

"המשחק" - רציונל תיאורטי לתכנית

תכנית "המשחק" הינה תכנית חינוכית המזמינה את הילדים לתפוס את החיים כמשחק בו הם השחקנים הראשיים. התוכנית מציעה לילדים להסתכל על זירות חייהם כעל כמשחק רב שלבים ואתגרים, ומבוססת על תאוריות מישחוק שיפורטו במסמך זה.

במהלך התכנית הילדים נחשפים לכך שהמציאות הינה סובייקטיבית וכי לרגשות, למחשבות ולתחושות שלהם יש חשיבות מכרעת בתפיסתם את העולם. דרך כך נוצרת ההבנה שביכולתם לשנות ולהשפיע על חייהם.

התכנית מציידת את הילדים בארגז כלים מנטליים אשר נוגעים בתחומי חיים רבים. דרך הכלים לומדים הילדים להתבונן באומץ פנימה אל תוך עצמם, להתוודע לתהליכי חשיבה פנימיים, לחקור ולהבין את עצמם תוך גילוי הכוחות הקיימים בהם.

יחד עם היכולת לחקור ולהבין את עצמם, לומדים הילדים מידי שבוע להכיר "כוח" חדש המתקיים בתוכם, אותו הם יכולים להפעיל בעזרת הדמיון (ביניהם כוח ההגנה, כוח הביטחון, כוח הרגש, כוח הביטוי, כוח השמחה ועוד). הפעלת הכוחות היא פשוטה ופרקטית והשימוש בדמיון טבעי ונגיש לילדים. הכוחות מסייעים לילדים להעלות את תחושת הביטחון, להשתחרר ממחשבות וזיכרונות לא נעימים, לווסת רגשות חזקים, לסלוח לעצמם ולזולתם ולקבל נקודות מבט שונות. בנוסף, "המשחק" מעודד את הילדים לדמיין ולהרגיש את המציאות הרצויה להם, ומזמין אותם להמיר רגשות שליליים כעלבון וכעס לרגשות חיוביים של שמחה והקלה.

"המשחק" מזמין את הילדים לדייק את הרצונות שלהם ולבטא את עצמם, תוך שאיפה לבסס אצלם תחושות של מסוגלות וחוסן. ניתן דגש על האפשרות להעז לשאוף ולחלום.

ההבנה שעבודה אישית ופנימית יכולה ליצור שינוי המתורגם החוצה, מעבירה את הכוח אל הילדים, ובכך מעודדת אותם לאחריות, פרואקטיביות ועצמאות.

הכוחות החדשים נלמדים בעזרת מדיטציה קצרה אותה מעבירה המורה. כאשר שיר מרגיע מתנגן ברקע, מתבקשים הילדים לעצום עיניים ולנשום עמוק, ובאמצעות דמיון מודרך לומדים הם להפעיל את הכוח בתוכם.

התכנית מכשירה את צוות המורים וחושפת אותם לתפיסת החיים של "המשחק" דרך התנסות, חקירה עצמית ושימוש בכלים. השיעורים מועברים לתלמידים בצורה מגוונת ודינמית וכוללים שיח חופשי, שיתופים אישיים, משחקים, סרטונים, היכרות עם מחקרים בתחום וניסויים שונים. בכל שיעור משולבות מספר מיומנויות נלמדות, ביניהם: מיומנויות קוגניטיביות, מטא קוגניטיביות, מיומנויות בין-אישיות, תוך אישית, הכוונה עצמית בלמידה ועוד. אחת התוצאות הרצויות של תכנית זו היא גיבוש שפה "רגשית" אחידה בכיתה ובכלל בית הספר, שתהיה מובנת ומדוברת על ידי המורים והילדים כאחד. יעד נוסף של התכנית הוא לחזק את דמות המורה כדמות "מבוגר משמעותי" עבור הילדים - לחזק את הקשר האישי בינו לבין התלמידים ולהרחיב את יכולתו לתת מענה במגוון רחב של מצבים - לימודיים, התנהגותיים, חברתיים ורגשיים.

התוכנית מיועדת לילדים בכיתות ג-ו ובמהלכה הילדים בכיתות הגבוהות (ה-ו) הופכים להיות מנהיגי הכוח, ומלמדים בעצמם חלק מהתכנים בשכבות הצעירות. זוהי דרך נוספת להטמעת הכלים ושימושם עבור החניכים ואף החונכים עצמם, המתנסים בפעילות מעצימה, מצמיחה ומלמדת.

