

מעריך שיעור 2 – מפלצת החיבוקים

הופכים סימני קריאה לסימני שאלה

המסע אל המחשבות האוטומטיות

נושא: מחשבות אוטומטיות, חקר המחשבה וגמישות מחשבתית

קהל היעד: ילדי גן ותלמידי כיתות א'–ב'

משך הפעילות: שני שיעורים בני 45 דקות, או (הכי טוב) שיעור כפול. בגנים מומלצת חלוקה למקטעים קצרים יותר.

מטרות:

- ◆ להמשיג עבור הילדים את ההבחנה בין מחשבה לעובדה.
- ◆ לפתח את היכולת להפוך מחשבה אוטומטית מפחידה ("סימן קריאה") לשאלה סקרנית ("סימן שאלה").
- ◆ להעניק לילדים כלי קונקרטי, חווייתי ומשחקי לעבודה עם מחשבות בחיי היומיום.

הקדמה לאיש הצוות:

בעוד שמעריך השיעור הראשון עסק ב"מהו פחד" וכיצד מתמודדים איתו, מעריך זה צולל אל הלב הקוגניטיבי של הספר. יוני אינו מתגבר על הפחד באומץ גרידא – הוא מתגבר עליו על ידי שינוי המחשבה. במהלך השיעור נעזור לילדים לזהות את "המחשבה הראשונה" (המחשבה האוטומטית), ללמד אותם שמחשבה אינה עובדה, ולתרגל יחד את הקסם של החלפת סימן קריאה (פחד וודאות) בסימן שאלה (סקרנות ובדיקה).

משפט המפתח של השיעור – לקוח מהספר עצמו: "לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם – רק חושב."

שלב 1: פתיחה – "מחשבה או מציאות?" (10 דקות)

1. שאלת פתיחה – משחק קצר

- ◆ הציגו לילדים שלוש "מחשבות" וביקשו מהם להחליט יחד אם זה משהו שאני באמת יודע, או משהו שאני רק חושב:
 - ◇ "אני בטוח שאמא תכין לי היום פסטה לארוחת ערב!"
 - ◇ "מחר ירד גשם חזק כל היום!"
 - ◇ "שלוש ועוד שלוש זה שש."
- ◆ עזרו לילדים להבחין: רק במשפט השלישי אנחנו באמת יודעים. השניים האחרים – אלו רק מחשבות.



2. הקדמה לחזרה על הספר

- ◆ "אתם זוכרים את יוני ואת מפלצת החיבוקים? היום נחזור לסיפור – אבל הפעם נשים לב למשהו **סודי וחשוב מאוד** שיוני עושה. יוני לא רק אמיץ – הוא חוקר של מחשבות!"
- ◆ הסבירו לילדים: "כל יום עוברות לנו בראש המון מחשבות. חלק מהן נכונות, חלק לא, וחלק אנחנו פשוט לא בטוחים. היום נלמד יחד איך לבדוק את המחשבות שלנו, בדיוק כמו שיוני בודק."

אפשרויות נוספות

מכונת המחשבות: הציגו "מכונה דמיונית" קטנה (אפשר להחזיק קופסה ריקה ולהציג כאילו היא מכונה). הסבירו: "בראש שלנו יש מכונה כזאת שמייצרת מחשבות כל הזמן. בלי הפסקה! חלק מהמחשבות מצחיקות, חלק שמחות, וחלק קצת מפחידות. היום נלמד מה לעשות עם המחשבות המפחידות."

שני שלטים: הכינו מראש שני שלטים גדולים – אחד עם "מחשבה" ואחד עם "מציאות". בכל פעם שתאמרו משפט במהלך השיעור, הילדים יצביעו על השלט המתאים. זה יוצר תרגול חזרתי של ההבחנה.

