

שלושה עשר סוגים של בעיות משמעת נפוצות בשיעורי החינוך גופני ואסטרטגיות פעולה מומלצות להתמודדות עמן (בעקבות מוריס פירון).

עיבד וערך: ד"ר יצחק רם

- הוראה – פירושה יצירת סביבה מזמנת, כך שתתרחשנה הזדמנויות למידה משמעותיות באופן מתפתח ומצטבר.
- ניהול כיתה הוא מיומנות טכנית, הנחשבת לתנאי בסיסי ליצירת סביבות מזמנות כאלה.
- בסביבה לימודית יעילה, התלמידים נוטים על-פי-רוב להקשבה, והם ממלאים, בדרך כלל, הוראות ומתאמנים במשימות השיעור.
- השליטה במיומנויות של ניהול כיתה כוללת אופנים של עיצוב התנהגות בקרב התלמידים וכן הפעלה של טכניקות למניעת ו/או הפסקת התנהגות שאינה במשימת השיעור.
- השימוש והמשחק בקול לשם השגת הקשבה כללית במהלך השיעור לחינוך גופני, וכן למטרת הסבת תשומת לב הילדים להתנהגות חריגה מצדם, רווח אצל מורים מנוסים. חלקם אף עושה שימוש מעניין ואינטואיטיבי בחוש הומור בגישה לנושא זה. אולם, אלה גם אלה אינם מסתמכים רק על ה"כריזמה", ומפתחים טכניקות לעיצוב התנהגות.

להלן מספר דוגמאות לבעיות משמעת, שעלולות להתרחש בשיעור לחינוך גופני, ואסטרטגיות למניעתן או להפסקתן:

1. התלמידים רבים ומתווכחים על ראשות הטור או על מיקומם בתוך התור.

- שוחח על הבעיה עם מליאת הכיתה וחווה דעתך בנדון.
- הרגל את התלמידים בהתארגנות יעילה ומהירה בטורים (איסור דיבור, מצב הידיים ושמירה על מרווחים).
- המפריע בשלב זה ישלח לסוף התור.
- שבח בפרהסיה את משתפי הפעולה.
- זהה מבעוד מועד מפריעם פוטנציאליים ומקם אותם כך שתהא להם אפשרות מינימאלית לגרום לבעיות (למשל, העמד אותם קרוב אליך מלכתחילה).

2. התלמידים אינם מרוכזים בגלל גורמים סביבתיים כגון: ילדי כיתה אחרת המסתובבים

בחצר, ציוד המיועד להפעלה בשיעור או אפילו כזה, שאינו שייך למסגרת השיעור וכדומה.

- דאג מבעוד מועד לניקיון השטח מגורמים מסיחים והרחק את מי שאינו שייך למסגרת השיעור.
- שנה את מקום או את כיוון התארגנות התלמידים בהתאם לצורך.
- עצור את השיעור. התייחס לבעיה בשיתוף הלומדים, והנחה אותם אל הבנת חשיבות ניצול זמן השיעור לשם השגת מטרות הלמידה.

- פסוק "פסק זמן" עבור תלמידים, שממשיכים להיות מוסחים, ואינם מסוגלים בכוחותיהם הפנימיים להיחלץ מן העיסוקים שאינם במשימה.

3. התלמידים מתקשים בהנפקת או באיסוף הציוד. הם מתווכחים בקול, דוחפים זה את זה או מחטטים בתוך המחסן או בסל הציוד כדי לבחור לעצמם פריט (למשל, כדור) מועדף.

- השתדל במידת האפשר להנפיק ציוד בעל אותה צורה וצבע.
- פזר אותו מבעוד מועד במספר אתרים למניעת התקהלות.
- מנה תורנים לחלוקה מסודרת של הציוד, ודאג כי הם עצמם יהיו בהתנהגותם מודל חיובי למסירת ואיסוף ציוד.
- תרגל בדרך משחקית מאתגרת סידור ופירוק מכשירים גדולים (כגון, מכשירי ההתעמלות למשל הארגז השוודי) והנפקה ואיסוף של ציוד קטן. זכור! מדידת זמן והענקת ניקוד מהווים תמיד גורם מדרבן עבור תלמידים.
- אפשר לילדים לתרגל תחת השגחתך ארגון וסידור ציוד גדול בזמנם החופשי למשל, בהפסקות שבין השיעורים או אף בסוף יום הלימודים.
- לעולם זכור לחזק במילים משבחות התנהגות נאותה, שאתה מבקש להנחיל לכלל תלמידך!

4. התלמידים מתייחסים לציוד בזלזול: דורכים עליו, מכים ילדים אחרים בעזרתו, יושבים עליו (בעיקר על כדורים), קורעים ומושכים אותו (למשל, כדורי ספוג).

