

” און ביי ”

♥ מודל ”און – ביי” - התפיסה ההוליסטית של תכנית ”כישורי חיים”

בהתאם לגישת הרווחה הנפשית הפסיכולוגית, מבוססת העבודה ב”כישורי חיים”, על עבודה בו זמנית בחמישה מוקדים:

חמשת המוקדים, המכונים מודל ”און-ביי”, הם:

- א – אני. מוקד הזהות העצמית
- ו - וויסות רגשי, מוקד ניהול והכוונה עצמית
- ג - ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה, עבודה ופנאי)
- ב - ביני לביניכם – מוקד הכשירות הבינאישית במעגלים שונים
- ל - יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר

שיעורי ”כישורי חיים” שואפים לקדם התבוננות הוליסטית של התלמיד על עצמו בכל מצב חיים. כל כישור וכישור הינו משמעותי בפני עצמו ובו בזמן, משתקף ובא לידי ביטוי בשאר הכישורים. ניתן למיין את מגוון מיומנויות כישורי חיים לחמישה מוקדים. במהלך מפגשי התכנית אנחנו חושפים, מקנים ומתרגלים את הכישורים והמיומנויות בכל חמשת המוקדים באמצעות התייחסות הוליסטית ועבודה על מצבי חיים מגוונים.

את חמשת המוקדים מייצג מודל ”און-ביי”. בתכנית ”כישורי חיים” אנו מאמינים בפיתוח האון והכ”ח הפנימי של כל תלמיד וכל אדם במצבי חיים משתנים. בשיעורי ”כישורי חיים” עוזר איש החינוך לתלמיד לשאול את עצמו מה הכ”ח שלי? מה ה”און-ביי”?

חמשת המוקדים של מודל "און-בי" הם:

- **א - אני. מוקד הזהות העצמית:** מוקד זה עוסק בהיכרות עם העצמי ובפיתוח מודעות לעצמי. מדובר בהכרות עם גופי, רגשותיי, מחשבותיי והתנהגותי וכן עם הזהות המגדרית שלי, הזהות המינית, הזהות התרבותית, העמדות והערכים שלי.
- **ו - וויסות רגשי, מוקד ניהול והכוונה עצמית:** מדובר ביכולת האדם, לווסת את רגשותיו (להרגיע חרדה, להפחית כעס), לכוון את התנהגותו ותפקודו תוך בדיקת האפשרויות העומדות בפניו ובחירה ביניהן. למשל היכולת לזהות בזמן אמת הרגשת זעם שעלולה להביא להתנהגויות תוקפניות ואלומות ולווסתה באמצעות דיבור פנימי, או שיטות להרגעה עצמית כך שתתפתח יותר שליטה עצמית ותמנע התנהגות אלימה, ועוד...
- **ז - ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה, עבודה ופנאי):** מדובר ביכולת להתנהל בסביבות המיידיות שלנו ולבצע את משימות החיים העומדות בפני כל אחד מאיתנו (למידה, עבודה) בהתאם לשלב ההתפתחותי, על הצד הטוב ביותר. תפקוד בסביבות אלה מתוך מוטיבציה פנימית משפיע על גיבוש תחושת משמעות בחיים ומחזק את ערך העצמי.
- **ח - ביני לביניכם - מוקד הכשירות הבינאישית במעגלים שונים:** תקשורת בונה, פיתוח ושימור קשרים, התקשורת עם בני המשפחה, עם קבוצת הגיל, עם דמויות סמכות, עם חברים וביחסים אינטימיים.
- **ט - יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר:** המציאות מזמנת לנו התמודדות במצבי לחץ מתונים (יש פקקים ואני מאחרת לפגישה) עד למצבי משבר קשים (אובדן, גירושין, פציעות). כישורי התמודדות נוגעים לזיהוי תחושות הלחץ, זיהוי האירוע כגורם מאיים, זיהוי התגובה האישית האוטומטית לאירוע, ויישום מגוון מיומנויות נלמדות לוויסות רגשי ולהרגעה.