שלב 2: קריאה מודרכת – מחפשים את ה"אולי" של יוני (15 דקות)

בשונה מהקריאה הראשונית, כעת המטרה היא לזהות את התהליך הקוגניטיבי של יוני – את הרגע שבו הוא מחליף מחשבה אחת בעוד מחשבה. הקריאו את הספר בקול רם, ועצרו במקומות הבאים:

1. תחילת הספר – היכרות עם המחשבה האוטומטית

- ◆ עצירה בעמוד 6 ("בכל פעם שבאה מפלצת, מיד עולה בראשי מחשבה..."). שאלו: "מה יוני אומר שעולה לו בראש? מילה אחת חשובה!" חכו לתשובה: "מ-ח-ש-ב-ה."
- ◆ הסבירו: "יוני לא אמר 'באה מפלצת לתפוס אותי'. הוא אמר 'יש לי מחשבה שהיא באה לתפוס אותי'. זה הבדל ענק! ההבדל הזה הוא הסוד של כל הסיפור."

2. כל מפגש עם מפלצת – הרגע של ה"אולי"

בספר יש שלוש מפלצות (במיטה, בטיול, בספרייה), והתבנית חוזרת בכל אחת. בכל מפגש שאלו את הילדים שתי שאלות:

- ◆ א. "מה הייתה המחשבה הראשונה של יוני כשהוא ראה את המפלצת?" (תשובה: שהיא מסוכנת).
- ◆ ב. "ואז יוני אמר מילה קסומה. איזו מילה?" (תשובה: "אולי...")



סקרו את שלוש האפשרויות "אולי" שיוני נותן בספר, ואפשרו לילדים להציע אפשרויות "אולי" נוספות משלהם:

- ◆ מפלצת ראשונה (ליד המיטה): "אולי היא הלכה לאיבוד? אולי לא מוצאת את הדרך הביתה?"
- ◆ מפלצת שנייה (בטיוול): "אולי נתקע לה קוץ של קטוס וכואב לה?"
- ◆ מפלצת שלישית (בספרייה): "אולי היא לא יודעת לדבר? אולי היא רק רוצה חבר?"

3. עצירה ארוכה – המשפט המודגש

כשמגיעים לעמוד 26 (אחרי המפלצת השלישית), עצרו ארוכות והקריאו את המשפט המודגש לאט, מילה במילה:

"לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם – רק חושב."

- ◆ שאלו: "מה זה אומר? קצת מבלבל, נכון? בואו נבין יחד."
- ◆ הסבר אפשרי לילדים: "לפעמים מחשבה מרגישה לנו כל כך אמיתית, שאנחנו בטוחים שזו עובדה. בטוחים שאנחנו יודעים. אבל באמת – אנחנו רק חושבים, לא יודעים. וזה הסוד של יוני."

4. הסוף – מה יוני עושה אחרי?

- ◆ עצרו בעמוד 30–31 וקראו את שאלות יוני: "הכל בסדר? את צריכה אולי עזרה? אולי תרצי להיות לי חברה?"
- ◆ שאלו את הילדים: "שמתם לב שיוני שואל הרבה שאלות? במקום לקבוע ולהגיד 'את מסוכנת!' – הוא שואל. הופך סימני קריאה לסימני שאלה."

אפשרויות נוספות

כסא ה"אולי": הציבו במרכז הכיתה כסא או שטיח קטן וקראו לו "כסא האולי". כל ילד שרוצה להציע פרשנות חלופית למפלצות של יוני, מתיישב על הכסא ומציע את ה"אולי" שלו. זה מעניק קונקרטיזציה מרחבית למושג ומעודד שיתוף.

הצבעה לפי מחשבה: אחרי כל מפגש עם מפלצת בספר, ערכו הצבעה: "מי חושב שזה באמת מסוכן? מי חושב שאולי היא רק צריכה עזרה?" ההצבעה מלמדת שיש יותר מאפשרות אחת – וכל אחת מהן לגיטימית.

