

מוסכמות למידה | לקויות למידה וחרדות מבחנים (שעה וחצי)

מטרות

1. הכרת סוגי הלקויות השונות ומהי חרדת מבחנים
1. הענקת ביטחון ולגיטימציה לחניכות. ים שמתמודדות. ים עם לקויות למידה
2. העלאת נושא חשוב לעניין את החניכיסות לקראת פרויקט "על הגבול"

מהלך

1. **סבב מה נשמע? (5 דק') + סבב -** האם יש לי לקות למידה, במה?/ האם אני חושב. ת שיש לי לקות למידה, במה? איך זה מתבטא בבית הספר?
2. **הסבר מדריכיסות (5 דק'):** אנו נכנסים לשלב העמקה של הנושא השנתי. בשלב זה אנו כל פעולה נדבר על נושא אחר שקשור בנושא השנתי שלנו "על הגבול". אנו נדבר על נושאים פשוטים שקיימים ומתי הם הופכים להיות משהו שצריך להתייחס אליו באופן רציני יותר ומה התפקיד שלנו בהקשר הזה. כמובן שאם יש לכם רעיונות לנושאים אתם מאוד מוזמנים להביא אותם! נתחיל את הפינות האישיות שלנו בנושאים שקשורים לעל הגבול. כל פעולה אחד. ת החניכיסות יבחר נושא ויעביר לנו 15 דק' בנושא. זה יכול להיות כתבה, סיפור אישי, העברת דיון בינינו, כל דבר שתרצו. את הצפת התכנים אנחנו נעשה עד בערך פברואר. בפברואר כבר נקיים הצבעה על הנושא שהכי מעניין אותנו להרחיב ומתוכו נצא לעשייה: או סמינר או פרויקט חברתי.
3. **מהן לקויות למידה? (40 דק')** כדי להמחיש לחניכות. ים מהן לקויות למידה ואיך נראית התמודדות יום-יומית איתן, ניתן לחניכים מספר משימות - על הנייר המשימות פשוטות, אך בכל אחת מהן נגביל אותם/נקשה עליהן. ם להשלים את המשימה.
המטרה היא שהחניכות. ים יכירו מקרוב כל לקות בנפרד ובאותה נשימה יפתחו אמפתיה כלפי האחר שחווה את התחושות האלו, דרך ההתנסות שלהן. ם, יבינו את השפעת הסביבה החיצונית על הנושא ועד כמה יש מקום לשיפור וגילוי סבלנות כדי להתגבר על תחושת הבושה וחוסר מודעות.
א. דיסלקציה ("הפוך על הפוך") - באמצע החדר נניח קופסא, בתוכה יהיו פתקים עם שאלות על בעלי חיים - המילים בשאלות יהיו כתובות בצורה מבולגנת, בצורה שתקשה על החניכות. ים לקרוא את השאלה. על קירות החדר יהיו תלויות התשובות לשאלות, גם בהן המילים כתובות במפוזר. בכל פעם נבחר זוג חניכות. ים, אחד מבני הזוג יצטרך לפענח שאלה אחת מהקופסא והשני יצטרך למצוא את התשובה הנכונה לשאלה. **המשחק יציג לחניכות. ים מהי דיסלקציה, המתבטאת בקושי לקריאה, באיטיות ובקושי להפיק משמעות מן הנקרא.**
ב. דיסגרפיה ("מכתב כופר") - נחלק לכל החניכות. ים דפים, עיתונים, מספריים ודבק. נבקש מכל אחד. ת לכתוב על הדף מכתב כופר בעזרת העיתונים בלבד, כאשר בכל מילה חייבות להיות לפחות שתי אותיות מעמודים שונים - (כדי להקשות עליהן. ם את החיפוש).

המשחק יציג לחניכות ים מהי דיסגרפיה, המתבטאת באיטיות כתיבה, שגיאות כתיב, ניסוחים שגויים ופער בין התנסחות בכתב לבין התנסחות בעל-פה. הזמן שלוקח לחניכות ים לחפש בעיתון את האותיות ולהרכיב משפטים מדמה את האופן שבו הלוקים בדיסגרפיה מנסים לחבר מילים/ משפטים במחשבה ולהביא אותן לידי ביטוי על הנייר.

דיסקלקוליה ("אתגר הפאזל") - נבחר 2-3 חניכות ים - כל אחד מהן יקבל פאזל פשוט יחסית להרכבה. נתזמן לחניכים 3 דקות להרכיב את הפאזל, תוך כדי ההרכבה המדריך ישאל אותן. שאלות מתמטיות פשוטות עליהן יצטרכו לענות. על כל תשובה נכונה יזכו החניכים בנקודה, החניך שיסיים את הפאזל עם מספר התשובות הנכונות הגדול ביותר ינצח. המשחק יציג לחניכות ים מהי דיסקלקוליה, שהיא לקות חשבונית בה ניכר קושי להבין לכתוב מספרים וליצור חשיבה מתמטית, הבנת מושגים בסיסיים בחשבון וביצוע פעולות חשבון פשוטות.

