



**מצגת מלווה ליישום תכנית "כישורי חיים"
במוסדות החינוך**

לדבר ב"כישורי חיים" זה לדבר על החיים

מפגשי כישורי חיים עוסקים במצבי החיים, בדילמות, ובהתלבטויות המעסיקות את התלמידים בכל שלבי החינוך:

קדם יסודי, יסודי, חטיבת הביניים, ועל יסודי.

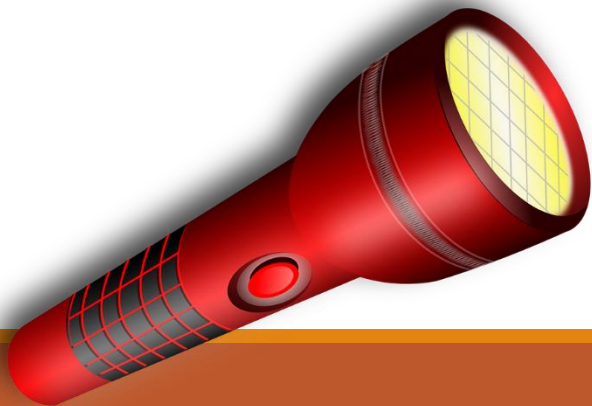
התלמידים מתבקשים להסתכל לתוך עצמם

להבין מה הם חשים? מרגישים?

יודעים בנושא? להבין מה חדש להם?

במה הם שונים?

ובמה הם דומים לחבריהם?...



**השיתוף בתובנות האיטיות העולות
מתוך ההתבוננות הפנימית יוצר מפגש
חם וקרוב המאפשר
"מקום לכולם"**



בואו נטעם טעימה מ"כישורי חיים"



התמודדות במצבי חיים מאתגרים

הצעה אחת: (מתאימה לישיבה המתקיימת מיד עם החזרה מהחופשה)

- אנחנו שבים זה עתה מחופשת הקיץ, החופשה שלנו, החופשה של בני משפחתנו, של הסובבים אותנו. חשבו על מצבים שונים איתם התמודדתם בחייכם הפרטיים בחופשה.
- בחרו התמודדות אחת אתה התמודדתם.
- הגדירו את מצב החיים עמו התמודדתם, מה היה בו, מי היה בו, מה הייתה ההתמודדות?
- מה עשיתם על מנת להצליח בהתמודדות? מה עזר לכם להתמודד?

התמודדות במצבי חיים מאתגרים

הצעה שניה: (מתאימה לכל עת)

- חשבו על סוגיות שונות המעסיקות אתכם בתקופה האחרונה או בימים האחרונים במסגרת תפקידכם המקצועי בבית הספר, סוגיות שלעיתים אפילו מטרידות ומלחיצות.
- בחרו סוגיה אחת אותה תרצו לברר בסדנה זו.
- הגדירו את הסוגיה, את האתגר.
- נסו לחשוב מה אתם יכולים לעשות או כבר עושים על מנת להצליח בהתמודדות.

שאלות לשיח בזוגות

1. מה היה מצב החיים / נושא ההתמודדות?

2. אילו רגשות / תחושות יש לך מחוויית ההתמודדות עם

המצב?

3. אלו כוחות, יכולות, מיומנויות, כישורים, אפשרו/

עזרו לך / יעזרו לך לעמוד בהתמודדות עם מצב חיים

זה?

אלו כוחות, כישורים, מיומנויות

עלו מתוך הסיפורים שלכם?



מה עשינו?

**הסתכלנו פנימה לתוך עצמנו
העלינו את המודעות שלנו
למדנו מההצלחות שלנו**

**שיתפנו
הקשבנו
למדנו...**



תחושות...

מחשבות...

רגשות...

בכישורי חיים
אנחנו עוסקים...

בטיפול בנושאים כגון...

