

תכנית "לא מרימים ידיים - באים בטוב" - סיכום ביניים

תכני המסמך נאספו ונכתבו על ידי צוות אשכולות

הקדמה

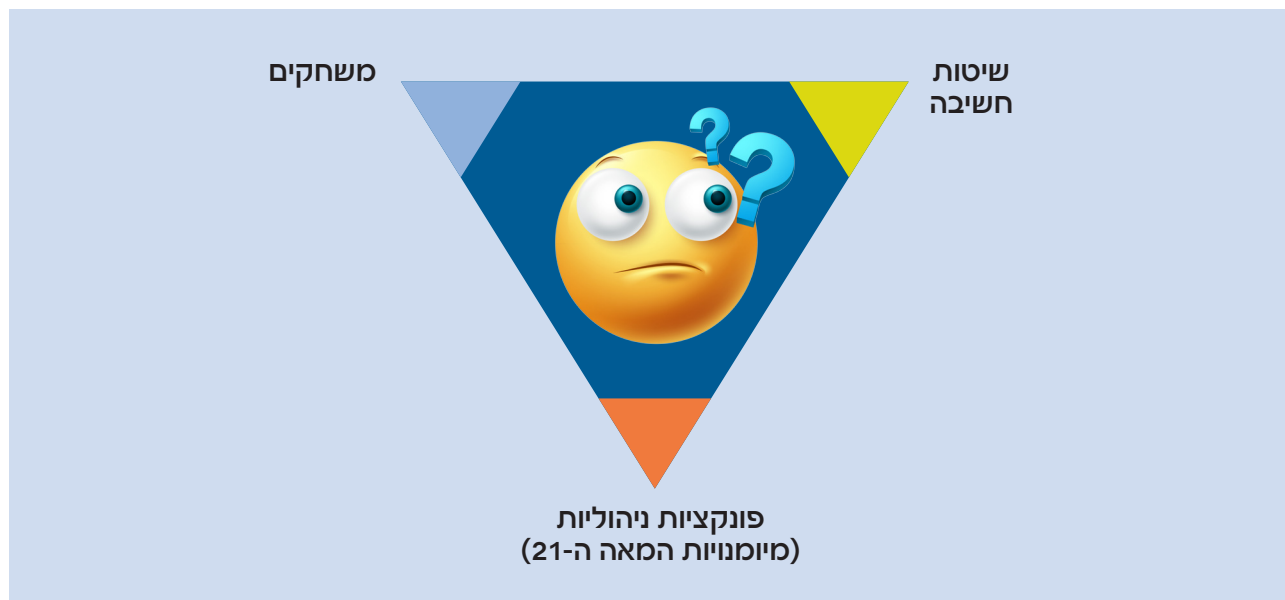
לאור העלייה החדה במצוקות חברתיות ורגשיות בקרב תלמידים, בייחוד בעקבות פרוץ מגפת הקורונה שגרמה, בין היתר, גם לריחוק חברתי, יצא השנה משרד החינוך ביוזמה "לא מרימים ידיים - באים בטוב", והקצה משאבים ייעודיים לטובת מענים חינוכיים לצרכים רגשיים וחברתיים של התלמידים, צוותי החינוך וההורים.

במענה ליוזמה זו, פיתחנו תכנית ייעודית שמקדמת באופן ישיר למידה רגשית חברתית (SEL), תוך מיקוד בצמצום אלימות והתנהגויות סיכון בבתי ספר יסודיים ובחטיבות ביניים.

מטרתו של מסמך זה להציג את עיקרי התכנית ומאפייני פעולתה במוסדות חינוך שונים ברחבי הארץ, לצד חוות דעת שהתקבלו מבעלי תפקידים שונים, סיכום ומסקנות ביניים.

מודל ייחודי לתכנית

תכנית "באים בטוב" של אשכולות חשיבה נסמכת על **מודל ייחודי** שפותח במיוחד לתכנית זו, שבמרכזו הילד או הילדה שחווים קושי חברתי ו/או רגשי:



< **שיטות חשיבה** להפחתת תוקפנות והתנהגות אלימה, שעוזרות להתמודד עם סיטואציות חברתיות או רגשיות מורכבות במהלך הסיטואציה ולאחריה.

< **משחקים** שונים המהווים פלטפורמה מצוינת ללימוד וחיזוק פונקציות ניהוליות בדרך החווייה.

< **פונקציות ניהוליות** נבחרות, בדגש על אלו הקשורות בהפחתת אלימות:

- עיכוב תגובה ושליטה עצמית < היכולת לעצור ולהתאפק.

- ויסות רגשי < היכולת לווסת רגשות עצמתיים.