תרשים מודל "און – בי" על פי חמשת המוקדים:



♥ מודל "און-בי" - תפיסה אינטגרטיבית של הכ"ח הפנימי:

חמשת המוקדים מוצגים במודל מעגלי המדגיש את המרחב היוצר את השלם. הסינרגיה בין חמשת המוקדים לאורך זמן, העבודה הבו-זמנית על כל חמשת המוקדים ביחד ועל כל מוקד בנפרד, היא היא היוצרת ומחזקת את נוכחותם של המרכיבים הקיימים במוקדים אצל הפרט ומקדמת את הרווחה והבריאות הנפשית.

למודל המעגלי של "און-בי" עקרונות אחדים:

- השלם בלבד ולא חלק זה או אחר יוצרים תהליך התערבות שלם - עבודה הוליסטית.
- בכל תכנית התערבות אנחנו פועלים תוך התייחסות לכל המוקדים כשהבדל הוא במינונים.
- בשילוב של חמשת המוקדים בהתערבויות השונות, יש משחק של דמות ורקע. המוקד שנמצא בדמות בהתערבות מסוימת מתחלף והופך להיות ברקע של התערבות אחרת.

בתוכניות התערבות לקידום רווחה נפשית וחיזוק כישורים להתמודדות במצב חיים מסוים, ייבחנו בכל אחד מהמוקדים הידע והמושגים שיש להקנות, הערכים שרוצים להבהיר, הכוחות והמיומנויות שיש לפתח והדילמות העולות מהקטבים המזוהים בנושא.

המסר: התערבות יעילה עוסקת בכל חמשת המוקדים בהבדלי מינון.

♥ איך מיישמים את מודל "און-בי" בשיעורי "כישורי חיים"?

עבודת ההתערבות בכל מוקד מבליטה כישורים ומיומנויות ייחודיים למוקד (הנמצאים בדמות ההתערבות), וכישורים ומיומנויות הקיימים גם במוקדים האחרים (ונמצאים ברקע של ההתערבות). העבודה דרך כל אחד מהמוקדים מזמנת שיח תוך אישי ובין אישי המעלה למודעות את מגוון הערכים, העמדות, התפיסות האישיות, הדילמות, והידע הנדרש לקידום וחיזוק יכולות התמודדות ב"מצבי החיים" בהם אנחנו ממקדים את ההתערבות.

למרות שהמוקדים השונים מוצגים במודל מעגלי המדגיש את המרחב היוצר את השלם ולא במודל מדרגי המותאם לשלבי התפתחות, עלינו להתאים את פיתוח המרכיבים השונים בהתערבות לשלב ההתפתחות ולמטלות ההתפתחותיות העומדות בפני הכיתה בה מתרחשת ההתערבות.

בתהליך התערבות לחיזוק הרווחה הנפשית, יהא הנושא אשר יהא, נתייחס לפרט מתוך חמשת המוקדים בהקשר של זהותו העצמית, כשירותו החברתית, יכולתו לווסת רגשותיו, לתפקד במצבי למידה, פנאי, משחק ועבודה, ובמצבי לחץ ומשבר.

כל כניסה למרחב של אחד המוקדים מזמינה בעקבותיה עבודה גם על המוקדים האחרים. לדוגמה, ביצירת התערבות במצב החיים "שייכות לקבוצת השווים" שמטרתה הגברת תחושת השייכות של תלמידים לכיתתם בעיתות של למידה פנאי ומשחק, מוקד "נ – ניהול העצמי", הרי שנתייחס גם לפיתוח מוקד "א - אני" ובכישורים התוך אישיים, המקדמים את תחושת הערך, והמסוגלות. כישורים אלו תורמים ומקדמים גם את הכישורים הבין אישיים ממוקד "ב - ביני לביניכם" המתבטאים ביכולת הפרט לבטא את עצמו בחברה, לתת מקום לביטוי אישי של חבריו לכיתה ולהתחשב ברגשותיהם ובצרכיהם. בו בזמן עוסקים גם בכישורים להתמודדות עם הקשיים והלחצים המתעוררים בתהליכים של שייכות (המוקד לוויסות רגשי והמוקד להתמודדות עם מצבי לחץ).

