



השתלמות לאנשי/נשות חינוך – שיטת מצמיחים

מסגרת הקורס

ייערכו 4 מפגשים, סה"כ 30 שעות אקדמיות.

מטרות ההשתלמות

1. הכשרת המשתתפים כמובילי העשייה לשיפור האקלים החברתי בבית הספר ברמת הכיתה וברמת השכבה.
2. מתן כלים לסיוע בהתוויית מדיניות בית ספרית מושכלת לקידום היחסים החברתיים.
3. הכשרת המשתתפים בהובלת תהליכי הנחייה ושיח חברתי ורגשי בקבוצות תלמידים.
4. מתן כלים להפחתת תוקפנות מסוגים שונים, ולעידוד והובלת התלמידים להתמודד באופן עצמאי, אישי וקבוצתי עם סיטואציות המכילות תוקפנות חברתית.
5. פיתוח יכולות והכשרה בטכניקות לשם הובלת נורמות חיוביות, השגת שינוי התנהגותי משמעותי בקרב התלמידים והנעת קבוצות בתוך הכיתות עצמן לקידום ושיפור האקלים החברתי.

תכנים מרכזיים שיועברו

- לימוד המשתלמים על האופן בו יוכלו לסייע לתלמידים להתמודד עם תחושת תסכול בסיטואציות חברתיות בבית הספר, (גיוס שקט פנימי, הקשבה ואמפטיה).
- חיזוק התנגדות התלמידים לנורמות של בריונות וערעור נורמות של הלשנה אל מול דיווח.
- גישות וטכניקות ייעודיות שפותחו לתת מענה לכל אחד מסוגי האלימות השכיחים כגון: אלימות מילולית והשפלות; אלימות וירטואלית; אלימות פיזית; אווירת ניכור; "פזזה", ותדמית.
- התמקדות בלחץ חברתי וביכולתו של הפרט להתמודד עמו.
- תיעול המאבק לפופולאריות לטובת פעולות פרו חברתיות
- מודל 'תלמידים מצמיחים' – הנעת חברי הכיתה להבעת תמיכה, פרגון ואכפתיות באופן שיתבטא בחיי היום-יום בכיתה.
- עבודה עם תלמיד תוקפן - שיקוף המחירים החברתיים אשר רלוונטיים לתוקפן אל מול תועלות ורווחים שינבעו משינוי התנהגותו.
- מיומנויות הנחייה הובלת שיח חברתי רגשי בכיתה בנושאים שונים.



פירוט תכנית הלימודים

☒ הסילבוס כולל את נושאי המפגשים – אך סדר המפגשים והתכנים הספציפיים בכל מפגש ייקבעו ע"י המנחה, בהתאם לצרכי הקבוצה.

נושאי הלימוד	מפגש
<p>הנחייה – יסודות 8:30 – 10:45 (3 שעות אקדמיות) קידום תקשורת כיתתית משתפת וכנה: א. החשיבות והכוח שבמעגל שיח רגשי ואינטימי בכיתה וכיצד ניתן לייצר אותו. ב. המעבר ממורה שמלמד/ת ומעביר/ה חומר למנחה שמקשיב/ה, שואל/ת שאלות ומעביר/ה את הובלת השיחה אל התלמידים. ג. כיצד לייצר אינטראקציה בין המשתתפים בקבוצה ובין המשתתפים למנחה/מורה. ד. שמירה על אותנטיות. ה. התוכן ככלי להובלת תהליך.</p> <p>הפסקה 10:45 – 11:30</p> <p>מיומנויות המורה להתמודדות עם תחושת תסכול של תלמידים ככלי לשיפור אקלים כיתתי 11:30 – 13:45 (3 שעות אקדמיות) א. כלים לעבודה עם תלמידים לעידוד מעבר מתחושת תסכול לחוויית שקט פנימי. ב. התמקדות ביכולתו של הפרט (המורה/התלמיד) להתמודד עם תסכול ללא פגיעה באחר (גיוס שקט פנימי, הקשבה ואמפתיה).</p>	<p>1</p>
<p>המורה כמניעת/ת שינוי כיתתי - ממודל פופולריות ותוקפנות אל מודל תלמידים מצמיחים 8:30 – 10:00 (שעתיים אקדמיות) א. מודל "תלמידים מצמיחים" – כיצד לבנות לאורך זמן התנהגות מצמיחה בקרב תלמידים. ב. עבודה עם צוות ביה"ס ועם ההורים – טיפוח יכולתו של המורה לבנות מורים מצמיחים, הורים מצמיחים וקהילה מצמיחה, תוך גיוס המבוגרים האחראיים לתהליך הכיתתי והבית ספרי. הפסקה 10:00 – 10:15</p> <p>חרמות והדרה - מניעה והתמודדות 10:15 – 11:45 (שעתיים אקדמיות) א. הבנת מנגנון ורציונאל החרם. ב. כיצד למנוע חרם. כיצד להתמודד עם חרם קיים (התייחסות לקורבן, לתוקפן, לרוב הדומם ולהורים).</p> <p>הפסקה 11:45 – 12:15</p> <p>גילאי חטיבות, ונוער בסיכון 12:15 – 13:45 (שעתיים אקדמיות) א. מיניות. ב. אלכוהול, סמים, התנהגויות סיכוניות. ג. שימוש ב'פוזזה', ציניות, סטיגמות ותיג.</p>	<p>2</p>



