

לקראת הבגרויות: הכנה רגשית ומעשית

מבחר פעילויות הכנה מקוונות

מה מפריע לי להצליח? ואיך אתמודד?

ניצור לוח פדלט ([הדרכה ליצירת לוח שיתופי בפדלט](#), יניב סננס, יוטיוב), נשלח לתלמידות/ים את הקישור, ונבקש מכל אחד/ת לכתוב גורם אחד שיכול להפריע לו/ה להצליח בלימודים לבגרויות. נוכל גם לבקש מהן/ם לעשות זאת לקראת השיעור, ולפתוח את השיעור כבר בהצגת לוח הפדלט המלא. כעת נבקש מכל תלמיד/ה להגיב על הלוח לתלמיד/ה אחר/ת, כך שכל תלמיד/ה תקבל תגובה אחת. זו יכולה להיות תגובת הזדהות והשתתפות, ייעוץ, חיזוק ועידוד. נאסוף ונסכם את הגורמים שעלו ונתייחס אליהם ולתגובות שהעלו התלמידות/ים. נאמר: השלב הראשון בהתגברות על בעיות הוא זיהוי של הגורמים שמעכבים את ההצלחה ואת הפרטים שמהם הם מורכבים. לפעמים יש נטייה להסתכל על התמונה הכוללת, אך על מנת להתגבר על קשיים יש צורך "לפרק את התמונה לגורמים", ולהתמודד עם כל אחד מהיבטי הקושי בנפרד. השיתוף בקבוצה מאפשר לנו לגלות שיש לפעמים קשיים משותפים, ואולי ניתן למצוא להם פתרונות ביחד.

אפשרות נוספת: נשלח לתלמידות/ים בווטסאפ הכיתתי, רשימת גורמים שעלולים להפריע לתלמידות/ים להצליח בלימודים לבגרות. כל תלמיד/ה יתבקש לבחור את שני הגורמים שהכי מפריעים לו/ה. בשלב הבא נחלק את הכיתה לחדרים של 3-4 תלמידים, נזמין את התלמידות/ים לשתף את הקבוצה בגורמים שבחרו, ולבחון יחד את הדמיון והשוני ביניהם. כל קבוצה תתבקש לחשוב ביחד על דרכי התמודדות אפשריות עם הגורמים שעלו בקבוצה. נחזור למליאה, ונציג/ה מכל קבוצה ישתפו בדיון שערכו בקבוצה ובפתרונות שהועלו בה. לאחר מכן, נסכם ונדבר על חשיבות חלוקת הידע וההתייעצות ההדדית.

גורמים שעלולים להפריע לי להצליח בלימודים

- ◀ כמות חומר הלימודים גדולה מדי ואני לא יודע/ת איך להתחיל.
- ◀ ההורים לוחצים כל הזמן שאלמד ואצליח.
- ◀ אני לא מסתדר/ת עם חלק מהמורים/ות שמכינים/ות לבגרות.
- ◀ יש מקצוע שקשה לי במיוחד.
- ◀ בתקופה הזאת אני לא מצליח/ה להתרכז בכלום.
- ◀ אני לא מנצל/ת נכון את הזמן.
- ◀ אני לא יודע/ת איך להתכונן לבחינות.
- ◀ אני לא מסתדר/ת עם הלמידה מרחוק, קשה לי ללמוד לבד.
- ◀ אני "בורחת" לטלוויזיה/ למחשב /לטלפון/ לפייסבוק.
- ◀ הבעיות במשפחה בעקבות הקורונה משפיעות עלי, אני דואג/ת לגבי העתיד.
- ◀ אחר...

הקול בראש

מטרת הפעילות היא לבחון עם התלמידות/ים את המחשבות העולות בהם/ן לקראת הבגרות, את הקולות שנשמעים מסביבם/ן או בתוכם/ן, ולזהות יחד אילו מבין הקולות והמחשבות הללו מחזקים אותם/ן ואילו מחלישים אותם/ן.

