

## הגליל נהריה: תוכנית "פרלמנט הקולות"

| שם הכלי                                  | תיבת האוצרות לניהוג עצמי                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>היזמים</b>                            | הגליל נהריה                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>חזון ותפיסת ביה"ס ברוחו נבנה הכלי</b> | <p>הגליל הינו בית ספר לחינוך מיוחד בנהריה המתמחה במתן כלים התנהגותיים ורגשיים לתלמידים בעלי הפרעות התנהגות קשות</p> <p>אנו מאמינים בגישה הוליסטית, הפעלת הכלים מחזקת את מוקד השליטה הפנימית תוך מעבר מאימפולסיביות להפעלת שיקול דעת – תהליך אשר מעודד את הפרט לקחת אחריות על חייו.</p> <p>כל זאת ברוח "אני מוביל את חיי להצלחה" – סיסמת בית-הספר משכבר הימים</p> <p>אימון-שינוי-הינה חלופה יעילה לאלימות: ניתן להשיג שינוי בר-קיימא בקרב ילדים בעלי הפרעות התנהגות ע"י אימון.</p> <p>במסגרת האימון מתקיים תהליך של העלאה למודעות של תחושות גופניות, רגשות וצרכים ניתוח מצבי קונפליקט והקניית ידע של התנהגות ותוצאותיה המצופות.</p>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>תפיסה ועקרונות מרכזיים של הכלי</b>    | <p>תיבת האוצרות לניהוג עצמי היא אוסף של כלים מנטליים לניהוג עצמי /שליטה עצמית המאפשרת לפרט לבחור בהתנהגויות חלופיות ויעילות לאלימות.</p> <p>מעבר מאימפולסיבי לאדפטיבי (מותאם למצב): בכל מצב של עימות (חיצוני או פנימי) ניתן לבחון תגובות חלופיות לאלימות. בכדי להשיג איזון נפשי-גופני המאפשר הפעלת שיקול דעת (הפעלת המוח החושב במקום המוח הרגשי-הקדום-הזוחלי) יש לבצע תחילה פעולות של הרגעת הגוף והנפש כגון נשימות. לאחר מכן יש לבחור את הכלי המנטלי המתאים למצב- לשלב (טרם עימות, לב-העימות, לאחר-עימות) ולסיטואציה החברתית. כלים אלה, מועילים במידה שווה לכולם- ילדים ומבוגרים כאחד עם או ללא הפרעות התנהגות, שכן בסופו של יום המבנה הנפשי של כולנו דומה.</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <b>תקציר כלי תיבת האוצרות</b>            | <p>כל כלי מאפשר שליפה של תכנית פעולה מותאמת מצב בזמן קצר ומונע תגובות אלימות:</p> <p>מערך הכלים כולל – 8 תת כלים המתפרסים על פני 3 שלבים:</p> <p>א. <b>שלב טרם עימות: משקפת</b> (לבחינת המרחב החברתי והמצב האישי טרם כניסה לאזור המועד לקונפליקט).</p> <p>ב. <b>רמזור</b> (לעצירה בטרם הכניסה למרחב המסוכן, בחינת הדרך וחישוב מסלול מחדש).</p> <p>ג. <b>מיכל</b> (לבחינת מפלס הרגשות השליליים- בהשלמה לכלי המשקפת)</p> <p>ד. <b>לב העימות: נשימות וקרקוע</b> (הורדת עוררות המתבטאת בקצב לב מהיר, לחץ דם גבוה, הזעה וכד'), <b>שלט</b> (הפעלת תוכנית מגירה חלופית ליציאה מהקונפליקט), <b>מסננת</b> (יכולת לחסום מסרים פוגעניים ולהבחין בין אלה שלא ולהעבירם) <b>שוער</b> (התמודדות עם פגיעה, הגברת יכולת הספיגה וההתאוששות ממנה)</p> <p>ה. <b>לאחר-עימות: הקול בראש</b> (היכולת להעצים את הקול החיובי האופטימי מחד ולקבל רגשות קשים כמו עצב כחלק חשוב מאיתנו מאידך).</p> |
| <b>טווח גילאים בו נוסה הכלי</b>          | ילדים בעלי הפרעות התנהגות בגילאי 6-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>תדירות השימוש ופרק זמן למימוש</b>     | <p>לימוד: להשלמת התהליך נחוצה מחצית שנת לימודים לפחות- הקניה של לפחות שעה שבועית.</p> <p>שימוש: על בסיס יומי ובעת הצורך (קונפליקט)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



| כלי נלווה מומלץ                 | תוכניות התערבות אישיות וקבוצתיות                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>קישור לחומרי הכלי</b>        | מערכי שיעור, מצגות, סרטונים, כרזות עם ססמאות, וטקסטים. המורה אינו מחויב להוסיף דבר, אם כי הוא בהחלט יכול ומוזמן להכניס התאמות לפי האג'נדה החינוכית שלו.<br><a href="https://urilon.wixsite.com/parliament-hagalil/newtools">https://urilon.wixsite.com/parliament-hagalil/newtools</a>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>קישור לרקע עיוני (אם יש)</b> | אוצרות הגוף והנפש (נשימות והרגעת הגוף) -<br><a href="https://www.winningcouple.com/about1-c1x1t">https://www.winningcouple.com/about1-c1x1t</a><br>"לראות את הכבשים": מודל מומלץ ביותר לטיפול מודעות עצמית הבוחן את סוג הפגיעה- פעילות:<br><a href="https://gifted.cet.ac.il/ShowItem.aspx?ItemID=5c5044f6-fa71-42d8-9a68-7efd618c5de9&amp;lang=HEB">https://gifted.cet.ac.il/ShowItem.aspx?ItemID=5c5044f6-fa71-42d8-9a68-7efd618c5de9&amp;lang=HEB</a><br><b>מצגת נהדרת:</b> לחצו כאן או הקלידו בגוגל "לראות את הכבשים" |

**טיפים למורה: ללמוד מהניסיון היישומי בשטח:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| טיפ 1- כדי להצליח ביישום הכלי מומלץ ללמד את הכלי הפיזי לפני הכלי המטאפורי (ראו במערכי השיעור) בכדי לאפשר לתלמיד להבין טוב יותר את מאפייני הכלי.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| טיפ 2- כדי להצליח ביישום הכלי מומלץ שלא למהר ולנסות לדחוס כמה שיותר כלים בפרק זמן קצר, להתחיל בכלי המשקפת ולהמשיך רק אחרי שהתלמידים הבינו את עיקרון השימוש בכלי להמשיך. בכל שלב בלימוד יש לחזק את התלמיד על התקדמותו - "לימוד מדורג".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| טיפ 3- כדי להצליח ביישום הכלי על איש החינוך בעצמו להשתמש בו במצבים אמיתיים מול התלמידים, לספר להם כיצד עזר לו / לבני משפחתו הכלי בבית וכו' (מודלינג ושכנוע)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| טיפ 4: בזמן לימוד הכלי, כאשר התלמיד פתר קונפליקט באופן טבעי או לאחר שלמד את הכלי, על המורה לשיים ולהמשיג לתלמיד את הכלי, לעגן אותו בקונטקסט מתאים בכדי ליצור סכימה מנטלית יציבה לכלי זה.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| טיפ 5: לשלב את הכלים במקצועות הלימוד- לדוגמה בתנ"ך: איזה כלי היה עשוי לעזור ליפתח? (משקפת...)<br>עוד משהו שאני רוצה לשתף בקשר לכלי: הכלי הינו בבחינת טריגר שאמור להפעיל מערכת של התנהגויות מועילות ברגע שמזכירים אותו. כדי לתמוך בכך על המורה לבמות תשתית רגשית, אסוציאטיבית וקוגניטיבית הקושרת את הכלי להתנהגויות המצופות בדעתו של התלמיד.<br><br>חשוב! הישמרו נא מלהפוך את הכלים למה שעלול להתפס בקרב התלמידים לניסיון המורה לשלוט בו. עדיף לומר: "אם זה היתי אני, הייתי מפעילה את כלי המשקפת כי..." במקום להאשים: "זה הכל בגלל שלא הפעלת משקפת!" או בזמן אירוע לצעוק על הילד "תפעיל שלט!". הילד צריך ליזום את הפעלת הכלי ולכן יש לאמנו לבצע התאמה בין המצב הנתון ובין הכלי. |  |

**דרישות מקדימות לשם שימוש בכלי במידה ורלוונטי**

|                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| תשתיות וחומרים נדרשים (פיזיות/טכנולוגיות): עמדת מורה של מחשב-מקרן כולל מערכת שמע, הדפסה בצבע של הכרזות (4A) ושל תמונות הכלים - מומלץ כרזה גדולה של מערך הכלים (100X70 ס"מ) שתיתלה בכיתה (כרזה על קאפה 10 ס"מ- הביצוע יעשה בבית דפוס). |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### סיווגים של תיבת האוצרות לניהוג עצמי

|                             |                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| שלב חינוך(אפשר כמה)         | קדם יסודי   יסודי   חט"ב   חטיבה עליונה   הכשרת מורים                    |
| תחומי/י דעת                 | חינוך חברתי                                                              |
| מנופים עיקריים (עד 2)       | פרסונליות   שיתופיות.   איפורמליות   גלוקליות   תמורתיות   תכלול.        |
| מגמות עתיד                  | חברתיות   טכנולוגיות   כלכליות   סביבתיות   פוליטיות   _____             |
| השפה בה מונגש הכלי כעת      | עברית   ערבית   אנגלית   רוסית   אמהרית   אחר: _____                     |
| חומרים נלווים לכלי (שצורפו) | סימולציה   סרטון   מצגת מקוונת   הרצאה   חוברת עבודה   עלון מידע   _____ |