



ניהול התלהבות במשרד החינוך

**כלי עבודה לחיזוק מורות ומורים
הגברת מוטיבציה של תלמידים**

תהליך פשוט: מצלמים (דף) ◀ לשלוח לצוות / תלמידים ◀ נוצר שיח

מחקר התלהבות, פיתוח והדרכה

www.Hitlahavut.com



מטרה מס' 1?

**להשאיר את ההתלהבות, הזיק
מפיתוח ילדים, קואצ'ינג לילדים
במקביל לכל משימות החינוך**

מטרה מס' 2

**לעשות את זה בלי להיגמר בעבודה
ושיהיו לי חיים. חוויות. שמחת חיים.**

זו המטרה שלי המורה, ושל הספר הזה.

- הקדמה -

הקדמה

הקדמה

- הספר הזה עובד על חיזוק של 2 קהלי יעד: מורות/ים, ותלמידים
- הווה ידוע לכל אדם, ש 2 הקהלים האלה זקוקים לכוח הטענה ואנטי שחיקה
- תלמידים, זקוקים יותר מהכול למוטיבציה. 60% מהספר הזה הוא טיפים פרקטיים לבניית מוטיבציה של תלמידים.
- יש פה בספר מסרים שאולי הוזכרו ב 100 ספרים קודמים כמו אלה של הפסיכולוגיה החיובית, יעקב הכט, יורם הרפז, שמעון אזולאי, SEL, או תוכנית חוסן. רק שכאן, המסרים פרקטיים, "בין העיניים", במילים לא גבוהות/"מכובסות", שנוגעות. מטלטלות, ומחזקות.

קהל יעד של הספר:

- מורות, מורים
- מחנכים
- מורים מקצועיים
- רכזי/ות שכבה
- סגנית/סגן בה"ס
- מנהל/ת בה"ס
- מזכירות בה"ס
- אב הבית
- הורים! הורים של תלמידים
- מפקחות/ים
- יועצים/יועצות
- מנהל/ת אגף חינוך בעיר
- אנשי מתנ"ס
- אנשי חינוך לא פורמלי
- אנשי חינוך מיוחד
- אנשי שפ"י
- אנשי מט"ח
- אנשי מו"פ בחינוך
- ילדי תוכנית lead
- מדריכי תנועות נוער

תוכן



פרק חיזוק מורות/מורים (עד עמ' 104)

- שליחות, משמעות, גאוות יחידה
- מיתוג החינוך בישראל
- גוף, נפש, לעשות חיים, ניהול קושי
- צוות, וחדר מורים
- חזון תפקיד וסמכות
- יחסים עם הורים

פרק העצמת תלמידים (מעמ' 104)

- העצמת תלמידים

- איך לעבוד עם הספר הזה? -

איך לעבוד עם הספר הזה?

- איך לעבוד עם הספר הזה? -

איך לעבוד עם הספר הזה?

- לקחת מסר מפה, **שמדבר אליך**, ולהעביר אותו למורים / תלמידים
- הכי קל זה **לצלם דף**, כתמונה, ולשים בקבוצת הוואטס אפ של המורים או התלמידים
- **עד עמוד 104 זה העצמת מורים/ות**. כל מה שאחרי זה, הוא מסרים להעצמת תלמידים.
- אפשר וכדאי, **לדבר על זה דקה עם מורים כשנפגשים ביניכם**
- אפשר וכדאי **להגיב על זה**. חשוב שמורים ותלמידים יגיבו על המסר
- בכיתה, חשוב **להתחיל / לסיים שיעור**, עם דיבור/חשיבה על המסר שיש כאן



- איך לעבוד עם הספר הזה? -

איך לעבוד עם הספר הזה?

- לדפדף בפרקים. להכיר אותם. את ראשי הפרקים. זה עוזר ויעיל
- לסמן בסטיקר צהוב פרקים שמעניינים אותך יותר
- לבקש את הספר בפורמט של Power Point (לבקש אותו ממני בוואטס אפ 0544-346494) ולהביט בו כמה פעמים או בכלל בכל פעם, בפורמט של פריסת שקופיות. ככה רואים הכול: את המבנה והפרקים, וקל לבחור נושא שמדבר אליך
- לא צריך מערך שיעור סדור לזה. כל המומחים יורדים ממערכי שיעור סדורים. עדיף פשוט לדבר עם התלמידים על זה או עם המורים, ולעשות תרגיל שמתאמן על הנושא הזה או לשאול אותם לדעתם בנושא.

ההזדמנויות והרציונל
בפרויקט חיזוק מורים
ותלמידים
תוצאות צפויות

ההזדמנות בפרויקט חיזוק מורים ותלמידים

- יש פה הזדמנות למורות ומורים, ללמוד שיטה להתחזקות. שיטה, להתלהבות! שיטה, לעבור את היום יום בשלום. עם אווירה קלילה יותר ומחייכת, בחדר המורים, ובלב.
- יש פה הזדמנות למורות ומורים, פחות להישחק. פחות להיגמר. להטעין מחדש, כל יום, ולהרגיש חזק שהמשמעות, השליחות וגאווה היחידה, עובדות!
- יש פה הזדמנות, למורות ומורים, ללמד בקלות פרקטיקה, של העצמת תלמידים. פרקטיקה של קאוצ'ינג (אימון) לתלמידים, ולקבל כיתה אחוזה יותר, עם יותר התעניינות ופחות הפרעות/מלחמות לשקט ...

ההזדמנות בפרויקט חיזוק מורים ותלמידים

- יש פה הזדמנות למורות ומורים, להוריד את רמת הנשירה של מורות ומורים איכותיים ממערכת החינוך, שיש בה כל כך המון תשוקה ועשייה, רק שהשחיקה (או אי ההטענה) גומרת על האדם.
- יש פה הזדמנות לקבל כיוונים פרקטיים ליישום של CBT ו SEL. לא סיסמאות, אלא ממש תרגילים/מסרים/נושאים לדיון.
- יש פה הזדמנות לקבל גם ציונים גבוהים יותר של תלמידים, על בסיס הגברת מוטיבציה, מיקוד, "הדלקה עצמית" ועוד מטעמים. ובנוסף, בוגר אחראי יותר לחייו (מוקד שליטה) ועם עמידות/חוסן גבוהים יותר לחיים.

