

# תוכנית מעברים

## B-Friend

### תשפ"ו



## תוכנית מעברים: שכבה ו'

### מטרות:

- הבעה ועיבוד של תחושות לגבי המעבר לחטיבה – מחשבות, חששות וציפיות.
- הכרות עם הכוחות שבי שיסייעו בהתמודדות שם השינוי.
- מתן כלים יישומיים להתמודדות עם שינוי .
- יצירת שפה משותפת עם צוות חט"ב. הכנת כלי מדדיה ולמידה משותפים.

מועד	נושא	תיאור הפעילות	שותפים	משתתפים אוכלוסיית היעד	הערות
אפריל	מפגש היכרות עם צוות בי"ס וצוות חט"ב. במקביל למידה בכיתות את תוכנית "מעברים" עם היועצת.	מפגש חווייתי העוסק בשיח והיכרות, תוך התייחסות לתיאום ציפיות ויצירת שותפויות.	מנהלת, יועצת, מחנכות.	מנהלת חט"ב, מחנכות, רכזת שכבה ז'.	מפגש זה יעניק את התשתית לשיתוף הפעולה.
מאי	בניית מודל עבודה המתייחס למטרות משותפות ובניית ציר מארגן לעשייה מכוונת פרט. ובניית מדדים להצלחה ואפקטיביות המודל.	הצוות המשותף יפתח תוכנית סדורה של תהליך מיטבי המודד את השתלבות קליטת התלמידים ומעבר רצוי.	מנהלת, מחנכות, יועצת, רכזת הכלה.	מנהלת חט"ב, מחנכות, רכזת שכבה ז', רכזת הכלה.	מודל זה יועיל להבניית דרך משותפת וראיה הוליסטית על התלמידים.
יוני	מפגש תלמידים משותף לכיתות ז' וכיתות ו' במטרה לשקף חוויות חיוביות וסיפורי הצלחה מהחטיבה עם מס' מצומצם של תלמידים בבית הספר היסודי.				
יולי	פעילות היכרות שכבתית עם חט"ב תלמידים ומחנכות.				

## תוכן הסדנאות:

### מפגש פתיחה – מה זה שינוי בשבילי?

#### מפגש 1 –

להקריא משפטים המתייחסים למחשבות ותחושות שונות לקראת המעבר - כל תלמיד שמזדהה עם המשפט נעמד בשקט.

- יש בי סקרנות לראות איך יהיה בתיכון.
- הייתי שמח להישאר עוד קצת בבית הספר היסודי.
- אני "אתבאס" מאוד אם לא ישבצו אותי עם החברים שביקשתי.
- אני מתרגש להכיר חברים חדשים.
- אני חושש שהלימודים יהיו קשים יותר מאשר בבית הספר היסודי.
- אני מפחד שאתקשה לשמור על קשר עם חברים שהולכים לתיכונים אחרים
- אני מאמין שהמעבר לחטיבה הוא גם הזדמנות טובה לשינוי וחינוך.

פיזור תמונות על הרצפה (point to view) ולבקש מהתלמידים לבחור תמונה שמתאימה לתחושה שלהם לגבי סיום בית הספר היסודי והמעבר לחטיבה (אפשר להתייחס לתמונה או למילה). אפשרות לשתף ולהרחיב בדיון למי שמעוניין.



### חלק שני - הכרות עם עצמי כמקבל החלטות

#### 10 דקות – פתיחה

כל יום-יום אתם מתמודדים עם שורת בעיות מסוגים שונים ועם הצורך לקבל החלטות ברמות שונות.

למשל החלטות קטנות כמו: איזה אוכל אני רוצה היום לארוחת 10? באיזו שעה ביום כדאי שאכין שיעורי בית? ועד החלטות גדולות יותר כמו: לאיזה חוג כדאי לי להירשם? מי החברים שאני רוצה להיות איתם? ועוד.. המרכיב המרכזי בתהליך קבלת ההחלטות הוא הצורך לבחור באפשרות אחרת רצוי מבין כמה אפשרויות, לפעמים כדרך לפתור בעיה. לכן קבלת החלטות היא שלב מהותי בתהליך של פתרון בעיות.

