

# תוכנית "פרלמנט הקולות" כלי תיבת האוצרות לניהוג עצמי

התוכנית פותחה בבית הספר הגליל נהריה  
במסגרת אגף מחקר ופיתוח, ניסויים ויוזמות  
משרד החינוך תשע"ט



התכונן לבלום  
את הפגיעה



עצור, חשוב ופעל



התבונן וזהה סכנות



בחר בקול היעיל עבורך!



שנה תוכנית פעולה!



בחן את הדברים: באמת?  
נגדי? מסוכן?



אל תיתן לכעס לשלוט- בצע שאיפות  
עמוקות ונשיפות איטיות



בדוק את מיכל הכעס שלך  
ופנה מקום!

**תוכן עניינים**

2	אודות תיבת האוצרות.....
4	1. כלי המשקפת- מאפיינים .....
6	מערך שיעור: המשקפת כאובייקט .....
8	מערך שיעור: המשקפת ככלי מנטלי .....
10	2. כלי הרמזור - מאפיינים .....
11	מערך שיעור: הרמזור כאובייקט .....
13	מערך שיעור: הרמזור ככלי מנטלי .....
15	3. כלי הנשימה- מאפיינים .....
17	מערך שיעור: כלי הנשימות .....
20	4. כלי השוער-מאפיינים .....
21	מערך שיעור: השוער כאובייקט .....
23	מערך שיעור: השוער ככלי מנטלי .....
26	5. כלי המיכל - מאפיינים .....
27	מערך שיעור: המיכל כאובייקט .....
29	מערך שיעור: המיכל ככלי מנטלי .....
31	נספח: המיכל שלי .....
32	6. כלי השלט-מאפיינים .....
33	מערך שיעור: השלט כאובייקט .....
34	נספח: טבלה לאפיון שלטים .....
35	השלט ככלי מנטלי .....
37	7. כלי המסננת- מאפיינים .....
38	מערך שיעור: המסננת כאובייקט .....
39	נספח: טבלה לאפיון מסננות .....
40	מערך שיעור: המסננת ככלי מנטלי .....
43	8. כלי הקול בראש- מאפיינים .....
45	מערך שיעור: ה"קול בראש"- הסרט .....
46	טבלה לאפיון כל סיטואציה (קטע מהסרט) .....
47	משאבים למורה לניתוח הסרט: .....
48	מערך שיעור: ה"קול בראש"- הסרט .....
49	דוגמה למצבים מהחיים והתייחסות אופיינית של הדמויות מהסרט .....

	<b>תיבת האוצרות לניהוג עצמי</b>
<b>היזם</b>	בית הספר 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. 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>הכלי מאפשר שליפה של תכנית פעולה מותאמת מצב בזמן קצר ומונע תגובות אלימות: מערך הכלים כולל – 8 תת כלים המתפרסים על פני 3 שלבים:</p> <p>א. <u>שלב טרום עימות</u>: <b>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><u>לב העימות</u>: נשימות וקרקוע (הורדת עוררות המתבטאת בקצב לב מהיר, לחץ דם גבוה, הזעה וכד'), <b>שלט</b> (הפעלת תוכנית מגרה 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><u>לאחר-עימות</u>: הקול בראש (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>

## סדר הקניית הכלים של תיבת האוצרות

### הכלים פועלים בשלבים שונים של התפתחות הקונפליקט\*:

1. כלי טרום קונפליקט- "כלי מקדם פני עתיד" (מקדים תרופה...)
2. כלי תפעול בזמן קונפליקט (מותנה יצירת מצב של פניות הילד ע"י נשימה וכו')
3. כלים שלאחר קונפליקט – מאפשר רפלקציה ולמידה לעתיד.

### סדר ההקניה

משאבים לכל כלי: תקציר ויזואלי, מאפיינים, מערכי שיעור, מצגות סרטונים סיפורים ועוד.

הכלי	שלב עיקרי*
משקפת	טרם קונפליקט
רמזור	
נשימה	בזמן קונפליקט
שוער	
מיכל סודי	
שלט	
מסננת	לאחר קונפליקט
הקול בראש	
*לעיתים ניתן להיעזר בכלי גם שלא בשלב העיקרי שלו	

איך מתחילים? איך מתקדמים? טיפים מהמורה ציפי שאימצה את הכלים :

#### "כך התחלתי...":

עיינתי בכל הכלים בכדי להכיר את תיבת האוצרות ולהבין את הקשר בין הכלים.

ניסיתי להעלות בדמיוני סיטואציות מהשדה ולשייכן לכלי המתאים. כלומר ליצור התאמה בין הכלי לקונפליקט"

"בזמן ההקניה...""צפיתי בכל סרטון לפני הקניית כל כלי מתוך מטרה לבצע צפייה פעילה ביחד עם הילדים.

לכל כלי, הדפסתי את מערכי השיעור והדגשתי את הדברים החשובים. כמו כן הוספתי הערות משל עצמי.

בכל הקניה הקפדתי להיעזר בעזרי המדיה המצויה באתר לצד חומרים מודפסים. הילדים נהנו מאד מהפן החזותי אשר תרם גם לריכוז וגם להעשרת הדיון בכיתה".

## 1. כלי המשקפת - מאפיינים

<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>זיהוי רגשות להן יש תחושות גוף מובהקות כמו: כעס- אדמומית בלחיים, דפיקות לב מואצות, לחץ בבטן, כיווץ לסתות (בהקשר זה כדאי לעיין בכלי הנשימה).</p> <p>פחד- דפיקות לב חזקות, נשימות מהירות, רעד או הזעה לפעמים. שמחה- כמו פרפרים בבטן, תחושת חוסר שקט, חום באזורים בגוף.</p>	<p>העולם המיוצג:</p> <p>כלפי פנים: היכולת להתבונן על תחושות הגוף שלי ולהבין את הקשר בין תחושת הגוף ורגשות.</p> <p>קודם נעשית סריקה של תחושות הגוף ומיקום תחושות באיברי הגוף השונים. כאשר הילד מתרגל סריקות כאלו פעמים רבות הוא יכול להתחיל לקשר בין רגשות שונים ותחושות הגוף הנלוות אליהם.</p> <p>נעשית פעולת הפענוח.</p> <p>כלפי חוץ: סריקת הסביבה החברתית ובניית מפה מנטלית.</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>הגדרה: אמצעי תצפית המגדיל עצמים רחוקים. המשקפת מייצגת כלי לראיה למרחקים שמעצימה דברים רחוקים. המשקפת מאפשרת הן ראיית ההקשר בו נתון האובייקט והן להתמקד בפרטים חשובים על פני האובייקט.</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <p>זיהוי מה קורה אצלי ברגע הזה?</p> <p>האם אני בסכנה ואני צריך להיערך לה או שאני בטוב ואני פנוי למה שאני צריך?</p> <p>היכולת לזהות סימנים מקדימים בגוף לכעס כדי למנוע התפרצות.</p> <p>המודעות לתחושות הגוף ולקשר שלהן לרגשות מאפשרת בהמשך לווסת את הרגשות העזים שלנו כמו פחד כעס, גועל באמצעות הגוף ע"י נשימות.</p> <p>היכולת לצפות מצבים חברתיים לרבות עימותים בטרם יקרו</p>	<div data-bbox="598 1120 853 1299" data-label="Image"> </div> <p>התבונן וזהה סכנות</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות. מחשבות חיוביות ומועילות:</p> <p>"זה הגוף שלי וכל מה שאני חש זה בסדר"</p> <p>"הגוף שלי בא לספר לי על משהו חשוב שקורה לי בתגובה לפרשנות שלי על מה שקורה בחוץ"</p> <p>"יש לי שליטה בגוף שלי"</p> <p>"יש לי שליטה בתחושות וברגשות שלי"</p> <p>מחשבות שליליות:</p> <p>"אין לי שליטה על הגוף שלי"</p> <p>"יש לי דפיקות לב וזה מרגיש מסוכן, אני בסכנה, אני צריך להרחיק ממני את הסכנה מיד"</p> <p>"זה מביש לחוש רעד/ אודם בלחיים/ הזעה..."</p> <p>"אני לא מבין מה קורה לי עכשיו בגוף, זה בסדר לחוש ככה?"</p>


<p>מגבלות הכלי :</p> <p>הכלי דורש התכנסות פנימה לעצמי ולעתים קשה לילדים להיות בהתכנסות פנימה, בעיניים עצומות, בעיקר כשהתרגול נעשה בקבוצה. התרגול דורש אמון רב במתרגל ובסביבת הילדים שאתם מתרגלים.</p>	<p>אפשרות הצגת הכלי לילד : בהתחלה דרך הסיפור המשקפת של אלירן ואח"כ בהמשך</p> <p>דרך הסיפור 'המסע לשדונזיה' מקבלים הילדים את ההסבר לנחיצות הכלי והקשר שלו לוויסות רגשותיהם.</p> <p>"אם תצליחו לזהות את השדון כאשר הוא קטן ברגע שהוא רק מתחיל להופיע, מציץ מתוך הקופסה שהוא גר בלב- אז יהיה לכם קל יותר לנטרל אותו, לאלף אותו או להפוך אותו לחבר"</p> <p>אחרי הסיפור יציאה להתנסות בתרגיל "רגע לעצמי" או "טיול בגוף" "המסע לשדונזיה", פרק 7</p>	<p>מדיה מגויסת:</p> <p>סיפור: המשקפת של אלירן</p> <p>אפשרות נוספת:</p> <p>"ארץ יצורי הנפש": ספר: "המסע לשדונזיה", פרק 7</p>
---	---	---

מערך שיעור: המשקפת כאובייקט		
התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
מה זו משקפת- הכרות עם האובייקט	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>התבונן וזהה סכנות</p>
משקפות מסוגים שונים	הכלים המעורבים	
הבנת המהות התפקודית של המשקפת	מטרות על	
הילד יתפעל משקפת, יתמקד, יקרב, ירחיק, יבחין בין נקודות מבט שונות שהמשקפת מאפשרת. יקשר בין מבנה המשקפת ובין התפקוד הייחודי לה. ידע מה משותף לכל המשקפות (הכללה) ואת המיוחד כל משקפת (אבחנה)	מטרות אופרטיביות	
נקודת מבט, שדה ראייה, הגדלה-התקרבות, התרחקות, סריקה של מרחב, זיהוי	מושגים עיקריים לשיעור	
במה להתמקד. בהתמקדות בחלק אחד של המציאות אתה מסתכן בהזנחה של חלק אחר העלול להיות חשוב.	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
פעילות של גילוי: לשוני- איש תלוי. חזותי- מצגת "מי אני?" - <a href="#">קישור</a>	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	
<p>משיכת הילדים באמצעות סרטון- המשקפת של המינונים- <a href="#">קישור</a>- פונקציונליות המשקפת: המורה יציג סוגים שונים של משקפות- אלבום של <a href="#">משקפות שונות</a>: חשיפת ידע קודם- לשוני ופונקציונלי- מיון הידע שנחשף לקטגוריות.כדאי- משקפות מוחשיות בכיתה: הילדים יתנסו. כל ילד מקבל דף מחוון להתבוננות- קישור</p> <p>דיון: ההבדלים בין התבוננות חופשית ובין התבוננות דרך משקפת, מבטים שונים לילדים שונים על אותו המרחב...</p> <p>תרגיל הממחיש את יתרונה של המשקפת בזיהוי גירוי מטרה בשדה רועש (עמוס בגירויים): מציגים תמונה (אפשר להקרין על גבי מסך) שיש בה הרבה גירויים- כמו "איפה אפי?" או כל תמונה אחרת. מגדירים את אובייקט המטרה, והילדים מנסים לאתרו בעזרת המשקפת.</p> <p>יצירה: הכנת משקפות - בתאום עם המורה לאמנות- למשל מגילי ניר טואלט וצלופן צבעוני...</p> <p>סרטוני הדרכה לדוגמה: <a href="#">משקפת מנייר טואלט</a> <a href="#">משקפת מתקפלת</a></p>	<p>התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול</p>	<p>רצף הלמידה</p> <p>תיאור מפורט</p>

<p>מסכמים תובנות: הפונקציות שממלאות המשקפת, גבולות הכלי- אפשרויות לעומת מגבלות, חשיבות הכלי בחיינו. מהי המהות של הכלי ( כלי לתיעול שדה הראיה תוך קבלת תמונה מפורטת וברורה יותר של המקטע הנבחר משדה הראיה)</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	
	<p>מודפסים</p>	
<p><a href="#">מצגת בסגנון "מי אני?"</a> אלבום של <a href="#">משקפות שונות</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p>הערכה</p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a></p>
		<p><a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
		<p>רפלקציה</p>