תוכנית "המשחק" שואפת לתת מענה לאתגרים העכשוויים, בעיקר השנה כאשר המציאות המוכרת והשגרתית הפגישה אותנו, לאור התמודדות עם מחלת הקורונה, עם חוסר וודאות ושינויים רבים. זאת לצד החיים בעולם המודרני, אשר מתפתח ללא הרף מבחינה טכנולוגית, אך מגלם בתוכו גם חלקים של בדידות, חוסר שייכות וריחוק.

מתוך אלו עולה הצורך העז בחיבור- חיבור למשפחה, לחברים ולעצמי. על כן, התכנית דוגלת בפיתוח המודעות העצמית כבר מגיל צעיר ומעודדת את הילדים לגלות את הכוחות שכבר בפנים, במטרה להעניק לילדים חוסן וביטחון עצמי, על מנת שיוכלו להתמודד בצורה מיטבית אל מול שינויים, אי וודאות ואתגרים אישיים.

רציונל התוכנית

עקרונות "המשחק" מבוססים תפיסות תאורטיות הנעות משורשי הפסיכולוגיה ועד לדור השלישי והנוכחי בפסיכולוגיה קוגניטיבית-התנהגותית. במסמך זה נביא את הנימוקים והתאוריות הפסיכולוגיות עליהן מבוססת התוכנית.

תכנית "המשחק" מתבססת בראש ובראשונה על תוכנית הדגל "כישורי חיים", עליה נכתב כי הינה יישום של התפיסה הפוזיטיבית של בריאות נפשית. התפיסה המסורתית הגדירה בריאות נפשית על דרך השלילה כ"היעדר חולי או מחלה". מנגד, הגישה של קידום מיטביות מבוססת על התפיסה ההומניסטית, שיצאה נגד יצירת תובנות על נפש האדם מתוך פרדיגמות של חולי, וביקשה להתמקד במימוש ובהרחבה של אנושיות האדם, ובפיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו לכיוון של הכוונה עצמית ויצירה. בשנות ה-70 ניסח ה-Joint Commission on Mental Health of Children תיאור היכולות של האדם הבריא בנפשו. על-פי תיאור זה מסוגל האדם הבריא בנפשו:

"לראות את המציאות שנוגעת אליו ולעולמו ובדרך כלל להתמודד עמה; לקבל את דחפיו המיניים והתוקפניים ולשלוט בהם; ללמוד, ליישם את אשר למד ולבטוח בקומפוטנטיות שלו; הוא בעל ערכים המוצבים בבסיס חייו; הוא בעל תחושה של השתייכות קבוצתית וביטחון בזהותו; האדם הבריא בנפשו ממשך להתפתח במהלך חייו, ומגלה גמישות במפגש עם מטלות ועם מצבים חדשים".

בשנות ה-90 עסקה המערכת החינוכית בארץ בשאלת דמותו של הבוגר הרצוי ובדמותה של המערכת החינוכית העתידית, שצריכה ליצור את התנאים המתאימים לחינוכו של הבוגר הרצוי (אבירם, 1994, אלוני, 1994, גורדון, 1994, סלומון, 1994, עשור, 1994). מתוך ניירות עמדה אלו ניתן לגזור תיאור של אדם במיטבו:

אדם במיטבו הוא אדם אוטונומי, בעל השקפת עולם ערכית, מוסרית המכוונת את האדם למציאת משמעות; בעל תחושת השתייכות, בעל יכולת ליצור קשרים בין-אישיים ולפעול למען הזולת, בעל מודעות עצמית לכוחות, לחולשות, לסיכויים ולסיכונים, לגבולות הפנימיים ולגבולות החיצוניים; אדם במיטבו הוא בעל הנעה פנימית; בעל יכולת לממש את נטיותיו ואת יכולתו; בעל יכולת לגמישות בהתמודדות עם שינויים ועם מצבים משתנים; בעל כישורים לניהול עצמי, הכוללים אקטיביות, יכולת להבעה, יכולת לניהול ולוויסות רגשות, שליטה עצמית, מנהיגות; בעל יכולת בחירה בחיים המכוונים על-ידי מחשבה מעמיקה ומשחררת; בעל כישורים לרכישת ידע, לארגון, ליצירת ידע, בעל חשיבה ביקורתית; בעל יכולת לכוון את חייו על-פי המטרות שהציב לעצמו.

