

סילבוס: קהילת מורים מחנכים – כלים באימון וטיפול

הצעה למרכז פסג"ה בנימין I

סדנה: פיתוח מיומנויות וכלים באימון וטיפול למחנכים

מוזמנים להצטרף לקהילת מחנכים לומדת, בה נכיר כלים מעולמות האימון והטיפול המקדמים מצבי רוח, רגשות, קשר אישי וניהול כיתה. במהלך המפגשים נלמד כיצד הכלים הללו יכולים לעזור לנו כמחנכים לפתח מיומנויות שונות אצל התלמידים שלנו ולנהל כיתה בצורה מכילה ומקדמת.

את התהליך נלמד בעצמנו על עצמנו, כלמידה והתפתחות אישית, ובשלב השני נלמד כיצד ניתן ליישם את הכלים הללו מול התלמידים בכיתה ובשיחות האישיות. הלמידה היא חווייתית והתנסותית ("איך עושים את מה שאני מלמד כמחנך").

מטרת הסדנה

- חוויה אישית של צמיחה ולמידה מתוך עולמות האימון והטיפול.
- שיפור מיומנויות ומתן כלים מעשיים לקשר אישי הניתנים ליישום מידי מול תלמידים.
- ניהול כיתה ושיפור יכולת ההוראה של משתתפי התוכנית.
- יישום בשטח: התנסות מעשית בין המפגשים ויישום הפרקטיקות הנלמדות.

מבנה הסדנה

- מפגש פתיחה פיזי.
- 5 מפגשי זום
- מפגש סיכום פיזי
- מטלות ליישום והטמעה בכיתה לאורך הקורס.

- **עין ימין כמנוף לקשר:** תיאום ציפיות כפתח לטוב שיבוא, בניית סטינג וכללי הקבוצה.
- **כלים לזיהוי כוחות והיכרות מעצימה:** סיפורי הצלחה של המחנך בהקשר האישי/חינוכי, שאלות מיילדות וכיצד לספר ולשקף את האיכויות (עבודה דרמטית וחוייתית).
- **גבולות הכלי:** מה באנו ללמוד פה, ומתי אנחנו מבינים שהמקרה לא מתאים לנו לטיפול וצריך להעביר הלאה או להתיעץ.
- **מיומנות מרכזית:** קשר אישי הקשבה ושאלת שאלות.

 **מפגש 2 (זום) יום ראשון ב' כסלו 22/11/26**

זיהוי ואתגור דפוסי חשיבה מגבילים

- **איך אני יודע מי אני ומה מתאים לי?** זיהוי איכויות ובאגים אישיים.
- **תרגול מעשי:** זיהוי עיוותי חשיבה ודפוסים מחלישים מול תלמידים בשיחות אישיות, ואתגורם בצורה מכילה.
- **הטמעה בכיתה:** איך ללמד תלמידים לחשוב באופן ביקורתי ולזהות את הכוחות שלהם.

 **מפגש 3 (זום): יום ראשון יז טבת 27/12/26**

פתרון בעיות בצורה יצירתית בניהול כיתה

- **מודל ניתוח אירועים (אירוע) ↔ מחשבה ↔ רגש ↔ התנהגות):** פירוק אירועים מורכבים מהשדה החינוכי.
- **תרגול אישי:** שימוש במודל לניתוח אתגר אישי בעבודה כמחנך.
- **סימולציה קבוצתית:** יישום הכלי לניהול קונפליקטים בכיתה ומציאת פתרונות יצירתיים.

 **מפגש 4 (זום): יום ראשון ב' שבט 10/1/27**

ויסות רגשי למחנכים – השפעת רגשות על ההוראה

- **הבנת מושג הוויסות:** השפעת המערכת הלימבית, התמודדות עם הצפה רגשית (כעס, חרדה, תסכול בכיתה) מול תלמידים (ילדים של "מאוד" – מאוד נעלב, מאוד קשה, מאוד שמח/עצוב).

