

פתרון בעיות בכדור פורח

מדריך מאת מיכל דודוביץ' ונעמי וייץ

" בכל בעיה טמונה הזדמנות למשהו טוב, צריך רק לחפש אותה" (קובי ימאדה)

שטיח "פתרון הבעיות בכדור פורח" מבוסס על מודל פתרון בעיות (D'Zurilla & Nezu, 2007) שבעזרתו יכול אדם לשפר ולייעל את יכולותיו לפתור בעיות המתעוררות בינו לבין עצמו ובינו לבין הסובבים אותו.

השטיח מציע דרך העוזרת לילדים בחשיבה ובחקירה של בעיות יום-יומיות, רגשיות והתנהגותיות, כך שיצליחו לפתור אותן, באופן יעיל ומתאים, או לחיות איתן טוב יותר. השטיח אינו מציע את תוכן הפתרון, הפותר עצמו הוא זה שתמיד קובע מה נכון ומתאים לו.

● מה המטרה?

להכיר, ללמוד, להתנסות ולתרגל באופן חוויתי מודל המאפשר דרך התמודדות יעילה עם בעיות בחיי היום יום.

תהליך של פתרון בעיות הוא רצף של מחשבות והתנהגויות בשליטה ובהכוונה עצמית, שבעזרתה הילד מגלה ומזהה פתרונות יעילים לבעיות שהוא נתקל בהן במציאות חייו. פתרון בעיות, אם נפרק אותו, נגלה שהוא תהליך המתרחש בשלבים, בהתאם, השטיח בנוי משלבים וצעדים עם מרכיב דידקטי-חינוכי, תוך שילוב משחק, תנועה והנאה, כאמצעים להבנה, למידה תרגול והפנמה של מודל פתרון בעיות.

● מדוע בכדור פורח?

"מבט על" המתקבל במהלך המסע בכדור פורח הינו חשוב בתהליך מודל פתרון בעיות. דרך השטיח אנו מזמינים את השותפים, לקחת פסק זמן ולהתרחק מעט מהבעיה, לצאת ל"מסע" המשלב תהליכים מטה -קוגניטיביים: התבוננות, זיהוי, חקירה ופיתוח מיומנויות חשיבה כגון: תכנון, הבנה, הערכה, תהליכי רפלקציה וכדומה המאפשרים לפרט להיות מודע לתהליכי חשיבותו.

● מה יש בשטיח?

במודל המוצג בשטיח, מושגים ושלבים שכדאי ורצוי להכיר ומבוססים על הגישה הנקראת "פתרון בעיות" (מאירס, 2013)

● יש לי בעיה-

כניסה לכדור פורח, והתארגנות לקראת "המראה והתרוממות אל על". הבעיה מייצגת מצב של פער בין המצוי לרצוי, מצב שבו הילד רוצה לסגור את הפער מבלי לדעת, איך לעשות זאת. (אם אין לו רצון לגשר על הפער או הסביבה אינה מחייבת אותו לכך, הרי שהפער אינו מהווה בעיה) לכן רק הילד יכול לקבוע אם יש לו בעיה, והפעילות מתאפשרת בתנאי שהילד מוכן להגיד-"יש לי בעיה"

● שלב 1- מה קרה?איפה?עם מי?מתי?

איסוף מידע ונתונים כבסיס לפתרון, העוזר להבין את הגדרת הבעיה לצורך פתרונה.

מה בדיוק קרה?

מתי? היכן זה קרה?

עם מי זה קרה?מי נמצא בקרבתך שזה קורה/קרה?

ניתן להוסיף שאלות נוספות כמו:

איך זה קרה?

מדוע לדעתך זה קרה/קורה?

בשלב זה חשוב להסביר את ההבדל בין עובדות לבין פרשנות

● שלב 2- אני

מה חשבתי,איך הרגשתי, מה חשתי בגוף,איך התנהגתי(התבוננות במראה וחשיבה)שלב זה מסומן על השטיח בהתבוננות על "עצמי" דרך מראה.

