



מרחבים של אינוק וקהילה

2

עלון חינוכי מקצועי
מוגש מטעם המועצה האזורית מרחבים

תושבי מרחבים, הורים יקרים

שמחים להגיש לכם את הגיליון השני של "מרחבים של חינוך וקהילה".
עלון חינוכי- מקצועי, שכתבו מיטב המומחים שלנו, חברי הנבחרת החינוכית, השותפים לחינוך ילדנו.
אנו נמצאים בשלבי סיום שנת הלימודים והמעברים בין הכיתות השונות. בגיליון תמצאו מאמרים על גמילה מחיתולים; מעבר מהגן לכיתה א'- על רכישת מיומנויות שפה, עידוד כישורי הציור והכתיבה; מעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים; על חשיבות הלמידה הטבעית והסביבתית במסגרת המשפחתית וטיפים איך לשדרג את הטיולים המשפחתיים; ניסוי מדעי שתוכלו לבצע עם הילדים בבית.

קריאה מהנה,
חברי המערכת

חכמים ברשת

*נכתב בשיתוף המועצה האזורית מרחבים, משרד החינוך והמשרד לביטחון פנים

לאינטרנט פוטנציאל אדיר ומידע אינסופי ומגוון, התורם ללמידה ולהרחבת הידע. יחד עם זאת, יש לא מעט סכנות ברשת. המאמר הבא הוא מאמר חובה לכל ההורים: מציג את הסכנות ודרכי התמודדות. חשוב להדגיש: ילדים בכל רחבי הארץ, כבר בגיל הרך, נחשפים לתכנים פוגעניים באמצעות הטלפונים הניידים של ההורים, הטאבלטים וכו', גם באמצעות משחק או צפייה ביוטיוב במכשיר הטלפון של ההורים.

המרחב הווירטואלי הוא חלק מחיי היומיום שלנו. לכולם, למבוגרים ולילדים יש נגישות לאינטרנט מכל מקום ובכל זמן, הן באמצעות המחשבים האישיים והן באמצעות מכשירי הטלפון החכמים ובאמצעים דיגיטליים נוספים.

לרשת האינטרנט פוטנציאל אדיר ומידע אינסופי ומגוון התורם ללמידה ולהרחבת הידע. אך לצד זאת עלינו להיות מודעים גם לסכנות הרבות הטמונות ברשת.

בריונות ברשת, פורנוגרפיה, הטרדה מינית, החרמות, פרופיליה, פשעי שואה, התחזות וגניבת זהות, סחר בסמים ואלכוהול - כל אלו הן רק חלק מהסכנות הקיימות ברשת. חשיפה של ילדים לאתרים אלה מסכנת אותם ואת הסובבים אותם ופוגעת בהתפתחותם ובתפקודם. בעולם הווירטואלי חשוב ללמוד לגלוש בצורה נבונה, בטוחה ואחראית, להכיר את האיומים והסכנות באינטרנט וברשתות החברתיות כמו גם בתוכנות הצ'ט השונות, ללמוד כיצד להגן על עצמנו ועל ילדנו, ולחנך גם את ילדנו לצריכה ביקורתית של מידע ברשת כמו גם לנורמות התנהגות ראויות והימנעות מהתנהגויות סיכון.

עלינו כהורים לדאוג לכך שילדנו יעשו שימוש נכון במסכים ושנמנעו את חשיפתם לתכנים לא ראויים עד כמה שניתן.

מערכת החינוך שלנו במרחבים (הן בבתי- הספר, בתנועות הנוער ויחידת הילדים והנוער) פועלת להגברת המודעות לסכנות הקיימות באינטרנט ובהתנהגות מוסרית בשימוש בטכנולוגיות המידע. אנו מקיימים מערכי שיעור ודיונים עם התלמידים לאורך כל השנה ומפגשים עם השוטר הקהילתי, רס"מ ירון יפרא.

כדי להבטיח את מוגנותם של הילדים מפני חשיפה לתכנים פוגעניים ומזיקים ברשת, וכדי לפתח צריכה ביקורתית של האינטרנט אנו מציעים:

לבצע חסימת אתרי סקס, פורנוגרפיה, אלימות וסמים; זאת כחלק מן ההסכם עם ספקי האינטרנט. חשוב לדעת כי קיימות היום תוכנות סינון באינטרנט, הן למחשבים והן לטלפונים החכמים, שמסננות תכנים פוגעניים לקטינים כגון פורנוגרפיה, אלימות קשה ומכירת סמים, וכן מונעות מהילדים למסור מידע אישי שעלול להזיק להם או לסביבתם הקרובה, כל זאת בלי לפגוע בגלישה הרגילה ובלי להאט את מהירות הגלישה כלל. לא רק שתוכנות אלה קל להשיג ולהתקין, אלא שלפי החוק, ספקי האינטרנט, לרבות מפעילים סלולאריים, חייבים להציע למנוייהם שירות יעיל לסינון אתרים ותכנים פוגעניים באינטרנט, ללא עלות נוספת.

חשוב להדגיש: תוכנות סינון יכולות לשמש כלי הגנה עבור גולשים צעירים והן מומלצות מאוד, אך הן לא יכולות להיות קו ההגנה היחיד. התוכנות אינן מושלמות ואינן מכסות את כלל התכנים ברשתות החברתיות ובאפליקציות בטלפון החכם.

