

תמצית תכנית "לבחור נכון"

מטרת התוכנית:

הקניית יכולת בחירה בהתנהגות מקדמת בקרב ילדים על מנת לבנות חוסן רגשי ומנטלי. להעשיר את "ארגז הכלים" לשיפור ההתמודדות במצבי קונפליקט, קשיי תקשורת וסיטואציות בעלות מורכבות רגשית כגון חרדה, כעסים, דימוי עצמי נמוך וקשיים חברתיים ולימודיים

תקציר התוכנית ועקרונות פעולה:

"לבחור נכון" היא תכנית המבוססת על גישת הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי שנועדה לתת לילדים כלים להתמודד עם מצבי קונפליקט ובחירה במצבי החיים בשלושה מישורים - מול עצמם, מול המשפחה ומול החברה.

התפיסה העומדת בבסיס התוכנית היא כי בגילאי היסודי מתחילה להתגבש ראייה חברתית סביבתית, יכולת הביטוי המילולית והרגשית גוברת וההבנה הקוגניטיבית מתחזקת ועל כן זהו השלב המתאים להקנות לילדים את ההבנה לגבי היכולת לבחור בהתנהגות מקדמת, היכולת לשנות התנהגות ולהתאמן על בחירת התנהגות עד לאימוץ ההתנהגות ההסתגלותית ביותר עבורם.

המפגשים עצמם ישלבו תרגילים מעולם התיאטרון – דימוי סיטואציה, כניסה לתפקיד, מבט חיצוני על מצבים, היכולת לייצר סוף אלטרנטיבי לסיפור ועוד. כמו כן ישולבו מתודולוגיות משיטת CTG - תקשורת באמצעות משחק באופן שיהפוך את הליווי הקבוצתי למשחקי, מהנה ומלמד.

עבודה עם ההורים – על מנת לסייע בהפנמת התהליך ההורים יקבלו הסבר על המודל וחוברת תרגול משפחתית שתלווה את התהליך.

יעדים:

1. משתתפי התכנית ידעו להבחין בין רגש לבין מחשבה
2. משתתפי התכנית יכירו את שרשרת ההתנהגות: אירוע-מחשבה-רגש-התנהגות
3. משתתפי התכנית יתרגלו בחירה מתוך חלופות התנהגות במגוון מצבי חיים
4. משתתפי התכנית יתרגלו תקשורת וביטוי עצמי של רגשות בסיטואציות בעלות מורכבות רגשית
5. חשיפת התלמידים למגוון כלים להתמודדות במצבי משבר (מילוליים ופיזיולוגיים)

תוצאות מצופות

1. כל תלמיד יבנה לעצמו "סל כלים" להתמודדות במצבי משבר רגשי
2. התלמידים יעידו על שיפור ביכולת הבחירה שלהם בהתנהגות מקדמת

אוכלוסיית יעד:

תלמידים בבתי ספר יסודיים, בקבוצות של 16 תלמידים, הורים ומורים



סילבוס



הסילבוס מובנה אך מאפשר גמישות בהתאם לאופי הכיתה והזמן שמוקדש לכל מפגש.

נושא מס' 1 - לדבר רגשות

3-4 שעות

הרציונל – תרגול שיום רגשות על מנת להעלות את הרגש למודע, לתת כלי ביטוי מילולי ולסייע בוויסות הרגש.

- הכרות משחקית בין המדריך והקבוצה, הצגת סטינג, כללים, סדר יום ומבנה הסדנא
- הקניית "בנק רגשות" – הכרת סוגי רגשות, שימוש בדמויות רגשות ומשחקים קבוצתיים
- לגיטימציה של רגשות
- הצגת סיטואציות בהתאם לטון רגשי שונה בכל פעם
- ציור רגשות – איך אני מרגיש בדרך כלל? איך אחרים תופסים אותי? (תרגיל בשיתוף ההורים).

נושא מספר 2 – קוראים מחשבות (מחשבות אוטומטיות ומחשבות חלופיות)

4-5 שעות

הרציונל - הבנת שרשרת ההתנהגות: אירוע- מחשבה אוטומטית- רגש-התנהגות, זיהוי מחשבות אוטומטיות וזיהוי מחשבות חלופיות.

- הסבר על "מחשבון פופקורן" (מחשבות אוטומטיות) באמצעות סרטון המחשה המקשר בין המחשבות הקופצות לפופקורן בסיר.
- זיהוי מחשבות אוטומטיות באמצעות משחק ההקפצות – משחק אסוציאציות עם כדור ב-3 שלבים.
- הכרת מודל "מה אמרת"? להבנת שרשרת ההתנהגות.
- באמצעות סרטונים/ סיפורים מהבית – התלמידים יציגו בקבוצות קטנות אירועים שחוו על פי שרשרת ההתנהגות, ויקבלו משוב מחברים למחשבות חלופיות אפשריות לאירוע שהציגו.
- היכרות עם "לוחדי המחשבות" – זיהוי באמצעות משחק, יצירת דמויות והצגה של מלכודות מחשבה (הכל או כלום, תוויות, קריאת מחשבות, חשיבה קטסטרופלית, מסננת, הכללה).
- תרגול איתור מחשבות חלופיות

נושא מספר 3 – לבחור נכון (כלים לבחירת התנהגות)

6 שעות

הרציונל - חיבור בין מחשבה להתנהגות והכרת האפשרות לבחור התנהגות מקדמת, הקניית בנק כלים לבחירת התנהגות מקדמת.

- התלמידים ישחקו משחק ויקבלו משימה בכל מהלך להציג לפחות 3 אפשרויות למהלך.
- הצגת דוגמאות לאירועים שהתלמידים חוו במהלך השבוע והצגת חלופות למחשבה והתנהגות.

הכרת כלים לבחירת ההתנהגות – פיזיולוגי:

- טכניקות שחרור והרפיה (ג'ייקובסון).
- טכניקות נשימה (משחקי בועות סבון/ קשית ועוד).
- הוצאת אנרגיה והתנתקות מסיטואציה (מודל נמנם, כדורי כיוון, ציור, ריצה ועוד).

הכרת כלים לבחירת ההתנהגות – מילולי:

- יצירת ציור משותף ללא תקשורת על מנת להסביר את החשיבות בתקשורת והעברת מחשבות באופן מילולי.
- תקשורת לאחר ובתוך משבר.
- מבנה משפטים לשיח מקדם.
- משפטי "אני" לביטוי רגשי.
- הכנת השיחה – כתיבה מכתב, הקלטה עצמית ועוד.



סיכום

2 שעות

הרציונל - סיכום ויצירת בנק אישי בקופסא

- **משחק חזרה** על שרשרת אירוע-מחשבה-רגש-התנהגות, עקרונות הבחירה וכלים שנלמדו
- **יצירת "בנק כלים אישי"** – מתוך משחק החזרה המשתתפים יצרו "בנק אישי" על פתקים שישימו בתוך קופסה קטנה שיקפלו ויקשטו, במטרה לסייע להפנמת התהליך ולאפשר להם לחזור בעצת הצורך לכלים שרכשו.