החקירה בשלב זה מתבססת על מודל אפר"ת. מודל המדגיש את יחסי הגומלין בין פרשנות הילד לארוע (מחשבות), החוויה הרגשית שהיא הסימן שבכלל קיימת בעיה, תגובות גופניות והתגובות התנהגותיות.

לעיתים לא החוויה הרגשית היא בעייתית אלא ההתנהגות הנגזרת מהחוויה.לעיתים הפרשנות (מחשבות) יהוו את מוקד הבעיה.חשוב להכיר ולהיות מודע לכול ארבעת המרכיבים בכדי להבין את הבעיה כחלק מהדרך לפתרונה.

● שלב 3- מה הבעיה שלי? הגדרת הבעיה

שלב זה מסומן בשטיח כ"דוכן" המפריד בין השלב של איסוף אינפורמציה לבין תחילת תהליך של מציאת פתרון. פתרון מתאים ויעיל מתחיל בהגדרה ברורה של הבעיה. על בסיס שלב 1 + 2 הילד מגדיר את הבעיה שלו, שלעיתים היא שונה מהמצב או הקושי איתו "נכנס" לכדור פורח. בשלב זה יתברר האם הבעיה דורשת שינוי של הסביבה או שינוי ברגשות ובמחשבות של האדם על הסביבה.

● שלב 4- הרעיונות שלי לפתרון

שלב שהוא "לב" המודל. שלב זה מאופיין בסימן חזותי בשטיח של "בועות". המשתתף מתבקש לגלות ולזהות פתרונות לבעיה.ההבנה שקיימות מספר דרכים לפתור בעיה - חשובה בפני עצמה. ככול שהילד מסוגל לחשוב על פתרונות רבים ומגוונים יותר, כך גדל הסיכוי שימצא הפתרון. בשלב זה חשוב לאפשר לילד חופש יצירתי להביא רעיונות שונים, מוזרים, אחרים וייחודיים. יש לשים לב ששיפוטיות עלולה לעצור את התהליך היצירתי.רק אחרי שיש רשימה של פתרונות. רצוי לנסות ולשלב בין האפשרויות או לפתח חלק מהפתרונות. מגוון הפתרונות שזמינים למשתתף בשטיח משלבים טכניקות להרגעה עצמית, מיקוד קשב, דרכים לקבלת עזרה ופתרון של קבלה-כלומר,לעיתים שאין כל אפשרות לשנות את המצב,צריך ללמוד לחיות עם הרגשות התואמים את המצב.בנוסף, המודל מאפשר להפעיל חשיבה חלופית ולעזור לילד לשבור את הקשר האימפולסיבי האוטומטי בין הרגש לתגובה ולהוביל אותו לחשוב על תגובה חלופית מועילה יותר.יצירתיות,אילתור וגמישות הוא תנאי להצלחה.

בועות נוספות מזמנות חשיבה על פתרונות ייחודיים המותאמים לילד.

מומלץ לצרף בשלב זה פעילות של הפרחת בועות אשר מדמה רצף של עוד ועוד רעיונות ויחד עם זאת מאפשרת תרגול חוויתי של נשימה המרגיעה את הגוף ומשפיעה על היבטים התנהגותיים וקוגניטיביים.

● **שלב 5- בחירה ובדיקה לפני החלטה-**

שלב זה מסומן על השטיח על ידי מאזניים. הילד בוחר מתוך הפתרונות הרבים, פתרונות שנראים לו מתאימים ומוביל אותם לבדיקה לפני קבלת החלטה. על המאזניים "שוקלים" את הרווח וההפסד של כל פתרון מתוך מטרה לבטל או לצמצם את המרחק בין המצוי לרצוי. כשרוצים לפתור בעיה, ילדים נוטים לרצות שינוי במצב החיצוני, אך מכון שלא תמיד הדבר מתאפשר יש מקום לשקול שינוי פנימי, המודעות לאופציה זו חשובה.