שם הפעילות

"מעבדת הסימנים – מהפכים סימן קריאה לסימן שאלה"

1. הכנה

- ◆ חלקו לכל ילד דף שעליו מצויר סימן קריאה גדול ועבה (אפשר להכין מראש), וצבעים / טושים / מספרים.
- ◆ הציגו לילדים: "מסתכלים טוב על סימן הקריאה. שמתם לב? הוא דומה לסימן שאלה – רק קצת יותר ישר. אנחנו היום הולכים לעקם אותו בעדינות, ולהפוך אותו לסימן שאלה!"

2. שלב חשיבה אישי

- ◆ בקשו מכל ילד לחשוב על מחשבה מפחידה אחת שלפעמים עוברת לו בראש. דוגמאות לעזרה: "יש מפלצת בארון!" / "אף אחד לא ירצה לשחק איתי בהפסקה!" / "אני לא אצליח במבחן!" / "אמא תכעס עלי!"
- ◆ עזרו למי שמתקשה – אפשר להציע "מחשבה לדוגמה" משלכם.

3. שלב היצירה

- ◆ הילדים כותבים (או מבקשים מאיש הצוות לכתוב) את המחשבה שלהם בראש הדף, עם סימן קריאה בסוף.
- ◆ בעזרת המספרים או טוש בצבע אחר, הילדים "מעקמים" את סימן הקריאה ויוצרים מסביבו סימן שאלה גדול וצבעוני.
- ◆ בתחתית הדף, הם כותבים (או מקבלים סיוע) את אותה מחשבה – אבל הפעם כשאלה: "באמת יש מפלצת בארון?" / "באמת אף אחד לא ירצה לשחק איתי?"

4. שיתוף קצר

- ◆ כל ילד שמוכן מציג את הדף שלו ואת ה"שאלה" החדשה שיצר.
- ◆ חזקו את המאמץ ואת היצירתיות, ואל תתקנו תוכן – גם מחשבה "קטנה" היא לגיטימית לחלוטין.

אפשרויות נוספות

פלסטלינה במקום נייר: מי שרוצה חוויה חושית יותר – תנו לילדים פלסטלינה. הם מכינים סימן קריאה ארוך, ואז בעדינות "מעקמים" את התחתית ואת החלק העליון ויוצרים סימן שאלה. זה ממחיש את הרעיון בצורה ממש מוחשית – ההבדל הוא רק בכיפוף קטן.

"מחברת הבלשים": במקום דף בודד, הכינו לכל ילד מחברת קטנה (4–5 דפים מהודקים יחד) ועליה הכותרת "המחברת של בלש המחשבות". במהלך השבועות הבאים, בכל פעם שעולה מחשבה מפחידה הילד יכול לכתוב אותה במחברת ולהפוך אותה לשאלה. זה ממשיך את הפעילות גם אחרי השיעור.



שלב 4: משחק – "בלשי המחשבות" (10 זקות)

הכנה

- ◆ הכינו מראש "זכוכיות מגדלת" פשוטות לכל ילד – אפשר לגזור מקרטון עיגול עם ידיה, או פשוט להעמיד פנים שיש לכל אחד זכוכית בכף היד.
- ◆ הכינו רשימה של 4–5 משפטים-מלכודת (משפטים שנשמעים כמו עובדות אבל הם רק מחשבות).

תיאור המשחק

- ◆ איש הצוות אומר משפט בקול רם, עם סימן קריאה גדול בסוף. הילדים בוחנים אותו בזכוכית המגדלת.
- ◆ יחד שואלים: "רגע! זה מחשבה או מציאות?"
- ◆ אם זאת מחשבה – הופכים את סימן הקריאה לסימן שאלה ושואלים יחד: "באמת?!" ואז מציעים שלוש פרשנויות אחרות.

דוגמאות למשפטים

- ◆ "הילד הזה לא רוצה להיות איתי חבר!" → "באמת לא רוצה? אולי הוא ביישן? אולי לא שמע אותי? אולי הוא מחכה שאני אגש?"
- ◆ "הגננת כועסת עליי!" → "באמת כועסת? אולי היא עייפה? אולי היא חשבה על משהו אחר?"
- ◆ "הצליל הזה בלילה זה בטוח גנב!" → "באמת גנב? אולי זאת רוח? אולי החתול של השכנים? אולי הבית עושה רעשים כי קר בחוץ?"
- ◆ "אני לא טוב/ה במשהו!" → "באמת לא טוב? אולי עוד לא תרגלתי מספיק? אולי כל אחד היה מתקשה בפעם הראשונה?"