יש לקיים מעת לעת שיחות עם הילדים, ליידע אותם על הסכנות הקיימות ולהציב גבולות (זמן, תוכן וכדומה). כפי שאנו מחנכים את ילדנו להיזהר בכבישים, כך עלינו לחנך את ילדנו איך להיזהר בעת גלישה ברשת, על-מנת שידעו כיצד לשמור על עצמם ועל אחרים. העיקר, להיות מעורבים בהרגלי הגלישה של ילדנו, להיות מודעים למה שהם עושים ולהסביר להם איך להתנהג כראוי.

לפרטים נוספים ניתן לפנות למחנכות, או למחלקת החינוך במועצה 9929440-08

גמילה מחיתולים

גלית זינו



*הכותבת: גלית זינו,
מדריכה בכירה ומנהלת
פרויקטים ברשת
"התחלה חכמה" של
החברה למתנ"סים.
דוקטורנטית לחינוך
בגיל הרך.

גמילה מחיתולים מהווה תהליך חינוכי בעל משמעות רגשית בו הילד נדרש על ידי סוכני החברות (בעיקר ההורים) ללמוד התנהגויות חדשות המנוגדות לדחפיו הביולוגיים הטבעיים. הילד נמצא בקונפליקט הנוגע להיענות או להתמרדות כנגד דרישות חיצוניות אלה, תוך שהוא מנסה לפתח מודעות ולרכוש שליטה על תהליכים שנעשו עד כה בצורה אוטומטית.

בין גיל שנה לשלוש המשימה ההתפתחותית של הפעוט באה לידי ביטוי ברכישת עצמאות ונפרדות. זהו הגיל שבו מתחיל הפעוט להתנתק מהוריו ולומד לציית לכללי החברה. ההתנהגות האוטונומית היא דרכו של הילד לגבש זהות נפרדת ועצמאית מדמות ההורה. תפקיד ההורים בשלב התפתחותי זה היא להציב גבולות שיקנו בטחון והגנה לפעוט המבסס את עצמאותו ולשמש סוכני חברות, אשר מנחים ומלמדים את הילד מהן הנורמות החברתיות הנהוגות בתרבות שבה הוא חי.

חויית ההצלחה בתהליך הגמילה קשורה ליכולת של הפעוט לפתור את הקונפליקט המתואר ובכך תורמת לביטחון העצמי של הפעוט, לתחושת האוטונומיה והעצמאות שלו יחד עם תחושת סיפוק מכך שהוא מתפקד כפי שהחברה מצפה ממנו.

בשלות לגמילה

הדעה המקצועית הרווחת בתחום היא כי תהליך הגמילה דורש בשלות מצד הפעוט. הבשלות לגמילה היא לא רק עניין של גיל. היא בדרך כלל מגיעה בגילאי שנתיים-שנתיים וחצי, אך היא תלויה באופיו ותכונותיו האישיות של הילד ובמין הילד (בד"כ בנות בשלות לגמילה בגיל מוקדם מבנים).

חשוב לזכור שלכל ילד יש את קצב הבשלות שלו ועל כן יש להימנע מלהשוות את הילד לאחרים, בבית או במסגרת החינוכית, דבר העלול לחבל בתהליך הגמילה.

סימני בשלות:

ראשית, צריכה להיות הבשלה של מערכת השליטה על הסוגרים (פי הטבעת ושלפוחית השתן) המאותתת לילד מתי ללכת לשירותים ומאפשרת לו להתאפק עד שיגיע לשם. בנוסף, יש צורך ביכולת תנועה תקינה (היכולת ללכת חופשי, להתיישב ולקום בלי ליפול, לצאת בכוחות עצמו מהמיטה, להוריד בעצמו את התחתונים).

בשלות בתחום הגופני והפיזיולוגי אינה מספיקה. דרושה גם בשלות רגשית, זאת מכיוון שהאופן בו יחווה הילד את הגמילה קשור בעיקר לגורמים רגשיים. הפעוט צריך לקבל את העובדה כי אינו תינוק עוד, להכיר במוסכמות החברה המגדירות מהי התנהגות בוגרת ולהיות מעוניין להיענות לה, להתמודד עם ציפיות המבוגרים ממנו, להיות מסוגל לדחות סיפוקים, ולשאוף לעצמאות בתחומים נוספים בחייו, למשל לאכול בכוחות עצמו, לנסות להתלבש לבד, להעסיק את עצמו מדי פעם.

ישנם סימני בשלות נוספים, שלא כולם מופיעים אצל כל הילדים, כמו: תדירות עשיית הצרכים יורדת, הילד מתחיל להתעניין באופן שבו מבוגרים עושים פיפי וקקי, הילד מתחיל להודיע שהוא עושה פיפי או קקי- אחרי שעשה, תוך כדי, ועם הזמן גם לפני עשיית הצרכים, החיתול המלא מתחיל להציק לילד, או שהילד מבקש במפורש להוריד את החיתול.

תהליך הגמילה דורש מהילד

מודעות גופנית - הילד צריך להאמין שהוא יכול לשלוט על גופו ולרצות לנסות לעשות זאת. הוא צריך - להיות מסוגל להרגיש גירויים פנימיים כדי לקשר לחץ בשלפוחית עם הליכה לשירותים.

