

תכנית "כישורי חיים" בחטיבה העליונה

"כישורי חיים"

...

לחיות את

החיים בכ"ח

מדריך שפ"י ליועצת ולצוות החינוכי
להפעלת תכנית "כישורי חיים" בחטיבה העליונה
עקרונות הפעלת התכנית, בחירת הנושאים,
ודרכי היישום

כתיבה: שוש צימרמן, יעל בריל, אורית ברג, מיכל שטרן, דפנה קלין, הניה פשמן.
העירו: מירי ונד, נעה טייך, קרן רוט, ציפי חורק, תמי אומנסקי, עינב לוק, נירית שאולוף, הלה סגל, אורית זלינגר, ורד גבאי, דרורית שניידרמן
שותפות לחשיבה: הילה לדרר פורת, דינה שטרקר
עריכה: אורית ברג

תוכן העניינים –

עמודים :

3-4.....	פתח דבר
5-8.....	פרק ראשון - להתבגר עם "כישורי חיים"
9-13.....	פרק שני – "כישורי חיים" בחטיבה העליונה, גם לגדולים מגיע!
14-21.....	פרק שלישי – יש לנו כ"ח ללמד כישורי חיים : מתודות ודרכי הוראה
22-26.....	פרק רביעי – "כישורי חיים" בין הבנייה לבין גמישות
27-29.....	פרק חמישי - העבודה המטרימה של היועצת עם צוות המורים
	נספחים -
	נספח מס.1- מודל "און-בי", עבודה על פי חמישה מוקדי התערבות –
30-34.....	פירוט והרחבה.....
	נספח מס.2- חמשת המוקדים "און-בי" וביטויים בתכניות "כישורי חיים"
35-37.....	לחטיבה העליונה.....
38-48.....	נספח מס.3- שלוש דוגמאות לסדנאות "כישורי חיים" עבור צוותי החינוך...
49-.....	נספח מס.4- אוסף תכניות "כישורי חיים" לחטיבה העליונה.....

*"כל הילפה התאמנו פרחים לפרוח
בתוך האדמה הסבלנית, וצברו כח"
יהודה צמיחי*

פתח דבר

גם השנה את מחנכת כיתה, יועצת לשכבה, מסתכלת מהצד על הילדים הגדולים הללו שואלת את עצמך, מה הם יותר, ילדים או גדולים? והתשובה היא כמו תמיד "חוכמת הרצף", התנועה בין הילד לבין הבוגר, בין האני לבין האנחנו, בין האמונה לבין הספק.

את שואלת את עצמך, "איך אקדם אותם לקראת הישגים טובים יותר? לקראת מיצוי יכולותיהם? איך, ממקומי הצנוע, אהיה מישהו שהוא משהו עבורם?" ובינך לבינך את גם שואלת, "איך אני אתפתח ואתקדם מקצועית? איך אחוש מיצוי וסיפוק? מי נמצא כאן עבורי?"

"כולנו זקוקים לחסד", אמר וצדק המשורר נתן זך, "כולנו זקוקים למגע". תכנית "כישורי חיים" היא תזכורת מגע. התכנית מפגישה אותנו אנשי החינוך ואת התלמידים, בתווך. בנקודה בה אדם מלמד אדם. תכנית "כישורי חיים" לוקחת את המומחיות שלנו במלאכת ההוראה ומעצימה אותה לכדי כלי הנחייתי, רגשי ומשמעותי אף יותר.

היום בו למדו תלמידינו בכיתה מהי משוואה דיפרנציאלית הוא יום חג. יום חג למתמטיקה, לחשיבה הלוגית, למדע, לפילוסופיה. תכנית "כישורי חיים" מזמינה אותנו, אנשי החינוך, לזהות באותם צעדים אקדמיים את הערך המוסף הרגשי, הדיאלוגי וההתפתחותי. תכנית "כישורי חיים" מצטרפת לתחושת החג כשהיא לוקחת את המשוואה המתמטית ומזקקת דרכה שאלות על שייכות מול ייחודיות, על הגדרה עצמית מול הגדרה מתוך קבוצה, על אינדיבידואליזם לצד עקרונות החוק והסדר, על הצורך ללמוד מול הצורך פשוט להיות, על השאיפה להיות צודק ולפעמים על החשק להיות קצת טועה.

תכנית "כישורי חיים" מזכירה לכל אחד מאיתנו, אנשי החינוך, שלצד ההורים והמשפחה, זכינו גם אנחנו בתפקיד יקר ערך וייחודי – להיות מבוגר משמעותי בחיי

המתבגרים. שעות ההוראה, שעות "הביחד", כמו תהליך ההתפתחות שעוברים התלמידים בשנים שהם תחת חסותנו ובהנהגתנו, מזמנים לנו את ההזדמנות להיות אדם נכון במקום נכון, מקום בו נדרש המתבגר לשכלל ולפתח את כישורי החיים שלו.

תהליך הוראת "כישורי חיים" בכיתות, מלווה בעבודה סדנאית משמעותית של צוותי החינוך בבית הספר, אודות שאלת תפקידנו כמחנכים גם בתחום הרגשי – התפתחותי. החוברת שלפניכם מעלה שאלות ותהיות שאולי מעסיקות גם אתכם. עצרו וחיטבו על כל שאלה, בדקו ביושר ובכנות את עמדתכם הראשונית, והמשיכו בקריאה כדי לפגוש את תשובות המסמך.

החוברת מעניקה כלים, הנחיות, מידע, אך יותר מכל, החוברת, כמו גם סדנאות כישורי חיים בחדר המורים, מבקשת ללוות אתכם, אנשי החינוך, בתהליך מקביל לתלמידיכם, בתהליך בירור עמדתכם ותפיסתכם האישית בנושאים השונים הנדונים בתוכנית.

תכנית "כישורי חיים" מזמינה את כולנו, אנשי החינוך, לאפשר בתוכנו אמונה בסיסית שהכל הוא בר דיבור, אמונה שמושתתת על ההבנה שאנחנו, כמבוגרים, יכולים לקדם קודם כל בתוכנו שיח רגשי, מודע ומעצים, ועל אחת כמה וכמה בקרב תלמידינו.

תכנית "כישורי חיים" מזכירה לנו שהתלמידים שלנו כאן כדי לדבר איתנו. בגלוי או בהקשבה שקטה, בהתנגדות או בהתלהבות, בציניות או בביישנות, אך מתוך תחושת משמעות, **משמעות החיים**.

פרק ראשון – להתבגר עם "כישורי חיים"

♥ "כישורי חיים" - למה הכוונה?

"כישורי חיים" הינה תכנית התפתחותית אשר מלווה את תלמידי מערכת החינוך בישראל ומעצימה את יכולתם להתמודד במצבי חיים נורמטיביים ושגרתיים, כמו גם במצבי חיים משבריים אשר יש בהם מידה גבוהה יותר של לחץ וסיכון. התוכנית שואפת להעצים את החוסן הרגשי של התלמידים ולפתח בהם יכולת לוויסות רגשי ולניהול עצמי מתוך בחירה ושיקולי דעת, ואכן, הוראת "כישורי חיים" משלבת עבודה רגשית וקוגניטיבית ומכוונת לפתח אצל התלמידים תפיסה עצמית חיובית, תחושת ערך ומשמעות.

תכנית "כישורי חיים" פועלת באופן מערכתי והיא משלבת במקביל מפגשים של הצוות החינוכי בהנחיית היועצת, ושיעורי כישורי חיים של התלמידים, בהנחיית איש החינוך.

תכנית "כישורי חיים" מושתתת על תפיסת עולם פסיכו חינוכית הוליסטית, אשר מאמינה בהשפעה ההדדית בין תהליך הלמידה לבין החוויה הרגשית. איש החינוך (מורה, מחנך, יועץ) אשר יאמץ את תפיסת "כישורי חיים", ילמד במהרה לאבחן כל סיטואציית חיים בבית הספר ובכלל, כמשאב חינוכי לשכלול כישורי חיים. מפגשי "כישורי חיים" מקדמים בקרב התלמידים התייחסות רב ממדית למצבי חיים מגוונים. איש החינוך אשר מנחה את מפגשי "כישורי חיים" מלווה את תלמידו בפיתוח ראיית אבחנה מבדלת בתוך הסיטואציה, מעודד אותם לזהות - אילו כלי התמודדות עומדים לרשותם? באילו דרכים הם מנהלים את עצמם ו/או את המצב? מה יעיל עבורם? מה נתגלה זה מכבר כלא יעיל עבורם? ובכלל, איזה "שריר הסתגלות" ייחודי מתחזק בעקבות מצבי חיים שונים?

תכני השיעורים הינם כלי להשגת המטרה הרחבה של שכלול יכולות ההתמודדות של התלמיד עם אירועי חיו, מתוך ההבנה כי היכולת להתנהל במצבי החיים המגוונים ולהתמודד עימם, מושפעת מהחזקה ומהפנמה של מגוון רחב מאד של כישורים ומיומנויות השזורים זה בזה.

תפיסת העבודה ב"כישורי חיים" משלבת עבודה בו זמנית על תוכן ותהליך. ודאי הוא שאיש החינוך מכין למפגשים תכנים רלוונטיים וממוקדי תוכן, אך בד בבד עליו להשכיל כל הזמן להתייחס לאירועי החיים באופן רב מימדי, על-נושאי ואינטגרטיבי. אנו שואפים שהתלמיד ילמד לזהות מצב מתוך מצב, ואיפיון מתוך איפיון על מנת לשכלל את הבנתו של מצב החיים הנלמד יש פריזמה רחבה הקשורה למכלול החיים, אנו רוצים לעזור לו ללמוד להבחין בהשתקפויות של רגשות, עמדות והרגלים בתוך הבחירות שלו. ובעיקר, שיאמין שבכל רגע נתון יש לו יכולת בחירה. לא תמיד היא תבוא לידי ביטוי התנהגותי, אך תמיד יהיה לה ביטוי בחירות הרגשית והמחשבתית של התלמיד.

לפי תפיסת העבודה ב"כישורי חיים", חשיפת התלמיד לדיון אודות מצב חיים מסוים, למשל – בחירת מגמת לימוד. תהווה עבורו תהליך של ליווי ותמיכה בבחירת המגמה כאן ועכשיו, אך גם תשרת אותו בהמשך, במצבי חיים מגוונים כגון – מילוי

טופס המנילה לצה"ל, בחירות חברתיות, החלטות לגבי שעות הפנאי שלו ועוד. כישורי החיים הינם מעין גרם מדרגות רגשיות בהן עולה התלמיד, מתנסה, מחזק כוחות מתבסס, וממשיך הלאה, תמיד ממקום גבוה יותר של ראיית עצמו, הכרת נטיות לבו וזיהוי כוחותיו. למשל, מהמקום בו התלמיד חידד את מודעותו לאסטרטגיות היעילות עבורו להפחתת לחץ בזמן בחינה, הוא יעשה העברה למצבי לחץ בתנועת הנוער, למצבי לחץ במגרש הכדורגל ואולי לרגעי משבר בזוגיות.

לפי תפיסת "כישורי חיים", כוחות ומיומנויות אשר נלמדו מתוך דיון רגשי אותנטי וחוויתי, יישארו בתודעת התלמיד ובעולמו הרגשי ויהיו זמינים עבורו לעת מצוא.

♥ מדוע לדבר עם מתבגרים על כישורי חיים?

גיל ההתבגרות הוא תקופה חשובה בתהליך גיבוש הזהות האישית. זהו השלב בו מתחילה תנועה של נפרדות ואינדיבידואליזם. בתהליך גיבוש זהותו המתבגר עסוק בהתרוצצות בין קטבים, בהתרחקות מההורים ובהתקרבות אליהם, (תלות/עצמאות, אותנטיות/רציה חברתית, דיסקרטיות/אקסהיביציוניזם). בתקופה זו החברים הופכים להיות משמעותיים במיוחד. המרידה של חלק מהמתבגרים בהוריהם ולעיתים בעולם המבוגרים כולו, חשובה, אך לעיתים היא משאירה את המתבגרים מבולבלים, תוהים, ונעים בין קיצוניות אחת לשנייה, כאשר מקורות התמיכה והידע העיקריים נשענים על החברים בני הגיל או על מידע מתוך אתרי אינטרנט.

בתקופה סוערת ומורכבת זו, מוצא המתבגר את עצמו מתמודד עם שאלות, לפעמים מהותיות, מביכות ואפילו קיומיות, הנוגעות לעצמו ולעולם בו הוא חי. ודווקא בעת כזו, הוא חסר את עולם המבוגרים, שבו הוא בועט, כדי שיארגן, יתווך, ויביע את השקפתו.

תכנית "כישורי חיים" באה למלא את החלל זה. התכנית מאפשרת למתבגר להיות בקשר ובשיח ממוסד עם דמות בוגרת. תהליך כזה מאפשר לו להיות חשוף לעמדות של מבוגר: להתווכח, להתעמת, לאמץ או להסכים איתן, ותוך כדי כך לברר ולגבש לעצמו את עמדותיו. התהליך מאפשר לו לראות את עצמו משתקף ב"מראה של המבוגר", וכך, לקבל ידע על עצמו מנקודת מבט נוספת.