● **שלב 6- ההחלטה שלי היא...**

שלב זה מסומן בשטיח על ידי לוח מחיק ובסופו המשתתף מתבקש לכתוב את החלטתו. איך מחליטים מה הפתרון המתאים? לעיתים ההחלטה היא אינטואיטיבית, אך לעיתים יש בעיה שאין לה פתרון מידי ולכן נפעיל את המודל. תהליך הבחירה משתפר אחרי השוואה באמצעות ה"מאזניים" בין הפתרונות משלב 5 ובעקבות הפיכת התהליך למודע וגלוי. לעיתים הילדים מתקשים לבחור וניתן לעזור להם בשאלות כמו: עד כמה אני רוצה בפתרון? האם זה כדאי לי? מה הסיכוי שאצליח לבצע/האם יש יכולת וזמן? עד כמה זה תלוי בי?

● **שלב 7- תכנית הפעולה שלי היא...**

יש לחשוב על ביצוע הפתרון, כלומר, מהן הפעולות הדרושות לשם יישום הפתרון במצב ובזמן הנתון, לכן צריך לראות היכן קיים קושי, בזיהוי ומציאת הפתרון? או ביישומו? או בשניהם. בדרך לפתרון מוצלח יש מכשולים ועל הילד לדעת ולהתכונן בהתאם, כדי שלא יופתע. רצוי לחשוב על "תכנית- מגירה" במקרה בלתי צפוי.

● **שלב 8- דרך צלחה**

ביצוע הפתרון, הלכה למעשה.

"נחיתה" בכדור פורח וחזרה למציאות, מצוידים בתוכנית פעולה לבצע את הפתרון המועדף. עבור שלב זה יש לבדוק האם קיימים היכולות והמיומנויות הנדרשות לפתרון.

● **ומה בהמשך?**

אחרי ביצוע הפתרון, נשאלת השאלה-האם באמת פתרתי את הבעיה? אם התשובה חיובית הדבר הוא חיזוק לשימוש בתהליך ומציין את סוף חלק זה. חשוב שהילד יבין שיש קשר הדוק בין מאמציו ובין התוצאות. גם מי שעובר את כל השלבים לא תמיד מובטחת הצלחה, היות שלא הכל תלוי בו. במקרה כזה חוזרים לשלבים קודמים ובודקים מחדש מה צריך לשנות. לכן חשוב להכין מראש למצב שהם לא יצליחו להשיג את מבוקשם בסיבוב הראשון. הציפייה למכשולים מהווה חלק חשוב בגישה.

● **למי מיועד השטיח**

היכולת לפתרון בעיות מתפתחת בשנים הראשונות, במידה רבה בזכות יחסי גומלין עם ההורים ועם המבוגרים הקרובים לילד (Vygotsky, 1962). ילדים בגילאי גן (מגיל 5) ובית הספר יכולים להפיק ממנו תועלת רבה. ילדים עם בעיות רגשיות והתנהגותיות יכולים להיעזר בו. שטיח פתרון הבעיות יכול להתאים כחלק מתוכנית הלימודים (תוכנית מניעתית) המקנה מיומנויות מועילות לכל ילד ואמצעי לחיזוק החוסן הנפשי לאורך שלבי ההתפתחות וההתמודדות שלו עם עצמו והאחר. בנוסף, הוא יכול להתאים כחלק מתוכנית טיפולית, כשמדובר בבעיות שהשתרשו. אין לצפות מילד השרוי במצב רגשי קיצוני לדוג': התפרצות זעם שישקול צעדים לכן ראשית צריך להרגיע אותו.

● כיצד לעבוד עם השטיח

מומלץ לשחק ולהיעזר בשטיח במסגרות קבוצתיות או כיתתיות, לצורך הכללה והפנמת המודל. ילד עם בעיות חברתיות, התנהגותיות או רגשיות, יפיק תועלת אם ילמד את המיומנויות במצב שמפגיש אותו עם האתגרים אך גם מאפשר לו לתרגל את המיומנויות במציאות. יחד עם זאת המודל מתאים גם במפגשים פרטניים או/ו במסגרת טיפול.

בקבוצה קטנה (בשעה פרטנית, בקבוצה קטנה במרחב): קבוצה של בין 4-6 ילדים, עם בעיה דומה לצורך מיקוד והתאמה לצרכי כל ילד, במסגרת בית הספר או הגן בקבוצה גדולה (בכתת האם, מפגש בגן): במסגרת שיעורי חיים/חינוך/חברה או במסגרת תוכנית הלימודים של החינוך המיוחד בגן או בבית הספר. המחנכת/גננת, היא המתאימה ביותר להוביל תהליך זה, כוון שנימצאת בקשר ישיר עם הילדים מכירה ומלווה אותם.

