

2. הצעות לעבודה בקבוצות קטנות עם תלמידים בסיכון

א. - אימון ופיתוח יכולות התמודדות (אופ"י) - התערבות בית הספר המיועדת לתלמידים הנמצאים בסיכון לשימוש באלכוהול ובסמים

מדובר בתכנית להתערבות קבוצתית בתוך בית הספר בקרב תלמידים המשתמשים בטבק, באלכוהול או בסמים. התכנית נועדה למלא את המרווח הקיים בין תכניות המניעה לבין תכניות הטיפול, והיא מיועדת לתלמידים המצויים באזור הדמדומים שבין ההתנסות הראשונה לבין השימוש הקבוע.

מטרות על של התכנית:

1. הפחתת השימוש בחומרים מסוכנים חוקיים ובלתי חוקיים.
2. שיפור היכולת של התלמידים להתמודד עם מצבי חיים בדרכים מסתגלות.

מטרות אופרטיביות:

1. מתן במה לתלמידים לשיחה על בעיות גיל ההתבגרות לצורך נרמול התחושות והקשיים של המתבגרים.
2. בניית קבוצת תמיכה למתבגרים.
3. סיוע לתלמידים בהתמודדות עם מצבי חיים בדרכים מסתגלות.
4. שיפור יכולת הניהול והשליטה בחייהם: היכולת להציב מטרות, להשיג אותן ולבקר את עצמם.
5. פיתוח כישורים חברתיים ומיומנויות תקשורת כחלק מפיתוח יכולת ההתמודדות והיכולת להשיג מטרות אישיות.
6. הגדלת היכולת של התלמידים לחולל שינויים אמיתיים בחייהם.
7. פיתוח מודעות עצמית והיכרות עם דפוסים אוטומטיים.
8. פיתוח היכולת להתמודד עם מצבי לחץ.
9. פיתוח אסרטיביות ומיומנויות סירוב.
10. התמודדות עם מעידה.
11. פיתוח היכולת לפנות לעזרה ולהיעזר.

אוכלוסיית היעד: תלמידים בחטיבות הביניים ובחטיבות העליונות המאותרים כנמצאים בסיכון לשימוש בחומרים פסיכואקטיביים, 10-15 תלמידים בקבוצה.

תיאור התהליך: 10-12 מפגשים קבוצתיים שבועיים בהנחיית יועץ חינוכי מבית הספר שעבר הכשרה מתאימה בתכנית אופ"י.

עבודת ההנחה תלווה בהדרכה (סופרוויז'ן) של אנשי מקצוע.

כתובת לפניות: שפ"י, היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק, גליה שחם, מפקחת ארצית, 02-5603233.

מורים חונכים

השעות הפרטניות מאפשרות למורה או למחנך לקיים קשר אישי קבוע עם קבוצת תלמידים מכיתתו.

מפגש זה פותח הזדמנות למורה/מחנך ליצור קבוצות לפי צורך שאותר.

במסגרת העבודה לבניית אקלים בטוח ולצמצום האלימות נבנו מודלים של "מורים חונכים תלמידים". על פי מודל זה מורים בוחרים תלמידים "מאתגרים" שאותם הם מבקשים ללוות באופן אישי.

השעות הפרטניות יכולות לשמש מבנה טוב למפגשים קבועים אלה.

את תהליך החונכות הזה מלווים אנשי המקצוע של שפ"י.

כל מורה שחונכת קבוצת תלמידים כזו מקבלת הדרכה מהיועצת או מהפסיכולוגית של ביה"ס. (בקבוצה או באופן פרטני). מדריך שפ"י מלווה את ביה"ס ביישום המודל.

תכנית "עוצמה"

מזה מספר שונים פועלת בארץ תכנית "עוצמה".

התכנית נועדה ליישם באופן שיטתי עקרונות טיפול התנהגותיים קוגניטיביים אשר הוכרו כיעילים לפתרון בעיות התנהגות בעולם הרחב וליצור שינוי בהיקף הבעיה ושכיחותה. יתרונה של תכנית "עוצמה" בכך שהיא תכנית שיטתית, קצרת טווח המביאה להישגים רבים כבר תוך תקופה של 4 חודשי הפעלה ראשוניים.

לאחר שהצלחת התכנית הוכחה הועבר היישום שלה לשפ"י.

בשנת תשס"ט יוכשרו מדריכי האח"מ (אקלים חינוכי מיטבי), פסיכולוגים ויועצים להיות "מכשירי מורים".