הקע מדעי

רקע מדעי של נייר זה

- **מחקר התלהבות**, שבוצע לאורך 15 שנים, ומפורסם באתר "מחקר התלהבות" WWW.HITLAHAVUT.COM
- **מחקרים של מוטיבציה**, בדומה לאלה של ד"ר קלי מקגוניקל
- **כל המחקרים של רפלקציה ומטה קוגניציה**, כמופיעים בספרות הרלבנטית
- **כל המחקרים שתומכים בפסיכולוגיה חיובית**
- **מחקרים הנוגעים לגוף**, בדומה ל Mindfulness או פיזיולוגיה תומכת מצב רוח כמוזכר בעשייתה של ד"ר טלי שפיר, מאונ' חיפה.

ניסיון מוכח והמלצות

- ניסיון והמלצות -

ניסיון יישומי של הדרך המוצגת כאן

- **שפ"י:** מספר סדנאות להנהלה של שפ"י, והרצאות ל 3,000 יועצות ומפקחות ברחבי הארץ
- **שפ"ח:** הרצאות רבות ברחבי הארץ
- **פסג"ה:** הרצאות לכל מנהלי הפסג"ה בישראל (64) והרצאות במרכזי הפסג"ה כולל קורסים 10 מפגשים
- **מט"ח:** מספר הרצאות
- **ימי הערכות:** כ 300 ...
- **סיכומי שנה ותוצאות:** מעל 200 הרצאות ...
- עבודה רבה מאוד עם הסתדרות המורים ועמותת המורים
- עבודה אינטנסיבית עם שחר און, העמותה לקידום מקצועי: גננות וסייעות
- **מכון מנדל –** סדנה להנהלה
- רשת בתי ספר: אמית, אורט, ברנקו וויס, ועוד ...
- מספר רב של אירועי פרישה של מנהלות ומורות
- **כנסים ל 250 מנהלי אגפי חינוך בישראל ועבודה מתמשכת עם 150 עיריות ומועצות בישראל**

- ניסיון והמלצות -

המלצה על דרך ההתלהבות

אנו מכירים כבר כמה שנים מימי ירוחם והתנדבות לאגף החינוך
דרך עבודה עם מורים, גננות וסייעות
ועד התלהבות בניסיון לעשות לנו מדינה נושמת. מדינה מתלהבת.
עברנו כמה וכמה פעילויות ביחד, והיה נעים. היה טוב.
אנחנו שותפים לערכים של התלהבות. של דחיפה קדימה. של אומץ אמירה.
של ניסיון לתת לילדים מורים ומערכי חינוך: כוח, מודעות
שיטות חדשות להנעה, ולפעמים גם מצליחים ביחד.
יש בדרך הזו תמימות, קצת נשמה של ילד/ים
אבל רק המאמינים (כמוני, כמוכם)
מייצרים שינוי.

יישר כוח, חילי טרופר

- ניסיון והמלצות -

אנחנו מכירים כבר כ 4 או 5 שנים

היינו בכנסים ביחד, מטעם השלטון המקומי לכל ראשי אגפי החינוך, בניהולה של אילנית דהאן חטיבת ההדרכה, וכן לאגף חינוך של הוד השרון, ולבתי ספר שונים, ובמפגשים של הגות, וחברות. בכל המקרים חלקנו רצון לחדש. רצון לתת לאנשים כישורי חיים, למידה, מודעות, תוך הגברת גאוות היחידה של כל שרשרת החינוך והרמת אנשי חינוך. הצדעה. דחיפה, כי הם עושים עבודת קודש ומשמעות. חיפשנו ומצאנו ביחד אמירות, לאנשי חינוך, טיפים וכלים (שיטות עידוד) שייתנו למערכי החינוך כוח, להמשיך קדימה.

אנו מנסים כעת בהקשבה הדדית, לנסות לחבר הורים למשימה. לחבר הורים ומורים. לנסות ולייצר "טוב משותף" שבו ההורים שותפים למורים ולתלמידים (הילדים שלהם), במשימה של הגברת מוטיבציה של תלמידים, הכוונת תלמידים להובלה עצמית, וגם מניעת הפרעות התנהגות ומלחמה באלכוהול, סמים וחשיבה אובדנית.

מנסים. משתדלים. כל מילימטר של הצלחה = הצלחה.

בחברות, אבי קמינסקי, יו"ר אגפי החינוך בישראל, וידיד לדרך.