הפרעת קשב וריכוז ("סיפור סינדרלה") - במרכז החדר נשים ארבעה כיסאות. שניים יעמדו אחד מול השני, השלישי יהיה בדיוק ביניהם עם הפנים לשאר הקבוצה - כך שישבו ארבעה חניכות ים, אחד עם הפנים לכולן. שניים מצדדיו ואחד מאחוריו. המטרה של מי שיושב בתוכן המרכזי היא לספר במשך ארבע דקות רצופות את עלילת האגדה סינדרלה, בזמן ששלושת החניכות ים האחרים יפריעו למספרת בכל דרך אפשרית - ידברו ביניהן, ידברו עם המספרת, ישמיעו קולות וכו'.

המשחק יציג לחניכות ים הפרעות קשב וריכוז, המתבטאות בעיקר בקושי להתעסק בפעילות מסוימת לאורך זמן או להתעלם מרעשי רקע והסחות דעת.

4. דיון (10-15 דק')

אחרי ביצוע כל המשימות, חשוב לציין שלקויות למידה זו בעיה נוירולוגית. לרוב מלווה בתחושת תסכול מאוד גבוהה של הילד. נשאל את החניכות ים:

- האם קיבלתן. מידע חדש לגבי המושג 'לקויות למידה'?
- מה המשימה בה הכי התקשית? למה?
- איך נראית ההתמודדות היום-יומית של אנשים עם לקויות למידה?
- מה הקשיים המרכזיים?
- האם יש פתרונות מסוימים/ דרכים להקל על ההתמודדות הזו? תנו דוגמאות.
- האם אתן. מרגישות ים שבחברה יש מספיק התייחסות ללקויות למידה? האם לקות למידה מוגדרת בסביבתנו כבושה?
- איך אפשר לנרמל את ההתייחסות לליקויי למידה?
- מה המקום שלנו כתלמידים/ חברים בפן הזה?

5. הפסקה במידת הצורך (5 דק')

6. חרדת מבחנים (20-25 דק')

כדי למצוא דרך נכונה ובריאה להתמודד עם חרדת מבחנים (או כל חרדה מסוג אחר), חשוב קודם כל להגדיר עם החניכות ים איך הן. תופסים חרדה - איך התחושה הזו מתבטאת אצל כל אחד ואיך אנשים שונים חווים תחושה משותפת.

נצייר 'שמש אסוציאציות' על הלוח/בריסטול עם המילה "חרדה", ובבקש מהחניכות. ים לשתף באסוציאציות/ רגשות שהמילה הזו מעלה אצלן.ם. לאחר מכן נוסיף את המילה "מבחנים" (חרדת מבחנים). נבקש מהחניכות להוסיף עוד אסוציאציות. השמש תיתן לנו גם את היכולת לראות בבירור, שכל אחד מפרש את התחושה הזו בצורה שונה - ובהתאם גם דרך ההתמודדות היא אינדיבידואלית ותלויה באופי\הסביבה של כל אדם.
נקריא את המושג מויקיפדיה:

חרדה היא תגובת חירום טבעית של הגוף על סכנה. מצבי **חרדה** מתגלים בצורות שונות ובעוצמות שונות ויכולים לגרום לקשת רחבה של תופעות - החל מחוסר נוחות וכלה בדפיקות לב מואצות, רעד, הזעה וסחרחורת. לפעמים החרדה היא תגובה מוגזמת למצב אמיתי ולפעמים היא מייצרת פוביה הגורמת להימנעות ממצבים שונים הנתפסים כמאיימים.

שואלים את החניכות:

- אתם יודעים מהי חרדת מבחנים?
- אתם מאמינים שיש אנשים שנכנסים ממש לחרדה מתוך קושי במבחן/ לימודים?
מקריאים את המושג מויקיפדיה:

חרדת בחינות או **חרדת** ביצוע היא תחושה סובייקטיבית של האדם, שבה האדם תופס את המצב שבו מעריכים את הביצועים שלו או כשהוא נבחן- כמאיים. מה שגורם לתגובת דחק וכתוצאה ממנה התפקוד נפגע ונוצרת מצוקה ו**חרדה**, הרגשת אי- נוחות, הגברת החשש והדאגה האישית שלו.