- ערוך שיחה כיתתית בנושא: "חשיבות השמירה על תקינות הציוד".
- אם הבעיה אקוטית בכיתתך, הפק הצגת תכלית בנושא: תאם לפני השיעור עם אחדים מקרב המפריעים הכרוניים על התנהגות ראווה כלפי הציוד, ושבח אותם בפרהסיה (לכל מי שנדמה להם כי זו מניפולציה לא הגונה, חישבו על החלופה ועל קצב התבלות הציוד!)
- מנע מן התלמידים בתקיפות השחתת ציוד! לאחר הערה שניה לתלמיד מסוים בנושא היחס לציוד, אסור עליו את המשך הפעילות בשיעור זה או לחילופין מנע השתתפות ממנו עד תום השימוש בפריט הציוד שהוא לא ידע להתייחס אליו כראוי.
- במצבים קשים במיוחד שלח מכתב להורים, וזמן פגישה נוכחות מחנכת הכיתה אצל המנהלת עם או ללא נוכחות ההורים. בקש מן ההורים לתמוך בעמדתך.

5. התלמידים מפגינים הזדקקות קבועה לתשומת לב מן המורה ומבקשים כל הזמן בקול: "הסתכל עלי!", "כיצד בצעתי?", "איך הייתי?" וכדומה, או מבקשים לשוחח עם המורה במהלך השיעור בנושאים שאינם מעניין השיעור.

- הבהר לכיתה כי אתה "רואה" את כולם. אחר כך הבהר את חשיבות התנועה והפעולה במרחבים אישיים. הדגם להם תנועה כזו. הפגן התייחסות רק לחלק מן הילדים המבצעים, וכעבור זמן לחלק אחר, וכך לחילופין.
- התעלם במכוון מתלמידים הממשיכים לדרוש במפגיע התייחסות אישית מיוחדת.
- חזק את אלה הפועלים על פי ההוראות ובשקט.

- הבחן פניות אליך, שאינן בנושא הנלמד ואף לא מעניין השיעור והתייחס אליהן כך: "בסוף השיעור נשוחח על כך", או "כרגע אני מלמד וצופה בילדים המבצעים כדי לתקן טעויות. אשמח לשוחח עמך מיד עם תום השיעור" או "אשמח להאזין לך אחרי השיעור".
- בלא קשר לאמור במשפט הקודם, שב מדי פעם עם התלמידים בסוף השיעור והטה אוזן קשבת לבעיותיהם.

6. התלמידים אינם עוצרים לסימן "עצור!" וממשיכים לנוע או לפעול עם הציוד.

- תרגל והרגל את הילדים במילוי מוקפד אחר הסימן "עצור!". כמו כן, תרגלם להניח את הציוד במקום קבוע (למשל, על הקרקע בין הרגליים) בהישמע האות לעצור.
- קח את הציוד ממי שאינו נשמע להוראת העצור באופן נשנה.
- הענש באי פעילות זמנית ("כרטיס צהוב") את מי שאינם עוצרים בזמן. אמור למשל: "שב בצד והירגע. לכשתחוש כי אתה מסוגל להתאפק ולהישמע להוראותי סמן לי על כך, ואחזירך לשיעור".
- הקפד וודא קשב במהלך הפעילות עצמה.
- פקח באופן אישי על השבת ציוד למקומו, ושבח את המיטיבים לעשות בתחום.
- לעיתים, ראוי אף להזכיר את שמות המתנדבים והעושים במלאכת החזרת וסידור הציוד במחסן בתחילת השיעור הבא.

7. התלמידים מבקשים באמצע השיעור לגשת לשירותים או לברזיה.

- הבהר לכיתה את מגבלת הזמן בשיעור, וקבע הוראות ברורות באשר למותר, לאסור ולכיצד בנושא הגישה לברזי השתייה במהלך השיעור.
- קבע עם המחנכת או עם המורה, הנכנס לכיתה לפני שיעורך, הסדר ולפיו יתאפשר לילדים לגשת לשירותים ולברזים לפני השיעור לחינוך גופני.
- לא כדאי להכריז על הפסקת שתייה כללית, ורק בודדים יורשו לגשת לשתות בזמנית במהלך השיעור. מכל מקום, לא רצוי להשתמש בכלל זה ככלל מחייב בימי הקיץ החמים. בתקופה זו צריך המורה עצמו ליזום הפסקות שתייה בהתאם לטמפרטורה, לעצימות הפעילות ולמצב הילדים.

8. התלמידים נסערים, מתחככים אחד בשני, מתווכחים או משוחחים בקול, ואינם מגיבים להוראות המורה.

- סמן "עצור!", וקרב את התלמידים אליך. במידת הצורך הושב אותם. אלה אשר לא הגיבו בזמן שהוקצה לכך, ייענשו בהשהיה זמנית, לפני שיורשו לחזור לפעילות.
- השתמש ב"אתגרי זמן" למשל, "בואו נראה כמה זמן ייקח לכם להתארגן לקראת הפעילות הבאה?"
- תרגל את הוראות: "פעל – עצור!" תוך כדי משחק.
- שבח בפומבי את הממהרים להגיב.