במקביל להכשרה ייבנה מודל עבודה שבו ייבחרו בבית הספר מספר מורים שיוכשרו לעבוד עם ילדים מאתגרים בקבוצות.

תיעשה בשעות הפרטניות.

מדריך שפ"י ויועץ או פסיכולוג ייתנו למורים הדרכה על תהליך העבודה.

כתובת לפניה: גב' אלה אלגרסי, ממונה על מניעת אלימות ופיתוח כישורי חיים,

שפ"י, 02-5602064.

ג. התערבות קבוצתית לתלמידים בעלי לקות למידה - תכנית המבוססת על מודל שפותח על ידי פרופסור ציפורה שכטמן

רציונל:

לתלמידים לקויי למידה יש קשיים בתפקוד הלימודי ובתחומים הריגשיים, החברתיים וההתנהגותיים המעצימים את הקשיים הקוגניטיביים. רבים מהתלמידים לקויי הלמידה חווים רגשות תסכול וכעס, בדידות וירידה בדימוי העצמי ובאמונה ביכולתם.

הדיאלוג בין התלמיד לקוי הלמידה לבין דמויות ההתקשרות עשוי להשתבש: הילד מגיב באופן שונה לעולם, ולכן דמויות ההתקשרות תתקשנה להבין אותו והוא יתקשה לקבל מהם הכלה ותמיכה רגשית ולראות בהם בסיס בטוח. ילדים עם לקויות למידה שומעים לא פעם מילים ומשפטים כמו: "עצלן, משתמט, מפונק, עקשן, אסטרונאוט, לא מסוגל לעשות שום דבר לבד, לא לוקח אחריות, שום דבר לא מעניין אותו, יותר מדי מבינים אותו, הוא מוותר, לא מנסה". לא פעם הסביבה מענישה אותו וכועסת עליו ומעגל התסכול, הזעם וחוסר האונים של הילד גדל ומתעצם. **בגלל הלקוי, הילד מתקשה למצוא דפוסים יעילים לפתרון בעיותיו, והתסכול עשוי להתבטא בהימנעות, התנגדות, גילויי עצבות סבילה והתקפי זעם.** כדי לצמצם את הבלבול, החרדה, הכעס וחוסר האונים שלו, הוא מפתח דפוסים הגנתיים, הדימוי העצמי שלו נפגע (לוי, 2001).

התערבות טיפולית-פרואקטיבית במסגרת הקבוצה בתוך כותלי בית הספר עשויה לסייע לתלמידים אלו בהתמודדות עם רגשות שלילים ולתרום לשיפור ההערכה העצמית, מיקוד השליטה, תחושת האינטימיות, המעמד החברתי וגם לשיפור ההישגים הלימודיים.

בשל מכלול הקשיים המאפיינים ילדים עם לקויות למידה, תהליכי הצמיחה וההתפתחות עלולים לסטות ממסלולם והבעיות ההתנהגותיות, הרגשיות והחברתיות יחריפו.

המודל:

מודל התכנית מבוסס על אוריינטציה הומניסטית-פסיכודינאמית קבוצתית המדגישה את הטיפול התוך אישי במסגרת בין אישית. המודל התיאורטי לעבודה מכונה בספרות המקצועית בשם **Expressive Supportive Therapy**. מודל זה מתמקד בביטוי עצמי ובתמיכה כאחד.

בטיפול מסוג זה יש שלושה מרכיבים: ביטוי רגשי, תמיכה חברתית ומיומנויות קוגניטיביות לשליטה עצמית.

המטרות המרכזיות של **Expressive Supportive Therapy** מיועדות לשפר קבלה עצמית ומודעות עצמית באמצעות קבלת משובים מאחרים בתוך קבוצה מלוכדת, מקבלת ותומכת.

התהליך:

התהליך הקבוצתי מתבסס על חוזק הקבוצה שמאפשרת לתלמיד לקוי הלמידה התנסות חווייתית עם הקשיים איתם מתמודד ואותם חווה בחיי היום-יום.

מוקד העבודה עם התלמידים מבוסס על ההתחלקות בהתנסויות הרגשיות. התמיכה ההדדית מאתגרת כל הזמן, האינטראקציה הבין אישית בקבוצה היא קריטית ומרכזית בתהליך הטיפולי ונעשה בה שימוש לשם למידה בין אישית. היא מאפשרת לתלמיד להיות במגע עם האחרים, כך הוא יכול לזהות ולהבין את החוויות אותן עובר באינטראקציות שונות ולשנות דפוסים בלתי מסתגלים. חברי הקבוצה מהווים משאב לשיפור החוזקות באמצעות החדרת תקווה, למידה בין אישית, לכידות, חשיפה, תמיכה וסיוע הדדי.