השיח בכיתה מאפשר למתבגר הזדמנות לברר את עמדותיו בתהליך מוגן המנוהל באופן אחראי על ידי המבוגר, איש החינוך, להיחשף לדרכי התמודדות שונות של חבריו לכיתה, לקבל חיזוק מתוך השיחה בשל קבלת מסר עקיף כי מדובר בנושא או בחוויה שאינה ייחודית רק לו, ובכך להפיג את תחושת הבדידות "שזה קורה רק לי", "שזר לא יבין". במקביל עשוי המתבגר לגלות כי יש גם כאלה בעלי עמדות ודעות שונות משלו, דבר שיכול לפתוח עבורו כיווני חשיבה חדשים, או לחלופין לחזק את עמדותיו.

בכל כיתה יושבים תלמידים שקולם אינו נשמע בשיח הכיתתי. ייתכן ששיחה אחרת, שאינה נוגעת לתכנים לימודיים רגילים, שיחת שמונחית בנימה אישית יותר, שמבוססת על עניין אמת מצד איש החינוך ולא רק על סמכות פדגוגית תאפשר להם לתת ביטוי לקולם. ואילו אלה שגם פה קולם דומם, הרי שהדיון בכיתה יאפשר להם

לנהל דיבור פנימי, תוך הדהוד מחשבותיהם של האחרים, באופן שגם הם עצמם יעברו תהליך של ברור עמדות וגיבוש זהות.

♥ האם אפשר בכלל "ללמד" כישורי חיים?

כדי לענות על סוגיה זו מובאים להלן דבריה של יועצת כלשונם: "יום אחד, בעודי עובדת על סדנא בנושא אהבה, ביקשתי מאחד מתלמידי לעזור לי בעריכת הסרט בנושא. התהליך היה מרתק, שכן הוא אפשר לי ולו הצצה הדדית למחשבות, לרגשות ולנקודות המבט של כל אחד מאיתנו על הנושא. במהלך העבודה הוא שאל אותי קצת בזהירות: 'אתם באמת הולכים ללמד אותנו בכיתה מה זאת אהבה?'

עניתי לו שאנחנו לא הולכים ללמד אותם מה זאת אהבה, משום שאני לא חושבת שיש תשובה אחת, או מפני שאני בטוחה שאין תשובה ברורה בנושא. ושכלל, גם אם יש לי תשובות (לא בטוח) הרי שהן שלי ולא בהכרח צריכות להיות שלו. הוספתי ואמרתי שאנחנו הולכים לדבר על אהבה. לשמוע את התלמידים, להשמיע קצת את עצמנו, להסתכל על הנושא המרתק הזה מכל מיני היבטים. באותו הרגע, נדלק משהו בעיניו, והיו לו עמדות מפתיעות באשר לחבריו, והצעות מפתיעות עוד יותר באשר לתכני השיעור.

אז האם אפשר ללמד אהבה? אני לא חושבת. אבל אני בטוחה שאפשר לדבר עם הילדים על חיזור, על תקשורת, על רגשות, על אהבה בעידן הטכנולוגי, מיניות, אכזבות ועוד ועוד".

השיחה על אהבה כמו גם על תכנים אחרים, מאפשרת למתבגרים לחשוב על כישורי החיים שלהם. איש החינוך בוחר לעסוק בנושאים מתוך עולם המתבגרים, ולפתח באמצעותם דרכי חשיבה, התמודדות, תקשורת בינאישית ועוד כישורים ומיומנויות לחיים.

ללמד כישורי חיים פירושו להעניק לילדים יכולת אבחונית של מצבי חיים ושל אופנויות ההתמודדות שלהם באותם מצבים, בד בבד עם ראייה אופטימית של כוחותיהם וביסוס תחושת מחוללות אישית.

ללמד כישורי חיים פירושו לגשת למלאכת ההוראה ממקום הוליסטי ורחב אשר מאמין ביכולתנו כאנשי חינוך לשכלל את כוחות ההסתגלות וההתמודדות של התלמידים.

♥ האם קיימת סתירה בין שאיפה להישגים לבין "כישורי חיים"?

אנחנו חיים בעידן המעודד הישגיות אקדמית. בתי הספר נמדדים על פי אחוזי הבגרות ואיכות תעודת הבגרות. המסר הוא שאין להשאיר אף תלמיד מאחור, והנה, במקביל מבקשים להקדיש זמן הוראה יקר לשיח בנושא "כישורי חיים". האם באמת אפשר לשלב בין הדברים. האם הדרישות הן סותרות?

לדבר על "כישורי חיים" משמעו לדבר על החיים. השיחה על החיים מאפשרת יצירת קשר קרוב בין אנשי החינוך לבין התלמידים. היא מרחיבה את הקשר האינסטרומנטלי של ההוראה לתחומים נוספים שעשויים לחשוף בצורה הדדית את אנשי החינוך והתלמידים אלה לעולמם של אלה.

הקדשת זמן מורה וכיתה לדיונים לביסוס כישורי חיים לא זו בלבד שאינה עומדת בסתירה ליעד ההישגים הלימודיים, אלא שהיא עשויה לקדם יעד זה. הקשר הרגשי-ערכי שנוצר בין איש החינוך לבין תלמידיו, מועתק גם לסיטואציית הלמידה. אוריה של דאגה ואכפתיות תורמת ליצירת מוטיבציה ומשפיעה לחיוב על האווירה הלימודית. מחקרים מעידים כי דאגה (care) ואכפתיות של אנשי החינוך כלפי התלמידים תורמים לרווחה הנפשית שלהם, לשביעות הרצון שלהם מבית הספר וכתוצאה מכך למוטיבציה שלהם ללמידה (Patrick et al,2007 at Griffiths et al,2009).

♥ רגע, ומה עם אנשי החינוך?

שעת "כישורי חיים" מזמנת דיבור על חומרי הלמידה של החיים. היא מאפשרת לאנשי החינוך למלא את התפקיד הבסיסי בחינוך, ולדבר עם המתבגרים על נושאים מעניינים וחשובים כגון סוגיות הקשורות להתנהלות בסביבה משתנה, לדרכי בילוי פנאי, למצבי ייאוש, לנושאים של אהבה, זוגיות, חיזור או לסוגיות הקשורות להתנהגויות סיכון.

האתגרת הזו מאפשרת לאנשי החינוך להיות רגע עם התלמידים שלהם באופן אחר. לא להיות בתוך המרוץ של הספק החומר, אלא להכיר אותם מזווית קצת אחרת. ההדברות עם מתבגרים, פותחת חלון אל עולמם של המתבגרים שהוא מלא, מורכב, עשיר ולעיתים מסעיר. לא תמיד יהיה זה פשוט, אבל מזומנים רגעים שיהיה בהם מגע של קסם. כל זה, שומר את אנשי החינוך כחושבים, מרגישים, מעודכנים, רלוונטיים, ועשוי למלא אותם באנרגיה קצת אחרת.

על מנת להבטיח שתהליך הוראת "כישורי חיים" יהיה אותנטי ומשמעותי עבור צוותי החינוך, ישתתפו הצוותים בסדנאות "כישורי חיים" בהנחיית יועצות בית הספר. בעבודה הסדנאית יבדקו אנשי החינוך את משמעות תפקידם כמחנכים בתחום הרגשי – התפתחותי, יחוו באופן ישיר את התהליך הרפלקטיבי שמזמנת תוכנית "כישורי חיים" וירכשו ידע על תהליך הנחיית שיעורי "כישורי חיים".

יש שישאלו האם מורים מסוגלים להתמודד עם הוראת "כישורי חיים"? יש שיקשו האם אין זה תפקידם של היועצים והפסיכולוגים? אכן שיחה לא מובנית עם תלמידים מתבגרים כאשר יש מעט שליטה על הדברים שיאמרו עשויה להקשות ולאיים על כל מבוגר. אך האמת היא אחת - על מנת לשוחח עם תלמידים על נושאים משמעותיים בחייהם לא חייבים להיות מתחום בריאות הנפש, כל שצריך הוא להיות עבורם מבוגר משמעותי.

במהלך מחקר בו נערכו תצפיות על מורים ועל יועצים שניהלו שיח עם תלמידים בנושאי פגיעה מינית והטרדה מינית התרשמו הצופים ממסוגלות הצוותים החינוכיים שעברו הכשרה מוקדמת בנושא, לנהל שיח איכותי ומותאם מבלי להבחין בין יועצים למחנכים. בכל המקרים בהם לא היה ניתן להבחין בין מורה ליועץ נעשתה עבודת הכנה מקדימה עם המורים של יועץ או פסיכולוג.

”כישורי חיים” בחטיבה העליונה, גם לגדולים מגיע!

♥ על מה מדברים ב”כישורי חיים” בחטיבה העליונה?

שיעורי ”כישורי חיים” בחטיבה העליונה יעסקו במצבי חיים אותנטיים אשר נוגעים בחיי המתבגר באופן אישי וישיר, ובמצבי חיים רלוונטיים לגיל ההתבגרות בכלל.

כאמור, תכני השיעורים הינם כלי להשגת המטרה הרחבה של שכלול יכולות ההתמודדות של התלמיד עם אירועי חיים מגוונים. לפיכך, כל תוכן וכל מצב חיים שידוברו בשיעור, יהיו תמיד פתיח להסתכלות רחבה יותר של התלמיד על עצמו. כל תוכן וכל מצב חיים יעניק לתלמיד את ההזדמנות לבחון נושא מתוך נושא, לזהות מה הם כוחותיו? באילו מיומנויות ואסטרטגיות הוא משתמש? מה יעיל עבורו? מה בולם אותו וכו'.

התכנים, כמו גם מצבי החיים שידונו בשיעורי ”כישורי חיים”, הינם כמובן חשובים ומשמעותיים בפני עצמם. יחד עם זאת, מלאכת הוראת ”כישורי חיים” תתגלם במיטבה ביכולת המורה ללוות את התלמיד בראיית נושא מתוך נושא ובפיתוח אינטרוספקציה רב ממדית, על-נושאת ואינטגרטיבית של כישורי החיים האישיים שלו.

השאלות שנשוב ונשאל את תלמידינו, בשיעורי ”כישורי חיים”, עד לרגע בו הם כבר יתחילו לשאול זאת את עצמם היא – לאילו עוד מצבי חיים זה קשור? איפה עוד זה יכול לעזור לי?

לפי תפיסת ”כישורי חיים”, מתבגר אשר השתתף למשל בשיעורים אודות אחריותו החברתית ומסוגלותו להשפיע כ”שומר סף באינטרנט” (זיהוי חברים בסיכון, פוגעים או נפגעים), יפנים לאורך זמן כי כישורים אלה עומדים לרשותו גם במצבי חיים אחרים ויפעל מתוך אחריות חברתית ותחושת מסוגלות גם כשיהיה עד לעוולות אחרות כגון, פגיעה מינית, אלימות פיזית, התנהגות בריונית.

להלן **דוגמאות** לנושאים רלוונטיים למצבי החיים המאפיינים את גיל ההתבגרות, עליהם מומלץ להתבסס בשיעורי ”כישורי חיים”:

- **גיבוש זהות עצמית** – שאלות אודות משמעות החיים, בדיקת יכולות וכוחות אישיים, סוגיות לגבי שייכות, חיזוק מתבגר שומר סף בעל תחושת אחריות חברתית, שייכות לקבוצה חברתית, חברות אינטימית, זהות מינית, דימוי גוף, בחירת מסלול לימודי, שייכות מגדרית, יחסים עם ההורים...
- **מצבי שינוי** – מעברים; מבית-ספר לבית-ספר, מכתה לכתה, מנושא לימודי אחד לאחר. בחירת מגמה, גיוס לצבא ולשרות לאומי, נישואים, יציאה מהבית, שינויים במשפחה, שינויים גופניים, שינויים רגשיים, תחילת זוגיות, סיום קשר זוגי, פרידות, היכרויות....

- **למידה** – בחירת מגמה או מסלול לימודי, בגרויות, לימודי המשך, מוטיבציה, סגנונות למידה, ניהול זמן, התארגנות, הצלחה וכישלון, חרדת בחינות....
- **עבודה ופנאי** – ניהול זמן, התארגנות, חוגים ועיסוקים, התנדבות, עבודה, ספורט, מוזיקה, יצירה, הכוון מקצועי, התנהלות פיננסית, סגנונות בילוי, "הטיול הגדול", מחשב ואינטרנט, זכויות/חוקי עבודה, הוצאת רישיון נהיגה....
- **מצבי סיכון** – קונפליקטים, אלימות, בריונות ותחושת קורבנות, עישון סיגריות, צריכת סמים, שתיית אלכוהול, הימורים, נהיגה, מין מזדמן, חיזוק האחריות החברתית במצבי סיכון בחברה, שינויי מצב רוח, תחושת אין מוצא, פגיעה מינית, הפרעות אכילה, לחץ חברתי, הזנחה, עבירה על החוק....
- **חברות** – חברות, זוגיות, אהבה, מיניות, בדידות, שייכות, לחץ חברתי, קונפליקטים, מנהיגות, מחויבות, אחריות חברתית, ערבות הדדית, שומרי סף....
- **מצבי פרידה** – פרידה מקשר, פרידה מקבוצה חברתית, סיום תקופה (בחוג, בתנועה) פרידה מביה"ס, פרידה מהבית (לקראת הצבא), התמודדות עם אובדן, התמודדות עם מוות....