נחלק את הכיתה לחדרים בזום של 3-4 תלמידים, ונבקש מכל קבוצה לכתוב רשימה של "קולות שליליים" (קולות שחוסמים אותנו מלהצליח) ושל "קולות חיוביים" (קולות שמקדמים אותנו ועוזרים לנו להצליח). התלמידות/ים בכל קבוצה ישתפו אלה את אלה, מיהם ה/אנשים שמהם/ן הם/ן שומעות/ים קולות חיוביים, מיהם/ן ה/אנשים שמהם/ן הם/ן שומעות/ים קולות שליליים, ואילו קולות הם משמיעים לעצמם/ן.

כל קבוצה תתבקש לחשוב על סיטואציה של קושי או דילמה בהקשר ללימודים לקראת בחינות הבגרות, ולכתוב קטע קצר שמתאר את הסיטואציה, ומדגים את "הקולות השליליים" ו"הקולות החיוביים", הקבוצה תחליט כיצד לסיים את הקטע - איזה קולות גוברים על האחרים.

במליאה כל קבוצה תציג את הקטע שכתבה. בסיום הפעילות נסכם ונשקף לתלמידות/ים אילו קולות עלו בקטעים השונים, איך בחרו לסיים את הקטעים, אילו דרכים הוצגו להתמודדות עם הקולות השליליים. ובעיקר נדגיש כי ניתן להתמודד עם קולות שליליים על-ידי ניטרולם באמצעות קולות חיוביים.



תמונה: Omrihayu, 'מבחן, תיכון רוטברג', [Wikimedia Commons](https://commons.wikimedia.org/)

מה עוזר לי

נבקש מכל תלמיד/ה לחשוב על 2-3 גורמים שמסייעים לו/ה להצליח בלימודים, ולהכין שתי כרזות המפרסמות את אחד מהגורמים שמסייעים להצלחה. על הכרזות להיות מנוסחות בצורה יצירתית כפנייה או עצה לתלמידות/ים אחרות/ים. במליאה, התלמידות/ים יצלמו את הכרזות שלהן/ם, וישלחו את התמונות בווטסאפ הכיתתי. נקרא ביחד את הכרזות, והתלמידות/ים ישתפו אלו מהכרזות של האחרות/ים עוזרות להן/ם. נוכל להכין קולאז' מכל הכרזות, ולהציע לתלמידות/ים להדפיס את הקולאז' או את הכרזות שמדברות אליהן/ם במיוחד, ולהדביק במחברת, או בסביבת הלמידה שלהן/ם.

דוגמאות לגורמים שמסייעים להצלחה בלימודים:

- ◀ היעזרו בחברה/טובה.
- ◀ עודדו את עצמכם/ם שגם אם תיכשלו במבחן, תוכלו לעשות אותו שוב.
- ◀ תרקדו/ תעשו פעילות גופנית/ פעילות אחרת שאתן/ם אוהבות/ים.
- ◀ תיעזרו במורות/ים ומחנכ/ת בטלפון או בזום.
- ◀ שתפו את המשפחה: אחות גדולה/ אימא/ אבא/ סבא/ סבתא/ פסיכולוג/ית...
- ◀ כדאי לארגן ולסדר את חומר הלימודים.
- ◀ כדאי להתחיל ללמוד למבחן הרבה זמן מראש.

ללמוד מההצלחות שלי

מטרת הפעילות היא לסייע לתלמידות/ים לזהות את הכוחות שלהן/ם, להכיר ביכולת שלהם/ן להתמודד עם קשיים, ולנסות לבחון ביחד מה עזר להם/ן להצליח בעבר. נקודת המוצא היא שכולן/ם התנסו בעבר במצבים של משבר או קושי, שגייסו מולם כוחות, וכך הצליחו להתגבר.

נבקש מהתלמידות/ים להיזכר במצב בו התמודדו עם קושי גדול, והצליחו להתגבר עליו (בתחום האישי, המשפחתי, הבית ספרי, או החברתי).

