



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



מפגש צוות חינוכי לקידום יישום תכנית כישורי חיים

"כישורי חיים – הכרות עם התכנית"¹

מטרות

- חשיפה ראשונית של גישת "הרווחה הנפשית", תפיסת "הפסיכולוגיה החיובית" כתשתית ל"כישורי חיים".
- התנסות בשיתוף, אינטימיות, הסתכלות פנימה, ביטוי רגשות.
- הדגמת התמודדויות חיוביות במגוון מצבי חיים מאתגרים.
- חשיפה ראשונית למגוון הכישורים והמימוניות אותם ברצוננו לחזק בקרב מורים ותלמידים.
- התנסות אישית חווייתית של ברור ומיפוי כוחות במצבי חיים שונים, חוזקות וחולשות.
- הבהרת רציונל התוכנית

חומרי עזר ליועצת המנחה את המפגש

רציונל תיאורטי
סדנה למורים
רשימת כישורים מקדמי בריאות
כישורי חיים – איך תבצע התכנית?
[רווחה נפשית \(מיטביות\) רציונל תיאורטי](#) / חנה שדמי ושוש צימרמן.
[המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בקידום בריאות](#) (תקציר המאמר של אהרון אנטונובסקי)

רציונל תיאורטי

תכנית כישורי חיים מיישמת את 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 מיטביות 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 חיוני; 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. (אבירם, 1994, אלוני, 1994, גורדון, 1994, סלומון, 1994 עשור 1994). מתוך ניירות עמדה אלו ניתן לגזור תיאור 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

¹ כתבו: יעל בריל ועמליה רובין, לקוח מתוך ערכת הדרכה בכישורי חיים שפ"נט

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, המתייחסת 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, על הגורמים המעצבים את מהלך ההתפתחות.

משך הסדנה - כשלוש שעות

שלב ראשון - משימה אישית

נדפדף ב"ספר החיים שלנו", מאז שאנחנו זוכרים ומודעים לעצמנו. נזכר בצמתים, במצבים מאתגרים עמם התמודדנו בהצלחה. מצבים אלו עשויים להיות מצבי חיים שזימנו לנו התמודדות עם קושי ומשבר, או מצבי חיים שזימנו לנו התמודדות בדרך להשגת מטרה נבחרת רצויה או מחויבת המציאות. המשותף במצבי חיים אלו הוא תחושת המסוגלות שליוותה אותנו תוך כדי או בסופה של ההתמודדות עם המציאות המאתגרת.

ראו לנגד עיניכם צמתים או מצבי חיים אלו ובחרו צומת אחד לשם התמקדות ולמידה.

שאלות אישיות לכל משתתף (כל אחד רושם לעצמו את תשובותיו):

- מה היה נושא/תחום ההתמודדות ובאיזה שלישי מחייך התרחש? (ראשון, שני, שלישי)
- אילו רגשות/תחושות זכורות לך מחוויית ההתמודדות עם המצב?
- אלו כוחות, יכולות, מיומנויות, כישורים עזרו לך לעמוד בהתמודדות עם מצב חיים זה? (ניתן להיעזר בדף ה"כישורים")
- מה מהחוויה אתה לוקח אתך הלאה לחיים?

עבודה בקבוצות קטנות- עד 7 משתתפים בקבוצה

1. חברי הקבוצה משתפים בזה אחר זה ללא התערבות של המנחה. (פרט למיקוד הדוברים על רגשות שליוו אותם, כוחות יכולות וכישורים ומה לוקחים הלאה). מנחה הקבוצה רושם (לעצמו) את הכישורים שעזרו לחברי הקבוצה בהתמודדות.
2. המנחה: שמענו את הסיפורים המרגשים, בואו נחשוב ביחד: אלו כוחות, כישורים, מיומנויות עלו מתוך הסיפורים שלכם. (אפשר לחלק את הנספח עם רשימת הכישורים).
3. מתוך הכישורים שנאספו בקבוצה אלו מהכישורים מהווים חלק מ"ארגז הכלים" האישי שלך כיום ואלו היית רוצה לחזק?

דברי הסבר, ניתוח ואינטגרציה של התהליך, תוך כדי הנחיית הקבוצה האינטימית או במליאה -
על היועצות לחבר בין מה שהיה בחדר לבין הרציונל לתוכנית. על היועצות להתייחס ולחבר את הדברים שעלו בסדנא והכישורים שנחשפו, לרציונל של תכנית "כישורי חיים" תוך תהליך רפלקטיבי המסביר את הסדנה כהדגמה של עבודה בכישורי חיים.
התייחסו למצבי חיים מאתגרים, ולכישורים שונים שיש לנו ושאינו לנו, ננסה להסביר את מה שעשינו ע"פ הרציונל של תכנית "כישורי חיים".