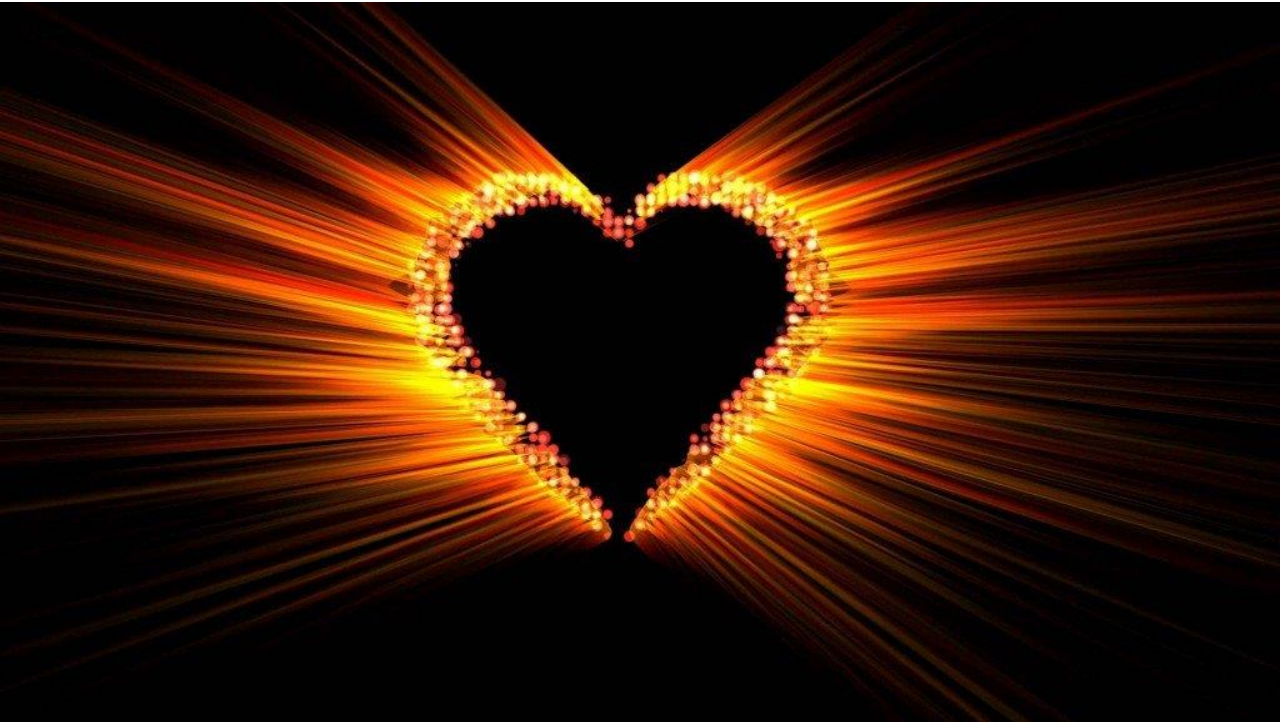
- העצמת תלמידים -

חיזוק

מוררות/ים

על־יחיות, משמעות
וגאווות יחידה
בחינוך

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

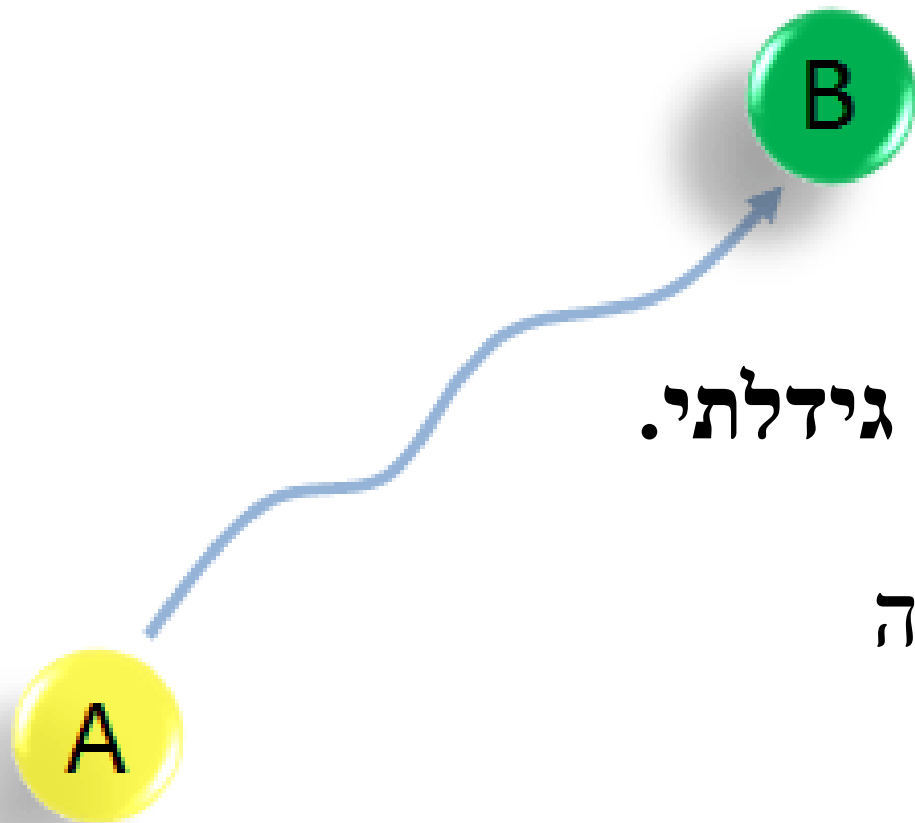


מה שיש לך בלב:
זו בערה, אש,
לעשות טוב לבני האדם
לעשות עולם טוב.

זו הסיבה מס' 1
שבגללה התחלת עם חינוך
ואת זה

אף אחד, ושום דבר לא ייקח ממך
בחיים :) - אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -



מתישהוא בסיום התפקיד שלי

כשאפרוש

אוכל להביט

על מאות ואלפי תלמידים ותלמידות שאני גידלתי.

שקידמתי אותם מנקודה A לנקודה B

מבחינה חברתית. מבחינת בטחון או חשיבה

וזה, הישג משמעותי. זה – חותם !

של משמעות ושליחות.

זה שלי! אף אחד לא ייקח לי את זה.

זה הולך איתי לכל מקום שאהיה בו.

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -



יש לי שליחות משמעות וגאוות יחידה

אני מגדל/ת את דור העתיד של המדינה הזו
ל 20/30 שנים קדימה

אני מגדל/ת את האנשים שיעצבו את פני המדינה
30 ו 60 שנים קדימה

אני בעצם, המורה, בקטנה, בונה את עתיד המדינה!

