

חשיבות ההפגה



”ה” חינוך היעיל ביותר, ”לפי אפלטון, ”הוא לתת לילד לשחק בדברים נפלאים.” ייתכן שכך, וייתכן שהמשחק ”רק” תורם ללמידה יעילה יותר. כך או כך, נזדקק למשחק בתהליך הלמידה.

שיטוט קצר באתרי האינטרנט יציע מגוון פעילויות משחק למצבי חירום, משבר ומלחמה. מדוע עלינו להיעזר בכלים ובמשחקים להפגה רק במצבי משבר? מדוע שלא יהיו לחלק מסדר היום שלנו? אני מעודד מורים לשלב את המשחק בתהליך הלמידה, ואת ההורים אני מעודד לשלב את המשחק בסדר היום הביתי. המשחק אינו ביטול זמן. נהפוך הוא – מורה שמשלב משחק במהלך השיעור, ילמד יותר ממורה שאינו משלב משחק בתהליך הלמידה.

נמנה כאן את היתרונות והתועלות של המשחק בחיי ילדים ובכיתה:

- ◆ דרך פעילות משחקית ניתן להטמיע נורמות וערכים חברתיים. למשחק יש חוקים וכללים. ילד שידע לכבד את חוקי המשחק, יכבד את הכללים הנהוגים בכיתה ובמסגרת החינוכית. המשחק הוא למעשה אימון במיומנויות של שליטה עצמית, עבודת צוות, משמעת, הצבת יעדים לטווח ארוך, דחיית סיפוקים, התמודדות עם תסכולים (הפסד, אי הצלחה) ותכנון. אתם מכירים עוד פעילות לימודית המעניקה מיומנויות רבות כל כך שישרתו את הילד הצעיר בהווה ובעתיד?

- ◆ המשחק, דרך הערנות המחשבתית שהוא מחייב, יסייע בפיתוח מיומנות בפתרון בעיות – מיומנות שתסייע בפיתוח החוסן הנפשי של הילד.
- ◆ שילוב המשחק בתהליך הכיתתי תורם לחדוות למידה ויש לו גם ערך לימודי רב. הוא מקנה ידע, מאפשר תרגול ומסייע לנו לזכור את הטעויות שלנו. שימו לב שבמבחן, כאשר ילד ענה תשובה לא נכונה ובדק את הטעות, סביר שלא יטעה שוב באותה שאלה. המשחק מאפשר את הלמידה הזאת ואת התרגול ללא צורך לשלם את מחיר הטעות.
- ◆ המשחק הוא צורך נפשי של כל ילד. אם נשלב במשחק חומרי למידה, הילד יחוש הנאה, עונג, שמחה ונועם כאשר ילמד באמצעות המשחק. אלה יתרמו לרכישת פיסות המידע. כל למידה משחררת דופמין במוח ובגוף. גם התנהלות אופטימית של המורה גורמת לשחרור דופמין במוח התלמיד. חוויית הלמידה נצרכת בזיכרון של התלמיד כאירוע כחיובי, כך שבכל פעם שיפגוש במורה שאיפשר לו משחק, או במשחק עצמו, יתקיים במוחו עירור ללמידה.
- ◆ השתתפות במשחק מצריכה שיתוף פעולה והשתייכות לקבוצה, ואלה מעניקים לילד המשחק תחושת שייכות. ישנם ילדים שהמשחק והשתתפות בקבוצה הם שמסייעים להם להגיע לתחושת שייכות, ובעקבותיה לתחושות של ביטחון ורוגע.
- ◆ במשחק יש מרכיבים המצריכים תכנון ומרכיבים של מקריות. המזל והמקריות (זריקת קובייה או משיכת קלף) יוסיפו עניין ומתח, שיעצים את העוררות. הצורך להתמודד עם גורמי המזל מחייב חשיבה ויכולת תכנון. הצלחות במשחק מחזקות את ביטחונו של הילד ואילו אי הצלחה אינה מחייבת אותו לקחת עליה אחריות (זה המזל אשם...).

תהליך הלמידה מתקיים בשעת משחק גם אם לתחושתו של הילד המשחק הוא אינו שותף לתהליך לימודי. בחיבור מקיף שכתבו תמי יהושע ופרופסור יחיאל פריש על שילוב משחק בלמידה (2014), נקבע כי "העובדה שילד אינו מרגיש שהוא לומד בזמן שהוא משחק, אינה מעידה בהכרח על היעדר למידה, אלא ייתכן שהיא מצביעה דווקא על הצלחתו של המשחק להקנות ידע, כישורים ומיומנויות בצורה נעימה ובלתי מכבידה."

דרך נוספת להפגה היא להשמיע לילדים מוזיקה מרגיעה ולבקש מהם לעצום עיניים ולחשוב על מקום שהיו בו וההיזכרות מעלה בהם תחושה נעימה. אפשר לבקש מהם לעצום עיניים ולחשוב על חיבוק או חיוך שגרמו להם לתחושה נעימה.

עוד דרך היא לעודד את הילדים לעסות שריר שכרגע הוא הכי תפוס בגופם. אפשר להגדיר מראש באיזה איבר יתמקדו, למשל הצוואר, ולבקש מהם לסובב אותו באיטיות מצד לצד. אולי נגזול כמה דקות מזמן הלמידה, אך נרוויח שלוה, רוגע ונינוחות שיאפשרו אחר כך למידה יעילה יותר בזמן שנתר.

אמצעי הפגה נוסף הוא תרגילי נשימה. לתרגילי הנשימה יש תפקיד חשוב בהפגת מתחים ובהגברה של תחושת רגיעה ושקט נפשי. ידוע ששינויים באופן הנשימה משפיעים על מצבנו הגופני והנפשי.

דוגמה לתרגיל נשימות בסיסי:

שבו בתנוחה הנוחה לכם, או שכבו. אפשר גם לעצום עיניים. שאפו באיטיות אוויר דרך האף עד הבטן, החזיקו בו מעט ונשפו אותו החוצה דרך הפה באיטיות רבה. חזרו על נשימה זאת שלוש פעמים.