♥ "כאן ועכשיו" – אירועי אקטואליה כבסיס עבודה בשיעורי "כישורי חיים"

אירועים והתרחשויות בסביבה הקרובה והרחוקה של בני הנוער, משפיעים עליהם במישרין ובעקיפין ומהווים הזדמנות להפיק מהם למידה אישית ברמה הרגשית והערכית. בשיעורי "כישורי חיים" ניתן ואף רצוי להשתמש ב"חומרי החיים" כחומר הגלם של השיעור. מצבי חיים ואירועים הקשורים לאקטואליה כיתתית, כגון חוויות מהטיול השנתי, או ניצחון נבחרת השכבה במשחק כדור סל, הינם פתיח רלוונטי וזמין. כך גם העיסוק בנושאי אקטואליה מקומית כגון סוגיית "העובדים הזרים" או "המחאה החברתית". העיסוק באקטואליה בין לאומית כגון אסונות טבע, הפיכות והסכמי שלום מזמין את התלמידים לגילוי מעורבות, אכפתיות, ולהכרות מעמיקה עם דפוסי החשיבה שלהם, עם ערכיהם עמדותיהם ובעיקר עם המערך הרגשי שמתעורר בהם מול אירועי חיים מגוונים, רחוקים כקרובים. כאשר שיעור "כישורי חיים" מתבסס על אירועי השעה, חשוב מאד להביא את התהליך גם ל"כאן ועכשיו" האישי של כל תלמיד – מה זה מעורר בך? מה אני מזהה בתוכי, עם אילו התמודדויות (ולו גם קטנות ויומיומיות) אירוע זה מתחבר מבחינתי? אילו כישורים או מיומנויות גיליתי בעקבות הדיון כיעילים עבורי? ועוד.

♥ תכנית "כישורי חיים" – תפירה לפי מידה

מתווה לתכנון ולהפעלת תכנית בית ספרית לגן ולכיתות א' – י"ב ירושלים, תשס"ז
2007, יוזמת וכותבת ראשית חנה שדמי.

תכנית "כישורי חיים" בחטיבה העליונה צריכה לתת מענה לצרכים ההתפתחותיים האוניברסאליים של בני הנוער, ויחד עם זאת לצרכים המקומיים של בית הספר והכיתה בעיתוי המסוים. בהתאם לכך, נכון יהיה כי צוות הייעוץ יבנה תוכנית ספיראלית בסיסית לכל שלוש השנים מראש, תוך שמירה על המשכיות התכנים שהועברו בכיתות ז'-ט'.

בכל שנת לימודים, תותאם התכנית הבסיסית לצרכי שכבת התלמידים באותה השנה, על-ידי מנהל בית הספר, היועצת, הצוות החינוכי (רכז שכבה, רכז החינוך החברתי, צוות המחנכים), נציגי התלמידים והנהגת ההורים. האחראית על תהליך ההתאמה היא היועצת. לצורך בניית התכנית, הצוות החינוכי ייעזר גם בנתונים של מיפוי בית-ספרי (למשל שאלוני אח"מ או מיצ"ב). במקרה שהנתונים יצביעו על בעיה בתחום של אלימות, שתיית אלכוהול, פגיעה מינית וכיו"ב בשכבה או בכיתה מסוימת, שיעורי "כישורי חיים" יעסקו בתחומים אלה.

התכנית שתכתב תיתן מענה להיבטים הבאים:

- **מתן מענה לצרכים שעולים כתוצאה ממיפוי בית ספרי וכיתתי צרכים העולים מתוך ממצאי שאלונים כדוגמת שאלון האח"מ והמיצ"ב. תיאום ושילוב עם תכניות נוספות המיושמות בבית הספר, התייחסות לשיקולים רב-תרבותיים, ולהתרחשויות מיוחדות בכיתה ובבית הספר.**
- **מתן מענה לסוגיות המעסיקות בני נוער בהתאם להתפתחות הרגשית בגיל:** כדוגמת קשר זוגי, זהות מינית, פיתוי ולחץ חברתי, הטרדה מינית, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, התייחסות למצבי חיים רלוונטיים כדוגמת גיוס לצה"ל, נסיעה לפולין, התנדבות, תרומה לחברה ועוד.
- **מתן מענה לחיזוק היכולת להתמודד עם מצבי לחץ המצריכים וויסות וניהול רגשות.**
- **מתן מענה לנושאים ערכיים הנוגעים לקשר בין אישי כגון:** חיזוק ערכי קבלה וסובלנות לאחר, ערכים ומיומנויות הקשורים במתן עזרה, בקבלת עזרה, בעבודת צוות, בערבות הדדית, ועוד.
- **מתן מענה לחיזוק המתבגר כשומר סף - פיתוח עמדה של אחריות חברתית,** רגישות לזולת ולמצוקותיו. האומץ לנקוט עמדה אישית גם כשהיא בניגוד לדעת קבוצת השווים המשמעותית, הכח להתנגד לפגיעה בזולת ולבריונות.
- **מתן מענה ליעדי בית הספר, הרשות המקומית ומשרד החינוך.**
- **מתן מענה לאירועי אקטואליה בסביבת בית הספר, בעיר, בארץ ובעולם כולל אירועי משבר שונים**

תכנית "כישורי חיים" תיתן מענה הוליסטי להתמודדות בכל מצב חיים באמצעות כישורים ומיומנויות בחמישה מוקדים בו זמנית: זהות עצמית, וויסות הרגשי, כשירות בין אישית, ניהול עצמי, ומצבי סיכון לחץ ומשבר.

♥ היקף השעות:

תכנית כישורי חיים תופעל בכיתות י', י"א, י"ב, כחלק משעות המחנך בהיקף של לפחות 15 שעות שנתיות

תכנית "כישורי חיים" הבית ספרית תתבסס על מגוון תכניות שפ"י ואלה שיפתחו בעתיד, ועל חומרי למידה שיפתחו היועצת והצוות החינוכי בהתאם לצרכי בית הספר. החומרים צריכים להיכתב בהלימה למתודת העבודה ב"כישורי חיים". (ראה פרק 3). שמות תכניות "כישורי חיים" קיימות מופיעות כקישוריות בנספח מס.4, וכמובן באתר שפ"ינט.

מעבר לשעות המחנך ניתן בהחלט ליישם את התכנית גם במסגרת שעות הוראת המקצועות. מורים לספרות יכולים ליישם את עקרונות "כישורי חיים" באמצעות עבודה על טקסטים ספרותיים (ראו ספר "[בסוד מתבגרים](#)") המהווה אוסף של יצירות ספרותיות מתוך תכנית הלימודים המעובדות לעבודה ביבליותרפית בכיתה). כנ"ל גם מורים לתנ"ך, לאזרחות, להבעה, לשפות שונות, להבעה, לאמנות, לחינוך גופני ואפילו מורים לטכנולוגיה ומדעים. כמו כן ניתן ליישם את התוכנית גם במסגרת השעות הפרטניות.

♥ נושאי חובה לעבודה ב"כישורי חיים" בחטיבה העליונה:

להלן נושאים המעסיקים בני נוער בהתאם להתפתחות הרגשית בגיל ההתבגרות. בנושאים אלו חובה לעסוק בהיקף של לפחות 5 שעות בתוכנית רציפה לכל נושא, במהלך שלוש השנים בחטיבה העליונה.

1. חיזוק קשרי חברות וזוגיות

2. חיזוק מיניות בריאה ומניעת פגיעה מינית

3. מניעת שימוש באלכוהול סמים וטבק

4. התמודדות עם תחושת חוסר מוצא – מניעת אבדנות.

5. מניעת אלימות ובריונות

בנוסף, וכאמור לעיל, בעת התרחשות אירוע משברי על כל המורים לקיים שיח בנושא על פי ההנחיות. בנוסף לשיח הראשוני, יש להמשיך לעסוק בכך גם בשיעורי "כישורי חיים". היקף העיסוק יקבע על פי מאפייני האירוע, על סמך מיפוי מעגלי הפגיעה בבית הספר ולאור צרכי בית-הספר.

♥ כיצד תראה התוכנית בצורתה הסופית?

התוצר הסופי של התוכנית לשנת לימודים אחת יבטא את התוכנית הספיראלית הבסיסית שנקבעה לאותה שנה, את בחירת התכנים הייחודיים שהוכתבו על פי העקרונות הנ"ל ואת התכנון המפורט של המפגשים. כדי להבטיח הפנמה אנו ממליצים, מחד גיסא, לתת עדיפות להעמקה במספר מצומצם של נושאים על פני הכללת נושאים רבים ברמת "טעימות". מאידך גיסא, כדאי לזכור כי צרכנות נבונה של שיעורי "כישורי חיים", תעמיד אומנם במרכז השיעור את הנושא הנבחר, אך ברקע השיעור תדגים את נגיעותיו הרחבות של הנושא גם במצבי חיים נוספים.

♥ כישורי חיים – מומלץ לנסות גם בבית, עם ההורים

מומלץ, לעדכן וליידע את ההורים לגבי תכנית "כישורי חיים" בבית הספר כמו גם באופן כללי לגבי נושאי כישורי החיים הרלוונטיים להתפתחות הרגשית התקינה של ילדיהם, תוך הנגשת מידע עדכני בנושא. שיתוף מושכל של בית הספר את הורי התלמידים על מהלך תכנית העבודה ב"כישורי חיים", יהווה למעשה הזמנה להורים ולתלמידים, להמשיך בבית את השיח בנושאים הנלמדים.

כחלק מהמסר של שיתוף ההורים חשוב לעודד את ההורים לבחון את רגשותיהם ועמדותיהם (הן כפרטים והן כהורים) כלפי הנושאים השונים הנלמדים בתוכנית "כישורי חיים". שאיפתנו לחזק את היכולת להעביר מסרים משותפים ברורים ולא מבלבלים מכלל המבוגרים המשמעותיים לתלמידים, בשתי המערכות - המשפחתית והבית ספרית.

שיתוף ההורים יכול להיעשות בדרכים הבאות:

- פרסום תכנית העבודה ב"כישורי חיים" באתר או בדיוור ישיר להורים
- מפגשי סדנא משותפים להורים ולתלמידים.
- מפגשי סדנא להורים.
- הרצאות להורים (על ידי צוות בית הספר או מרצה אורח).
- שאלונים, והנגשת מידע באמצעות דפי מידע או מידע אינטרנטי. (תוך תשומת לב להורים שאינם דוברי עברית ו/או אינם נגישים לסביבה אינטרנטית)
- הפנייה לספרות רלוונטית, מאמרים ומחקרים.

יש לנו כ"ח ללמד כישורי חיים: מתודות ודרכי הוראה

♥ אז איך עושים את זה?

איש החינוך שנכנס לכיתה, מתמודד עם קבוצת מתבגרים המאופיינת בכוחות פנימיים וקבוצתיים. מעצם מהותה תהיה זו קבוצה סוערת, שבתוכה יורגשו מתחים, התנגדויות והתרסות, כמו גם חשיבה מקורית, סקרנות, ויצירתיות. איש החינוך מתבקש "לצאת לרגע" מהתבנית של הוראה פרונטלית "ולהיכנס" למהות של הוראה דיאלוגית, שיש בתוכה מרכיבים אינטלקטואליים ורגשיים.

שיעורי החינוך ושיעורי "כישורי חיים" הם אמנם מובנים או חצי מובנים, אך מזמנים שיח פתוח. איש החינוך המעביר את השיעור בכיתה, צריך להיות קשוב ופתוח לשיח הכיתתי כמו גם לקולות האישיים שעולים, ובמקביל, עליו להיות קשוב לשיח הפנימי שלו עצמו. מודעות עצמית מעצימה אותנטיות ונגישות רגשית.

חשוב שאיש החינוך יגדיר לעצמו את מטרות שיעור "כישורי חיים", אך אין הוא צריך "להספיק" את החומר אלא פשוט לאפשר לתהליך להתפתח. לקבל בברכה כיוונים עליהם לא חשב או תכנן מראש ולוותר על "החייב להספיק". בשיעור "כישורי חיים" חשוב לוותר על השיפוטיות, להשתדל לעודד בקרב התלמידים סקרנות, מחשבה חופשית חירות יצירתית ומעל לכל – לאפשר ביטוי רגשי.

בתוך השיח הפתוח והמאפשר, יש לשמור על שיח מוגן. גבולות השיח שומרים הן על הגבולות החיצוניים של הכיתה כקבוצה, והן על הגבולות הפנימיים של המתבגר. לעיתים ימצא עצמו איש החינוך מול שאלות לא צפויות או אפילו פרובוקטיביות. מה שהוא צריך לשאול את עצמו באותם רגעים זה: מה מסתתר מאחורי הדברים או מה יש במסר הסמוי? מה אני עונה וכיצד? גם אם שאלותיהם פרובוקטיביות, הרי שעדיין יש לשמור על התלמידים בדיאלוג הרגיש שמתקיים בכיתה.

