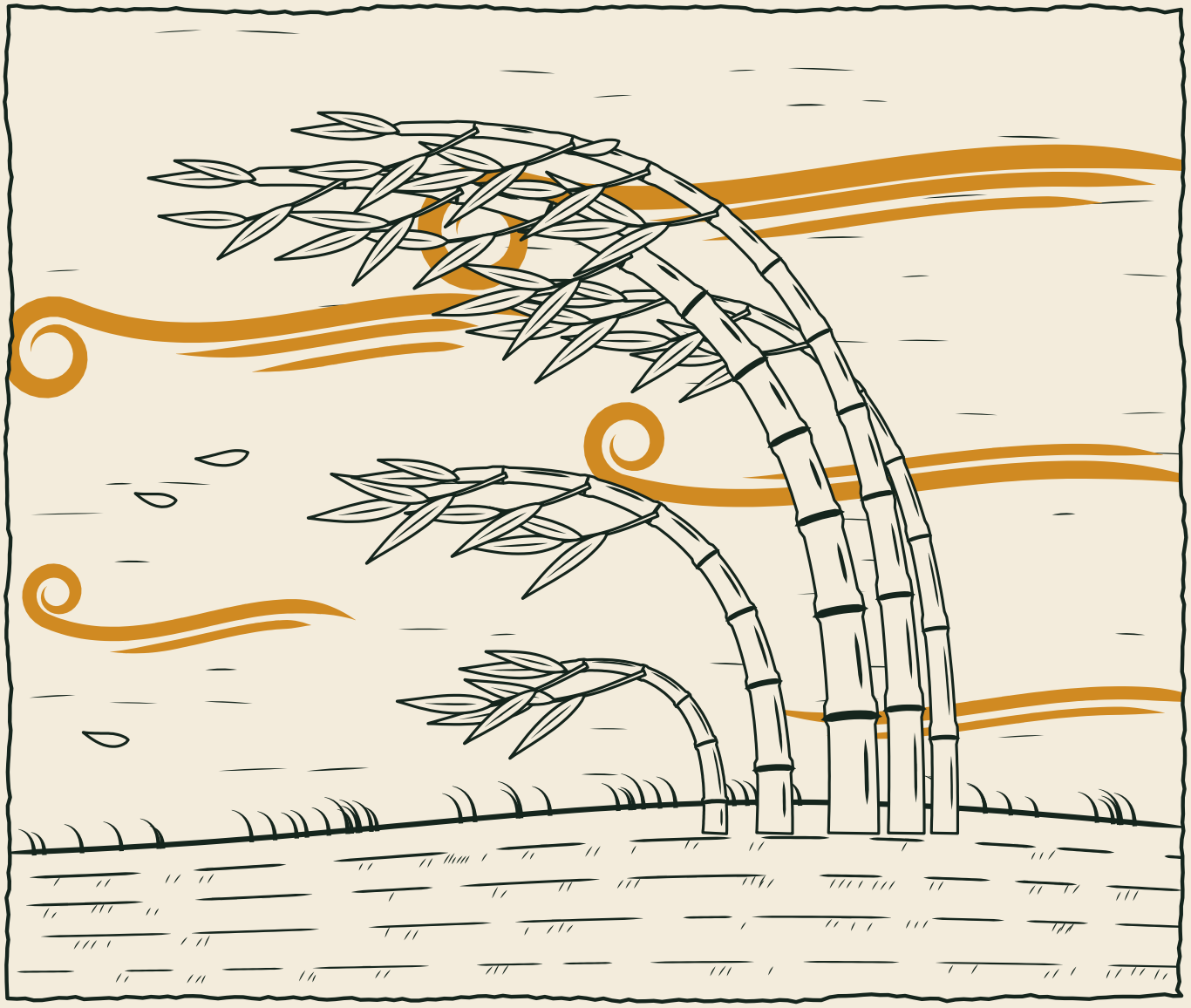
זורמים עם הרוח

גמישות מחשבתית

לכיתות ד', ה' ו'