מערך שיעור: המשקפת ככלי מנטלי


התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
המשקפת ככלי מנטלי לזיהוי המתרחש לרבות בעיות וקבלת החלטות בעקבות המידע	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>התבונן וזהה סכנות</p>
כלי המשקפת מתוך תיבת האוצרות	הכלים המעורבים	
גאולה ואורי	שמות הכותבים	
פיתוח מנגנון של בקרה וויסות עצמי במצבים של קונפליקטים/אפילו בעת התפרצות.	מטרות על	
לפני הקונפליקט המתפתח, הילד ידע לעצור בטרם יגיב באופן אימפולסיבי	מטרות אופרטיביות	
הילד יבחן דרכי תגובה חלופיות ויקבל החלטה אדפטיבית ומועילה.		
התלמיד יבנה לעצמו תוכנית פעולה לעתיד- בפעם הבא שיקרה לו מקרה דומה ישלף את התוכנית		
מרחב חברתי, התבוננות, התמקדות, נקודת מבט אישית, נקודת מבט של הזולת,	מושגים עיקריים לשיעור	
קושי לעצור בכדי להשקיף, דחיית סיפוקים- בעיקר כאשר קיים קונפליקט בין דחפים ובין תוצאות הסריקה והתבוננות (רוצה כדורגל אבל מסוכן כרגע...),	דילמות/קשיים/קונפליקטים	
סרטון המדגים פעולה מטאפורית של הפעלת משקפת או אי הפעלתם- לדוגמה- קישור,	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	<p>רצף הלמידה</p> <p>תיאור מפורט</p>
סיפור: המשקפת של אלירן - <a href="#">קישור</a> - עוצרים במקום המסומן ושואלים כיצד צריכה כל אחת מהדמויות לנהוג? מה יקרה אח"כ?	התנסות: השמעה/הקנייה/המשגה/תרגול	
במקום או בנוסף כדאי להקרין את הסרטון- <a href="#">צפייה</a> (יש פס קול)		
דיון: איזה כלי היה אהוב במיוחד על אלירן ומדוע לדעתכם? במה צפה אלירן בדמיונו בסיפור זה? מה היה במעשיו משום שימוש במשקפת? כיצד עזר אלירן לחברו? מה דעתכם על העצה של אלירן?		
מהי תרומת המשקפת למניעת אלימות בסיפור זה?		
משחק-חידון: המורה מציג מצבים והילדים צריכים להחליט האם להפעיל את כלי המשקפת או לא (ואם כן באיזה אופן...)		
דוגמאות:		

<p>דני ביקר בגן החיות. לפתע פרץ האריה את דלת הכלוב... מה יעשה דני: יעצור, יזהה את הסכנה ואז יחליט... או שיברח על נפשו במהירות... לעומת... צלצול. דני יצא מהכיתה. במרחב ילדים משחקים. בהפסקה הקודמת רב דני עם יורם על סופר גול.</p> <p>דני רב עם אחותו לפני בית-ספר. ההורים היו כרגיל לטובתה. זה שיגע אותו. צלצול. צריך להיכנס לכיתה (משקפת צופה פנימה)</p> <p>אפשרות נוספת: מציגים את אלבום המשקפות והאמרות-<a href="#">קישור</a>-וכל ילד מנסה לחשוב על מצב מהחיים המתאים לאחת מהאמרות.</p> <p>ולהתייחס לכך בכתב או בע"פ.</p> <p>פעילות עם סרטון: השועל והחסידה - <a href="#">קישור</a> - אם החסידה היתה מפעילה משקפת וסורקת את הסביבה החברתית היא היתה מבינה שלא יצא לה שום דבר טוב מהצעת השועל ולא היתה נכנסת כלל לביתו. או פטר והזאב- יצא לאחו למרות אזהרת הסב - אם היה משקיף היה רואה את <a href="#">הזאב...קישור</a></p>		
<p>מסכמים את תובנות שהושגו בנוגע לכלי המשקפת בהקשר של תכנון פעולה ושליטה עצמית: הצעות הילדים לשימוש עתידי שלהם מול סיטואציות שיועלו.</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>השתתפות פעילה של הילדים</p> <p>איכות תוצר הלמידה</p> <p>התובנות שהושגו</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
<p>סיפור: המשקפת של אלרין - דף (להדפיס מהקישור) אלבום אמרות</p>	<p>מודפסים</p>	<p>חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a></p>
<p>סיפור: המשקפת של אלרין - <a href="#">הקרינו על הלוח</a></p> <p>סרטון המבוסס על הסיפור- <a href="#">צפייה</a></p> <p><a href="#">אלבום משקפות ואמרות</a></p> <p><a href="#">משל- האווזים והצב</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p><a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

## 2. כלי הרמזור - מאפיינים

<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>ילד שעובר ממצב של אור אדום לירוק משמע הצלחה!</p> <p>יוביל לתחושת מסוגלות וסיפוק מההצלחה. נותן אפשרות למבוגר לחזק אותו!</p>	<p>העולם המיוצג:</p> <p>מנגנון של בקרה וויסות עצמי במצבים של קונפליקטים/ בהתפרצות.</p> <p>אור אדום - עצור ו/או התרחק. צהוב - הרגע וחשוב.</p> <p>מה עלול לקרות?</p> <p>האם זה מה שאתה רוצה?</p> <p>ירוק - פתור את הבעיה/ קבע תוכנית.</p> <p>כלי זה הוא כלי הפעולה. לא להיכנס לעימות/ לצאת מההתפרצות ולאט לאט לווסת את ההתנהגות עד לרוגע.</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>הגדרה: מערכת אורות צבעוניים המוצבת בכבישים ומורה לנהגים ולהולכי הרגל את הוראות הדרך, בהתאם לקוד ידוע של צבעים: ירוק - סע, אדום - עצור, צהוב - התכונן, כתום מהבהב האט</p> <p>או</p> <p>רמזורים, הם מערכת אורות צבעוניים המוצבת בצמתים, ותפקידם הוא לווסת את התנועה בצומת. הרמזור הוא סוג של תמרור. ישנם גם רמזורי אזהרה, בצורת פנסים מהבהבים.</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <p>התלמיד יעצור רגע לפני ההתפרצות - הפחתת התוקפנות.</p> <p>התלמיד יבחר דרכים להירגע מבין הכלים שנלמדו.</p> <p>התלמיד יבנה לעצמו תוכנית פעולה. בפעם הבא שיקרה לי מקרה דומה אז...</p>	<div style="text-align: center;">  <p>עצור, חשוב ופעל</p> </div>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות.</p> <p>זיהוי הקונפליקט והסכנה - אני לקראת התפרצות. התלמיד נדרש לזהות שכעת הוא נמצא בעימות מול אדם אחר - התנגשות בין רצון שלו לצורך של אדם אחר.</p> <p>בשלב הבא עליו להפעיל כלים על - מנת להירגע (מצורף בקובץ). מחשבות: האם זה מה שאני רוצה?/ האם כדאי לי?</p> <p>בשלב השלישי והאחרון: בניית תוכנית פעולה. אני יכול לצאת מהמצב. יש לי כלים לצאת מהמצב.</p>
<p>מגבלות הכלי:</p> <p>הפשטה של המטאפורה.</p> <p>הקושי לעבור מאדום לצהוב. הקושי להפעיל כלים על - מנת להירגע בעת התפרצות.</p>	<p>הצגת הכלי לילד:</p> <p>מהו רמזור? למה הוא משמש?</p> <p>לויסות, להורות את הדרך, להזהיר. מה לדעתכם המשמעות של כל צבע ברמזור? לו הרמזור היה ייצוג של התנהגות. מה היה מסמל כל צבע? הילד יזהה מצבים מעולמו וינתח אותם עפ"י מודל הרמזור.</p>	<p>מדיה מגויסת:</p> <p>מדיה חזותית - סמל הרמזור.</p> <p>סיטואציות חברתיות - קונפליקטים חברתיים.</p>

מערך שיעור: הרמזור כאובייקט

התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
מהו רמזור- הכרות עם האובייקט	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>עצור, חשוב ופעל</p>
רמזורים מסוגים שונים	הכלים המעורבים	
הבנת המהות התפקודית של הרמזור: מספק לפרט חווי על מצב הדרך ובד בבד מאפשר גם לזולת להשתמש בדרך.	מטרות על	
התלמיד יכיר סוגים שונים של רמזורים התלמיד ידע את משמעות אורות הרמזור התלמיד ידע את תפקידיהם השונים של רמזורים מסוגים שונים פן לשוני- רמזור בוא ש"ע המורכב מרמז ואור. התלמיד יפרש את משמעות השם ויכיר שמות נוספים הבנויים באותו אופן כגון מגדלור דחפור או רכבל.	מטרות אופרטיביות	
משתמשי דרך, הסדרת תנועה, התראה, רמז-אור, המתנה בתור למשאב מסוים (הדרך),	מושגים עיקריים לשיעור	
מתי להיכנס לצומת-מיד עם הופעת הירוק או כדאי להמתין כמה שניות למקרה שמישהו חצה באדום?	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
פעילות של גילוי: לשוני- איש תלוי. חזותי- מצגת "מי אני?" עם אלבום של רמזורים שונים. חשיפת ידע קודם אודות רמזורים- לשוני ופונקציונלי- מיון הידע שנחשף לקטגוריות	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	
הכרות- אלבום <a href="#">רמזורים-קישור</a> דין: הדומה והשונה בין הרמזורים השונים. להתמקד ברעיון המרכזי של רמזור. מה הופך סתם פנס לרמזור. אם תרצו- מה הכי רמזורי ברמזור? האם ניתן להתייחס למגדלור כרמזור? יצירה: הכנת רמזור מסוג כשלהו- אפשר בתאום עם המורה לאמנות- <a href="#">סרטון לדוגמה</a> . במסגרת שיעור מדע/טכנולוגיה ניתן להרכיב רמזור מיר (סוללה, נורות לד זעירות, מפסק... <a href="#">סרטון</a> )	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	רצף הלמידה תיאור מפורט

מסכמים תובנות: הפונקציות שממלאים רמזורים, גבולות הכלי- אפשרויות לעומת מגבלות, חשיבות הכלי בחיינו. מהי המהות של הכלי ( כלי המאפשר לפרט ולזות להשתמש בבטחה באותה הדרך -שאם לא כן שני הצדדים היו נפגעים)	סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד	
השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	
	מודפסים	
הכרות- אלבום <a href="#">רמזורים-קישור</a> <a href="#">הכנת רמזור דומם</a> . <a href="#">הכנת רמזור מאיר</a>	מקוונים (הדביקו קישורים)	הערכה
	מה הצליח? מה טעון שיפור?	חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a> <a href="#">אירועים מעובדים</a>
		רפלקציה

מערך שיעור: הרמזור ככלי מנטלי		
נושאים בתכנון שיעור לכלי	המרכיבים	התכנון
רקע לשיעור	נושא השיעור	הרמזור ככלי מנטלי למניעת קונפליקט וקבלת החלטות
	הכלים המעורבים	כלי הרמזור מתוך תיבת האוצרות
	שמות הכותבים	אורי
	מטרות על	מיתון אימפולסיביות. הקניית יכולת לזיהוי מצב של קונפליקט הנמצא בתהליך הסלמה, ופיתוח יכולת להרגיע ולעצור, לחפש תוכנית פעולה מתאימה וליישם אותה
	מטרות אופרטיביות	התלמיד יעצור רגע לפני ההתפרצות - הפחתת התוקפנות. התלמיד יבחר דרכים להירגע מבין הכלים שנלמדו. התלמיד יבנה לעצמו תוכנית פעולה. בפעם הבא שיקרה לי מקרה דומה אז...
	מושגים עיקריים לשיעור	התנגשות בין רצון הילד לצורך של אדם אחר, קונפליקט-עימות, נקודת מבט- פרלמנט הקולות, משחק סכום אפס בו כולם מפסידים לעומת מצב של WIN-WIN
רצף הלמידה תיאור מפורט	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	כיצד מפעילים שיקול דעת בעת סערת רגשות קשה וכיצד בוחרים בדרך הפעולה המתאימה ביותר למצב.
	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	מראים את הסרטון "הנגיחה המיותרת של זינאדין זידאן"- שחקן זה נכנס לקונפליקט רגשי (טען שהשחקן היריב קילל את אחותו)- הוא לא הפעיל רמזור- והגיב בנגיחה שעלתה לו ביוקר רב. כרטיס אדום, הרחקה, גינויים וסיום מר לקריירה מפוארת. <a href="#">לסרטון</a> .
	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	סיפור: הרמזור של משה - <a href="#">הקרינו על הלוח</a> - סרטון המבוסס על הסיפור- <a href="#">צפיה</a> . עוצרים במקום המסומן באמצע ומנהלים דיון. דיון יתנהל גם בסוף הסרטון.
	סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד	מסכמים את תובנות שהושגו בנוגע לכלי הרמזור בהקשר של תכנון פעולה ובחירת דרכים חלופיות. הצעות הילדים לשימוש עתידי שלהם מול סיטואציות שיועלו.
הערכה	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו

<p>סיפור: הרמזור של משה - דף (להדפיס מהקישור) אלבום אמרות</p>	<p>מודפסים</p>	<p>חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a></p>
<p>סיפור: הרמזור של משה - <a href="#">הקרינו על הלוח</a> סרטון המבוסס על הסיפור - <a href="#">צפיה</a> <a href="#">אלבום רמזורים ואמרות</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p><a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