● תנאים מקדימים למוביל התהליך

- **יצירת קשר של אמון, כבוד והערכה** כלפי הילדים תוך מתן חיזוקים ותמיכה לאורך כל התהליך. תנאי המהווה **מודלינג** בהמשך הדרך לתלמידים, לתרגל בכבוד הדדי את המודל גם באופן עצמאי.
- **התנסות במודל**, קודם הצגתו בקבוצה: קריאה, העמקה, הבנה ותרגול אישי.
- **אחריות לתהליך**: פעמים רבות למבוגר המוביל יש את הכוח והיכולת לפתור את הבעיה לילד, ללא מאמצים מיוחדים מצד הילד, במצבי משבר ובמקרים מיוחדים מוטלת **החובה** על המבוגר לעשות זאת. אך בדרך כלל ככל שהילד מעורב, ופעיל יותר בתהליך, כך ייתכן שהפתרון יהיה תקף ויחזיק מעמד.

● אופן הפעילות על השטיח

תחילת הפעילות - כאשר "עולים" ועומדים על הכדור הפורח (מומלץ ללא נעליים). השטיח מציג התקדמות לפי סדר, כנגד כיוון השעון, תוך התייחסות לכל שלב במודל (ראה בפרוט השלבים) השטיח מתאים למגוון רחב של בעיות וייתכן שפותר הבעיה יתקדם ויחזור או יעבור על השטיח גם בסדר שונה ידלג או יחבר בין שלבים. המעבר על השטיח מזמן תנועה: קפיצה משלב לשלב, הליכה על החצים, הנחת ידיים ונגיעה ב"עיגולים" ב"עננים" ב"חפצים" הנמצאים במרחב השטיח. כול זאת תוך מעבר משלב של זיהוי בעיה ועד ביצוע הפתרון.

● שלושה שלבים לשימוש במודל בכתה:

1. למידה והיכרות עם המודל
2. התנסות במודל
3. רפלקציה

● שלב 1- היכרות עם המודל

דיון משותף הכולל הסבר, שיתוף, הבעה ומתן דוגמאות על מהי בעיה? איך מרגישים כשיש בעיה? מה חושבים כשיש בעיה? איך מתנהגים עם בעיה? מזמינים את התלמידים להכרות עם המודל אשר יעזור להם בפתרון בעיות.

פעילות קבוצתית: מתחלקים לשמונה (על פי השלבים שעל השטיח).

כל קבוצה בוחרת את שמה עלפי השלב במודל בו היא נמצאת. כל קבוצה יוצרת לעצמה דגל, סיסמה ומצע המלווה עם הסבר - מה עושים ב"ענן" שלהם, מדוע שלב זה חשוב. נציג מכל קבוצה מוזמן עם הדגל והנציגים נעמדים על פי סדר המודל ובודקים: מה יקרה אם הסדר יתהפך? האם קורה לנו בחיים שאנו פותרים בצורה אחרת? לא שוקלים? ממהירים להחליט וכד'. במהלך ההסבר חשוב לתת דוגמאות. מתוך פעילות זו רצוי לצאת לחשיבות המודל והבנת חשיבות כל חלק בו.

● שלב 2- התנסות

הכיתה מתחלקת לשמונה קבוצות או בוחרים שמונה קבוצות שייצגו את שמונת השלבים: נבחרת בעיה (עדיף בעיה כיתתית) ונבחרים שני ילדים שיובילו את פתרון הבעיות בכדור פורח. בכול שלב נציגי הקבוצה מארגנים פעילות הקשורה בשלב שלהם, דוגמאות:

-כשמגיעים לשלב מה קרה? - ילדי הקבוצה "מראיינים" את הנציגים ואוספים עוד אינפורמציה משאר הכיתה לגבי מהות הבעיה (אפשר לעשות כמו כתבי חדשות עם מצלמה ביד ומיקרופון ולשאלשאלות על פי המודל, תכנית -מה הבעיה שלי...)