תיאורים אלו הינם מתוך רציונל כישורי חיים, ומהווים את המתווה לתכנית "המשחק" (אתר שפ"י).

תוכנית כישורי חיים בגילאי בית הספר היסודי מבקשת להקנות ולעודד בתלמידים מספר תחומי ליבה – מיומנויות כלליות, מיומנויות תוך אישיות ומיומנויות בין אישיות. (אתר שפ"י)

1. המיומנויות הכלליות הינן:

- **איתור מידע** - לאתר מידע ביחס למרכיבי הזהות המגדרית, לבחון את אמינותו ואיכותו, לעבדו ולייצגו בהתאם.
- **הבנה** - להבין את מידת הזהירות הנדרשת במצבי חיים שונים ולפעול בהתאם.
- **זיהוי** - להיות מסוגל לזהות את הסטריאוטיפים הגלויים והסמויים הבאים לידי ביטוי בטקסט, במשדר, בשיחה.
- **חשיבה יצירתית** - להציע מגוון רעיונות להתמודדות עם לחץ ועומס מטלות.
- **טיעון והנמקה** - לגבש עמדה ביחס לתכנון חסכוני בהוצאות, לבסס ולנמק אותה.
- **ידע ויישום** - לזהות חומרים מסוכנים המזיקים לגוף ולהימנע ממגע עימם.

תוכנית "המשחק" תומכת בחיזוק כל המיומנויות הכלליות הללו. **איתור מידע והבנה** מיושמים על ידי החקירה העצמית של התלמיד את עצמו ואת סביבתו, וההבנה שביכולתו לשנות, להשפיע ולשפר את חייו. **זיהוי** נתמך באמצעות כוח התעופה בו אנו חוקרים את התמונה הגדולה ומבינים שישנם דברים שאנו יכולים לראות רק על ידי חשיבה מטא-קוגניטיבית. **חשיבה יצירתית** נתמכת על ידי כוח היצירה וכוח הביטוי בהם אני מבין שאני מביא את הפתרונות מתוך עולמי הפנימי ואני יכול להסתמך על עצמי. כוח הביטוי תומך גם **בטיעון והנמקה** כיוון שאני ראוי להביע את דעתי ולהביא לידי ביטוי את מחשבותיי. **ידע ויישום** נתמכים על ידי כוח ההגנה כיוון שיש לי אחריות להגן על עצמי ועל גופי ולא להסב נזק לי ולאחרים. לפיכך התוכנית תומכת ומחזקת את כל היכולות הקוגניטיביות המצוינות לעיל הן באופן גלוי והן באופן סמוי על ידי שימוש בכלים ובעקרונות המובילים את התוכנית.

2. מיומנויות תוך אישיות:

- **אמפתיה** - להרגיש ולהבין את האחר ולגלות פתיחות וסובלנות כלפי התנהגותו.
- **גמישות** - לגלות גמישות בתגובות ביחס למגוון הרגשות העולים בפרט בחיי היומיום.
- **הערכה עצמית** - לזהות, לאתר, להאמין ביכולות הפרט ולהצהיר על הייחודי שבי.

- **ויסות רגשי** - לווסת ולאזן רגשות לא נעימים באמצעות כלים מתחום הרגש, החשיבה, הגוף והקשב.
- **מודעות רגשית** - לזהות את הרגשות שלי, לשיים אותם, להיות מסוגל להביע אותם ולשתף בהם.
- **שליטה והכוונה עצמית** - להפריד בין רגש, מחשבה והתנהגות ולנהל אותם בהתאם.

מיומנויות תוך-אישיות אלו עומדות במרכזה של תוכנית "המשחק", שמטרתה להקנות לתלמידים כלים פרקטיים מגוונים בתחום התוך-אישי. המיומנויות התוך-אישיות מפותחות באמצעות הכוחות השונים: **אמפתיה וגמישות** מפותחות דרך כוח הגמישות – היכולת להרחיב את נקודות המבט שלי ואת התגובות האפשריות, תוך גילוי אמפתיה כלפי האחר; **הערכה עצמית** מפותחת דרך כוח היצירה - היכולת להיות נאמן לעצמי ולייחודי שבי, לחזק את האמונה שהכי טוב להיות אני; **ויסות רגשי, שליטה והכוונה עצמית** הן מיומנויות המפותחות דרך כוח המלכות - היכולת לחשיבה עצמאית, לקיחת אחריות על הפרשנות והתגובות האישיות, מבלי להיות תלויים רק בגורם חיצוני; ולבסוף - פיתוח **מודעות רגשית** נעשה באמצעות כוח הרגש - יכולת רגיעה עצמית וניהול כעסים מתוך חיבור לגוף והקשבה לרגשות.