### 3. כלי הנשימה- מאפיינים

<p>העולם המיוצג:</p> <p>לחץ וחרדה יוצרים לעיתים תכופות האצה בתהליך הנשימה ובכל מערכת העצבים האוטונומית האחראית על ויסות הגוף.</p> <p>תשומת לב לנשימה - כאוצר טבעי זמין של הגוף יכול לסייע לנו לזהות את מצבי הלחץ או החרדה, את רגעי הקושי או הכעס. בחירה בתרגול נשימה באופן מודע - מסייעת כמנגנון יעיל להרגעה עצמית ולחוסן.</p> <p>הנשימה פועלת במספר מישורים: א. מזרימה חמצן לכל תאי הגוף ובעיקר למוח החושב אשר אחראי על הפעלת שיקול דעת. כך נוצרת אינטגרציה בין אזורי המוח השונים. והתמודדות עם מצבים חברתיים. ב. הנשימה המודעת, העמוקה והאיטית מפעילה את המערכת הפרא-סימפתטית המסייעת לרגיעה.</p> <p>תרגול תרגילי נשימה מתוך קשיבות- מסייע ליצירת עוגן גופני אשר מאפשר קבלת החלטות יעילה יותר - מתוך מקום מאורגן ונוכח.</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>נשימות הן חלק מפעולה אוטומטית וטבעית המתקיימת בגוף האדם כל הזמן. פעולת הנשימה כוללת שאיפת חמצן פנימה המציייד את כל תאי הגוף בבריאות וחיוניות ונשיפת פחמן דו-חמצני (פסולת) החוצה מהגוף אל הסביבה.</p> <p>הנשימה שייכת למערכת העצבים האוטונומית - אשר אחראית על ויסות גופנו ומתרחשת בכל עת.</p> <p>ניתן לייצג את הנשימה כבלון - שמתמלא באויר בזמן השאיפה ומתרוקן בזמן הנשיפה.</p>	<p>שם הכלי: נשימה</p>  <p>אל תיתן לכעס לשלוט- בצע שאיפות עמוקות ונשיפות איטיות</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <p>1.לבנות מודעות לחשיבות הנשימה</p> <p>2. לפתח יכולת להשתמש בה "בשעת חירום" - צורך מיידי להרגע</p> <p>3. פיתוח מוכנות ויכולת לתרגל "נשימה מודעת" בכיתה ובחיים.</p> <p>תרגולי הנשימות יהוו דרך יעילה להתמודדות עם מחשבות מטרידות ורגשות שליליים ויהוו עוגן שיסייע לתלמידים להרגיע את עצמם בטרם תבוא תגובה אימפולסיבית ובלתי יעילה.</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות.</p> <p>נשימה מודעת עוזרת להירגע על ידי הסתת תשומת הלב מהמצב בו נמצאים להתמקדות בנשימה.</p> <p>הבחירה להתמקד בנשימה - מחליפה את הדפוס האוטומטי "להיסחף" ולהישאב במחשבות שאינן מקדמות.</p> <p>כאשר אנו נושמים לאט ובקצב מוסדר - אנו עוזרים למערכת הפרא-סימפתטית (של הרגיעה) להתחיל לפעול וכך מאפשרים להשהות את המחשבות האוטומטיות שמובילות להתנהגויות אוטומטיות</p>	<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>תשומת לב לנשימה באופן מודע - מזמנת את מערכת העצבים להיות מאוזנת יותר - וכך ניתן לחפש ולמצוא קשרים בין המשמעויות כדי להכיר תגובות רגשיות (כמו כעס, עצב, תוקפנות, זעם, התלהבות, התרגשות ועוד).</p> <p>תהליך הנשימה המודעת הינו חלק מתהליך פיסיולוגי רחב יותר הכולל - תשומת לב לתחושות הגוף, התבוננות ברמת המתח שהצטבר בשרירים - ולאחר מכן</p>



	<p>שאינן יעילות.</p>	<p>- חיבור לפן הרגשי.  לדוגמא: בעקבות אירוע לא נעים שקרה - ללא תשומת לב לנשימה ולתחושה המורגשת בתוך הגוף - הרגשות עלולים להציף את המערכת והפריקה הגופנית תתבצע כלפי הסביבה באופן לא מותאם וקיצוני.  לעומת זאת, בעקבות אותו אירוע לא נעים - הילד יאתר כי מרגיש קושי בנשימה או תחושות גוף אחרות כגון: דפיקות מואצות, קושי בנשימה סדירה, מחנק, חום בפנים, הסמקה - וכך יקדם כניסה של נשימה טבעית, מודעות לרגשות שעולים וכתוצאה מכך תיתכן בחירה יעילה יותר של תגובה.</p>
<p>מגבלות הכלי:  נדרש תרגול יומיומי - לשם הפעלת הכלי ושימוש בנשימה מתוך מודעות.  הקושי להשתמש בכלי ברגעי הצפה או קושי.</p>	<p>הצגת הכלי לילד: הסבר על חשיבות הנשימה בחיינו ועל האופן שבו נשימה מודעת מקדמת אותנו בכל תחומי החיים (קוגניטיבי, רגשי, משפרת את המערכת החיסונית).  לימוד טכניקות שונות לתרגול נשימות: אימון בנשימות נכונות ע"י דימיון מודרך ומיינדפולנס.  שילוב מוסיקה בנשימות, בועות סבון, ניפוח בלונים, הרפייה.</p>	<p>מדיה מגויסת:  מדיה- דימיון מודרך / מיינדפולנס (קשיבות) / תרגול טכניקות שונות לנשימה.  סרטונים שמלווים את התרגולים - על ידי הסברים.  ספר- "אור" מדיטציות קסומות להורה וילד" / מיכל בוקר.</p>


מערך שיעור: כלי הנשימות

נושאים בתכנון שיעור לכלי	המרכיבים	התכנון
<p>רקע לשיעור</p> 	נושא השיעור	2 שיעורים: א. מודעות לנשימה וקרקוע ב. ניתוח של תיאור מקרה.
	הכלים המעורבים	הגוף ( אף, פה, ריאות)
	שמות הכותבים	יעל מלו, ד"ר מירב טל-מרגלית ואורי אלון
	מטרות על	הילד יכיר בכך שכלי הנשימה עוזר לו במגוון אופנים: הרגעה, איסוף, השגת שליטה, ריכוז ותחושת מסוגלות. הילד ידע לזהות מתי השתמש בכלי בזמן הנכון.
	מטרות אופרטיביות	לבנות מודעות לחשיבות הנשימה לפתח יכולת להשתמש בה בשעת 'חירום'- צורך מיידי להירגע לפתח מוכנות ויכולת להכניס אותה ל'תרגול' בחיים ובכיתה הילד- א. יפנה את תשומת ליבו לפעולת הנשימה נשימה בטנית מודעת ומלאה. ב. תוך חיבור לקרקע והארקה של אנרגיה.
	מושגים עיקריים לשיעור	שאיפה, נשיפה, התמלאות, רגיעה, ויסות.
	דילמות/קשיים/קונפליקטים	מהו שימוש יעיל בכלי? (יש ילדים שלא יוכלו להתחיל בנשימה אלא קודם יצטרכו לפרוק עוד דרך עוררות של המערכת הסימפתטית ורק אח"כ יוכלו לאפשר שימוש בנשימה כדרך לרגיעה)
פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	למשל סרטון או התנסות פיזית של ניפוח בלון, הפרחת בועות סבון, הרחת פרח ... או לחילופין- ריצה קפיצות ובעצירה- בדיקת הנשימה והצורך להרגיע ולווסת אותה	
רצף הלמידה תיאור מפורט	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	הקנייה והמשגה הנשימה היא פעולה אוטומטית המתרחשת כל הזמן בגוף, מבלי שאנו שמים לב ומודעים לאופן ביצועה. היא ממלאת את הגוף בחמצן, מפתח לחשיבה צלולה, בריאות וחיוניות. נשימה לא נכונה יכולה לגרום לסימנים כמו אי נוחות, עייפות, סחרחורת או התנהגות שתפגע בנו או באחרים. תגובת הלחץ יוצרת, לעתים תכופות, להאצה בתהליך הנשימה. לחץ ממושך פוגע בתפקודנו, חשיבתנו

<p>ובריאותנו. אנחנו יכולים להשתמש בנשימה כדרך להפחתת השפעת הלחץ.</p> <p>נשימה מודעת ונכונה מאזנת את רמת החמצן בדם ומשחררת את תגובת ההרפיה הגופנית.</p> <p>היא מאפשרת שחרור והפחתת לחץ ועוזרת למערכת החיסון של הגוף .</p> <p>מודעות לנשימה והקשבה לגוף מאפשרת חיבור לעצמנו.</p> <p>אנחנו יכולים להשתמש בה ולגייס אותה (<u>באופן רצוני</u>) כדי לווסת ולהירגע..</p> <p>להשתמש בה <u>כעוגן</u> לבניית חוסן- בניית מערכת עצבים מווסתת, רגועה יותר</p> <p>להשתמש בה <u>בשעת 'חירום' פנימית</u>- כשתגובת הלחץ עולה ומוציאה אותנו משליטה.</p> <p>נשתמש בנשימה והיא תשפיע ותרגיע ביעילות</p> <p style="text-align: center;"><u>תירגול נשימות:</u></p> <p>יושבים כל אחד במקום שלו , או- רצוי- שוכבים בנוח, שמים לב שהמבט מופנה לנקודת ריכוז ואם אפשר-נותנים לעיניים להיעצם.</p> <p>מניחים את הידיים על הבטן, נושמים נשימה אחת, להרגיש שהיא באמת בבטן. נשימה טובה, שלמה, מודעת.</p> <p>הנשימה מייצרת תנועה בגוף.</p> <p>יד ועוד יד שעוזרת לספור 5 נשימות , ולהישאר נוכח ברגע הזה:</p> <p>משאירים יד אחת על הבטן, או על בית החזה, איפה שיותר נעים. <u>סוגרים את אצבעות היד השנייה</u>.</p> <p>לוקחים אוויר, מרגישים שהוא נכנס לבטן, וכשהוא יוצא, אצבע אחת ביד הסגורה נפתחת.</p> <p>לוקחים אוויר, מרגישים אותו בבטן, מוציאים אוויר והאצבע נפתחה.</p> <p>אם הלכתי לאיבוד במחשבות, יש לי את היד שסופרת בשבילי.</p> <p>שיעור 2: צפיה בסרטון וניהול דיון אודות אספקטים שונים של כלי הנשימות. - "<u>נשימה נכונה לטובת תומר ולטובת הקבוצה</u>"</p>		
<p>שיעור 1: מה קורה בכל הגוף? נעים או לא נעים לי? איך חשתי עם הנשימה שלי? מה חשתי שהיא נתנה לי? אז למה עלינו להכיר את הנשימה שלנו ? ולמה כל-כך חשוב להשתמש בה? ומתי במיוחד?</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	

<p>למעשה היא מאפשרת לנו הזדמנות מעולה ל...  שיעור 2: "ראינו שבהתחלה כשתומר נשלט ע"י זעמו הוא התגובות שלו לא עשו לו טוב, אבל כשנעזר בכלי הנשימות הוא הרוויח בגדול!"</p>		
<p>1. זיהוי המצב בו יש צורך לשימוש בנשימה.  2. ספירת נשימות, 3. מדידת דופק,  4. בדיקת סולם הרוגע והלחץ- (סולם רמת המצוקה)- לפני השימוש בנשימה, ואחרי השימוש בכלי הנשימה  0- לא מפריע לי כלום, 10 - אני לא יכול לשאת את זה</p>	<p>קריטריונים להערכה</p>	<p>הערכה</p>
<p>חשיבות הנשימה האיטית הקצובה</p>	<p>מודפסים</p>	
<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&amp;t=42s">https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&amp;t=42s</a>  סרטון קצר 3 דק. באנגלית עם ילדים "רק תנשום"  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6PP1fGg8Q_4">https://www.youtube.com/watch?v=6PP1fGg8Q_4</a>  סרטון קצר 2 דק. עברית - ילדה המדגימה נשימה לרגיעה נגד חרדה  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXqUqms&amp;t=72s">https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXqUqms&amp;t=72s</a>  סרטון טבע וציפורים ארוך עם מוזיקה לנשימה  סרטון עלילתי מקורי: "<a href="#">נשימה נכונה לטובת תומר ולטובת הקבוצה</a>"</p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p>חומרי למידה</p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