שיעור אחד של 45 דקות, עם התאמה לכל שכבה



ארבעה פרקים בגבעול, כלי בכל פרק

1 יש עוד דרך

2 עוד לא

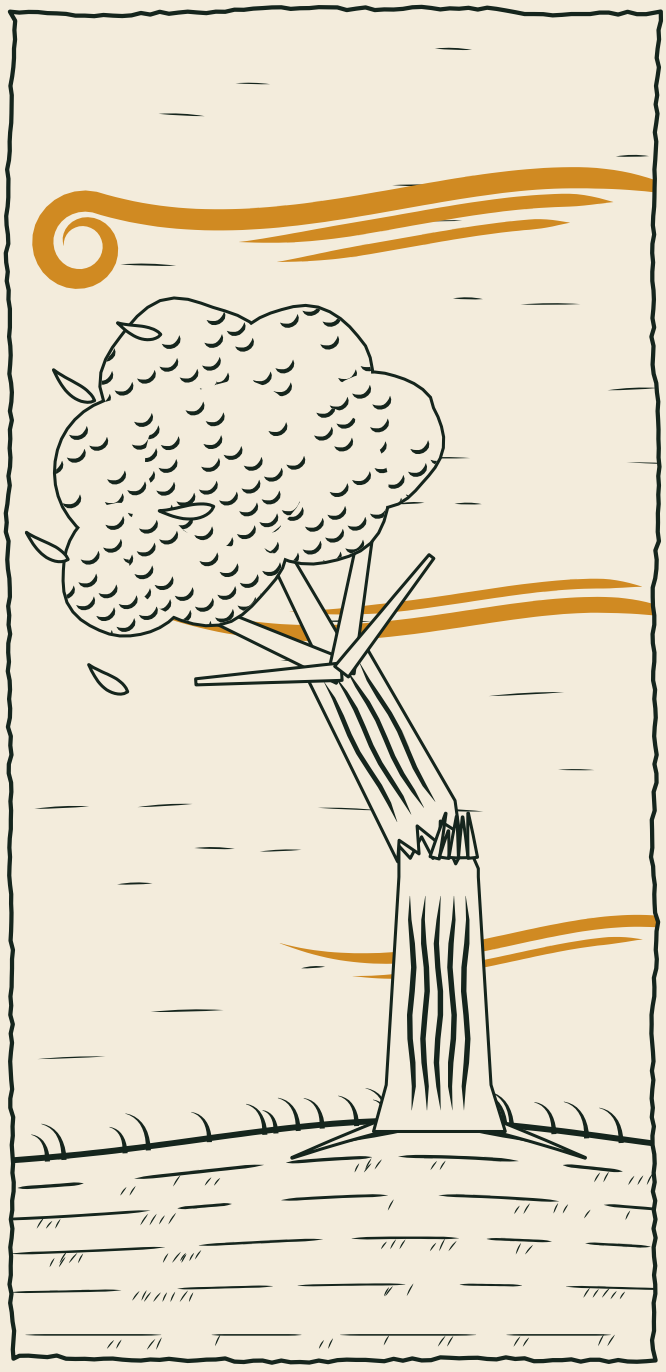
3 איך זה נראה מהצד השני

4 מה בן בידיים שלי

מערך שיעור לצוות, פוסטרים, קלפי רוח לכל שכבה, דף אישי וכרטיסי יציאה. להדפסה, גם בשחור לבן.

