

# הנחיות להוראת המצגת

## חשיבה חיובית בזמן הקורונה

קהל היעד: כיתות ד-ו

משך: 45 דקות

### רקע

הדרך שבה אנו חושבים על מה שקורה לנו, והפרשנות שאנו נותנים לכך, משפיעה על הרגשות שלנו וכתוצאה מכך גם על ההתנהגות העתידית. כלומר, כל אירוע או סיטואציה מקבלים אצלנו פרשנות מסוימת, שמובילה להתנהגות התואמת את הפרשנות הזו.

מול המציאות החדשה של ההתמודדות עם הקורונה אנו מרגישים במידה מסוימת חסרי אונים, מכיוון שאין לנו דרך לשנות את הסיכון ואת השינוי הדרמטי שניכפה בעקבותיו על אורח חיינו. עם זאת, יש באפשרותנו לשנות את החשיבה ואת הפרשנות בנוגע להגבלות החלות עלינו מגישה פסיבית וקורבנית ("איך הרסו לנו את החיים עם כל ההגבלות האלה") למחשבות כמו – "איזה מזל שאפשר להתגונן, נעשה את המקסימום כדי להצליח בכך". מגישה המביעה ייאוש ("אז מה, ככה נחיה מעכשיו ועד עולם?") למחשבות כמו - "זה ככל הנראה מצב זמני שיגיע לפתרון במועד כלשהו, כשימצאו חיסון ותרופות יעילות, כשתיקטע שרשרת ההדבקה ואולי אפילו הנגיף ייעלם מעצמו בסופו של דבר".

לשינויים כאלה בחשיבה ובפרשנות של המצב יש השלכה משמעותית על ההרגשה שלנו, וכתוצאה מכך גם על ההתנהגות שלנו ועל רמת שיתוף הפעולה עם ההנחיות. החשיבה החיובית בנוגע להגבלות המוטלות עלינו מאפשרת לנו לגייס כוחות להתמודדות ומשפרת במידה משמעותית את מצב הרוח שלנו.

המצגת שלפניכם מיועדת לסייע לתלמידים להתמודד עם האילוצים והשינויים של תקופת הקורונה על ידי העלאת המודעות לדרכי החשיבה האוטומטיות שיש להם על הקורונה, ויצירת מוכנות לשינוי תפיסות ופרשנויות כך שירגישו שיש להם חלק פעיל בהתמודדות עם המצב, שהם פועלים מתוך הבנה ותקווה ולא מתוך ציות לכללים רק משום שחייבים לעשות זאת.

### מטרות

- התלמידים יבינו כי יש דרכים שונות לפרש את המצב שנקלענו אליו בעקבות הקורונה.
- התלמידים יבחינו בין פרשנויות שליליות וקודרות לבין פרשנויות חיוביות ואופטימיות.
- התלמידים יבינו שיש באפשרותם לשנות את הפרשנויות שלהם לחיוביות ומקדמות יותר.

## מהלך הפעילות:

### שקופית 1: שקופית פתיחה

שקופית זו מציגה את נושא השיעור. אפשר לומר לתלמידים שהיום נדבר על דרכים שונות לחשוב על התקופה הנוכחית. אפשר לבקש מהתלמידים לנסות ולחשוב מה המשמעות של "חשיבה חיובית", ולמה בעצם אנו מתכוונים כשאנו אומרים "חשיבה חיובית בזמן הקורונה".



### שקופית 2: מה אתם רואים בתמונה?

בשקופית זו מוצגות שלוש תמונות המתארות מצבים והגבלות האופייניים לתקופת הקורונה: החובה לעטות מסיכה, הלמידה בקבוצות קטנות, ההרעה במצב הכלכלי של משפחות רבות וההגבלות על מסיבות ומפגשים – ריחוק חברתי. בקשו מהתלמידים לומר מה הם רואים בכל אחת מהתמונות, ולהתייחס גם למצב הרוח של הדמות ולמחשבות שלה. כתבו את התשובות או בקשו ממתנדבים לכתוב במקום המתאים לכך. בסיום הפעילות, לחצו על השאלה לדין ושאלו את התלמידים אם המצבים המתוארים מזכירים להם מצבים מחייהם.



### שקופית 3: פרשנות

מטרתה של שקופית זו – להציג הגדרה למונח "פרשנות", ולהראות כיצד לכל מצב אפשר לתת פרשנויות שונות. גם אם העובדות עצמן אינן ניתנות לשינוי או לפירוש אחר (למשל, העובדה שהקורונה כאן ושהיא מחלה מידבקת ועלולה להיות מסוכנת), עדיין יש הרבה דברים הקשורים למחלה שאפשר להסתכל עליהם באופן חיובי יותר, כמו למשל על ההגבלות המוטלות עלינו בתקופה הזו.

לחיצה על פרשנות תפתח הגדרה והסבר למילה.