החלטות מושפעות מכל מיני גורמים כאשר על כל אדם מקבלת החלטות בדרך שונה.

לקראת המעבר לחטיבה אתם תיזרשו לקבל כל מיני החלטות חדשות ומגוונות; עם איזה חברים לבקש להיות? בחירת חרים חדשים? איך אני מארגן את הזמן שלי? (להספיק ללמוד, לשמר תחביבים, חברים)

להקריא ולפרוס על הרצפה תיאור של מספר דמויות המייצגות סגנונות שונים בקבלת החלטות.

איזה סגנון מאפיין אותכם בדרך כלל?

האם סגנון זה נראה לכם יעיל עבור עצמכם או הייתם רוצים לשנותו?

איזה סגנון החלטה יעיל במקרה של קבלת החלטה גדולה? איזה מתאים יותר להחלטה קטנה?

איזה סוגי החלטות צריך לקבל לקראת המעבר לחטיבה?

(בחירת חברים, תגובות למצבים חדשים ולא מוכרים)

### **שאלות לדיון וסיכום:**

איזה טיפוס מקבל החלטות הוא הנכון בעיניכם? למה?

האם יש סגנון אחד שמתאים תמיד?

**לסיכום:** כל אחד מאיתנו הוא בעל סגנון אחר של קבלת החלטות. לפעמים שיטת ההחלטה תהיה מושפעת גם מסוג ההחלטה; האם גדולה או קטנה, הנושא שהיא קשורה בו, מצב הרוח בו אנו מצויים ועוד..



## סגנונות בקבלת החלטות

### "אמיר המהיר"

מחליט במהירות רבה התוצאה של ההחלטה פחות חשובה לו. העיקר בשבילו הוא להימנע ממצב של התלבטות.

### "אהרון ברגע האחרון"

מחכה תמיד עד הרגע האחרון האפשרי לפני ההחלטה.

### "דן הפחדן"

דוחה כל החלטה, משום שהוא מפחד להיכשל ולטעות. הוא לא בטוח בכך שיוכל להסתדר עם תוצאות ההחלטה.

### "ורד יוצאת למרד"

מחליטה תמיד את ההפך מכולם, רק כדי להיות שונה וכך זוכה לתגובות רבות לעיתים אוהדות לעיתים עוינות.

### "טובה הילדה הטובה"

מחפשת תמיד פשרה כדי להשביע את רצון כולם.

### "משולם המושלם"

מהסס הרבה, מנתח ובודק את כל הצדדים בכל עניין ועניין בניסיון להגיע להחלטה מושלמת. דוחה החלטות אם אין בידו את כל הנתונים שהוא יכול לאסוף.

### "מאשה חשה"

בחרת לפי הרגש הפנימי, לפי מה שהיא מרגישה שהוא הדבר הנכון בעבורה.

### "עודד המתנדנד"

מתקשה להחליט משום שהוא משנה את עמדותיו מידי פעם בפעם ועובר מצד לצד.

### "אסתר ירוק יותר"

אחרי שהיא מחליטה מיד היא מתחרטת, מהססת וחוששת מהתוצאות, משוכנעת שמוטב היה לו בחרה באלטרנטיבה השנייה.

### "נטע רולטה"

אינה מחליטה דבר בעצמה, משאירה הכל ליד המזל וליד הגורל.

### "גילי אתה תגיד לי"

משאיר את ההחלטה תמיד לאחרים (חברים, הורים או בעלי סמכות אחרים).

## תפגש שני -



### פרשנות הניתנת לאירועים שליליים.

פתיחה שיר 4 דקות התחלה חדשה, הפרויקט של רביבו

<https://www.youtube.com/watch?v=La8a1RVFVb4> -

### תזכורת למודל אפר"ת אשר למדנו בכישורי חיים בתחילת השנה – אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.

בחיינו אנו חווים שינויים רבים. השינויים בחלקם נשלטים ובחלקם בלתי נשלטים. בכיתה ו' אנו מסיימים תקופת לימודים אחת, בית הספר היסודי, ומתחילים תקופת לימודים חדשה, בחטיבות הביניים.