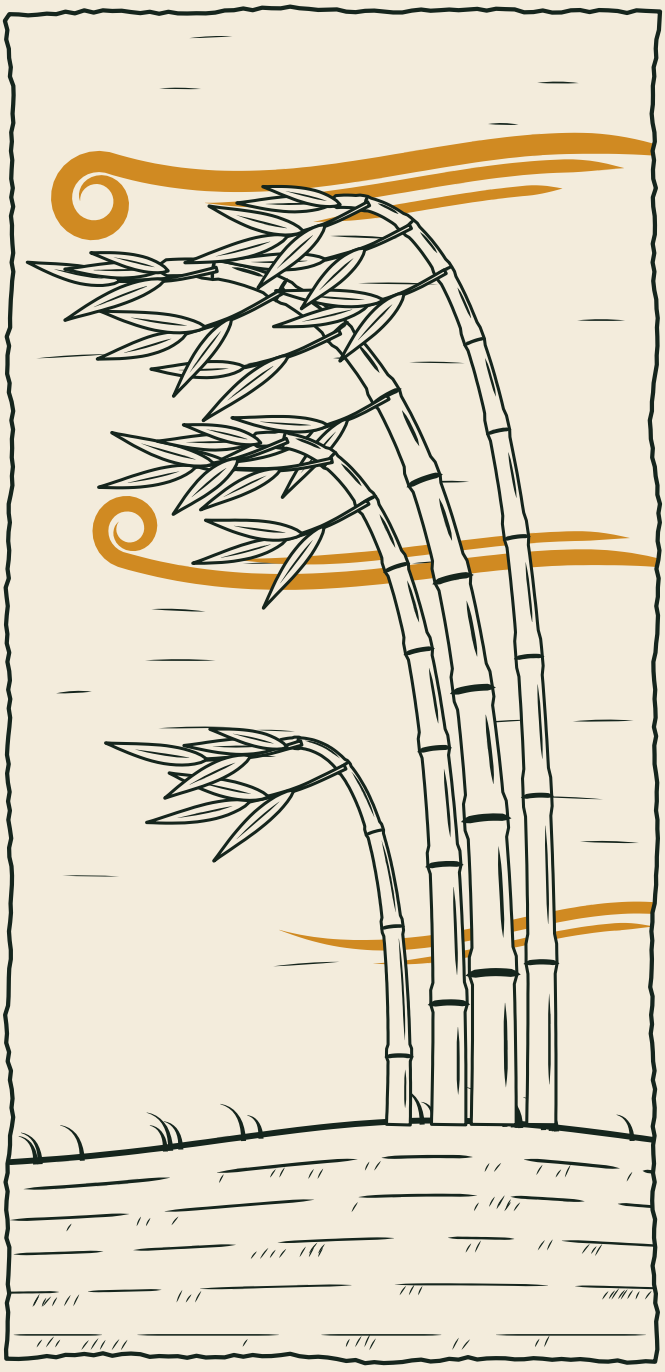
לא מוותרים, מתגמשים

הרוח יכולה להיות שינוי שלא ציפינו לו, או מחשבה נוקשה שעולה לנו בראש.



עץ נוקשה

עומד מול הרוח בכל הכוח, ולפעמים נשבר.



במבוק

מתכופף עם הרוח, וכשהיא נחלשת מזדקף שוב.

השורשים נשארים במקום, ורק הדרך משתנה.

מערך השיעור

שיעור של 45 דקות על גמישות מחשבתית: היכולת להסתגל כשמשהו משתנה, ולמצוא עוד דרך כשעולה מחשבה נוקשה. הליבה זהה בכל השכבות, ובכל שלב יש התאמה לכיתות ד', ה' ו'.

מטרות

1. לזהות "רוח": שינוי לא צפוי או מחשבה נוקשה, ומה היא מעוררת בנו.
2. להכיר ארבעה כלים של גמישות ולנסות אותם על מצבים מוכרים.
3. לנסח מחשבה גמישה ותוכנית בי לרוח מהחיים של כל אחד.

מה מכינים

- ☐ שני הפוסטרים, הבמבוק וארבעת הכלים, במקום שכולם רואים
- ☐ כרטיסי המשחק שמשנה כללים
- ☐ קלפי רוח של השכבה, שלושה לכל קבוצה
- ☐ לוח "נוקשות וגמישות" לכל קבוצה
- ☐ דף "הבמבוק שלי" וכרטיס יציאה, עותק אישי

1 פתיחה	2 הדימוי	3 בקבוצות	4 הכלים	5 אישי	6 סיכום
7 דק'	5 דק'	15 דק'	8 דק'	6 דק'	4 דק'

1 המשחק שמשנה כללים

- עומדים במעגל או ליד המקומות. מסבירים: מחיאת כף אחת, קמים. שתי מחיאות, יושבים. משחקים כדקה, עד שכולם תופסים את הקצב.
- בלי הודעה מוקדמת הופכים: מחיאה אחת, יושבים. שתיים, קמים. אחרי עוד דקה אפשר להוסיף תנועה שלישית, למשל רקיעה: קופאים במקום.
- טעויות הן חלק מהמשחק. אף אחד לא יוצא, וצוחקים יחד על הבלבול.
- אפשר לשחק גם בישיבה: מרימים יד במקום לקום.

בשיחה הקצרה אחרי המשחק
מה קרה בראש ברגע שהכלל התהפך?
מה עזר לעבור מהר להוראה החדשה?
איפה עוד בחיים משהו משתנה בלי הודעה מראש?

ד' החלפה אחת בקצב איטי, ואחריה עצירה קצרה לשאלות.

ה' שתי החלפות. אחרי השנייה, הכיתה מציעה את הכלל הבא.