יכולת נויורולוגית ושרירית - יכולת השליטה הנוירולוגית והשרירית מותנית לא רק בגיל אלא גם בתהליכים התפתחותיים, השונים בין ילד לילד.

מניע פנימי - הילד צריך לרצות להיות דומה לאחרים - להורים, למבוגרים שמטפלים בו, לאחרים גדולים, ולילדים אחרים בגן או בשכונה.

רצון להיות גדול - שהרי שליטה בצרכים מזוהה בתרבות עם גדילה.

רצון להיות עצמאי - ילד גמול לא נזקק כל הזמן לעזרת מבוגרים.

נכונות לוותר על מה שנעים - כדי להתקבל בחברה.

יכולת שליטה עצמית - להתאפק ולבלום, גם כשקל יותר לא להתאפק.

יכולת לעמוד בתסכול - כיוון שבשלבים הראשונים גם אם מתאמצים, לא תמיד מצליחים. מבחינת הילד מדובר בתהליך מורכב. עד היום יכול היה לעשות בחיתול, ופתאום משהו השתנה.

תהליך גמילה במסגרת החינוכית

הצוות החינוכי והמשפחה שותפים לליווי הילד בשלבים השונים בהתפתחותו.

תהליך הגמילה

מיטבי כאשר השותפים מבינים את האתגרים שכרוכים בתהליך עבור הילד ונמצאים שם יחד כדי לתת לו מענה.

שיח פתוח בין השותפים החל מהשלב שבו מחליטים על התחלת התהליך ועד ההתמודדות המשותפת עם האתגרים שהוא מציב יאפשרו לילד את המצע לתהליך מיטבי.

מעבר מגן חובה לכיתה א'

* ד"ר סבטלנה פרוקשב



***הכותבת: ד"ר סבטלנה פרוקשב, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנהלת השפ"ח (השירות הפסיכולוגי חינוכי) במרחבים.**

המעבר מגן הילדים לכיתה א' מסמן תחילתה של תקופה חדשה ומאתגרת. במהלך השנה, לקראת המעבר לכיתה א', עוברים ילדי גן החובה שינויים דרמטיים בתחומים רבים, כולל שינויים שפתיים, מוטוריים וחברתיים-רגשיים.

מטרתה הראשונית של ההוראה בבית הספר היסודי היא לאפשר לילדים ללמוד את עקרונות הקריאה והכתיבה כדי להשיג בהם שליטה אוטומטית. מטרתה הרחבה יותר בהמשך הלימודים היא לאפשר לילד להשתמש בקריאה ובכתיבה כדי ללמוד - בעיקר כדי להפיק ידע מטקסטים כתובים ולקשר אותם עם טקסטים אחרים.

הידע הלשוני, הגורם החשוב ביותר בתהליך רכישת הקריאה והכתיבה, מתפתח לאורך שנות הילדות הקודמות לכיתה א'. בתקופה זאת נוצרת תשתית המאפשרת בהמשך את רכישת האוריינות הלשונית. מצופה שלילדי גן חובה יהיה כבר ידע רב בנושא הלשון הכתובה, ידע המתפתח מגיל צעיר באינטרקציה עם סביבה אוריינית עתירת טקסטים וחומרים מודפסים.

תפקידנו כהורים לסייע לילדים לרכוש את אותן מיומנויות לשוניות, שאינן זמינות להם בשפת היומיום - מילים ומבנים במשלב גבוה יותר. דרך המלך בהקשר זה היא קריאת סיפורים לילדים כמעשה שיגרת. דרך נוספת, היא הקדשת זמן לשיחות ופעילויות לתרגול הלשון כמו למשל חריזה, פרוק מילים לרכיביהן, משחקי מילים, דינונים במשמעויות של מילים וסיפורים. אם נתבונן במכלול פעילויות הילד בגן-החובה, כגון: בנייה, משחקי חצר, סיפור, טיול, שיחה, מוזיקה, ריקוד, צביעה, משחקי חול ועוד, כל אלו, מלבד היותם אתגר יצירתי ומשמעותי עבור ילד, תורמים בהכנה לבשלותו לקראת בית-הספר.

פעילות הציור הקווי, מכינה את הילדים ישירות ובאופן בלעדי לכתיבה ואותה כמוכן יתבקשו לבצע מיד עם כניסתם לבית הספר. הכתיבה הינה אמצעי הביטוי וההתקשרות העיקרי של הילדים בתהליך הלמידה הבית-ספרית. בעתיד היא תאפשר לילדים לסכם את דברי המורה ולעבד את הכתוב בסיפרי הלימוד ומצד שני, תאפשר למורה להעריך את הרמה והטיב של ידיעותיהם והבנותיהם של ילדים. לכן, חיוני להשקיע מאמץ מיוחד ברכישת המיומנויות הנדרשות לכן. כמו כן חיוק תחושת המסוגלות של הילדים בתחום זה פירושו תמיד תקשורת טובה יותר בין הילד לבין המורה ועוזרת לילדים להצליח בתהליך הלימודי. בשעת העבודה על מיומנויות הציור והכתיבה אין להיות "טכניים" ותכליתיים מדי.