המעבר למקום חדש יוצר חששות בדרך כלל, סקרנות ומתח, ועם זאת, מהווה מקור לשינוי אפשרי ולהתחדשות. המעבר מאפשר הזדמנות להציג את עצמי מחדש, מאפשר לי לבחון את עצמי, לשנות התנהגויות שהפריעו לי בעבר, ולהדגיש דברים שאני רוצה להמשיך לקיים.

כמו שדיברנו עד כה, סיום בית הספר היסודי והמעבר לחטיבת הביניים הוא אחר אצל כל תלמיד. האופן שבו אנו מפרשים שינויים הוא אישי (תלוי בנו ובנקודת המבט שלנו), הפירוש שלנו תלוי בנו, באישיות שלנו ובניסיון שלנו.

הכרנו בתחילת השנה את אפר"ת ככלי שיכול לעזור לנו להבין אירועים שקורים לנו בצורה טובה יותר ולנסות לנתח אתם אחרת. אפר"ת יכולה לעזור לנו להבין גם את התחושות שלנו לגבי המעבר בצורה טובה יותר, אך גם אירועים נוספים בהם ניתקל בחטיבת הביניים, שעשויים להיות לפעמים מלחיצים או מסעירים בגלל שהם חדשים ולא מוכרים עבורנו.

### למודל ארבעה שלבים, ולכל שלב מספר שאלות משלו.

שלב ראשון: אירוע. מה קרה במציאות? מה היתה השתלשלות האירועים?

שלב שני: פרשנות. מה הפרשנות שנתתי לאירוע? מה אמרתי לעצמי במהלך, או בתום האירוע?

האם האירוע היה טוב, רע או ניטרלי?

שלב שלישי: רגש. איזה רגש התעורר בי בעקבות האירוע? איך הרגשתי אחריו? כמה זמן הרגשתי

כך אחרי האירוע?

שלב רביעי: תגובה. מה עשיתי בעקבות האירוע? כיצד פעלתי? איך השפיע עלי האירוע?

חשוב להבחין כי מקורו של הרגש הוא בפרשנות שאני נתתי לאירוע – ולא באירוע עצמו. הפרשנות שלי היא זו שיצרה את הרגש שלי, והוא זה שהוליד את תגובתי.  
להאיר בפני התלמידים פרשנות אחרת ושונה של האירוע ולחשוף בפניו מגוון של תגובות אפשריות שיובילו אותו להרגיש רגשות אחרים...

נחלק את התלמידים לקבוצות, כל קבוצה תקבל סימולציה לניתוח על פי אפר"ת.  
נצייר על הלוח 4 עמודות. בראשונה נכתוב את האירוע. באחרות נכתוב את הכותרות: פרשנות, רגש, תגובה, בהתאמה.

אירוע - גיליתי שלא שיבצו אותי בכיתה עם אף אחד מהחברים שבחרתי.  
פרשנות – נשאל; "אילו פרשנויות ניתן לתת לאירוע זה?" (לדוגמא, "זאת בטח טעות", "עשו לי את זה בכוונה"...)  
רגש – נשאל; "אילו רגשות יכולים להתעורר בעקבות אירוע זה?" (לדוגמא; כעס, אכזבה, חשש...)  
תגובה – נשאל; "אילו תגובות אפשרויות בעקבות האירוע – מעשים, פעולות, השפעה של האירוע עליי..." (בכי, להתקשר לבית הספר, להחליט לתת הזדמנות לכיתה החדשה בכל זאת...)

#### חלק ב' - עבודה בקבוצות על ניתוח אירועים (15 דקות) -

- קיבלתי ציון נמוך במקצוע שהייתי הכי טוב בו ביסודי.
- רציתי לדבר עם המחנכת שלי על משהו שמפריע לי, אבל לא הצלחתי למצוא אותה כל היום.
- אני לא מצליח להתחבר מספיק עם החברים החדשים בכיתה.
- איתי בהסעה יש תלמידים מכיתה יא' שמאוד רועשים ומקללים.