- מודעות ורפלקציה (מטה קוגניציה) < היכולת לחשוב ולנתח מה קרה.

- גמישות מחשבתית ובחירה בין חלופות < היכולת לראות מס' אפשרויות לתגובה, לבחור אחת מהן ולהתמקד במטרה.

קהלי היעד

התכנית מיועדת הן לתלמידים והן לצוות החינוכי בבית הספר (מנהלת, מחנכים, מורים, יועצים ועוד).

מטרות התכנית

- < הקניית כלים מעשיים לאימון פונקציות ניהוליות המסייעות בוויסות תוקפנות והתנהגות אלימה.
- < יצירת אקלים חינוכי מיטבי בכיתה/במוסד החינוכי.

אופני ההפעלה

הפעלת התכנית מתבצעת באופן גמיש, תוך התאמה לצרכי המוסד החינוכי, בהיבטים של מסגרת ההפעלה ומשך ההפעלה לאורך השנה.

- < הנה דוגמאות למודלים שונים של הפעלה:
- < הפעלת התכנית בכיתה על ידי מנחה מטעם אשכולות חשיבה **בנוכחות** מחנכת הכיתה (לשם מודלינג).
- < הפעלת התכנית בכיתה על ידי מנחה מטעם אשכולות חשיבה.
- < סדנה חווייתית (או מס' סדנאות) לצוות החינוכי להצגת התכנית (מודל, עזרים, דרכי יישום וכד').

שיטות, עזרים ומשחקים ייעודיים

לשם השגת מטרות התכנית, פיתחנו עזרים וכלים ייעודיים לתלמידים ולצוות החינוכי:

פוסטרים של שיטות ממוקדות לוויסות רגשי ולמיתון אימפולסיביות



שיטת הרמזור למניעת אלימות - ליישום בזמן האירוע:

שיטה המלמדת את התלמידים לעצור לפני נקיטת התנהגות תוקפנית או אלימה, לבחון את אפשרויות התגובה שעומדות בפניהם, לבחור את התגובה הטובה ביותר ולפעול על פיה.



שיטת המשקפיים לראייה קדימה - ליישום לאחר האירוע:

שיטה המלמדת את התלמידים לבחון ולנתח את האירוע שהתרחש: מה קרה באירוע? איך הרגשתי ומה הייתה עוצמת הרגש שהרגשתי? איך בחרתי לפעול ומה למדתי לעתיד (רפלקציה)?

בעזרת פוסטר "הרגשות שלי", התלמידים לומדים לזהות ולשיים קשת רחבה של רגשות, לנהל ולווסת אותם במטרה להימנע מהתנהגות תוקפנית/אלימה.



כרטיסיות הנחיה על פי עקרונות הלמידה החברתית-רגשית (SEL)

הכרטיסיות כוללות מגוון התייחסויות מילוליות ומעשיות בעבודה עם תלמידים, בחלוקה לחמשת תחומי המפתח של ה-SEL:

- מודעות עצמית.
- מודעות חברתית.
- ניהול עצמי.
- ניהול מערכות יחסים.
- קבלת החלטות באופן אחראי.



מצגות מלוות למפגשים

המצגות כוללות את תכני המפגש ובכללם משימות והפעלות קבוצתיות, חוקי משחקים, תמונות וסרטונים המתארים סיטואציות חברתיות ורגשיות מעולמם של ילדים ובני נוער, סיפורים ושירים העוסקים בהתנהגות אלימה, שיטות החשיבה ועוד.



ערכת משחקים לבית הספר

הערכה כוללת מגוון משחקי חשיבה בהתאמה לשכבות הגיל השונות ללימוד וחיווק פונקציות ניהוליות בדרך החוויה, כמשחק זוגי או בקבוצה. המשחקים משמשים את המורים ואת שונכחו במפגשי התכנית ובעלי תפקידים נוספים בבית הספר בעבודה פרטנית או קבוצתית עם ילדות וילדים על פי עקרונות מודל התכנית.

משחקים לדוגמה מתוך הערכה:



היקף פעילות

- < התכנית פועלת בכ-100 בתי ספר יסודיים וחיטבות ביניים, שבחרו לעבוד איתנו במסגרת יוזמה משמעותית זו, החל מחודש ינואר 2022.
- < התכנית פועלת בכל מחוזות משרד החינוך, מאילת בדרום ועד שלומי בצפון.

מי עומד מאחורי התכנית?

- צוות הפיתוח של התכנית כולל:
- < פסיכולוג המתמחה ביישום משחקים ככלי לחיזוק מיומנויות קוגניטיביות, חברתיות ורגשיות.
- < מומחים למשחק הלמידה.
- < מומחים פדגוגיים ועוד.

