

## אסטרטגיות התארגנות | מפגש קבוצתי 2

למורה: מומלץ לעבור על מערך המפגש שהועבר בכיתה בטרם המפגש עם התלמידים.

על פי המפגש שנלמד בכיתה בנושא ארגון פנימי, נבחרה קבוצת התלמידים שזוהה לתלמידים מהמפגש הקודם, אלא אם מצטרף תלמיד. במידה ומצטרף תלמיד חדש, חשוב לעדכן אותו בנעשה במפגש הקודם. חשוב לוודא עם התלמידים, לפני שמתקדמים, כי הם מצליחים להתמודד עם ארגון התיק לבדם ושהם אכן סידרו לעצמם פינת עבודה בה הם מכינים שיעורים. אם יש עדיין תלמידים שמתעכבים, חשוב לשוחח עם ההורים כדי לסייע להם להתקדם בנושא:

**“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? זוכרים מה למדנו במפגש הקודם? במפגש הקבוצתי הקודם למדנו כיצד לארגן את הסביבה החיצונית שלנו, למדנו כיצד לסדר את התיק ולארגן לנו סביבת עבודה נוחה ומסודרת בבית ובכיתה.**

**היום, בהמשך למפגש שלמדתם בכיתה, נלמד כיצד לארגן את הסביבה הפנימית שלנו, את המחשבות והרגשות. כדי לסדר את המחשבות, להיות רגועים ולהתחיל את המפגש או את היום בצורה מסודרת למדתם לעשות הרפיה. ספרו לי כיצד הרגשתם כשעשיתם הרפיה בכיתה? האם הניתם מההרפיה? האם היה לכם קשה לעשות הרפיה עם כל הכיתה?”**

לאפשר לתלמידים לשתף.

**“היום ננסה ליצור סדר במחשבות שלנו בקבוצתנו הקטנה, נתחיל בהרפיה.”**

נספח מס' 34 : הפריה נשימתית 

**“כעת נסו לתאר ולספר כיצד הרגשתם במהלך ההרפיה. האם הצלחתם להישאר מרוכזים בהרפיה? מה עזר לכם? האם היה קשה להישאר מרוכזים בהרפיה וחשבתם על דברים אחרים?”**

**כאשר אנחנו עושים הרפיה, חשוב שנתרכז בהרפיה והמחשבות שלנו תהיינה מופנות רק להוראות של המורה. חשוב שנחשוב על איברי הגוף, נתרכז בהוראות וננסה לא לחשוב על דברים אחרים כמו מבחן שמתקרב או ההפסקה הקרבה. ההרפיה מסייעת לנו להיות מודעים למחשבות שלנו ולתחושות של הגוף וכן מסייעת לנו לשלוט בהן, למשל, אם בזמן ההרפיה אנחנו חושבים על שיעורי בית שצריך להכין או על מריבה עם חבר, אנחנו פשוט נותנים למחשבות לעבור לנו בראש וחוזרים לחשוב ולהתייחס להוראות ההרפיה.**

**האם קרה לכם שחשבתם על משהו שלא רציתם? מה עשיתם? האם הצלחתם לסלק את המחשבות?”** לאפשר לתלמידים לשתף ולדון במקרים.

**“כדי ליצור סדר במחשבות נצטרך ליצור חשיבה מסודרת על פי שלבים. חשיבה מסודרת תסייע לנו לזהות קשיים, לאתר טעויות ולבצע את המטלות בצורה טובה יותר. כדי לחשוב באופן מסודר, חשוב לזהות מהם השלבים הדרושים לביצוע פעולה או מטלה כלשהי ולחשוב על סדר השלבים. למשל: אם המטרה שלי היא להשתפר בהתארגנות הבוקר חשבו מה השלבים.”** לאפשר לתלמידים לשתף.

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



נספח מס' 35 : פעילות קבוצתית – שלבים בהתארגנות בוקר.

”נסו לצייר את התארגנות הבוקר שלכם לפי שלבים כולל ציור של שעון שמראה מה השעה בכל אחד מהשלבים, למשל התעוררות 7:00, צחצוח שיניים 7:10”.

לאחר שהילדים ציירו את השלבים שלהם ניתן להציע את השלבים הבאים:



**שלב 1: להתעורר - מי מעיר אתכם בבוקר? מתי אתם מתעוררים? האם אתם יודעים לכוון שעון? האם אתם מתעוררים לבד? קמים מיד מהמיטה או מתעכבים? כמה זמן לוקח לקום מהמיטה?**

**שלב 2: מצחצחים שיניים - האם אתם יודעים כמה זמן לוקח לכם לצחצח שיניים?**

**שלב 3: מתלבשים - האם אתם בוחרים את הבגדים לבד או בוחרים בשבילכם? האם הבגדים מוכנים לילה קודם? כמה זמן לוקח לכם להתלבש?**

**שלב 4: אוכלים ארוחת בוקר ומכניסים לתיק את ארוחת העשר. האם אתם אוכלים בבוקר? לוקחים משהו בעצמכם או שמכינים עבורכם?**

**שלב 5: מתארגנים ליציאה מהבית, בודקים שהתיק איתכם, ארוחת העשר וכל מה שאתם זקוקים לו.**

ניתן ליצור מהשלבים כרטיסיה ולחלק לתלמידים בסוף המפגש.

”חשוב שנגדיר מראש כמה זמן לוקח לנו לבצע כל פעולה בבוקר וכך נימנע מעיכובים ומאיחורים. קרה לכם שאיחרתם כי התעכבתם בבוקר? איזה תחושות יש לכם כאשר אתם מאחרים? או לא מספיקים משהו?”

נסו לחשוב על פעולות אחרות שאתם מתקשים להשיג ונסה לחשוב יחד כיצד לתכנן אותן לפי שלבים”. לאפשר לתלמידים לשתף ובהתאם לכך ליצור את השלבים.

”נסכם את המפגש. איך הרגשתם במפגש? מה ההבדל בין למידת הנושא בכיתה לבין למידת הנושא בקבוצה קטנה? האם הדברים ברורים יותר? איפה תעדיפו לשתף יותר ומדוע?”



נספח מס' 36 : סיכום המפגש.

נסו לכתוב את סיכום המפגש שלכם. חשבו קודם על התשובה ולאחר מכן כתבו אותה”.



**למורה:** יש לשים לב מי מהתלמידים נמנע מכתובה, מתקשה בקריאת השאלות או בהבנתן. במידה וישנו קושי אצל מס' תלמידים יש להקריא את השאלות.