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

אני המתקנת של העולם

דרך הגידול של דורות העתיד של המדינה והעולם
אני מכניס/ה את האני מאמין שלי בקטנה ללב של כל ילד/ה,
"ומתקן" ככה קצת את העולם העתידי
אני הופך את העולם ליותר טוב

"אני ואתה נשנה את העולם
אמרו את זה קודם. זה לא משנה
אז יבואו כבר כולם"

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

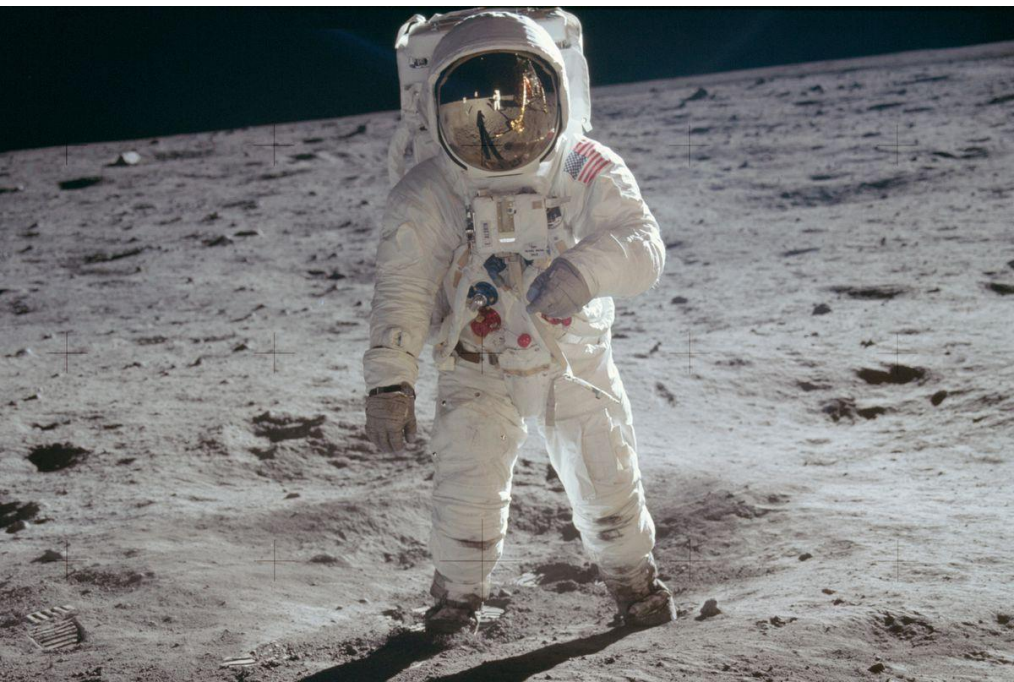


- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

כל הצלחה של מילימטר עם ילד ואדם זו הצלחה ענקית

כל יום ושבוע ס'תכלו
על ההצלחות הקטנות שלכם
ותחגגו אותן בלב ובראש
תעשו לעצמכם כל הכבוד
ולנשום האאאא

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -



- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

מידול. למדל



חובתנו וגאוותינו
לפענח (למדל, מודל) על הדרך
את ההצלחות שלנו
להבין בדיוק מה אנו עושות
שעובד, ולכתוב את זה במצגת.
לפרק את ההצלחה שלנו למרכיבים
לדייק מה אנו אומרים ואיך, שמצליח
ולכתוב את זה! במצגת.
להשאיר תובנות לדורות הבאים.

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -



**אנ'לא זקוקה ל תודה
אנ'לא תלויה ב תודה וצל"ש**

**אני יודעת! מה אני עושה ומשקיעה
התודה שלי זו הידיעה שלי,
והידיעה של "הלמעלה" שלי
של כל מה שאני עושה
וכל מה שאני משקיעה 24/7 ביממה
365 ימים בשנה**

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -



המנהיגות שקיבלתי לידיים

- קיבלתי לידיים ילדים להוביל ולהנהיג אותם
- יש לי זכות ענקית, להשפיע על ילדים לכל החיים
- זמן המורה עם הילד זהה לזמן שלו עם הוריו! ואיכותי יותר לפעמים
- מבט 1 שלי = תקווה לילד. מילה 1 שלי לילד = משנה לו חיים. מעלה / מורידה
- זה תפקיד קשה. מנהיגים (אתם) - לא קל להם. הסיפוק מגיע, מהידיעה שאני מנהיג/ה.

- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

חינוך זו עבודה לאנשים סופר עמידים ומחושלים

- חינוך זו עבודה סופר קשה. פיזית ונפשית. זו עבודה לאנשים עם מגה עמידות. את/ה יכולים להיות גאים בעצמכם, שיש לכם את העמידות והג'נגול הבלתי אפשרי הזה.
- בטוח שגם בבית ובמשפחה שלך, כמו בעבודה, אתן/ה עוגן ויתד לכולם. הם זכו באדם חיובי, ערכי, עמיד/ה ומג'נגל. זו מתנה גדולה למשפחה לקבל אדם כמור.
- למה אגב אתן עושות את זה? כי אתן יכולות! אחרים לא היו עומדים בזה.
- תודה, על כל ההקרבה והנתינה שלך למען הכלל. לך, ולמשפחה התומכת שלך, שבלעדיה כל זה לא היה קורה.



- אז להרים סנטר, לנער ראש לצדדים, ולחייך בגאווה -

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

חפשו פעם קבוצה עם רוח צעירה

כמו צוות של 100 מורות ומורים בבה"ס
שרוקדים, מחייכים, מוחאים כפיים
ונשארים ילדים בנשמה. לא תמצאו.

לא ראיתי אהבה, שמחה, וקלילות
כמו שיש בחדרי מורים וצוותי חינוך.
זה החברים שיכולים להיות לך
אם אתה הולך/ת לעבוד בבית ספר.