יש להיות ערים לחשיבות הטיפול של האופי היצירתי, המשחקי ולעיתים אף התחרותי, על מנת לחזק לילדים את המוטיבציה להתאמץ ולא לגרום להם לזוותר על הפעילות הגרפית. ראוי להתייחס לציור הילדי כ"דרך המלך" אל הכתיבה ולא רק כ"פיתוח כישורי הבעה עצמית ויצירתיות" של הילדים. יש לראות בפעילות הציור דרך חיונית להכשרת הילדים לכתיבה הנדרשת בבית הספר. רצוי לבצע פעילות זו תוך כדי שהורה מקריא לילדו סיפור. בנוסף, אין לפגוע בהתלהבות ובספונטניות של הילדים, אלא לשמר את ההתלהבות. כדי שילדים יוכלו להשתלב בצורה טובה במסגרת בית הספר הם צריכים גם להיות בעלי יכולת ויסות עצמית (רגשית והתנהגותית). מדובר בתהליך הבשלה התפתחותי טבעי המאפשר לילדים להיות מסוגלים לדחות סיפוקים, לקבל גבולות, לפתור בעיות חברתיות, להתמודד עם רגשות לא נעימים כמו תסכול, כעס, חרדה ופחד. ניצני הכישורים האלו, המתחילים להופיע בשנים הראשונות לחיים, ממשיכים להתפתח לכל אורך שנות הילדות ובגיל ההתבגרות. התפתחות תהליך הוויסות העצמי אינה מסתיימת בשום אופן בגיל הרך, אדרבה, זוהי רק ראשיתה. למעשה, ניתן לראות בכל תהליך התפתחותו של הוויסות העצמי מעבר הדרגתי משליטה חיצונית לשליטה פנימית עצמית. כמובן, שהתנהגות הורים המאופיינת בשליטה עצמית אין כמוה מודל חיקוי לילד. ההלימה בין התנהגות הורים לבין ההוראה המילולית חשובה במיוחד. התפתחות של שליטה עצמית טובה בעתיד, חיונית לפיתוח מיקוד שליטה פנימי וקיום של יחסים תקינים עם אחרים. על מנת לאפשר השתלבות יותר טובה במסגרת הלימודים החדשה, מומלץ מאוד לקחת את הילדים לבית הספר בחופש הגדול, להראות את המבנה, חצר, כיתה, שירותים, להפגיש עם הילדים מאותו מושב שהולכים לאותו בית הספר, לדבר על חששות, להקריא סיפור על המעבר והאתגרים הצפויים. לסיכום: חשוב לזכור, שיכולת הלמידה של ילדים צעירים אינה רציפה. עלינו כהורים לעודד ולתמוך בילדים, ולא לאלץ ולדחוף קדימה. דרך המתאימה יותר היא לזהות מתי לילד מתאים ללמוד. בדרך כלל כאשר ילדים ערניים ובמצב רוח טוב הם מסוגלים להתחבר למוטיבציה טבעית הקיימת ואז מתאפשרות ההזדמנויות ללמידה. הלימוד ייעשה כ"משחק-רציני". הורים מעדיפים להעניק הגנת יתר ויש אלו הנהנים לראות איך הילד צומח נוכח אתגרים. "דרך הזהב" נמצאת במה שקרוי אתגר אופטימאלי - משהו שהוא קצת מעל איזור הנוחות של הילד (כלומר מעל האיזור שבו הוא מבצע בקלות וללא מאמץ) אך עדיין בתחום האפשרי - כלומר עם קצת מאמץ ואפילו תסכול, הילד עם קצת סיוע יוכל לבצע אותו. הפעילות תיעשה כפיתוי בדרך נעימה ולא תוך הפעלת לחץ. חשוב שנעודד ונחזק פעילויות רצויות ומקדמות ונימנע מהערכה ושיפוט של עבודותיהם, יכולותיהם וקצב התקדמותם של ילדנו.

"עוף גוזל, חתוך את השמיים..." - על מעברים מהחינוך היסודי לחטיבת הביניים

*אורן כהן זדה



*הכותב: אורן כהן זדה, מנהל בית- הספר היסודי "מרחבים ירוקים" ויו"ר ועדת מעברים ברשות

בקרב מאוד תסתיים שנה"ל תשע"ז ותלמידי כיתות ו' בבתי הספר היסודיים יעברו לחטיבות הביניים. המעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים מלווה בחששות בדרך- כלל, סקרנות ומתח, ועם זאת, הוא מהווה מקור לשינוי ולהתחדשות. המעבר מאפשר הזדמנות להציג את עצמי מחדש, מאפשר ליחיד לבחון את עצמו, לשנות התנהגויות שהפריעו לו בעבר, ולהדגיש דברים שהוא רוצה להמשיך לקיים. במעבר מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים נפרדים התלמידים ממסגרת מעין "חממה" החל מכיתה א', מסגרת שהייתה אינטימית וקטנה, שבה הכירו היטב את הנהלים ואת הצוות החינוכי. לעומת זאת, מסגרת החטיבה היא בדרך- כלל בעלת אוריינטציה הישגית, המחייבת התמודדות עם טקסטים עתירי מלל וברמה גבוהה יותר, התמודדות עם סגנונות למידה שונים מאלה שהיו רגילים אליהם בבית- הספר היסודי, התמודדות בלמידה עם קבוצות הטרוגניות והומוגניות, ועם הצורך ליצור קשרים חברתיים עם תלמידים חדשים מבתי-ספר אחרים. מהתלמידים נדרשת התמודדות עם מורים רבים וחדשים, עם עולמות תוכן חדשים וכן עם התמודדות על מקומם בחברת התלמידים החדשה.