מניעת פגיעה מינית
התנהלות בזירת האינטרנט
חברות
אלומות
זהות מינית
התנהלות במסיבה
התנהלות בהפסקה
סמים
דימוי גוף חיובי
חירום
ניהול שעות פנאי
שמירה על גופי
פרדות
מעברים
אלכוהול
בריונות
חרם חברתי
מיניות בריאה
אובדן

בפיתוח כישורים ומיומנויות תוך אישיים ובין אישיים

חשיבה חיובית

מודעות עצמית

זיהוי, הבעה, וניהול רגשות

שליטה עצמית

תקשורת בין אישית

אמפתיה

אסרטיביות

פתרון בעיות

פתרון קונפליקטים

קבלת החלטות

בקשת עזרה ומתן עזרה

תכנון זמן, חלימה

תכנון עתיד רצוי ... ועוד...

בחירת תכני התכנית

עקרון מנחה:

שמירה על איזון בין:

מענה לצרכים ההתפתחותיים

לבין מענה לצרכים רלוונטיים

בחירת תכני התכנית

(המשך...)

- **בכל שנה מחדש... חשוב להתאים את התכנים:**
 - לצרכי התלמידים
 - לאירועים המתרחשים בכתה, בבית הספר, בארץ או בעולם
 - ליעדי המשרד ולתוכניות הלאומיות המופעלות בבית הספר
 - לשילוב עם תכניות החינוך החברתי ועם מקצועות הלימוד
 - לממצאי אבחונים כגון: אבחון אח"מ ומיצ"ב

גמישות והתאמה

כתפיסת עבודה

ב"כישורי חיים"

תכנית "כשורי חיים" - תפירה לפי מידה

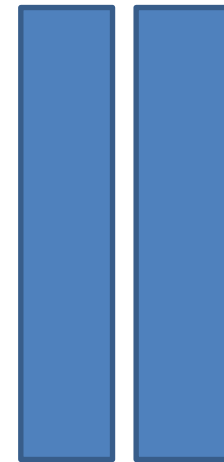
ההתערבויות החינוכיות ב"כישורי חיים" יתנו מענה:

- לנושאים העולים כתוצאה ממיפוי ואיתור צרכים כתתי ובית ספרי (מיצ"ב, אח"מ)
- לסוגיות רלוונטיות לתלמידים בהתאם לגיל ולהתפתחות הרגשית
- לחיזוק המסוגלות להתמודדות במצבי חיים שגרתיים וסיכוניים רלוונטיים לגיל
- לנושאים ערכיים הנותנים מענה לקשר בין - אישי
- לחיזוק מתבגר אכפתי, החש אחריות חברתית, מתבגר "שומר סף"
- לאירועי אקטואליה כולל מענה לאירועי משבר שונים
- ליעדי בית הספר הרשות המקומית ומשרד החינוך

תהליכים מקבילים

עבודת היועצת עם הצוות החינוכי

עבודת הצוות החינוכי עם התלמידים



להסתכל פנימה כדי לראות החוצה...