איש החינוך יכול להביע את דעתו, אולם לא לכפות אותה. וידויים או סיפורים אישיים של המחנך - המנחה בכיתה, נתפסים כנכונים רק במידה והם משרתים את הדיון. המתבגרים מחפשים ורוצים לשמוע את עמדתם של המבוגרים איתם הם באים במגע. פעמים רבות, עמדות המבוגרים עוזרות למתבגרים לתווך את העולם שבחוץ, תוך וויסות העולם שבפנים. לא תמיד המתבגרים יסכימו או יקבלו את דעתו של המבוגר, אולם פעמים רבות הם ייקחו מדבריו של המבוגר את מה שנכון עבורם. למבוגרים כאלה יש משמעות בעיצוב דמותו של המתבגר והשפעה על חייו.

♥ מאפייני השיח במפגש "כישורי חיים"

שיח "כישורי חיים" מיטבי מאופיין בשיתוף הדדי, בהקשבה מתעניינת, במתן ביטוי למגוון דעות ועמדות ובקבלה ללא שיפוטיות. השיח מתנהל בין איש החינוך ובין התלמידים, ובין התלמידים לבין עצמם. איש החינוך שואף ליצור אוירה של דיון פתוח בה מרגישים התלמידים שייכים, מוגנים ובטוחים לדבר.

כל מפגשי "כישורי חיים" עוסקים במצבי החיים, בדילמות ובהתלבטויות המעסיקות את בני הנוער. בכל מפגש, מתבקשים התלמידים המשתתפים להסתכל קודם כל לתוך עצמם, להבין מה הם חשים ומרגישים סביב הסוגיה שעולה? מה הם יודעים? מה חדש להם? מה קשה להם? מה נוח להם ומה לא נוח? השיתוף בתובנות האישיות העולות מתוך ההתבוננות הפנימית יוצר מפגש אנושי חם וקרוב המאפשר מקום לכולם.

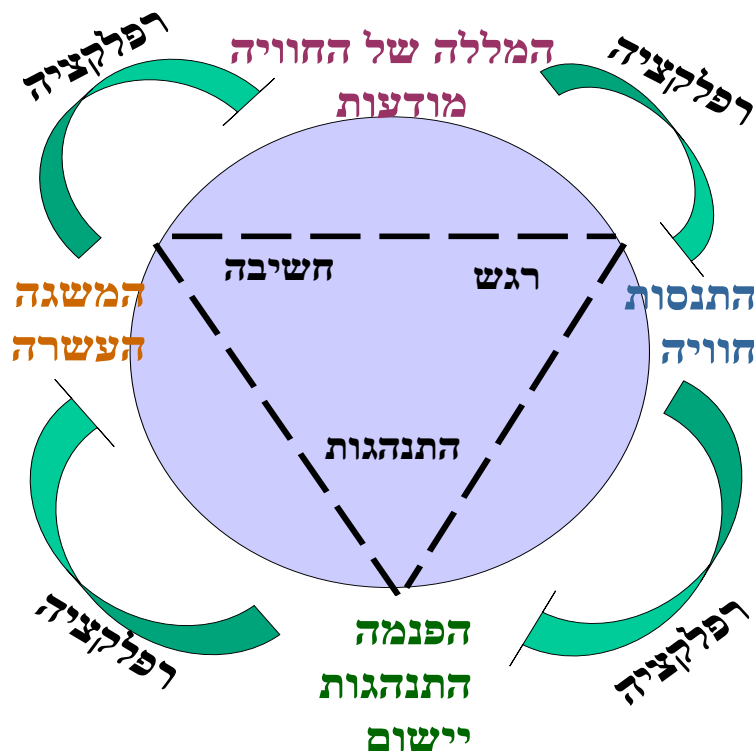
במפגשי "כישורי חיים", יעלו הן תכנים וגירויים מובנים על ידי איש החינוך, והן תכנים רלוונטיים ואקטואליים. שיח "כישורי חיים", תמיד יתנהל ב"כאן ועכשיו" הכיתתי, גם אם הוא נסוב סביב נושא חיצוני. המהלך האמיתי הוא ההתרחשות הפנימית שחוהה התלמיד. "מעגל הלמידה" מתרחש בזמן אמת. גם אם התלמיד בוחר להביא או מתבקש להביא דוגמאות "מאז ומשם" הרי שהשיח הכיתתי שב תמיד ל"כאן ועכשיו". לחוללות האישית של כל ילד, לזכותו לספר את סיפור ההווה שלו כהבנתו, כתפיסתו, כחוייתו.

♥ כיצד יראה שיעור "כישורי חיים"? - מעגל הלמידה

למידה משמעותית משלבת בין קוגניציה לבין רגש תוך התנסות ורפלקציה, מודעות ותרגומה לכדי התנהגות. כל שיעור "כישורי חיים", הן בכיתה עם התלמידים והן בסדנאות עם הצוות החינוכי מורכב מאותן אבני יסוד סדנאיות.

מעגל הלמידה ב"כישורי חיים" הינו מעגל סדנאי אשר נפתח בגירוי פתוח, מתומצת, השלכתי, היוצר חוויה אצל המשתתפים, מוביל ליצירה של תהליכים אישיים ומאפשר למשתתפים לנסח תובנות אישיות על עצמם ועל הנושא הנידון בסדנה (שדמי, 2007)

מעגל הלמידה



♥ תהליך העבודה על פי "מעגל הלמידה":

חוויה – רגע, תהיו כאן....

השיעור יפתח ביצירת חוויה רגשית ו/או קוגניטיבית המתבססת לרוב על גירוי מתוכנן מראש, הבא לעורר שיח ולמידה לקידום יכולת ההתמודדות של התלמיד במצב החיים הנבחר. המחקר מראה כי למידה נקלטת והופכת למשמעותית כאשר היא מתחברת לחוויה רגשית.

דוגמאות לאמצעים כגירוי למעורבות התלמידים לעיסוק במצב החיים הנבחר:

- הקרנת סרט, הקראת סיפור, הצגת תמונה, השמעת שיר, ציטוט נבחר
- חומרים תואמים וראויים מהאינטרנט
- מטלה קבוצתית
- עבודה קבוצתית בקבוצות מעורבות
- דיון בדילמה מחיי הכתה ומהחיים בכלל
- יצירת מצב מדמה סיטואציה בחדר
- משחקי תפקיד
- שימוש באמצעים: קלפים, קטעי עיתונות, מעטפות, חפצים, ביטוי בצבע, בתנועה, בצליל...
- דפדוף בספר החיים שלי...
- דמיון מודרך
- סיפור אישי

המללה והמשגה – מה היה לנו כאן?

ההמללה וההמשגה בכל שלב במעגל הלמידה, ייעשו בהתאם לעולה מתיאור החוויות של המשתתפים, בהתאם לידע התיאורטי, בהלימה למטרות שהציב לעצמו איש החינוך ובהתאם למסרים שאליהם הוא רוצה להוביל, תוך מתן כלים וכישורים להתמודדות במצבים השונים באמצעות חיזוק 5 המוקדים לעבודה בכישורי חיים (ראה מודל "און ב"י" בהמשך הפרק).

יישום – אז איך ממשיכים מכאן?

היישום מחבר בין השיח הרגשי והלמידה הקוגניטיבית שהתרחשו בכתה לבין ביצוע מטלות יישומיות לתרגול בפועל של הכלים הנובעים מהלמידה. ניתן לתת לתלמידים לבצע מטלות מותאמות לנלמד במסגרת השיעור בכיתה, בשעורים אחרים בבית הספר, בהפסקה, בשעות הפנאי, בבית עם חברים ומשפחה, מטלות אישיות, ומטלות קבוצתיות, מטלות העוסקות ופועלות על הפרט ומטלות העוסקות ופועלות על הכלל.

רפלקציה אישית של המשתתפים - כל מפגש יסתיים בבירור אישי ובשיתוף

1. עם מה אני יוצא מהמפגש?
2. לאילו עוד תחומי חיים אני יכול לקחת את התובנות?
3. לאור התובנות שלי, מה אני יכול לעשות ממחר בבוקר?
4. האם ארצה להעביר את המסרים הלאה? למי? לאן? איד?

♥ מודל "און – בי" - התפיסה ההוליסטית של תכנית "כישורי חיים"

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-בי"**. 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-בי"?

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, מחשבותי והתנהגותי וכן עם הזהות המגדרית שלי, הזהות המינית, הזהות התרבותית, העמדות והערכים שלי.

• **ב – 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 ואלימות ולווסתה באמצעות דיבור פנימי, או שיטות להרגעה עצמית כך שתתפתח יותר שליטה עצמית ותמנע התנהגות אלימה, ועוד...

• **ג – 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.

- **ב - 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.
- **ג - 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 תוכנית 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 "חנון 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>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>אני – מוקד הזהות העצמית</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>	<p>ויסות רגשי</p>
	<p>ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה ופנאי)</p>
<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>	<p>ביני לבניכם - מוקד הכשירות הבינאישית</p>
<p>העלאה למודעות של מצבי סיכון. הבהרת כוחות הפרט להימנע ממצבי סיכון, להתמודד איתם כשנדרש, ולהשפיע על בטחונו של הזולת</p>	<p>יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ וסיכון</p>

פרק רביעי – "כישורי חיים" בין הבנייה לבין גמישות

♥ כיצד להתמודד עם מצבים בלתי צפויים בשיעור "כישורי חיים"?

מחנכת כיתה בחטיבה העליונה מספרת: "התחלתי את שעת כישורי חיים בנושא הפרידה מבית הספר. ביקשתי מהתלמידים לצייר על דף כיצד נראית עבורם הפרידה מבית הספר. לאחר כמה דקות של עבודה עצמית שמתני לב שאורטל, אחת התלמידות, בוכה ומספר חברות מתגודדות סביבה. ניגשתי לראות מה קורה ונאמר לי על ידי אחת החברות שאורטל בוכה כי נזכרה בסבתא שלה אשר נפטרה לפני כחודש. הייתי רגע במבוכה, התעשתי. פניתי אל אורטל ואמרתי לה כי נושא הפרידה באמת מעורר בנו כל מיני זיכרונות של פרידות אחרות, ושאני מבינה אותה ושהיא בסדר שהיא בוכה. אחר כך המשכתי בשיעור לפי המתוכנן. לא ידעתי אם עשיתי נכון".

שיח בנושאים שנוגעים למכלול סוגיות החיים עשוי לזמן הצפה של תכנים ותגובות שקשורים במישרין ואפילו בעקיפין לנושא המדובר. מדובר לעיתים בזיכרונות כואבים, חוויות דומות שהמשתתפים חוו בעבר, חוויות בלתי קשורות לחלוטין המעסיקות את המשתתפים באותו הרגע ואף תגובות שהקשר ביניהן לבין הנושא המדובר הוא פנימי וייחודי עבור המשתתף.

מצבים בלתי צפויים כאלה הם קשים עבור איש החינוך, אפילו זה המנוסה ביותר. יחד עם זאת מצבים כאלה מתרחשים, ורצוי מאוד להתכונן אליהם מראש מתוך כוונה לאפשר קיומה של שיחה אותנטית עם המשתתפים. במהלכה של שיחה מסוג זה, הם יחוו את הקבוצה כמקום מכיל ואת איש החינוך כמי שרואה כל אחד מהמשתתפים ומתייחס אליו. עבור התלמיד שהוצף בתכנים עשויה שיחה מכילה להוות חוויה משחררת ומעצימה.

בפרק זה נתייחס אל השאלות, ההתלבטויות והדילמות העשויות לעלות במצבים בלתי צפויים במהלך שיעור "כישורי חיים", תוך מתן דוגמאות לאפשרויות תגובה שונות.

♥ התנהלות איש החינוך במצבים אשר מעלים תכנים אישיים קשים בקרב המשתתפים

כפי שעלה בדוגמה שבתחילת הפרק קורה לפעמים שמשתתף בשיעור "כישורי חיים" מוצף בזיכרונות של חוויה קשה: מותו של אדם קרוב, התאבדות של מכר, כשלון צורב או קונפליקט בקשר בין אישי (עוצמת החוויה היא עניין סובייקטיבי). ההצפה יכולה להיות מלווה בבכי, בדיבור מפורש או בהתכנסות והסתגרות.

סיטואציה מעין זו מעלה אצל איש החינוך שאלות כמו:

- מה זה מעורר בי? האם אני חש מאוים? האם אני חש אמפטיה? האם אני חש מסוגל ובעל מענה?
- האם פתיחה של הנושא בקבוצה במליאת הכיתה תהווה פגיעה בפרטיות של התלמיד החווה?

- האם נכון "לבזבז" את זמן השיעור ולהתעכב על עבודה בנושא שלא ממש שייך למטרות השיעור?
 - האם התלמיד המוצף יכול לעמוד בפתיחת הנושא בפני הכיתה? האם יש לו מספיק כוחות?
 - האם הכיתה יכולה להתמודד עם הנושא ולהעניק לפרט את התמיכה לה הוא זקוק?
 - מה קורה למשתתפים, התלמידים האחרים, במצב הזה? האם לאיש החינוך יכולה להיות "שליטה" במצב?
- מדובר בשאלות חשובות שצריכות לכוון את המנחה **כיצד** לנהל את השיח בקבוצה אך **אינן מהוות עילה** שלא להתעכב ולא להתייחס למשתתף המוצף.

♥ כיצד לנהל שיח אודות נושא קשה שהוצף בכיתה?

