

# איך המשחק החופשי עובד ?

המשימה מותאמת לקבוצה כך שתגרום לחברי הקבוצה לפעול במעגל השני



התנסויות חדשות / מאתגרות / מפחידות, עוזרות לנו לגלות על עצמנו דברים חדשים ומותחות את הפוטנציאל האישי שלנו מעבר לניסיון הרגיל היומיומי.



באזור השינוי חל תהליך של כאוס, בלבול, גילוי, דיסוננס, חוסר נוחות ומידה של חרדה



השינוי האישי מתחיל ואנחנו מתחילים לגדול וחווים זרימה



# התאמת קושי המשחק?



# *The flow* - זרימה

## המשתתפים כולם או רובם חווים – Flow

חוויה של מימוש עצמי הכוללת:

רגעי אושר, התעצמות ולמידה

אפקטיבית, מודעות עצמית וחוויה אותנטית

כלומר החוויה הייתה בשבילי ולמעני.

Abraham H. Maslow. "Religions, Values, and Peak Experiences".

# האם משמעות המשחק חברתית חינוכית בלבד?

- עד שנת 2008 חקר המשחק החופשי היה מוגבל למדע התבוננותי בלבד.
- ב- 2008 מדע מעבדתי פרץ דרך חדשה וקיסר בין משחק חופשי להתפתחות המוח.
- במרכז המדעי לחקר התנהגות המוח באוניברסיטת לת'ברידג', אלברטה, קנדה. נערך ניסוי כדי לבדוק אם אי כשירות חברתית, מתח, חרדה וחוסר יציבות רגשי קשורים איכשהו למשחק.
- **הם יצרו שתי קבוצות**: בקבוצה אחת חולדות צעירות בלבד עם הרבה זמן למשחק. בקבוצה השנייה נוכחים גם מבוגרים ולכן יש בה פחות הזדמנויות למשחק חופשי.
- התוצאות הראו הבדל מובהק ומשמעותי במוח החולדות שנהנו ממשחק חופשי ללא נוכחות מבוגרים לעומת החולדות הצעירות שסביבן נכחו חולדות בוגרות.
- הוכח בניסוי שמשחק חופשי הוביל באופן ישיר **להתבגרות המוח**. בעלי חיים שקבלו הזדמנות לשחק בצעירותם היו צריכים לעבד יותר מידע ולכן היו צריכות יותר קשרים באזורים מסוימים במוח מאחר והם קבלו מידע רב מכל מיני מקורות.
- קבלת מידע מכל מיני מקורות יוצר להם בסיס טוב יותר לקבלת החלטות לדעת מה לעשות במצב מסוים. ולכן זה אולי מסביר מדוע אלה ששיחקו בילדותם מצטיינים הרבה יותר בהתמודדות עם חוסר ודאות בחיים.
- מאחר שיש מעט מאוד הבדל ביולוגי בין מוח חולדה למוחנו, קרוב לודאי שמה שנכון לחולדות נכון גם לבני אדם.

# השפעות המשחק החופשי

- **ברמה האישית** - קבלת החלטות, דבקות במשימה, אומץ לב, יצירתיות, קבלת אחריות, תפקוד בתנאי לחץ וחוסר ודאות, בטחון עצמי, יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסא, יצירת חזון וסיפור אישי.
- **ברמה הקבוצתית** - אימון הדדי, תקשורת, עבודת צוות, כישורי מנהיגות, התנהגות לפי חוקים וכללים, ניהול משא ומתן, יצירת חזון וחווה קבוצתית.
- **ברמה הטיפולית** – פעילות עם אוכלוסיות שונות: בעלות צרכים מיוחדים, יחסים במשפחה, אוטיזם, נכויות, אנורקסיות, הפרעות קשב וריכוז וכו' ...

# המשחק החופשי יוצר לילדים מעין ארגז חול המדמה את החיים האמיתיים

- בארגז החול אנחנו יכולים ללמד ולפתח כל תכונה שאנו בוחרים בצורה בטוחה וחוויתית.
- אנחנו יכולים ליצור רגעי שיא מכווננים, לקחת סיכונים מבוקרים.
- אנחנו יכולים לווסת את רמת הקושי.
- אנחנו יכולים דרך העיבוד להגדיר את מה שלמדנו.
- אנחנו יכולים לצאת ל"סיפור חדש" – "נרטיב" של הילד ומכאן לדרך חדשה.