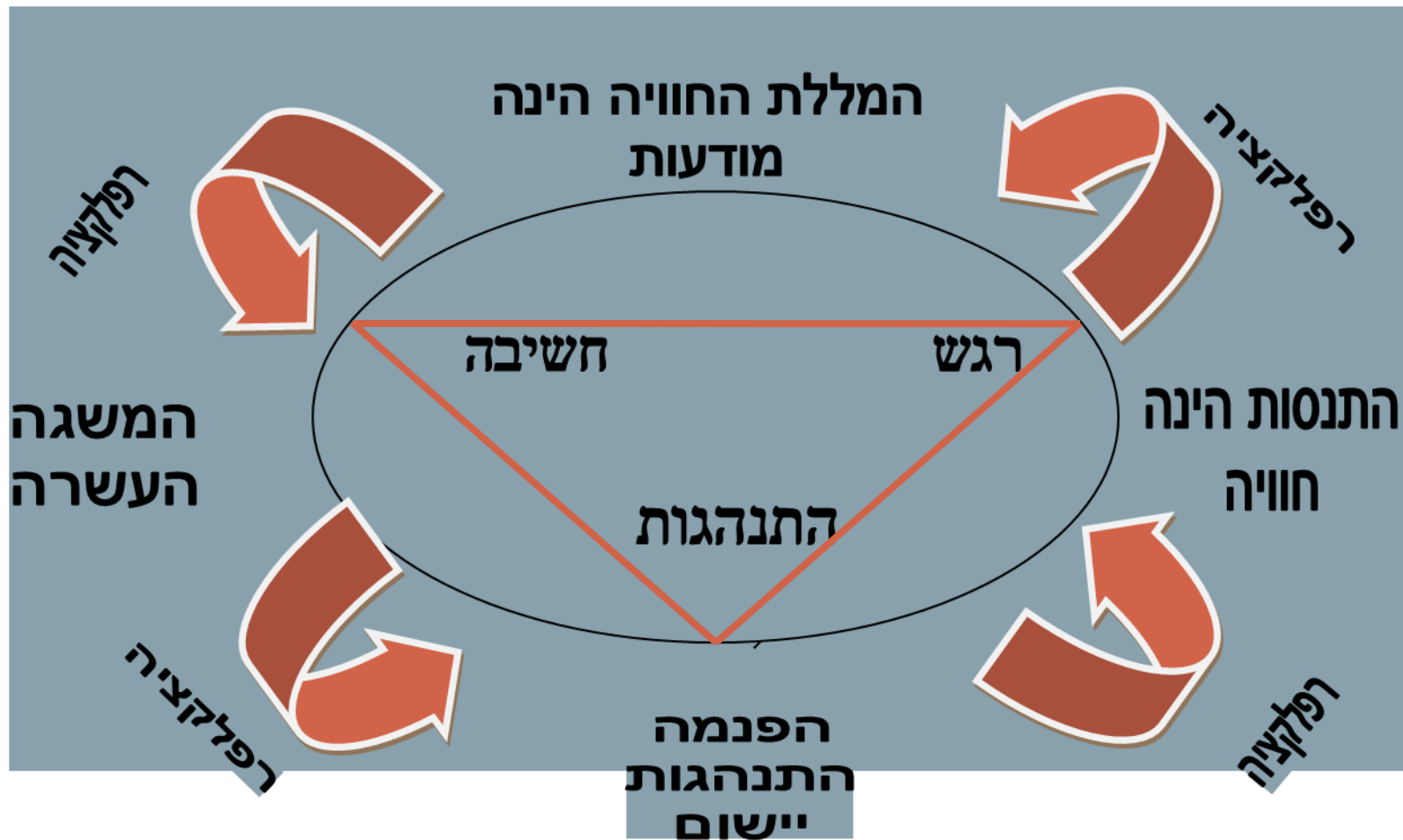
עבודת היועצת עם אנשי החינוך נועדה לסייע להם:

- למצוא את נקודת החיבור והמשמעות האישית - רגשית של כל איש חינוך לנושא
- לברר ולנסח עמדות, ערכים, תפיסות, והתלבטויות של כל איש חינוך
- לאפשר מפגש בין דעות ועמדות שונות והעימות עימן
- להרחיב ידע של המורים בסוגיה המדוברת
- לגבש את המטרות והמסרים בשיח עם התלמידים
- להתמודד עם התהליכים הצפויים לאנשי החינוך עם התלמידים בכיתה
- ללוות ולתמוך במורים המנחים תלמידים

גם ההורים שותפים בכישורי חיים...

- פרסום תכנית העבודה ב"כישורי חיים" באתר ביה"ס או בדיוור ישיר להורים
- מפגשי סדנא משותפים להורים ולתלמידים
- מפגשי סדנא להורים
- הרצאות להורים (על ידי צוות בית הספר או מרצה אורח)
- הנגשת מידע באמצעות דפי מידע או מידע אינטרנטי
- הפנייה לספרות רלוונטית, מאמרים ומחקרים

מעגל הלמידה: מבנה גנרי לסדנת "כשורי חיים"



**העבודה על חיזוק מיומנויות
וכישורים להתמודדות
במצב חיים אחד מקדם את היכולת
להתמודד גם במצבי חיים אחרים**

**תכנית "כישורי חיים" תיתן מענה הוליסטי
להתמודדות בכל מצב חיים באמצעות כישורים
ומיומנויות בחמישה מוקדים בו זמנית: זהות
עצמית, וויסות רגשי, כשירות בין אישית, ניהול
עצמי, והתמודדות עם מצבי סיכון לחץ ומשבר**