בהכנה למעבר ולשינוי מעורבים שני תהליכים: האחד - הכרת העצמי, והשני - הכרת הסביבה החדשה על כל מרכיביה. בכל מעבר חשוב לעסוק בפרידה מן המסגרת הקודמת, להתייחס למעברים קודמים שהתרחשו, ולמה שניתן ללמוד מהם כאסטרטגיית התמודדות עם המעבר הנוכחי והיכרות עם המסגרת החדשה.

האופן שבו אנו מפרשים שינויים הוא סובייקטיבי. הפירוש שלנו תלוי בתהליכים מתווכים אישיים. ניתן להגמיש את הפירוש החד-ממדי על-ידי ניסיון לאמץ פרספקטיבה חדשה. לילדים שחוו קשיים בבית הספר היסודי למשל נפתחת הזדמנות חדשה. למי שחווה קשיים עם מורים נפתח דף חלק, ילדים עם קשיים חברתיים יוכלו לפגוש דומים להם. בתהליך המעבר עוברים התלמידים ממערכת מוכרת של נורמות, כללים ונהלים משלה, למערכת חדשה ובלתי מוכרת. מאחר שהמעבר הוא מבית-ספר אחד לבית-ספר אחר - מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים, סביר להניח שחלק מהכללים והנהלים יהיה דומים בשניהם ורק חלק יהיה שונה.

אחת הדרכים להתכונן למעבר לחטיבת הביניים היא להכיר אותה על כל היבטיה: מבנה בית-הספר, מאפייניה של המסגרת, ארגון הלמידה ועוד. ככל שיכירו התלמידים את הצפוי להם בחטיבה, כך יוכלו להתמודד טוב יותר בעתיד, כאשר ילמדו בה בפועל. ל"דיבור הפנימי" של התלמידים בתהליך המעבר ישנה השפעה על תפיסתם את המעבר ועל דרכי ההתמודדות עמו. חשוב לפתח מודעות ל"דיבור הפנימי", שבו מזהים התלמידים מחשבות תובעניות, מוכללות, קיצוניות ופסימיות המדגישות את החולשה ואת החסר, והן על-פי רוב לא הגיוניות ועלולות לחבל בהתמודדות. לצד זאת, חשוב לפתח את ה"דיבור הפנימי" המעלה מחשבות אופטימיות, המציג העדפה, המנתח באופן ענייני את המצב והמסדר אמונה ביכולת האישית להתמודד. "דיבור פנימי" כזה עשוי לסייע להם בהתמודדות. נאחל לכל בוגרי בתי הספר היסודיים נחיתה רכה והצלחה גדולה בדרכם החדשה.

למידה טבעית, למידה סביבתית

*יוסף בן-חיים



*הכותב: יוסף בן-חיים, מורה לשל"ח וידיעת הארץ בבית הספר "נחלים".
בוגר תואר שני במקרא ובספרות.

הָאָדָם אֵינוֹ אֶלָּא קָרְקַע אֶרֶץ קְטַנָּה,
הָאָדָם אֵינוֹ אֶלָּא תְבִנִית נוֹף־מִזְלֻדָתוֹ,
רַק מֵהַשְּׂסָפְגָה אֲזָנוֹ עוֹדָה רְעִנָנָה,
רַק מֵהַשְּׂסָפְגָה עֵינָיו טָרַם שְׂבָעָה לְרֵאוֹת,
כָּל אֲשֶׁר פָּגַע בְּמִשְׁעוֹלֵי־טְלָלִים יֵלֵךְ
מִתְלַבֵּט, וְנִכְשֵׁל עַל כָּל גּוֹשׁ וְעַי־אֲדָמָה,

(שאלו טשרנחובסקי)

פגשתי לראשונה את השיר היפה הזה, שכל מילה עליו מיותרת, בבית הספר התיכון שבו למדתי. הוא צולם שם על דף שחור - לבן ובהמשך הופיעו השאלות: "תאר כיצד רואה המשורר את נוף הארץ... הסבר בלשונך ונמק מדוע מתלבט הילד... מהו המוטיב החוזר הבא לידי ביטוי... כיצד חורז טשרנחובסקי...". כך בכישרון רב "רצחו" את נשמתו של השיר, וגם הוסיפו לסיום את ההערה: "יש להגיש בסיום השיעור. מטלה עם ציון!". היום, כמורה, אני מסוגל להבין את נקודת הכשל שיצרה אצלי את ההרגשה שאז עוד לא ידעתי לבטא. מצד אחד, אי אפשר לייצר מערכת חינוך דלה שבה לומדים רק מתמטיקה, מדעים וכללי דקדוק. מצד שני, בתי הספר נבנו - פעם כמו היום - בדיוק לשם המטרה הזו. אלו המקצועות שעומדים במרכז מערכת השעות, והם "רוב מנין ורוב בנין" שלה. כך גם מצד ההורים. בכל שנותיי בהוראה לא פגשתי הורה שבא לבקש שיעור פרטי בשל"ח, מה שבלי למצמץ היו מבקשים אילו היה מדובר בשיעור מתמטיקה.