3. מיומנויות בין אישיות:

- **אחריות**- לגלות אחריות בשמירה על כללי הקבוצה וחוקי המשחק הקבוצתי.
 - **אמפתיה**- לגלות אמפתיה כלפי צרכים, רגשות וקשיים של האחר בקבוצה כשהוא נשאר מחוץ למשחק.
 - **הקשבה לזולת**- לגלות יכולת הקשבה לדברי האחר עם רצון וניסיון להבין.
 - **ויסות רגשי**- לקבל ולהתמודד עם הפסד כחלק מהחיים, באופן מאוזן ובפרופורציה.
 - **מעורבות חברתית**- לגלות אכפתיות ולפעול למען הזולת, החברה והסביבה.
 - **ניהול שיח מכבד**- לנהל שיח מכבד, לא מעליב ופוגע, גם בעת כעס ובמצבים של אי הסכמה.
- לצד המיומנויות התוך-אישיות, משולבות בתוכנית "המשחק" גם המיומנויות הבין-אישיות. **אחריות ואמפתיה** הן מיומנויות שנלמדות בעזרת כוח המלכות המעודד את פיתוח יכולת הפרשנות האישית במצבים שונים, חיזוק הביטחון העצמי כתוצאה מכך והיכולת לראות את האחר. **הקשבה לזולת** קשורה לכוח הגמישות, שמסייע בפיתוח יכולת אמפתית לראות את האחר ולהיכנס לנעליו וכן על-ידי כוח התעופה המקנה את היכולת להתבונן מלמעלה על כל סיטואציה לטובת פיתרון מיטבי. כוח התעופה מסייע גם למיומנות של **מעורבות חברתית** בכך שמרחיב את הראיה של כל הצדדים הנוגעים בדבר ומהי היכולת של הפרט לעודד שינוי בתמונה זו. פיתוח המיומנות של **ניהול שיח מכבד** נעזר בכוח הביטוי שמטרתו פיתוח יכולת ביטוי עצמי, ניהול שיח מפרגן, בתוכי ובסביבתי.

בנוסף לתחומי הליבה שצוינו לעיל, שיעורי "כישורי חיים" מעוניינים לקדם התבוננות הוליסטית של התלמיד על עצמו בכל מצב בחיים. החוקרת קרול רייף (Carol Ryff, 1989, 2002, 2008) מגדירה שישה מימדים של תפקוד פסיכולוגי חיובי הנובעות מתוך תיאוריות התפתחותיות ומבוססת על האתגרים הקיומיים בחייו של האדם: קבלה עצמית, יחסים בין אישיים חיוביים, אוטונומיה, שליטה והתנהלות בסביבה, קיומה של מטרה בחיים, וצמיחה אישית. רייף טוענת כי רכישת כל

המאפיינים אינה מספקת וכי תפקוד אופטימלי מחייב גם שהאדם ימשיך לצמוח ולשגשג. בתוכנית "המשחק" הילדים חווים ומתנסים בסיטואציות שונות ובכלים שונים בדגש על פתיחות להתנסויות חדשות תוך שאיפה להמשיך להתפתח ולצמוח בתחומי החיים השונים.

בהתאם לגישת הרווחה הנפשית הפסיכולוגית, מבוססת העבודה ב"כישורי חיים", על עבודה בו זמנית בחמישה מוקדים, לפי מודל "און ביי" (צימרמן ש' ואחרים, 2012):

- א – אני. מוקד הזהות העצמית.
- ו - וויסות רגשי, מוקד ניהול והכוונה עצמית.
- נ - ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה, עבודה ופנאי).
- ב - בניי לביניכם – מוקד הכשירות הבינאישית במעגלים שונים.
- י - יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר.

חמשת המוקדים מדגישים את המרחב היוצר את השלם. השילוב בין חמשת המוקדים לאורך זמן, העבודה הבו-זמנית על כל חמשת המוקדים ביחד ועל כל מוקד בנפרד, היא שיוצרת ומחזקת את נוכחותם של המרכיבים הקיימים במוקדים אצל הפרט ומקדמת את הרווחה והבריאות הנפשית. בתוכנית "המשחק" ישנה התייחסות לכל המוקדים הללו, כפי שיוצג בחלק הבא.