הצבת המוקדים על המרחב מאפשרת לראותם על רצף ולזהות דילמות בתכנון ההתערבות, לדוגמה: האם בתוכנית המתוכננת יש איזון בין פיתוח כישורים תוך אישיים לפיתוח כישורים בין אישיים? בין פיתוח כישורים לוויסות רגשי במצבי נורמה לבין פיתוח כישורים ייחודיים להתמודדות במצבי לחץ? ועוד...

דוגמא להתייחסות רב ממדית על פי מודל "און-בי" לנושא פיתוח אחריות חברתית כלפי הזולת - המתבגר "שומר הסף":

קישור המוקדים לנושא "שומרי הסף" מתבגרים למען מתבגרים	חמשת המוקדים של מודל "און-בי":
<p>יכולת התלמיד להיות נאמן לעצמו ולעקרונותיו ולהגן על ילד חלש או דחוי גם מתוך עמדת מיעוט. דימוי עצמי והשפעתו על יכולת הפרט לעמוד מול לחץ חברתי "חנן מי שלא משתתף ב"קטע". היכולת לעמוד מול פיתוי ("בוא נצחיק את כולם עם התמונה המביכה של...") בירור הערכים שמנחים את הפרט-שמירה על ערך הסולידריות? על החוק? שמירה על שליטה? כבוד לזולת?</p>	<p style="text-align: center;">אני – מוקד הזהות העצמית</p>

<p>בדיקת תחושת מסוגלות – האם אני מספיק חזק או מספיק נחשב כדי להגן על מישהו אחר? האם אני מסוגל להתמודד עם הלחץ ועדיין להיות נאמן לעצמי?</p>	
<p>היכולת להתמודד עם לעג, היכולת להימנע מפיתוי, היכולת לזהות מנעד רגשי מול מצבים מבלבלים, לחצים, התלהמות. היכולת לזהות איום וחולשה, היכולת לחוש אמפטיה וחמלה. היכולת לחוש בעל כח ומשמעותי מספיק כדי לחולל שינוי. פיתוח עמדה של מחוללות אישית גבוהה</p>	ויסות רגשי
	ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה ופנאי)
<p>חידוד המודעות לעמדת הפרט והתייחסותו לחברים שנקלעים למצבי סיכון (ברשת, בזוגיות, בבחירת התנהגויות סיכון...) חידוד המודעות להשפעה שיש לפרט על זולתו ועל סביבתו.</p>	ביני לבינכם – מוקד הכשירות הבינאישית
<p>העלאה למודעות של מצבי סיכון. הבהרת כוחות הפרט להימנע ממצבי סיכון, להתמודד איתם כשנדרש, ולהשפיע על בטחונו של הזולת</p>	יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ וסיכון

מודל "און-בי", עבודה על פי חמישה מוקדי התערבות – פירוט והרחבה.

תפיסה רחבה של רווחה נפשית פסיכולוגית, על פי החוקרת קרול רייף (Carol Ryff, 1989, 2002, 2008) יוצאת מתוך תיאוריות התפתחותיות ומבוססת על האתגרים הקיומיים בחייו של האדם. היא עושה אינטגרציה של כל המאפיינים המגדירים תפקוד פסיכולוגי חיובי ומכילה שישה מימדים: קבלה עצמית, יחסים בין אישיים חיוביים, אוטונומיה, שליטה והתנהלות בסביבה, קיומה של מטרה בחיים, וצמיחה אישית.

לטענת רייף, רכישת כל המאפיינים אינה מספקת, תפקוד אופטימלי מחייב גם שאדם ימשיך לצמוח ולשגשג. פתיחות להתנסות הוא אחד ממאפייני המפתח שיבטיח לאדם המשך צמיחה.

בהתאם לגישת הרווחה הנפשית הפסיכולוגית, מבוססת העבודה ב"כישורי חיים", על עבודה בו זמנית בחמישה מוקדים:

הסבר לכל מוקד:

מוקד א - אני . מוקד הזהות העצמית

המונח 'זהות עצמית' מתאר את תפיסת האדם את עצמו ואת תפיסת החברה אותו. הזהות משתנה ומתפתחת כל הזמן, היא מושפעת גם מהשינויים שהאדם עובר וגם מהאנשים שאיתם נפגש ואשר עמם מקיים דיאלוג.