אך למרות זאת, כולנו זוכרים דווקא את החוויות האחרות מבית הספר: את הטיול השנתי, את השירים ששרנו, את המשחקים ששיחקנו וכמובן את החברים שלנו, הערכים שקיבלנו וגם לפעמים ההחמצות שהחמצנו.

מכאן באה ההבנה שבבית הספר חייבים גם לעסוק ב"נפש": בספרות ובתנ"ך, בידיעת הארץ, בשיעורי מולדת וכו'. אך כאן מצוי הכשל: הבנו שחשוב להשקיע בנפש, אבל כשהכנסנו אותה לתוך המסגרת הבית-ספרית, הרי שרצחנו את החוויה, סירסנו את המשמעות ומכאן לא רחוקה הדרך ל"הסבר בלשונך ונמק כיצד חורז טשרנחובסקי"...

תוכנית השל"ח יוצאת מנקודת ההנחה שצריך לאחוז בשני הקצוות: מצד אחד, יציאה לשטח, חוויה והתנסות בלתי אמצעית תוך כדי מפגש עם מקומות ועם אנשים. מצד שני, אין די ביציאה מהכיתה. טיול שמועבר ללא הכנה, טיול שכולו רק "יום חופש" ממסגרת הלימודים הוא טיול גרוע, הוא יום של התפרקות ולא יום של בניה.

בהמשך דבריי אני רוצה לספר על חוויה משמעותית שעברתי השנה עם ילדי בית הספר, ומתוכה לצאת לכמה עצות ועקרונות מנחים שאפשר ליישם בקלות ובפשטות גם במסגרת המשפחתית.

תלמידי החטיבה החדשה של נחלים עברו, יחד איתי ועם המחנכים - אושרי ואילנית - תהליך ארוך שכלל למידה של נושא שנתי (הפעם הנושא הנבחר היה "השבת") ובכל שבועיים התקיים סבב למידה שכלל שיעורים בכיתה, יציאה לשטח (בין אם לסיור, להרצאה או להתנסות) וחזרה לכיתה למשוב, לסיכום וליצירת תוצרים. קראנו לתוכנית "הלמידה הסביבתית" מתוך מחשבה שה"סביבה" כוללת בתוכה גם את המשמעות הפשוטה - היציאה מחוץ לכותלי בית הספר - וגם את המשמעות הסמויה: ה"סביבה" של האדם: המורשת שלו, הקהילה שלו (למשל, התלמידים הלכו לבית האבות וראינו את המבוגרים על אופי השבת בארצות מוצאם) וגם האחריות שהוא לוקח על הקטנים ממנו.

לא מדובר באתגר פשוט, והיו לנו הרבה מכשולים בדרך. די אם נציין שהיום הוצאת תלמיד מחוץ לגדר בית הספר היא פרויקט צבאי לכל דבר וענין - מאישורי ההורים דרך הסעות ועד אבטחה, הדרכה, פיזור ועוד - ובכל שבועיים "לשגע" את מערכת השעות ולתאם בין כמה מורים... אך גם ברמה האישית של התלמיד: ה"סוויץ" בראש שאומר שטיוול אינו התפרקות אלא בניה, גם הוא לא דבר פשוט. אך מרגע שעוברים את המשוכה, פתאום בבת אחת מתגלה עולם שלם של סקרנות ולמידה טבעית. עולם שבו הילד רודף אחרי המבוגר בצימאון לידע, ולא עולם שבו צריך להגיד ש"יש ציון" כדי לגרום לילד להרים עיניים מהמסך.

וכשחושבים על זה, אין אינטראקציה יותר בריאה למשפחה מאשר טיוול הבנוי על עקרונות השל"ח: יושבים בבית, עם הילדים ומכינים אותם ליציאה כמה ימים לפני לפי רמתם. בין אם ע"י סיפור, צפייה משותפת באחד מאלפי סרטוני היוטיוב המצוינים שזמינים לנו בלחיצת עכבר, קריאה של פרק בתנ"ך או אפילו "סתם שיחה". אחר כך יוצאים אל השטח, מציידים את הילד בשקית ובה הוא צריך לאסוף דברים (חלוקי נחל, עלים מסוגים שונים, בלוטים, כונכיות... הכל בהתאם לעונה) או במצלמה סביב נושא שסוכם. אם יש כמה ילדים אפשר גם ליצור תחרות (או שיתוף פעולה), וכשחוזרים הביתה - וזה הכי חשוב - יושבים עם התוצרים לבניית אלבום או יצירה וככה גם "מסכמים" את מה שראינו כדי לשמר את הזיכרון והלמידה מעבר לרמת החוויה והרגש.

נשמע פסטורלי מדי? זו התגובה שבדרך כלל אני מקבל, וזה מה שאני עונה:

טיול בשטח הוא הנאה נרכשת. מסרט אפשר ליהנות כבר בפעם הראשונה, גביע גלידה שולח לנו חומרים מגרים ישירות למח, כך גם אלכוהול או נרגילה. אך כל "תרבות" שמעבר לכך דורשת הרכשה של הנאה. בפעם הראשונה יוצאים עם הילדים קרוב לבית, לסיור של חצי שעה. בפעמים הראשונות רק "לומדים להסתדר", איך יוצאים ואיך חוזרים, מה עושים תוך כדי ומה נעים לנו לעשות ביחד. עם הזמן, ה"מטלות" הופכות להרגל והקשיים נעלמים ורק אז נפתח הלב לחוויה.

