

חנה שוורץ, חנה עופר ורונית דינור
צוות ליווי פדגוגי לתומכי הוראה

גישת החוזקות



הכנה, איסוף ועריכה:
רונית דינור

הפסיכולוגיה החיובית

מתעניינת בחוזקות ובונה אותן.

עיסוקה העיקרי – לטפח ולמצוא כישרונות אנושיים ותחומי

חוזק מרכזיים הטבועים באדם, ומציאת הדרכים לטיפול

כשרונות וחוזקות אלו. (פרופ' סליגמן)

הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בפן הבריא והחיובי של האדם

ע"פ פרופ' סליגמן, הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בטיפול תכונותיו החיוביות של האדם:

[illegible]

אם נראה לאדם שורת עציצים פורחים ועציץ אחד שפרחיו נבולים, ונשאל אותו: מה אתה רואה?

הנטייה הטבעית שלו תהיה להתמקד במה שבולט, שונה בגודל, בצבע, בצורה וכד'.
(בדוגמא שלפנינו – בעציץ שפרחיו נבולים).

נשאלת השאלה, מה ניתן להרוויח מהתבוננות מעמיקה בתלמידים? שהרי התלמיד מורכב מהרבה מאד כישורים חיוביים וטובים וגם בכישורים הטעונים שיפור.
תפקיד המורה לאתר את הדברים הטובים, שיש לכל תלמיד, גם אם אינם נראים באופן מיידי, ולחזק אותם. בדרך זו התלמיד יוכל להאמין בעצמו ולהשתפר בתחומים נוספים.



תפקידנו כמבוגרים התומכים בתלמידים, ע"פ פרופסור סליגמן:

1. להתייחס אליהם באופן חיובי.
2. לאתר חוזקות, לסייע להם לזהות אותן ואת הכוחות החיוביים הטמונים בהן.
3. לפעול ביחד בכדי שיוכלו להתמודד עם קשיים ומכשולים, המצויים אצלם.
4. להביא אותם להיות אנשים אקטיביים ואחראים למצבם.

גילוי החוזקות של התלמיד/ה

בתהליך החניכה



תמונה מתוך:

<https://pixabay.com/es/illustrations/search/?cat=education&pagi=3>



הזמנה לצפייה בסרטון: שיחה בין מורה ותלמיד. (5 דקות)

<https://www.youtube.com/watch?v=yEQXQ2qbp-6>

תלמיד שיש לו בעיית התארגנות.
בגוף הסרט יש התייחסות לתהליך שהתלמיד והמורה
מציגים.



באילו כלים השתמשה המורה בכדי לנהל שיחה משמעותית עם התלמיד?

✓ התחברות, התעניינות

✓ הקשבה

✓ שיקוף ובקשה להרחבה

✓ סיכום אמפתי

✓ נירמול

✓ איתור הצלחה

✓ הסבר התופעה

✓ נטיעת תקווה

✓ שידור מסוגלות



לאילו פעולות שעשה התלמיד במסגרת משחק הכדורגל, התייחסה המורה בשיחה עם התלמיד?



מהי חוזקה?



הנחות היסוד של גישת החוזקות:

1. כשרונותיו של כל אדם קבועים וייחודיים.
2. מרחב הצמיחה הגדול ביותר של כל אדם הוא בתחומי החוזקות הגדולות ביותר שלו.

כשרון, ידע ומיומנויות שמשתלבים, יוצרים את החוזקות של אדם.
הכישרון הוא פנימי ומולד בעוד שמיומנויות וידע ניתן לרכוש.

החוזקות הן משאב, שקיים בכל אדם. **גילוי** החוזקות מאפשר ראייה ועשייה שתביא לשיפור, להצלחה, למוטיבציה ולמיצוי הפוטנציאל.



החוקרים מצאו אצל האנשים שלושים וארבעה דפוסים של
כישרונות, שאותם הם מכנים "חוזקות".
לכל אחד יש חמש/שש חוזקות עיקריות המיוחדות לו, ואם הוא
יידע לזהותן, ולעבוד עימן, יגיע לצמיחה מיטבית.

אנשים לא מממשים את החוזקות שלהם בגלל:

- פחד מכשלון
- פחד מהתחברות אל העצמי האמיתי
- ערך עצמי נמוך



לפניכם דוגמאות לתהליך גילוי החוזקות מתוך הכרות עם אורח החיים וסדר היום של תלמיד/ה



מחנכת הכתה הפנתה את ליאור
לחונך, במטרה שיעזור לליאור לפתור
את בעיית האיחורים וגם שיסייע לו
במתמטיקה.
מיד כשנפגשו, ליאור אמר לחונך:
"אני לא מבין מדוע אני צריך לקבל
עזרה. אין לי שום בעיה".

