יום המופנם הבינלאומי – מערך שיעור לכיתה

מופנמות (לעומת מוחצנות) היא אחד הצירים המרכזיים של אפיון אישיותו של אדם. המופנם ממוקד פנימה, וכלפי פנים יפנה את מירב האנרגיות שלו. לעומתו, המוחצן ייטה להחצין את רגשותיו, הווייתו ומירב האנרגיות שלו יופנו החוצה - כלפי החברה וסביבתו. אין זה אומר שמופנמות מצביעה על אדם לא חברותי, להיפך. לעיתים קרובות אנשים מופנמים יהיו קשובים ורגישים יותר לסביבתם ובעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר מאשר אנשים מוחצנים. כך או כך, האפיון - מופנמות כמו מוחצנות, אינו מהווה בעיה.

סוזן קיין, מחברת הספר "שקט – כוחם של המופנמים, בעולם שלא מפסיק לדבר", מבהירה שהתפיסה בה גדלנו, לפיה מוחצנות היא ברירת המחדל וכי צריך להתיישר לפיה - אינה נכונה וגם אינה רצויה. היא מביאה דוגמאות של מופנמים מצליחים ומעוררי השראה, ומתארת כיצד בעולם בו ממעיטים בערכם של המופנמים - ההפסד הוא כולו שלנו. ובכל זאת, מופנמים לא פעם סובלים מחברה קולנית ומוחצנת שלא יודעת להכיל אותם ולרוב אינה יודעת להעריך את השקט, היצירתיות, האינטליגנציה והייחודיות שהם מביאים עמם - דבר שעלול לייצר חוויית דחייה או תחושות קשות של המופנם כלפי עצמו. חשוב לדעת כי אנשים מופנמים לרוב אינם סובלים מנידוי והם לא אנשים דחויים. אולם לא פעם הם מאופיינים בחשיבה שלילית ונוטים למחשבות ואמונות ביקורתיות ושיפוטיות כלפי עצמם ("אין לי חברים", "אני לא מעניין/ת אף אחד", "אני לא שווה", "אין לי מה להציע", "אני לא יכול להשתלב" וכן הלאה) - הדבר עלול להוביל לדפוסי התנהגות הימנעותיים, העלולים להתפתח לכדי חרדה חברתית של ממש.

ב- 2.1 מצוין יום המופנם הבינלאומי, וזוהי הזדמנות להעלות מודעות לנושא ולהפנות את הזרקור גם לתלמידים השקטים בכיתה תוך מתן אפשרות עבורם להשמיע את קולם.

מטרת המפגש

לעורר מחשבה ושיח על צורות התקשורת בהן אנו רגילים להשתמש בחיי היומיום וכיצד בא לידי ביטוי הקושי של מופנמים לקחת בהן חלק.

מבנה המפגש

אורך המפגש 45 דקות

המפגש בנוי משלושה חלקים המשלבים משחק בדינמיקה קבוצתית ולאחריו שיח.

ההוראות למשחקים מופיעים בסוף המערך. את הפעילות נפתח בהקראה של הפסקה הבאה:

" מופנמות (לעומת מוחצנות) היא אחד הצירים המרכזיים של אפיון אישיותו של אדם. המופנם ממוקד פנימה, וכלפי פנים יפנה את מירב האנרגיות שלו. לעומתו, המוחצן ייטה להחצין את רגשותיו, הווייתו ומירב האנרגיות שלו יופנו החוצה - כלפי החברה וסביבתו. אין זה אומר שמופנמות מצביעה על אדם לא חברותי, להיפך. לעיתים קרובות אנשים מופנמים יהיו קשובים ורגישים יותר לסביבתם ובעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר מאשר אנשים מוחצנים. כך או כך, האפיון - מופנמות כמו מוחצנות, אינו מהווה בעיה."

<u>חלק א' – 15 דקות</u>

נתחיל במשחק "21 – חילופי מקומות במעגל". המשחק מתקיים ללא תקשורת מילולית, ובכך אנו מאפשרים גם לתלמידים המופנמים והשקטים להשתתף באופן אקטיבי במשחק מבלי הצורך להשמיע את קולם ו"להתגבר" על התלמידים המוחצנים. בנוסף, המשחק מחייב תשומת לב רבה למתרחש בקבוצה על מנת להצליח במשחק, מה שמאפשר למופנמים, שלהם רגישות חברתית גבוהה, לבוא לידי ביטוי ואף להתבלט.

