

תרגילים חברתיים בזום - לכיתת החינוך/חונכים או בשיעורי מקצוע סינכרוניים

מתוך השתלמות של אורי שייקוביץ, עמותת מצמיחים

תרגיל מי חסר היום בזום?

מאפשר לתלמידים להיות יותר מודעים יותר לסביבתם, ומאפשר לנו להבין מי נמצא ומי לא. אפשר גם לשאול בהמשך המפגש, מי יכול ליצור קשר עם אותו תלמיד שלא הגיע.

תרגילי התעוררות ושבירת קרח:

(א) "תראה לי ואראה לך"

תרגיל שמוערר את הקבוצה ומעמיק היכרות. גורם לה לקום מהכיסא ולהיות יותר אקטיביים. מעורר סקרנות האחד בשני. אפשר להשתמש בתרגיל בתחילה, בסיום או באמצע המפגש (אם מרגישים שאבדנו את הקבוצה). דוגמאות:

- כל אחד שיביא את מברשת השיניים ומשחת השיניים שלנו
- כל אחד שיראה את דלת הכניסה לבית המבוגרים
- כל אחד שיראה את ארון הבגדים
- אפשר גם לבקש מאחד הילדים לבקש מהתלמידים מה הם רואים מהחלון

(ב) תרגיל "תופסת"

עוד תרגיל שמעורר את הקבוצה, היכרות ומייצר צחוק. דוגמאות:

- כולם להביא חיות מחמד (ולמי שאין חיות מחמד שיביא אחים)
- כולם להביא משהו שמתחיל באות ג'
- כולם להביא משהו מהמקרר
- כולם להביא משהו בצבע אדום

תרגיל "מי כמוני (הרוח נושבת)"

כללים למשחק – הרמת שתי הידיים מתנופפות. ככל שיש יותר ידיים מתנופפות יהיה יותר שיתוף. ברגע שיש 5 ילדים שמרימים יד, זה נוסך יותר אומץ ומנרמל רגשות שליליים. ובכל פעם המנחה גם ישאל, למי זה עוד קרה? מייצר קבוצות שייכות קטנות. מאפשר להרגיש נרמול וקצת יותר חלק. בכל פעם שואלים את הקבוצה "מי כמוני", ומי שהתשובה שלו היא "כן", מנופף את שתי ידיו מול המסך. מידי פעם, בצורה מדגמית, אפשר לבקש מתלמיד להרחיב (הסבר בהמשך).

מתחילים בשאלות קלילות, ואפילו מצחיקות. אפשר לגלוש גם לשאלות קצת יותר כבדות, אפשר להעזי. חשוב לשאול שאלות שהן רלוונטיות לכולם (כולל התלמידים החזקים בקבוצה) ולא שאלות שיבודדו עוד יותר את התלמידים שלא מספיק חלק מהכיתה (למשל לא לשאול: "מי כמוני לא דיבר עם אף אחד ביממה האחרונה"). חשוב לסיים את המשחק אופטימי עם הרגשה טובה.

דוגמאות לשאלות קלילות וגם "נוגעות":

- מי כמוני גילה סידרת נטפליקס חדשה? ואז ניתן לשאול תלמיד אחד או שניים מהי אותה סדרה
- מי כמוני יצא לו להיות עם אותה פיז'מה כל היום?
- מי כמוני שבר שיא חדש של שעות שינה?
- מי כמוני הזמין הביתה TAKE OUT בשבוע האחרון?
- מי כמוני גם קצת מבסוט שלא חוזרים לבית ספר?
- למי כמוני יש חיית מחמד בבית?
- מי כמוני עבר לפחות פעם אחת על כלל ה-100 מטרים?

- מי כמוני התפקע מצחוק באחד משלושת הימים האחרונים?
- למי כמוני יצא לרקוד בבית לבד או עם המשפחה?
- למי כמוני יצא לשיר באיזשהו שלב השבוע?
- מי כמוני התחיל לפתח לעצמו תחביב חדש?
- מי כמוני הזניח איזה תחביב בגלל המצב?
- מי כמוני התעצבן על בן משפחה קרוב היום?
- מי כמוני יש לו מישהו במשפחה שהוא קצת לבד ואתם קצת דואגים לו?
- מי כמוני ביומיים האחרונים חווה איזה שהוא רגע של עצב?
- מי כמוני יצא לו להתבאס על ההורים שלו?

תזכורת

חשוב שלא לשאול שאלות שיוכיחו עוד יותר שישנם תלמידים ששונים מכלל הקבוצה

תרגיל הסקאלה:

שואלים שאלות ש"בודקות את הדופק" של המשתתפים והם עונים את התשובות שלהם בעזרת האצבעות, כאשר אצבע 1 מייצגת עצמה נמוכה, ו5 אצבעות מייצגות עצמה גבוהה.