חפשו פעם קבוצה איכותית וערכית



כמו צוות של 100 מורות ומורים בבה"ס
שמראש באו לתפקיד הזה כשחקני נשמה
שמראש באו לחינוך. לגידול. לפיתוח
שמראש ידעו ויודעים שזה תפקיד
של פסיכולוגיה והעמקה. אנשים שיודעים
לתפקד בתהליכים תובעניים.
זו קבוצה מאוד איכותית של אנשים
וזו גאוה להיות חלק ממנה

- יש לנו שליחות, משמעות, גאוות יחידה -

תבואו פעם למסיבת פרישה

של מורה או מנהלת בה"ס, אחרי 20 שנה
ותראו משהו שבחיים לא ראיתם.

תראו את המילים הטובות

תראו את הפירגונים

תראו את האהבה הדמעות החיבוקים

תראו את מה שההורים התלמידים

והצוות, אומרים לפורש/ת

ותבינו שאתם רואים אחווה אחרת.

בלתי נתפסת

אתם רואים באמת משפחה. באמת מחויבות אחת לשנייה
של אנשים שעבדו ביחד בזיעת אפיים, ונשארו אוהבי חיים.



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

חזון אישי

ישום אג'נדה אישית

ועילוב בחזון בה"ס

- חזון אישי, אג'נדה, ושילוב בחזון בה"ס -

לבנות לעצמך חזון תפקיד

מה החזון שלי? לדוגמא:

פיתוח של ילדים, העצמה שלהם
בניית אנשים טובים לעולם ולמדינה ל 100 שנים קדימה
אנשים עם חשיבה. סקרנות. יחסי אנוש, ...
לימוד כמובן. פדגוגיה

מה מטרת החינוך שלי?

איזה ילד ואדם,

אני רוצה שייצא מהזמן איתי?

מה אעשה היום! למען החזון שלי?

יישמתי אותו בכיתה?



- חזון אישי, אג'נדה, ושילוב בחזון בה"ס -

זה כיף לא נורמלי להיות עם אג'נדה

לבוא ליום חדש או שיעור עם אג'נדה
אג'נדה

של מה אני רוצה להוציא מעצמי
ביום הזה

מה אני רוצה להוציא מהתלמידים
ביום הזה

בהיבט הגבוה יותר. האנושי
כשיש יום עם אג'נדה,
יש יום עם משמעות



- חזון אישי, אג'נדה, ושילוב בחזון בה"ס -

אני מורה אוטונומית



את מורה אוטונומית!
אתה מורה אוטונומי! כן כן.
בתוך כל האילוצים
זו את שקובעת, ומכניסה
את האג'נדות שלך

אז תגידי בלב:
אני, מורה אוטונומית

- חזון אישי, אג'נדה, ושילוב בחזון בה"ס -

חזון בה"ס חי, ונושם



פעמיים בשנה להיפגש
לעשות סיעור מוחות כולם ביחד
ולאסוף הכול לנייר אחד מרכז
בלי להוריד או לנסות לגבש משהו אחד בהכרח
לחשוב שנה קדימה, ו 5 שנים קדימה

לכתוב בשפה נוגעת מטלטלת
שמאירה (מעירה) לעשות עם זה משהו
לא לכתוב בשפה מפונפנת וגבוהה

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

מקצוענות

מצוינות

- מקצוענות, מצוינות -

להטביע חותם מקצועי שלך

• החותם הכי מגניב שלך, זה לכתוב את שיטות העבודה שלך במצגת, ולהפיץ את זה בקרב חברייך לעבודה.

• לבנות ידע, מודלים, טכניקות עבודה - זה המתנה מס' 1 שלך לחיים האלה, ולדורות הבאים. משהו מזה יישאר ויעבור הלאה.

• כל יום בסוף היום, לעדכן את זה. לשפר את זה.

• זה אינסופי, וממלא לב. תחושת משמעות ענקית.

• להפיץ מצגת כזו שאת/ה תכתבו

למשרד החינוך. לפיקוח. לעיר/מועצה שלך.



- מקצוענות, מצוינות -

את מאסטר/ית? או בייסיק



בכל תחום יש לעשות Basic
ויש להיות מקצוען
Professional
כמו מאסטר שף

אז מה זה מאסטר-חינוך?
בואו נדבר על זה.
נגדיר, מה זה מקצוענית בחינוך.
וננסה להיות כאלה

- חזון אישי שלך, חזון כיתה, חזון בה"ס -

כל מורה - מרצה!

מפתחים קונספט, שבו כל מורה בוחר נושא בחיים בכלל או בנושא בהעצמה אישית ומפתח/ת לעצמו מצגת והרצאה בנושא.

המורה יכול להרצות על הנושא הזה
למורים בבה"ס

ו/או לכמה כיתות ביחד/לשכבה ביחד
ולייצא את ההרצאה הזו
לבתי ספר אחרים

או למרכזי פסג"ה ברחבי הארץ.
זה גם עוד אפיק עניין. כיף.

התרגשות. מעצים! משמעותי
וגם עוד אפיק פרנסה.



מותג החינוך
בישראל
איכותי, וחדשני

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -

משרד החינוך זה סטארט אפ מהמם! ולא יודעים את זה



אין אף ארגון בישראל

שמתקדם מבחינת מודעות וחדשנות התנהגות

כמו משרד החינוך

לא קמעונאות. לא ביטוח. לא בנקאות. לא ענף ההיי טק

אין אף ארגון שמתנהל כמו סטארט אפ עם 80,000 איש

ומטמיע בשנה עד 3 שנים! שיטות חינוך חדשניות

כמו רפלקציה (מטה קוגניציה, CBT)

למידה משמעותית, מעורבות חברתית, PBL

SEL ... אתם עושים דברים מדהימים !!!