#### 4. כלי השוער-מאפיינים

<p>הפן האפקטיבי (רגשי): הזדהות ( לסיטואציה הסיפורית וגם למצבים לחיים- חיבור בין הכלי לילד). תחושת מסוגלות, חווית הצלחה, סיפוק מייכתנות השינוי והאמונה בו.</p>	<p>העולם המיוצג: פגיעה מילולית או פיזית: מצבים של הקנטות, קללות, פגיעה בכבוד, האשמות, הפרעות סביבתיות-ילד מרעיש ומעצבן כמו גם ילד פורץ בסערה להפסקה ודוחף ילד אחר, "בלי חוקים", כאפות בצחוק,</p>	<p>העולם המייצג: הגדרה: שחקן שתפקידו לשמור על השער של קבוצתו ולמנוע מהקבוצה היריבה לכבוש, במשחקים שונים כגון כדורגל, כדוריד והוקי. התפקיד כרוך במודעות למיקום ביחס למסגרת ההתייחסות (שער), יכולת לחזות איום מתקרב ולהתארגן בהתאם, בלימה, חסימה קליטת-הכלת האיום- נחיתה רכה והמשך פעילות.</p>
 <p>התכונן לבלום את הפגיעה</p>	<p>מטרות אופרטיביות: א. הילד יצליח לגייס כוחות בכדי לשלוט בעצמו. (לשלוט בעצמו – זה לשלוט במצב. לא להיות מופעל, לא להיות מגיב... אלא מנהל את המצב) ב. הילד לא יגיב בתוקפנות בעת הפגיעה, כי באופן כללי- יהיו לזה תוצאות שלא יקדמו אותו. הילד/ה יגיב בתקיפות-אסרטיביות ג. הילד ידע להתמודד עם תסכול בעת פגיעה (עלבון- קראו לו "שמן", "משקפופר", פגיעה פיזית כגון דחיפה וכד')</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות. אני מספיק חזק לעמוד בפרץ עדיף לי לחסום (את הבעיטה ואת הרצון להחזיר), זה לא נגדי, אני לא אתן לו להכשיל אותי גם אם לא אצליח למנוע את הפגיעה, עדין אני יודע להתמודד עם התסכול.</p>
<p>מגבלות הכלי: שוער כסופג ולא הודף ההצלחה: נמדדת לא רק בתחנה הסופית, שהיא מניעת/ספיגת שער אלא גם במהלך ההכנות התמודדות עם הכדור. הפעלת חומה באופן אימפולסיבי- סכנה של מניעת אינטראקציות חיוביות.</p>	<p>הצגת הכלי לילד: המחשות- אלסטיות מול פלסטיות. למשל- חומר סופג מול נשבר-נקרע. חשיפה לתפקיד השוער: עשרת השערים הטובים - יוטיוב הכרות פרטנית- ריאיון אישי עם שוער מדיה- סיפור מספר או ממוצא אפיון התנהלות שוער במצבים שונים אבני דרך להצלחה פרקטיקה- הצגת הכלי, הוראות הפעלה - מנוסחות תוך דיאלוג עם הילדים. תנאי הפעלה לרבות המגבלות.</p>	<p>מדיה מגויסת: 3 סיפורים קצרים העוסקים בביטוי של כלי השוער בחיינו</p>

מערך שיעור: השוער כאובייקט

נושאים בתכנון שיעור לכלי	המרכיבים	התכנון
<p>רקע לשיעור</p>  <p>התכנון נלווה את הכניסה</p>	נושא השיעור	מהו שוער - הכרות עם האובייקט (מומלץ לשתף פעולה עם מורה לספורט)
	הכלים המעורבים	תמונות של שוערים מפורסמים- קסיאס, בופון, שוער ברצלונה
	שמות הכותבים	שולטי, אורי
	מטרות על	הבנת תפקידו של השוער כמנהיג אזור השער- הוא בעל תפקיד הגנתי ולא התקפי. השוער רואה את מצבי הסכנה טוב יותר מכולם. מטרת השוער היא השגת חזקה על הכדור או לכל הפחות הרחקתו מהשער. השוער מבצע קליטה של הסכנה (הכדור) או הדיפתה (אין הוא מתעמת עם התוקף- השחקן היריב). השוער מארגן את ההגנה (למשל בבעיטה חופשית) ובנוסף הוא גם מתמודד עם הפגיעה (גול), מכיל אותה ומדרבן את חבריו להמשיך הלאה ולא להתייאש.
	מטרות אופרטיביות	התלמיד יכיר תפקודי שוער מגוונים. התלמיד ידע את המגבלות החוקתיות של השוער ואת המגבלות הפיזיות שלו (השער גבוה ורחב...) התלמיד יכיר התנהגויות מועילות ובלתי מועילות של השוער
	מושגים עיקריים לשיעור	צופה פני עתיד, התמצאות במרחב השער, קליטה, הדיפה, ספיגה- התמודדות עם כישלון, מנהיגות, יכולת ארגון, אומץ
	דילמות/קשיים/קונפליקטים	היכן להתמקם- כל בחירה של עמדה חושפת את השוער לספיגה מנקודה אחרת (למשל בבעיטת עונשין מ-11 מטר או בעיטת קרן) מתי לנסות לקלוט את הכדור ומתי להסתפק בהדיפתו כיצד להתמודד על שחקן שהפקיר את ההגנה או ביצע טעות שהובילה לשער, וכיצד להתמודד עם כישלון אישי. המטרה היא לשפר את התפקוד להמשך המשחק.
רצף הלמידה	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	מקרה וידיאו של שוער שלא תפקד כראוי... השוער שחבט והורחק: <a href="http://www.sport5.co.il/HTML/Articles/Article.127.260656.html">http://www.sport5.co.il/HTML/Articles/Article.127.260656.html</a> לא בחר מיקום, לקח סיכון מיותר... ולעומת זאת מקרה של שוער שגילה מנהיגות והציל...
תיאור מפורט	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	הילדים יצפו במספר סרטונים המתארים מצבי מפתח איתם מתמודד שוער (באמצעות שוערים מפורסמים). התלמידים ימלאו טבלת מאפייני עבודת שוער שתכיל את הנושאים הבאים: שם השוער, מיקום, טיפול בכדור, ארגון ומנהיגות, התמודדות עם תסכולים, יחסיו עם השחקנים האחרים. המורה מסכם את תפקידו וקשייו של השוער. התנסות בשטח במגרש- עוד בכיתה כל ילד בוחר תפקיד אחד (דוגמה- ארגון חומה לפני בעיטה חופשית או

<p>עידוד שחקן הגנה שפספס את הכדור וכתוצאה מכך הובקע שער) ומדגים אותו במגרש באופן המיטבי כפי שלמד בשיעור. בעקבות כך המורה מאפשרת לחברים להגיב בנוגע לדרכים חלופיות לבצע את הפעולה שהדגים הילד. אפשרות ליצירה: תיאור מצב בו השוער נבחן ע"י רישום בעיפרון, בצבע, בחומר כגון פלסטלינה או בצק משחק</p> <p>משחק מחשב- התלמיד כשוער כגון:  <a href="http://www.agame.com/game/goalkeeper-premier">http://www.agame.com/game/goalkeeper-premier</a></p> <p>אפשר לנסות גם במשחק כדורגל-שולחן...</p>		
<p>מסכמים תובנות: המורה שואלת- ספרו על דברים חדשים שלמדתם על תפקיד השוער. המורה מבקשת מהילדים לתאר את השוער האידיאלי על פי התבחינים שבטבלה שמילאו קודם (מיקום, טיפול בכדור, התנהגות חברתית וכד'). שאלה- האם הינך מתכוון ליישם את הנלמד בפעם הבאה שתעמוד בשער? איך?</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
<p>טבלת מאפייני תפקוד השוער</p>	<p>מודפסים</p>	<p>חומרי למידה</p>
<p>תפקודי שוער- <a href="#">לא סתם הוא נושא את הספרה 1 על גבו!</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p><a href="#">מאגר אירועים</a> <a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

מערך שיעור: השוער ככלי מגנטי

התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
השוער ככלי מגנטי להכנה לקראת איום או פגיעה מבוסס על כוח הגנה ללא התקפה ולהתמודדות עם תוצאות הפעולה בה בחר לנקוט.	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>התכנון לבלום את הפגיעה</p>
כלי השוער מתוך תיבת האוצרות	הכלים המעורבים	
שולטי, אורי	שמות הכותבים	
התלמיד ישאל את עצמו במצבים שונים מהו השער ומהו הכדור מה זאת אומרת להדוף. איך הוא נערך להגן על עצמו (השער) מפני האיום (הכדור). הקניית יכולת להגן בלבד בצורה אפקטיבית. איך להתארגן במצבי קונפליקט, בחירת דרך תגובה מתוך ארגז מגוון, ופיתוח יכולת להרגיע ולעצור, לחפש תוכנית פעולה מתאימה וליישם אותה.	מטרות על	
התלמיד יצפה באיום מתקרב למשל ניסיון התעללות, קללה ניסיון השפלה- יפחית התוקפנות שלו עצמו כלפי המאיים ויתרכז בניטרול אפקט האיום בלבד, ללא עיסוק בגופו של המאיים.  התלמיד יבחר דרכים להירגע מבין הכלים שנלמדו.  אם נכנע לאיום ירגיע עצמו ויכין לעצמו תוכנית פעולה: "בפעם הבאה שיקרה לי מקרה דומה אז..."	מטרות אופרטיביות	
התרכזות בעצירת המעשה לא העושה, שליטה פנימית בניגוד לשליטה חיצונית. המרת טקסט מילולי אלם לבלתי אלם, היכולת להכיל ולסלוח ככוח	מושגים עיקריים לשיעור	
איך לא להכנס ל"פינג-פונג" כי אז אני מחזיר הכדור ל"רגלי" המתקיף.  מתי להדוף בלבד  איך לא להיות קורבן ולראות את יכולת ההכלה ככוח	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
<u>צפיה בקטע וידאו קצר</u> - אלה הילדה החדשה מברזיל. שאלה: במה עוסק הקטע? (בפגיעה...). המורה: היום נלמד כלי המסייע להתמודד עם פגיעה. כלי השוער. הפעם הכלי יהיה בראש שלנו ולא יעמוד על קו השער בכדורגל כמו שלמדנו בשיעור הקודם.	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	
צפיה בסרטונים: הבעיה של אורית, העצה של אמא של אורית, והניצחון של יהלי.	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	



<p>לעמוד מול הראי ולראות את עצמי, מודעות אחריות למצבי היא שלי וזה ענין שלי, אני לא קורבן יש לי כוח להכיל את "חולשה שלכם" לדבר לעודד אל עצמי</p> <p>בקשת עזרה מהכתה מהמורה מהארגון</p> <p>קמפיין להפוך את הדין על הטרדות שמנים לנחלת הכלל לעשות סבב "החולשה שלי" ואיך מתמודדים</p> <p>ואימון בקבלה עצמית</p>		
<p>מסכמים את תובנות שהושגו בנוגע לכלי השוער בהקשר של תכנון פעולה ובחירת דרכים חלופיות. הצעות הילדים לשימוש עתידי שלהם מול סיטואציות שיועלו.</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>המעבר ממשל לנמשל</p> <p>השתתפות פעילה של הילדים</p> <p>איכות תוצר הלמידה</p> <p>התובנות שהושגו</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
<p><a href="#">אלה הילדה החדשה והמוחרמת-</a></p> <p>אלבום אמרות</p> <p><a href="#">הכתבה</a> עליה מבוסס הסרטון "העצה של אמא של אורית"- למורה בלבד- אין להראות לילדים בשל התמונות שבכתבה.</p>	<p>מודפסים</p>	<p>חומרי למידה</p> <p><a href="#">מאגר אירועים</a></p>
<p>סרטונים מקוריים- ההתמודדות של אורית- <a href="#">צפיה</a></p> <p>העצה של אמא של אורית- <a href="#">צפיה</a></p> <p>הניצחון של יהלי- <a href="#">צפיה</a></p> <p>כרזות השוער- <a href="#">אמרות המסייעות להבין את הרעיון</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p><a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

שוער: נספח - מילון מונחים:



התכונן לבלום  
את הפגיעה

מהעולם המייצג- משוער כדורגל גשמי לעולם המטרה- שוער מנטלי-

שער: נפש, כל אדם- ילד, מורה, עולם הרגשות.

כדור: הפרעות, פגיעה, הערה, חיזוק חיובי, קללה, התגרות, השפלה, הסלמה, מצליח לחסום חיזוק חיובי- "הצלחה".

לכל מרחב השער: הגבולות שלי, המיכל שלי. (מיכל הרגשות השליליים- עיינו בכלי המיכל מתוך תיבת האוצרות)

שחקן תוקף: מישהו שנכנס למרחב שלי, מישהו שגורם למיכל שלי לעלות על גדותיו או אף להתפרץ.

שחקן הגנה: חייץ - תורך- ביני ובין הפגיעה, כלי עזר, משענת.

ארגון ההגנה: זיהוי מקור פגיעה אפשרי ומצבי סכנה, דורש ראייה מרחבית, לדעת לעזור לעצמי ובמי להיעזר וכיצד.

ראייה מרחבית: יכולת מיפוי מנטלית של הסביבה החברתית, הבנת מצבים חברתיים, זיהוי סכנות וזיהוי עזרה.

הדיפה: יכולת ספיגה, שימוש בכלים, לא לתת לחדור, הרחקה.

קליטה: מבט האחר.

ספיגת שער: זיהוי ושיום רגשות, חסימת אימפולסיביות, דיבור פנימי מתמודד- זה לא נגדי.

זה לא בכוונה זה המשחק, שינוי מחשבות אוטומטיות, זיהוי סוג הפגיעה על פי מודל הכבש"ה (מודל הממייין פגיעות על פי הצורך שנפגע: כבוד, בטחון, שייכות, הצלחה.

מגרש: מרחב פעולה - חצר, הפסקה, כיתה.

שוער: ילד, מבוגר, צוות, הורים.

**מגבלות השוער:** קו השער, הרחבה: הקו האדום שלי באותו הרגע בהתאם למצב המיכל,


אימפולסיביות, רמת המודעות שלי לרגישויות שלי (כבש"ה), לקיבולת המיכל שלי, מידת ההכנה

המוקדמת-ניסיון-בהתמודדות עם מצבים כאלה.