9. התלמידים רועשים מאד בתחילת השיעור וכל הניסיונות להרגיעם אינם צולחים.

- השתמש בטכניקה של השקט פעילה. כלומר, על פי הוראתך על התלמידים לומר או להמחיש בתנועה את הסימן המוסכם המורה על שקט. למשל: המורה מוחא כף והתלמידים עונים מיד בשתי מחיאות רצופות ומתיישרים.
- הנפק ציוד לפני שאתה מספק משימות לפעולה.
- נוע למקום חדש וקרא אליך את הילדים השקטים והמרוכזים, המוכנים לתחילת השיעור. תן להם הוראות ברורות לתחילת הפעילות בשיעור.
- נסה דבר שונה, אחר ואפילו מוזר. למשל, ספר בקול בדיחה, שיר שיר (כמובן, בהתחשב בכשרונך בתחום), או בצע פעולת התעמלות מעניינת שטרם לימדת בכיתתך. בהקשר זה אפשר גם להורות לילדים עצמם להתחיל לשיר או לדקלם דקלום מוכר ומתורגל, שהמורה מתחיל בעצמו והתלמידים מסיימים. למשל, "כיתתנו, הכיתה קשובה ומוכנה", או "שה, שה, שה - שקט בבקשה" וכן "המשטרה דורשת - שקט, שקט, שקט!"
- תכנן את תחילת השיעור לפני כניסת הלומדים לאולם או למגרש.

10. התלמידים מדברים, כשהמורה או מי מחבריהם, שקבלו רשות, מנסים לומר דבר מה.

- הבהר שזו התנהגות בלתי מנומסת, ולא חברית, וכי אינך מקבל אותה ככזו.
- חזק את נטית התלמידים להקשיב בסבלנות בעזרת אמירות כגון: "אני מעריך מאוד את פלוני המקשיב בנימוס לחבריו".
- הענק תמריצים ל"הולכים בתלם" כגון, אחראיות לחלוקת ציוד, ראשות קבוצה, ראשוניות בקבלת ציוד, זכות לבחור "כוחות", ראשוניות בכניסה לפעולה וכדומה.
- ערוך קוד להתנהגות בשיעורי החינוך הגופני, ותלה אותו באולם במקום בולט.
- במידת הצורך שלח את התלמידים לחזור ולעיין בו.
- הער בשלווה מופגנת למפריעים וגרום להם בכך לתחושת אי נעימות.
- השתמש בטכניקת ההשקטה הפעילה.
- הענש ב"פסקי זמן" את אלה, שאינם מגיבים כראוי לבקשותיך או לפעולותיך.

11. ילד אחד או מספר מצומצם של ילדים מפריעים לחבריהם על ידי מעשי משובה שונים.

- התייצב ליד המפריע והנח יד מרגיעה על כתפו.
- בקש מן המפריע או המפריעים לעשות פעולת השקטה לשם התרגעות כמו, לקיחת נשימה עמוקה, הרמת יד, מספר ניתורים במקום או לחילופין שיציע בעצמו את הפעולה שהוא בוחר לעשות כדי הירגע.
- התייצב בין המפריע לבין זה שמפריעים לו, או בין המפריע לבין החפץ או המכשיר שבאמצעותו הוא מבצע את "מעשי השטות" שלו ואסוף אותו אליך.
- טול מן המפריע את המכשיר או החפץ (למשל, כדור), ואם הוא שייך לו באופן פרטי, החזק אותו ברשותך, ומסור אותו בחזרה רק בתום השיעור ורק לאחר שקיימת שיחת הבהרה קצרה עם בעליו.

12. התלמידים דוחפים ומכים זה את זה או אלה את אלה.

- עצור את הפעולות האלימות בתקיפות ושוחח עם הנוגעים בדבר. אם שיחה אישית אינה עוזרת, ערוך אותה מחדש בלשכת הנהלה בנוכחות המנהלת. הבהר במהלך השיחה את כללי בית הספר בהקשריהן של פעולות אלימות.
- הרבה לשוחח ב מהלכי השעורים עם תלמידים על חלופות אנושיות ו"תרבותיות" לפעולה אלימה כדרך לפתרון בעיות או מצוקות. הצע דרכים להתחמקות מחיכוכים כגון, שינוי מקום, ניתוק מגע מן הילד האלים, או קריאת המורה למטרת הרגעת ה"מתעצבן" וכדומה.

13. התלמידים אינם מגיבים כראוי לעונשי "פסקי הזמן".

- דאג להמצאות כסאות או ספסלי ישיבה בצדי האולם או לחילופין אייר מספר עיגולים בפאתי המגרש כדי לשמש מקום לשהיית ההשהיה.
- הרחק מן השיעור כל מי שהוזהר, נענש והמשיך שלא לשהות להוראות ההתנהגות.
- ערוך רשימה מדויקת של המוענשים על גבי טופס מיוחד לצורך זה (במחקרים שונים נמצא, כי פעולה זו משמשת גורם מרתיע יעיל).