

# כישורי חיים



## פתח דבר

פיתוח תכנית כישורי חיים מהווה הזדמנות ליישם את התפיסה של בית-הספר כזירה היכולה לשמש "מגרש אימונים" להתפתחות הרגשית, החברתית והערכית של התלמידים כחלק בלתי נפרד מהתפתחותם הקוגניטיבית ומהרחבת עולם הידע שלהם. תפיסה זו הנחתה את כתיבת התכנית.

התכנית מציעה מערכים מובנים לשיחות בכיתות על מגוון נושאים ומצבים, שבהם מתנסים תלמידים תוך פיתוח כישורים אישיים ובין-אישיים.

התכנית מזמינה את המורים והתלמידים להתקרב אלה לאלה. עבור המורים, שיחה עם תלמידים בנושאים ובאמצעים המוצעים בתכנית מאפשרת להעמיק את ההיכרות עם תלמידיהם ולחזק את טיב הקשר עמם.

בקבוצות מיקוד שערכנו עם תלמידים, שבהן שאלנו לדעתם על האפשרות לנהל שיחה עם מורים על נושאים המעסיקים אותם, חזרו והביעו התלמידים רצון וצורך לדבר עם מבוגרים משמעותיים. עבורם אם כן, השיחה עם המורים תזמן הרחבת ההבנה העצמית שלהם, ותאפשר התלבטות בסוגיות ובדילמות בקול רם. בתהליך זה יסומנו המורים ככתובת זמינה ונגישה לשיחה גם במצבי מצוקה.

הפעלת תכנית כישורי חיים בבית-הספר מהווה יישום של סטנדרט 3 מתוך הסטנדרטים לאקלים ולתרבות בית-ספר - "למידה רגשית חברתית" - כישורי חיים וחינוך חברתי.



## כישורי חיים - לשם מה?

תכנית כישורי חיים היא תוצר של ההכרה כי בית-הספר אחראי לא רק לקידום האינטלקט והידע העיוני והמקצועי של התלמידים, אלא גם לפיתוחם הרגשי, החברתי והערכי. ההנחה המרכזית בבסיס התכנית היא, שלמידה רגשית, חברתית וערכית מהווה תנאי בסיסי לקיומה של הלמידה בבית-הספר וגם משלימה אותה. מדובר בכישורים נרכשים, שאותם ניתן ללמד ובהם ניתן להתאמן, התורמים לשיפור הרווחה הנפשית של התלמידים.

בית-הספר הוא עולם ומלואו בזעיר אנפין: מתקיימות בו מערכות יחסים שונות, תלמידים נחשפים למצבים בין-אישיים מגוונים, ביניהם גם מצבי סיכון, ונדרשות בו התמודדויות הן ברמה האישית והן ברמה החברתית. על מנת לא ליצור מצב של ניתוק מלאכותי, שבו יהפוך בית-הספר רק למקום לרכישת ידע והשכלה ואילו על החיים ללמדו החוויות שמחוץ לכתליון, יש לזמן למידה על מצבי החיים השונים וההתפתחות בתוך בית-הספר.

## רציונל תיאורטי לתכנית

תכנית כישורי חיים היא יישום של התפיסה הפוזיטיבית של בריאות נפשית (positive mental health). תפיסה זו מהווה חידוש לעומת התפיסה המסורתית, שהגדירה בריאות נפשית על דרך השלילה כ"היעדר חולי או מחלה". הגישה של קידום סיטביות מבוססת על התפיסה ההומניסטית, שיצאה נגד יצירת תובנות על נפש האדם מתוך פרדיגמות של חולי, וביקשה להתמקד במימוש ובהרחבה של אנושיות האדם, ובפיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו לכיוון של הכוונה עצמית ויצירה.