מטרת המשחק היא להתמודד עם חוסר הצלחה עד להשגת המטרה, כך שכל ניסיון במשחק (גם אם נראה שלקח אותנו אחורה) מקרב אותנו אל עבר ההצלחה. בצורה כזו אנו יכולים לאתגר את המושגים "כישלון" ו"הצלחה" ולייצר חוויית הצלחה, גם כאשר אנחנו לא מצליחים מיד.

לאחר המשחק נקיים שיח קבוצתי על החוויה האישית שלהם במשחק, ניעזר בשאלות הבאות:

- מה אתגר אתכם במשחק?
- מה עזר לכם להצליח?
- האם הייתם צריכים לפעול בצורה אחרת ממה שאתם רגילים?

<u>חלק ב' – 15 דקות</u>

נבחר אחת משתי האפשרויות הבאות – "אחד פלוס אחד"/"המילה האחרונה" ולאחר המשחק נחלק את הכיתה לזוגות לעיבוד של המשחק על פי שאלות מכווינות. נשחק סיבוב אחד של המשחק ואת שאר הזמן נקדיש לשיח בין הזוגות.

אופציה 1 – "אחד פלוס אחד"

המשחק עובד על מיומנויות של פיתוח שיח (כל אחד שואל שאלה, מקבל תשובה וצריך לשאול שאלת המשך שקשורה לתשובה) ומאפשר לכולנו לחוות טעימה מהאתגרים הקיימים סביב הניסיון לפתח שיח – איזו שאלה לשאול, איך אני שואל שאלת המשך. בנוסף, המשחק מאפשר לכל אחד בתורו לשאול ולענות, וכך גם התלמידים המופנמים והשקטים יכולים לבוא לידי ביטוי בקלות.

אופציה 2 – "המילה האחרונה"

המשחק מאפשר לנו להתנסות בכמה חוויות שמאפיינות שיחה בין אנשים. מצד אחד, בדיוק כמו בשיחה רגילה, אנחנו נדרשים להגיב למה שהצד השני אומר ולנסח את התשובה שלנו בהתאם לדברים שנאמרו. מצד שני, אנחנו לא יודעים באיזו מילה תסתיים המשפט ויכול להיות ש"ניתקע" עם מילה קשה. זה מאפשר לנו להתמודד עם הקושי למצוא את המילים הנכונות בשיחה. אנשים מופנמים שמתקשים לדבר בעולם מוחצן, מנסים לשאול לענות בצורה המדויקת ביותר במהלך שיחה עם אנשים, אך הניסיון הזה עלול גם לשתק ולהביא להימנעות משאילת שאלות, מענה על תשובות או בכלל ניהול שיח. המשחק מאפשר לנו לחוש קצת מהאתגר הזה.

שאלות מכוונות לשיח בזוגות –

- מה הייתה מטרת המשחק?
- על מה חשבת כשהגיע תורך לדבר?
- מה היה מאתגר עבורך?
- מה הפתיע אותך במשחק?

<u>חלק ג' – 15 דקות</u>

נסיים את הפעילות במשחק "תעבירי את המפתחות". המשחק שם דגש על הדמיון והיצירתיות של כל תלמיד ומאפשר גם לתלמידים המופנמים והשקטים לבוא לידי ביטוי, מבלי שיצטרכו לדבר אל מול כל הכיתה. בנוסף, החזרה על אותה הפעולה בדרכים שונות מאפשרת לנו לחשוב מחוץ לקבוצה ולראות שאין דרך אחת נכונה לעשות משהו ואפשר לבוא לידי ביטוי גם בדרכים שונות מהמקובל.

לאחר המשחק נקיים סבב סיכום לסיכום המפגש בו כל אחד מהכיתה עונה על שתי השאלות הבאות –

- באיזה אופן הפעילות היום גרמה לי לחשוב/לפעול אחרת מהאופן בו אני חושב/פועל ביומיום?
- מה בפעילות אתגר אותי?

מטרת הסבב היא להצביע על הקושי שטמון באינטראקציות חברתיות ועל כך שהוא לא פוסח על אף אחד, מופנמים ומוחצנים כאחד. אם נצליח להסתכל על הסיטואציה במבט אחר או שננסה להשתמש בצורות תקשורת אחרות מהרגיל, נוכל לתת מקום גם למופנמים וגם למוחצנים לבוא לידי ביטוי בכיתה.