מודל חמשת מוקדי ההתערבות לקידום רווחה נפשית "און-בי"



"און-בי"

חמישה מוקדי התערבות לקידום רווחה נפשית

חיזוק כוחות והקניית כלים להתמודדות בריאה
נעשית בו זמנית בחמישה מוקדים:

- א - אני וזהותי** - מוקד לחיזוק הזהות העצמית
- ו - ויסות רגשי** - מוקד לניהול והכוונה עצמית
- נ - ניהול עצמי** - מוקד לניהול עצמי בלמידה, פנאי ועבודה
- ב - ביני לביניכם** - מוקד לכשירות הבינאישית
- י - יש מוצא** - מוקד להתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון

ומשבר

א' - אני וזהותי

■ **זהות עצמית** - תפיסת האדם את עצמו ותפיסת החברה אותו

■ **בזהות העצמית** כלולים יסודות רגש, קוגניציה והתנהגות

■ **היבטים המרכיבים את הזהות העצמית:** דימוי עצמי, הערכה עצמית, מודעות עצמית לגוף, לרגשות

■ **"אני"** - פנים וחוץ, אני בעיני ובעיני האחרים, מודעות מגדרית, זהות ונטייה מינית

ו' - ויסות רגשי

■ היכולת של האדם לנהל את עצמו ואת ההשפעות שיש למצבי חיים שונים על הרגשתו ותפקודו

■ מתאפשר באמצעות לימוד ותרגול מיומנויות וכישורים בעיקר בתחום הרגשי / קוגניטיבי / פיסיוולוגי

■ **כישורים ומיומנויות לויסות רגשי** - הרפיה ושחרור גופני, זיהוי ושיום רגשות, הגמשת החשיבה, תיקון טעויות בחשיבה, פיתוח חשיבה חיובית, שאילת שאלות, בקשת עזרה, שיתוף

נ' - ניהול עצמי בלמידה, פנאי ועבודה

- יצירת סביבות מתאימות לאדם: בהתאם לצרכיו ולמצבו הנפשי
- לקיחת חלק במגוון רחב של פעילויות שהן מעבר לעצמי
- הצבת מטרות בחיים
- **מיומנויות וכישורים:** להכיר את עצמי כלומד, הכוחות שלי, התפיסות והעמדות שלי כלפי למידה, גיבוש תפיסות רציונליות על הצלחה ואי הצלחה, למידה מהצלחות, ניהול עצמי בתפקידים שונים

ב' - ביני לביניכם, כשירות בין אישית

■ ביסוס וחיזוק היכולות לקיום יחסי אמון משמעותיים עם הזולת

■ היכולת לאהוב, לכבד, לקבל, להבין את הזולת

■ היכולת לאמפתיה לחיבה ואכפתיות לבני אדם

■ היכולת לרגישות למצוקת האחר

■ יכולת ההכלה

■ **כישורים, מיומנויות ותכנים:** שיתוף פעולה, חברות, אמפתיה, נתינה, שייכות, תקשורת אסרטיבית,

■ מסרי אני, ניהול קונפליקטים, יצירת קשר, חיזור ואהבה

י' - יש מוצא, מצבי לחץ ומשבר

מיומנויות וכישורים להתמודדות ולניהול עצמי במצבי לחץ, מצוקה, ומשבר:

- זיהוי מצבים מסוכנים, זיהוי מחשבות מכשילות, ויסות רגשי וקוגניטיבי, שימוש בדמיון, חלימה
- החזקת ה"תקווה", בקשת עזרה, הכרה במרחב האישי ושמירתו, נשימות, הרפיה גופנית, פעילות גופנית, שיתוף במחשבות וברגשות, קבלת מידע, פרופורציה, פרספקטיבה, פתרון בעיות, אמונה, ביטוי עצמי אישי בכתיבה, ציור... וכו'



תודה על ההקשבה!