ו' תלמידים מובילים ומחליפים. בשיחה: מתי פועלים מתוך הרגל, ומתי עוצרים לבדוק מה השתנה?

2 עץ ובמבוק ברוח

- מתבוננים בפוסטר: מה קורה לעץ ולבמבוק כשהרוח מתחזקת?
- מסבירים: הרוח היא שינוי שלא ציפינו לו, או מחשבה נוקשה. העץ נאבק בה. הבמבוק מתכופף, ואחר כך מזדקף.
- שואלים אילו רוחות נשבו עלינו השבוע, ורושמים על הלוח ארבע או חמש דוגמאות, בלי שמות.

כדאי להדגיש
גמישות היא לא ויתור על מה שחשוב לנו, וגם לא הסכמה לכל דבר.
גם לבמבוק הסערה מאתגרת. הגמישות עוזרת לו לעבור אותה.

ד' רוחות מהיום יום: מורה מחליפה, גשם שמבטל משחק בהפסקה, חבר או חברה שיושבים עם מישהו אחר.

ה' רוחות שבתוך הראש: "כולם צחקו עליי", "אף פעם לא יוצא לי".

ו' רוחות גדולות יותר: שינוי בחברויות, דילמה בלי תשובה אחת, והמעבר לחטיבה.

3 רוחות בכיתה

- מתחלקים לקבוצות של שלושה או ארבעה. כל קבוצה מקבלת לוח "נוקשות וגמישות" וסט קלפי רוח של השכבה.
- לכל קלף: קוראים, מזהים את המחשבה הנוקשה, ומחפשים מחשבה גמישה ותוכנית ב'.
- בשלב הזה לא מלמדים כלים. את השמות נותנים מיד אחר כך.
- בסוף, כל קבוצה מציגה קלף אחד: הרוח, המחשבה הנוקשה והדרך שנמצאה.

כשעוברים בין הקבוצות
יש עוד הסבר למה שקרה?
מה אפשר לעשות עכשיו, גם אם זה לא מה שתכננו?
ואם הדרך הזאת לא תצליח, מה הלאה?

ד' קלפים של שינויים בתוכנית. לכל קלף מספיקה דרך חדשה אחת.

ה' קלפים של מחשבות נוקשות. שואלים איך עוד אפשר להסתכל על המצב, לפני שמחפשים פתרון.

ו' דילמות שיש בהן יותר מתשובה טובה אחת. מחפשים "גם וגם" במקום "או או".

4 ארבעה פרקים בגבעול

- תולים את פוסטר ארבעת הכלים ליד הבמבוק.
- חוזרים לדרכים שהקבוצות מצאו, ושואלים לאיזה פרק בגבעול כל אחת מהן שייכת.
- עוברים על הכלים לפי הסדר, ולכל אחד מחפשים דוגמה מהכיתה. אם לפרק כלשהו לא נמצא רעיון, חושבים עליו ביחד.

כדאי לשאול
איזה כלי הכי קל לכם? ואיזה עדיין מאתגר?
מתי השבוע היה אפשר להיעזר בכלי הזה?

ד' מתמקדים ב"יש עוד דרך" וב"עוד לא". שני הפרקים האחרים מוזכרים בקצרה.	**ה'** מוסיפים את "איך זה נראה מהצד השני": קוראים שוב קלף אחד, הפעם מנקודת המבט של מי שמולנו.	**ו'** כל ארבעת הכלים. בוחרים דילמה אחת, ומחפשים לה רעיון בכל פרק.

5 הבמבוק שלי

- כל אחד ואחת ממלאים את הדף האישי: רוח שפגשו, איזו מחשבה נוקשה עלתה, ומה ינסו בפעם הבאה.
- הדף נשאר אצל התלמידים, ולא אוספים אותו.

כשעוברים בין השולחנות
איזה פרק בגבעול יכול לעזור כאן?
מה הדבר הראשון שאפשר לעשות?

ד' אפשר לציין את הרוח במקום לכתוב.	**ה'** מתחילים מהשאלות שבדף, ומספיק משפט אחד לכל שאלה.	**ו'** אפשר לבחור רוח שעוד לא הגיעה, כמו המעבר לחטיבה.

6 ברטיס יציאה

- כל אחד ואחת ממלאים כרטיס עם שם. אוספים בדלת, וקוראים לפני השיעור הבא.
- נפרדים במשפט מהפוסטר: לא מוותרים, מתגמשים.