## 5. כלי המיכל - מאפיינים

<p>העולם המיוצג:</p> <p>הנחות: כעס (כמו גם קנאה ורגשות בעייתיים אחרים), הוא רגש נצבר.</p> <p>לכל פרט יש "קיבולת" של שמירת כעס.</p> <p>כאשר רמת הכעס שנצבר עולה על ערך סף מסוים (תלוי אדם, מצב נפשי באותו הרגע וכד') עלולה להגיע התפרצות.</p> <p>ההתפרצות משולה לעליית המכל על גדותיו. מושגים: "הצפה רגשית", "אובדן שליטה", "נקודת האל-חזור". לעיתים קצב ההתמלאות כה גבוה שההתפרצות הינה מהירה ובלתי הפיכה.</p> <p>הכלי מזמן שימוש בכלים אחרים.</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>הגדרה: כלי קיבול לגז או לנוזלים</p> <p>מיכל הוא כלי השומר על משאב מסוים, יש לו גבולות, יש לו קיבולת. הוא מעצב בגופו את צורת המשאב עליו הוא שומר. מצד אחד שומר ומכיל ומצד שני מגביל ומאלץ. מכיוון שהמכל מטפל בנוזלים, הרי הוא דינמי-יש כניסה ויציאה, ולכן גם לא יציב, ויש לבצע בקרה על תכולתו. יש מיכלים בעלי קיבולת נמוכה ויש אחרים בעלי קיבולת גבוהה.</p>	<p>שם הכלי: המיכל הסודי</p>  <p>בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <p>הילד יזהה את מצב המיכל שלו: מסוגל להכיל את המצב החדש או לא. אם כן, ממשיך בשגרה- התעלמות</p> <p>אם לא- מפעיל את אחד הכלים המתאימים על מנת לפנות מקום במיכל. לדוגמא: ילד אחר קילל את אמא שלו. הכלי התמלא מהר מאד, הילד זיהה חוסר מקום ואז הפעיל "נשימות" או "הקול בראש" או "רמזור".</p> <p>הילד יגדיל בהדרגה את קיבולת המיכל שלו</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות.</p> <p>זיהוי כעס= מודעות לעובדה שאני כועס. ללא קשר לפגיעה הנתפסת מצד האחר, הילד נדרש לבצע הפרדה ולזהות את רגשותיו.</p> <p>זיהוי עוצמת הכעס- מדידה ע"י תסמינים כגון- קצב נשימות, פעימות לב, תחושת חום,</p> <p>מנטרת שליטה: "הכעס לא שווה" "הכעס נמצא בתוכי ואני מכניס אותו לגבולות" (כמו במיכל). "אני יכול לשלוט בכעס שלי". "אני יכול רוקן את המיכל".</p>	<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>הכלי נוגע במוח הרגשי- אמיגדלה- ובתופעת חוסר ההתמודדות עם מצבי תסכול וכעס.</p>
<p>מגבלות הכלי:</p> <p>ילדים עם קשיי וויסות שאינם מקבלים טיפול תרופתי מתאים יתקשו לבצע את הפעולות להשגת שליטה עצמית, שהכלי מזמן.</p>	<p>הצגת הכלי לילד:</p> <p>מטרת הצגת הכלי היא לבצע את החיבורים, האנלוגיות, בין המטאפורה של מיכל ובין החוויות והתהליכים מעולם הרגש והנפש. כמו שלמכל קיבולת מוגבלת כך גם לנו. הילד יזהה מצבים מעולמו וישתמש במטאפורה בכדי לתאר אותם.</p>	<p>מדיה מגויסת: סיפור. המכל הסודי של סבא ג'מיקו</p> <p>מאת: <u>נעמי אפל</u></p> <p>הסב מלמד את נכדו שכאשר צוברים עוד ועוד, המיכל עלול לעלות על גדותיו ואז חווים אבדן שליטה. המיכל הוא המסגרת, הוא נותן ביטחון וגבולות. הוא גם המדיד שמספק מידע על המצב הרגשי- ריק/מלא למחצה/ מלא/ עולה על גדותיו.</p>

מערך שיעור: המיכל כאובייקט


התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
	נושא השיעור	רקע לשיעור
מהו מיכל - הכרות עם האובייקט	הכלים המעורבים	
<a href="#">מצגת</a> - כל מיכל והסיפור שלו- תמונות של כלי קיבול שונים.	שמות הכותבים	
שולטי, אורי	מטרות על	
הכרת התכונות והפונקציות השונות שממלאים מיכלים מסוגים שונים. הבנת הקשר בין מבנה הכלי ובין פונקציות ותכונות אלה.	מטרות אופרטיביות	
התלמיד ידע את המושג כלי קיבול ויכיר כלי קיבול מגוונים.	 <p>בדוק את מיכל הכנס שלך ופנה מקום!</p>	
התלמיד ידע את המגבלות החוקתיות של השוער ואת המגבלות הפיזיות שלו (השער גבוה ורחב...).	מושגים עיקריים לשיעור	
התלמיד יכיר התנהגויות מועילות ובלתי מועילות של השוער	דילמות/קשיים/קונפליקטים	רצף הלמידה תיאור מפורט
כלי קיבול, מיכל, מיכל פתוח, מיכל אטום, סיר לחץ, כלי מדידה, שנתות	התאמת מיכלים למטרות	
כך מכינים כד למלח- <a href="#">סרטון</a>	פתחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	
התאמת מיכלים למטרות	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	
צפיה במצגת: "כל כד והסיפור שלו" מילוי טבלה של ת.ז לכל כד. (הטבלה בתחתית מערך שיעור זה).	מהם התוכונות העיקריות המאפיינות מיכלים? (צורה, חומר שקיפות...)	סיכום: הגלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד
דיון: נסו להגדיר את המונח כלי קיבול (מהמילה לקבל...).	מסכמים תובנות והכנה לקליטת הכלי המנטלי: המורה שואלת- אחרי שהיכרנו מיכלים שונים, תדעו לכם שגם לנו לכל אחד מאיתנו, מבוגרים או ילדים יש מיכל פנימי. האם תוכלו לאפיין את המיכל שלכם?	

יש מיכלים שמתמלאים מהר יש כאלה שבהתחלה לאט ואז מהר יש כאלה שבהתחלה מהר ואחר-כך לאט  יש מיכלים המסתירים את תכולתם יש מכלים החושפים אותו לעיני כל ציירו את המיכל שלכם! (כדאי לתלות בכיתה)		
השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	הערכה
טבלת מאפייני מיכלים	מודפסים	חומרי למידה
הכרות- אלבום <a href="#">מיכלים-קישור</a> הכנת כד למלח- <a href="#">סרטון</a>	מקוונים (הדביקו קישורים)	<a href="#">מאגר</a> <a href="#">אירועים</a> <a href="#">אירועים</a> <a href="#">מעובדים</a>
	מה הצליח? מה טעון שיפור?	רפלקציה

### טבלה לאפיון כלי קיבול

שם הכלי (כד, בקבוק, כוס...)	תיאור צורת הכלי	חומר ממנו עשוי (לרבות אטום או שקוף)	תפקיד	קצב התמלאות (אחידה, מתחיל מהר וא"כ איטי ולהיפך)

מערך שיעור: המיכל ככלי מנטלי


נושאים בתכנון שיעור לכלי	המרכיבים	התכנון
<p>רקע לשיעור</p>  <p>בדוק את מיכל הכעס שלך ופנה מקום!</p>	נושא השיעור	המיכל ככלי מנטלי לניטור וויסות המצב הרגשי ברגע נתון.
	הכלים המעורבים	כלי המיכל מתוך תיבת האוצרות
	מטרות על	התלמיד ידע לבצע חווי למצבו הרגשי, יבין את השפעת מצב זה על התנהגותו, ידע שהפרשנות שלו למצבים חברתיים מושפעת מכך ויווסת את התנהגותו בהתאם.
	מטרות אופרטיביות	התלמיד יכיר את המונח יכולת קיבול-הכלה, "הצפה רגשית", פרשנות, תגובה רגשית, התלמיד יבדוק את מצבו הרגשי בתחילת היום, יתחשב בנתון זה בתכנון היום, התלמיד יאפיין את המיכל הסודי שלו
	מושגים עיקריים לשיעור	מיכל רגשי ותפקידו, מפלס הרגש (כעס וכד'), הצפה רגשית, שסתום רגשי-ווסת, טווח עבודה של המיכל, צורת המיכל האישי ויכולת ההשתנות לו, פרשנות למצבים חברתיים, קצב השתנות תכולת המיכל...
דילמות/קשיים/קונפליקטים	מתי לפתוח שסתום רגשי בכדי שהמיכל לא יעלה על גדותיו או יתפוצץ ואיך לעשות זאת בדרך בלתי מזיקה-אלימה או הרסנית, כיצד לתחזק את המיכל על בסיס יומי...	
פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	צפיה בשלושה סרטונים קצרים - <a href="#">הר געש מתפרץ</a> ופריצה של סכר ( <a href="#">בסרטון מוצגים חמישה</a> ) הרחקה לכל החיים לשחקן כדורסל שהרביץ לשופט וגרם לו לפציעה קשה- <a href="#">צפיה</a> מה המשותף לכל הקטעים? מהו הקשר לכלי המיכל?	
התנסות: השמעה/הקנייה/המשגה/תרגול	למה רק לדון? <a href="#">סרטון</a> העוסק בהצפה של קנאה ולאלימות שהיא הביאה. דיון: האם ליואב מהסרטון היתה דרך אחרת להתמודד עם הרגש מלבד זז האלימה? במה כלי המיכל היה עשוי לעזור לו? פעילות: המיכל שלנו. ממלאים טבלה (ראו למטה) לאפיין אותו. אלו דרכים יש לנו לפנות מקום במיכל הסודי שלנו- נשימות, הרפיה, קרקוע, הליכה מהירה, ריצה, אופנים, שק אגרוף, שיתוף אחרים, שיחה עם הגורם לכעס?	
סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד	ראינו את חשיבות המיכל לכל אחד מאיתנו. ללא מיכל היינו חסרי רגשות וחסרי אישיות- כמו רובוטים... לכל אחד יש מיכל משלו השונה משל חברו... אבל כולנו רוצים לתחזק היטב את המיכל שלנו ולשמור אותו ב"טווח העבודה": לא מרוקן אך גם לא מוצף	

תוצרים ואיכות הדיון	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	
טבלה- מאפייני המיכל שלי אלבום אמרות	מודפסים	הערכה
למה רק לדן? <a href="#">סרטון</a> מה קורה לנו בשעת התקף כעס- <a href="#">למורה בלבד</a>	מקוונים (הדביקו קישורים)	חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a>
	מה הצליח? מה טעון שיפור?	<a href="#">אירועים מעובדים</a>
		רפלקציה


המיכל שלי. שם התלמיד/ה:				
צורת המיכל	מפּלס רגשות מייצג- בד"כ (נמוך- בינוני-גבוה)	קצב התמלאות (נמוך-בינוני-גבוה)	קצב התרַקונות (נמוך-בינוני-גבוה)	ווסתי לחץ- שסתומים (קיים/לא קיים)
מקרה שקרה לי שיכול ללמד/להעיד על המיכל האישי שלי (למשל מקרה שפגעו בי והגבתי...)				



## 6. כלי השלט-מאפיינים

<p>העולם המיוצג:</p> <p>מנגנון של בקרה וויסות <b>עצמי</b> השולט על התגובות של הילד. הכפתור המידי בכלי זה הוא כלי הבחירה- ליטול חלק בסיטואציה או לא ( engage or not or fight or flight).</p> <p>בד בבד עם ההחלטה על כניסה או התחמקות על הילד לקבוע לעצמו את עוצמת התגובה.</p> <p>בשלב האחרון בוחר ילד ערוץ פעולה אחר- תסריט אחר, מוכן מראש (הילד קיבל אימון בהפעלתו).</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>הגדרה-מכשיר אלחוטי או חוטי, המשמש להפעלת מכשירים חשמליים ולשליטה בהם.</p> <p>כלי לתפעול מרחוק של מכשירים חשמליים או אלקטרוניים. השלט מאפשר כבוי והדלקה, שינוי עוצמה, מעבר מתוכנית פעולה אחת לאחרת. השלט מאפשר תפעול מצבים, תגובה, מרחוק ללא מגע ובכך מצמצם מאד את מעורבותו והחשיפה של המפעיל.</p>	<p>שם הכלי: שלט</p>  <p>שנה תוכנית פעולה!</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. פיתוח יכולת בחירה עצמית של סוג מעורבות</li> <li>2. כוונן עוצמת תגובה</li> <li>3. בחירת ערוץ פעולה</li> </ol>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות כגון:</p> <p>"אני מסוגל לשנות תגובה"</p> <p>"אני מסוגל לבצע בחירה יעילה לטווח הארוך"</p> <p>"גם אם אני לא מגיב אני לא פחדן- להיפך – גיבור"</p>	<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>חיבור אישי</p> <p>תחושת שליטה, עוצמה, תחושת מסוגלות עצמית, תחושה של מוכרות, חווית הצלחה עם הערוצים שיש לו</p>
<p>מגבלות הכלי:</p> <p>השינוי דורש גמישות מחשבתית ונטישת דרך פעולה רגשית (אמיגדלה).</p> <p>בכדי למצות את הפוטנציאל המלא של הכלי יש לבצע מספר הקניות.</p> <p>יעילות השלט פוחתת במצבים חדשים- השלט לא מכיל תוכניות פעולה להתמודדות עם מצבים אלה.</p>	<p>הצגת הכלי לילד:</p> <p>יש לנו בראש כמו שלט של טלוויזיה, שמאפשר לנו להחליט אם להיכנס לקונפליקט- להיות חלק מהאירוע המאיים או לא להפעיל - לא לקחת חלק באירוע ולבחור תגובה מתאימה. ניתן להמחיש בעזרת שלט המוקרן על מסך ומשחק תפקידים. "אם אתה מרגיש שעוצמת הכעס גדולה מדי, והשלט לא עובד, פנה לעזרה לאיש צוות..."</p>	<p>מדיה מגויסת:</p> <p>סיפור- הריב על השלט</p>


