

קח מה שאתה צריך, תן מה שאתה יכול:

סיון שוסטרמן דניאל

דרך נפלאה לפיתוח חשיבה חיובית, אדיבות ואמפטיה.

בתחילת היום עם הכניסי לכיתה הדבקתי על הלוח פתקים שונים שהכנתי מבעוד מועד. הדבר כבר יצר עניין רב בקרב הילדים. לאחר מכן, הצגתי לתלמידים את הלוח החדש בכיתה, וחקרנו יחד את הכותרת שלו "קח מה שאתה צריך – תן מה שאתה יכול!"

שאלתי את הילדים למה דעתם הכוונה? מה ניתן לתת ולקחת? האם מדובר במשהו חומרי?

הילדים הסבירו שלדעתם בפתק אפשר "לתת" מילים טובות כמו משפטי-עידוד (כמו "זה בסדר לטעות, זה קורה לכולם", "אם תתאמץ בסוף תצליח"), משפטי השראה ("תחשוב תמיד חיובי", "לעולם אל תגיד לעולם"), מחמאות ("אתה לבוש ממש יפה היום!", "איזה כייף שאתה בכיתה שלנו!"), ברכות ("שיהיה לך יום נפלא", "היום שלך עומד להיות מצויין!") או מילים המבטאות תחושות ורגשות חיוביים כמו אהבה, חברות, אמונה, שמחה ועוד.

לאחר מכן שאלתי את התלמידים – "ומה הכוונה קח מה שאתה צריך?" מה אנחנו יכולים לקחת? והם הסבירו שכל אחד יכול לקחת את מה שחסר לו או קשה לו באותו יום או בכלל, משהו שיעודד אותו וישמח אותו.

יצאנו למשימה קצרה – כל תלמיד קיבל 2 פתקיות, והיה צריך לכתוב על כל פתק משפט/מילה חיובית כלשהם, ולגשת אל הלוח ולהוסיף את המשפטים שלו.

החלק הנהדר הוא שגם הילדים שמתקשים לכתוב או לשתף פעולה, מצליחים במשימה ומוצאים מה לכתוב – בין אם זה רק מילה כמו שמחה, או פשוט ברכה כמו "שיהיה לך יום טוב!"

אין בחירות סתם

לאחר שכולם הדביקו את הפתקים שלהם על הלוח, הזמנתי אותם, כל ילד בתורו, לבחור פתק אחד. לאחר-מכן מי מהילדים שרצה, בחר לשתף ולהסביר על בחירתו. מי שעושה שימוש בכיתה בקלפים או כל מיני סמלים למיניהם יודע ש"בחירות" הם לעולם לא סתם, ובחירות של ילדים יהיו כנות ואמיתיות על אחת כמה וכמה, ויכולות להוות חריץ להציף דרכו אל תוך נפשם.

אחת הבנות הסבירה כי בחרה במשפט "כל יום הוא יום חדש", כי אתמול היום שלה לא היה מוצלח במיוחד, והיא מקווה שהיום יהיה טוב יותר. אחת אחרת שאיבדה את סבה כמה ימים לפני כן בחרה במשפט – "בכל חושך יש טיפה של אור". ילד אחר בחר

במשפט – "זה בסדר להתרגש", לפני אירוע חשוב שציפה לו. אך הבחירה שהכי ריגשה אותי הייתה של תלמידה שמתמודדת עם קשיים לימודיים שהסבירה כי בחרה במשפט – "אני מקבלת את עצמי כמו שאני!", מפני שאנחנו לא צריכים להגיד ולחשוב לעצמנו כל הזמן כמה אנחנו לא מצליחים וגרועים בכל מיני דברים, אלא לקבל את עצמנו כמו שאנחנו גם כשקשה. לצד הבחירות המרגשות מגיעות גם כאלה שעושות לנו קווצ' בבטן. כשהם יגיעו תנו להן מקום.

היו ילדים שבחרו להדביק את הדפים במקום שיוכלו לראות את הפתק לאורך כל היום (על השולחן, על בקבוק המים וכדומה). הנחתי את הילדים לשמור את הפתקים – ביומן, או על דף גדול, בשאיפה שיאספו להם מאגר משפטים אליו יוכלו לחזור ולהביט כשיצטרכו.

איך שומרים על הלוח חי ובוט?

מקדישים זמן. יש להזמין את הילדים לקחת פתק ביום וכמובן לעודד את התלמידים להוסיף פתקים. ככל שתתרגלו את זה יותר ה"טקס" יתקצר.

זו יכולה להיות משימה נהדרת ל"סיימתי, מה לעשות?", אפשר גם לעשות תורנות, ואני מבטיחה לכם שיהיו ילדים גם שיכינו כמה פתקים בבית ויביאו לכיתה.

כדאי להסתפק בפתק אחד בלבד. זה מכוון אותם למה שהם צריכים באמת. בנוסף, חשוב להקדיש גם זמן (אם כל יום או כל כמה ימים) לברר עם הילדים על הבחירות שלהם. ראשית, בשל שזה מזמן שיח רגשי על "איך אני מרגיש?" או "איך באתי היום?". זה מאפשר לילדים להראות את עצמם מבלי ממש להיחשף. מעבר לכך, החשיבה והנימוק לבחירה שלהם מעודד אותם לוויסות ולמידה עצמית – על הצרכים והחוזקות של כל אחד מהם.

הפעילות הזו היא מבחינתי כטמינת זרע, שיום יבוא ויבשיל ויצמח. אני מאמינה שעצם התרגול הזה וכתובת המשפטים בצורה עקבית מתרגלים ומעודדים את הילדים לדיבור פנימי חיובי ומקנים להם, בסופו של דבר, כלים ואסטרטגיות להתמודדות בשעת קושי. אסכם בדימוי שאחת הבנות אמרה – זה כמו מעגל של טוב, אתה לוקח מה שאתה צריך, שעדיין אין לך, ואחרי שאתה מקבל את זה ממישהו אחר זה כבר שלך, ואתה יכול להביא את זה למישהו אחר.