מספר תלמידות/ים ישתפו במצב ובדרכים שהתמודדו עמו. לאחר כל סיפור נמשיג את דרך ההתמודדות של התלמיד/ה: האמנתי שאני יכול", "נעזרתי בחברים", "התייעצתי עם המשפחה", "לא ויתרתי לעצמי", "העזתי", ועוד.

נסכם ונשקף את מגוון הדרכים שעלו, ונציע לראות אותן כאסטרטגיות שיכולות לשמש אותנו גם בלמידה לבגרויות.

במה אני טוב/ה ואיך זה משרת אותי ?

המטרה של פעילות זו היא לאתר את נקודות החוזק של כל תלמיד/ה, ולהתמקד בהן על מנת לחזק את הביטחון והאמונה העצמית שלו/ה. לכל תלמיד/ה יש כישורים ויכולות, לכל תלמיד/ה יש תחום שהוא/היא טוב/ה בו במיוחד, והמטרה היא לנסות ולראות איך היכולות והכישורים הללו יכולים לשרת את התלמידות/ים בהתמודדות עם הלימודים ועם המבחנים.

נשלח לתלמידות/ים דף ובו תרשים הזרימה "**במה אני טוב/ה ובמה זה עוזר לי**". נבקש מהתלמידות/ים להדפיס את הדף או לשרטט לעצמן/ם דף דומה.

התלמידות/ים ישלימו בתרשים את שלושת הריבועים הסגולים בשורה הראשונה: דברים שאני טוב/ה בהם. (חשוב לתת לגיטימציה למגוון פעילויות, למשל - לשחק במחשב, לדבר, לרקוד, להרכיב דברים, לכתוב, לצייר, לזכור דברים, להמציא סיפורים, לסדר, לטפל בחיות, לטפל בילדות/ים וכדומה).

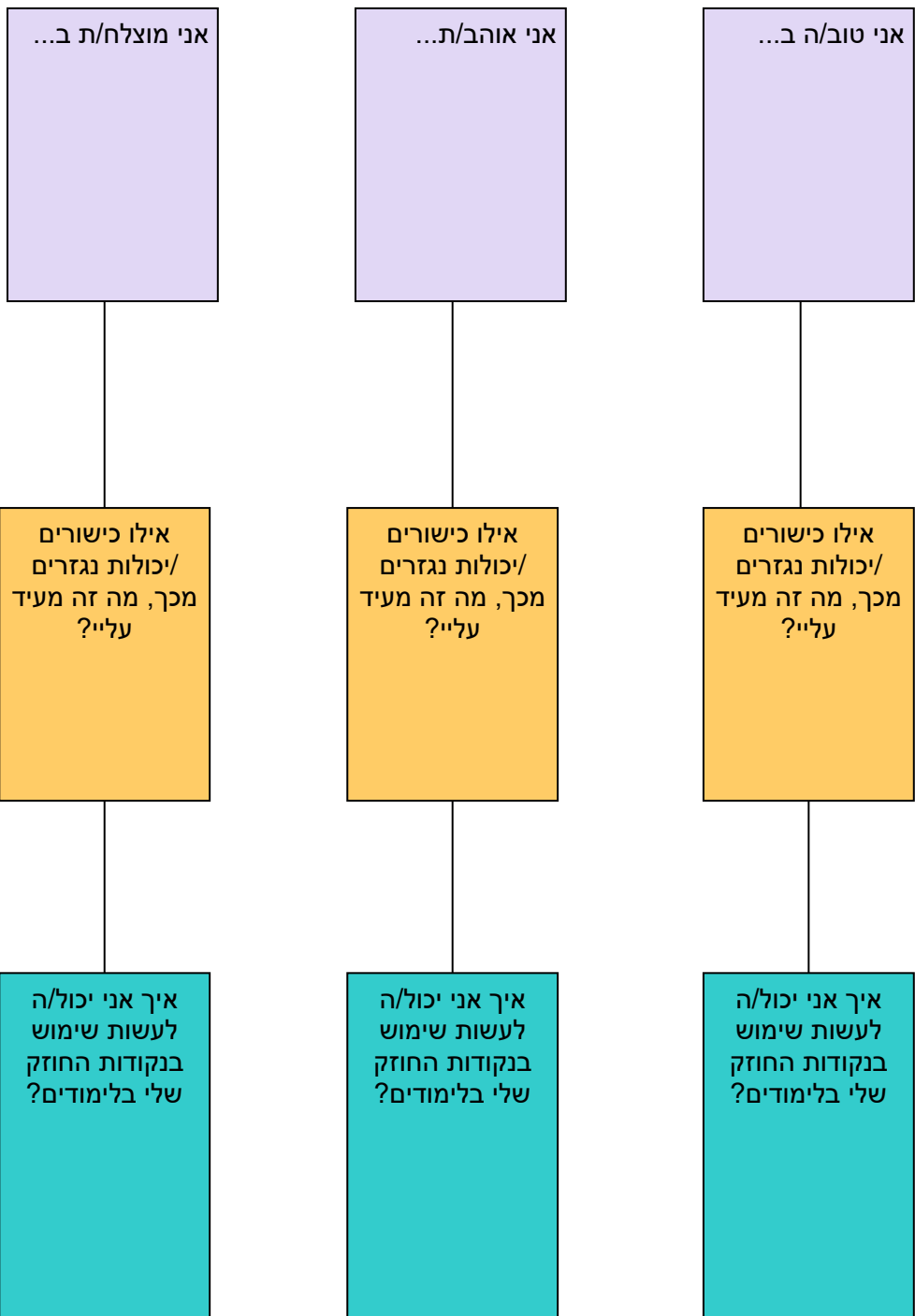
לאחר מכן כל תלמיד/ה יתבקשו לחשוב ולהשלים בתרשים, מה נדרש מהן/ם כדי להיות טוב/ה בתחום זה. לדוגמא - "על מנת להיות טוב בכתבה אני נדרש ליצירתיות, ליכולת כתיבה, לדמיון ועוד". "על מנת להיות טובה במשחק מחשב כלשהו אני נדרשת להיות זריזה, מהירת מחשבה, להתמצא בתפעול המחשב ועוד."