- חשוב להדגיש לתלמידים שכל אחד צריך להרים את מספר האצבעות אל מול המסך כדי שכולם יראו
- איזה יום היה לכם אתמול מ1 עד 5 ? ואפשר להזמין מישהו לשאול מה קרה שזה היה 2? 4? וכו....
 - למי יצא לברוח מאתנו עם המחשבות בגלל המגבלה של הזום?
 - זו שאלה שניתן לשאול תוך כדי המפגש אם רוצים רגע לבדוק קשב מבלי להביך
 - כמה אתם מתגעגעים לחברים בכיתה ובשכבה?
 - כמה אתם מתגעגעים להפסקות בבית הספר?
 - כמה אתם מתגעגעים ללימודים בבית הספר?
 - כמה אתם חוששים שאחד מבני המשפחה שלכם יחלה בקורונה?

תרגיל "אמת או אמת" - מאפשר היכרות מעמיקה יותר עם תלמידים בתוך הכיתה/קבוצה

מבקשים מראש 4 מתנדבים (יש להקפיד לבחור תלמיד בעל ביטחון עצמי להיות מתנדב # 4) ושואלים אותם את השאלות הבאות, כאשר הם צריכים לענות אמת או אמת (:). הערה: אפשר למשוך את המשחק הזה לאורך 3 מפגשים שונים, כאשר בכל פעם עולים שלב, או לחלופין, בכל פעם עושים את שלושת השלבים אבל עם תלמידים חדשים.

שלב א' - מתנדב # 1 -

- המנחה שואל את המתנדב את השאלות הבאות.
- איזה דבר משמעותי עשית היום או אתמול?
 - למה אתה הכי מתגעגע בתקופה הזו?
 - ספר על דבר מרגש שקרה לך מאז שהתחילה חופשת הקורונה?
 - מה הדבר שהכי מפחיד אותך בתקופה הזו?

שלב ב' - מתנדב # 2+3 -

- המנחה שואל שאלות את מתנדב # 2, אבל המתנדב עונה כאילו הוא מתנדב # 3, כלומר, הוא צריך לנחש את תשובותיו. לאחר ש # 2 מסיים לענות, על מתנדב # 3 לענות את תשובותיו האמיתיות. חשוב לא לבחור חברים מאוד טובים.
- איזו אפליקציה היא האפליקציה שנמצאת אצלך הכי הרבה בשימוש?
 - האם אתה מנגן על כלי נגינה? או נגנת בעבר? אם כן, באיזה כלי?

- יש לך חית מחמד? אם כן, איזו?
- משהו שהתחלת להעריך יותר מאז שהתחיל הקורונה?

שלב ג' - מתנדב # 4 -

מבקשים ממתנדב # 4 לקרוא לאחד מהאנשים שנמצא איתו כרגע בבית. מבקשים ממנו לקרוא לו למסך? ואז שואלים את תלמיד/מתנדב # 4 לגבי האדם (הורה או אח) שמגיע למסך. זו הזדמנות אדירה להכניס את הילדים אל תוך הבתים האחד של השני.

- באיזו עיר נולד האח/הורה?
- באיזו יד האח/הורה כותב?
- כשהיה צעיר, האם האח/הורה היה בתנועת נוער?
- מה שם החיבה של האח/הורה?
- מה המאכל האהוב על האח/הורה?
- מה האח/הורה רוצה לעשות שיהיה גדול?

הערה חשובה בנוגע לכלל התרגילים

ילדים מתקשים ולכן יהיה כדאי לשאול: מי רוצה להיות אמיץ ולספר לנו משהו מהלב, ואז נבקש מהתלמיד לבחור להעביר את זכות הדיבור לילד אחר. ברגע שילד מקבל זכות דיבור מילד אחר, הוא מרגיש אהוב יותר.

שאלות סיכום ששווה לסיים כל מפגש, וחשוב לבקש מהתלמידים לבקש לבחור תלמידים מהכיתה שהם דווקא לא החברים הקרובים:

- תלמיד או תלמידה שהביאו אומץ למפגש של היום
- מישהו שממש היה לי כיף לשמוע במפגש
- מישהו שהייתי רוצה לשמוע יותר במפגש הבא
- מישהו שממש מתאמץ לתת תחושה טובה לחבר'ה בכיתה

הערה:

בכדי להגדיל את שטח הפנים של מחנך: כיתה דבר שמגביר את ההקשבה והפתיחות, אפשר לחלק את הקבוצה ולהיפגש בכל פעם עם חצי כיתה שאנו בחרנו, או פעם רק בניים ופעם רק בנות.