#### חלק ג' - הצגת אירועים בכיתה (15 דקות)

##### סיכום השיעור (5 דקות)

למחשבות שלנו יש כוח. לכל אחד מאיתנו יש מחשבות שהן אמונות שלנו על עצמנו. אם האמונות הללו יהיו חיוביות, נצליח למצוא פתרונות שהם טובים לנו. אם האמונות שליליות יהיה לנו קשה יותר להתמודד.

התחלנו לדבר היום על המעבר לחטיבה כשינוי שהולך להתקיים בקרוב כאשר כל אחד מרגיש וחושב אחרת לגבי שינוי זה. השינוי יפגיש אותנו עם התמודדויות ואירועים חדשים ולא מוכרים. הכרנו את מודל אפר"ת שמסייע לנו להכיר את דפוסי החשיבה שלנו וההתנהגות שלנו באירועים שונים. ראינו כי בכל אירועי יש דברים חיוביים ודברים שליליים. צריך להקפיד לא להעצים את הדברים

השליליים, אלא להפך, למצוא תמיד את החיובי, המנחם והמעודד בכל מצב ולהרחיב את משמעותו.

רגשות, תגובות מודל אפר"ת דיסני (הקול בראש) 1 דקה

<https://www.youtube.com/watch?v=XSM57OWwTjM>

<http://www.coachingtools.co.il/%D7%A1%D7%A8%D7%98%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%A7%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%9C-%D7%90%D7%A4%D7%A8%D7%AA/>

## מפגש שלישי –

### מטרות:

- הצפת חששות ופחדים בנוגע למעבר
- חיזוק הכוחות האישיים של כל תלמיד

המטרה של השיעור הנוכחי הוא להראות שהשינויים הם טבעיים וזה טבעי לחשוש מהם. כמו כן, מהלך של השיעור בנוי כך שהתלמידים יתנו אחד לשני פתרונות ומילות עידוד ובכך יחזקו גם את הכוחות האישיים להתמודדות.

### פתיחה – קושי והזדמנות

<https://www.youtube.com/watch?v=f1B1Gexa1cY>

### אופציה א':

כל תלמיד מקבל פתק עליו הוא רושם חשש שיש לו לקראת המעבר לחטיבת הביניים. את החשש רושמים בעילום שם.

לאחר שרושמים את החששות, אוספים את הפתקים ומחלקים אותם מחדש באופן אקראי, כך שכל אחד מקבל פתק שהוא לא הפתק שלו. על הפתק הוא צריך לרשום לאותו תלמיד מה הוא מציע לו לעשות על מנת להתגבר על מה שהוא רשם. זה יכול להיות הצעה לפעולה, מחשבה, או מילות עידוד.

במרכז הכיתה תולים חבל ועליו אטבים. כל מי שמסיים ניגש ותולה את הפתק שלו. מאפשרים לכיתה להסתובב ולקרוא את מה שנכתב.

### אופציה ב':

לבקש מהתלמידים לכתוב את החששות בסוף השיעור הקודם ולאסוף. להכין מראש פלקטים עליהם כתובים החששות של התלמידים (לרוב הדברים יחזרו על עצמם כך שניתן לעשות סיכום), התלמידים עוברים עם טושים בין הפלקטים התלויים ורושמים עצות/מילות עידוד/רעיונות



## אופציה ג':

- 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 הקושי	היבט ההזדמנות
זרים	סקרנות
לבד	ביטחון
אכזבה	חברה/ טובה
איום	הזדמנות
פחד	בוגרים
תינוקת	חברה
בדידות	כיף
געגועים	סבלנות
אי-ודאות	תמיכה
קושי	מענין
בלגן	גיוון
שעמום	שינוי
שינוי	חידושים
חדש	דף 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 במסגרת שינויים?

5. מה מקל על ההתמודדות עם שינוי?