ד' מקריאים את השאלות בקול, ומי שרוצה עונה בציור.	**ה'** מזמינים לכתוב משפט שלם בשאלה השנייה.	**ו'** אפשר להוסיף בגב הכרטיס רוח שמחכה בשבוע הקרוב.

רגעים שדורשים תשומת לב

- השיתוף הוא בחירה. אפשר לבחור רוח קטנה, ואפשר לכתוב בלי להראות לאף אחד.
- כשעולה רוח גדולה באמת, כמו פרידה, מעבר דירה או מחלה במשפחה: מודים על השיתוף, לא שואלים פרטים מול הכיתה, וחוזרים לזה בשיחה אישית.
- גמישות לא מתאימה לכל מצב. מול פגיעה, חרם או אלימות לא מבקשים מאף אחד להתגמש, ופועלים לפי נהלי בית הספר.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- באותו יום, כשעולה שיתוף על פגיעה, או על משהו שמסכן תלמיד או תלמידה.
- כשמחשבות נוקשות חוזרות שוב ושוב, תופסות חלק גדול מהיום או מפריעות ללמידה ולחברויות. וגם כשמישהו נראה סגור ועצוב לאורך זמן.
- בכיתה ו', כשהמעבר לחטיבה מעורר דאגה שלא נרגעת.

משפטים שעוזרים כשמישהו נתקע

"זה באמת מתסכל. בואו נעצור רגע."

"מה כבר ניסינו, ומה עוד לא?"

"אם זה היה קורה למישהו מהכיתה, מה היינו מציעים?"

"אפשר להתקדם צעד אחד בכל פעם."

אחרי השיעור

רוח של השבוע
פעם בשבוע בוחרים רוח מכרטיסי היציאה, ומחפשים לה פרק בגבעול.

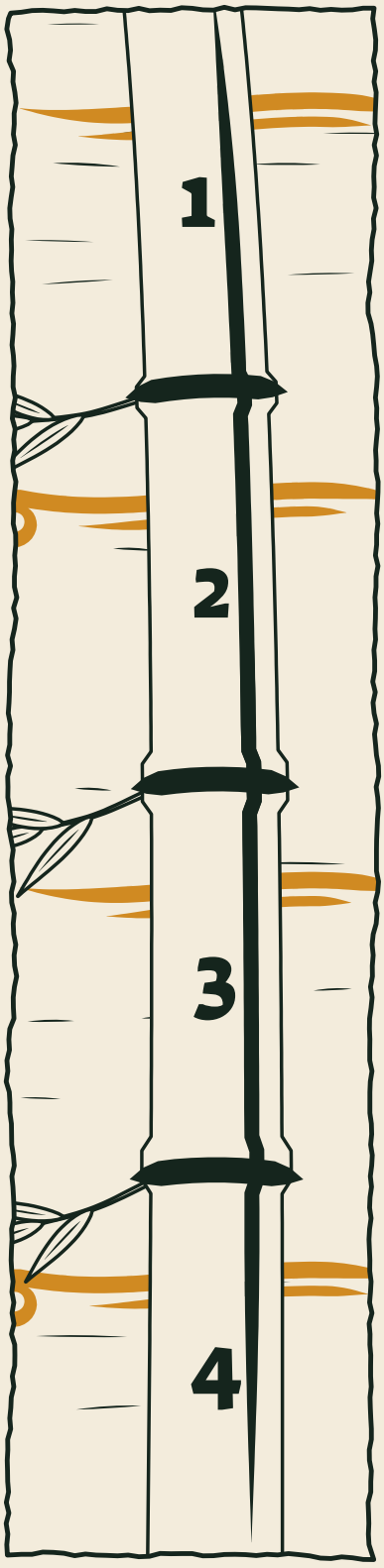
עוד לא
כשעולה בכיתה "אף פעם לא אצליח", אפשר להציע לומר במקומו: "כרגע עוד לא הצלחתי. מה הצעד הבא?"

ליד הפוסטר
כשמשהו משתנה בתוכנית, מצביעים על הגבעול ושואלים איזה פרק מתאים עכשיו.

הדף האישי חוזר
אחרי חודש מוציאים את "הבמבוק שלי" ובודקים יחד מה השתנה.

ארבעה פרקים בגבעול

כשנושבת רוח, אפשר לבחור פרק בגבעול. כל אחד מהם הוא דרך להתכופף בלי להישבר.



יש עוד דרך

אם הדרך הזאת נסגרה, איזו דרך אחרת פתוחה?