עקרונות "המשחק" והרציונל הפסיכולוגי מאחוריהן:

1. עקרון המשחקיות

כלל העוסקים בתחום שותפים למחשבה כי ילדים זקוקים למשחק כחלק מההתפתחות והתנהלות נפשית בריאה (בקר ודויד, 1988). פיטר גריי (2013), פסיכולוג אבולוציוני, טוען ומוכיח מחקרית כי החברה שלנו עוסקת יותר ויותר בלמידה והצטיינות ולא מותירה די מקום למשחק, דבר הפוגע בהתפתחות הנפשית. לדבריו, הילדים של היום משחקים הרבה פחות מאשר לפני כמה עשורים. מניעת משחק מגבירה חרדה, דיכאון, נרקיסיזם ואובדן יצירתיות.

חשיבות המשחק הוכרה כבר על ידי פרויד, אבי הפסיכולוגיה שטען כי באמצעות משחק, ילדים מחיים אירועים קונפליקטואלים, מפחיתים מתח וחרדה בתוכם ומקדמים ריפוי עצמי.

מלאני קליין (Klein, 1926) הבחינה כי הביטוי העצמי הטבעי של הילד נעשה באמצעות משחק וראתה בכך כלי לחקור את עולמו הפנימי ולסייע לו להתמודד עם קשייו.

דונלד ווד וויניקוט (2007), בספרו "משחק ומציאות" מגדיר את המרחב המעברי בו מתנהל המשחק, כמקום המפגש בין עולמו הפנימי של הילד והמציאות החיצונית. זהו המרחב לבטא את ה"עצמי האמיתי" של הילד, החלקים החיים והאותנטיים שלו. מדובר בכלי מרכזי המאפשר לילד לגעת ולהכיר מי הוא באמת. כך מתאפשר לילד להתבונן ולהכיר חלקים שונים של עצמו בסביבה מוגנת של משחק. המשחק הוא לא רק אמצעי, אלא מטרה בפני עצמה.

תוכנית "המשחק" נשענת על תפיסתו של וויניקוט, על פיה הילד יוצר מרחב משחקי המתרחש בין המציאות החיצונית לזו הפנימית שלו. לפי וויניקוט המשחק הוא הזדמנות של הילד לעבד את הדברים, להכיר את עצמו, לבטא את עצמו, לפתור בעיות ולפתח כלים קוגניטיביים ורגשיים,

להתמודד עם קונפליקטים מחיי היום יום שלו (בנטוב-גז וקסנר ברוך, 2016, בקר ודויד, 1998). בתוכנית "המשחק" ילמדו הילדים לחקור, לשאול ולעבד חוויות שונות, להמשיג את עולמם הפנימי ולבטא רגשות "אסורים" כמו כעס, פחד וכד' על מנת לפתח יכולת התמודדות רגשית יעילה. התוכנית מסתמכת על פיתוח חשיבה יצירתית, שימוש בדימיון ובמשחק ושואפת לסייע בבניית "העצמי האמיתי" של כל ילד, תוך למידת כלים התורמים להעלאת ביטחון, תחושת אחריות ויכולת פתרון בעיות בצורה מיטיבה.

תכנית "המשחק" נעזרת בכלים של משחק סימבולי, המייצג את המציאות בעזרת דימויים על מנת ללמד את הילד להשתמש בדמיונו כדי לפתור קונפליקטים תוך שאיפה להרחיב את הקוגניציה החברתית שלו. למעשה, תכנית "המשחק" שואפת ליצור עבור הילדים "אובייקט מעבר" המסייע להם לגשר בין חוויות פנימיות למציאות חיצונית. בנוסף, התכנית מלמדת את הילד להכיר במגוון הכוחות העומדים לרשותו. כפי שטען, אריקסון (Erickson, 1937), תלמידו של פרויד, המשחק היא פעילות שמאפשרת לילד לחזק את כוחות האגו שלו ולסייע לו ביצירת קשרים עם סביבתו.