כמו פסיפס, הזהות מורכבת ממרכיבים שונים שבאמצעותם האדם מגדיר את עצמו. היא מורכבת ממאפיינים השייכים לפרט מלידתו ושאינם ניתנים לשינוי, כגון מין ומוצא, וממרכיבים נרכשים הניתנים לשינוי, כמו: עיסוק וחברה. האדם מגדיר את עצמו ואת מאפייניו בהתאם לסדר העדיפויות שלו.

"הזהות העצמית" משמשת כמושג מפתח להבנת התנהגותו של האדם. מושג אשר כלולים בו יסודות של רגש, קוגניציה והתנהגות אשר נבנה לאור החוויות שעובר הפרט ועל פי התפיסות, העמדות והרגשות, שמייחס האדם לעצמו, לגופו, ליכולתו, למגבלותיו, לחרדותיו, להגנותיו וליכולתו להתמודד עם בעיות.

אדם בעל מכוונות פנימית, מוצא את זהותו האישית המשמעותית, מחליט על ערכיו ויעדיו בחיים. זהותו היא מוקד פעילותו. הוא פועל מתוך עצמאות - על פי ערכיו, ידיעותיו וניסיונותיו וכך הוא עשוי לגדול בתהליך מתמשך של הגשמה עצמית. עמדה חיובית של האדם כלפי עצמו היא מאפיין מרכזי בתפקוד פסיכולוגי חיובי. קבלה עצמית מוגדרת כמרכיב מרכזי בבריאות נפשית וכמאפיין של מימוש עצמי, תפקוד אופטימאלי ובגרות. תיאוריות של life span מדגישות גם קבלת האדם את עברו.

היבטים המרכיבים את הזהות העצמית: תפיסה עצמית, הערכה העצמית, מודעות עצמית לתחושות הגוף ולרגשות, האני פנים וחץ, אני בעיני, בעיני אחרים, בהשוואה לאחרים, מודעות מגדרית, סטריאוטיפים מגדריים, סטריאוטיפים מיניים, דימוי גוף, זהות ונטייה מינית, עמידה בלחץ חברתי, קונפורמיות ואסרטיביות.

מוקד ו - וויסות רגשי, מוקד ניהול והכוונה עצמית

וויסות רגשי והכוונה עצמית הם היכולת של האדם לנהל את עצמו ואת ההשפעות שיש למצבי חיים שונים על הרגשתו התנהגותו ותפקודו. וויסות רגשי הינה היכולת לצמצם במידה ניכרת את ההשפעות "הטורדניות" שיש לרגשות או מחשבות בלתי רצויות. חיזוק היכולת לוויסות רגשי יתאפשר באמצעות לימוד ותרגול רפרטואר של מיומנויות וכישורים בעיקר בתחום הרגשי הקוגניטיבי והפיסיוולוגי. כאשר האדם חש רגש קיצוני המכביד עליו, היכולת לזהות ולהיות עם הרגשות שלו, לשוחח עליהם ולקבל אותם, מסייעת לו "להניח" לרגשות ולהמשיך בתפקוד היומיומי, אך לעיתים זה לא מספיק. לעיתים הרגש עשוי להמשיך "לשבת" בתוכו ולהקשות על המשך פעילותו. לכן, חשוב שלא ייתן לרגש זה לנהל אותו. ויווסת את הרגש והשפעתו באמצעות כלים מגוונים שיעזרו לעצור את ההשפעה של הרגש ולפנות את הקשב לתפקוד טוב יותר.