לחיצה על כל תמונה תפתח חלון שבו שלוש פרשנויות אפשריות לתמונה, ושדה כתיבה ריק להוספת פרשנות נוספת. לחיצה על כל משפט תביא לסימונו בצבע. הזמינו את התלמידים לסמן את התשובות המתאימות לדעתם או להוסיף פרשנות משלהם. לחיצה על X תסגור את החלון.

#### שקופית 4: איך זה משפיע?

בשקופית זו הנחיות לפעילות בקבוצות. הפעילות מזמינה את התלמידים לחשוב על ההשפעה שיש לפרשנויות שונות על מצב הרוח שלנו, על הרגשות שלנו ועל ההתנהגות שלנו. לחיצה על הנחיות לפעילות תפתח חלונית עם הנחיות. כל קבוצה תתמקד במקרה אחד ותערוך עליו דיון. בעקבות הדיון על המקרה ומענה משותף על השאלות העוסקות במקרה, חברי הקבוצה ינסחו משפט כללי שמסביר כיצד פרשנות של מצבים שונים משפיעה על ההתמודדות שלנו איתם. לאחר הדיון בקבוצות התלמידים יחזרו למליאה. נציג מכל קבוצה יציג את עיקרי הדברים לכיתה כולה, והקבוצה תוכל לקבל התייחסות ותגובות מהכיתה כולה.

איך זה משפיע?

הנחיות לפעילות

בחזרה למליאה – נציגי הקבוצות יציגו את מסקנותיהם בפני הכיתה.

1. התחלקו לקבוצות.
2. כל קבוצה תבחר מקרה אחד.
3. נהלו דיון על השאלות הבאות. מתנדב/ת ירשום/תרשום את עיקרי הדברים.

- איך כל אחת מהפרשנויות תשפיע על מצב הרוח של הדמויות?  
 - איך כל אחת מהפרשנויות תשפיע על ההתנהגות של הדמויות?  
 - כתבו בכללה: איך הפרשנות של מצבים שונים משפיעה על ההתמודדות שלנו איתם?

#### שקופית 5: אפשר לשנות?

לאחר שראינו את ההשפעות שיש לפרשנויות שונות על הרגשות ועל ההתנהגות, אפשר להעלות את השאלה העקרונית – האם הפרשנות בכלל ניתנת לשינוי? נכון שזו הנחת היסוד שלנו בפעילות הנוכחית, אך עצם העלאת השאלה חשובה, כי היא מאפשרת לתלמידים להעלות את ספקותיהם ולדון בהם ברצינות. הפעילות היא במתכונת של סקר. בסיום כל היגד, לחצו על הסמלון "לייק" כמספר התלמידים שסבורים שההיגד נכון. אפשר לבקש מהתלמידים להסביר את התוצאות ואת הפרופיל הכיתתי של העמדות המתקבל מהן.

אפשר לשנות?

האם אפשר לשנות את הדרך שבה אנחנו מפרשים מצבים שונים?

אי אפשר באמת לייפות את המציאות.

מה יש לפרש? מה שיש זה מה שיש.

תלוי בבן אדם, יש כאלה שיכולים לשנות ויש כאלה שלא.

אפשר תמיד להסתכל על הדברים קצת אחרת.

## שקופית 6: איך עושים את זה?



בשלב זה התלמידים מוזמנים ליישם בעבודה עצמאית את מה שנלמד בפעילות עד כה. בקשו מהם להוציא דפים ועטים ולכתוב על קושי מחייהם בתקופת הקורונה. לעזרתם יעמדו ההנחיות המופיעות במצגת - פתחו אותן ההנחיות כך שיהיו גלויות לכל התלמידים. אמרו **מראש לתלמידים** שהם לא יידרשו להקריא את מה שכתבו, אלא אם כן הם יבחרו לשתף את חבריהם.



## שקופית 7: לסיכום



הסיכום לפעילות שבמצגת ייעשה באופן אישי ובאופן כיתתי. התחילו בסיכום האישי. בקשו מהתלמידים לסרוק את קוד ה-QR ולבצע את הפעילות בטלפון הסלולרי או בטאבלט, אם עושים בהם שימוש בכיתה. אם אין אפשרות כזו, לחצו על הלינק (על המילים מבט אישי על המשימה) המשימה תעלה על המסך והתלמידים יכתבו את תשובותיהם על דפים.

חלק זה של העבודה העצמאית יכול להיות גלוי לכם, רק אמרו **זאת לתלמידים מראש**. המטרה היא שתוכלו לראות מי מהתלמידים

מדווח על קושי במשימה, כך שתוכלו להבהיר או לסייע במידת הצורך.

הסיכום הכיתתי יתמקד בשאלה מה כל אחד לוקח איתו מהמפגש. ניתן לקיים פעילות זו באמצעות אפליקציית **סל"ב** בטלפון הסלולרי או בעל פה.