מערך שיעור: השלט כאובייקט

נושאים בתכנון שיעור לכלי	המרכיבים	התכנון
<p>רקע לשיעור</p>  <p>שנה תוכנית פעולה:</p>	נושא השיעור	מהו שלט? - הכרות עם האובייקט
	הכלים המעורבים	מחשב, מקרן
	שמות הכותבים	אורי
	מטרות על	הבנת תפקידו של השלט ככלי לבחירת סוג פעולה מסוים. כלי שמקשר בין תגובה ובין תוצאה כשידע ההפעלה כרוך ביכולת של המפעיל לדעת על מה יש ללחוץ בכדי להגיע לתוצאה הרצויה. השלט גם מאפשר הפעלה ממרחק ללא מגע ישיר
	מטרות אופרטיביות	התלמיד יזהו את סוגי השלטים השונים ואת וההקשר בו משתמשים בהם, וכן תפקודי שלט מגוונים. התלמיד יתכנן יצייר/ ויבנה שלט בכדי להפעיל מכשיר לבחירתו (טלוויזיה, מכונת, רובוט, טיסן, מכונת מכר-שתיה-חטיפים, קונסול משחקים...
	מושגים עיקריים לשיעור	כפתורי הפעלה, תוכניות פעולה, שלט חוטי, שלט אל-חוטי, שלט "סגור", שלט "פתוח" (ראה אלבום השלטים)
	דילמות/קשיים/קונפליקטים	אבחנה בין שלט בסיסי של הדלקה/כיבוי ובין שלט מרובה תוכניות הפעלה.
<p>רצף הלמידה תיאור מפורט</p>	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	הכרות עם סוגי ותפקודי שלטים- <a href="#">הצגת אלבום השלטים</a> .
	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	בסוף המצגת: ממלאים את טבלת המאפיינים. אח"כ דנים בשאלות מהו ההבדל בין השלטים? מה המשותף להם? האם תוכלו לנסח הגדרה לשלט? (שימו לב- יש שלט לקרוב ויש שלט רחוק...) באיזה שלט את/ה משתמש יותר מכל?
	סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד	מסכמים תובנות: המורה שואלת- ספרו על דברים חדשים שלמדתם על סוגי השלטים ותפקידיהם השונים. במה תורמים לנו השלטים בחיי היומיום? ובתעשייה?
<p>הערכה</p>	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	השתתפות פעילה של הילדים איכות תוצר הלמידה התובנות שהושגו
	מודפסים	טבלת לאפיון שלטים

<p><a href="#">אלבום השלטים</a></p> <p>סרטונים:</p> <p><a href="#">טיסן סילון ענק- מדהים!</a></p> <p><a href="#">קוף מפעיל מכונת משקאות</a></p> <p><a href="#">טכנאי בכור אטומי שולט ברובוט המטפל בחומרים רדיו אקטיביים</a></p> <p>פסגת הטכנולוגיה- שלט רחוק מהחלל לכדור הארץ ולהיפך- בסרטון רואים אסטרונוטאט היושב בתחנת החלל ומפעיל רובוט על כדור הארץ (בסביבה הדומה לכוכב מאדים)-  <a href="https://edition.cnn.com/videos/tech/2016/04/30/astronaut-controls-robot-rover-from-space-vstan-jnd-orig.cnn/video/playlists/astronauts/">https://edition.cnn.com/videos/tech/2016/04/30/astronaut-controls-robot-rover-from-space-vstan-jnd-orig.cnn/video/playlists/astronauts/</a></p>	<p>מקוונים</p>	<p>חומרי למידה</p> <p><a href="#">מאגר אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

נספח: טבלה לאפיון שלטים

טבלת אפיון שלטים			
מה נדרש מהמפעיל בכדי להצליח?	יכולות השלט- במה השלט מסוגל לשלוט	ממשק משתמש (כפתורים, ג'ויסטיק, תנועה)	מטרת השליטה


התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
השלט ככלי מנטלי לוויסות עצמי ולבחירה מושכלת של דרך פעולה ועוצמת תגובה במקביל למודעות לרגישויות של האני	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>שנה תוכנית פעולה!</p>
כלי השלט מתוך תיבת האוצרות	הכלים המעורבים	
אורי, שולטי	שמות הכותבים	
פיתוח יכולת וויסות עצמי ע"י מודעות ל"כפתורים" המפעילים את האני (נקודות רגישות) ואת האחר. במקביל פיתוח מודעות הפרט לחלופות (ערוצים) אפשריות לתגובה ולהשלכות של כל אחת מהן, בכדי לבחור בטובה ביותר למצב.	מטרות על	
התלמיד יזהה את הנקודות הרגישות שלו וידע מה מפעיל אותו ( <a href="#">ראו מודל הכבש"ה</a> )	מטרות אופרטיביות	
התלמיד ידע לתאר נקודות רגישות לפחות בקרב חבריו הקרובים/ בני משפחה	התלמיד יכין תגובות-חלופות התנהגותיות מגוונות למצבים קונפליקטואליים עיקריים עימם הוא מתמודד התלמיד יתאים את התגובה המועילה ואת העוצמה שלה למצב קונפליקטואלי נתון	
נקודות רגישות, מודל הכבש"ה, ערוצי תגובה-התנהגויות חלופיות, מידתיות-עוצמת התגובה בהתאם למצב	מושגים עיקריים לשיעור	
יש לתכנת את השלט שיהיו בו חלופות מי מתכנת אותו? איך מכניסים בו סולם ערכים?	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
השלט הוא כוח/עוצמה שלי שקיימת בתוכי ושלא נותנת למציאות החיצונית לקבוע באופן אוטומטי את תגובתי או פעולתי		
סרטון קצרצר: רובי רובוט. המורה יעזר בסרטון בכדי לגשר בין השלט הפיזי שנלמד בשיעור הקודם ובין הכלי המנטלי.	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	<p>רצף הלמידה</p> <p>תיאור מפורט</p>
שני שיעורים: 1. צפיה מודרכת: דיון סביב הסיפור "הריב על השלט" - בתחילה יוקרן גוף הסיפור ולאחריו סוף מס' 1 (הסלמה) וסוף מס' 2 (התרה-פתרון).	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	
הפעלה: כל תלמיד יתאר מצב קונפליקטואלי מחייו ויתאר שני סיומים- אחד של כולם מפסידים ואחר של כולם מרוויחים.		

<p>שיעור 2. למידת תרחיש <a href="#">באמצעות סרטונים קצרים</a>: לימוד 4 המצבים האפשריים של התפתחות עימות</p>		
<p>ראינו את חשיבות השלט לכל אחד מאיתנו. ללא שלט היינו מאבדים שליטה על מה שקורה לנו. השלט מסייע לנו לבחור את תוכנית הפעולה המתאימה ביותר למצב ולהוציא אותנו מחוזקים מכל התמודדות בה הפעלנו מודעות ושיקול דעת.</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>תוצרים ואיכות הדיון</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
	<p>מודפסים</p>	<p>חומרי למידה</p>
<p>הריב על השלט: <a href="#">גוף הסיפור</a> <a href="#">סוף מספר 1</a> <a href="#">סוף מספר 2</a> לימוד באמצעות סרטונים של תיאור מקרה-4 <a href="#">מצבים של התפתחות עימות(לפי מודל "מנצח-מפסיד")</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p><a href="#">מאגר אירועים</a> <a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

## 7. כלי המסננת- מאפיינים

<p>הפן האפקטיבי (רגשי): הזדהות ( לסיטואציה הסיפורית וגם למצבים לחיים- חיבור בין הכלי לילד). אמונה בעצמי, תחושת מסוגלות, התגברות כלי לחיזוק מוקד שליטה פנימי אני מה אני "לוקח ללב" ומה לא! על מה אני מגיב? וממה מתעלם? ואיך על איזון וסביבה פנימית יציבה ומבוקרת? במקום מסננת פסיבית מסננת פעילה כמו הקרום של התא ומיחזור השאריות... הילד יכיל את המסננת שלו בהתאם למצב (לאחר שקיבל תמונה באמצעות כלי המשקפת)</p>	<p>העולם המיוצג: מצבים של הכללה ("תמיד", "כולם", "אף פעם"), של הערכה עצמית, מצבים של חשיבת קיצון- נורא, אסון, חייב... "אף פעם לא בוחרים אותי" "כולם שונאים אותי" "תמיד המורה מחלקת לי אחרון"</p>	<p>העולם המייצג: הגדרה: כלי בעל רשת חורים המשמש לניפוי ומיון, בדרך כלל להפרדה של מוצק מנוזל או של מוצקים קטנים ממוצקים גדולים. שימושה העיקרי של המסננת הוא בבישול. הפרדה בין מחשבות מקדמות וחוסמות, מחשבות רציונליות ולא רציונליות, בין מציאות למחשבות אוטומטיות. מסננת יכולה לשמש להדיפת גורם בלתי רצוי כך שכלל לא ייכנס, או לשמירת גורם רצוי על חשבון אחרים, מתוך אלה שכבר בפנים.</p>
<p>מטרות אופרטיביות: א. הילד יבחין במציאות כפי שהיא. ב. הילד ישתמש במסננת "חיובית"- יפרש את המצב באופן חיובי ככל שניתן ג. הילד יתמקד במה שקשור בו (יסנן את מה שלא), לזמן (זמני, לא תמיד), לסביבה (להקשר החברתי). ד. הילד יבצע המרה לדברים הקשים להכלה, ו"יהפוך את הלימונים ללימונדה"</p>	<p></p> <p>בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות. לפרק את ההכללות שהוזכרו: זה לא נגדי, כרגע קשה לו ולכן הוא פעל כך, אני לא חייב, אני רוצה, אני פחות טוב בזה אבל באחר אני מצוין, רק הוא אמר לי כך, זה לא כולם, איתנו אני מסתדר יותר ואיתו פחות.</p>
<p>מגבלות הכלי: בלבול בין מושגים- החומר שנשאר הוא מה שבמסננת או מה שיוצא... דרש זמן ממושך של תיווך מורה עד לשימוש עצמי ויכולת קוגניטיבית גבוהה.</p>	<p>הצגת הכלי לילד: המחשות- סינון של חול, קמח (ואפיייה מהטוב).מה המסננת עושה, מה מטרתה.מדיה- סיפור מומצא פרקטיקה- הצגת הכלי, הוראות הפעלה - מנוסחות תוך דיאלוג עם הילדים. תנאי הפעלה לרבות המגבלות. המחשה סרטון על פעילות התא פרק על תפקידי הקרום (בררני, חצי חדיר) <a href="https://youtu.be/ZKabNpvMtlk">https://youtu.be/ZKabNpvMtlk</a></p>	<p>מדיה מגויסת: סיפורים: <a href="#">ואותי בוחרים אחרו</a> <a href="#">חברים בלב ובכלב</a></p>

מערך שיעור: המסנת כאובייקט


התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
מהי מסנת - הכרות עם האובייקט	נושא השיעור	רקע לשיעור
מחשב, מקרן	הכלים המעורבים	
אורי	שמות הכותבים	
הבנת תפקידה של המסנת ככלי רב-תכליתי בתרבות הכלית של האדם. הבנת הקשר בין מאפייני המסנת ובין התפקיד המיועד לה: מניעת חדירת חלקיקים לא רצויים (עצירה) לעומת השארת החלקיקים הרצויים בלבד (אצירה).	מטרות על	
התלמיד יכיר סוגים רבים של מסנות וההקשר בו משתמשים בהן, וכן תפקודי מסנת מגוונים.	מטרות אופרטיביות	
התלמיד יתכנן ויבנה מסנת על פי דרישות התפקיד (אין מאפייני מסנת פילים זהים למאפייני מסנת טפילים)	מושגים עיקריים לשיעור	
רשת, צפיפות רשת, חומר יצור-מיוצרת מחומר..., סינון, חדיר לעומת בלתי חדיר ל..., מיון, שלייה (לשלות דבר מה מתוך המים...), מסגרת המסנת, ידית אחיזה, מסתננים...	דילמות/קשיים/קונפליקטים	
אבחנה בין מסנת הודפת ובין מסנת מפרידה. מהי מסנת "אקטיבית?" – מסנת מיוחדת שמתאימה את האובייקט לגודל החורים...	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	רצף הלמידה תיאור מפורט
הכרות- <u>הצגת אלבום המסנות</u> . שאלה לתלמידים: מה ההבדלים בין המסנות? מה המשותף להן? ניסיון לגזור תבחינים (קריטריונים) להמשך. אפשרות: הדגמת סינון (לוקחים מסנת שמים בה אורז ואפונה- רוצים רק את האפונה או רק את האורז...)	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	
הגדרה- מהי מסנת? המורה קוראת באזני הילדים: אמא: רמי תקנה לי מסנת חדשה לפסטה, אבל הפעם לא מפלסטיק! יוסי: לא יודע מה קרה לדני, מאז משחק הכדורגל שבו הבקעתי לו גול הוא מסנן אותי. "שמעתם חדשות? עומדים לגרש הרבה מסתננים!" "אמא תסני לי את המרק, אני לא אוהב את הירקות..." המורה שואלת: "מה משותף לכל הדברים שהקראתי?" בואו ננסח הגדרה למסנת ולפעולת הסינון.	 <p>בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?</p>	