להלן מגוון מיומנויות לוויסות וניהול רגשות - הרפיה ושחרור גופני, הרפיה באמצעות נשימה מודעת, הכרה וזיהוי רגשות, שיום רגשות, שיתוף רגשות בעת שמחה ובעת משבר, הגמשת החשיבה, פיתוח חשיבה חיובית, תפיסת זמניות האירוע, דרוג סולם הלחץ, זיהוי ואיתור מקור הלחץ, הכרת סגנונות ודפוסי

התמודדות, מקורות תמיכה, בקשת עזרה, מחירים ורווחים, הכוונה עצמית במצב חדש, עמידה בחוקים וכללים, מגוון פתרון בעיות, קבלת החלטות בעת שיגרה ובעת סכנה ואיום, ארגז כלים להתמודדות עם ריבוי מטלות או בעיות, שאילת שאלות ככלי בחקירת בעיות, ניהול עצמי במצבי מצוקה, התמודדות עם תסכול, ניהול עצמי במצבי דחייה, התמודדות עם פרדה.

מוקד נ - ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה, עבודה ופנאי)

תיאוריות פסיכולוגיות רבות רואות באוטונומיה מרכיב מרכזי. הן משתמשות במושגים כמו: יכולת הגדרה עצמית, עצמאות, ניהול עצמי, מיקוד שליטה פנימי, יכולת לחרוג מהקונבנציות ועצמאות מהנורמות המקובלות. כמו כן, חשובה השליטה הסביבתית (environmental mastery) – היכולת של האדם לבחור וליצור סביבות מתאימות למצבו הנפשי הוא מרכיב בבריאות נפשית.

בגרות פירושה להיות מסוגל לקחת חלק בספרה משמעותית של פעילות שהיא מעבר לעצמי. בנוסף לכל זה, חשובה ביותר לקידומה של הרווחה הנפשית קיומה של מטרה בחיים. המדובר הוא באמונה שמעוררת את ההרגשה שיש מטרה, ומשמעות בחיים. מכאן, שאדם המתפקד באופן חיובי הוא בעל מטרות, כוונות תחושת כיוון, וכל אלה תורמות לתחושת משמעות.

להלן מגוון מצבים, מיומנויות וכישורים נדרשים – להכיר את עצמי כלומד, הכוחות שלי, הנטיות שלי, מה אני אוהב וממה נהנה בלמידה, תפיסות ועמדות כלפי למידה, כישורי התמודדות עם קושי בלמידה, מקורות ללמידה, עיצוב תפיסות רציונאליות על הצלחה ואי הצלחה, הנעה פנימית ולמידה, עקביות בלמידה, המעבר כהזדמנות לשמר ולשפר מצב לימודי חברתי, הכרת תנאים בהם אני לומד במיטבי, למידה מהצלחות, אחריות ללמידה של עצמי, התמודדות עם חרדת מבחנים, התמודדות עם כישלון, ניהול עצמי בתפקידים שונים, קונפליקט בין רצון לקבל תפקיד לבין אי קבלתו, פתרון בעיות במעבר, בחירות שונות הקשורות למעבר, הצבת מטרות לקראת סיום בית הספר התיכון, השתלבות בחוגים וקבוצות ספורט והתמחות, היכולת להתחרות - ניצחון הוגן והפסד מכובד, היכולת להתמיד.

מוקד ב - ביני לביניכם – מוקד הכשירות הבינאישית במעגלים שונים,
במשפחה, בקבוצות הגיל, בקבוצת השווים, בחברות, באינטימיות, בזוגיות.

רוב התיאוריות הפסיכולוגיות מדגישות את קיומם של יחסי אמון משמעותיים עם הזולת. היכולת לאהוב נתפסת כמרכיב מרכזי בבריאות נפשית. התיאוריות למימוש עצמי מדגישות את היכולת לאמפתיה ולחיבה לבני אדם. התיאוריות ההתפתחותיות מדברות על שלב ההתפתחות של בגרות כעל שלב שיש בו יכולת ליצור קשרים אינטימיים עם הזולת ויכולת להדריך ולכוון את האחר.