בשיחות של החונך עם ליאור (לומד בכתה
ו'), התברר לו, שליאור משתתף בחוג טניס
כבר שנתיים. הוא מקפיד להגיע למשחקים
פעמיים בשבוע ופיתח מיומנויות טובות.
תלמידי הכתה יודעים על תחביבו, וזה
מקנה לו מעמד חברתי בקרב הבנים.
בביה"ס ליאור תלמיד בעל הישגים לימודיים
נמוכים. ממוצע הציונים שלו – 60.
ליאור מגיע לביה"ס באיחור לעיתים
קרובות. יחסיו עם רוב המורים טובים, אבל
אין מורה אחד שהוא קשור אליו במיוחד.
מה ניתן ללמוד על נקודות החוזק של ליאור
לאור הנתונים הללו?

נקודות החוזק של ליאור

- **כושר התמדה** (הוא מקפיד להגיע לכל המשחקים פעמיים בשבוע לאורך זמן)
- **משמעת עצמית** (טניס זה משחק יחידני וליאור לא תלוי בקבוצה שיכולה לדרבן אותו...)
- **טכניקות של יכולת ריכוז** שמאפשרות לו לשחק בהצלחה.
- **יכולת ניתוח סיטואציה**. זו מיומנות שנדרשת במשחק הטניס.
- **יכולת להתמודד עם כשלונות** (יש משחקים שבהם הוא לא מנצח) והוא ממשיך למשחקים הבאים בכל פעם עם מוטיבציה מחודשת.
- **מגלה אחריות** להתמיד במשהו שחשוב לו.

אין לליאור מורה אחד שהוא קשור אליו במיוחד – ואולי זו ההזדמנות של חונך ההוראה ליצור מערכת קשרים ויחסי אמון.

**מחנכת הכתה הפנתה את דנה
לחונכת ההוראה, מאחר ורצתה
שתשוחח איתה, תחזק אותה,
ותסייע לה להתמקד בנושא שבו
תוכל להעצים/לקדם את דנה.**

**אמא של דנה עוסקת בכל יום בניקוי משרדים,
בבניין בעיר הסמוכה.**

**דנה, תלמידת כתה ה, ואחותה בת ה 13,
נוהגות להתלוות לאמם לפחות 3 - 4 פעמים
בשבוע בין השעות 16.00 – 19.00, ועוזרות
לה בעבודות הניקיון על מנת שהאם תוכל
לסיים מהר יותר את העבודה. האחיות לא
מקבלות כסף תמורת העזרה.
חברותיה של דנה לא יודעות על עבודה זו,
שדנה עושה.**

**בביה"ס דנה תלמידה שקטה ומאד רגישה.
הישגיה הלימודיים נמוכים. ממוצע הציונים
שלה – 65 – 60 למעט ציון בספורט. הציון
שלה בספורט הוא 80.**

דנה מגיעה לביה"ס באופן סדיר.

מהן נקודות החוזק של דנה לאור הנתונים?

נקודות החוזק של דנה

- **אכפתניקית ורגישה** מאד לצרכים של משפחתה. **(עזרה ותמיכה)**
- **מודעת** לכך שהיא משלמת על כך "מחיר" חברתי ולימודי. **(עושה סדרי עדיפויות)**
- **ערך של משפחתיות** חשוב בעיניה. ולכן היא ואחותה מרגישות **מחויבויות ואחריות** לסייע לאם.
- **לדנה יש מעט מאד זמן לפעילות פנאי.** היא מסתירה את סיפורה האישי, ונמנעת מלפתח קשרים הדוקים עם חברות מהכתה. **(זה לא בהכרח, מעיד על חוסר יכולת ליצור חברויות)**
- **יש לדנה כישורים טבעיים לספורט,** וללא השקעה היא מצליחה להשיג ציון גבוה.