3

בניית כיתה כקבוצה 8:30 – 10:45 (3 שעות אקדמיות)

- א. אכפתיות בכיתה.
- ב. יצירת ערבות הדדית – שימוש בכוח קבוצה חיובי.
- ג. התלמידים כאחראים לאקלים חברתי ולימודי.
- ד. זיהוי חברויות לא מאוזנות.
- ה. יצירת שייכות והעמקת היכרות.

הפסקה 10:45 – 11:30

מודל פידבק ופרגונים 11:30 – 13:45 (3 שעות אקדמיות)

- א. חשיבות הפרגון - הנעת חברי הכיתה להבעת תמיכה, פרגון, אותנטיות ואכפתיות בכיתה.
- ב. מתן משוב בקבוצת השווים.

4

פופולאריות ותוקפנות (זום) 8:30 – 10:00 (שעתיים אקדמיות)

הבנת מנגנון התוקפנות בקרב ילדים ובני נוער ככלי להשגת מעמד חברתי

- א. אלימות אינסטרומנטלית לעומת אלימות לא רציונאלית- מדוע אלימות פיזית לא משפרת מעמד חברתי.
- ב. הבנה וזיהוי של תוקפנות רכה וסמויה בכיתה.
- ג. מיומנויות המורה לעבודה עם תלמידים תוקפנים פופולאריים.

הפסקה 10:00 – 10:15

התמודדות ומניעת תוקפנות ברשתות החברתיות (זום) 10:15 – 11:45 (שעתיים אקדמיות)

- א. איך לדבר עם ילדים על הרשת?
- ב. כיצד בריונות וירטואלית נבדלת מבריונות מסורתית.
- ג. זיהוי תפיסות מוטעות שיש לילדים ביחס ליחסים החברתיים ברשת.
- ד. כיצד הרשת מעצימה אכזריות, מחריפה סכסוכים ומעניקה כוח שלילי עודף למילים.
- ה. ליטוש ערכים של אומץ מול פחדנות ביחס לשיח פנים אל פנים למול הסתתרות מאחורי מסכים.
- ו. כלים למניעה והתמודדות עם אלימות וירטואלית (תוקפנים, קורבנות ועומדים מן הצד).
- ז. עבודה כיתתית – הפעלת לחץ לסגירת קב' שגאה, בניית מוסכמות כיתתיות ועוד.

הפסקה 11:45 – 12:00

דילמות חברתיות וערעור נורמות חברתיות (זום) 12:00 – 13:30 (שעתיים אקדמיות)

- א. הלשנה למול דיווח.
- ב. שינוי נורמות שליליות על ידי מיתוג.

ג. חינוך למעורבות נכונה.

הפסקה 13:30 – 13:45

לחץ חברתי (זום) 13:45 – 15:15 (שעתיים אקדמיות)

- א. התמודדות היחיד עם לחץ חברתי.
- ב. מיתוג חיובי ושלילי.
- ג. מהלכים שקופים.
- ד. כוח הקבוצה כהתמודדות ללחץ חברתי.