להלן מיומנויות וכישורים מקדמי יחסים בין אישיים חיוביים - התחלקות עם חברים, התמודדות עם קשיים בחברות, להיות ביחד, משמעות החברות, ציפיות בחברות, הדדיות בחברות, לחוד וביחד, נתינה, שיתוף פעולה, "לעשות מקום" לעצמי ולחברים, אמפתיה, להכיר ולבטא רגשות וצרכים, דילמות, קונפליקטים בין אישיים וסכסוכים בחברות, שייכות לקבוצה אחת או למספר קבוצות, מיפוי קבוצות השייכות, קונפורמיות מול עמידה על עקרונות, התמודדות עם לחץ קבוצתי, עליות ומורדות בחברות, דו שיח מובנה - דיאלוג מקדם קשר ולפתרון קונפליקטים, תקשורת אסרטיבית, גישור ופתרון סכסוכים, עבודת צוות, תפקידים בקבוצה (כבולמים או מקדמים תקשורת) קבלת החלטות בקבוצה, מפת המשפחה שלי, תפקידים במשפחה, יחסי הורים מתבגרים, שיח מוגן – כלים לשיחה בנושאים שיש בהם קונפליקט, חברות בין המינים: כל ההתחלות קשות, בחירת חבר וציפיות מקשר, השפעה ומנהיגות, עמידה בלחץ קבוצתי, חברות ותקשורת בין המינים – חיזור אהבה וקשר, ממיניות בריאה לפגיעה מינית- חיזור ויצירת קשר, קשר מיני באיזה מחיר? מהן עבירות מין? פרידה וסיום קשר.

מוקד י - יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר

מצבי לחץ סיכון ומשבר דורשים ארגון מחודש של מיומנויות התמודדות עקב מצב חדש, המהווה נקודת מפנה. תיאורטיקנים מגדירים מצב זה כ"הפרת איזון בין המצב, הדורש הסתגלות מחודשת, לבין המשאבים העומדים לרשות הפרט לצורך זה" המשבר נתפס גם כהפרעה של שיווי משקל המאופיינת ע"י ארבעה מרכיבים: גורם לחץ הניתן לזיהוי, תפיסת האירוע כגורם מאיים, תגובה לאירוע, גיוס כישורי

התמודדות. אירוע עלול להפוך למשבר, רק כאשר הוא נתפס ע"י הפרט כאיום, המלווה בהרגשה של מתח ולחץ.

באמצעות קיומו של שיח רגיש ומשמעותי בין מורים ותלמידים, בתהליך התפתחותי מתמשך של הקניית מיומנויות וחיזוק כישורים רלוונטיים ניתן לחזק את כוחות ההתמודדות במצבי לחץ סיכון ומשבר.

להלן מגוון מצבים, מיומנויות וכישורים להתמודדות במצבי לחץ סיכון ומשבר - מצבי פיתוי, זיהוי והתמודדות עם מצבים מסוכנים, זיהוי מצבים בהם אני מסכן את עצמי, התמודדות עם החשיפה לעישון, לנרגילות, לחומרים נדיפים ומסוכנים, זיהוי מצבים בהם אחרים מסכנים אותי, עישון כפוי וחומרים מזיקים, מלכודת ההימורים, אלכוהול - לשתות או לא, שימוש באלכוהול כמתווך ביצירת קשרים, השערות ועובדות על שתיית אלכוהול, הצקות באינטרנט, בריונות והצקות, שמירה על המרחב האישי, הכרת זכויותיי, פתרון בעיות וקבלת החלטות במצבי לחץ, סודות - מה אסור לשמור בלב, פיתוח רגישות למצוקת האחר, לקראת מסיבה - כישורים ודילמות, להיות מקובל - יתרונות וחסרונות, נאמנות לעצמי או לחבורה, התמודדות עם לחץ חברתי, הטרדה מינית נורמות וגבולות בקשר להטרדה מינית, חקירת התנהגויות של הטרדה מינית, התנהלות מיטבית ברשת, שמועות ורכילות, קוד השתיקה ופריצתו, רואים ועוברים הלאה, חברות או הלשנה, היכרות עם מצבי מצוקה, ניהול עצמי במצבי מצוקה, התנהגויות של סיכון עצמי, מחשבות מכשילות ועיוותי תפיסה, זיהוי דפוסי התמודדות, ויסות רגשי וקוגניטיבי, למידת התקווה כמיומנות קוגניטיבית מסייעת במצוקה, המחיר של בקשת עזרה והרווח ממנה, פיתוח רגישות למצוקת האחר.