עצה שניה, בהקשר זה, היא להרחיב את המעגלים: השתתפות בסיורי תנועת הנוער, התעקשות על טיולי שטח בבתי ספר (ולא רק טיולי "מוזיאון, מזגן ואכסניה"), טיולים עם המשפחה המצומצמת והמורחבת ובגיל מבוגר יותר גם טיולים לבד עם החברים.

ומה יוצא לי מזה? חוץ מההנאה שבוא תבוא, ילד שלומד (או יותר נכון "רוכש") את היכולת לצרוך תרבות "גבוהה" (ולא משנה אם זה טיול, צפייה בקונצרט או שיחה עם חבר אמת) לא יהפוך למתבגר שמחפש כל פעם את הריגוש המיידי והחדש. חיפשתם פתרון לבעיית האלכוהול? במקום "סיירת הורים" (או בנוסף אליה...) הגיע הזמן ל"סיור עם ההורים"!
בהצלחה!

יישום תפיסת הקשר שבין רווחה נפשית לבין הישגים לימודיים

* ד"ר עינת רוחם-זארוק



*הכותבת: ד"ר עינת רוחם-זארוק, יועצת בית-ספר 'מבועים', M.A. ביעוץ חינוכי, אוניברסיטת ת"א, Ph.D. בפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון

בית-ספר מהווה גורם משמעותי בחיי ילדים בהיותו מקום מפגש של היבטים שונים בחייהם: ההיבט הלימודי, הרגשי והחברתי. ההתמודדות היומיומית עם דרישות בית-הספר מתרחשת בהקשר חברתי, שהינו בעל השפעה מכרעת על תפקודו הרגשי והאקדמי של התלמיד. תחושת שייכות, ערך עצמי, ותקווה הן יסודות לתחושת רווחה נפשית, והאחרונה הינה בעלת השפעה מכרעת על ההישגים הלימודיים (Romer, & Reisel, Sznitman, 2011). על פי התפיסה החינוכית המסורתית, מרבית המאמצים הושקעו בהישגים הקוגניטיביים ובדרכים להבטחת ביצועים לימודיים מיטביים, ומאחר והצלחה לימודית דורשת יותר ממימונות כשישורים לימודיים עסקו מחקרים שונים בבחינת הקשר בין הישגי התלמידים לבין מקדמים אקדמיים שונים, בהם: כישורים חברתיים ויכולות רגשיות, תפישות עצמיות, גורמי מוטיבציה ומידת המעורבות בלמידה (Elliott & DiPerna, 2002).

בשל ההשפעות ההדדיות הקיימות בין התפקוד הרגשי להישגים ובשל העובדה שסביבת בית-הספר מעמידה את התלמיד בפני התמודדות שונות המעוררות רגשות חיוביים ושליליים, נבחנו יכולות רגשיות שונות שקיומן נמצא חיוני לתפקוד אפקטיבי בבית-הספר, בהן: אינטליגנציה רגשית, ויסות רגשי ועמידות רגשית. מסקירה מחקרית עולה, כי היכולות הרגשיות של התלמיד הן בעלות משקל משמעותי באופן שבו מנוהלים רגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו ופועל יוצא שלהן הוא מצבו הרגשי-חברתי כמו גם מעורבותו בלמידה והישגיו בלימודים. עוד עולה כי גם להישגים השפעה על התפישות העצמיות של התלמיד ועל האופן שבו הוא חווה את בית-הספר (הדר-פקר, דפנה, 2013). מחקרים שונים מצאו קשרים בין תחושת ערך עצמי אקדמי לבין הרגשות שחווים התלמידים ביום יום במסגרת בית-הספר. נמצא, כי רגשות נעימים כמו הנאה וגאווה מראים קשר חיובי עם תחושת ערך עצמי אקדמי בעוד שרגשות לא נעימים כמו חרדה וכעס מראים קשר שלילי עם ערך עצמי (כלומר, מנמיכים אותו) (Frenzel, Pekrun, & Goetz, 2007).

משתנה נוסף שקושר בין רגשות וערך עצמי של התלמידים לבין תוצאות אקדמיות הינו תקווותיות. תקווה משקפת הערכות של אנשים לגבי המידה שבה הם יכולים להשיג את מטרותיהם. נמצא כי תלמידים עם תקווה גבוהה מציבים לעצמם מטרות אקדמיות גבוהות יותר ומשיגים אותן (Snyder. Et al 2002).

תפיסת בתי- הספר צריכה להיות, שקידום כלל התלמידים בתחום הרגשי-חברתי, לא רק התלמידים המתקשים, עשוי לקדם אותם בתחום הלימודי ויותר מכך, לתרום להצלחתם ולהתפתחותם הכללית כבני אדם.

בית- ספר צריך לאגם את כל המשאבים העומדים לרשותו כדי להעניק מענים רגשיים מגוונים לתלמידי בית הספר, תוך הישענות על הנחות היסוד שהוצגו לעיל. השאיפה היא שכל תלמיד ימצא לעצמו את המקום לקבל אוזן קשבת, חיזוק והעצמת הערך העצמי שלו ומתן תקווה להצלחה בתחומים שונים.