בשלב השלישי, התלמידים יתבקשו לבחון כיצד היכולות הללו משרתות או יכולות לשרת אותם בתהליך הלמידה ובהצלחה במבחנים. לדוגמא - "אם אני טובה במשחקי מחשב שדורשים זריזות או מהירות מחשבה, זה מעיד עלי שאני אדם שחושב מהר. המשמעות היא שאני יכולה ללמוד את החומר במהירות, שאני יכולה לחשוב מהר בזמן הבחינה על התשובות וכדומה"; "אם אני טוב בלסדר את החדר שלי, זה מעיד עלי שאני אדם מסודר ומאורגן. המשמעות היא שאני יכול להיות מסודר בהכנת החומר לבחינה, ולענות על השאלות בצורה מובנית ומסודרת שתתרום להצלחה שלי"; "אם אני טוב בלדבר ואוהב לדבר, אולי זה יכול לשרת אותי בכך שאלמד את החומר לבחינה באמצעות דיבור על החומר עם עצמי או עם אחרים שטובים בלהקשיב."

נזמין את התלמידות/ים לשתף את הכיתה בתכנים שהוסיפו לתרשים, ולהגיב על דברי אחרות/ים ומה הן/ם לומדות/ים מהם/ן.

נסכם ונאמר: חשוב להכיר את נקודות החוזק שלנו, לטפח אותן, ללמוד מה הן מעידות עלינו וכיצד אנחנו יכולות/ים לעשות בהן שימוש. ההתמקדות בנקודות החוזק מאפשרת לנו לחזק את האמונה שלנו בעצמנו, את הביטחון העצמי ואת תחושת הערך העצמי שלנו. כמובן שלכל אחד מאיתנו יש גם נקודות חולשה, אך לעתים אנחנו ממוקדים בהן כל כך, עד שאיננו מעריכים מספיק את עצמנו ואת היכולת שלנו להתמודד איתן ולעבוד עליהן. בפעילות הזו ניסינו לשים את הזרקור על מה שטוב בנו ומה שעוזר לנו. אפשר גם ללמוד מנקודות חוזק ומסיפורי הצלחה של אנשים סביבנו, לנתח מהם הגורמים שעזרו להם/ן, ולהשתמש במה שיכול לעזור גם לנו. כאשר אנו לומדות/ים מניסיון/ם של אחרות/ים, מאגר הכלים והידע שלנו גדל והופך להרבה יותר עשיר.