בשלב הראשון, כדאי לפנות לבעל הדבר, להגיב אליו במסר של אמפטיה והתעניינות ולבדוק עימו אם הוא רוצה לשתף את הכיתה במשהו מהחווייה שהוא עובר. במקרה של אורטל, שנוכרה במות סבתה, ניתן לבדוק עימה אם תרצה לשתף את הכיתה בהרגשתה?

אם התלמיד מתחיל לספר פרטים אינטימיים שמהווים פגיעה בפרטיות, או לחילופין פרטים שעלולים לעורר חרדה בשאר התלמידים, ניתן להתערב ולומר בעדינות "חשוב לי מאוד לשמוע את הסיפור שלך. זה פחות מתאים לשיחה במליאה, אני מציעה שנמשיך לשוחח על כך בינינו בסוף השיעור" ובוא תנסה כרגע להתמקד במה שאתה מרגיש כאן עכשיו", לכוון לדיבור על רגשותיו כעת וכמובן, לא לשכוח לפנות אליו בתום השיעור.

בהמשך ניתן להזמין את מי שרוצה מחברי הכיתה להתייחס לדבריו של הדובר, או לחילופין להגיד לו דבר מה. הזמנה מעין זו אפשרית בכיתה בה מי שמעלה תוכן אישי כואב זוכה לאמפתיה. קורה לעיתים שהמשתתף שמעלה את התוכן האישי הכאוב עשוי להיות תלמיד דחוי הזוכה ללעג, או לחילופין שהכיתה מתמודדת עם הקושי שהונח לפניה על ידי הגחכתו והפיכתו למצחיק. בדוגמה שלפנינו אחד התלמידים עלול לחקות את אורטל ולבכות בקול מעושה "סבתא מתה". סיטואציה מעין זו מציבה אתגר רציני בפני איש החינוך: מצד אחד תלמידה מוצפת בכאב ומצד אחר תלמיד שמתמודד עם המצב בדרך של הגחכה. במקרה כזה ניתן לומר "לעיתים יותר קל לנו להפוך דבר כואב למצחיק כדי לא להרגיש כאב בעצמנו. כאן בכיתה חשוב שנגלה רגישות ואכפתיות לכאב של האחר".

אפשר לסגור את החלק הזה ולחבר בחזרה לציר המרכזי של השיעור ע"י הזמנת המשתתף התלמיד בעל הדבר, ואחריו את שאר התלמידים להתייחס לשאלה "אילו כוחות יש בו שיעזרו לו או שכבר עזרו לו להתגבר על הקושי?". במקרה של אורטל מות הסבתא התרחש לאחרונה, כאב הפרידה עדין טרי וטבעי שהוא מתעורר בהקשר לפרידה מבית הספר. תמיכת החברות, זיכרונות טובים מהסבתא, והזמן שעובר יכולים להקל ולו במעט על הכאב.

במסר המסכם איש החינוך יכול לומר שבחיים יש מצבים קשים, אולם לכל אחד יש כוחות, כישורי חיים ומשאבים שמסייעים לו להתמודד. משאבים אלה לעיתים נסתרים מעט מן העין וחשוב לזהות אותם. גם היעזרות בתמיכה של אחרים היא משאב שיכול לסייע בהתמודדות עם מצבים קשים.

ניהול שיחה בדרך זו שומר על המשתתף שלא לחשוף פרטים אישיים מדי (לטובתו ולטובת הקבוצה), מכוון את המשתתף במהלך עיבוד הדברים להתמקד בכוחות שלו ומעביר לקבוצה מספר מסרים: קשיים וחוויות קשות הם חלק בלתי נפרד מהחיים, ניתן להתמודד עימם באמצעות הכוחות והמשאבים שיש לנו, ושכלולנו (לאיש החינוך, לתלמידי הכיתה ולתלמיד החושף את הקושי) יש מסוגלות להתייחס לתכנים קשים, לא "מתמוטטים" מזה. ראוי לציין כי עצירה ושהייה בתוכן קשה של אחד התלמידים אינה נחשבת בשום אופן "בזבוז זמן".

♥ האם אני, איש החינוך, יכול לנהל שיח כזה?

לא אחת, תכנים שמעלים תלמידים יכולים להביך, להבהיל או לשתק את איש החינוך (או את המנחה בקבוצה של אנשים מבוגרים). לכל אחד מאיתנו יש נושאים שמתפסים כרגישים, וטבעי שאינפורמציה הקשורה לנושאים אלה מעוררת בנו עוצמות רגשיות.

בהקשר זה חשוב להתייחס למונח "נושאים רגישים" כמונח סובייקטיבי, שכן ייתכן כי תוכן מסוים נתפס כקשה ומבהיל על-ידי אדם אחד, ואינו כזה עבור אדם אחר. יש סיבות רבות לכך שנושא הופך ל"רגיש". לעתים מדובר בבהלה מתחושת האחריות שמתעוררת באיש החינוך בהקשר לסיפור. למשל, במקרה של תלמיד שחושף חרדה הקשורה בנטייה חד-מינית שלו. טבעי שאיש החינוך יובך, לא בהכרח ידע להגיב במקום, יתקשה להרגיע, לא כל שכן אם אמירה זו של התלמיד תתקל בתגובה מזלזלת מצד הכיתה. לעתים יש משהו בתכנים של הסיפור שהם חריגים ובלתי נתפסים. ויש מקרים בהם מדובר בחוויות קשות או בחוויות שאינן פתורות בחייו של המורה עצמו.

אז מה ניתן לעשות במצבים שבהם אני איש החינוך, נבהל או מוצף?

עצה טובה ויעילה – שיקוף דברי התלמידים ורגשותיהם. "אני שומע שאתה אומר ש... שיקוף יכול להוות עוגן גם עבור המורה המשקף. הצורך להתמקד בדברי הזולת כדי לחזור עליהם בשיקוף יאפשר לאיש החינוך להניח לתכנים ולרגשות שמציפים אותו. בזמן שהוא משקף את דברי התלמידים, יש לו יכולת לקחת לעצמו פסק זמן להירגעות, ולהחזרת השליטה לעצמו וכך הוא יכול להיות כל כולו בסיפור של התלמידים¹.

רצוי כי לאחר השיעור איש החינוך ייוועץ עם איש מקצוע בתוך בית הספר (יועץ חינוכי או פסיכולוג) במטרה לחזק את כוחותיו בהתמודדות עם הנושא המסוים וכדי לבחון אם יש צורך לחזור אל הכיתה ולעבד עוד את הנושא.

¹ ראה [פרק](#) הדו-שיח המתכוון ב"דיאלוג מורה תלמיד", הוצאת משרד החינוך, (2008) עמ' 20 – 38 במהדורה הראשונה.

אם התוכן שמועלה אינו קרוב לעולמו האישי של איש החינוך, הוא עלול לשאול את עצמו אם יש לו מספיק ידע לנהל דיון בנושא. למשל האם יש לו ידע על כמות אלכוהול שמשכרת או על החוקים הנוגעים בדבר? האם הוא מכיר את החוקים הקשורים לעבריינות מין? במקרים מעין אלה כשבכיתה עולה שאלה אשר לאיש החינוך אין ידע ברור לגביה, ניתן להתייחס אל החוויה שעולה בכיתה ולהגיד שבהמשך הוא יברר את העובדות ויחזור עם תשובות.

♥ **עצות שעשויות לסייע בשיחה על נושאים קשים -**

- **איסוף ידע והכנה מראש** – ידע לגבי הנושא וידע לגבי התהליכים. ידע מאפשר להרגיש מחוסננים ומצוידים להתמודדות עם שיח.
- **חשוב לבדוק מה באמת התלמיד שואל** - כשהוא שואל שאלות מביכות/אינטימיות/מאתגרות. למשל שאלה שהופנתה לאיש חינוך "האם גם את עישנת סמים?" עומדות מאחוריה אולי שאלות אחרות: "האם אני לא יוצא דופן?" "האם ניתן לצאת מזה גם אחרי שמנסים?" ועוד. תשובתו של איש החינוך יכולה להיות: "בעצם אתה רוצה לדעת אם מי שעישן סמים בצעירותו יכול לגדול ולהיות אדם עובד ומתפקד, למשל מורה. מה דעתכם?" ומכאן להעביר את הדיון לסוגיה העקרונית.
- **לגיטימציה לאיש החינוך להביע דעה ועמדה אישית**. הבעת עמדה אישית בקול רם וחד משמעי יוצרת בהירות. למשל, איש חינוך יכול להגיב ולומר שלדעתו אין לקיים יחסי מין לפני גיל 16. אמירה זו עלולה לעורר התנגדות בכיתה אך היא בכל זאת נקלטת ועשויה גם להרגיע.
- **הפיכה של שאלת שיח פנימי לשאלת שיח חיצוני**, מאלצת את האדם להמליל את השיח הפנימי השונה מאוד מהשיח החיצוני. כאשר מדברים בקול רם חשופים לאלטרנטיבות, בניגוד לשיח הפנימי אשר לעיתים נשמע דטרמיניסטי ולכן מגיע למבוי סתום. לדוגמא, אם השיח הפנימי אומר "אני אשרת ביחידה קרבית רק כדי לרצות את הסביבה", השיח החיצוני מחייב בדיקה של ה"אמת" הפנימית. **שאלת השאלות בקול רם** מאפשרת את התגלית שהתשובה נמצאת בתוכנו, או לחילופין מזמנת התייחסויות ותגובות מהסביבה שמרחיבות גם את ההסתכלות האישית.
- **שיחות אישיות** - בהמשך לנושאים הקשים שעלו בכיתה מומלץ להמשיך בשיחה אישית עם התלמיד עצמו, בהיוועצות עם יועצת בית הספר.

♥ **התנהלות איש החינוך בכיתה מוצפת רגשית**

לא אחת קורה שאיש החינוך מגיע לכיתה כשהוא מוכן לנהל שיח בנושא מסויים, והוא מוצא שהכיתה עסוקה כולה רגשית בנושא אחר. למשל מחנך מגיע לכיתה לשעת "כישורי חיים" בנושא חברות וזוגיות ללא אלימות, ולאחר כמה דקות מסתבר שהכיתה סוערת כי בוטל הטיול השנתי בשל התנהגות אלימה של אחד התלמידים. מנחה מגיע לקבוצת מורים לעבודה על נושא פרידה מהשכבה הבוגרת ומוצא חדר מורים סוער בשל הודעה של המנהלת על סגירת בית הספר בשנת הלימודים הבאה.

אין ספק כי בסיטואציה שנוצרה אין שום סיכוי לנהל שיח מקדם ומלמד בנושא שהוכן מראש, ועל איש החינוך להחליט שהוא מקדיש את זמן המפגש לעיבוד החוויה המסעירה, להפיק ממנה למידה, ולקשור אותה, ככל שניתן ובדרך כלל ניתן, אל הנושא אותו הכין מראש.

נדגים את העבודה על הדוגמא הראשונה: מורה שמגיע לשיעור בנושא חברות וזוגיות ללא אלימות ונקלע לסערה בשל ביטול הטיול השנתי. להלן הצעה אפשרית לתחנות בניהול הדיון:

- לקבל אינפורמציה על הסיבות לסערה הרגשית
- להזמין התייחסות לרגשות ולמחשבות שהסיטואציה מעוררת, תוך הדגשת השונות בתגובות.
- להמשיג את מה שעולה בחדר. ניתן לדבר על השונות בתגובות, או לחילופין על תחושת אי הצדק שעולה, על העלבון הקבוצתי וכד'.
- להזמין את התלמידים לבדוק אילו אפשרויות מעשיות עומדות לרשותם על מנת להגיב לסיטואציה ולהתמודד עמה.
- להצביע על דרכים לויסות רגשי ועל אלטרנטיבות לתקשורת בונה שניתן ליישם גם בסיטואציה הנוכחית של ביטול הטיול וחויית הפגיעה שחווים התלמידים.
- אם זה מתאים – יכול המורה לציין מה היה הנושא אותו התכוון ללמד (חברות וזוגיות ללא אלימות), ולברר איזה קשר ניתן לזהות בין הנושא המתוכנן ובין הסוגיה המסעירה את הכיתה. (למשל – מה קורה כשיש קונפליקטים בין חברים או בין בני זוג? האם סגנון השיח שניהלנו כאן היום יכול להתאים גם למצבי קונפליקט בין בני זוג ובין חברים? או למשל – מה ההסלמה בכעס ובתוקפנות עלולה לגרום בתוך מערכת ו/או בתוך זוגיות? וכו'. כאמור, הרעיון הוא תמיד להרחיב את אירוע החיים להסתכלות רחבה יותר ולהעברת הכישורים שעליהם התאמנו, לעוד מצבי חיים.

♥ שאלות ודילמות בניהול שיעור כישורי חיים

בחוברת "דיאלוג מורה תלמיד – מתווה לשיחות אישיות בין מורים לתלמידים" קיים [פרק](#) הנוגע בסוגיות ובדילמות הקשורות בניהול שיחות אישיות עם תלמידים². הפרק מתייחס לסיטואציה הנוגעת למפגש בארבע עיניים בין מורה לתלמיד אך ניתן להסיק ממנו גם לסיטואציה של דיון ושיח כיתתי או שיח בקבוצה. קריאת הפרק מומלצת מאוד גם בקשר לניהול שיעורי "כישורי חיים".