על מרכז מצמיחים

עמותת מצמיחים הוקמה לפני 17 שנה במטרה לקדם כיתות מצמיחות ובתי ספר מצמיחים. העמותה זכתה בפרס יושב ראש הכנסת לאיכות חיים בתחום הפחתת אלימות בחברה הישראלית ואף בתו מידות לאפקטיביות. זאת ועוד, העמותה נבחרה על ידי ה Israel Venture Network - והקרן החדשה לישראל כסטארט-אפ חברתי.

תוכניות המרכז מיושמות בבתי ספר בכל הארץ, כולל במגזר הערבי, הדתי, במסגרות של נוער בסיכון ובאזורי הפריפריה. עד כה עבדנו עם כ- 70,000 תלמידים, מחנכות, יועצות, מנהלות, והורים. המרכז מעביר הכשרות לאנשי חינוך, מורים ויועצות במוסדות אקדמיים בישראל ובח"ל. מצמיחים מיישמת תוכניות התערבות באמצעות מודל ייחודי, חדשני ויצירתי המוכח מחקרית, של סדנאות, הרצאות והכשרות, המקנות לאנשי חינוך ולתלמידים כלים יעילים להפחתת תוקפנות לסוגיה, העלאת תחושת השייכות ופיתוח הנהגה מצמיחה בקרב קבוצת השווים. אנו מאמינים כי כיתה היא מקום לצמוח בו ושואפים להטמיע חזון זה בקרב כלל מערכת החינוך בישראל. אנו עושים זאת באמצעות סדנאות עומק, הכשרות מורים ועוד.

על מודל מצמיחים

בקרב תלמידים מתקיים מאבק כוחות מתמיד על מעמד חברתי. מחקרי שטח פורצי דרך מהשנים האחרונות מתארים את השימוש הנרחב של תלמידים בתוקפנות ככלי יעיל לשמירה או העלאה של מעמדם החברתי. מרבית התוקפנות וההצקות בכיתה אינה מהווה ביטוי לחוסר התאקלמות או מצוקה בבית, כפי כמקובל לחשוב, אלא מגיעה דווקא מתלמידים מוכשרים רגשית וחברתית, בעלי מעמד חברתי, אשר עושים שימוש בסוגים שונים של אלימות על מנת לשמר או לשפר את מעמדם החברתי. כמענה לצרכים אלה, העולים גם בסדנאות שלנו, פיתח

מרכז "מצמיחים" בשנים האחרונות את המודל החדשני "תלמידים מצמיחים". המודל מבקש להחליף את התמריצים הקיימים (מודל הפופולריות-תוקפנות) ובמקומם לייצר תמריצים אטרקטיביים של שיפור מעמד לתלמידים. בכך מאפשר המודל לעודד, ללמד ולטפח התנהגות פרו-חברתית בעקיפין וללא הטפה.

מודל תלמידים מצמיחים הינו מודל חדשני לשיפור האקלים והפחתת אלימות וניכור בכיתות. בבסיס המודל עומדת התפיסה שכל ילד יכול למצוא את מקומו כתלמיד מצמיח בחיים החברתיים בביה"ס - בכיתה, במגרש, במסיבה, בהפסקה או במפגשים חברתיים. זאת בין אם הוא מופנם או מוחצן, בעל מעמד חברתי מרכזי או צדדי. השימוש במודל מחזק את הכוחות החיוביים בקרב התלמידים, מקנה להם כלים ומחזק את כוח ההשפעה שלהם באמצעות שיפור הגליטימיות החברתית לפעולותיהם.

מנתוני הערכה חיצוניים לצד ניסיונו הרב עולה, כי הפעלת המודל בבתי הספר, מעלה את הפופולאריות של תלמידים התורמים לרווחתם הנפשית של אחרים, כשהבחירה נעשית על ידיהם. כאשר התלמידים הם אלה שמצביעים על דמויות מצמיחות מקרב קבוצת השווים, המשמשות עבורם מודל ללמידה. בשנים האחרונות זכו סדנאות המרכז ברוח המודל לתגובות נלהבות מצד אנשי חינוך, תלמידים והורים.