סיכום ביניים - סיפור של הצלחה

חוות הדעת שקיבלנו עד כה מבעלי תפקידים שונים במוסדות החינוך הן חיוביות ביותר, ומעידות עד כמה התכנית ממוקדת מטרה ומשמעותית עבור תלמידים וצוותי חינוך כאחד. הנה מדגם קטן אך מייצג של אמירות וסיפורים שליקטנו ממקומות שונים בהם פועלת התכנית השנה:

"הילדים ציפו לתכנית בכל שבוע מחדש"

מחנכת מבית הספר "ניצני זבולון" בכפר המכבי ממליצה על התכנית: תכנית "באים בטוב" היא תכנית נהדרת. התכנית פעלה בכיתתי כ-10 מפגשים, והילדים ציפו לה בכל שבוע מחדש. נחשפנו למשחקים נהדרים, שלא רק מהנים, אלא גם מפעילים חשיבה ואסטרטגיות משחק שונות. דרך המפגשים, הילדים למדו שיח מכבד, הגינות ושפה משחקית שאחר כך באה לידי ביטוי בכיתה. בית הספר רכש עבורנו את המשחקים שנחשפנו אליהם בתכנית, ואני רואה שהם לא רק נהנים מהמשחק אלא מהאופן שבו הם מרגישים בטוח לשחק אחד עם השני. אט אט הילדים הפנימו את החשיבות של השיח המכבד והמשיכו להשתמש בו גם במסגרת הכיתה ובהפסקות. נהנינו מאוד, אני והילדים, ומודים על ההזדמנות ועל החווייה.



"שיטות שעוזרות לתלמידים להתמודד עם סיטואציות חברתיות"

צוות חינוכי מקריית אתא ממליץ על התכנית: עבודה מקצועית, משחקים מגוונים ומרתקים, שיטות שעוזרות לתלמידים להתמודדות עם סיטואציות חברתיות ושימוש נכון במשחק ככלי להעברה.



"הצלחתי לראות תלמיד מזוית אחרת וחדשה"

מחנכת כיתה ציינה בפני מדריכת התכנית, לאחר מפגש בו לקחה חלק, תלמיד שלא הפסיק להשתתף ולשתף במהלך השיח שעלה לאחר המשחק. מדוע הייתה זו עבורה הפתעה מרגשת? כיוון שתלמיד זה לא משתתף בשיעורים הרגילים ולא "נשמע" בכיתה בשגרת היומיום. בזכות אותו מפגש, היא זכתה לשמוע אותו ולראות אותו מזוית אחרת וחדשה.



"שיתוף פעולה מיוחד ומרגש בחינוך המיוחד"

מדריכה בתכנית מספרת על שיתוף פעולה מיוחד ומרגש שנצפה במפגש משותף של ילדות וילדים משתי כיתות של החינוך המיוחד, א'1 ו-ב'1, בבית הספר "נאות פרס" בחיפה. במהלך המפגש, הילדים בצעו משימה משותפת מאתגרת שהצריכה שיתוף פעולה ותקשורת בינאישית מכבדת, למדו על חשיבות מיומנויות אלו - ועמדו בה בצורה מוצלחת ביותר!



"משתפת בחוויה שאינה מובנת מאליה בעקבות הקרנת סרטון המפלצת הכועסת"

מדריכה בתכנית משתפת שבכל הכיתות דיברו הילדים על "הענק המפחיד והרע, ששוב ושוב הורס את הבית היפה של המשפחה הטובה אשר מנסה לבנות אותו...". רק בכיתה אחת, כיתה א', דיברו הילדים על "הענק, שכל כך רוצה להשתתף בבנייה של הבית, רוצה להיות חבר של המשפחה, רוצה כל כך חברים (כי הוא מאוד בודד ועצוב) ובגלל שהוא לא יודע איך להסביר את זה למשפחה, אז הוא פשוט מפרק והורס...".



"את הלב הקרוע והמקומט מהסיפור "ארזנו" בשקית"

מדריכה בתכנית משתפת:

ילד עובר חרם בכיתה. חרם קשה. חרם נורא. ביקשתי דף חלק ונקי.

סיפרתי על עצמי בכיתה ג'. על הלב החלק והנקי שאיתו התעוררתי בבוקר ואיתו נכנסתי לכיתה שלי. סיפרתי על החברה שהעיפה לי את הכסא כשביקשתי לשבת והדגמתי איך קצת התקמט לי הלב (קימטתי מעט את הדף).