-כשמגיעים לשלב הצעות לפתרון הבעיה- כל תלמיד מחברי הקבוצה מייצג פתרון אחד צמד המובילים (שמייצגים את הבעיה) מעמידים אותם במרחב ויוצרים פסל קינטי של שלל הפתרונות. -כשמגיעים לשלב המאזניים - כל חבר בקבוצה הוא "מאזניים" אחד. הוא בוחר "פתרון" (חבר מהקבוצה של פתרון הבעיה) מזמין אותו למרכז, עומד מימין וטוען את היתרונות, עומד משמאלו וטוען לחסרונות. הסיום כאשר כל מאזניים עומד ליד הפתרון ששקל...

לאחר מכן יש לבחור את הפתרון הטוב ביותר ומושיבים חזרה את הילדים המייצגים את הפתרונות לא יעילים (בעקבות השקילה) או לא אפשריים. נשארים עם שניים עד שלושה פתרונות יעילים ולאחר מכן הפתרונות והמאזניים יכולים לשכנע... העלאת טיעונים. לבסוף חברי הקבוצה מחליטים על פתרון אחד או שילוב בין שניים או שלושה פתרונות ומחליטים מה קודם למה.

לסיום- צמד משתתפים מסכם מה הוחלט וכיצד יוצאים לפעולה.

מחליטים -מפגש נוסף, לבדוק האם היתרון עבד? אם כן, הכיתה מקבלת חיזוק.

אם לא, חוזרים למודל ומחפשים פתרונות אחרים וממשיכים הלאה.

● שלב 3 רפלקציה

שיחה לאחר ההתנסות-הבעיה בציור, שיר, כתיבת בלוג...איך הרגשתי, מה חשבתי, האם השתתפתי והאם זה יכול לעזור לי בבעיות אחרות ומה הן.

משחק "תפוס ענן" (יש לצרף למשחק כרטיסיות עם ציור או כיתוב של מגוון תנועות). משחק זה מתרגל את המודל, תוך שיתוף ונירמול התמודדות עם בעיות. מאפשר למשתתף להיחשף למגוון בעיות, רגשות ודרכי פתרון, מלווה בתכנון, תנועה, הנאה ואתגר.

שמונה ילדים משתתפים, כל אחד עומד על ענן עם מספר, כלומר שלב.

במרכז שמונה קלפים של אופני תנועה: ידיים על המותניים, הליכה על ארבע, קפיצה עם שתי רגליים, הליכה עם ידיים שלובות ועוד.

מי שעומד על שלב 1 מתחיל ומספר על מקרה שקרה לו (הקשור בבעיה) - איפה מתי ועם מי.

המשתתף שולף כרטיס תנועה, כאשר אומר את הסיסמה: פתרון בעיות על כל אחד מחברי

הקבוצה לצאת מהענן שלו ולתפוס ענן אחר בתנועה שנקבעה (אסור לתפוס ענן ליד)

מי שהגיע לענן 2 : מספר על רגש שהיה לו כשהיתה לו בעיה.... שולף כרטיס תנועה... אומר: פתרון בעיות.... וכל השמונה מחליפים ענן, על פי אופן התנועה שנקבע.

מי שהגיע לענן 3 מספר על בעיה שהיתה לו פעם.... שולף כרטיס תנועה.... אומר.... וכל השמונה

מחליפים ענן.... וכך הלאה עד השלב האחרון.... מבלי לחזור אחד על דיברי השני

● משחק "שמונת השלבים לפתרון בעיה"

מטרת המשחק:-לתרגל את רצף המודל. כל משתתף מקבל את שם השלב (ללא מספר)

עליהם להתמסר בכדור על פי סדר השלבים במודל, כל אחד שמקבל כדור אומר בקול את

השלב שלו.... הקבוצה צריכה להגיע לסיבוב התמסרות הקצר ביותר. אפשר לעבוד עם סטופר

דבר המכניס אתגר למשחק.