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



## **דיון:**

\* איך הרגשתם כשנדרשתם לכתוב את החששות?

\* איך הרגשתם כאשר רשמתם את הרעיונות לאחר?

\* מה לקחתם מהדברים שקראתם?

\* מה הרגשתם כשקראתם מה שכתבו לכם?

\* מה למדתם מהפעילות לגבי המעבר לחטיבת הביניים?

## **סיכום השיעור:**

לכל אחד מאיתנו יש חששות לקראת שינויים ושלבים חדשים בחיים. פעמים רבות נדמה לנו שרק אנו מפחדים וחוששים, אך כאשר אנו משוחחים ופותחים את הדברים עם אחרים במצב דומה, נגלה שאנשים חווים תחושות כמו שלנו במצבים דומים. האפשרות לפתוח את הדברים שאנו מרגישים וחוששים מהם מסייעת לנו להרגיש יותר טוב וגם לקבל תמיכה ועזרה מהסביבה.

## מפגש מסכם - מסע אל עצמי – שיעור כפול

### מטרות:

- חיזוק הדימוי העצמי דרך זיהוי חוזקות
- סיכום התקופה בבית הספר היסודי כחלק מתהליך הפרידה
- הצבת מטרות לשנה הבאה

### פירוט הפעילות:

הפעילות מתנהלת באופן פרטני, כל ילד נכנס לחדר ובו 3 תחנות, בכל תחנה שתי פעילויות, מתוכן בוחר אחת לבצע. כל תלמיד עובר את הפעילות באופן עצמאי.

### פירוט התחנות:

#### תחנה ראשונה – אז בבית הספר...

ברקע "שיעור מולדת" – כוורת 3 דקות 2X

<https://www.youtube.com/watch?v=ib2bHprtGzA&list=RDib2bHprtGzA#t=7>

פעילות 1 – מקומות בבית הספר - על הקיר תלויות תמונות של מקומות שונים בבית הספר. על כל ילד לבחור מקום שהיה משמעותי עבורו ולרשום במחברת מדוע היה משמעותי.

פעילות 2 - אני כלומד – כל תלמיד ממלא שאלון סגנון למידה

#### תחנה שנייה – משאירים מאחור

פעילות 1 – כתיבת מכתבים לילדי כיתה א' – כל אחד כותב מכתב לילדים העולים בשנה הבאה לכיתה א'. במכתב עליהם לכתוב איך בית הספר בעיניהם, מה הם מאחלים לתלמידים החדשים, ולתת טיפ לתלמידי א' לשנים הבאות. את המכתבים שמים בתיבה והם מיועדים לחלוקה לתלמידים בשנה הבאה.

פעילות 2 –מה אני בוחר להשאיר מאחור – הכוונה לדברים שאני לא מתכוון לקחת איתי לחטיבה. כותבים על נייר טואלט משהו שאני לא רוצה לקחת איתי הלאה לחטיבת הביניים, מקמטים ומשליכים לפח.

#### תחנה שלישית – מתחילים מחדש

ברקע מתחילים מחדש-צביקה פיק 5 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=npJI99CnxYE>

במצגת דוגמאות להצלחות (אני אהובה/ה הצלחתי ב.. יש לי חברים התגברתי על.. אני לא מפחד/ת עמדתי במטרתי ל... אני בטוח/ה ב.. אני יכול/ה השתפרתי ב.. יזמתי.. פירגנו לי על..).

כל ילד יקבל דף עבודה ובו כוכב ועליו לכתוב את ההצלחות שלו ולאחר מכן 3 מטרות להמשך

פעילות 1 - ההצלחות שאני לוקח איתי - על פלקט כתובות דוגמאות להצלחות שונות של ילדים. כל אחד צריך לחתום בטביעת אצבע על יד הצלחה שמאפיינת אותו.

פעילות 2 -מטרות להמשך - כל אחד בוחר עד 3 חיצו מטרות ועליהם כותב מטרות שונות שמציב לעצמו להמשך.