# הניסוי בבייס ויליאמס שבנוריץ, אנגליה

- בבייס ויליאמס בוצע ניסוי שבו נשתלו המון חפצים כמו: צעיפים, קופסאות קרטון, מקלות, בובות וכו' במגרש המשחקים. החפצים היו לקוחים מעולם העצמים שבו נפגש הילד בחיי היום יום שלו.
- מטרת החפצים הייתה לעודד יצירתיות בזה שהילדים יתקלו בחצר בעצמים חדשים שהם לא ראו אותם עד כה במגרש המשחקים בהפסקה. החפצים הונחו במקומות לא שגרתיים כמו: בין השיחים, על אבני הטיפוס שבקיר טיפוס, מתחת לספסלים וכו'. מיקום החפצים השתנה בכל יום. כך שלילדים היה חוסר ודאות מוחלט מה יפגשו בחצר ביום המחרת.
- מארגני המחקר לא נתנו שום הוראות לילדים מה לעשות עם החפצים.
- לאחר שישה שבועות כל תרבות המשחק של הילדים השתנתה. החפצים גרמו להצתת הדמיון והיצירתיות שבהם. המשחק בחפצים עורר אותם לכיווני מחשבה רבים ושונים שהתחברו לכישורי פתרון הבעיות שיש לילדים.
- הילדים העידו על עצמם שהיו חייבים להיות חברותיים יותר כי צריך לחלוק דברים. הם למדו לשחק ולהסתדר עם אנשים שונים. הם היו חייבים לנהל משא ומתן על החפצים האהובים עליהם והחשוב הם למדו להתפשר.
- הציוד החדש לימד את הילדים לקחת סיכון הן גופני והן רגשי. סיכון שלא היו לוקחים לעולם הכיתה.

# הניסוי בבייס וליאמס שבנוריץ, אנגליה

- מנהלת בית הספר דיווחה שהילדים השתתפו יותר בשיעורים היו מוכנים להסתכן בטעויות והרגישו שלא נורא לטעות.
- כל ילד מצא את אזור הפעולה והשנוי האישי שלו במגוון המשחקים החדשים שחבורת הילדים המציאו.
- הילדים גילו בכיתה גמישות עם כושר המצאה ויצירתיות ובקשו פחות עזרה מהמורים.
- התלמידים למדו לעבוד בקבוצה טוב יותר. הם למדו לפתור בעיות בינם לבין עצמם עם פחות התערבות המבוגרים.
- לפי עדות התלמידים הם מרגישים ערניים, מקשיבים ומרוכזים הרבה יותר. התלמידים דווחו על שמחת חיים והרגשה הרבה יותר טובה.
- **המהפך הקטן במגרש המשחקים הניב רווחים גדולים בכיתה בתוך פחות מחודשיים.**
- כתוצאה מהצלחת הניסוי חוקרים החלו לבדוק את יתרונות המשחק גם לכלכלה.
- עתיד הכלכלה תלוי ביכולת להיות יצירתי שזה הסוד לחדשנות ולפתרון בעיות, ביכולת לקחת סיכונים, ביכולת האנשים להתמודד עם חוסר ודאות.
- מחקרים הראו שככל שאדם או קבוצה יכולים להכיל יותר חוסר ודאות כך הם חסינים וחזקים יותר.



• **על תכונות אלו נשען המשחק החופשי.**



# מעגל הלמידה החוויתית – המשגת התהליך

- כדי לייצר תהליך למידה משמעותי יש לבצע עיבוד שלאחר המשחק.
- עיבוד נכון של תהליך המשחק משקף למשתתפים את מצב הקבוצה והיחסים בין חבריה ומכאן הדרך קצרה לשיפור התקשורת והיחסים הבין אישיים.
- בתהליך ההמשגה חברי הקבוצה מבצעים העברה והשלכה של מה שקרה בפעילות לחיים האמיתיים.

## על הכותבים:

**קובי בלין** – ממייסדי מדור טג"ח (טיפוס גלישה חילוץ בצה"ל) וממפקדי המדור, בעל תואר ראשון בחינוך גופני, מרכז קורסים של מדריכי גלישה מצוקים, של מדריכי הישרדות ושל מנחי סדנאות שטח (O.D.T.) מומחה בתכנון ובבנייה של מתחמי חבלים אתגריים, מורה לימאות. מעל 30 שנות ניסיון בתחום הפעילות האתגרית החינוכית. מייעץ בכתיבת הוראות הבטיחות בתחום האתגרי לחוזר מנכ"ל משרד החינוך והתרבות.

**דותן חיים** - בעל תואר שני ב- Outdoor Education, מרכז קורס מדריכים לטיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע. מומחה ליישום פסיכולוגיה חיובית בשטח ול- Wilderness Adventure Therapy, בעל ניסיון רב בעבודה עם קבוצות מגוונות כולל נוער בסיכון.