² הוצאת משרד החינוך, 2008, עמ' 61

פרק חמישי – העבודה המטרימה של היועצת עם צוות המורים

♥ להסתכל פנימה, כדי לראות החוצה

תכנית "כישורי חיים" פועלת באופן מערכתי ומשלבת עבודה בתהליכים מקבילים: הנחיית היועצת את הצוות החינוכי והנחיית הצוות החינוכי את התלמידים. העבודה עם אנשי החינוך, כמבוגרים משמעותיים עבור התלמידים, נועדה לסייע להם למצוא את נקודת החיבור והמשמעות האישית של כל אחד מהם לנושא המדובר, לברר ולנסח את עמדותיו, ערכיו, תפיסותיו, והתלבטויותיו.

דיון בנושאי "כישורי חיים" בקרב הצוות החינוכי, יאפשר עבודה פנימית ובירור של עמדות ורגשות אישיים, תוך כדי מפגש של כל אחד מהם עם דעות ועמדות שונות, דבר שיהווה הזדמנות גם להתעמת עימן. הכנה זו בקרב הצוות החינוכי תסייע לכל אחד מהמשתתפים להתמודד עם התהליכים הצפויים במהלך הדיון בנושא בכיתה, הן תהליכים תוך אישיים שלו, והן תהליכים כיתתיים. בעזרת ההכנה איש החינוך יוכל לגבש לעצמו את מטרות השיחה עם התלמידים ואת המסרים אותם חשוב לו להעביר.

במסגרת העבודה המטרימה יש חשיבות גבוהה קודם כל לזיהוי אינטרוספקטיבי של התהליכים האישיים שעובר איש החינוך. בנוסף, חשוב להרחיב את הידע הכללי והמחקרי של איש החינוך בנושא הנידון, על-מנת שיוכל להוות מקור מידע מהימן עבור התלמידים, לענות על שאלותיהם ובעת הצורך להפנות את תשומת לבם למידע שגוי אליו נחשפו.

אחד השלבים החשובים בעבודה המטרימה לפני כניסה לכיתה הוא להעלות במסגרת הצוות החינוכי מצבים, שאלות והתבטאויות שעלולים להקשות על ניהול הדיון בכיתה. חשיבה משותפת על דרכי התמודדות עם הקשיים הצפויים תצייד את המשתתפים במענים ותעצים את תחושת המסוגלות שלהם.

♥ מטרות העבודה עם צוותי החינוך בתכנית "כישורי חיים" –

בהתערבויות המטרימות ובתהליך הליווי של הצוות החינוכי, ב"כישורי חיים", אנו שואפים להשיג 6 מטרות:

1. אנשי החינוך יחוו באופן ישיר, אישי ורגשי את התהליך הרפלקטיבי שמזמנת תוכנית "כישורי חיים".

2. אנשי החינוך יעבדו את החוויה הרפלקטיבית (ZOOM IN), ימלילו וימשיגו את שחוו וינסחו לעצמם:

א. תובנות אישיות (רגשיות וקוגניטיביות) – (אני כאדם פרטי)

ב. תובנות מקצועיות (אני כאדם פרטי שהוא גם איש מקצוע)

3. אנשי החינוך ינתחו את התהליך הסדנאי שחו (ZOOM OUT) ויאתרו בסדנא את עקרונות ניהול מפגשי "כישורי חיים" לאור מודל **און-ב"י** וע"פ "מעגל הלמידה". (אני כאיש מקצוע)

4. אנשי החינוך יצברו ידע על תהליך הנחיית שיעורי "כישורי חיים"

5. אנשי החינוך ירכשו ידע בתחומי התוכן ההתפתחותיים והמצביים אשר נלמדים בשיעורי "כישורי חיים".

6. אנשי החינוך יפנימו ראייה אינטגרטיבית של המתבגר ויפתחו מיומנות לקשור בין מצבי חיים שונים המעמידים בפני המתבגר דילמות והתמודדויות דומות.

♥ עקרונות העבודה עם צוותי החינוך בתכנית "כישורי חיים" –

בעבודה עם צוותי החינוך, בדיוק כמו בעבודה עם התלמידים, אנו רוצים לאפשר למשתתפים לחוות את התהליך במלואו, הן למען ההעצמה האישית של חברי הצוות והן על מנת להבטיח הפנמה והבנה לקראת יישום התוכנית בכיתה. לפיכך, לאורך המפגש, אנו מזמינים את המשתתפים להעמיק בשלושה רבדים מתפתחים – **אישי, מקצועי, ומקצועי**.

הרובד האישי : עונה על מטרה 1

הרובד האישי – מקצועי : עונה על מטרות 2, 6

הרובד המקצועי : עונה על מטרות 3,4,5

מה מזמן כל רובד?

1. **הרובד האישי** – מזמן לאנשי החינוך חוויה רגשית אישית ומשמעותית, פותח פתח להדהוד פנימי, להעמקה רגשית, להתמקדות באני. הרובד האישי מאפשר לדבר ומאפשר לשתוק. מאפשר להתמקד ומאפשר להיות אסוציאטיבי ואפילו מרוחק.

מה נשאל ברובד האישי? שאלות כגון -

איך הרגשת? מה עבר עליך? באילו חוויות אישיות זה נגע? מה הדהד בדך? מה זה עורר בדך? מה קרה לך? לאן זה לקח אותך? מה חשבת? מה רצית לעשות באותו רגע? וכיו"ב – שאלות שמזמנות הסתכלות אינטרוספקטיבית, שאלות פתוחות, רחבות, שאלות שמזמנות מנעד רגשי, אסוציאציה חופשית ותודעה זורמת.

2. **הרובד האישי – מקצועי** – מעודד את אנשי החינוך להפיק תובנות מחוויית המפגש. תובנות אישיות אשר ימלילו וימשיגו את החוויה שחו, ותובנות אישיות על עצמם כאנשי מקצוע כפי שזיהו מתוך המפגש.

מה נשאל ברובד האישי – מקצועי? שאלות כגון -

מה קרה כאן בחדר? מה קרה לי ומה קרה לחברים אחרים בקבוצה? מה הבנתי על עצמי? מה למדתי על עצמי? מה אני חושב על מה שחוויתי? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאדם? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאיש מקצוע? מה אני חושב, כאיש מקצוע, על התהליך שחווינו? מה אני מבין כאיש מקצוע מהתהליך שחווינו? מה אני, כאיש מקצוע לוקח לעצמי? לאילו תובנות הגעתי? אילו מסקנות הסקתי?

3. הרובד המקצועי – מזמין את אנשי החינוך לנתח מבחינה דיסקטית ומתודית את התהליך כדי להעמיק את הידע שלהם על תהליך הנחיית "כישורי חיים", וכדי לאמן אותם בהנחיית "כישורי חיים".

מה נשאל ברובד המקצועי? שאלות כגון -

אילו עקרונות באו לידי ביטוי בסדנא? איזו אווירה הייתה בסדנא? מה השפיע על האווירה? מה אפשר את האינטימיות? מה אפשר את הפתיחות? מה גרם לחוסר נחת? אילו תפקידים שונים היו למשתתפים בסדנא? האם תוכלו לזהות את שלבי מעגל הלמידה כפי שבאו לידי ביטוי בסדנא? האם תוכלו לתת דוגמאות לתכנים ותהליכים שעלו בחדר אשר קשורים לאחד או יותר מחמשת המוקדים? על אילו עוד מצבי חיים התהליכים שהתרחשו בסדנא עשויים להשפיע? באילו מצבי חיים אחרים מתעוררות דילמות והתמודדויות הדומות לאלה שעובדו בסדנא? האם תוכלו לאתר יחסי גומלין בין מוקדים שונים? בין תכנים לבין מוקדים שונים? האם ההתייחסות דרך מוקדים שונים, מזמנת תובנות שונות? מה אתם לומדים מכך? מה חשיבות ההתייחסות הרב ממדית של מודל און-ב"י? האם ניתן יהיה לעבור את אותו תהליך עם תלמידים? באילו נושאים נוספים מזמן הנושא שיח עם התלמידים? אילו מורכבויות צפויות להבנתכם בהעברת התהליך לתלמידים? מה יעזור לכם להעביר את התהליך לתלמידים? מה קשה לכם? מה מאיים עליכם? מה נותן לכם תחושת מסוגלות ויכולת להעביר את התהליך לתלמידים? למה אתם זקוקים כדי להעביר את התהליך במיטבו?

♥ סגנונות העבודה עם צוותי החינוך –

סדנאות, חשיפה לידע קיים, הרצאות מומחים, למידת עמיתים, סופרויז'ון, תצפיות עמיתים...

בקיום המפגשים רצוי להקפיד על סטינג קבוע, ידוע מראש – לו"ז שפורסם מראש, מקום קבוע, ישיבה במעגל ללא שולחנות בפנים, ביסוס תחושת אינטימיות ואמון. התמקדות בתהליך, באנשים, בחוויה. העברת מסר של כבוד לאנשי החינוך, לעמדותיהם ותפיסותיהם, והתחברות לכל חבר צוות מהמקום בו הוא נמצא, בקצב ובדרך הנכונים לו. זיהוי קול ומגמה צוותיים ועבודה מתוכם.

נספח מס.1- 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:

חמשת המוקדים, המכונים מודל "און-בי", הם:

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

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 וחוץ, 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 והפיסיולוגי. 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 לויסות 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, ממנייות 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 אישיים, 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 שללא 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.

זוגמה 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.

1.

סדנא בנושא שתיית אלכוהול:

מטרות – המטרות הן אותן שש מטרות תמיד. (ראה פרק 5 עמוד 28 בחוברת).
לסדנא זו מטרה נוספת והיא – בדיקת עמדות אישיות של אנשי הצוות החינוכי ביחס לשתיית אלכוהול.

עזרים שיש להכין מראש:

על שולחן גדול במרכז החדר נסדר בקבוקי שתייה מסוגים שונים: שתיה קרה, חמה, אלכוהול... (קולה, זירו, דיאט ספרייט, סודה, מים, מיצים (אשכוליות, תפוחים, תפוזים) קפה חם או קר, תה, שוקו.בירה, וודקה, קאווא, יין אדום, לבן, טקילה, בריזר, ליקרים..)

כוסות המדמות קוקטיילים (כוסות עם נוזל צבעוני וקרח – אפשר פטל, לימונדה.. מעוטרת במטריות קטנות).

במידה ואין בנמצא בקבוקי שתייה (גמרנו הכל במסיבה האחרונה ☺) ניתן גם להיעזר בכוסות משקה שעליהן מדבקות עם שמות המשקאות.

מהלך הסדנא:

שלב החוויה: להשמיע מוזיקת רקע של מסיבות (משהו רועם וקצבי)

א. פתיחה- להקריא בקול: בסוף השבוע הוזמנת למסיבה שבה נוכחים חברים קרובים שלך, חברים רחוקים יותר, ואנשים חדשים המעוררים בך סקרנות ועניין. אתה נכנס למסיבה, התרגשות קלה אוחזת בך. לפניך בר המשקאות. אתה מוזמן לבחור לעצמך שתייה מהמבחר. בחרו כל אחד את כוס המשקה אשר תיקחו.
כעת, כשהכוס בידי המשתתפים, נשאל ונזמין תשובות בקול רם: **איך אתם מרגישים עם הבחירה?**

ב. המשך – (המשתתפים מוזמנים להקשיב ולחשוב עם עצמם פנימה, לא לענות בקול, השאלות הן להדהוד פנימי בלבד). עברה חצי שעה מתחילת המסיבה. הברמן/חבר שלך "קולט" אותך, ושואל – "אחי, מה קורה? גיסנו, אין מצב שהכוס ריקה. במה למלא לך את הכוס? יאללה"... האם תשנה את בחירתך כעת? מה תבחר ומדוע? איך אתה מרגיש עם הבחירה?

ג. אתם כבר שעה בתוך המסיבה, מרגישים טוב. החברים הטובים שותים אלכוהול, הבדיחות רצות ולכולם יש מצב רוח טוב. במה למלא לכם את

הכוס הפעם? החזיקו את הכוס החדשה בידיכם. ושוב נשאל ונזמין תשובות בקול רם: **איך אתם מרגישים עם הבחירה?**

ועוד שאלות הרחבה מהרובד האישי שהמנחה יכול לשאול תוך שיחה:

איך הרגשת? מה עבר עליך? באילו חוויות אישיות זה נגע? מה הדהד בדך? מה זה עורר בדך? מה קרה לך? לאן זה לקח אותך? מה חשבת? מה רצית לעשות באותו רגע? וכיו"ב

בשלב זה של הסדנא, יהיו ניסיונות להרחיק את ההתרחשות מהכאן ועכשיו ע"י אמירות כגון "אבל עם ילדים זה אחרת או דוגמאות על התלמידים ועל הילדים הפרטיים. חשוב לכבד כל אמירה אך לא לאפשר למשתתפים להתרחק מההתבוננות פנימה. אפשר לומר משפט כגון, אנחנו כעת ב"אירוע" שלנו, תרתי משמע, מפגש מבוגרים, מסיבת מבוגרים. אין כניסה מתחת לגיל 18. סוף סוף אירוע פרטי ושקט לנו. או לחילופין אפשר להשיב לאותו משתתף ולומר לו, אתה, כאן ועכשיו, מה בחרת ומה אתה בוחר לומר?