הספר שרצינו כבר מושאל? נירשם לתור, ובינתיים נבחר משהו אחר לקרוא.

עוד לא

מ"אף פעם" ל"עוד לא": מה הצעד הבא?

עוד לא יוצא לי לקפוץ בחבל עשר פעמים ברצף. אתאמן קצת בכל הפסקה.

איך זה נראה מהצד השני

איך הצד השני רואה את זה, ומה הוא מרגיש?

במגלשה נדחפו לפנינו. אולי לא ראו שחיכינו.

מה כן בידיים שלי

את הרוח לא נוכל לעצור. מה אפשר לעשות עכשיו?

את הציון כבר לא נשנה. אפשר לבקש עזרה לקראת המבחן הבא.

המשחק שמשנה כללים

מרימים כרטיס, ובלי להודיע מראש עוברים לכרטיס הבא.

סבב ראשון

מחיאה אחת

קמים

שתי מחיאות

יושבים

סבב שני: הכללים מתהפכים

מחיאה אחת

יושבים

שתי מחיאות

קמים

סבב שלישי: עוד תנועה

מחיאה אחת

יושבים

שתי מחיאות

קמים

רקיעה

קופאים במקום

הכלל שלנו

האות _____

מה עושים _____

האות _____

מה עושים _____

קלפי רוח

כיתה ד'

גוזרים לאורך הקו המקווקו. כל קבוצה מקבלת שלושה קלפים.

ד' | קלף 1

הגענו לכיתה, והתברר שהיום יש לנו מילוי מקום.

ד' | קלף 2

תכננו משחק כדור בהפסקה, ופתאום התחיל גשם. ההפסקה תהיה בכיתה.

ד' | קלף 3

החברים שתמיד יושבים איתנו ישבו היום ליד מישהו אחר.

ד' | קלף 4

הטיול השנתי נדחה בשבוע בגלל מזג האוויר.

ד' | קלף 5

בשיעור ספורט חילקו לקבוצות, ונפלנו בקבוצה בלי החברים שלנו.

ד' | קלף 6

התאמנו כל השבוע להצגה של הכיתה, והיא נדחתה בחודש.

ד' | קלף 7

תכננו לשחק בחוץ אחרי בית הספר, אבל הגיעו אורחים וההורים ביקשו להישאר בבית.

ד' | קלף 8

המשחק במחשב נמחק באמצע שלב, וכל ההתקדמות הלכה.

קלפי רוח

ץ כיתה ה'

גוזרים לאורך הקו המקווקו. כל קבוצה מקבלת שלושה קלפים.

ץ ה' קלף 1

קראו לנו ללוח, טעינו בתרגיל, וכמה ילדים צחקו.

המחשבה: **"כולם צוחקים עליי."**

ץ ה' קלף 2

קיבלנו ציון נמוך במבחן בחשבון.

המחשבה: **"חשבון זה פשוט לא בשבילי."**

ץ ה' קלף 3

שלחנו הודעה בקבוצה של הכיתה, ואף אחד לא ענה.

המחשבה: **"אף אחד לא רוצה לדבר איתי."**

ץ ה' קלף 4

לא נבחרנו לתפקיד בהצגה.

המחשבה: **"תמיד בוחרים אחרים, אף פעם לא אותי."**

ץ ה' קלף 5

בנינו דגם בשיעור מדעים, והוא התפרק פעמיים.

המחשבה: **"זה לא יצליח לי בחיים."**

ץ ה' קלף 6

שניים מהכיתה התלחשו וצחקו כשעברנו לידם.

המחשבה: **"בטוח מדברים עליי."**

ץ ה' קלף 7

קיבלנו הערה מול כל הכיתה.

המחשבה: **"עכשיו כולם יזכרו רק את זה."**

ץ ה' קלף 8

בתחרות ריצה הגענו אחרונים.

המחשבה: **"אין טעם לנסות יותר."**

קלפי רוח

כיתה ו'

גוזרים לאורך הקו המקווקו. כל קבוצה מקבלת שלושה קלפים.

ו' קלף 1

בעוד כמה חודשים עוברים לחטיבה, וחלק מהחברים הולכים לבית ספר אחר.

ו' קלף 2

באותו ערב יש יום הולדת של חברים מהכיתה, וגם אימון חשוב לפני משחק.

ו' קלף 3

בעבודה בקבוצה כל אחד רוצה נושא אחר, וכל הרעיונות נשמעים טובים.