בטבעיות. כאילו שזה מובן מאליו. זה לא!! זה מטורף

והלוואי שמישהו היה קולט את זה ומשווק את זה לציבור

ולציבור המורות והמורים, שיפנימו, כמה הם State of the art

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -

ים של חדשנות! ים! והעולם שותק



בתי הספר משופצים, ונראים כמו בית מלון
או משרדים של גוגל
מעליות ... אולמות ריקוד ... ספסלים שמחים
פינות משחק מיוחדות ... פינות חשיבה ...
מרחבי למידה חדשניים ... שולחנות גבוהים
לילדים שצריכים לעמוד בגלל אתגרי הקשב
מסלולי מצוינות ... מדע ... מגמות לימוד מגוונות
מסלולים למתקשים ... שילוב צרכים מיוחדים
למידה דיגיטלית, בתי ספר אוטונומיים
חינוך דמוקרטי, אנתרופוסופי, ...

ציבור המורות והמורים, וציבור ההורים והתושבים צריכים להפנים, שקורה פה משהו
עצום וחדשני. יש ים של חדשנות, כמו שאין בשום ענף אחר.
ורק מי שמכיר את הנתונים – באמת יודע.

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -

ההצלחה של ישראל? נבנתה גם/בעיקר, מערכת החינוך



הבוגרים של 8200
הסטארטאפיסטים של ישראל
היזמים העסקיים, המנכליות והיזמיות
אנשי התעשייה של ישראל, החקלאות
הלוחמים והלוחמות של ישראל!
עובדי הציבור של ישראל, העיריות והמועצות
הם כולם בוגרי משרד החינוך שלנו.
כולם התחנכו למדו וקיבלו ערכים
במערכת החינוך של ישראל.
הם לא הגיעו מהחסידה
המורות והמורים היו חלק מהבנייה של ההצלחה הזו.

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -

בה"ס זה מערכת סופר מורכבת וסופר מתקדמת בלי שהציבור שם לב לזה



- יש הנהלה. ויש צוות עובדים חכמים גדול מאוד
- יש כ 600 עד 1200 לקוחות יקרים. הילדים וההורים של הילדים.
- יש תהליכים, פרויקטים, יעדים, מדידה, בקרה
- יש טכנולוגיה תומכת
- ויש בורד. מועצת מנהלים (פיקוח. מפקח/ת)
- יש מנכ"ל/ית לבה"ס (מנהל/ת) ויש לכל כיתה מנכ"ל/ית (מורה)
- אתם יכולים להיות גאים להיות חלק מארגון ענק, ומההובלה של ארגון ענק, על כל המורכבות שלו.

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -



צריך לצעוק את זה
צריך לשווק את זה
הדוברים של משרד החינוך
וכל בית ספר
צריכים לזעוק
את התפיסה הנכונה והמיתוג הנכון
של מה זה חינוך בישראל
וכמה אתם עושים דברים מדהימים

יש לכם אור עצום של איכות
שלא בטוח שאפילו אתם עצמכם
מספיק רואים אותו

- חינוך ומשרד החינוך כמותג איכותי -

תפרסמו! תוציאו חוברת על הבה"ס, על השיפורים והחדשנות להורים, לאגף חינוך, לאתר אינטרנט עירוני, ועוד. שידעו!



- ספרו על סייעות
- ספרו על שינויים. ספרו על שיפורים
- ספרו על תוכניות לימוד ומגמות
- ספרו על המאמץ שהמורות/מורים עושים
- ספרו על מטרות הבה"ס בשנה הקרובה
- ספרו על תהליך העבודה שלכם, יעדים ומדידה
- ספרו על התוצאות: על קרוא וכתוב, על כמה למדו מקצוע מסוים, על מי עשה אחרי זה תפקיד משמעותי בצבא, על מי עשה תואר ראשון אחרי זה

- רוגע של מורה וניהול קושי -

רוגע של מורה ונהול קושי

- לעשות חיים -



בדרך הביתה
להחליף לכפכפים
וישר כשמגיעה הביתה
להתקלח
לנוח חצי שעה
ולהתחיל מחדש
שפויה

- לעשות חיים -

אתם לא ביקום הזה רק כדי לשרת
ולא ביקום הזה כדי רק לעבוד כמו חמורים/ות

את/ה - לא מכונה!

מגיע לכם לחיות

מגיע לכם להטעין

מגיע לכם חיים

וגם לנוח

- לעשות חיים -

דוגמא: רשימת חוויות לביצוע

☐ NIA ריקוד מגניב ממש וקליל שפורק בעסה ועצבים

☐ שחיה בים חוויה מדידטיבית. אחרי אימוני ברכה

☐ ים כיסא נוח, בריזר, לונג, שמשׂיה, וכיסא צ'ופר

☐ וואטסו ריפוי במים. תנועה במים. חלום

☐ עיסוי פעם ברבעון לפחות. את הולכת להטעין

☐ תל אביב דרום תל אביב. מסעדות יוניות. אוזו

☐ מצפה רמון מאפיית לשה. רובע האומנים

☐ מלון בצלאל בירושלים. ומשם לנחלאות ברגל ולשוק



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- רוגע של מורה וניהול קושי -



מותר לי
להתייאש

מותר לי - להישבר
מותר לי - לבכות
מותר לי - להתפרק
מותר לי - לצעוק
די או הצילו

מותר לי - לנוח
מותר לי. מותר לי. מותר לי

- רוגע של מורה וניהול קושי -



חובה חובה חובה עליך
להטעין את עצמך
למלא בטרייה

כל יום

כל יום

מחדש

לחבר, את עצמך, להטענה
ולנשום

- רוגע של מורה וניהול קושי -

לנשום בכניסה

לנשום, בכניסה לכיתה

לשים יד לשנייה
על המשקוף של הדלת
ולנשום: אני מתחילה שיעור ברוגע,
אוהבת, וסמכותית.