מספר משתתפים: 8

משחק זה מזמן שיתוף פעולה, ריכוז, זיכרון, שמירה על רצף תנועה והנאה

● לאחר היכרות עם המודל אפשר :

1. להציג כל שלב במודל על ידי תמונה או הסבר על השלב והתלמידים צריכים לזהות את השלב ולקפוץ לשלב המתאים על השטיח.
 2. אחד המשתתפים מתחיל לספר סיפור או להציג בעיה ויתר המשתתפים צריכים להמשיך לספר את הסיפור לפי המודל כאשר הם עוברים משלב לשלב.
 3. לספר סיפור מהסוף להתחלה. כל קבוצה מקבלת סיום של סיפור או החלטה והם צריכים לחזור אחורה ולספר על השלבים הקודמים.
 4. התלמידים יכולים ליצור לבעיה שני סיפורים שונים על פי בחירת פתרון הבעיה : אם הוא בוחר בדרך אחת מה יכול לקרות ומה יקרה אם היו בוחרים בדרך השנייה.
 4. אפשר לתת לכל הקבוצות התחלה דומה/בעיה וכל אחת מהקבוצות בוחרת וכותבת את השלבים עד פתרון הבעיה ואחר כך מציגים זאת על השטיח.
 5. אפשר להתחיל להקריא סיפור ולנבא מה יקרה בהמשך בהתאם למודל השטיח ולאחר מכן לבדוק האם שיערו נכון.
 6. בעקבות תיאור תמונה/ סיטואציה כיתתית/אירוע בהפסקה אחד התלמידים מתאר את האירוע בעזרת השטיח ויתר התלמידים מרחיבים את הרעיונות לפתרונות.
 7. ילד מדלג על השטיח ומספר על אירוע ויתר התלמידים צריכים לכתוב סיפור מתאים.
 8. ילד מתחיל לתאר את השלבים מה קרה? יתר התלמידים נותנים רעיונות לפתרון.
 9. ילד מתאר את דרכי הפתרון ואת ההחלטה והתלמידים צריכים לחשוב מה היא הבעיה?
 10. כל ילד יוצר שטיח קטן עבורו ולאחר מכן יספר בקבוצה על בעיה שהיתה לו ועל דרכי הפתרון שהתנסה בהם.
 11. לצלם סיטואציות מחיי היומיום והמשתתפים יכולים להשתמש בשטיח לתרגול. לביים בעיה, לצלמה או להציגה ולתרגל את דרך הפתרון באמצעות השטיח.
- ### **רשימת מצבים חברתיים המזמנים פעילות על גבי שטיח פתרון בעיות**
- *כמובן שניתן להציג כל מצב בלשון זכר או נקבה
1. אמרתי לחבר/ה שלי שלום והוא לא ענה לי.
 2. רציתי לשחק עם חבר בהפסקה והוא הלך לשחק עם מישהו אחר.
 3. הפסדתי לחבר במשחק והוא צחק עליי.
 4. חברה חילקה לכל הילדים שוקולד שאני אוהב ולי לא נשאר.
 5. חברים קבעו גיבוש ולא הזמינו אותי.
 6. הצעתי חברות לבת מהכיתה והיא לא רצתה.
- ### **בית-איש:**
1. קבלתי מתנה מסבתא שלי ואני לא אוהב את מה שהביאה לי.
 2. יש תכנית שאני אוהב בשעה שאני צריך ללכת לישון.
 3. הוריי הבטיחו לי שאקבל טלפון חדש והם עדיין לא קנו לי.
 4. אח שלי קבל שעון בדיוק כמו שאני רציתי.
 5. אחותי הציקה לי ואחרי שרבנו, האשימו אותי.
- ### **בית ספר- כיתה:**
1. יש לי מבחן מחר ואני בלחץ שלא אצליח.
 2. הייתי חולה, הפסדתי הרבה ואני לא מבין את שיעורי הבית.
 3. המורה הושיבה אותי ליד ילד שאני לא אוהב.
- ### **גן:**
1. רציתי להתנדנד וחבר תפס לי את הנדנדה.
 2. רציתי לשחק עם חברה בפינת הבובות והיא הלכה לפינת המטבח.
 3. הלכתי לבנות מגדל קוביות וחבר לקח לי את כולם.