

סילבוס תוכנית 38014 חוסן אישי לתלמידי יסודי למענה רגשי וחברתי

מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
1	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס לתיאום ציפיות	1	תיאום ציפיות ויעדים בית ספריים מצד אנשי הצוות	הצגה עצמית הקשבה לצורכי המערכת והתמודדויות קיימות אצל תלמידים, דיוק צרכים ומטרות לסדנה	אופי: מפגש בשיחה. צורך: תיאום ציפיות.
2	היכרות ויציאה לדרך	1	מפגש היכרות ראשוני	הצגה עצמית, סבב היכרות ושיח על התמודדות רגשית וחברתית, כללי הסדנה.	אופי: שיחה. צורך: יצירת קשר קבוצתי ראשון.
3	הצלחות אישיות כמענה רגשי מחזק.	1	לחבר כל אחד.ת להצלחותיהם.	הנחת יסוד, היכרות עם הצלחותינו, התחושות הטובות שהביאו איתן. חיבור להצלחות בתרגיל 'מחסן סודי בכף ידי'. נלמד להפוך את המשאבים לזמינים לכל ילד.ה.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: חיבור ליכולות ולמשאבים.
4	מאגר הצלחות	1	לייצר לכל אחד.ת מאגר הצלחות אישי מעצים.	שימוש בהעברת יכולת. יצירת מאגר הצלחות לכל אחד.ת - מאגר שיוכלו להוסיף עליו עוד הצלחות ולהתחבר אליו בקלות.	אופי: שיחה, תרגול, יצירה. צורך: חיבור ליכולות ולמשאבים.
5	רגשות וחשיבותם	1	ללמוד על הרגשות שבנו	נפתח במשחק על רגשות שיאפשר שיח פתוח על מה כל אחד מרגיש, מה עוזר כשמרגישים רגש קשה ואיך אפשר לעזור לרגש כזה להשתחרר. נשתמש גם בעולם הדימויים לתאר רגשות.	אופי: שיחה. צורך: חשיבות המענה הרגשי לעצמנו.
6	מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה	1	יצירת הפרדה בין דאגות שאין עליהם שליטה לבין מקומות שיש לנו עליהם שליטה.	הסבר על משמעות מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה, שיח על התוצאות של כל מעגל. תרגול קבוצתי ואישי של מעגלי ההשפעה ואיך נוכל להפחית דאגה ולחזק עצמנו	אופי: שיחה, תרגול. צורך: איזון מחשבתי, השפעה מקדמת.
7	התמודדות רגשית מיטבית בעשיה	1	לייצר מאגר התנהגויות ופעולות מקדמות	שיח על התמודדות רגשית כיום. מה עוזר ומה מחמיר. מתוך הנקודות שעוזרות נייצר מאגר התנהגויות שמקדמות ומביאות להתמודדות רגשית וחברתית מקדמת.	אופי: בשיחה. צורך: לסגל התנהגויות מקדמות.
8	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס בנושא השפעת הסדנה על התלמידים	1	לבחון עם הצוות את השפעת הסדנה עד כה.	הסבר התהליכים שהתלמידים עברו עד כה וההשפעות שניכרו בשיעור. שיתוף הצוות בהשפעות שניכרות בעיניהם. שיתוף ממה שהתלמידים מעלים. בחינת השינויים והיכן עוד נדרש לחזקם.	אופי: בשיחה. צורך: בחינת התקדמות תהליכית בסדנה.

מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
9	ריפריימינג, חשיבות הסיפור שמספרים לעצמנו.	1	להסתכל על אותה תמונה בעיניים חדשות באופן מקדם עברנו.	הסבר על הנושא, דוגמאות מסיטואציות חברתיות שנביא, שיח ותרגול של ריפריימינג תוך בחינת ההשפעות של שינוי הפרשנות עלינו. אימוץ חשיבה גמישה ויצירתית שמייצרת הרגשה טובה ומקדמת פרשנות חברתית בריאה.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: יכולת לשנות מציאות בשינוי פרשנות.
10	כלי נוסף לויסות רגשי – מנטרות מחזקות	1	שינוי קול פנימי מחליש לקול פנימי מחזק ומעצים.	נדבר על זכות הבחירה מעניו של ויקטור פרנקל, על היכולת לשנות קול פנימי מחליש לקול פנימי מעצים. נתרגל סוויש שמיעתי. נלמד כל אחד להחליף קול מחליש בקול מעצים בדרך של מנטרות וסוגסטיות חיוביות.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: יצירת שיח פנימי מעצים ומחזק.
11	מודל מתנ"ה	1	כלי נוסף בהתמודדות רגשית וחברתית.	נלמד את מודל מתנ"ה שמביא כלים קלים ליישום. נתרגל את המודל ונבחן איפה ומתי ניתן להוסיפו בשגרת היום בכדי להעלות רווחה נפשית וחיזוק חברתי.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי נוסף לחיזוק אישי וקבוצתי.
12	עין טובה וחמלה בעת קושי	1	כלי לחיזוק פנימי והגברת שיח פנימי מחזק	הסבר על מאפיינים שכולנו חווים בעת קושי ומשפיעים על תפקודינו. נפרט על כלי של עין טובה וחמלה לריפוי וחיזוק עצמי. ניישם שימוש בכלי של עין טובה וחמלה פנימית ונבחן השפעה מחזקת ויצירת שיח פנימי ומעצים.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי לחיזוק עצמי.
13	גמישות מחשבתית	1	ללמוד גמישות מחשבתית ואופן יישום.	הסבר על גמישות מחשבתית, לימוד הנחת יסוד שתומכת בדבר, ואימוץ כלים פשוטים לשחרור עומס מחשבתי.	אופי: שיחה. צורך: מאפשר התמודדות חברתית מקדמת.
14	למילים יש כוח	1	שימוש מקדם במילים	נלמד על כוחה של מילה, על שינוי במילה או בפרשנות שיכול לעורר שינוי עצום. לימוד על תהליך שחיקה וצמיחה בגוף וללמוד ממנו.	אופי: שיחה. צורך: שימוש מקדם במילים.
15	מפגש סיכום עם התלמידים	1	סיכום התהליך והכלים שקיבלו התלמידים בסדנה	נזכיר את הנקודות שעברנו בסדנה והכלים שיצאנו איתם. נבחן מה מתוכם יישמו, מה מעוניינים עוד ליישם, ומה השתפר ברמה החברתית והרגשית.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך עוצמתי.
16	מפגש סיכום עם הצוות	1	סיכום התהליך עם צוות ניהול בית החינוך.	הצגת תהליכים, שינויים שעלו במהלך המפגשים, סגירת תהליך ובחינת יעדים נוספים.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך עוצמתי.