צופים בסרטון: [לקיוות למידה - ההתמודדות עם תחושת הכשלון](#)

7. דיון מסכם:

- אתם מזדהים עם התחושות שעולות בסרטון?
- יצא לכם להימנע מחוויה שעושה לכם רעד?
- מכירים אנשים שכבר לא רוצים להתמודד עם לימודים? (שיתנו דוגמאות לאנשים שלא נמצאים בכיתת חינוך מיוחד)
- מתי עובר הגבול בין לימודים קשים ולבין לימודים שיוצרים תחושת כישלון?
- איך אפשר למנוע את זה? האם חינוך מיוחד מהווה פתרון אמיתי לבעיה?
- למה מוסכם ללמוד איך שאנחנו לומדים?
- אתם חושבים שיש צורות אחרות ללמידה שלא מייצרות תחושות כישלון?
- אתם חושבים שיש לכם יכולת כחברים להשפיע על התופעה הזאת?
- איך היה לכם היום בפעולה? משהו נגע בכם?
- מחשבה להמשך?

עזרים:

- קופסא, דפים, מספרים, דבק, עיתונים
- 3 פאזלים פשוטים
- טוש + לוח מחיק\בריסטול
- מחשב, רמקול, מקרן

נספחים:

שאלות בעלי-חיים -

1. כמה מיני פילים יש כיום בעולם?
2. מה משך החיים של הפילים?
3. מה ההתנהגויות האינטליגנטיות המשויכות לפילים?
4. ממה פילים ניזונים?
5. אצל הפינגווינים, מי מבני הזוג דוגר על הביצים?
6. מה מיוחד בחיי הזוגיות של הפינגווינים?
7. מה מאפיין את השאגה של האריה?
8. עד כמה אריות רצים מהר?

שאלות (לגזור) -

הכמ ינימ ליפים שי יומכ עולבם?

מה שמך חהיים של הליפים?

המתהנגויהות האינטגילנטיות המשוכיות לליפים?

מהמ ליפים זונינים?

אלצ הפינווניגים, מי מבני הזוג גודר על הביצים?

מה מחויד חביי הזגיות של הפינווניגים?

מה מפאיין את האשגה של הראיה?

דע כמה ראיות צרים המר?

תשובות בעלי חיים -

1. שלושה בלבד - פיל סוואנה אפריקאי, יער אפריקאי ואסיאתי.
2. בין 50-70 שנים.
3. הבעת צער, יצירת מוסיקה, אכפתיות כלפי הסביבה, משחק ומודעות עצמית.
4. פיורת, צמחים, במקרים מסוימים ניזונים מדשא ושיחים.
5. הזכר דוגר על הביצים והנקבה יוצאת לצוד.
6. פינגווינים נאמנים לאותו בן הזוג גם לאחר שנים בנפרד.
7. לאריה יש את השאגה החזקה ביותר, שנשמעת למרחק של 18 ק"מ.
8. אריה מסוגל לרוץ במהירות של 80 קמ"ש.

תשובות (לגזור) -

שלושה לבבד - פלי סאוונה אפריקאי, יער אפריקאי ואסיאתי.

יבן 50-70 נשים.

העבת עזר, יצירת מוסיקה, אכפתיות כלפי הסביבה, משחק ומדועות עמצית.

פיורת, מצחים, במקרים מסומיים ניזונים מדשא וישחים.

הכזר גודר על הציבים והקנבה יואצת לוצד.

פינווניגים נמאנים לואתו בן הזוג גם לחאר נשים בפנרד.

לראיה יש את השגאה הזחקה ביותר, ששנמעת לרמחק לש 18 ק"מ.

ראיה מסוגל לורץ בהמירות של 80 קמ"ש.

שאלות מתמטיות -

- כמה שווה $2+2$? (4)
- כמה שווה התשובה לתרגיל הקודם כפול מספר השנים שאתה בבית הנוער?
- למסיבה הגיעו 20 ילדים, באמצע עזבו 5 ולקראת הסוף הגיעו 8 נוספים. כמה ילדים היו בסוף המסיבה? (23)
- אם בתפוז אחד יש 6 פלחים, כמה פלחים יש ב-3 תפוזים? (18)
- כמה פלחים ב-3.5 תפוזים? (21)
- כמה פינות יש לכובע לפי השיר הידוע? (3) מה הסכום של הפינות ועוד מספר הבלונים מספר הילדים המוכר? (8)
- למיכאל יש 500 ש"ח ולשני יש 460 ש"ח. למי יש יותר כסף? (מיכאל)
- כמה כסף מיכאל צריך להלוות לשני כדי שיהיה להם אותו סכום? (20 ש"ח)
- כמה ימים יש בחופש הגדול? (72)
- כמה רגליים יש לכלב אחד, שני חתולים וציפור יחד? (14)