



גילוי הכוחות הפנימיים

המדריך ליצירת לוח חזון לשנה החדשה

לוח חזון הינו כלי שעוזר לנו לייצר תמונה ויזואלית של המטרות, היעדים והחלומות לנו. מחקרים מוכיחים שהמוח לא יודע את ההבדל בין דמיון למציאות, וכאשר אנחנו עורכים תהליך של ויזואליזציה, קל לו לדמיין, ומשם להפוך את הדמיון למציאות.

הכנת לוח חזון אישי או כיתתי, זו פעילות כיפית, שמצד אחד מהווה יצירה קלילה ומגבשת, ובו זמנית נותנת ביטוי לרגשות עמוקים ולחלומות שאולי עד כה לא קיבלו מילים. קחו בחשבון שיתכן ויעלו גם התנגדויות ופחדים. ילדים ספקניים, ציניים או למודי אכזבות, עלולים לחבל בפעילות. הקשיבו להם, הכילו אותם ותנו מקום גם לפחדים ("זה לא יעבוד", "זה שטויות", "אין סיכוי וכו") זו הזדמנות לעשות מודלינג איכותי בכיתה ולהתמודד בסבלנות עם הפרעות מצד תלמידים המתקשים לעוף ולחלום.

איך מתחילים?

כל שנדרש הוא זוג מספריים, דבק, מגזינים ישנים עם תמונות (לבקש מתלמידים להביא מהבית*), והדפסה של לוח החזון המצורף לכל תלמיד בגודל 3A.

לאילו גילאים הפעילות מתאימה?

לוח חזון לשנה החדשה מתאים כמעט לכל גיל. אם כי מנסיון של שנים בתוכנית "המשחק", ילדים בכיתות ג' ומעלה יודעים לבטא את החלומות שלהם ולהבין את המשמעות העמוקה של חזון.

מה מומלץ להסביר להם?

בהתאם לגיל, אפשר להסביר שכולנו התברכנו ב"כח הדמיון" – כח פנימי שיש לכל אחד מאתנו, המסוגל לייצר את המציאות הלכה למעשה. לתת דוגמאות אישיות ולרתום אותם בהתלהבות.

מוכנים לשחק?

הדפיסו את לוח החזון המצורף בגודל A3 לכל תלמיד. הנחו אותם להתייחס לנושאים הרלוונטיים: משפחה, חברים, לימודים, תחביבים וכמובן חלומות חופשיים.

פתחו במדיטציה קצרה, מותאמת לילדים, במהלכה בקשו מהם לעצום עיניים, לנשום נשימות עמוקות ולהתמקד בחלומות אותם הם מבקשים להגשים.

לאחר המדיטציה הנחו את הילדים לפתוח את המגזינים שהביאו מהבית, לעלעל בדפים ולגזור תמונות שמרגשות אותם, חוויות שהיו רוצים לחוות. לתת להם דוגמאות באמצעות עלעול במגזין והמחשה כיצד תמונות מסוימות משקפות ערכים או חוויות אותם נרצה להגשים. לילדים שכבר קוראים היטב, ניתן להמליץ להשתמש גם במילים וכותרות משמעותיות.

הילדים אוהבים לחלום, לגזור, להדביק. זה מרגש אותם והם נוטים להתמסר לתהליך. החלומות שלהם מקבלים תוקף וביטוי. מעצם הגזירה הם לומדים לתת משמעות לחלומות שלהם ובהמשך (שלב השיתוף) גם לבטא אותם בקול רם. כווננו את התלמידים לבחור תמונות המשקפות תחושות שהם רוצים לחוות. הצלחה, שמחה. משפחתיות. טיולים. הנאה. הסבירו להם כי לתמונות יש כח רב עוצמה, הנחו אותם למצוא תמונות צבעוניות, כאלה שממש מרגשות ו"מדברות" אליהם. אילו זה היה רק טקסט או תמונות בשחור-לבן, המוח היה פחות מתרגש ומטביע זאת רגשית.

דוגמה: ילד שחולם על חית מחמד שיגזור את החיה הרלוונטית, ילד שחולם להיות שחקן כדורגל מקצועי שימצא תמונה של מגרש או ספורטאי מוכר, ילדה שרוצה להיות רקדנית או טייסת, שתמצא את התמונות המתאימות. החל מהחדר שהם היו רוצים שיהיה להם, דרך הטיול עליו הם חולמים, המשפחתיות בארוחת הערב, המצב החברתי או הלימודי. **כל דבר עליו הם חולמים.**

שאלות מנחות שהמורה יכולה לכוון תוך כדי שהתלמידים גוזרים

מה אתם באמת רוצים ?

מה יעזור לכם להיות מאושרים ?

אם הכול אפשרי, מה הייתם מאחלים לעצמכם ?

לאן הדמיון לוקח אתכם ?

טיול או חוויה משפחתית שאתם חולמים עליה?

החברים הנפלאים שלכם?

הרפתקאות שבא לכם לחוות?

ארוחת ערב משפחתית?

החדר שלכם?

מה הדבר שאתם חולמים לעשות בעתיד?



שיחת סיכום

לאחר שעת הפעילות והיצירה, חשוב לתת מקום נכבד לשיתופים של התלמידים. מומלץ שכל תלמיד יראה לכיתה את הלוח שלו ויספר לפחות על חלום משמעותי אחד שנתן לו מקום של כבוד בלוח.

מורים שבבית ספרם נלמדת התוכנית החינוכית "המשחק" יקדישו שיעור נוסף של העמקה לפעולות הנחוצות מכל תלמיד בדרך למימוש החזון שלו ואף יעמיקו לכוחות הנדרשים מהם לשם כך.

הנחיה להמשך: להציב את הלוח במקום שתוכלו לראות אותו מדי יום. לדוגמה: על קיר החדר, מול המיטה, על המחשב כרקע.



תוכנית המשחק פותחה במיוחד כדי לתת מענה לתחושת החוסן והבטחון העצמי של התלמידים. בעולם המשתנה המציב בפנינו אתגרים ושינויים ללא הרף, חשוב להנגיש לתלמידים כלים להתפתחות מנטלית ורגשית. בתוכנית המשחק התלמידים ילמדו לתפוס את העולם - כמגרש משחקים, ואותם כשחקנים ראשיים. הם ילמדו ארגז כלים מנטליים המסייע בהתמודדות עם כל שינוי, אתגר או חוסר ודאות שהמציאות תביא לחייהם והכל בדרך חוויתית ומשחקית שתלווה אותם לחיים.

רוצים להעצים את תלמידי בית הספר?

הזמינו את תוכנית "המשחק" מס' 7906 במערכת הגפ"ן

לפרטים נוספים לחצו כאן

בואו לשחק איתנו!

קובץ להדפסה A3 <

הדפיסו את הלוח החזון המצורף על דף A3 לכל תלמיד



משפחה

לימודים

לוח החזון שלי

אתר/חופשי

מ
הפניקס
גילוי הכוחות הפנימיים

תחביבים

חברים