לנשום בכניסה לחדר מורים

זה שניה או 2 שניות גג
של חיוך ממך ללב שלך
שאומר: פרופורציה



- רוגע של מורה וניהול קושי -

יש לך פה קבוצת תמיכה



אנחנו באופן מוגדר
קבוצת התמיכה
אחד של השנייה

מותר להרים דגל "קשה לי"
חובה עלינו לתמוך
אחת בשנייה
אם אין אנחנו לנו? אז מי לנו?
All for one. One for all

- רוגע של מורה וניהול קושי -

כשהם (התלמידים) משגעים אותי

כשהם (התלמידים) נלחמים בי

כשהם זורקים ניירות

כשהם נרדמים לי

כשהם בטלפון

כשהם צוחקים/שטותניקים

כשהם מתחכמים

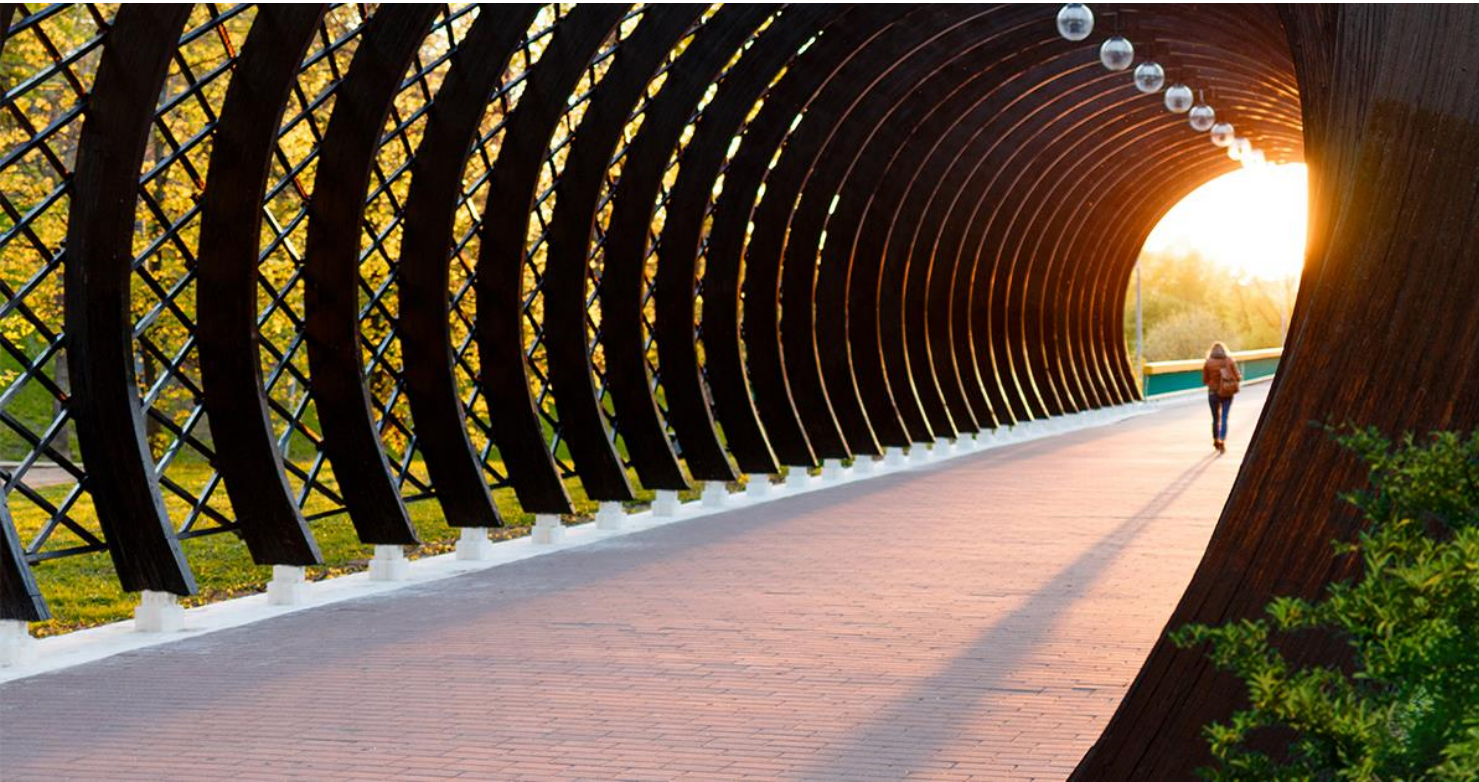
הם פשוט חיים.

מחפשים. ומשועממים

כמונו :) ...



- רוגע של מורה וניהול קושי -



כשיש 80 מבחנים לבדוק
כשיש 100 שיחות עם הורים
כשלא רואים את האופק
כשיש קורונה

כשיש מבצע צבאי. מלחמה
כשיש ZO00000MMMM

כשאין כוח ☹️

לראות נקודה בקצה

אור בקצה מנהרה

לתפקד משעה לשעה

להתרכז, רק בשעה הקרובה

- רוגע של מורה וניהול קושי -



נשימה
האאא. פפפפ
להוציא אוויר
פרופורציה
מודה אני
הבראות פי 100
יותר חשובה

- רוגע של מורה וניהול קושי -



לשים את האהבה
בחיים שלך
והזוגיות משפחה,
מעל הכל.

זוגיות ואהבה
מחזיקים את כל השאר.
אין היגיון להזניח אותם.

להפך! להגן ברמ"ח איבריך על זמן זוגיות. זמן קפה.
זמן חופש. זמן ניתוק טלפון.



- רוגע של מורה וניהול קושי -

ברור שחייבים לבדוק עבודות
ברור שזה אין סוף חובות ודרישות
ברור שאי אפשר לחפף

אבל **פרופורציה** כי בסוף,

ההצלחה של תלמידים/ות
זה האמונה שלהם בעצמם ובחיים
זה שמחת החיים שלהם, עמידות,
וכישורי חיים

אז להגיד לעצמך בראש: די.
להוריד לחץ. לנשום.

כי גם אם דברים לא יקרו ב 200%
העסק בסה"כ עובד יופי. ובשליטה.