סיפרתי על שתי בנות שדחפו אותי בדרך לחצר בזמן ההפסקה ואיך שוב, קצת, התקמט לי הלב (קימטתי חלק נוסף מהדף).

סיפרתי על שלושה בנים שקיללו אותי, ושוב - לב מתקמט...

סיפרתי על חברת בנות, שהתלחששו, הצביעו עליי וצחקו ואיך הלב שלי כבר היה מקומט כולו. סיפרתי איך חזרתי לביתי, נכנסתי לחדרי, התיישבתי על מיטתי וחשבתי.

חשבתי ואמרתי לעצמי: "לא נורא, שרון, ישנם ימים כאלה, עם רגעים לא כל כך נעימים".

סיפרתי איך ניסיתי ליישר לעצמי את הלב ולהחזיר אותו כפי שהיה בבוקר, חלק, ישר ונקי. "האם הצלחתי?", שאלתי את הילדים בכיתה.

"לא!", צעקו כולם, "נשאר לך המון סימונים של קמטים".

"נכון", אמרתי, "הקמטים הם הזיכרונות הקשים מהיום שעברתי".

אבל אז, המשכתי וסיפרתי, גיליתי שאחת הבנות בכיתה חגגה מסיבת יומולדת והזמינה את כולם - חוץ ממני.

"נחשו מה קרה?", שאלתי.

"שוב התקמט לך הלב", ענו לי התלמידים.

"לא", השבתי, "הפעם הלב שלי נקרע". (גזרתי את דף הנייר לחתיכות).

הילדים הבינו בדיוק את המסר וקיבלו החלטה משותפת בכיתה:

את הלב הקרוע והמקומט מהסיפור "ארזנו" בשקית ותלינו על לוח המודעות. תזכורת חיה לכולם כמה חשובה המילה שיוצאת לנו מהפה, כמה כוח יש להתנהגות שלנו וכמה חשוב לנו - לא לקמט ובטח שלא לקרוע את הלב של החברים שלנו...



"אני מרגישה שהכיתה נרגעה"

מורה שנכחה במפגשי התכנית סיפרה שבכיתות הצעירות אין בדרך כלל אלימות של ממש, אך יש הרגל לפיו ילדים וילדות נוגעים אחד בשני, כלומר "מדברים עם הידיים".

במפגשי התכנית היא שמה לב איך הם מצליחים די מהר לשבת יחד בקבוצה, לשחק ולתקשר בדרך אחרת ובאופן אחר שלא ראתה קודם לכן.

ההשפעה הזו המשיכה, לדבריה, גם לשאר חלקי היום.



"מדוע התכנית רק בכיתות הנמוכות?!"

אותה מדריכה שמלמדת בבית הספר "נאות פרס" בחיפה, משתפת כי בשיחה שהתקיימה עם חלק מהצוות החינוכי בבית הספר, הבינה כי ישנה שביעות רצון גבוהה מהתכנית, ויש רצון להמשיך עם התכנית גם בשנה הבאה (תשפ"ג).

באחד השיעורים נכחה מורה מחליפה, מחנכת כיתה ה', שנדהמה מהתכנים ושאלה מדוע התכנית פועלת רק בכיתות הנמוכות, שכן יש פוטנציאל אדיר להרחבת התכנית בבית הספר.



ומה הלאה?...

- סיכום ביניים זה מוביל אותנו למסקנות הבאות:
 - התכנית עונה על צרכי מערכת החינוך, ויכולה לסייע לכל מוסד חינוכי להפחית אלימות וליצור אקלים חינוכי מיטיב בכיתה ובבית הספר.
 - יש להרחיב את נושאי התכנית ומשך הפעלתה לכדי שנת לימודים מלאה, על מנת להעמיק בתכנים ולייצר תהליך הטמעה רחב ומשמעותי יותר.
 - יש להטמיע את תכני התכנית במעגלים רחבים יותר במוסד החינוכי, במטרה להפוך את "שפת באים בטוב" לשפה בית ספרית שתקדם מודעות ושיח בונה וחיובי בנושאים הרלוונטיים.

אודות חברת "אשכולות חשיבה"

- החברה נוסדה בשנת 1994 על ידי דן גנדלמן, שחמטאי ומומחה עולמי במשחוק החשיבה.
- התכנית פועלת השנה בכ-500 מוסדות חינוך בכל מגזרי החברה הישראלית בפריסה ארצית.
- לתכנית מעל 1,000,000 בוגרות ובוגרים במהלך כל שנות פעילותה,
- התכנית כלולה במאגר התכניות החינוכיות של משרד החינוך,
- התכנית זכתה גם להכרה בינלאומית, ופועלת בכ-40 מדינות בעולם תחת המותג Mind Lab.