נספח – הוראות למשחקים

21 חילופי מקומות במעגל – עומדים במעגל רחב ככל הניתן. ברגע שהמורה מזניקה את המשחק, כל אחד מהתלמידים מחפש עם העיניים תלמיד אחר. ברגע שיצרנו קשר עין וסימנו אחד לשני בשקט שאנחנו מוכנים (אפשר בהנהון, בקריצה, בחיוך) אנחנו נכנסים למעגל ומחליפים בינינו מקום. מטרת המשחק היא להצליח ולעשות 21 חילופי מקומות של זוגות בתוך המעגל.

כללי המשחק - המשחק עצמו מתבצע בשקט ובלי לדבר. במידה ויותר משני תלמידים נכנסו פנימה למעגל, הספירה מתאפסת ומתחילה מהתחלה .

אם רוצים להעלות את רמת הקושי אפשר להגיד שכל מי שמחליף מקום במעגל, צריך ללכת למקום החדש שלו תוך כדי ריקוד/לעשות תנועה בדרך/לעשות "היי פייב" עם מי שמחליפים מקום או כל דבר שתוכלו לחשוב עליו😊

אחד פלוס אחד – עומדים במעגל, הראשון מוסר את הכדור לאחד התלמידים ושואל אותו שאלה פתוחה (לא שאלה של כן/או לא כמו "הלכת היום לבית ספר?"). מי שנשאל עונה את התשובה ולאחריה מי ששאל צריך לשאול שאלת המשך שקשורה לתשובה שהוא קיבל. אחרי השאלה השנייה נגמר התור ומי שענה את התשובה הוא זה שזורק את הכדור הלאה ועכשיו מחליף תפקידים ושואל בעצמו שאלה. כך הלאה עד שכולם השתתפו. השתלשלות משחק לדוגמא: שאלה ראשונה – מה אתה אוהב לעשות? תשובה – לקרוא ספרים. שאלת המשך – מה הספר האחרון שקראת/האם אתה קורא ספר כרגע/מה הספרים שאתה הכי אוהב לקרוא?

שימו לב – המטרה של המשחק היא להוות חימום ותרגול של יצירת שיח ראשוני ולכן חשוב לראות ששאלת ההמשך אכן מתקשרת לתשובה שקיבלנו. במידה ושאלת ההמשך לא מתייחסת לתשובה שניתנה אפשר לאתגר, בהתאם לתלמיד כמובן, ולבקש לשאול שאלה שמתייחסת לתשובה. למשל – אם נסתכל על הדוגמא הנ"ל, שאלת המשך לא טובה תהיה מה עוד אתה אוהב לעשות, כי היא לא מתייחסת לתשובה שניתנה, ואפשר היה לשאול אותה בלי קשר לתשובה שקיבלנו.

המילה האחרונה – במעגל – התלמיד הראשון אומר משפט. הבא אחריו אומר משפט שמתחיל במילה האחרונה של המשפט הקודם וכך הלאה עד שכולם משתתפים. לדוג' – אתמול אכלתי סלט טונה – טונה זה אחד המאכלים השנואים עליי – עליי נופלים כל הסידורים לאחרונה – לאחרונה שמתי לב שאני מאחר הרבה – הרבה אנשים אוהבים אננס על פיצה וכו'

תעבירי את המפתחות – לוקחים שתי כיסאות ומעמידים במרכז החדר. על כיסא אחד שמים פתק שכתוב עליו "כיסא א'" ועל הכיסא השני פתק שכתוב עליו "כיסא ב'". מניחים צרור מפתחות על אחד הכיסאות והמטרה של המשחק היא להעביר את המפתחות מכיסא אחד לשני, או מכיסא א' לכיסא ב' או להפך.

כל אחד בתורו צריך להעביר את המפתחות, אבל! ברגע שמישהו העביר את המפתחות בצורה מסוימת אסור להעביר אותם יותר באותה צורה. למשל, אם העברתי את המפתחות עם האצבעות, אסור יותר להעביר אותם באמצעות האצבעות. מותר לי לתפוס אותם עכשיו עם הרגל/המרפקים/השיניים/הראש וכו'

המטרה היא לחשוב על דרכים יצירתיות להעביר את המפתחות ולנסות להראות שתמיד אפשר לחשוב על עוד דרך לעשות את זה. המורה היא זו שקובעת מה עומד בחוקים ומה לא (כלומר מתי מישהו העביר מפתחות בדרך שכבר השתמשו בה).