

מסמך עקרונות לשיח רגשי בעקבות התוכנית "שיר של יום"

החשיפה לשירה מאפשרת התנסות חווייתית, המסייעת לילדים לנסח רגשות, מחשבות, מצוקות ומשאלות.

פעמים רבות החשיפה לשיר, תשמש עבור התלמידים הד לחוויות שבתוכם. להכיר בתוכם מנעד של רגשות ותחושות שיאפשרו לדבר על חוויות אישיות וחברתיות.

בכוחו של השיר להרחיק את עדותן של החוויות, אל דמויות אחרות ולאפשר לתלמידים להתבונן בהן מבחוץ, למצוא ניסוחים שונים למה שהם מרגישים ולהכיר דרכים שונות להתמודדות עם מצבי חיים, שהם עצמם מתמודדים עמם. המפגש עם השיר יוצר חוויה של אינטימיות המסייעת למורים ולתלמידים לשוחח שיח אישי וקבוצתי במרחב ייחודי.

ליצירה הספרותית יש פוטנציאל לעורר אצל התלמיד, מערך עשיר של תגובות רגשיות. תגובות אלה תלויות ביצירה עצמה, באישיותו של הילד, במצב רוחו ובדינמיקה הנפשית האוניברסלית. מכוון שהתלמיד מסוגל להזדהות ביתר קלות וביתר עוצמה, עם דמויות, חוויות ומצבים ביצירה, אפשר לסייע לו להבין בעזרתה את עצמו. העמקת התובנה העצמית היא תנאי לפיתוח תחושה של מסוגלות ושל שליטה על מהלך החיים.

החשיפה ליצירה, תאפשר לתלמידים לפתח התבוננות סקרנית ביחס לעצמם וכלפי זולתם, ותאפשר לתלמידים בשיח נכון ומאפשר, פתיחות כלפי התנסויותיהם ורגשותיהם ובכך תפתח את הרגישות כלפי התהליכים הנפשיים העומדים ביסוד ההתנהגות והמחשבה.

למידה רגשית תיתכן על ידי התנסויות חוזרות ונשנות. נגיעה בתכנים החוזרים על עצמם ומופיעים ביצירות שונות עשויה לתרום לקידום הלמידה הרגשית.

עקרונות יסוד:

פיתוח מודעות עצמית תתאפשר בתנאי שהמורה בכיתה יממש בדרך הוראתו/ הנחייתו שני עקרונות יסוד.

- ✓ המורה יאפשר לתלמידים לבטא את מכלול רגשותיהם, ללא שיפוט ערכי (פרט לשיפוט הערכי ההכרחי על מעשים ועל התנהגויות, אך לא על מחשבות ועל רגשות שלאדם אין שליטה עליהם).
- ✓ המורה יסייע לתלמידים להבין את התהליכים העומדים מאחורי התנהגויותיהם ותגובותיהם.

עקרונות שיקולי דעת אודות שיח רגשי בעקבות חשיפה לשיר:

- ✓ יש לתת חשיבות למתן ביטוי מילולי לרגשות או לתהליכים פנימיים המתעוררים אצל התלמיד. ביטוי מילולי ממלא פונקציות אחדות, ובניהן פריקת מתחים, האפשרות להבהיר את החוויה בזכות המלל, העשרתה של החוויה, בדיקת הרגשות והמחשבות על רקע המציאות.
- ✓ תלמידים נוטים להזדהות עם דמויות ספרותיות. האזנה לתגובות המורה בכיתה ולתגובות קבוצת הגיל, עשויה לסייע לתלמיד להבין את עצמו ולמצוא דרכי התמודדות חלופיות, עם מצבים, התמודדויות הולמות, או עם קשיים העומדים בפניו.
- ✓ העיתוי המתאים – לעיתים יצירה עלולה לעורר חרדה בעיתוי מסוים, כמו למשל אם היא נוגעת באירוע שחוותה הכיתה, או מי מהתלמידים לאחרונה. לעיתים נכון לעבוד עם קבוצה, או כיתה על נושא דווקא סמוך לאירוע באמצעות יצירה, וזאת משום שהתלמידים מתקשים לשוחח עליו בדרך ישירה, אך לעיתים יש לאפשר לדברים לשקוע לפני הנגיעה בהם באמצעים ספרותיים. בכל מקרה יש לתת תשובה לשאלה מהו הרציונל להפעיל את היצירה המסוימת דווקא בעיתוי המסוים.
- ✓ השירה ככלי לשיח רגשי- מסייעת לתלמידים לנתח את עמדותיהם, בחירותיהם והתנהגותם ומגבירות את המודעות האישית והחברתית. השיח הרגשי אודות השיר מעורר הרחבה לתחומי התעניינות אל מעבר לבחירה הטבעית, או המחויבת, ומאפשרת להכיר ולהתמודד עם מציאויות שונות. חשוב להדגיש את האפשרויות הנפתחות בפני התלמידים, ולעודד התנסויות שונות של אחרים בבעיות דומות, תוך מתן לגיטימציה לכך שיש יותר מאשר פתרון אחד לבעיה או מחשבה.

- ✓ קריאה משותפת עשויה להגדיל את היכולת להבין אחרים, על ידי מתן תובנות חברתיות, טיפוח האמפטיה עם הזולת, שבירת סטריאוטיפים ומיתון עמדות גזעניות.
- ✓ כדאי לבחור דמות/מצב/ התמודדות אחת, ריבוי של התייחסויות יציף ולא יאפשר הזדהות אישית.
- ✓ מבחינה התפתחותית לילדים צעירים, יש נטייה לתפוס את עולמם החברתי והרגשי בדרך דיכוטומית של "שחור ולבן", "טוב ורע", "חיובי ושלילי", חשוב שהשיח יהיה פתוח, מעודד ומאפשר בחירה ופתיחות להבעת עמדות מגוונות וייחודיות.
- ✓ על ידי השתייכות לקבוצה וההזדהות עמה, יכול הפרט להגיע ביתר קלות לשינוי עמדות ואף שינוי ערכים, להפנמת ערכי קבוצה, תוך ויתור על עמדות קודמות שהיו שליליות ולא מקדמות. מנגד חשוב להדגיש ולהזהיר בפני קונפורמיות וגיבוש עמדה אחת נכונה וצודקת.
- ✓ ההעלאה משותפת של חשיבה, בעיות ופתרון בדיון קבוצתי, משפרת את התקשורת בין חברי הקבוצה ומפחיתה את בדידותו של התלמיד ובה בעת משפרת את התקשורת שלו עם עצמו.

חמשת אבני השיח בעקבות שיר:

1. בחירת דמות, או מצב מתוך השיר והזמנה של התלמידים לשתף בתחושותיהם ומחשבותיהם ביחס לבחירתם.
2. בחירת מילה/משפט שהתלמידים או המורה בוחרים להתייחסות אישית.
3. התייחסות לנושא או רעיון שמופיעים בשיר, התבוננות על מצבי החיים הקשורים בהם.
4. התייחסות לרגשות העולים בשיר ולרגשות שהוצפו בנו באופן אישי למשמע השיר.
5. התייחסות להתרחשויות בשיר הקשורות לאווירה בכיתה שלנו, או לחיינו האישיים.