

מתגמשים - מדריך למורה

גמישים בדרך, יציבים במטרה

ערכה להדפסה • גמישות מחשבתית • פדגוגיה רגשית-חברתית

מעור 45 דקות

דק'	שלב	מה עושים
0-5	פתיחה: "מחשבים מסלול מחדש"	שואלים: מתי ההודעה הזאת מופיעה באפליקציית ניווט? מה היא מלמדת? מציגים את ארבעת כפתורי "הנווט הפנימי".
5-15	קשיח או גמיש?	ממיינים במליאה מחשבות מהאתר (מקרינים). כל זוג מחליט ומנמק.
15-27	מחשבים מסלול מחדש	קבוצות מקבלות קלף שינוי-בתוכנית, בוחרות תגובה ומנסחות תוכנית ב' משלהן. מציגות בקצרה.
27-35	עוד לא / מה בידיים שלי	יסודי ועולים: "עוד לא". חט"ב: שניהם. חט"ע: מלכודות חשיבה + טיעון נגדי.
35-40	משחק ההחלפה + עש"ן ד"ק	מתנסים 60 שניות במשחק, מדברים על "מחיר ההחלפה", וסוגרים בנשימה.
40-45	כרטיס יציאה	כל אחד/ת ממלא/ת כרטיס. נפרדים במשפט: "גמישים בדרך, יציבים במטרה".

גרסת 10 דקות

דק'	שלב	מה עושים
0-2	הודעת הניווט	"מחשב מסלול מחדש" - מה זה אומר עלינו?
2-8	כלי אחד	בוחרים כלי אחד מהאתר ומשחקים בו במליאה (מומלץ: ⌚ או 🌀).
8-10	משפט יציאה	"עוד לא ____, אבל ____".

טיפים להנחיה

- מדגימים בעצמכם: "התוכנית שלי לשיעור השתנתה - הנה תוכנית ב'". גמישות נלמדת מחיקוי.
- לא ממהרים לתקן מחשבה קשיחה. קודם מכירים ברגש ("זה באמת מתסכל"), ורק אחר כך מחפשים דרך.
- "עוד לא" בלי תוכנית הוא סיסמה. תמיד מוסיפים: "ומה הצעד הבא?"
- בכל פעילות יש יותר מתשובה טובה אחת - מזמינים "גם וגם" במקום "או-או".
- עולים: קוראים בקול, מסתמכים על בנק המילים, מאפשרים לענות גם בשפת האם.
- חנ"מ: כרטיסי תמונה, בחירה בין שתי אפשרויות, הרבה חיזוק חיובי, אפשר להצביע במקום לכתוב.
- ברוח מעש"ה: מחויבות ("אני כאן איתכם"), עידוד לפעילות יעילה ("מה אפשר לעשות עכשיו?"), שאלות (שואלים לפני שמפרשים) והבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה).

גש"ר מאח"ד בערכה

ערוץ	איפה	
ג	גוף	עש"ן ד"ק ונשימה מונחית 🌀
ש	שכל	מלכודות חשיבה 🧠 משחק ההחלפה

ר	רגש	קשיח או גמיש – לתת שם לתסכול 🌿
מ"א	מערכת אמונות וערכים	גמישים בדרך, יציבים במטרה ובערכים 🎯
ח	חברה	תוכנית ב' בקבוצה, מבט מהצד 🧐
ד	דמיון	לדמיין את עצמי "אחרי העוד לא" ⌚

לחט"ע – מה המחקר אומר 🧐

- מה זה?: חוקרים מתארים שלוש "פונקציות ניהוליות" מרכזיות במוח: עיכוב (לעצור תגובה אוטומטית), זיכרון עבודה (להחזיק מידע בראש) וגמישות קוגניטיבית (לעבור בין כללים ונקודות מבט). הן נשענות במידה רבה על האונה המצחית, שממשיכה להבשיל עד שנות העשרים.
- "מחיר ההחלפה": בניסויים שבהם עוברים בין שתי מטלות, אנשים עונים לאט יותר ושוגים יותר מיד אחרי החלפת כלל. זה קורה לכולם – גם למבוגרים. לכן ריבוי משימות (למשל הודעות תוך כדי למידה) גובה מחיר.
- אפשר לאמץ?: גמישות מתחזקת דרך פעילויות שדורשות להתאים את עצמנו – משחקי חשיבה, ספורט קבוצתי, נגינה, תיאטרון, למידת שפה – ומושפעת גם משינה, תנועה ומצב רוח. אימון במשחק אחד לבד משפר בעיקר את המשחק עצמו; ההעברה לחיים קורית כשמתרגלים במצבים מגוונים.
- גמישות ≠ ויתור: גמישות בריאה מתאימה את הדרך למציאות ולערכים. מול פגיעה, חרם או אלימות לא מתבקשים "להתגמש" – פונים למבוגר/ת ופועלים לפי הנהלים.

מתווה מצגת בסגנון תלת-ממדי 🎬

#	כותרת	רעיון לאיור
1	מתגמשים 🌿	דמות תלת-ממדית חמודה של נבט במבוק עם אוזניות, על רקע שקיעה רכה.
2	"מחשב מסלול מחדש"	מכונית צעצוע תלת-ממדית מול חסימה בכביש, חץ זוהר מראה דרך עוקפת.
3	קשיח או גמיש?	מקל יבש שבור לצד גומייה צבעונית שנמתחת וחוזרת.
4	ארבעת כפתורי הנווט הפנימי	לוח מחוונים תלת-ממדי עם 4 כפתורים: 🎯 🧐 ⌚ 🔄.
5	עוד לא	שעון חול חמוד שמחייך, חול זורם לכיוון כוכב.
6	מה בידיים שלי?	שתי ידיים מחזיקות כדור זוהר; עננים מרחפים מחוץ למעגל.
7	מלכודת חשיבה	מלכודת עכברים מצוירת עם בלון מחשבה; דמות קטנה עוקפת אותה.
8	עש"ן ד"ק	חמש אבני מדרך צבעוניות בנחל, על כל אחת אות.
9	סיכום	"גמישים בדרך, יציבים במטרה" – דמות הבמבוק מנופפת לשלום.

מרחב בטוח 🤝

השיתוף הוא בחירה: אפשר לבחור דוגמה קטנה, ואפשר לכתוב בלי להראות לאף אחד. זו פעילות של תמיכה ולמידה – לא טיפול. כשעולה קושי אמיתי (פרידה, מעבר, מחלה במשפחה) מודים, לא שואלים פרטים מול הכיתה, וחוזרים לזה בשיחה אישית. כל חשש לפגיעה, מצוקה מתמשכת או סיכון – מעבירים באותו יום ליועצת. גמישות לא מתאימה לכל מצב: מול פגיעה, חרם או אלימות לא מבקשים מאף אחד "להתגמש" – פועלים לפי הנהלים.