שלבים בעבודת החניכה, להעצמת החוזקות של תלמיד/ה

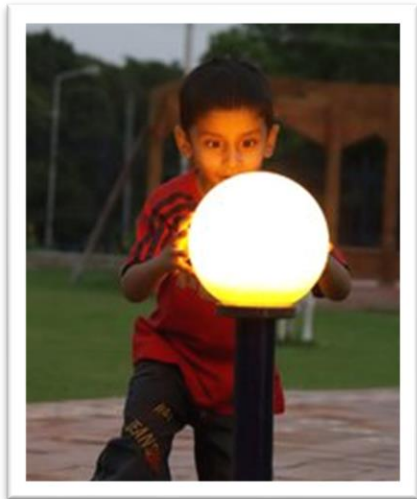
1. איתור וגילוי של כישורי התלמיד/ה

2. שיקוף החוזקה לתלמיד/ה

3. קביעת נושא ויעד לשיפור

4. בניית תכנית עבודה מדורגת !

5. מימוש החוזקה, הצלחה



שלבים בעבודת החניכה, להעצמת החוזקות של התלמיד/ה

1. איתור וגילוי

לאחר הכרות מעמיקה עם התלמיד ופעולותיו בחיי היום יום, ניתן לגלות את כשרונותיו, והסיטואציות שבהן הוא חזק, טוב, ומרוצה מעצמו.

2. שיקוף לתלמיד

להציע לתלמיד לראות מנקודת מבט חיובית את ההצלחות והמקומות שבהן הוא עושה דברים בדרך מיטבית. פעולה זו תגרום לו להרגיש שייכות ומסוגלות.

3. קביעת נושא ויעד לשיפור

כל שינוי התנהגותי הדורש שימוש בחוזקות של התלמיד מתחום אחד לתחום אחר, חייב להתחיל מקביעת נושא ויעד לשיפור, מתוך שיתוף והסכמה של התלמיד. פעולה זו תחזק את תחושת המסוגלות של התלמיד, ותאפשר לו לקחת על עצמו לעשות את הפעולות הנדרשות לצורך השינוי.

4. בניית תכנית עבודה

את כל הפעולות הנדרשות, לצורך שימוש בנקודות החוזק והעברתן מתחום אחד לתחום אחר, יש לפרוס על פני תכנית מדורגת כשכל שלב יאפשר למידה מתוך ההתנסות. זה יגביר את תחושת המסוגלות ואת חווית ההצלחה. התלמיד זקוק לחיזוק וליווי בכל שלב.

5. הצלחה

תלמיד שהתנסה בתהליך, חווה הצלחה, ולו הקטנה ביותר, אבל הרגיש כל הדרך שסומכים עליו, הוא תלמיד שהתהליך יגרום לו להאמין ביכולתו. ויהיה מוכן להביא לידי ביטוי את היכולות שלו שוב ממקום חדש, אחר, ומשמעותי.



כדי לבנות חוזקה של אדם יש לזהות את הכישרונות העיקריים שלו, ואחר כך לשכלל אותם בידע ובמיומנויות.

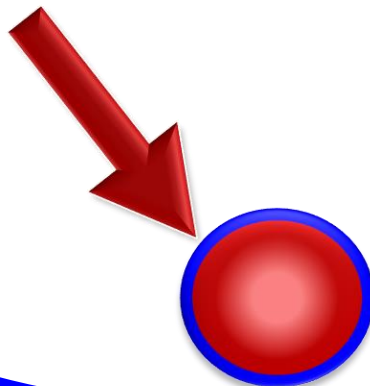
בקינגהם וקליפטון



הכרות מעמיקה של חונך ההוראה, עם סדר היום של התלמיד, ותחומי העיסוק שלו, תאפשר לו לראות את נקודות החוזק שלו ולחזק אותו בתחומים אחרים, התואמים את כישוריו ונטיותיו.

מהי נקודת החוזק שלך?

- מתי גילית אותה?
- באילו מצבים היא באה לידי ביטוי?





בהצלחה



<https://www.youtube.com/watch?v=WfrHYEHHZzI>

[AA-well-7%D7%95%D7%99%D7%91%D7%98%D7%99%E%D7%9https://holistic.ort.org.il/category/%D7%A7%D7%96%D7%95%D7%97being/%D](https://holistic.ort.org.il/category/%D7%A7%D7%96%D7%95%D7%97being/%D7%A7%D7%96%D7%95%D7%97being/)

<https://www.coachingtools.co.il/%D7%97%D7%95%D7%96%D7%A7%D7%95%D7%AA/>

(מקבץ מתוך תכנית "חזק ואמץ" שפותחה במרכז לכישורי למידה, אורט)

<https://mail.google.com/mail/u/1=rotcejorp?xobni#lbgo&mr=bat?/0>

<https://www.youtube.com/watch?v=MugGRFPncog>