מטפלים רבים כתבו והתייחסו לערכו של המשחק בהתפתחות הילד, ביניהם הפסיכולוגית וירגינייה אקסליין (1968). היא הדגישה מספר עקרונות חשובים עליהם מתבססת תוכנית "המשחק", ביניהם אמונה והכרה במה שהילד מרגיש כמו גם ביכולותיו העצמאיות לפתור את הקונפליקטים הכרוכים ברגשות אלו. תוכנית "המשחק" נותנת מקום לכל מנעד הרגשות של הילד ומלמדת אותו לפתור את הקונפליקטים בכוחות עצמו. כך, הילד המשחק משתמש בכוחות הריפוי הנמצאים, לדבריה של אקסליין, במשחק עצמו.

2. עקרון ההתבוננות

התבוננות פנימית והבנה עצמית הן מיומנויות חשובות הנלמדות בתוכנית "במשחק". היכולת לשאול שאלות, לחקור ולהכיר את עצמו ואת הצרכים, האמונות והתחושות שלו באמצעות הכלים והמודלים הנלמדים, יכולה לשנות את תפיסת העולם של הילד.

עקרון זה מבוסס על הפסיכולוגיה ההתנהגותית-קוגניטיבית. גישה המתמקדת בחיזוק כוחות ההתמודדות של האדם באמצעות בחינת מחשבותיו ורגשותיו, כדי לאפשר לו צמיחה ושינוי. טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT), מניח שהתבוננות וחקירת המחשבות של האדם יסיעו לו בפתרון הקונפליקטים של חייו. הטיפול מבוסס על תהליכי למידה, תרגול ורכישת כלים המסייעים להתמודדות. גישה זו מאמינה שבכל אחד מאיתנו טמונים הכוחות לשנות ולעצב את חייו (בק, 2011). "המשחק" ניזון מתפיסות דומות ומכוון ללמד את הילדים להאמין בכוחות שלהם להתמודד וליצור שינוי. טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT), מלווה בחקר אינטנסיבי ויעילותו הוכחה מחקרית שוב ושוב, כמו גם התאמתו לעידן החדש, המהיר והתכליתי. בק (1979) הגדיר את העיקרון המרכזי של טיפול זה כעקרון ההרחקה, כלומר אפשרות להתבונן על המחשבות שלנו ולהבחין בין לבין המציאות, לצמצם שיפוטיות, לקדם רפלקטיביות וגמישות. הטיפול מתמקד בחקר תהליכי חשיבה, התבוננות על המחשבות, פענוח עמוק שלהן, זיהוי מחשבות אוטומטיות ומגבילות, וכמובן חיזוק הגמישות הפסיכולוגית.

בנוסף, **החינוך הקונטמפלטיבי** (ארגז, 2017) גם דן בסוגיה זו. המושג הרחב קונטמפלציה (בתרגום לעברית – "הרהור") מצביע על תכונה הכרתית אנושית שמתבטאת ביכולת התבוננות, הקשבה, נוכחות, ערות ומודעות. קונטמפלציה היא פעילות אנושית מכוונת, שבה מבט האדם מופנה מהרגל

של עשייה ופעולה בעולם לעבר התבוננות בעצמו או באופן הינתנות העולם בתפיסתו. ההנחה של החינוך הקונטמפלטיבי היא שכדי להכיר את יסוד היותנו אנושיים וחיים בחברה, עלינו להבין תחילה את עולמנו הפרטי. מתוך היכרות אינטימית עם ההווה תתאפשר היכולת להבין את האחר. ויודגש, נקודת המוצא אינה אהבה עצמית אלא ידיעה וחקר עצמיים. היא נוגעת להתבוננות פנימה כדי להתרכז, להרחיב ולהעמיק את המודעות ועל-ידי כך לממש את הפוטנציאל לחיים מלאים ובעלי משמעות.

3. עקרון "מהפנים אל החוץ"

עקרון זה יוצא מנקודת הנחה כי האופן בו אנו תופסים את עצמנו, את היכולות שלנו ואת הסביבה שלנו משפיע על ההתנהגות שלנו, על החוויות שלנו ועל המפגש עם העולם. תוכנית "המשחק" מלמדת את הילדים שבכדי ליצור שינוי רצוי בחייהם יש צורך בשינוי פנימי של התפיסות האמונות והמחשבות, שינוי כזה בתורו יוכל להשפיע על המציאות החיצונית.

עקרון זה מתבסס על הגישה הנרטיבית- הנחת הבסיס היא כי בני אדם נוהגים לספר לעצמם סיפורים בכדי לתת משמעות למציאות בה הם חיים. הסיפור שהאדם מספר על עצמו משפיע על הדרך שבה הוא חי את חייו, ועל ידי כך הסיפורים יוצרים את המציאות לא פחות מאשר הם משקפים אותה. הגישה יוצאת מנקודת ההנחה שהאדם יכול לחולל שינוי משמעותי בחייו דרך יצירת שינוי בסיפור שהוא מספר אודותם. הגישה מזמינה את האדם לחשוב על עצמו בדרך חדשה ולבחור משמעות אחרת למאורעות חייו כדי לייצר את המציאות המיטבית לו. אחת המטרות המרכזיות של גישה זו היא להביא את האדם ממצב בו הוא חש חוסר אונים, חוסר שליטה ותחושת קורבנות לכדי תחושה של מסוגלות.

בנוסף, לפי החינוך הקונטמפלטיבי (ארגז, 2016), האדם הוא ישות דינאמית, הוא גוף חי ותודעה חיה ורוחשת. תחושת העולם כפי שהוא נגלה לו מבוססת על המצב במרחב הפנים שלו באותו רגע - הרגשתו, מצב רוחו ומחשבותיו. לפי גישה זו, לכל אדם יש "קליידוסקופ פנימי" שמבדדו צובע האדם את עולמו, וכל שינוי במרחב/קליידוסקופ הפנימי מביא לשינוי בתמונת העולם כפי שנחוות על ידי האדם.

4. עקרון האחריות האישית –

התוכנית שואפת ללמד את הילדים להיות המנהלים והאחראים על חייהם ולפתח אצלם את האמונה שביכולתם להשפיע רבות על תחומי חייהם. הכוחות הפנימיים שנלמדים בתוכנית יוכלו לסייע לילד בהתמודדות עם בעיות בתחומים שונים תוך חיזוק ערכים של **ביטחון עצמי, יכולת בחירה בין אפשרויות, אחריות, למידה מכישלון, פרואקטיביות ועצמאות.**

עקרון זה מבוסס אף הוא על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) - שיוצאת מנקודת הנחה שכאשר נשנה את דפוסי החשיבה, גם הרגשות שלנו ישתנו ונוכל לבחור את התגובה הרצויה. הגישה נותנת כלים לשימוש עצמי, על מנת להגביר את תחושת השליטה ולהתמודד בסיטואציות מאתגרות ולא להימנע מהן. הכלים מערבים טכניקות ויסות והרגעה עצמית. טכניקות אלה מבוססות על ההנחה שיש חיבור בין הגוף לבין הנפש: כשהגוף רגוע ורפוי, הנפש אף היא תוכל להירגע (בק, 2011).

עקרון זה נתמך גם על ידי הפסיכולוגיה החיובית- העוסקת במרכיב הבריא והחיובי של האדם, תוך ניסיון להעצים את החוזקות של האדם (יצירתיות, היכולת לאהוב ולסלוח, לגלות פתיחות

וסקרנות ועוד), לשם קידום חיים מאושרים יותר. הכוחות הפנימיים, החוזקות והסגולות האישיות של כל אחד ואחד הם העומדים במרכז. הגישה מתמקדת בצורך של האדם לצמוח ולהגשים את עצמו בעולם ושמה דגש על האפשרות והאחריות של האדם לבחור. מטרתה לחזק את החוסן הנפשי של האדם, תוך התמקדות בחוזקות, בהנאה, ברווחה נפשית ובמסוגלות.

תכנית "המשחק" עושה שימוש גם בשיטות גוף נפש, אשר גם הן מוכרות ומקובלות במערכת החינוך:

א. מדיטציה- היא היכולת להירגע, להתכנס לתוך עצמינו, להתחבר לגוף ולהיות "נוכחים" ברגע הזה ללא הפרעות. מחקרים רבים שנערכו בתחום (Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & K., Allen, 2015), מראים שתרגול מדיטציות אצל ילדים קשור לשיפור בתחומים רבים, ביניהם: שיפור ביכולות הקשב, היצירתיות והזיכרון, יכולת וויסות רגשי והתנהגותי טובה יותר, שיפור יכולות חברתיות והתמודדות מועילה יותר עם תחושות הלחץ, ההולכות וגדלות שילדים ובני נוער חווים כיום. יתר על כן, חינוך מדיטטיבי מתקשר, לרעיון המתחזק במאה ה-21, של למידה הוליסטית בבית-הספר, למידה שמטרתה לחנך תלמידים בהיבטים אקדמיים, רגשיים, חברתיים, אתיים ורוחניים (Clonan et al., 2004).

בנוסף לכך, וטרס ואחרים, (2015) מצאו כי מדיטציה יוצרת שינויים מוחיים המצמיחים שתי יכולות מפתח חשובות להצלחת תלמיד בבית הספר: 1. תפקוד קוגניטיבי, 2. ויסות רגשי. שתי פונקציות אלה מסייעות לתלמידים ללמוד, לתכנן, להיות מעורבים בפעילויות משימתיות, לטפל ברגשות שלהם ולהתנהג בהתאם והן מחוזקות באמצעות מדיטציה. הכותבים מציעים דגם תפיסתי שבסיסו שתי הנחות: א) מדיטציה משפיעה חיובית על הצלחת תלמידים במונחי תחושת-רווחה, חברה והישגים אקדמיים ע"י הגברת תפקוד קוגניטיבי הכולל מיקוד תשומת לב, למידה וזכירה; ב) מדיטציה משפיעה חיובית על הצלחת תלמידים במונחי רווחה, חברה והישגים אקדמיים, ע"י חיזוק יכולת ויסות רגשי.

ב. דימיון מודרך- זוהי טכניקה שמגייסת את כוח הדמיון של ילד לצורך שיפור במצב הפיזי והרגשי. השיטה מאפשרת לילדים להתחבר לעולם הפנימי שלהם באמצעות הדמיון, לייצר מחשבות מרגיעות, ובכך ליצור רגיעה גופנית ולשחרר רגשות שליליים. הדימיון מאפשר לילדים ליהנות ממקום בטוח ואישי משלהם, והוא מספק תחושה של שליטה שכן הילד יכול ליצור את המציאות הרצויה לו, המטרה היא שתחושה זו תלווה אותו גם למציאות ותעצים אותו בחיי היום יום. יכולת החיבור של הילדים אל עולם הדמיון היא טבעית ופשוטה, והיכולת של שפת הדמיון ליצור שינוי חווייתי יכולה להיות עוצמתית. שימוש בדמיון מודרך מאפשר התמודדות עם לחצים וקשיים ומשמש ככלי להרגעה במצבי משבר.

מקורות:

- אקסליין, ו'. (1968). **דיבס, הילד המחפש את זהותו**. הוצאת ספריית פועלים.
- ארגז א'. (2016). **חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט על**. גילוי דעת (9), עמ' 71-104.
- ארגז, א'. (2017). החזון וההיגיון של חינוך קונטמפלטיבי ושל פדגוגיות התבוננות. **מגמות**, נא(1), 125-101.
- בנטוב-גז, א. וקסנר ברוך י. (2016). **כולכם שחקו נא איתי – על חשיבות המשחק, פיתוח משחקים ושילובם בתרבות הלמידה בגיל הרך**. עלון דע-גן (9), 39-28.
- בקר, ע. ודויד. ל. (1998). **המשחק בגיל הרך**.
- ויניקוט, ד.ו. (2007). **משחק ומציאות**. הוצאת עם עובד.
- צימרמן, ש'. ואחרים. (2012). **"כישורי חיים" לחיות את החיים בכ"ח**. מדריך שפ"י ליועצת ולצוות החינוכי להפעלת תכנית "כישורי חיים" בחטיבה העליונה עקרונות הפעלת התכנית, בחירת הנושאים, ודרכי היישום.
- Beck, A.T. (1979). **Cognitive therapy of depression**. New York : Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). **Cognitive behavior therapy: Basics and beyond**. 2nd ed. New York: Guilford.
- Chano, J. (2012). **An education in awareness: Recovering the heart of learning through contemplation**, International Journal of Asian Social Science, 2, 106–110.
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., and Riley?Tillman, T. C. (2004). **Positive psychology goes to school: Are we there yet?** Psychology in the Schools, 41, 101–110.
- Gray, P. (2013). **Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life**. Basic Books/Hachette Book Group.
- Erickson, H. E. (1937). **Configuration of pre-adolescents**. American journal of orthopsychiatry. 21, 667-692.
- Jennings, P. A. (2008). **Contemplative education and youth development**. New Dir Youth Dev, 118, 101–105.

Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & K. Allen, (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of Meditation interventions in school, *Educational Psychology Review*, 27, 1, 103–134