במה אני טוב/ה ובמה זה עוזר לי?



לבנות לעצמי תכנית למידה

נשלח לתלמידות/ים דף המחולק לימות השבוע, התלמידות/ים ידפיסו אותו או יכינו לעצמם/ם כדוגמתו. על גבי הדף ירשמו את סדר היום השבועי הנוכחי שלהם/ם: מה הם/ן עושות/ים בכל יום ויום על-פי חלוקה לשעות: (לימודים, צפייה בטלוויזיה, משחק במחשב, פעילות ספורט ועוד).

לאחר מכן נעבור עם התלמידות/ים על ימות השבוע לפי הסדר, ובכל יום נבקש מ-2-3 תלמידות/ים לספר מה הם/ן עושות/ים במהלך אותו יום. נסביר לתלמידות/ים שקשיים בלימודים עשויים לנבוע מהיעדרה של תכנית עבודה מסודרת: הלימודים לקראת מבחן לרוב אינם נכללים בשגרה השבועית בצורה מובנית, אלא נתונים לשיקול דעת רגעי. בדרך כלל כשמהו לא נמצא מראש בתוכניות שלנו, יוצא שאין לנו זמן עבורו או שהרבה יותר קל לנו לוותר עליו.

נשאל את התלמידים מה לדעתם/ן יכולים להיות היתרונות שבתכנון סדר יום שבועי? נסביר לתלמידות/ים שארגון סדר היום יאפשר להם/ן לנצל את הזמן בצורה יעילה, ולא להגיע למצב של למידה ברגע האחרון תוך לחץ. נדגיש שהסדר והארגון מאפשרים לחוש שליטה, ולא לשכוח משימות מתוכננות, נציין שתכנון סדר יום שבועי אינו מתאים בהכרח לכל התלמידות/ים, שכן יש מי שמצליחה להתארגן גם בלעדיו, אך כדאי לכל תלמיד/ה לבחון את הכלי הזה.

בשלב הבא נבקש מהתלמידות/ים להדפיס או ליצור לעצמן/ם דף נוסף המחולק לימות השבוע. התלמידות/ים יחשבו אילו שינויים ניתן לבצע בשגרת השבוע שלהם/ן, על מנת לפנות זמן ללמידה.

לאחר מכן נשאל את התלמידות/ים איך הייתה החוויה של סידור השבוע מחדש? האם הצליחו להוסיף זמן למידה? נדגיש שחשוב לתכנן את שגרת השבוע בהתאם למועדי בחינות והגשת העבודות, שמומלץ לתלות את הטבלה בחדר במקום בולט, ושחשוב להקפיד וליישם את התוכנית.

זמנים	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
בוקר 8-12							
צהריים 12-16							
אחה"צ/ערב 16-20							
ערב/לילה 20-24							

להכיר את עצמי כלומד/ת: מהו סגנון הלמידה שלי?