בשנות ה-70 נוסח על-ידי ה-Joint Commission on Mental Health of Children תיאור היכולות של האדם הבריא בנפשו. על-פי תיאור זה מסוגל האדם הבריא בנפשו:

**"לראות את המציאות שנוגעת אליו ולעולמו ובדרך כלל להתמודד עמה; לקבל את דחפיו המיניים והתוקפניים ולשלוט בהם; ללמוד, ליישם את אשר למד ולבטוח בקומפטנטיות שלו; הוא בעל ערכים המוצבים בבסיס חייו; הוא בעל תחושה של השתייכות קבוצתית וביטחון בזהותו; האדם הבריא בנפשו ממשיך להתפתח במהלך חייו, ומגלה גמישות במפגש עם מטלות ועם מצבים חדשים".**

בשנות ה-90 עסקה המערכת החינוכית בארץ בשאלת דמותו של הבוגר הרצוי ובדמותה של המערכת החינוכית העתידית, שצריכה ליצור את התנאים המתאימים לחינוכו של הבוגר הרצוי. (אברם, 1994, אלוני, 1994, גורדון 1994, סלומון, 1994 עשור 1994).

מתוך ניירות עמדה אלו ניתן לגזור תאור של אדם במיטבו:

**אדם במיטבו הוא אדם אוטונומי, בעל השקפת עולם ערכית, מוסרית המכוונת את האדם למציאת משמעות; בעל תחושת השתייכות, בעל יכולת ליצור קשרים בין-אישיים ולפעול למען הזולת, בעל מודעות עצמית לכוחות, לחולשות, לסיכויים ולסיכונים, לגבולות הפנימיים ולגבולות החיצוניים; אדם במיטבו הוא בעל הנעה פנימית; בעל יכולת לממש את נטיותיו ואת יכולתו; בעל יכולת לגמישות בהתמודדות עם שינויים**

**ועם מצבים משתנים; בעל כישורים לניהול עצמי, הכוללים אקטיביות, יכולת להבעה, יכולת לניהול ולוויסות רגשות, שליטה עצמית, מנהיגות; בעל יכולת בחירה בחיים המכוונים על-ידי מחשבה מעמיקה ומשחררת; בעל כישורים לרכישת ידע, לארגון, ליצירת ידע, בעל חשיבה ביקורתית; בעל יכולת לכוון את חייו על-פי המטרות שהציב לעצמו.**

תיאורים אלו הם מתווה לתכנית כישורי חיים.

גישה נוספת שהנחתה את כתיבת התכנית היא הגישה ההתפתחותית, הסתייחסת להתפתחותם של כשרים אנושיים כלליים, כגון היכולת לחשוב, לחוש שלל רגשות ולקשור קשרים בין-אישיים מתמשכים. גישה זו מציעה נקודת מבט על אופן התרחשותה של ההתפתחות, על מאפייניה, על האופן שבו מתארגנות התנהגויות ומשתנות על רצף ההתפתחות, ועל הגורמים המעצבים את מהלך ההתפתחות.

הרחבה של הבסיס התיאורטי לתכנית ניתן למצוא ב"כישורי חיים, מתווה לתכנון ולהפעלת תכנית בית-ספרית, לגן ולכיתות אי-י"ב", משרד החינוך שפ"י, אגף לתכנון ופיתוח תכניות לימודים (2007), וב"כישורי חיים: כישורים, נושאים התפתחותיים ומניעתיים למורים בכיתות אי-ב; גי-ד; הי-ו, משרד החינוך, שפ"י, האגף לתכניות לימודים (1997).

## כישורי חיים – מה כוללת התכנית?

התכנית כוללת:

- למידה של כישורים תוך-אישיים, כישורים בין-אישיים וכישורים חברתיים, כגון: מודעות עצמית, ניהול והכוונה עצמית, שליטה עצמית, כישורי חברות, תקשורת בין-אישית, אמפתיה, אסרטיביות פתרון בעיות וקבלת החלטות, הצבת מטרות, התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר.
  - בירור ערכי, מתן ידע, ופיתוח כישורים בנושאים הבאים: חוסן, זכויות ילדים, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכון, מניעת שימוש לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים, מניעת אלימות מילולית, פיזית ומינית, צריכה מושכלת של אמצעי התקשורת, של עיתונות ושל אינטרנט, חינוך להתמודדות במצבי משבר וחירום.
- הנושאים, מצבי החיים והכישורים מוצגים בארבעה מוקדים המתייחסים למשימות ההתפתחותיות האופייניות לכל גיל, למצבים שכיחים במרוצת ההתפתחות, לפיתוח כישורים תואמי גיל, ולהתמודדות עם התנהגויות סיכון:
- א. זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי, רגשותי, מחשבותי התנהגותי) משמעות, זהות מגדרית, זהות מינית, זהות תרבותית).
  - ב. ויסות רגשי והכוונה עצמית.
  - ג. כשירות בין-אישית במעגלים שונים: משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות ואהבה.
  - ד. תפקודי למידה, משחק, עבודה ופנאי.
  - ה. התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר.
- בכל שכבת גיל זהו מצבי חיים אופייניים ומשימות התפתחות, שהם הקונטקסט לבחירת התכנים.
- המינון של מרכיבים אלה בתכנית משתנה בהתאם למצבי חיים ולמשימות התפתחות האופייניים לכל גיל.

## מטרות ועקרונות מנחים

### מטרות כלליות

הלומדים - תלמידים, מורים וקהיליית בית-הספר:

### קידום אקלים מיטבי - אישי וחברתי

1. יטפחו אקלים בית-ספרי המקדם גישה מיטבית כתרבות של קהיליית בית-הספר.
  - 1.1 יקדמו למידה המדגישה הכרה, התנסות והפנמה של ערכים הומניסטיים: כבוד האדם, קדושת החיים, אחריות אישית, סובלנות, הגינות וערבות ועזרה הדדית.
  - 1.2 יפתחו יכולות רגשיות, חברתיות וערכיות במצבי חיים שונים בחיי היום-יום ובמצבי

סיכון, לצד קידום הלמידה וההשכלה.

- 1.3 ירחיבו את מעגלי המעורבות החברתית בבית-הספר ובקהילה תוך מתן דגש על הכרת האחרים לשותפות ולהתנדבות בקהילה.

### **התערבות חינוכית ליצירת מיטביות**

2. יפתחו ויצרו תכניות בית-ספריות המקדמות מיטביות אצל הפרטים ובמערכת.
- 2.1 יצרו תכנית בית-ספרית גמישה ודינמית המותאמת לצורכי הלומדים, לשלבי ההתפתחות, לצורכי החברה והזמן.
- 2.2 יצרו תכניות התפתחותיות המתבססות על רצף הגילים ובהלימה למטרות תכניות הלימודים בבית-הספר.
- 2.3 ישתפו את המורים, התלמידים וההורים בתהליך יצירת התכנית הבית-ספרית.
- 2.4 יתכננו ויפעילו מסגרות ארגוניות ללמידה רגשית-חברתית, להתנסות ולאיסון בכישורים תוך-אישיים, בין-אישיים וארגוניים במצבי חיים שונים.
- 2.5 יאתרו מצבים שבהם לומדים נמצאים באופן קבוע או זמני במצב של ערעור הרווחה האישית, וייתנו מענה מובחן לצורכיהם הייחודיים.
- 2.6 יפעילו מנגנוני הערכה ובקרה על התכניות ועל התוצאות לקידום תהליכי צמיחה ומיטביות.

### **כישורי חיים - בסיס לקידום מיטביות**

3. יכירו ויתנסו בלמידה של כישורי חיים, בקידום נושאים המלווים את ההתפתחות ובמניעת התנהגויות סיכון המותאמים לשלבי הגיל (גן – י"ב).
- 3.1 יבחינו בין מצבים שיש בהם סיכוי להתפתחות לבין מצבים שיש בהם סיכון להתפתחות, ויפתחו כישורים להתמודדות במצבים אלה.
- 3.2 יבחרו בצורה מושכלת וערכית בדרך חיים המקדמת רווחה אישית שלהם ושל הפרטים האחרים בסביבתם.
- 3.3 יטפחו סביבה המאפשרת צמיחה של הפרטים בה: סביבה סוגנת, תומכת, הוגנת, המעצימה קשרים בין-אישיים, המספקת הזדמנויות ללמידה אישית וחברתית ומזמנת חוויות של הצלחה.
- 3.4 יעריכו את תוצרי הלימוד, את תהליכי הצמיחה של הלומדים ואת השינוי בקידום אקלים בית-ספרי מיטבי.