חמשת המוקדים "און-בי" וביטויים בתכניות "כישורי חיים" לחטיבה העליונה

דוגמה מס 1: הדגמת עקרונות העבודה בכ"ח באמצעות התוכנית "הכנה לצה"ל"

התכנית "הכנה לצה"ל" מכינה את התלמידים לקראת מצב חיים רלוונטי לגיל התלמידים. ההתגייסות לצה"ל בתום התיכון הינו מצב חיים אקטואלי, המכיל בתוכו סוגיות של זהות, שייכות לאומית, ערכים חברתיים ומוסריים, קונפליקטים

אישים, דילמות, אתגרים וקשיים פסיים ורגשיים. הכנה מראש למצב חיים זה תרחיב את תחושת המסוגלות ויכולת התלמידים להתמודד עם האתגרים שתקופה זו תזמן. התכנית משלבת מפגשי הכנה למורים ומפגש הורים לשם עיבוד החוויות העמדות והרגשות שלהם בהקשר לשירות בצה"ל, משלבת מתן מידע ברור. יש בה עבודה עקבית על פי מודל "מעגל הלמידה", התכנית משלבת מגוון רחב של התנסויות חווייתיות- רגשיות, עיבודן הקוגניטיבי ותרגולן היישומי / התנהגותי. לאורך התכנית יש שימוש במגוון רחב ביותר של כלים לגירוי החשיבה ולביטוי רגשי, התכנית מקיפה ומבוססת על מס' רב של מפגשים. (ניתן להעביר את כולם או לבחור מתוכם)

התכנית מאפשרת עבודה על חמשת המוקדים לחיזוק כוחות: **זהות עצמית, וויסות רגשי, כשירות בין אישית, מצבי למידה פנאי ועבודה, התמודדות במצבי לחץ ומשבר.** השרות הצבאי הוא מצב חיים שיכול להלוות אליו מצב לחץ שלא כלים מתאימים להתמודדות יכול להפך למצב משבר.

בתחילת התכנית ולאורכה יש עבודה על חיזוק **הזהות העצמית** תוך חיזוק המודעות העצמית. עבודה זו מזמינה את התלמידים לברר את העמדות והרגשות שלהם לגבי השרות בצה"ל. התלמידים נחשפים למגוון רחב של עמדות ורגשות, ולומדים להכיר את עצמם ואת חבריהם בהקשר לנושא. מברור זה, מבינים התלמידים שקיימות דרכים רבות ושונות לתפוס את מצב החיים הנלמד. התלמידים מתבקשים להסתכל על עצמם דרך "חצי הכוס המלאה" שלהם. הם מתבקשים לזהות את כוחותיהם, יכולותיהם ונטיות ליבם ולמפות מה יש להם להציע לצה"ל. בהמשך הם עובדים על מוקד **הכשירות הבין אישית** כשמלמדים ומתרגלים איתם את הדרך היעילה להציג את עצמם, "לשווק" עצמם, זו בעצם עבודה על חיזוק מיומנויות התקשורת שלהם. הם לומדים מיומנויות תקשורת הקשורות בשפת הגוף ובשפה הדבורה.

ההתעמקות בהכרת עצמם (**מוקד זהות עצמית**) תאפשר לצעירים להבין איזה סוג שרות צבאי מתאים להם בהתאם לתכונותיהם, ותקל מאוחר יותר על ההתמודדות עם הלחץ המופעל על מתגייסים חדשים לרצות את ההורים, או להמשיך את דרכו של בן משפחה מוערץ, המודעות גם לחולשות תוביל בהמשך לבחירות מושכלות יותר באשר לסוג השרות הצבאי ולתפקיד המתאים יותר.