תלמידות/ים רבות/ים אינן/ים יודעות/ים כיצד להתכונן למבחן, או שאינן/ם מתכוננות/ים בצורה יעילה. יש שמשננות/ים את החומר שוב ושוב, אך בכל זאת לא זוכרות/ים כלום בבחינה עצמה; אחרות/ים מדווחות/ים שאינן/ן מספיקות/ים ללמוד את כל כמות החומר. לעתים, התוצאה היא שהציון במבחן אינו תואם את מידת ההשקעה של התלמיד/ה, מה שיוצר תסכול רב. חשיפת התלמידות/ים למגוון של סגנונות למידה תציג בפניהן/ם אפשרויות שאולי לא היו מודעות/ים להן, ותאפשר להם/ן להתאים לעצמם/ן צורת למידה שתשרת אותם/ן בצורה הטובה ביותר. חשוב להדגיש בפני התלמידות/ים שאין סגנון למידה אחיד שמתאים לכולם/ן, ולכן מומלץ לנסות מספר סגנונות ולבחון איזה סגנון או שילוב של סגנונות תורם בצורה הטובה ביותר לתהליך הלמידה ולהצלחה בבחינה עבור כל אחד ואחת.

נשלח לתלמידות/ים את דף ההיגדים "**סגנונות למידה לקראת מבחן**", ונבקש מהן/ם להדפיס ולסמן או לחילופין להעתיק את המשפטים המתארים את הדרך שבה הם/ן לומדות/ים למבחנים. לאחר מכן נחלק את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים, באמצעות החלוקה לחדרים בזום, ונבקש מהתלמידות/ים להשוות בקבוצה את סגנונות הלמידה שלהן/ם, ולאתר את הסגנונות המשותפים לרובם/ן. בנוסף, כל תלמיד/ה יתבקשו להסביר בקבוצה מהם היתרונות בסגנון הלמידה שלהן/ם עבורן/ם. הקבוצה גם תדון בשאלה האם ישנו סגנון שהוא טוב יותר מאחרים? במליאה כל קבוצה תוזמן לשתף את הכיתה במסקנות הדיון הקבוצתי שנערך. אפשרות נוספת לפעילות סביב דף ההיגדים היא לבקש מהתלמידות/ים לסמן את המשפטים המתארים את הדרך בה הם/ן לומדות/ים למבחנים, ובנוסף לסמן משפטים המתארים דרך חדשה שהיו רוצות/ים לנסות. כל תלמיד ותלמידה יתבקשו לכתוב במחברת מהם היתרונות ומהם החסרונות עבורן/ם בכל סגנון שסימנו. לאחר מכן התלמידות/ים יוזמנו לשתף את הכיתה בתשובותיהם/ן, ולהציע אלה לאלה רעיונות נוספים.



תמונה: ישראל גולדשטיין, 'חונת הנער הציוני, ירושלים', Wikimedia Commons

סגנונות למידה לקראת מבחן

- ◀ אני לומד/ת למבחן רק יום אחד לפניו.
- ◀ אני קורא/ת את החומר פעמיים, וזהו.
- ◀ אני מארגן/ת את כל החומר לבחינה שבוע לפני המבחן.
- ◀ אני לא לומד/ת חומר שאני לא מבין/ה.
- ◀ אני לא מתכונן/ת למבחן כי אני לא יודע/ת איך לומדים.
- ◀ אני לומד/ת טוב יותר עם חבר/ה.
- ◀ חבר/ה או אחד מבני המשפחה בודק/ת אם אני יודע/ת את החומר.
- ◀ לילה לפני המבחן אני לומד/ת עד מאוחר.
- ◀ אני מתחילה/ה ללמוד שבוע לפני המבחן - כל יום כמה פרקים.
- ◀ אם אני לא מבין/ה חלק מסוים אני מתקשר/ת לחבר/ה.
- ◀ אני מדלג/ת על החומר שאני לא מבין/ה.
- ◀ אני עונה בכתב על שאלות שהמורה נתנה.
- ◀ אני מסמן/ת באמצעות מרקר את הדברים החשובים.
- ◀ אני מכינה/ה סיכומים לפי נושאים על גבי כרטיסיות.
- ◀ אני צריך/ה הרבה הפסקות כשאני לומד/ת למבחן.
- ◀ אני מעדיף/ה ללמוד לבד.
- ◀ אני לומד/ת רק מסיכומי שיעור ולא מספר הלימוד.
- ◀ כשאני מדבר/ת על החומר עם חברים, אני לומד/ת טוב יותר.
- ◀ אחר...