המענים ניתנים במסגרת קבוצתית ופרטנית וכוללים לא רק אנשי מקצוע חיצוניים למסגרת, אלא בראש ובראשונה אנשי הצוות החינוכי הבית-ספרי, החל בשיח עם מנהלת בית-הספר, דרך המחנכים, עם שעות פרטניות של תוכנית "מלב אל לב", שעות כישורי חיים ו"מפתח הלב", שיח עם היועצת החינוכית ופסיכולוגית בית-הספר. בבתי- הספר שלנו, מעבר לכך קיימות תוכניות חינוכיות וטיפוליות אחרות, בהן: פר"ח- מענה רגשי משולב לימודי, סחל"ב- סטודנטים חוברים לביה"ס, טיפול בתנועה, חדר שלוה הכולל טיפול באמצעות בעלי חיים, טיפול באומנות וטיפול קבוצתי-חברתי של יועצת בית הספר, גרעין אחים המדריכים ילדים בעבודה אישית, מועדונים, פרויקט השייסת- בשיתוף קרן רמון, מועצת תלמידים ועוד. מושם דגש לכך שכל ילד ימצא עצמו מקבל מענה רגשי במערכת הבית ספרית.

לסיכום, מן הסקירה הספרותית שהוצגה לעיל עולות ראיות המדגישות את חשיבות הרווחה הנפשית של התלמידים, הכוללת תחושת ערך עצמי, שייכות ותקווה והקשר שלה למעורבות

התלמידים בבית-הספר ולהישגיהם שלהם (Garcia-Linnenbrink & Pekrun) 2011) מעבר לתפקיד המשמעותי שיש לכישורים רגשיים וחברתיים בקידום הלמידה, יש לראות בפיתוח כישורים אלו כיעד חינוכי בפני עצמו, בהיותם מקדמים תפקוד כללי מיטיבי!

מדע בבית - שמש מים ושמים

ניסוי הקשת בגינה

בעונת החורף מתגלה לנו בשמים מידי פעם קשת הצבעים במלוא תפארתה. נוכל לחזות בקשת היפה גם בימי הקיץ החמים. תופעה זו של פיצול האור הלבן לכל אורכי הגל שלו נקראת נפיצה. תוכלו לייצר לכם "מיני נפיצה" גם בגינת ביתכם בעזרת ממטרה או צינור מים.

תנאים וחומרים:

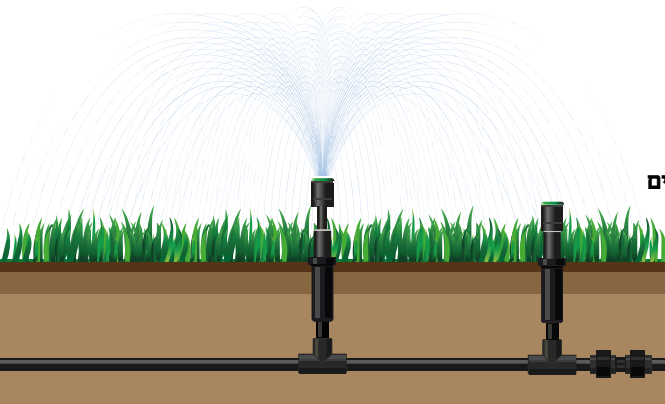
1. שמש
2. ממטרה או צינור שניתן להמטיר בו בתרסיסי מים זעירים.

מהלך הפעילות:

עימדו כשגבכם לשמש והממטרה בחזית. את שאר המלאכה יעשו בשבילכם חוקי הפיזיקה. שימו לב שסדר הצבעים נשמר כמו בקשת שבענן. הסגול-כחול נמוך יותר והאדום גבוה יותר.

למה זה קורה?

אור השמש מכיל את כל הצבעים וכשהוא עובר מתווך אחד (האוויר) לתווך אחר (טיפות המים) מתפצל האור לאורכי גל שונים ומתרחשת הנפיצה. הצבע הסגול-כחול הוא בעל אורך הגל הקצר ביותר והאדום, בעל אורך הגל הארוך ביותר. את סדר שאר הצבעים תוכלו לגלות בניסוי. הראשון לגלות את תופעת הנפיצה היה אייזיק ניוטון שהעביר אור לבן דרך מנסרת זכוכית.



לקוח מראש גדול- ירחון מדע לצעירים



האיכותיים ביותר-
לנבחרת
החינוכית
של מרחבים

תודה!



תודה על

התמיכה, האמונה,
ההישגיות וההצטיינות, ההובלה,
העזרה, הביטחון,
החיוך והאהבה
תודה על הזמן
וההשקעה בתלמידים שלנו.



קהילת מרחבים

סמי עטר
מנהל מחלקת החינוך

שי חגי'
ראש המועצה

אפליקציית המועצה

כחלק מהנגשת המידע ולמען הנוחות, פיתחנו אפליקציה ייעודית, בה ניתן לקבל את כל המידע אודות המועצה. באמצעות האפליקציה ניתן להתעדכן בכל מה שקורה, לדווח על מפגעים, ספר טלפונים לחיגו ישיר, דוא"ל ישיר לבעלי תפקידים ולבצע תשלומים בקלות. האפליקציה זמינה להורדה בחנויות האפליקציות, כיתבו: "מרחבים".