<p>מסננות בפעולה:  <u>סרטונים: חדש! כף שהיא גם מסננת</u>  <u>פטנט עולמי! כף של מחפר המסננת אבנים!</u>  <u>הדבוראי-למה יש לו מסננת על הפרצוף!</u>  ממלאים ביחד או כל תלמיד טבלת מאפיינים (ראה בעמוד הבא)  מלמסננות מסוגים שונים. בכל טבלה צריך להיות ייצוג למסננת הודפת-  מרחיקה ולמסננת ממיינת-שומרת.</p>		
<p>מסכמים תובנות: המורה שואלת- ספרו על דברים חדשים שלמדתם על  סוגי מסננות ותפקידיהן השונים. האם ניתן להסתדר בחיי היומיום ללא כלי  המסננת? ובתעשייה?</p>	<p>סיכום: הנלמד  בשיעור והצגת  תובנות לעתיד</p>	
<p>השתתפות פעילה של הילדים  איכות תוצר הלמידה  התובנות שהושגו</p>	<p>קריטריונים  להערכת התהליך  והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
<p>טבלה לאפיון מסננות</p>	<p>מודפסים</p>	
<p><u>אלבום המסננות</u>  סרטונים: <u>חדש! כף שהיא גם מסננת</u>  <u>פטנט עולמי! כף של מחפר המסננת אבנים!</u>  <u>הדבוראי-למה יש לו מסננת על הפרצוף!</u></p>	<p>מקוונים</p>	<p>חומרי  למידה</p>
	<p>מה הצליח? מה  טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

נספח: טבלה לאיפיון מסננות				
תפקיד	גודל וצפיפות החורים	צורה	חומר ייצור	סוג המסננת



מערך שיעור: המסנת ככלי מנטלי

התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
המסנת ככלי מנטלי לבקרת מידע רגשי וחברתי	נושא השיעור	
כלי המסנת מתוך תיבת האוצרות	הכלים המעורבים	
אורי, שולטי	שמות הכותבים	
התלמיד ידע להעביר את המידע החברתי שקלט, את המחשבות האוטומטיות ואף את הפרשנויות שלו דרך כלי ביקורת- כלי מיון. הוא ימנע מהכללות יתר ויבחן היטב כל מקרה לגופו תוך הפעלת חשיבה חיובית. התלמיד ירחיק את נקודת המבט שלו מתקריב על העצמי לראיית התמונה כולה - הקונטקסט החברתי.	מטרות על	
א. הילד יבחין במציאות כפי שהיא: הילד יבחן את המידע שהוא קולט על פי תבחינים מאפשרי החלטה: נכון/לא נכון? לתמיד/זמני? נגדי/לא נגדי? מועיל/בלתי מועיל?... ב. הילד ישתמש במסנת "חיובית" - יפרש את המצב באופן חיובי ככל שניתן (מסנת אוצרת- כמו סינון זהב) הילד ישתמש במושגים ממוקדים אליו, לזמן, לסביבה. ג. הילד יהפוך את הקושי לחוזק- הילד יבצע המרה לדברים הקשים, ויתעל אותם לתהליך של חיזוק העצמי. ד. הילד ימפה את המרחב החברתי- את "פרלמנט הקולות"- יבחין בנקודות המבט השונות של המעורבים באירוע.	מטרות אופרטיביות	רקע לשיעור  בחן את הדברים: באמת? נגדי? מסוכן?
חשיבה חיובית (בניגוד ל"שחור-לבן") / דטרמיניסטית), חשיבה מאבחנת, יכולת הכלה, סינון מידע, מסנת עוצרת, מסנת אוצרת, מסנת דינמית-סלקטיבית, שינוי נקודת מבט ממיקרו למאקרו	מושגים עיקריים לשיעור	
חשיבה חיובית: כיצד לאצור את החלקיקים המחזקים, בתוך המערבולת הרגשית והכאב שמזמנת הסיטואציה. כיצד לשחרר את האחיזה בנקודת המבט האגוצנטרית לעבר ראיית התמונה כולה.	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
ניתוח מקרה: בכיתה אחת הצביע אריאל והשיב על שאלת המורה. התשובה לא היתה נכונה והמורה אמרה: תשובה מעניינת, ילדים יש לכם תשובות אחרות? עופרי, ילד שנוהג לבקר ולהעליב אחרים קפץ ואמר- איזה שטויות אריאל מדבר. בתגובה לכך אמרו שגיא ורענן שיושבים	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	רצף הלמידה תיאור מפורט

<p>בקרבת אריאל - "אל תשים לב אליו, זכותך להביע את דעתך! ומותר גם לטעות".</p> <p>אריאל חשב לעצמו: כל הכבוד לרענן ולשגיא. הם חברים טובים. עופרי תמיד מעליב, אמנם זה מאד מפריע לי אבל אתעלם. זה הוא ש"במעגל הקשיים"- לו יש בעיה לא לי. וכך המשיך אריאל את היום בשמחה.</p> <p>אותו מקרה בדיוק בכיתה אחרת רק שתגובת אריאל שונה:</p> <p>אריאל חושב לעצמו: איזה מורה רעה! למרות שעופרי הטמבל הזה קילל אותי היא לא אמרה כלום! היא בטח מסכימה איתו שאני טמבל!</p> <p>ואז קם איראל ממקומו אחוז כעס, יצא החוצה וטרק את הדלת.</p> <p>דיון: איך לדעתך אתה היית מגיב אם היית אריאל- כמו במקרה הראשון או כמו במקרה השני.</p> <p>האם יש אפשרויות נוספות?</p> <p>שורה תחתונה: במקרה הראשון אריאל הפעיל את כלי המסננת.</p>		
<p>תסכיתים: <a href="#">ואותי בוחרים אחרון</a> (התמודדות עם פגיעה בכבוד, בשייכות), "חברים בלב ובכלב" (התמודדות עם פגיעה בכבוד, ובהצלחה). מקרה מהחיים "הריב במחניים". בסרטון "בלב ובכלב" יש התנגשות בין שתי תורות חינוכיות. האחת גורסת כי יש ללמד ע"י הטלת עונשים (ניסיון להכחדה של התנהגות בלתי רצויה והאחרת גורסת כי יש ללמד ע"י חיזוק התנהגות רצויה. שון גורס שכשהכלב לא מבצע את הנדרש יש להכות אותו ואז ילמד. אולם, איך ילמד הכלב, שהרי לא הנחו אותו באשר מה שיש לעשות = הוא יודע רק מה לא לעשות. ייב לעומתו נוהג לשבח את הכלב, ללטפו ולהעניק לו תשומת לב בכל פעם שהוא מבצע פעולה רצויה. במקרה כזה, הכלב מבין מה כן לעשות (התניה אופרנטית). כדאי לדון עם הילדים בסוגיה מה יעיל יותר. לאחר מכן עודדו את הילדים לתת דוגמאות מהחיים שלהם כיצד חיזוק התנהגות רצויה מובילה למטרה. לדוגמה: במשחק כדורגל יש שחקן שאינו מוסר לחבריו. במקום לצעוק עליו ולקלל אותו ולריב איתו, הרי בכל פעם שהוא כן מוסר (גם אם זה בליאת ברירה) לעודד אותו עד שהוא יקשר את המסירה עם החיזוק החיובי והתוצאה - שהוא ימסור יותר.</p> <p>במקרה של הסרטון "ואותי בוחרים אחרון" מוצגת בעיה מוכרת שהפרט מרוכז בעצמו ובקושי שאותו הוא רואה בתמונת תקריב... לפיכך, הוא מאבד את הקונטקסט-את ההקשר הכולל בתוכו התרחש האירוע הבעייתי. לכן כדאי להפעיל את כלי המשקפת- לקחת כמה צעדים אחורה בכדי לראות את התמונה השלמה.</p>	<p>התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול</p>	

<p>ראינו את חשיבות המסננת לכל אחד מאיתנו. ללא מסננת היינו נתונים לתגובתיות יתר, אימפולסיביות, נסחפים למערבולת רגשיות ואף שוקעים במרה שחורה. בזכות המסננת אנו יכולים למצוא דרך בלתי הרסנית ובלתי אלימה בכדי להתחזק ולשמור על עצמנו ועל הקשרים החברתיים שלנו.</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>תוצרים ואיכות הדין</p>	<p>קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים</p>	<p>הערכה</p>
<p><a href="#">ספר- 4 ההסכמות- דון מיגל סרטון</a> <a href="#">3 המסננות של סוקרטס</a></p>	<p>מודפסים</p>	
<p>סרטון: <a href="#">ואותי בוחרים אחרון</a> סרטון בעקבות מקרה אמיתי: <a href="#">הריב במשחק המחניים</a> סרטון: <a href="#">חברים בלב ובכלב</a> <a href="#">מחשבות אוטומטיות- אנימציה קצרה וממצה-אנגלית</a> <a href="#">סינון מנטלי- אנימציה ממצה ואיכותית באנגלית</a></p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p>חומרי למידה <a href="#">מאגר אירועים</a> <a href="#">אירועים מעובדים</a></p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

## 8. כלי הקול בראש- מאפיינים

<p>העולם המיוצג:</p> <p>בשעת קושי, משבר, שבא בעקבות אינטראקציה בה הילד לא מקבל את מבוקשו, על פי רצונו, בזמן שרוצה או בעת ריב עם חבר( בדרך כלל על רקע הבנה לא נכונה של המצב באותו רגע. הילד מגיב בכעס רב המתורגם להתנהגות אלימה מילולית ופיזית המאיימת לפגוע בו או בסביבתו.</p> <p>למשל כאשר השתנה משהו בסדר הדברים, בוטל משחק כדורגל שחיכה לו.</p> <p>מישהו אחר ניצח במשחק.</p> <p>מישהו קילל אותו. דחף אותו, בטעות. משהו לקח לו משהו, שבר לו חפץ חשוב שלו.. פלאפון..</p>	<p>העולם המייצג:</p> <p>הילד נקלע למתח מסוים, חש תסכול, כישלון חוסר שליטה. לא קיבל מה שרצה. לא מבין מדוע.</p> <p>מתקשה לראות את כל הסיטואציה, להבין ולהפעיל שיקול דעת נכון. נוטה לראות את חסר, נקודת מבט שלילית. מתקשה לראות את ההזדמנות,</p> <p>מתקשה להקשיב לקול החיובי שלו וכך גם לא מצליח לראות את הדרך להתמודד ולפתור את הבעיה, ילדים אלו מתקשים להתמודד עם שינויים ומעברים.</p> <p>בדרך כלל דרך ההתמודדות מושפעת מקושי אמיתי (קשיי למידה, קשיי קשב וריכוז, קשיי תפישה חזותית או שמיעתית, קושי לשלוט בהתנהגות, מחשבות ודחפים. קושי בתפקוד ביצועי, חוסר גמישות). כל אלה ועוד מפתחים אצל הילד תפישת עולם נוקשה המקשה עליו בעת שינוי או מעבר.</p>	<p>שם הכלי: הקול בראש"</p> <p>מודעות רגשית. הילד יהיה מודע למנעד הרגשות שלו. חשיבה חיובית. ראיית השלם. לבחור בכוחות ובדרך מתמודדת חיובית.</p> <p>הבנה שהפיתרון לקושי, בעיה שנוצרה נמצא אצלו וברשותו.</p> <p>כמו כן הכלי מכונן את הילד להיות מודע לקולות הפנימיים שלו ולנסות להעריך מהם הקולות האמיתיים של האחרים. בכדי לבחור תגובה מותאמת על הילד לבצע מיפוי של הקולות השונים במרחב חברתי נתון.</p> <div data-bbox="1109 907 1380 1142" style="text-align: center;"> </div> <p>בחר בקול היעיל עבורך!</p>
<p>מטרות אופרטיביות:</p> <p>הילד ידע לזהות בתוכו את הכוחות, תכונות, דרכים להתמודד באופן מותאם ונכון .</p> <p>בדרך לא אלימה .</p> <p>הילד יכיר ביכולות ומקומות החוזק שלו. (מודעות עצמית)</p> <p>הילד ירכוש הערכה עצמית ותחושת מסוגלות מתוך חוויה של הצלחה שהיא התמודדות בעת קושי, משבר.</p> <p>מציאת מגוון דרכים לפיתרון.</p> <p>לראות שיש עוד נקודות מבט.</p> <p><u>דרך תיעוד כתוב-</u> מעין מחברת, יומן הילד יעבד בתיווך המחנכת או המטפלת אירועים שעובר וכיצד התמודד. סוג של משוב שיכלול חיזוקים מילוליים שאותם נגדיר</p>	<p>הפן הקוגניטיבי: מחשבות שעולות:</p> <p>הילד חושב שהוא מפסידן. מקופח.</p> <p>חושב בשחור ולבן.</p> <p>חשיבה נוקשה. מקובעת. קושי להתגמש ולראות עוד אפשרויות.</p>	<p>הפן האפקטיבי (רגשי):</p> <p>בזמן הסיטואציה הקשה, הילד חש כעס, תסכול ייאוש, חוסר אונים, איבוד שליטה חרדה ובדידות. רואה את המציאות באורח שלילי.</p> <p>הכלי יעניק לילד הבנה שיש לו יכולת להתמודד ולמצוא דרכים משלו להגיע לפיתרון בדרך לא אלימה ומקדמת עבורו.</p>