שלב ההמשגה: לכבות המוזיקה... להיפרד מהאווירה

המנחה מזמין את המשתתפים לבדוק מה השפיע על הבחירה בסוג משקה. האם, היכן ומתי הם יגבילו את עצמם ומה עומד מאחורי הגבול. האם ערכים שלהם, עמדות אישיות, "מה אחרים יגידו", הסיטואציה וכו':

איך בחרתם את המשקות שלכם? מה השפיע עליכם בבחירת המשקאות? האם לאווירה במסיבה יש השפעה על הבחירה במשקה? על איזה צורך ענתה הבחירה במשקה? איך הרגשתם עם הבחירות? מה חשבתם עליהן? מה בסיטואציה אפשר או חיזק את בחירת המשקה? האם בסיטואציה אחרת הייתם בוחר באותו משקה או במשקה אחר? מדוע? שחזרו את ההחלטות שקבלתם במהלך המסיבה לגבי השתייה. האם בדיעבד הייתם משנים את אחת הבחירות? אם כן באיזה שלב. מדוע? איך אתם מרגישים עכשיו עם הבחירות שלכם? האם באחד השלבים סוג המשקה שבחרתם השפיע על חווית ההנאה מהמסיבה, על תחושת השייכות.

ומכאן ירחיב המנחה וישאל עוד **שאלות מהרובד האישי – מקצועי**, כגון: מה קרה כאן בחדר? מה קרה לי ומה קרה לחברים אחרים בקבוצה? מה הבנתי על עצמי? מה למדתי על עצמי? מה אני חושב על מה שחוויתי? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאדם? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאיש מקצוע? מה אני חושב,

כאיש מקצוע, על התהליך שחווינו ? מה אני מבין כאיש מקצוע מהתהליך שחווינו?
מה אני, כאיש מקצוע לוקח לעצמי? לאילו תובנות הגעתי? אילו מסקנות הסקתי?

שלב היישום:

עם אילו תובנות, מחשבות, אתה יוצא מהסדנא? האם אתה מאמין שמתפקידנו לנהל שיח בנושא שתיית אלכוהול עם התלמידים? האם שיח בכיתה בנושא שתיית אלכוהול עשוי להשפיע על עמדות התלמידים ועל התנהגותם? כיצד ההתנסות הזו יכולה לסייע לך בניהול שיח עם תלמידים בנוגע לשתיית אלכוהול?

ועוד שאלות מהרובד המקצועי: אילו עקרונות באו לידי ביטוי בסדנא? איזו אווירה היתה בסדנא? מה השפיע על האווירה? מה אפשר את האינטימיות? מה אפשר את הפתיחות? מה גרם לחוסר נחת? אילו תפקידים שונים היו למשתתפים בסדנא? האם תוכלו לזהות את שלבי מעגל הלמידה כפי שבאו לידי ביטוי בסדנא? האם תוכלו לתת דוגמאות לתכנים ותהליכים שעלו בחדר אשר קשורים לאחד או יותר מחמשת המוקדים? על אילו עוד מצבי חיים התהליכים שהתרחשו בסדנא עשויים להשפיע? באילו מצבי חיים אחרים מתעוררות דילמות והתמודדויות הדומות לאלה שעובדו בסדנא? האם תוכלו לאתר יחסי גומלין בין מוקדים שונים? בין תכנים לבין מוקדים שונים? האם ההתייחסות דרך מוקדים שונים, מזמנת תובנות שונות? מה אתם לומדים מכך? מה חשיבות ההתייחסות הרב מימדית של מודל און ב"י ? האם ניתן יהיה לעבור את אותו תהליך עם תלמידים? באילו נושאים נוספים מזמן הנושא שיח עם התלמידים? אילו מורכבויות צפויות להבנתכם בהעברת התהליך לתלמידים? מה יעזור לכם להעביר את התהליך לתלמידים? מה קשה לכם? מה מאיים עליכם? מה נותן לכם תחושת מסוגלות ויכולת להעביר את התהליך לתלמידים? למה אתם זקוקים כדי להעביר את התהליך במיטבו?

אילו פעילויות או רעיונות נוספים לגבי עבודה עם התלמידים בנושא שתיית אלכוהול, הייתם מציעים ? לאילו עוד תכני "כישורי חיים" הייתם מתחברים מכאן?

רקע תיאורטי שמומלץ לשלוח לצוות החינוכי אחרי הסדנא:

גיל ההתבגרות כתקופת מעבר טומן בחובו פוטנציאל למשבר נורמטיבי שהפתרון לו עלול להביא לאימוץ התנהגויות סיכון כמו שימוש בחומרים מסוכנים, בניהם שתייה של אלכוהול.

המשימה המרכזית של גיל ההתבגרות היא גיבוש זהות עצמית מובחנת וייחודית הכוללת חיפוש תשובות לשאלות על מי אני, מה הכוחות שלי, מה ההעדפות שלי, מה הערכים אליהם אני מחוייב, אלו ערכים מכוונים אותי, מה מקומי בקבוצת השווים, ועוד. לקבוצת השווים בגיל ההתבגרות מקום מרכזי בחיי המתבגר, והיא ממלאת תפקיד חשוב בהכוונת ההתנהגות ובמתן תחושה בסיסית וחיונית להתפתחות והשתייכות חברתית. כחלק מתהליך בניית הזהות המתבגר מחפש חברים הנמצאים במצב דומה ויכולים להבין אותו. לעיתים הרצון להשתייך לקבוצת השווים מביא לאימוץ התנהגויות לא מסתגלות, בינהן שתיית אלכוהול. שתיית אלכוהול בגיל צעיר לא מומלצת ויש לה השפעות העל התפתחות הרווחה הנפשית והפיזית.

בשנים האחרונות אנו עדים למגמה של עלייה בצריכת אלכוהול בקרב ילדים ובני נוער כחלק מתרבות הפנאי. מגמה זו מושפעת ממגמה חברתית ומהתבססות השתייה גם בקרב מבוגרים כחלק מתרבות הפנאי.

שתיית אלכוהול הפכה לנורמה חברתית, לא רק בקרב צעירים אלא בקרב כל הגילאים. בקרב צעירים מי ששותה אלכוהול, נתפס כבעל ראש פתוח, "זורם", מגניב, "אחד מהחבר'ה".

כיוון ששתיית אלכוהול משחררת מעכבות, היא נתפסת, בקרב מתבגרים, כגורם מתווך המאפשר ליזום קשרים חברתיים מקל על יצירת אינטראקציה בין אישית, יוצר אשליה של תקשורת "זורמת" ולעיתים אף אמצעי לפתרון בעיות. בחלק מהמקרים שתיית אלכוהול מערבת התנהגויות סיכון לפרט ולחברה. ישנם מקרים בהם שתייה בעייתית מובילה לאלימות פיזית, התנהגות מינית לא מותאמת, מעורבות בתאונות ועוד. לנוכח התופעה החברתית המתרחבת, חשוב להדגיש כי קיים הבדל מהותי בין שתיית מבוגרים לשתיית מתבגרים הנמצאים בעיצומו של תהליך גיבוש הזהות. ההבדל הוא במניע לשתייה (על איזה צורך זה עונה) ובהשפעות השתייה. לכן חשוב כי מוקדי השיח עם הנוער יעסקו בחיזוק כוחות ההתמודדות.

כמבוגרים בכלל, וכאנשי חינוך בפרט, אנחנו חשים דאגה בהקשר להרגלי השתייה של צעירים. לנו המבוגרים יש יכולת לסייע למתבגרים לזהות את המניעים בבחירה

בשתייה של אלכוהול ולהשפיע על גיבוש עמדות שלהם ובהמשך על קבלת ההחלטות.

בעבודה עם התלמידים חשוב להתייחס למשמעות של שתייה בהקשר חברתי כגורם מתווך ביצירת קשרים, לדון במה המחירים (פתרון שמונע מפיתוח שריר ההתמודדות באינטראקציה חברתית, ...) מה הרווחים שבהתנהגות זו (מקל על תחושת הקושי..).

אנו מאמינים כי למבוגרים בכלל ולאנשי חינוך בפרט ישנו מקום חשוב בקיום שיח משמעות-ערכי, רגשי ואינטלקטואלי עם הנוער בנושא שתיית האלכוהול. בשנים האחרונות אנו מתייחסים לסוגיית שתיית האלכוהול בקרב הנוער כאל דפוס התנהגות בעייתי הרווח בקרב הנוער ואנו מאמינים כי שיח משמעותי בין הנוער למבוגרים סביבו יכול להשפיע ולצמצם את השימוש הבעייתי באלכוהול.

סדנא בנושא התמודדות עם תכנים ורגשות אישיים שעולים בכיתה בשיעור "כישורי חיים"

מטרות – המטרות הן אותן שש מטרות תמיד (ראה פרק 5 עמוד 28 בחוברת). לסדנה זו מטרה נוספת והיא - פיתוח מודעות חברי הצוות החינוכי לעמדותיהם כמו גם לכוחותיהם מול תכנים ורגשות מורכבים שתלמידים חושפים בשיעורי "כישורי חיים".

מהלך הסדנא:

שלב החוויה:

• **שאלות (להדהוד פנימי בלבד בשלב זה)** - נסו להיזכר במקרה בו שתפתם קבוצה כלשהי בסיפור אישי ומשמעותי עבורכם: קבוצת שייכות (משפחה, חברים, עמיתים) או קבוצה מקרית (סדנא, מסיבה). למה חשתם צורך לשתף? מה היה שם שגרם לכם או שאפשר לכם לדבר? אילו תגובות לסיפור האישי שלכם נחרטו בלבכם? האם היו תגובות משמעותיות? האם היו תגובות מאכזבות? האם הרווחתם משהו מהשיתוף? מה הרווחתם? האם הפסדתם משהו מהשיתוף? מה הפסדתם?

• **כעת בקול**, מי רוצה לשתף? לתת לשלושה – ארבעה משתתפים הזדמנות לספר.

• **בסבב קשיח** - חיזרו בזיכרון לאותו מעמד. נסו לנסח משפט, שאולי נאמר לכם, ואולי הייתם רוצים שייאמר. "המשפט שהכי הייתם צריכים לשמוע באותו הקשר". במעגל, כל אחד, חוזר על המשפט שקודמו למעגל היה צריך לשמוע, תוך כדי שהוא מסתכל עליו, ואחר כך אומר את המשפט שלו. בסבב לא מתערבים עד סוף המעגל. מי שלא מעוניין לשתף, המנחה מזמין אותו לשתף בהמשך אם ירצה, ועוברים הלאה. בתום הסבב חוזרים למורים שלא שתפו ומציעים להם בעדינות לשתף.

• איך הרגשתם בסבב ?

שלב ההמשגה:

מה קרה כאן בחדר? מה קרה לי ומה קרה לחברים אחרים בקבוצה? מה הבנתי על עצמי? מה למדתי על עצמי? מה אני חושב על מה שחוויתי?

כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאדם? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאיש מקצוע? מה אני חושב, כאיש מקצוע, על התהליך שחווינו? מה אני מבין כאיש מקצוע מהתהליך שחווינו? מה אני, כאיש מקצוע לוקח לעצמי? לאילו תובנות הגעתי? אילו מסקנות הסקתי? באילו עוד מצבי חיים זה עשוי לשרת אותי?

שלב היישום:

נסו לנתח ולהבין מה אפשר לכם, כאן ועכשיו, לשתף במחשבתכם ולשתף את כולנו במשאלה הכמוסה שלכם?

למה הייתם זקוקים ממני כמנחה עכשיו? למה הייתם זקוקים מהקבוצה?

מה בתגובות שלי היה נכון עבורכם? מה בתגובות שלי חסם אתכם?

אילו עקרונות תגובה לתכנים מורכבים אתם מזהים כיעילים יותר עבורכם, לאור השיחה שניהלנו כאן?

עם אילו תובנות, מחשבות, אתם יוצאים מהסדנא?

האם אתה מאמינים שמתפקידנו לאפשר לתלמידים לשתף בתכנים אישיים מורכבים במליאת הכיתה? מתי כן? מתי לא? עד כמה? מה נעשה כשהחשיפה מוגזמת? מה נעשה כשיש פגיעה בצנעת הפרט? מה נעשה כשאני כאיש החינוך חסר נוחות להמשיך בשיחה?

ועוד שאלות מהרובד המקצועי, לדוגמה:

האם תוכלו לזהות את שלבי מעגל הלמידה כפי שבאו לידי ביטוי בסדנא? האם תוכלו לתת דוגמאות לתכנים ותהליכים שעלו בחדר אשר קשורים לאחד או יותר מחמשת המוקדים של און ב"י? על אילו עוד מצבי חיים התהליכים שהתרחשו בסדנא עשויים להשפיע? באילו מצבי חיים אחרים מתעוררות דילמות והתמודדויות הדומות לאלה שעובדו בסדנא? האם תוכלו לאתר יחסי גומלין בין מוקדים שונים? בין תכנים לבין מוקדים שונים? האם ההתייחסות דרך מוקדים שונים, מזמנת תובנות שונות? מה אתם לומדים מכך? מה חשיבות ההתייחסות הרב מימדית של מודל און – ב"י? האם ניתן יהיה לעבור תהליך דומה עם תלמידים? באילו נושאים נוספים מזמן הנושא שיח עם התלמידים? אילו מורכבויות צפויות להבנתכם בהעברת התהליך לתלמידים? מה קשה לכם? מה מאיים עליכם? מה נותן לכם תחושת מסוגלות ויכולת להעביר את התהליך לתלמידים? למה אתם זקוקים כדי להעביר את התהליך במיטבו? באילו עוד מצבי חיים זה ישרת את התלמידים?