בצמתים שונים בשרות הצבאי מתבקשים החיילים לבחור ולקבל החלטות לגבי דרכם בצה"ל. החלטות אלו יכולות להוות נטל רגשי כבד, ולעיתים רבות אין לצעירים כלים לבחירה וקבלת החלטות. במסגרת התוכנית נחשפים התלמידים לסגנונות שונים של קבלת החלטות. עליהם לזהות את סגנון קבלת ההחלטות המאפיין אותם והשפעתו על בחירותיהם (מוקד זהות עצמית). בהמשך הם לומדים ומתרגלים שיטות יעילות נוספות לקבלת החלטות. תהליך בחירה מושכל מקנה רוגע בטחון וסדר פנימי (מוקד הוויסות הרגשי) בכך מחזק את יכולתם של הצעירים להתמודד עם הלחץ הקיים בכל בחירה ועם מצב שבו השיבוץ בצה"ל יהיה ללא הלימה לציפייה המוקדמת (מוקד התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר). תהליך בחירה מושכל מחזק את הסיכוי שהבחירה אכן תתאים למחליט (מוקד זהות עצמית). כשהבחירה מתאימה היא לעיתים מהווה התחלת דרך גם במסלול החיים האזרחי, סמן ימני לבחירת מקצוע או עיסוק בעתיד (מוקד למידה פנאי ועבודה)

במהלך התכנית התלמידים גם מעלים את חששותיהם לקראת הגיוס לצה"ל (מוקד זהות עצמית) ומבררים את הדרכים להתמודד עם החששות (מוקד וויסות רגשי). התלמידים נחשפים למודל גש"ר מאח"ד מודל המקנה כלים מגוונים להתמודדות במצבי לחץ ומשבר. (מוקד התמודדות עם לחץ ומשבר)

מתוך סריקת זו של התכנית נגלים לנו 5 המוקדים לחיזוק כוחות שזורים זה בזה לכל אורכה.

דוגמה מס' 2: הלמידה בחמישה מוקדים לחיזוק כוחות בתכנית

"חברות וזוגיות ללא אלימות"

מצב החיים הנדון בתכנית – חברות וזוגיות.

מטרות התוכנית –

- קידום כבוד הדדי בכלל ובמערכת זוגית בפרט.
- פיתוח דפוסי תקשורת בונים המסייעים ביצירת קשרים בינאישיים וזוגיים
- פיתוח מודעות לתופעת האלימות במשפחה ובזוגיות
- מניעת מצבי אלימות בחברה ובמשפחה

▪ טיפוח ערכים של שוויון והדדיות בין המינים

קיום המוקדים בתוך התכנית:

העבודה על המוקדים שזורה בחלקים שונים של התכנית:

1. **זהות עצמית** – בשלב הראשוני של ההיכרות עם התכנית נקבע חוזה קבוצתי המבוסס על ברור ציפיות וצרכים אישיים, ברור רגשות ועמדות כלפי הנושא. הדיון מתחיל בשיח על חברות ואהבה והתלמידים מתבקשים לבדוק עם עצמם מה משמעות חברות ואהבה עבור כל אחד מהם.
2. **כשירות בינאישית** – במסגרת העיסוק בנושאים חברות ואהבה ומשפחה, נוגעים בדפוסי תקשורת שונים, ומתרגלים מסרי "אני" ותקשורת אסרטיבית.
3. **ויסות רגשי** – עבודה על מוקד זה נכללת בפעילות המתרגלת "ניהול כעסים"
4. **התמודדות במצבי לחץ** – חברות וזוגיות מזמנת גם מצבי לחץ ומשבר. במסגרת התכנית נפגשים התלמידים במצב לחץ שמקורו עשוי להיות הפעלת סוג של אלימות בחברות. בהקשר זה התכנית מחזקת את היכולת לזהות סימני אזהרה מוקדמים ("נורות אדומות בחברות") ואת היכולת לפעול. מצב לחץ אחר עימו נפגשים התלמידים במסגרת התוכנית הוא הפרידה מקשר. התלמידים מתרגלים מיומנויות של דיבור פנימי (פרספקטיבה), פרופורציה ופתרונות חלופיים – שלושת הפ"אים) כדרך להתמודדות עם מצב הלחץ.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה