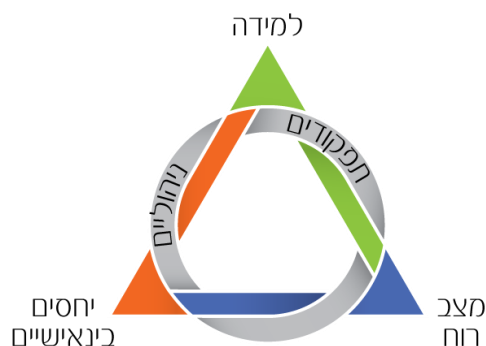


# פתיחה



**משך הנושא:** 2-1 מפגשים



**מטרות הנושא:** ✓

1. הכרות עם מבנה מפגשי א.י.ל. וכללי ההתנהלות בשיעורים אלו.
2. הכרות עם "משולש א.י.ל." אשר על בסיסו יתקיימו השיעורים.

## מפגש פתיחה



סדר המפגש :

בכל מפגש יש לכתוב את סדר המפגש על הלוח במבנה קבוע ולסמן ✓ לאחר הביצוע של כל תת נושא. סימון זה יעזור לסדר ולארגון של השיעור ויסייע לתלמידים לעקוב אחר הנעשה. סימון זה חשוב במיוחד עבור תלמידים עם קשיי קשב וריכוז.

- ☐ הסבר לגבי מפגשי א.י.ל.
- ☐ כללים להתנהלות במפגשי א.י.ל.
- ☐ הצגה והסבר אודות "משולש א.י.ל." : מצב רוח, למידה וקשרים עם אחרים.
- ☐ דוגמאות לשימוש ב"משולש א.י.ל."
- ☐ פעילות יצירת משולשים והבנת הקשר בין קודקודי המשולש.
- ☐ סיכום המפגש.

**"היום נתחיל בסדרה של מפגשים בהם תלמדו להכיר טוב יותר את עצמכם, את הרגשות שלכם ואת ההתנהלות שלכם כתלמידים וכילדים. נלמד מיומנויות/שיטות שונות שיעזרו לנו להכיר יותר טוב את עצמנו ובעזרתן תוכלו להתמודד בצורה טובה יותר עם הלימודים. לאחר שתלמדו את המיומנויות הללו, תוכלו ליישם אותן בכל השיעורים הנלמדים, במבחנים וגם מחוץ לבית הספר. במהלך המפגשים נשוחח, נעשה משימות ונשחק. המפגשים יתקיימו אחת לשבוע, ביום \_\_\_\_ בשעה \_\_\_\_ ויקראו מפגשי א.י.ל. (אני יכול להצליח)."**

**"מטרת הפגישות שלנו במפגשי א.י.ל. וכל ההתהליך שנעבור במסגרת התכנית, היא ללמוד שיטות שונות שיעזרו לנו להיות במצב רוח טוב, ללמוד טוב ולהיות בקשרים טובים עם אחרים (חברים, משפחה, מורים)."**

**"אחד הדברים שיעזרו לנו להצליח במפגשי א.י.ל. זה שיהיה לנו נעים ונרגיש נוח לספר ולשתף בחוויות, במחשבות וברגשות שלנו. כדי שזה יקרה, חשוב שנגדיר יחד כמה כללים שיעזרו לנו להשיג בכיתה אוירה נעימה וטובה. בואו נחשוב יחד מהם הכללים שכדאי שיהיו לנו למפגשי א.י.ל."**

**למורה :** יש לעודד את התלמידים לציין את הכללים הבאים. במידה והתלמידים מתקשים להעלות רעיונות, אפשר להציע להם כלל אחד או שניים מהכללים המופיעים בהמשך.

**- "שמירת פרטיות: חשוב לשמור על פרטיות במהלך המפגש. כלומר, כל הנאמר בקבוצה נשאר בחדר. אין להעביר דברים שנאמרו במפגשים אלו לילדים מכיתות אחרות. שמירת פרטיות זו, נועדה לאפשר לכם לשוחח בחופשיות על הרגשות שלכם בלי לחשוש שילדים מהכיתה יספרו לילדים אחרים. כך יוכלו המשתתפים לחוש אמון ובטחון."**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

- חשוב מאוד לכבד אחד את האחר וכאשר תלמיד ישתף, כולנו נקשיב לו, לא נדבר במקביל ולא נצחק על דבריו.

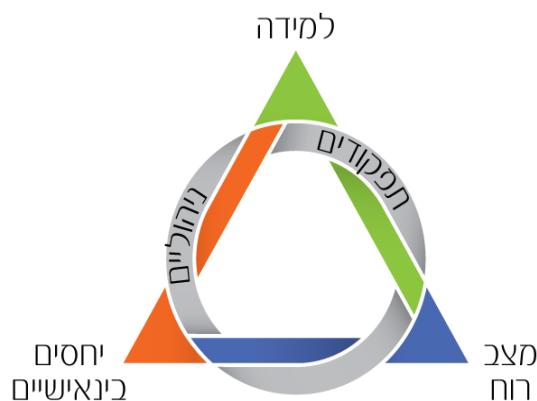
- חשוב שבזמן שתלמיד אחר מדבר ומשתף לא נצא החוצה או נקום מהכיסא ונקשיב לו עד שהוא יסיים את דבריו.

למורה: במידה והתלמידים השמיטו כלל חשוב, המורה תציע כלל זה לכיתה בסוף הדיון. לאחר שמתגבשים הכללים, חשוב שהמורה תחזור עליהם. בהמשך התכנית, בהתאם לצורך, יש להזכיר לתלמידים את הכללים של מפגשי א.י.ל במטרה לשמור על אוירה מקבלת ופתוחה המעודדת שיתוף ודיון פתוח.

אחרי שגובשו הכללים, יש להציג את המפגשים הקבוצתיים.

"מפגש נוסף בשבוע ייעשה עם קבוצה קטנה יותר אשר בה נעשה תרגול נוסף של המיומנות שלמדנו בכיתה. במידה ותרגישו במהלך מפגשי א.י.ל, צורך בהסבר נוסף או בתרגול נוסף, חשוב שתאמרו לי כדי שאוכל להזמין אתכם לקבוצה".

"כדי להבין מה מטרת מפגשי א.י.ל ומה אנו הולכים ללמוד, אציג לכם כעת את משולש א.י.ל\* שילווה אותנו לאורך כל המפגשים".



"אסביר כל קודקוד במשולש א.י.ל:

למידה: הכוונה לכל מה שקשור בלמידה - כמה אני קשוב בשיעור, מבין את החומר, מצליח במבחן, משתתף כשאני רוצה להשתתף, מסודר ומאורגן, מכין שיעורי בית ועוד.

מצב רוח: איך אני מרגיש במצבים שונים - שמח, עצוב, מתוסכל, מתלהב, כועס, נהנה ועוד.

קשרים עם אחרים: עם המשפחה שלי, אמא, אבא, אחותי, סבא, עם החברים שלי, עם תלמידים בכיתה שאני פחות מכיר, עם המורים שלי, השכנים שלי וכל מי שאני מכיר".

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**”כפי שניתן לראות במשולש א.י.ל, מצב הרוח, הלמידה והקשרים עם אנשים אחרים משפיעים אחד על השני. לדוגמה: אם אני יושב ליד חבר/ה שנעים לי איתו/איתה בשיעור, קרוב לוודאי שזה ישפיע על מצב הרוח שלי ויהיה לי מצב רוח טוב. ייתכן ומצב רוח טוב זה, יגרום לי להקשיב ולהשתתף יותר בשיעור, כלומר, ישפיע לטובה על הלמידה שלי.”**

**”דוגמא נוספת: קיבלתי ציון טוב במבחן - מצב הרוח שלי השתפר - חזרתי הביתה שמח, חיבבתי את אמא וסיפרתי לה איזה ציון קיבלתי והיא אמרה שהיא גאה בי. זו דוגמא למצב בו משהו שקשור בלמידה שלי שיפר את מצב הרוח שלי שבתורו השפיע על היחסים שלי עם אמא.**

**דוגמא נוספת: רבתי עם חבר- אני במצב רוח כועס - קשה לי להכין שיעורי בית, אני מרגיש שאני לא מסוגל אפילו לקרוא, המחשבות שלי כל הזמן עסוקות בכעס שלי.**

**למורה:** יש לעודד את התלמידים לשתף באירועים דומים שממחישים את הקשרים בין קודקודי המשולש. במידה והתלמיד משתף בסיפור אישי שאינו ממחיש את הקשרים בין קודקודי המשולש, יש לאפשר זאת ובעדינות לנסות לכוון את השיח חזרה לנושא המפגש. בזמן שהתלמידים משתפים יש לעודד אותם לבחון מה השפיע על מה, האם מצב הרוח הוא זה שהשפיע? הלמידה? או הקשרים עם האחר? חשוב להסביר ולציין בפניהם שכל צלע במשולש יכולה להשפיע על הצלע השנייה והשלישית. למידה יכולה להשפיע על קשרים עם אחרים ועל מצב הרוח; מצב הרוח יכול להשפיע על הקשרים עם האחרים ועל הלמידה וגם קשרים עם אחרים יכולים להשפיע על הלמידה ועל מצב הרוח. דוגמאות נוספות להצגה על הלוח (חשוב שכל צלע וקודקוד יהיו בצבע שונה).



**”כיוון שדברים רבים משפיעים על הלמידה שלכם, על מצב הרוח שלכם ועל הקשרים שלכם עם אחרים, במפגשי א.י.ל נלמד להכיר את הקודקודים האישיים שלכם. אצל כל אחד הקודקוד קצת שונה אבל כל אחד יכול ללמוד שיטות כיצד לשפר את מה שהוא רוצה לשפר בכל קודקוד. במפגשי א.י.ל. נלמד לשפר את הלמידה בעזרת מיומנויות ניהוליות כמו: שיפור הסדר והארגון, הצבת מטרות, תכנון, בדיקה ותיקון. לאחר מכן, נלמד איך לשפר את מצב הרוח שלנו ולא לתת לו להשפיע על שאר התחומים ולקראת סוף התכנית נתייחס לקודקוד של הקשרים עם אחרים ונלמד שיטות שישפרו את היכולות וההרגשה שלנו כשאנחנו נפגשים עם אחרים.”**



**למורה:** מטרתה של הפעילות היא להמחיש לתלמידים את רעיון "משולש א.י.ל".  
רעיון זה מלווה את כל תהליך הלמידה במסגרת תכנית א.י.ל.



חומרי עזר: שיפודים (מעץ), מרשמלו או פלסטלינה (חבילה אחת), תמונות, מספרים, דבק,

## **ונספח מס' 2.**

בשלב הראשון יש לבקש מהתלמידים לצייר או לגזור **מנספח מס' 2** שלוש תמונות של מצב רוח, שלוש תמונות של קשרים עם אנשים ו- 3 תמונות של מצבי למידה. יש להביא מקלות שיפודים ולאפשר לילדים ליצור משולש בעצמם. ניתן לחבר את הצלעות (השיפודים) עם פלסטלינה או מרשמלו, כך שלכל אחד יהיה משולש שהוא יצר בעצמו.



## **נספח מס' 1**

ההוראה: **"לפניכם דפים עם עיגולים, גזרו 6 עיגולים והניחו אותם בצד. בשלב הראשון, ציירו או הדביקו תמונה אחת שמייצגת מצב רוח טוב ואחת שמייצגת מצב רוח לא טוב**



## **נספח מס' 2**

**לאחר מכן, ציירו/גזרו והדביקו שתי תמונות שמייצגות קשרים עם אנשים אחרים, אחת שמייצגת קשר נעים ואחת קשר לא נעים. לסיום ציירו/גזרו והדביקו שתי תמונות של מצבי למידה, אחת שמייצגת למידה טובה ואחת שמייצגת למידה לא טובה. הניחו את התמונות בצד". בשלב הבא, צרו משלושה שיפודים משולש והחזיקו את קודקודיו בעזרת פלסטלינה/מרשמלו".**

**למורה:** לאורך כל הדרך על המורה להדגים לתלמידים את השלבים. לשם כך, יש להיעזר במשולש גדול המצויר על הלוח ותוך כדי הסבר יש להצביע על הצלעות השונות ועל קודקודי המשולש.

מטרת התרגיל הבא הינה להמחיש לתלמידים את קשרי הגומלין בין קודקודי "משולש א.י.ל".

**"כדי להבין יותר טוב איך משולש א.י.ל עובד אצל כל אחד ואחת מכם, ננסה לשחק איתו קצת. נתחיל מקודקוד "מצב הרוח", בחרו את העיגול שהכנתם שמייצג מצב רוח טוב, ושימו אותו בקודקוד הימני של המשולש. עכשיו תנסו לחשוב איזה מהסימנים שיצרתם עבור הלמידה, מתאים שיהיה יחד עם מצב רוח טוב. אחרי שבחרתם את הסימן המתאים, תדביקו אותו בקודקוד העליון של המשולש. עכשיו תבחרו סימן מתוך הקבוצה של "קשרים עם אחרים" את הסימן שנראה לכם מתאים למשולש הזה שהתחיל עם מצב רוח טוב. אחרי שבחרתם, תדביקו אותו בקודקוד השמאלי של המשולש".**

**למורה:** במידה והילדים מתקשים להבין, ניתן לתת להם דוגמאות כדי להמחיש את רעיון קשרי הגומלין בין קודקודי המשולש.

**"חישבו על מקרה שקרה לכם בעבר, כאשר משהו שקשור בלמידה (למשל, לא הבנתם את שיעורי הבית, הצלחתם במבחן, השתתפתם בשיעור) השפיע על מצב הרוח (למשל גרם למבוכה, לשמחה, לעצב) ובהמשך, השפיע על הקשרים שלכם עם אחרים (למשל המורה שבחה אתכם, אבא שימח, חבר עודד אתכם, רציתם להיות לבד ולא לדבר עם אף אחד). באותו אופן, נסו להיזכר במקרה בו מצב הרוח שלכם (למשל, מצב רוח שמח) הוביל ללמידה טובה (למשל, השתתפות בשיעור) ובעקבות זאת המורה שבחה ועודדה אתכם והרגשתם יותר קרובים אליה".**

**למורה :** אחרי ביצוע המטלה אפשר לבקש מהתלמידים להציג את המשולשים שלהם בפני הכיתה. יש לקחת בחשבון כי קיימת שונות בין ילדים כך שיש ילדים שיתארו מקרים בהם מצב הרוח הטוב השפיע באופן חיובי על הלמידה ועל הקשרים עם אחרים, אך יתכנו גם מצבים שונים, למשל שילד שמצב הרוח הטוב שלו מקשה עליו להתרכז בלמידה. חשוב לתת לגיטימציה למגוון תגובות. הרעיון המרכזי במשולש הוא הבנת הקשרים ההדדיים בין הקודקודים וכי מטרת העל של תכנית א.י.ל הינה להקנות לתלמידים מיומנויות שונות שיסייעו להם להשפיע ולשלוט במשולש הזה.

חשוב לסכם בסוף כל מפגש את הנושאים שנלמדו ולשמוע את חוויות התלמידים מהמפגש.

**"לסיכום, התחלנו היום במפגש הראשון של תכנית א.י.ל (אני יכול להצליח). כולנו יכולים להצליח, כל אחד בקצב ובדרך שלו. הכרנו את "המשולש" ובעזרתו למדנו כיצד כל קודקוד משפיע על האחר. בקודקוד אחד למידה, בשני מצב רוח ובשלישי יחסים עם אחרים. כל קודקוד יכול להשפיע על השני והשלישי לטובה או לרעה. במפגשי א.י.ל נלמד שיטות שונות בעזרתן נוכל לשלוט במשולש ולכוון אותו למקומות בהם יהיה לנו יותר טוב מבחינת מצב הרוח, הקשרים שלנו עם אחרים והלמידה שלנו. מה אהבתם במפגש? ממה נהניתם? מה הבנתם לגביי "המשולש"?**