

גשר לחיים
אינטליגנציה רגשית וכישורי חיים

תוכנית כישורי חיים לתלמודי תורה

תלמידים שיודעים לעצור לפני שהם מגיבים. כיתה רגועה יותר.

קבוצה קטנה של תלמידי ו׳–ח׳, בתוך התלמוד תורה, בשפה של הבית ובדרך התורה והמידות.

12	6–8	ו׳–ח׳	שעה
מפגשים	תלמידים בקבוצה	כיתות	בשבוע, בתוך התלמוד תורה

למה זה חשוב

כלים לתלמידים, שפה משותפת למלמדים

כעס, עלבון ואכזבה מגיעים לכיתה כל יום. תלמיד שלא יודע מה לעשות איתם מתפרץ, נגרר לריבים או נסגר, והלימוד נפגע. את זה אפשר ללמוד, כמו שלומדים לקרוא. הקבוצה נותנת לתלמידים כלים מעשיים, דרך משחקים ומקרים מהחיים.

עוצרים לפני שמגיבים
התלמידים לומדים לזהות את הרגע שלפני ההתפרצות, ולעצור בו.

פחות ריבים
מתרגלים איך לפתור מחלוקת ואיך לדבר, במקום לצעוק או להסתגר.

שפה משותפת
המלמדים מקבלים את המושגים של הקבוצה, ויכולים להזכיר אותם בכיתה.

מדוד וברור
12 מפגשים, קבוצה קטנה, מבנה קבוע. יודעים מראש מה יקרה בכל מפגש.

השיטה

שש אבנים בגשר

התלמיד לומד לעבור את הגשר: ממה שקרה לו, אל מה שהוא בוחר לעשות. בכל שלב הוא מוסיף אבן אחת. מתחת לכל שלב מופיע המונח המקצועי.

1 עוצרים
יש לי מוח פעיל ומוח חכם, ואני יכול לעצור לפני שאני מגיב.
ויסות עצמי ועכבת תגובה

2 מזהים
אני יודע לתת שם לרגש ולמדוד כמה הוא חזק.
אוריינות רגשית ושיום רגשות

3 מפרקים
לא מה שקרה עושה לי את הרגש, אלא מה שאמרתי לעצמי.
המודל הקוגניטיבי (ABC)

4 משנים
מחשבה אפשר לבדוק ולהחליף.
ארגון מחדש קוגניטיבי

5 פותרים
לבעיה יש כמה פתרונות, ואני בוחר.
פתרון בעיות ודחיית סיפוקים

6 מתחברים
איך שאני מדבר משנה את מה שיקרה.
תקשורת אסרטיבית וכישורים חברתיים

הפיילוט

12 מפגשים, שלב אחרי שלב

1	פתיחה, ותחילת "עוצרים"
2	עוצרים
3	מזהים
4–5	מפרקים
6–7	משנים
8–9	פותרים
10–11	מתחברים
12	סיום: כל תלמיד מציג את הגשר שלו

כל מפגש

מבנה קבוע

1. מדחום פתיחה
2. תיק השבוע
3. סיפור או מושג
4. משחק
5. תרגול על עצמי
6. משימה לשבוע וחותמת בכרטיסייה

אותם מקרים חוזרים בכל שלב, ובכל פעם מעמיקים בהם צעד אחד: מזהים אצל אחרים, מזהים אצלי, מתרגלים, ועושים בזמן אמת.

איך מתחילים

מהשיחה הראשונה ועד הסיום

1 שיחה קצרה
נשמע מה אתם צריכים, ונספר על התוכנית.

2 היכרות עם הצוות
מפגש קצר עם צוות המלמדים, ללא עלות.

3 בוחרים יחד
ההנהלה והמלמדים בוחרים את התלמידים, ויחד קובעים שעה שמחסירה כמה שפחות לימוד.

4 12 מפגשים
מפגש שבועי בתוך התלמוד תורה, ובסוף כל תלמיד מציג את "הגשר" שלו.

הבסיס המקצועי

השיטה בנויה על עקרונות CBT (הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית) ועל מודל SEL ללמידה רגשית-חברתית, הגישה ששפ"ו במשרד החינוך מאמץ. מחקר מסכם של 213 תוכניות SEL בבתי ספר מצא שיפור בוויסות, בהתנהגות ובהישגים הלימודיים. המחקר בודק את העקרונות; הפיילוט נועד לבדוק איך הם עובדים אצל התלמידים שלכם.

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432.

על המנחה

אברהם משה מוסקוביץ

בוגר הכשרה בשיטת MST במרכז שטרן בבני ברק, שיטה המשלבת כלים מעולמות ה-CBT וה-NLP. בעל ניסיון רב בליווי וחונכות של בחורים, ומנחה חוגי העשרה לילדים באומנות וזמר בירושלים ובביתר עילית.

שאלות של מנהלים

זה טיפול?
לא. זו קבוצת למידה של כישורי חיים, כמו שיעור: לומדים כלים ומתרגלים אותם במשחק.

ומה אם זה לא מתאים לנו?
הפיילוט קצר ומוגדר: 12 מפגשים. בסופו מחליטים יחד אם להמשיך.

רוצים לשמוע איך זה יכול לעבוד אצלכם?

השאירו פרטים באתר או כתבו לנו, ונחזור לתיאום שיחה.

מפגש היכרות עם צוות המלמדים: ללא עלות

לחצו למעבר לאתר

gesher4life@gmail.com