לסיכום, שאלה (להדהוד פנימי בלבד בשלב זה) - נסו להיזכר במקרה בכיתה בו תלמיד שתף את המליאה בסיפור אישי או בוידוי אישי, ואתם חשתם חוסר נוחות מול דבריו. נסו להיזכר אילו תחושות צפו בכם? נסו להיזכר מה חשבתם? נסו להיזכר איך הגוף שלכם הגיב לסיטואציה?

כעת, בסבב קשיח - חיזרו בזיכרון לאותו מעמד. נסו לנסח משפט, שאולי נאמר לאותו תלמיד, ואולי לא "המשפט שהוא הכי היה צריך לשמוע לדעתכם באותו הקשר".

שיר שאפשר לחלק בפתיחה או בסיום :

ישליג בקרוב, אזכור שנה שעברה

אזכור את שבתי על יד אח, את עצבי שעבר

הייתי משיב, הנח לא קרה לי דבר –

אילו שאל מישהו : מה לך קרה?

ז'ם, בתרגום של רחל המשוררת

כיצד מודל "און-בי" עשוי לבוא לידי מימוש בסדנא?

	חמשת המוקדים של מודל "און-בי":	קישור המוקדים לסדנא בנושא התמודדות עם תכנים אישיים:
א	אני – מוקד הזהות העצמית	הסדנא אפשרה עצירה והתבוננות עצמית והזמינה אותנו לחשוב על משמעות השיתוף בתכנים אישיים, ועל משמעות התגובות לשיתוף, כפי שהן נתפסות על ידינו כפרטים וכאנשי חינוך.
ו	ויסות רגשי	בסדנא בדקנו למה אנו זקוקים כשאנו משתפים בתכנים אישיים. כמו כן בדקנו, מה קורה לנו כשתלמידינו משתפים בתכנים אישיים.
נ	ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה ופנאי)	
ב	ביני לביניכם – מוקד הכשירות הבינאישית	ניסינו לבדוק את עמדותינו ויכולותינו לשתף, להגיב לשיתוף, ולהכיל דינמיקה בינאישית של שיתוף ושיח רגשי.

<p>הסדנא שפכה אור על השיתוף הבינאישי כפתרון למצבי לחץ, עבורי כאדם ועבורי כאיש חינוך.</p> <p>הסדנא אפשרה לנו להעריך את מידת האמון שלנו ביכולת התגובה וההכלה של שותפי השיח שלנו ממקומנו כאנשים פרטיים, ואת יכולת התגובה ההכלה שלנו כאנשי חינוך של התכנים האישיים שמעלים תלמידינו.</p>	<p>יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ וסיכון</p>	<p>י</p>
---	---	----------

רקע תיאורטי שכדאי להפנות את תשומת לב המשתתפים אליו – הפרק הרביעי בחוברת שלנו.

סדנא בנושא שיכלול יכולת הצוות החינוכי להשתמש במודל "און-בי" כדי לזהות את רב הממדיות בתהליכי כישורי חיים

מטרות – המטרות הן אותן שש מטרות תמיד. (ראה פרק 5 עמוד 28 בחוברת). לסדנה זו מטרה נוספת והיא - חשיפה למודל "און – בי"

הכנה מוקדמת:

להכין 9 שלטי כותרות (על "אוהל" משמינית בריסטול או בכל דרך אחרת) : חברות, למידה, מסיבה, מיניות, אלימות, שינויים ומעברים בחיים, מחלה, מבחנים ודרכי הערכה, פרידה.

להכין בחדר תשעה מעגלי כיסאות סביב שולחנות, בכל מעגל – 5 כיסאות. על כל שולחן נניח את אחד השלטים. וצילום של המודל המעגלי של "און-בי". כל מוקד במודל – יודגש בצבע אחר.

המשתתפים נכנסים לחדר המסודר ומוזמנים לבחור באיזו קבוצה לשבת לפי הנושא שיעניין אותם. כאמור – לא יותר מחמישה משתתפים בקבוצה.

(ייתכן שחלק מהנושאים יתבטלו בהתאם למספר המשתתפים ולעניין של המשתתפים בנושאים).

מהלך הסדנא:

שלב החוויה, בעבודה קבוצתית:

כל משתתף מתבקש לחשוב על סוגיה, או התנסות משמעותית שהייתה לו או שעדיין יש לו בנושא הנבחר של הקבוצה. בקצרה מספרים כל משתתפי הקבוצה את הסוגיות השונות. (נעודד לבחור סוגיות אישיות של המשתתפים מעולמם האישי או המקצועי).

הקבוצה בוחרת סוגיה אחת שמעניינת את כל חברי הקבוצה. בסוגיה זו יעסקו בסדנא.

כל משתתף מקבל 5 דפי ממו בצבעי המודל (כל דף בצבע של מוקד אחר) ומתבקש לכתוב שאלה שתופנה למי שסיפר את הסוגיה. כל שאלה מותאמת למוקד אחד. מניחים את השאלות ממוינות לפי צבעים / מוקדים.

מספר הסוגיה קורא בקול את כל השאלות ועונה על כחמש שאלות, אחת מכל מוקד, לפי בחירתו.

בתום מתן התשובות, המספר מוזמן לספר לחברי הקבוצה איך הרגיש בתהליך שעבר?

בהמשך, המשתתפים בקבוצה דנים בשאלה: אלו תובנות ומחשבות יש לכם בעקבות התהליך שעברתם? המשמעות של העבודה לפי 5 מוקדים? תובנות על הנושא/ הסוגיה שבה דנתם, על דרך העבודה? על עצמכם .
כל קבוצה מוזמנת לבחור כ 3 תובנות שברצונם להציג במליאה.

שלב ההמשגה :

הקבוצות מתבקשות לשתף בתהליך שעברו וב- 3 תובנות.

דיון : מה היה לנו פה , מה למדנו, עשינו? (לשאול את המשתתפים)

להדגיש בדיון שבכל התערבות אנחנו פועלים בכל המוקדים כשההבדל הוא במינונים. להזכיר שיש משחק של דמות ורקע במשחק שבשלב ההתערבות במוקדים השונים. (המוקד שנמצא בדמות מתחלף בהתערבות סביב מצבי חיים מסוימים והופך להיות ברקע של מצבי חיים אחרים)
בכל מוקד נצטרך להתייחס למכלול שלם של: כישורים, ערכים, ידע, מושגים, דילמות (לפעמים הם אותם כישורים וכו' ולפעמים קצת שונים). הישיבה של חמשת המעגלים על מעגל גדול בשם מצבי חיים נובעת מכך שכל ההתערבויות שלנו באות לטפל במצבי חיים רלוונטיים לתלמידים / למורים לקהל . התערבות אפקטיבית היא התערבות שנוגעת בכל המוקדים בהבדלים של מינונים.

שלב היישום:

איך ניישם את תפיסת מודל "און ב"י" בבית הספר?

מערכי השיעורים באוגדני כישורי חיים א' עד ט', ומכאן ואילך גם י' עד יב' בנויים כך שבכל שנת לימודים התלמידים מתנסים בכל 5 המוקדים כשהנושאים עליהם עובדים הינם מצבי החיים הלקוחים מחייהם ורלוונטיים להם, למשל הכניסה לכיתה א', הפסקה בכיתה ג', מסיבה בכיתה- ה', למידה בכיתה ז', חברות וזוגיות ללא אלימות בתיכון, הכנה לצה"ל בתיכון וכו'.

כשנבנה לבד תוכנית התערבות ניקח בחשבון נגיעה בכל המוקדים.

נספח מס.4 - אוסף תכניות "כישורי חיים" לחטיבה העליונה

טבלה זו מרכזת את מצאי התכניות הקיימות של שפ"י שיצאו כפרסום של חוברת או ספר. מדובר ברשימה חלקית ולא ממצה. רצוי להעשיר את הנושאים בתכניות נוספות שפותחו בתוך בית הספר או מחוצה לו.

תכניות "כישורי חיים"	מצבי חיים
"בעד עצמי" ערכת הדרכה לעידוד דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי.	גיבוש זהות עצמית
ניהול התכנית פרולוג שיווק חברתי בע"מ " <u>בוחרים בחיים</u> " תכנית למניעת אובדנות ופיתוח חוסן, כישורי חיים, 2009.	
" <u>משמעות</u> ", תכנית מניעה בנושא סמים לכיתות י"א, הוצאת מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט	
" <u>חברות וזוגיות ללא אלימות</u> " כתבו מלכה גניחובסקי, חוה ברנע, שוש צימרמן, אריה רוקח, הוצאת גף פרסומים, משרד החינוך.	
" <u>בסוד מתבגרים</u> ", כתבה ד"ר רבקה ברגר, הוצאה משותפת למשרד החינוך ולעמותת "אשלים", (2011) (2011)	
" <u>הכנה לשירות בצה"ל</u> ", כתבה גלית בנימין, צוות היגוי: טלילה בן צור ואהובה דיין, שפ"י	
" <u>הכנה לשירות בצה"ל</u> ", כתבה גלית בנימין, צוות היגוי: טלילה בן צור ואהובה דיין, שפ"י	מצבי שינוי
" <u>חברות וזוגיות ללא אלימות</u> " כתבו מלכה גניחובסקי, חוה ברנע, שוש צימרמן, אריה רוקח, הוצאת גף פרסומים, משרד החינוך.	

מצבי למידה

בתהליך כתיבה

מצבי סיכון

"בסוד מתבגרים", כתבה ד"ר רבקה ברגר, הוצאה משותפת למשרד החינוך ולעמותת "אשלים", (2011)

"חוסן היום שאחרי" תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי בעקבות המלחמה בדרום, 2009 נכתב ע"י שפ"י מרכז "חוסן" ע"ש כהן- האריס ובשיתוף עם רח"ל

"אנחנו לא מרימים ידיים" התערבות בעקבות אירועי אלימות קיץ תשס"ט כתבו: יעל בריל, עמליה רובין ומיכל שביב. השתתפו בהכנה: אליזבט גלאון ועינב לוק.

"הרחבת מעגל התלמידים המגינים ושומרי הסף" - עבודה חינוכית בעקבות פרסומים שונים בתקשורת 2012. כתבו: עינב לוק ומיכל זכריה.

"זה לא מין זו פגיעה", כתבו שוש צימרמן וחווה ברנע, עריכה: שוש צימרמן, הוצאת מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט, התשס"ו

"משמעות", תכנית מניעה בנושא סמים לכיתות י"י"א, הוצאת מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט

"נוהגים בראש אחר – אלכוהול ונהיגה", כתבה רות לקט, הוצאת שפ"י, 1997.

"בוחרים בחיים" – תכנית למניעת אובדנות ופיתוח חוסן, כישורי חיים, 2009.

מצבי חברות

"חברות וזוגיות ללא אלימות" כתבו מלכה גניחובסקי, חווה ברנע, שוש צימרמן, אריה רוקח, הוצאת גף פרסומים, משרד החינוך.

<p><u>"בסוד מתבגרים"</u>, כתבה ד"ר רבקה ברגר, הוצאה משותפת למשרד החינוך התרבות והספורט.</p> <p><u>"הכנה לשירות בצה"ל"</u>, כתבה גלית בנימין, צוות היגוי: טלילה בן צור ואהובה דיין,</p> <p><u>"חברות וזוגיות ללא אלימות"</u> כתבו מלכה גניחובסקי, חוה ברנע, שוש צימרמן, אריה רוקח, הוצאת גף פרסומים, משרד החינוך.</p>	<p>מצבי פרידה</p>
<p><u>"המסע לפולין - מסע של אדם בעקבות בני אדם"</u>, עריכה: ג'ודי בן עזרה, מיכל לב וחנה שדמי, שפ"י, בשיתוף עם מנהל החברה והנוער, הוצאת מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט.</p> <p><u>"הכנה לשירות בצה"ל"</u>, כתיבה: גלית בנימין, צוות היגוי: טלילה בן צור ואהובה דיין, שפ"י</p>	<p>אקטואליה לאומית ערבית חברתית</p>

כלים אופרטיביים ליצירת מענים מערכתיים לבניית פעילויות של התערבות חינוכית לפיתוח כישורי חיים, המבוססות על אבחון מותאם לצרכי הגיל, ומשולבות בעשייה החינוכית של המוסד החינוכי, בספר:

כישורי חיים

מתווה לתכנון ולהפעלת תכנית בית ספרית לגן ולכיתות א' – י"ב

ירושלים, התשס"ז 2007, יוזמת וכותבת ראשית חנה שדמי.

♥ שפ"י, נובמבר 2012