שאלות סיכום למשחק

- ◆ "איך הרגשתם כשהפכנו את המשפט לשאלה? יותר טוב? פחות טוב?"
- ◆ "מה הכי הפתיע אתכם בפרשנויות שמצאנו?"

אפשרויות נוספות

הילדים מציעים את המשפטים: בסיבוב השני, ילד מתנדב מציע משפט עם סימן קריאה, וכל הקבוצה הופכת אותו לשאלה. זה מעצים את תחושת הבעלות והשליטה.

"קופסת הבלשים" של הכיתה: העמידו קופסה קטנה בכיתה. בכל פעם שילד שומע במהלך היום מחשבה עם סימן קריאה (שלו או של חבר), הוא יכול לכתוב/לצייר אותה ולהכניס לקופסה. אחת לשבוע, בזמן ייעודי קצר, הקבוצה פותחת את הקופסה והופכת יחד את המשפטים לשאלות.



שלב 5: סיכום וסיום (5 דקות)

1. דיון קצר

- ◆ "מה למדנו היום על מחשבות?"
- ◆ "מה ההבדל בין מחשבה למציאות?"
- ◆ "מה אנחנו עושים כשבא לנו לראש סימן קריאה מפחיד?"

2. מסר חיובי לסיום

"כל אחד מאיתנו חושב המון מחשבות במהלך היום. חלק מהן יפות, חלק מצחיקות, וחלק קצת מפחידות. הסוד של יוני, שעכשיו הוא גם הסוד שלכם, הוא לזכור שמחשבה היא רק מחשבה. ולפני שאנחנו פוחדים – אפשר תמיד לעצור, להפוך את סימן הקריאה לסימן שאלה, ולבדוק יחד מה באמת קורה."

הרחבה אפשרית

אם יש זמן נוסף, אפשר:

- ◆ להכין "תעודת בלש מחשבות" לכל הילדים, עם זכוכית מגדלת קטנה מצוירת.
- ◆ לחזור לאחת ה"מחשבות" שעלו בשלב 1 (הפתיחה) ולבדוק יחד אם הילדים יכולים עכשיו להפוך אותה לשאלה.
- ◆ להציע לילדים להביא בשבוע הבא "מחשבה אחת שהפכתי לשאלה בבית", וליצור תערוכה כיתתית קטנה.

שילוב הביתה

שלחו להורים מכתב קצר המסביר את הטכניקה: "בכיתה היום למדנו להפוך סימני קריאה מפחידים לסימני שאלה סקרניות. אם בבית עולה מחשבה מפחידה – אפשר לשאול את הילד: 'רגע, זה סימן קריאה או סימן שאלה?' ולחקור יחד את האפשרויות."

המשכיות בכיתה

בכל פעם שילד מביע מחשבה אוטומטית בתוך היום ("הוא נתן לי דחיפה בכוונה!" / "אני לעולם לא אצליח!"), אפשר להזכיר ברוך: "רגע, זה סימן קריאה. בוא נהפוך אותו לסימן שאלה ונבדוק יחד." החזרה היא שמטמיעה את הכלי.

כשהפחד גדול מהכלים

אם תוך כדי השיעור עולה אצל ילד פחד עז, הימנעות מתפקודית מהפעילות, או חרדה ניכרת – שווה לפנות להורי הילד ולהציע התייעצות עם פסיכולוג/ית הגן או בית הספר. הכלי בשיעור נועד לתחזוקה רגשית כללית, לא להחליף טיפול נקודתי.

בהצלחה, ושיהיו לכם המון סימני שאלה סקרניים 🌱

נועם.