### **סיכום הפעילות:**

לאחר שכל הקבוצה מסיימת, עורכים סיכום קבוצתי -

יושבים במעגל, במרכז סוכריות טופי. כל אחד לוקח סוכריה אחת בתורו ואומר משהו אחד שהוא לוקח מתוך הפעילות.



## שאלון איפיון סגנון למידה

כל התשובות נכונות!! גלו מה סגנון הלמידה שלכם.  
עבור כל שאלה רשמו לעצמכם על דף את התשובה המתאימה לכם ביותר:

### 1. בזמן שיעור אני מעדיף/ה:

- א. לכתוב סיכום
- ב. להקשיב היטב
- ג. לקשקש על נייר, לכתוב כמה מילים מידי פעם

### 2. כדי לאיית מילה קשה הכי טוב לי:

- א. לכתוב אותה
- ב. לאיית לעצמי בקול
- ג. לצייר אותה באוויר

### 3. כדי להסביר איך להגיע למקום הכי מתאים לי:

- א. לצייר מפה
- ב. להסביר במילים
- ג. להראות בתנועות איך להגיע לשם

### 4. כדי ללמוד מילים בשפה זרה הכי מתאים לי:

- א. לקרוא ולכתוב את המילה הרבה פעמים
- ב. להגיד את המילה בקול
- ג. להתהלך בחדר, לתת שמות לדברים, לשחק במשהו

### 5. כדי להרכיב דגם אני בדרך כלל:

- א. קוראת את ההוראות בקפידה
- ב. מעדיף/ה שמישהו יקריא לי את ההוראות
- ג. מגלה מה לעשות בכוחות עצמי

### 6. כשאני לומד/ת מדעים אני מעדיף:

- א. לקרוא הוראות
- ב. להקשיב להרצאה
- ג. ללמוד משרטוטים, להכין דגם או לבצע ניסוי

### 7. בזמן הפנוי הכי מתאים לי:

- א. לקרוא או לכתוב
- ב. להקשיב למוזיקה או להרצאה
- ג. לעשות פעילות גופנית

### **8. כדי ללמוד הכי טוב מתאים לי:**

- א. לראות מידע
- ב. לשמוע מידע
- ג. להתנסות בפעילות בנושא

### **9. כדי לזכור מספר טלפון אני:**

- א. רושם/ת את המספר כמה פעמים
- ב. אומר/ת את המספר בקול כמה פעמים
- ג. מקשקש/ת את המספר הרבה פעמים על כל דף מזדמן

### **10. כדי ללמוד למבחן:**

- א. אני קורא/ת את סיכומי השיעור ומסכם/ת שוב
- ב. אני קורא/ת את הסיכומים בקול ומדבר/ת עם אחרים
- ג. אני מעדיף/ה ללמוד בקבוצה, ולהכין דגם או גרף

### **11. כדי להתכונן למבחן במתמטיקה אני:**

- א. כותב/ת נוסחאות, כרטיסיות או מצייר/ת
- ב. משנן/ת נוסחאות בקול
- ג. משתמש/ת בגולות, לגו או דגמים תלת ממדיים

### **12. אני זוכרת הכי טוב:**

- א. כשאני קורא/ת הוראות ורואה תמונות
- ב. כשאני שומע/ת הוראות ויוצרת חרוזים בין המילים
- ג. בפעילות מעשית, בניסוי וטעי

### **ניתוח התשובות**

#### **סיפרו, סכמו וכתבו לעצמכם:**

- כמה תשובות א' התקבלו?
- כמה תשובות ב' התקבלו?
- כמה תשובות ג' התקבלו?

המספר הגדול ביותר מצביע על סגנון הלמידה הדומיננטי של הילד:  
כשרוב התשובות הן א' – סגנון הלמידה חזותי.  
כשרוב התשובות הן ב' – סגנון הלמידה שמיעתי.  
כשרוב התשובות הן ג' – סגנון הלמידה קינסתטי (תנועתית).

# "למידה וחוויה מתחילים ומסיימים בתפגש עם עצמך, עשה זאת בזכות ואהבה"