<p>מראש. אוסף הצלחות יעלה את תחושת המסוגלות והערך העצמי ויעודד את הילד לנהוג בחשיבה חיובית ומושכלת.</p>		
<p>מגבלות הכלי: הקשיים האובייקטיביים, של הילד המקשים על חשיבה גמישה, הסתגלות לשינויים.</p>	<p>הצגת הכלי לילד: קריאת הסיפור. לזהות את האני המתמודד. עבודה עם קלפים- שאלון שאפרת מעין יצרה- דיאלוג עם הדמות. דיאלוג מדובר וכתוב. בנייה של יומן אישי, בתיווך של מבוגר משמעותי. ( מחנכת מטפלת..)</p>	<p>מדיה מגויסת: סיפור של נורית זרחי- נמר בפיג'מה של זהב. <a href="http://bookyfont.co.il/survey/namer-bepijama-shel-zahav.html">http://bookyfont.co.il/survey/namer-bepijama-shel-zahav.html</a> קלפים- ארץ יצורי הנפש שאלון שאפרת חיברה . המטפל מנחה את הילד. דיאלוג עם "השדון" מפתח מודעות ופותר נקודות מבט חדשות, היוצאות מתוך העולם הפנימי של הילד. מקורות לעיון: ריצ'ארד לבוי- "קשה כל כך להתיידד אתך." אדוארד דה- בונו. "למד את ילדך לחשוב"</p>

מערך שיעור: ה"קול בראש"- הסרט

התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי
מהו הכלי "הקול בראש"? - הכרות עם האובייקט (הסרט). דרושים לפחות 3 שיעורים.	נושא השיעור	
מחשב, מקרן	הכלים המעורבים	
אורי, רדו	שמות הכותבים	
הילד יכיר את הדמויות בסרט "הקול בראש" ידע מהו הקול השליט בכל דמות, מהו השיח, מהי האינטראקציה בין הקולות בראשה של ריילי (המונעים ע"י הדחפים) בכל סיטואציה- הילדה שהיא גיבורת הסרט. ידע לספר על השינוי שחל בדמויות בסופו של הסרט ולהעריך את השפעתו של שינוי זה על מצבה של ריילי.	מטרות אופרטיביות  בחר בקול היעיל עבורך!	
קולות פנימיים, קולות חיצוניים, רב- שיח, מנעד רגשות, לגיטימציה לרגשות, אג'נדה (הרצונות של הזולת). התמודדות.	מושגים עיקריים לשיעור	רקע לשיעור
כיצד מסבירים לילד שלכל דמות בסרט יש זכות קיום ומקום מכובד במנעד הרגשות. הילד צריך להבין שלכולם יש רגישות מסוימת וכדאי להבין אותה בכדי להכילה.	דילמות/קשיים/ קונפליקטים	
סרטון קצר ומקורי- "משימה אחת, שני קולות"- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ArGhmZxutJM">https://www.youtube.com/watch?v=ArGhmZxutJM</a>	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם	
1. הקרנת הסרט- מילוי הטבלה - "מאפייני הקולות". שיחה: על מה היה הסרט? 2. הקרנת קטעים קצרצרים נבחרים שכל אחד מהם מייצג את אחד הקולות: א. מילוי טבלת "אפיון סיטואציה" לכל קטע. ב. טבלה עם משפטים - הילד צריך לכתוב את הדמות שלדעתו אמרה כל משפט. רשימת הקטעים בטבלה בעמוד הבא. פעילות: הכנת דמויות מקרטון (ניתן לצלם על קרטון כל דמות). לכל ילד יש דמות אחת בידו. פעילות א'- הילד מגיב לסיטואציה על פי הדמות שבידו (בסגנון הפעילות הנלווית לכובעי החשיבה של דה-בונו) סיטואציות לדוגמה: א. המורה: מי רוצה להתנדב לוועדת קישוט כיתתית? מי שיתנדב יצטרך לעבוד בחלק קטן מההפסקות! ב. המורה החזירה את המבחנים בחשבון.	התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול	רצף הלמידה תיאור מפורט


		המורה: הציונים הפעם גבוהים אמרה. \ אבל דני קיבל 70. ג.המורה: במשחק הכדורגל דני לא מסר ליוסי, בעט בעצמו לשער והחטיא. "כעס" מגיב: "למה לא מסרת יא אפס! אם היית מוסר לי זה היה כבר גול!" (יש להגיב במקום יוסי במקום דני)
	סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד	המורה: ראינו שבתוך ריילי קיימים קולות שונים. גם בנו... מה שחשוב הוא שנדע להכיל את כולם אבל נחזק את הקולות שמקדמים אותנו בהתאם למצב.
	קריטריונים להערכת התהליך והתוצרים	יכולת הילד להבין את נקודת מבטה של כל אחת (או לפחות חלק)
הערכה	מודפסים	
חומרי למידה מאגר אירועים אירועים מעובדים	מקוונים מה הצליח? מה טעון שיפור?	נקודות חשובות למורה לפני העברת השיעור - <a href="#">צפיה</a>
רפלקציה		

טבלה לאיפיון כל סיטואציה (קטע מהסרט)			
מיהן הדמויות המשתתפות	מה כל אחת עושה?	מה כל אחת רוצה להשיג?	במה עזרה הדמות ובמה הפריעה לריילי?

משאבים למורה לניתוח הסרט:

השורה התחתונה	העלילה וקישור	הרגש- הדמות
עושה סדר! - דף של ד"ר אלינור פרדס	<a href="#">דף מסודר שנותן רקע על כל הדמויות</a>	רקע+דמויות
עושה סדר	<a href="#">סקירה</a>	הצגת הדמויות אחת לאחת
המניע של כל קול (דמות)	<a href="#">הסירוב לברוקולי</a>	הצגת הדמויות
כיצד מתכננת השמחה את ההתמודדות- מהו התפקיד שמקבל כל קול	<a href="#">בית ספר חדש- התמודדות חדשה.</a>	שמחה- מארגנת את כולם לעזרה לריילי
לכעס יש מקום רק זהירות- כשהוא יוצא מכלל שליטה	<a href="#">פרומו לסרט</a>	כעס
	<a href="#">פרומו לסרט</a>	פחד



מערך שיעור: ה"קול בראש"- הסרט			
התכנון	המרכיבים	נושאים בתכנון שיעור לכלי	
הקול בראש ככלי לניהול שיח עם מגוון קולות פנימיים וקולות חיצוניים (ניהול דיון פנימי ב"פרלמנט הקולות")	נושא השיעור	<p>רקע לשיעור</p>  <p>בחר בקול היעיל עבורך!</p>	
כלי הקול בראש מתוך תיבת האוצרות	הכלים המעורבים		
אורי	שמות הכותבים		
הילד יפתח מודעות לקולות הפנימיים שלו. יקבל את זה שלכל הקולות יש מקום ותפקיד בנפשנו. כמו כן יכיר הילד בקולות של האחרים ויתן להם לגיטימצה. כפועל יוצא תשתפר הפרשנות החברתית שלו. ינסה לתת עוצמה לקולות החיוביים, האופטימיים והאדפטיביים. קולות המסוגלים לראות את כל התמונה ולא רק חלק קטן ממנה. כמו שיש סימפוזיון רב שיח עם דעות שונות, כך גם בתוך הראש או הנפש שלנו, המטרה שלומד ידע שמתקיים דבר כזה בתוכו וישים לב לקולות השונים וישקול אותם לפני שמחליט ופועל.	מטרות על		
התלמיד יזהה את הקולות השונים שפעלו בסיטואציה נתונה התלמיד יסביר את טיעונו של כל קול התלמיד יעריך את התועלת שבטעונו של קול קול ביחס לסיטואציה התלמיד יזהה קולות שונים הפועלים בו התלמיד יעריך את התועלת והנזק שגורמים לו קולות אלה. התלמיד ידע להתאים בין קול ובין מצב (ידע של תנאים).	מטרות אופרטיביות		
פרלמנט, מנעד רגשות, קולות שמנסים לעזור ולהגן, קול חיובי/שלילי,	מושגים עיקריים לשיעור		
סביר שלא יהיה קל לילד צעיר להבין את פרלמנט הקולות. בכל מקרה לא חובה להבחין בכל הקולות... הרגשות...	דילמות/קשיים/ קונפליקטים		
סרטון קצרצר שהופק בגליל בכיכבו של הילד עידן - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n6KDF4m1_5g">https://www.youtube.com/watch?v=n6KDF4m1_5g</a> המורה: האם מצב זה מוכר לכם? באיזה קול אתם בד"כ בוחרים?	פתיחה: הטרמה, גירוי, מודעות, גיוס מוטיבציה, קישור לידע קודם		רצף הלמידה תיאור מפורט

<p>סרטון: הכל בראש! (על קולות שגורמים לנו להרגיש פגועים ללא בחינת המציאות) קישור <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dtuedQvzWS">https://www.youtube.com/watch?v=dtuedQvzWS</a> A</p> <p>הסרטון מתאר פרלמנט של קולות פנימיים וחיצוניים ואת השיח ביניהם.</p> <p>דיו (השאלות מופיעות גם בסוף הסרטון): א. אלו קולות התגברו בהתחלה בראשה של קורל? לאלו התנהגויות קולות אלה גררו אותה? ב. מתי חל מפנה? בזכות מי? אלו קולות התגברו לבסוף בראשה של קורל? ג. מה רצתה כל אחת מהדמויות להשיג?</p> <p>חיבור לחיי הילדים: ילדים מספרים אלו קולות פעלו בראשם בעת מצבים אמיתיים שחוו.</p> <p>סרטון ב': "<a href="#">מסכן האפרוח</a>" - איך הקול הפגוע הרס לקול השמח את המסיבה.</p> <p>2. אימון בהפעלת הכלי בחיי היומיום. למשל כשהכל נראה אבוד, הילד אומר לעצמו- "הקול בראש" וקורא לקול אופטימי-חיובי.</p> <p><a href="#">דוגמה למצב</a></p>	<p>התנסות: השמעה/הקנייה/ המשגה/תרגול</p>	
<p>ראינו שבכל אחד מאיתנו יש קולות שונים ורגשות מגוונים. לכולם יש מקום, אבל תמיד כדאי לראות את התמונה השלמה ולהאמין שאם אתמודד עם הקושי, אצליח....</p>	<p>סיכום: הנלמד בשיעור והצגת תובנות לעתיד</p>	
<p>היכולת להפעיל את הכלי במציאות</p>	<p>קריטריונים להערכה</p>	<p>הערכה</p>
<p>הנספח</p>	<p>מודפסים</p>	
<p>הסרטונים הנ"ל</p>	<p>מקוונים (הדביקו קישורים)</p>	<p>חומרי למידה</p>
	<p>מה הצליח? מה טעון שיפור?</p>	<p>רפלקציה</p>

דוגמה למצבים מהחיים והתייחסות אופיינית של הדמויות מהסרט		
נימוק לבחירה	דמות	משפט שהדמות אומרת
<p>רואה את הצד החיובי</p>	<p>שמחה</p>	<p>הי, לא נורא שהפסדת במשחק, לפחות השתפרת בנגיחות לשערה!</p>
<p>מחפש להאשים אחרים. כועס כל כל העולם</p>	<p>כעס</p>	<p>הפסדת רק בגלל השופט הטיפש הזה! הוא קנה את ההצגות של הרמאים מהקבוצה השניה!!!</p>
<p>מפחד שלו יהיה פחות ולאחר יהיה יותר</p>	<p>קנאה</p>	<p>בחיים אל תיתן לו להעתיק ממך שיעורי בית. בסוף הוא</p>

ושהאחר יתפוס לו את המקום		יקבל ציון יותר גבוה ממך!
מעדיף להימנע מאשר להתמודד	פחד	א. אל תצא לטיול השנתי. ללכת לטיול בהרים זה מה זה מסוכן! תישאר בבית! ב. אל תצביעי בשיעור- מה יהיה אם יצחקו עליך?
רואה שחורות. אינו מאמין שאפשר להצליח!	עצב	אין מצב שתשפרי את הציון בחשבון. את גרועה בחשבון. זה מה שיש!
לא מעוניין להתמודד עם דברים חדשים- שומר על התדמית החברתית	גועל	אל תצטרף לחוג הזומבה. אתה בן לא בת! יצחקו עליך!