### **עקרונות מנחים בכתיבת התכנית**

1. התאמה לשלב ההתפתחותי - לכל שכבת גיל נבחרו שיחות ופעילויות המתאימות ליכולת הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית של השלב שבו נמצאים התלמידים, למשימות הגיל הניצבות בפניהם, ולמצבי החיים האופייניים להם.

2. למידה ואימון בכישורים הנבחרים – לכל שכבת גיל נבחר כישור אחד, הנלמד בהרחבה תוך הדגמתו באמצעות נושאים שונים.
3. התמקדות במצב חיים – בחירת מצב חיים וביסוס הלמידה על מאפייניו השונים, על הכישורים השונים שיש לפתח להתמודדות עמו, על הבהרת ערכים, ועל איסוף וצבירת מידע רלוונטי.
4. תהליך למידה – לכל נושא הוקצו שיעורים אחדים על מנת לאפשר תהליך של למידה.
5. התייחסות לכמה ממדים בתהליך הלמידה – התייחסות לממד הקוגניטיבי, (ידע ושיקול דעת), לממד הרגשי, לממד הפיזי, לממד החברתי ולממד הערכי.
6. מגוון כלים – שימוש במגוון של כלים ושיטות על מנת ליצור תכנית מעניינת, ועל מנת לאפשר למרבית התלמידים להתחבר לפעילויות המוצעות.

## כישורי חיים - איך תבצע התכנית?

■ הבנייה של זמן ומקום להפעלת התכנית – תכנית כישורי חיים תופעל בכיתות א-ו' כשעה שבועית במסגרת שעת המחנך.

■ הכשרה והדרכה של המורים - ההכשרה לתכנית וההדרכה כיצד למחשה תבצע על-ידי היועצת החינוכית. במקרים שאין יועצת בבית-הספר ייועץ מנהל בית-הספר ביועצת הבכירה. המייחד את קבוצות ההדרכה לתכנית כישורי חיים הוא, שאין הן קבוצות משימה בלבד, הלוטות כיצד להנחות את תוכני התכנית. בתהליך ההדרכה המוצע המורים עצמם הם מושא ההדרכה, והחוויות שיועלו בסדנאות ישמשו בסיס ללמידה.

ההדרכה מכוונת:

- א. לסייע למורים להשתמש בתובנות מעולמם הפנימי לצורך הנחיית כישורי חיים.
- ב. להקנות כלים ליצירת שיח המתבסס על התכנים העולים בכיתה.
- ג. לאפשר דיון בסוגיות שעולות מתוך השיחות בכיתות.
- ד. לפתח יכולת התבוננות ואיתור של תלמידים הזקוקים לשיחה ולהתערבות פרטנית. פסיכולוג בית-הספר יהיה שותף לתכנון תהליך ההטמעה של התכנית בבית-הספר, וישמש כתובת לצוות החינוכי להיוועצות בסוגיות שיעלו בשיעורים.

■ אופי הפעילות – הפעילות בשעת כישורי חיים היא ברובה חווייתית. בכל נושא יתנסו התלמידים בסדנה שתאפשר להם התחברות אישית לנושא בדרך חווייתית, חשיבה רפלקטיבית על החוויה, המשגה של הנושא ולמידה שלו, וכן הפעלה שתאפשר יישום של הנלמד. הפעילויות מאפשרות עבודה אישית, עבודה בזוגות, עבודה בקבוצה קטנה, עבודה במליאה, עבודה בשיטה של אקווריון.

■ שיתוף ההורים בתכנית – חשוב שהדיבור עם ילדים ועם בני נוער יתרחש בהקשרי סביבה שונים.

האפשרות המזומנת לילדים ולבני נוער לשוחח על נושאים המעסיקים אותם גם בבית-הספר וגם מחוצה לו פותחת עוד הזדמנויות ללבן נושאים, להיחשף למגוון דעות, וליצור רצף של שיח בין הבית לבית-הספר.