ו' קלף 4

חברים מבקשים שנעמוד לצידם בוויכוח, ויש צדק בשני הצדדים.

ו' קלף 5

החבורה שלנו כבר לא אותה חבורה. לחלק מהחברים יש עכשיו תחביבים אחרים.

ו' קלף 6

בטיול השנתי שובצנו בחדר עם ילדים שאנחנו כמעט לא מכירים.

ו' קלף 7

יש בחירות למועצת התלמידים. רוצים להתמודד, אבל לא נעים להתחרות בחברים.

ו' קלף 8

בחטיבה יהיו הרבה מורים, מערכת חדשה ובית ספר גדול. זה כבר מעסיק אותנו עכשיו.

נוקשות וגמישות

עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

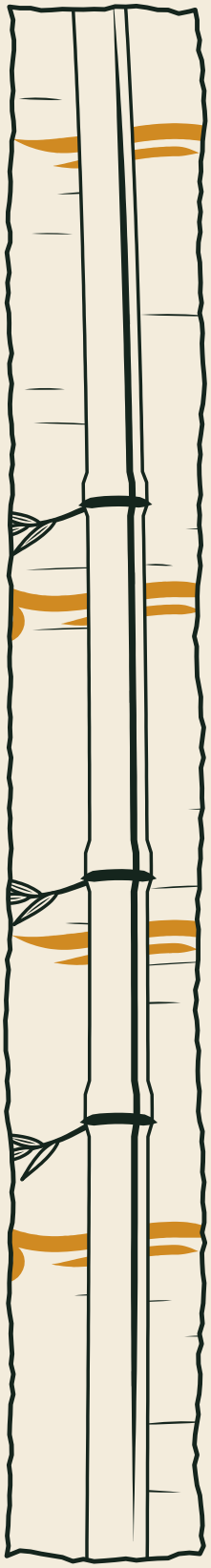
לכל קלף רוח: מה המחשבה הנוקשה, ואיך אפשר להתכופף.

הרוח מה קרה בקלף?	**מחשבה נוקשה** המחשבה שעלתה	**מחשבה גמישה** איך עוד אפשר לראות את זה?	**תוכנית ב'** מה עושים עכשיו?
דוגמה המגרש של השכבה סגור לשיפוץ עד חנוכה.	"ההפסקות יהיו משעממות."	זה לא לתמיד, ויש עוד משחקים בעולם.	נביא חבל קפיצה וקלפים לחצר הקטנה.

בקבוצה שלנו: _____

הבמבוק שלי

רוח אחת מהחיים שלי, ודרך אחת להתכופף.



רוח שפגשתי

מה קרה? אפשר לכתוב, ואפשר לצייר.

ציור

איזו מחשבה נוקשה עלתה לי

איזה פרק בגבעול יכול לעזור?

- ☐ יש עוד דרך
- ☐ עוד לא
- ☐ איך זה נראה מהצד השני
- ☐ מה כן בידיים שלי

בפעם הבאה אנסה

כרטיסי יציאה

גוזרים, ממלאים ומשאירים בדלת.

כרטיס יציאה

שם: _____

כלי אחד שאנסה השבוע:

- ☐ יש עוד דרך
- ☐ עוד לא
- ☐ איך זה נראה מהצד השני
- ☐ מה כן בידיים שלי

משפט שאגיד לעצמי כשתנשוב הרוח הבאה:

_____

_____

שאלה שנשארה לי:

_____

כרטיס יציאה

שם: _____

כלי אחד שאנסה השבוע:

- ☐ יש עוד דרך
- ☐ עוד לא
- ☐ איך זה נראה מהצד השני
- ☐ מה כן בידיים שלי

משפט שאגיד לעצמי כשתנשוב הרוח הבאה:

_____

_____

שאלה שנשארה לי:

_____

כרטיס יציאה

שם: _____

כלי אחד שאנסה השבוע:

- ☐ יש עוד דרך
- ☐ עוד לא
- ☐ איך זה נראה מהצד השני
- ☐ מה כן בידיים שלי

משפט שאגיד לעצמי כשתנשוב הרוח הבאה:

_____

_____

שאלה שנשארה לי:

_____

כרטיס יציאה

שם: _____

כלי אחד שאנסה השבוע:

- ☐ יש עוד דרך
- ☐ עוד לא
- ☐ איך זה נראה מהצד השני
- ☐ מה כן בידיים שלי

משפט שאגיד לעצמי כשתנשוב הרוח הבאה:

_____

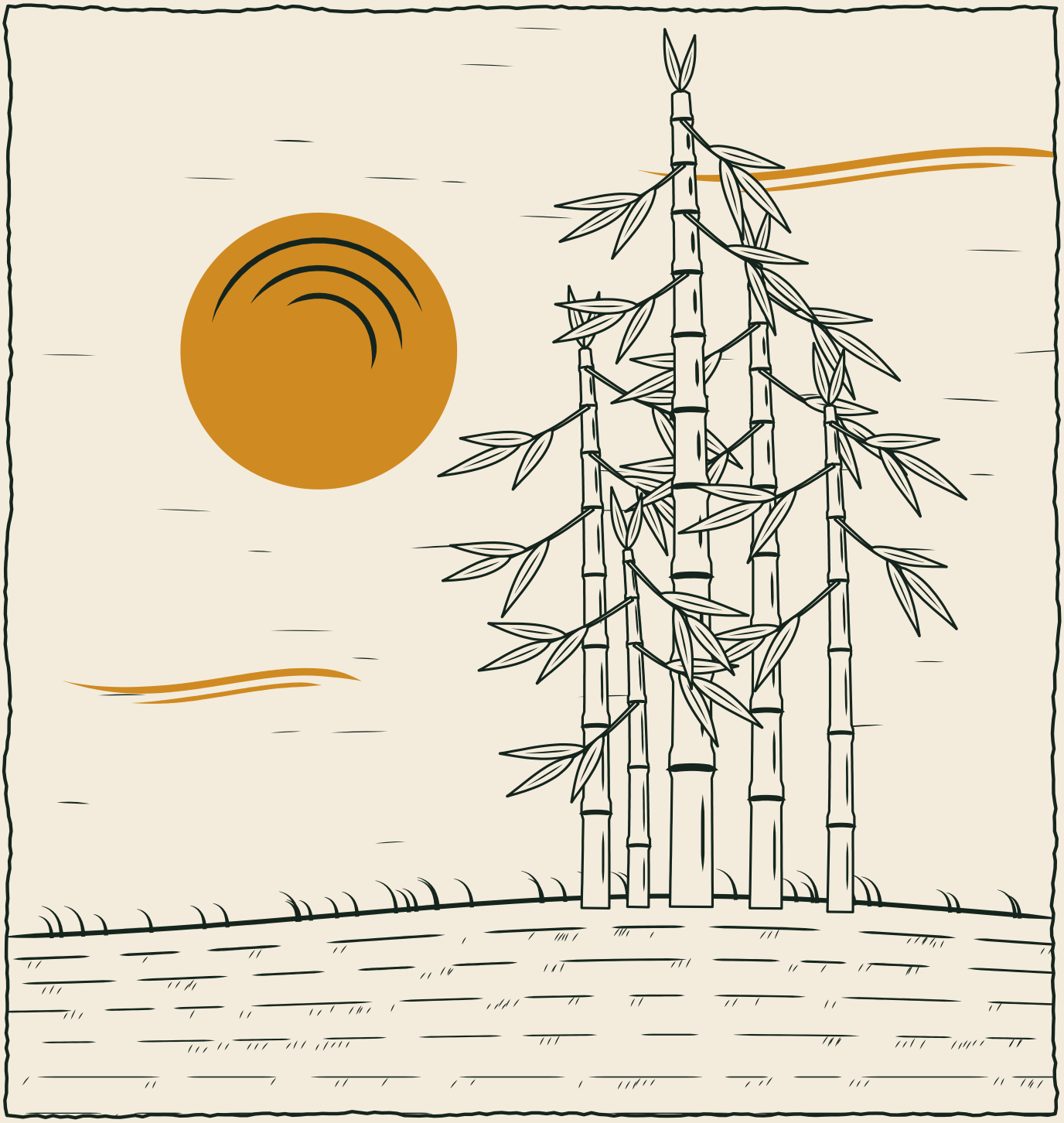
_____

שאלה שנשארה לי:

_____

אחרי הרוח, מתייצבים

גם אחרי יום סוער אפשר לחזור ולעמוד זקוף, כמו הבמבוק.



יחידה מלאה על גמישות מחשבתית נמצאת בהכנה, עם עוד שיעורים, משחקים וקלפים.

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.