- **טכניקות להרגעה עצמית בכיתה:** נשימות, דמיון מודרך, הפסקות קוגניטיביות. כלל זהב: המחנך מווסת את עצמו לפני שהוא מחנך.
- **תרגיל אישי:** זיהוי טריגרים רגשיים להצפה ויצירת תגובות חלופיות יעילות.
- **מיומנות מרכזית:** ויסות רגשי ושליטה עצמית.

 **מפגש 5 (זום): יום ראשון ט"ז שבט 24/1/27**

העצמת שליטה עצמית והגברת מסוגלות

- **עקרונות להגברת תחושת שליטה עצמית והתנהגות מקדמת:** זיהוי התנהגויות מועילות מול מזיקות (הימנעויות, דחיינות, חוצפה כהגנה).
- **איך זה מתנהג בשטח?** מה אנחנו פוגשים בכיתה ("הרבה וכלום") וכיצד לזכור שלפני ההתנהגות יש חוויה פנימית.
- **פרקטיקה למחנך:** ניתוח תגובות יעילות לעומת לא יעילות של המורה, ויצירת תוכניות שינוי קטנות.

 **מפגש 6 (זום): יום ראשון ל' שבט 7/2/27**

זיהוי הבעיה האמיתית – עומס רגשי וניהול קשב

- **מהי באמת בעיית קשב וריכוז בכיתה?** הבנה שברוב המקרים זו לא בעיית קשב טהורה אלא עומס רגשי + מחשבה אוטומטית של כישלון ("אני לא אצליח", "המורה ויתר עליי").
- **התערבות קצרה ויישומית בכיתה:** יצירת חוויות הצלחה בתוך ים התסכול. משימה אחת קטנה וברורה, זמן מוגדר, חיזוק על עצם הביצוע, ללא הטפות וללא פתיחת חזיתות.
- **עבודה בזוגות למורים:** בחירת תלמיד מאתגר, מיפוי המחשבה שלו וניסוח תגובה אימונית קצרה שמתאימה לכיתה.

 מפגש 7: מפגש סיכום, אינטגרציה וצידה לדרך – יום ראשון יד אדר א' 21/2/27

- 'מהפכת הקשב' ומודל המולטי-טסקינג: איך יוצרים ומשיבים קשב בעולם המודרני באמצעות ניהול זמן מנטלי ופרגון על פעולות קטנות.
- אינטגרציה של ארגז הכלים: שיח עמיתים, ניתוח הצלחות מהשטח מהשבועות האחרונים.
- רפלקציה אישית וסגירה: מה הבנתי על עצמי בעקבות ההשתלמות, איזו מיומנות פיתחתי וכיצד אנצל אותה בקשר האישי ובניהול הכיתה שלי בהמשך.

 מטלת סיום: עבודת רפלקציה ויישום בשדה החינוכי

- היקף 3–4: עמודים.
- אופי ההגשה: עבודה אישית, יישומית ורפלקטיבית המשקפת מקרה שדה מהכיתה (Case Study) וניתוחו לאור הכלים שנלמדו.

ניקוד תיאור הקריטריון והנדרש בתחום זה		תחום הערכה
20	תיאור אישי ומשמעותי של תהליך הלמידה לאורך ההשתלמות	הצגת תהליך הלמידה
20	הבנה, בחירה והסבר של כלי או מיומנות (למשל: שימוש בכלים עין ימין, מודל פירוק אירוע, ויסות)	אימוניים/טיפוליים
20	תיאור מקרה או תתרגול מהשדה החינוכי שבו יושמו עקרונות הגישה בכיתה/בקשר אישי	התנסות יישומית מהשטח
20	חשיבה מעמיקה, כנה ומקצועית על תהליך אישי, תובנות והשתנות כמחנך	רפלקציה אישית
10	כתיבה מסודרת, בהירה, נטולת שגיאות, עם מבנה, ארגון וכתיבה ברור ומעברים לוגיים	בהירה
10	היקף העבודה, הגשה בזמן	עמידה בדרישות ההגשה
100	סה"כ	