תוך כדי הסבר לנסות לתת דוגמאות ממה שעלה בקרב המורים או מעולם התלמידים. למשל - אילו סוגים של מצבי חיים העלו המורים: נורמטיביים, התפתחותיים, מצבי משבר זמניים, מצבים של מימוש עצמי והישג... על מנת להצליח להתמודד עם מצבי החיים השונים נזקקנו ליכולות תוך אישיות, בין אישיות, חברתיות, כישורים בעת לחץ וכו', כך גם בתוכנית כישורי חיים.
בתוכנית כישורי חיים אנחנו מקיימים 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: חוסן, זכויות ילדים, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכון, מניעת שימוש לרעה בחומרים פסיכו אקטיביים, מניעת אלימות מילולית, פיזית ומינית, מניעת גזענות, צריכה מושכלת של אמצעי התקשורת, של עיתונות והתנהלות מיטבית ברשת, חינוך להתמודדות במצבי משבר וחירום.

הנושאים והכישורים מוצגים בארבעה היבטים:

- בהתייחסות למשימות ההתפתחותיות האופייניות לכל גיל
- בהתייחסות למצבים שכיחים במרוצת ההתפתחות
- כמענה לפיתוח כישורים תואמי גיל
- כמענה להתמודדות עם התנהגויות סיכון

הכישורים בחמשת מוקדי און ב"י :

א – אני - זהות עצמית - הכרת העצמי: גופי, רגשותי, מחשבותי התנהגותי. משמעות, זהות מגדרית, זהות מינית, זהות תרבותית

ו - יסות רגשי

נ - ניהול עצמי במצבי למידה, משחק, עבודה ופנאי;

ב - בין אישי - במעגלים שונים משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה;

י - יש מוצא - להתמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר.
בכל שכבת גיל זוהו מצבי חיים אופייניים ומשימות התפתחות, שהם ההקשר לבחירת התכנים.

עקרונות מנחים בכתיבת התכנית

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

למידה ואימון בכישורים הנבחרים - לכל שכבת גיל נבחר כישור אחד, הנלמד בהרחבה תוך הדגמתו באמצעות נושאים שונים.

התמקדות במצב חיים - בחירת מצב חיים וביסוס הלמידה על מאפייניו השונים של המצב, על הכישורים השונים שיש לפתח להתמודדות עמו, על הבהרת ערכים, ועל איסוף ויצירת ידע רלוונטי.

תהליך למידה - לכל נושא הוקצו שיעורים אחדים על מנת לאפשר תהליך של למידה.

התייחסות לכמה ממדים בתהליך הלמידה - התייחסות לממד הקוגניטיבי, (ידע ושיקולי דעת), לממד הרגשי, לממד הפיזי, לממד החברתי, לממד הערכי.

מגוון כלים - שימוש במגוון של כלים ושיטות על מנת ליצור תכנית מעניינת, ועל מנת לאפשר למרבית התלמידים להתחבר לפעילויות המוצעות.

כישורי חיים- איך תתבצע התכנית?

הבנייה של זמן ומקום להפעלת התכנית - תכנית כישורי חיים תופעל בכיתות א'-ט' כשעה שבועית בכתות י' - יב' 15 שעות שבועיות במסגרת שעת המחנך.

הכשרה והדרכה של המורים - בתהליך ההדרכה המורים עצמם הם מושא ההדרכה, והחוויות שיועלו בסדנאות ישמשו בסיס ללמידה.

ההדרכה מכוונת

לסייע למורים להשתמש בתובנות מעולמם הפנימי לצורך הנחיית כישורי חיים;
להקנות כלים ליצירת שיח המתבסס על התכנים העולים בכיתה;
לאפשר דיון בסוגיות שעולות מתוך השיחות בכיתות;
לפתח יכולת התבוננות ואיתור של תלמידים הזקוקים לשיחה ולהתערבות פרטנית.

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. (אפשר להראות שקף מעגל הלמידה) הפעילויות מאפשרות עבודה אישית, עבודה בזוגות, עבודה בקבוצה קטנה, עבודה במליאה, עבודה בשיטה של אקווריום.

כישורים מקדמי בריאות

פיתוח כישורים תוך אישיים ובין אישיים

- מודעות עצמית.
- זיהוי רגשות הבעת רגשות וניהולם.
- הקשבה לצרכים אישיים.
- הבחנה בין רגשות, מחשבות והתנהגות.
- הרחבת רפרטואר התנהגויות חלופיות לרגש המתעורר.
- פיתוח הניעה פנימית
- ניהול עצמי על פי הצבת מטרות.
- כישורים לשליטה עצמית: איפוק, ריסון, דחיית סיפוקים.
- התמודדות עם תסכול.
- פיתוח חשיבה רפלקטיבית.
- פתרון בעיות וקבלת החלטות.
- חשיבה חיובית (אופטימיות).
- יצירתיות.
- הצגת העצמי.
- יצירת קשרים בין אישיים.
- אמפתיה.
- תקשורת בין אישית. (מילולית ובלתי מילולית)
- כישורי חברות.
- יצירת קשר, שימור הקשר, פרדה מקשר.
- אינטימיות.
- אסרטיביות.
- התמודדות עם קונפליקטים.

פיתוח כישורים לחיים בקבוצה חברתית ובארגון

- בקשה לסיוע, קבלת סיוע, מתן סיוע.
- קריאת מפה חברתית.
- שמירת גבולות של ה"עצמי" במסגרת חברתית.
- שיתוף פעולה.

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

- עבודת צוות.
- פתרון בעיות וקבלת החלטות.
- יכולת ניהול משא ומתן.
- כישורי גישור.
- התמודדות עם לחץ קבוצתי.