ההתערבות הקבוצתית מובנית בצורה מכוונת על מנת ליצור אווירה תומכת שתאפשר את התפתחות התהליך הקבוצתי המוביל לשינוי אצל הפרט.

התוצר המצופה לתלמיד:

עבודה קבוצתית מהוות הזדמנות עבור התלמידים להיות בקשר רציף, מתמשך עם קבוצת שווים ועם איש מקצוע ולקבל ליווי מעמיק ותמיכה לאורך תקופה על מנת להגביר את הסיכוי להתרחשות של תהליך שינוי.

העבודה בקבוצה תורמת לשיפור בהערכה העצמית של התלמידים, מגבירה את המודעות של התלמידים לנקודות החוזקה והחולשה סביב לקות הלמידה, מחזקת את השימוש במיקוד שליטה פנימי, את בניית כוחות האגו, מאפשרת תחושת אינטימיות ושייכות ותורמת לשיפור במעמד החברתי ולשיפור בהישגים הלימודיים.

תוצר מצופה ליועץ:

הפעלת קבוצות טיפוליות מספקת ליועץ/ת הזדמנות להעמיק ולהרחיב את ההיבט הטיפולי שבתפקידו בהקשר לתלמידים עם לקויות למידה. המודל התיאורטי להפעלת קבוצה מסוג זה מהווה עוגן תומך לעבודה שיטתית ומתמשכת. יועץ המפעיל קבוצות טיפוליות מהסוג המוצע "מביא את הטיפול אל התלמידים" ומאפשר להם הזדמנות לקבל התייחסות מתמשכת, ליווי שיטתי ומעמיק ומתן תמיכה לאורך תקופה.

מבנה הקבוצה:

העבודה מבוססת על קבוצה קטנה של 6-10 תלמידים שהצוות הפדגוגי של בית הספר מזהה אצלם קשיים בלמידה. המפגשים הקבוצתיים מתקיימים לאורך השנה, במהלך שעות הלימודים ביום ובשעה קבועים. לעיתים מתקיימים מפגשים מסוג זה עם ההורים לתלמידים אלו.

מנחה הקבוצה:

יועץ חינוכי שעבר הכשרה של שפ"י באחת ממסגרות ההכשרה, ולאחר אישור היועץ הבכיר וגף ליקויי למידה.

ד. בדרך אל עצמי - סגנון עצמי לתלמידים בעלי לקויות למידה

הרציונל:

יכולתו של האדם להחליט עבור עצמו היא זכות בסיסית, ויש לה השפעה מכרעת על ההערכה העצמית שלו ועל תחושתו למסוגלות עצמית. **הכוונה עצמית** פונה להחלטה של האדם מתי, באילו הקשרים ובאיזה היקף הוא יפעיל שליטה עצמית על חייו וישפיע על איכותם. השליטה הזו יכולה לבוא לידי ביטוי בפעולות של **סגנון עצמי**.

עד לאחרונה חלק גדול מהתחיקה ומהתפיסה לגבי שירותים ללומדים עם לקויות למידה הדגישו את התפקיד של ההורה והמורה, אך המעטו בתפקידו של התלמיד בתהליך קבלת ההחלטות לגבי מהלך ההתקדמות שלו. סגנון עצמי היא תכנית המאפשרת לתלמידים לקיים למידה לקחת אחריות על פעילותם, לדבר עליה בפני האחרים ולייצג את עצמם בפני

החברה. בתכנית לומדים התלמידים המתקשים להיות מודעים ליכולותיהם ולקשייהם ולדעת לסגור על עצמם באופן אסרטיבי, אך לא תוקפני.

המבנה:

התכנית "בדרך אל עצמי" הנה הפעלה של קורס וירטואלי בשילוב עם מפגשי פנים אל פנים להקניית מיומנויות של הכוונה עצמית וסגור עצמי, המדגישות את אחריות הלומד עם לקויות למידה והמעצימות אותו.

במהלך הקורס עוסקים הלומדים בזהותם העצמית, מתרגלים אסטרטגיות לחקר אירועים המזמנים פעילות של סגור עצמי ומתנסים בהפעלת מיומנויות סגור וייצוג בתקשורת שלהם עם סביבתם. התלמידים פעילים, מעורבים, יוזמים ולוקחים אחריות על חייהם תוך שימוש במשאביהם הפנימיים לצורך העצמתם והשגת יעדיהם.

המהלך:

בתהליך הלמידה של סגור עצמי התלמיד לומד להכיר את נקודות החוזק שלו ואת הנקודות לחיזוק, לתאר אותן לאחרים רלוונטיים, להכיר את זכויותיו ולדבר בשם עצמו באופן אסרטיבי, אך לא פוגע. הקורס מבוסס על למידה אישית, משימות שיח ודיון וירטואלי עם מנחה הקורס ועם בני הנוער בקבוצת הלמידה, תוך שימוש ביתרונות האינטרנט לגישור על מרחקים ולקידום תקשורת בין אישית.

התכנית מופעלת באמצעות פעילות וירטואלית שמתקיימת שעה בשבוע בחדר המחשב בשילוב עם מפגשים אישיים וקבוצתיים של התלמידים עם יועץ/ת בית הספר.

בתכנית 36 משימות המחולקות לפי ארבעה נושאים עיקריים:

- מודעות לעצמי, ידע על לקויות למידה ומאפייניהם, חוקים וזכויות
- ניתוח ופיתוח דרכי התמודדות הכוללות: הצבת יעדים, בחירה וקבלת החלטות, ויסות עצמי, פתרון בעיות, עבודה עם אחרים, תקשורת אסרטיבית
- אימון לקראת סגור עצמי. כמשימת סיכום, יידרשו התלמידים לבחור אדם מסביבתם הקרובה (צוות בית הספר, שכונה, בית וכד') ולבצע מולו פעולת סגור.
- ייצוג עצמי ביום הורים

ההנחיה:

ההנחיה בקורס הסגור נעשית על ידי יועצים ומדריכים מגף ליקויי למידה בשפ". היועצים מנחים את התלמידים במשימות ומלווים אותם בקבוצות דיון באמצעות דואר אלקטרוני ומועדון חברים הכולל פורום חברתי. בנוסף מקיימים חברי הקבוצה מפגשי פנים אל פנים לשיח ולעיבוד נושאים הקשורים לחוויות הלמידה שלהם.

ה. תכנית "כישורי חיים"

תכנית "כישורי חיים" מהווה הזדמנות ליישם את התפיסה הרואה בבית הספר זירה היכולה לשמש "מגרש אימונים" להתפתחות הרגשית, החברתית והערכית של התלמידים כחלק בלתי נפרד מהתפתחותם הקוגניטיבית ומהרחבת עולם הידע שלהם. תפיסה זו הנחתה את כתיבת התכנית.

התכנית מציעה מערכים מובנים לשיחות בכיתות על מגוון נושאים ומצבים בהם תלמידים מתנסים. התכנית כוללת:

- למידה של כישורים תוך אישיים, כישורים בין אישיים וכישורים חברתיים כגון: מודעות עצמית, ניהול והכוונה עצמית, שליטה עצמית, כישורי חברות, תקשורת בין אישית, אמפתיה, אסרטיביות פתרון בעיות וקבלת החלטות, הצבת מטרות, התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר.
- ברור ערכי, מתן ידע ופיתוח כישורים בנושאים: חוסן, זכויות ילדים, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכון, מניעת שימוש לרעה בחומרים פסיכואקטיביים, מניעת אלימות מילולית פיזית ומינית, צריכה מושכלת של אמצעי התקשורת, עיתונות ואינטרנט, חינוך להתמודדות במצבי משבר וחירום.

התכנית מזמנת למורים ולתלמידים להתקרב אלה לאלה. עבור המורים שיחה עם תלמידים בנושאים המוצעים בתכנית ובאמצעים המוצעים מאפשרת להעמיק את ההיכרות עם תלמידיהם ולחזק את טיב הקשר עימם.

בקבוצות מיקוד עם תלמידים שבהן נשאלו התלמידים מה הם חושבים על האפשרות לנהל שיחה עם מורים על נושאים המעסיקים אותם, חזרו משפטים המביעים את הרצון ואת הצורך לדבר עם מבוגרים משמעותיים. עבור התלמידים, אם כן, השיחה עם המורים תזמן הרחבת ההבנה העצמית שלהם ותאפשר התלבטות בסוגיות ובדילמות בקול רם. בתהליך זה יסומנו המורים ככתובת זמינה ונגישה לשיחה גם במצבי מצוקה.

הפעלת תכנית "כישורי חיים" בבית הספר מהווה יישום של סטנדרט 3 מתוך הסטנדרטים לאקלים ולתרבות בית-ספר - "למידה רגשית חברתית" - כישורי חיים וחינוך חברתי.