- רוגע של מורה וניהול קושי -



כל יום שווה לי לקחת
5 דקות שלי עם עצמי
על קפה בפינה
בבית, או בחדר מורים
ולדפדף בספר שמחזק אותי
לנשום אותו
להתחזק ממנו
מגיע לי. **אני לא מכוונה.**
הנפש והגוף שלי יותר חשובים מהכול

- רוגע של מורה וניהול קושי -

כשמגיע התלוש משכורת בא לפעמים לבכות, ובצדק!

מורה אמור/ה לקבל בד"כ

פי 2 שכר

על ההשקעה המטורפת, בזמן ונפש

אנו נמשיך

לשים את זה על השולחן

עד שיום אחד משהו יתעורר

והמצב יתוקן.



- רוגע של מורה וניהול קושי -

לסיכום: גם לך מגיע הטענה + כוח



✓ לדעת לסגור טלפון

✓ לדעת לשים רגל על רגל (לנוח רגע. עכשיו אני)

✓ לשמור על התזונה שלך! הגוף שלך = מקדשך

✓ לשמור על תנועה / ספורט

✓ לנשום. לא להסכים להיכנס לעצבים. הנפש משפיעה על הגוף.

✓ לא נשמור על הגוף? הגוף יצעק הצילו בדרכים שלו

✓ הזוגיות והמשפחה שלך חשובים יותר מהעבודה. שקט ויציבות בבית = שקט בעבודה.

✓ ההורים שלך, המשפחה המורחבת, חשובים. כל דקה איתם זה נס, ולנצל.

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- אהבת ילדים ובני אדם -

אהבת ילדים (בני אדם)

- אהבת ילדים ובני אדם -

להזכיר לעצמי כל יום מחדש שילדים, זה אדם שצמא לחיבוק ותשובה

ילדים זה עיניים שמביטות בסימן שאלה
זה המבט הכי יפה שיש בעולם
זה עיניים שמחפשות חיבוק
עוד יותר ממבוגרים

ילדים ארוזים באריזה של ילדים
עם הפרעות בכיתה
או דיבור של התרסה
מתחת לאריזה זה אדם מקסים וחמוד
עם המון סימני שאלה



- אהבת ילדים ובני אדם -

זו זכות לכוון בני אדם



כל אדם בדרך
ובעיקר מורה
מורה לדרך
יש לו את הזכות לכוון אדם.
לדייק לילד. לדייק לאדם
באמצעות חיבור של אהבה
חיבור של הבנה

- גיבוש כיתה -

גיבוש

כיתה

- גיבוש כיתה -

חזון וערכים של כיתה

- כמו בארגון, כדאי, לעשות עם כיתה **סדנה**, של בניית חזון וערכים
- לחפש את **החלום המשמעותי** של כולנו. מה היינו רוצים לשנות בעולם? לשפר בו
- לחפש את הערכים שלנו, שיתוו לנו את הדרך. ואחרי זה, בכל צומת החלטה ואירוע בכיתה נבדוק, **האם זה הולם את הערכים שלנו?** של הכיתה, או לא.
- **ערכים לדוגמא:** מצוינות, לא מוותרים לעצמנו. מקבלים אחד את השני כמו שאנחנו. מגובשים/עוזרים/תומכים.





- גיבוש כיתה -

גאוות יחידה של כיתה

בונים את זה. מטפטים את זה.
מזכירים את זה 100 פעם בשנה.
להרים סנטר יקרים, ולהגיד:
ח6, ט2, י"ב 3
ושום דבר לא ישבור אותנו.

לזכור שאתם: מדליקים
Coolים. שווים. ומלאי חיים.
יש לנו גאוות יחידה. גאוות כיתה.
אנחנו אכפתיים. אוהבי אדם.



- גיבוש כיתה -

בואו נהיה

כיתה שמטביעה חותם

שעושה משהו שייזכר

איזה חותם הכיתה שלנו תשאיר בעולם?

מה נעשה מיוחד? למען החברה/לעולם, שיזכרו אותנו?

איזה תהליך נבנה בעיר שלנו? בבה"ס?

בואו נחשוב על זה ונייצר משהו ביחד

משהו בלתי נשכח

האחריות של להרים בכיתה אחד לשני היא על כולנו

כשחלק מאיתנו שקטים ולא עוזרים להרים אווירה
זה להפיל על אחרים את האחריות הזו
תהיו בני אדם ותהיו שותפים! להרמה של האווירה
זה צוות! ואנחנו צוות.

חשבתם בכלל פעם על מה זה צוות? בואו נדבר על זה.
על מה זה צוות. בצבא. בעבודה. מה האחריות שלנו בצוות.
מה ההשפעה על אחרים, כשאחד מאיתנו מרים ידיים או מוותר לעצמו ולא
תומך אקטיבית באחרים.

האם אתה מרים? או ייבש Yabsh סטטי/רדום?

בניית חברות והפגת בדידות

לנסות בכל דרך אפשרית לקשר
בין כיתות של אותה שכבה, בין שכבות בה"ס
ובין בתי ספר שונים, בעיר/מועצה
לייצר Data base או פעילויות בין תלמידים
או ממש "אתר היכרויות" אינטרנטי
של ילדים אחד עם השני
זה מרחיב מעגלים חברתיים ומייצר הפגת בדידות
כדאי לעשות את זה פר תכנים / תחומי עניין

- גיבוש כיתה -

שח"פ עם תנועות נוער

לדחוף ולקדם שוב ושוב ושוב
שח"פ עם תנועות הנוער בעיר/מועצה

שיבואו לכיתה להראות דברים, לספר
שיזמינו כיתה לדוגמיות/טעימות,
מהפעילות שלהם בשטח:
בפרדסים, בשדות, בקן/בשבט



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- בניית סמכות מורה בכיתה -

בניית סמכות

בכיתה

החזקת כיתה

- בניית סמכות מורה בכיתה -

ככל שאנו נותנים לאנשים
יותר ערך לחיים שלהם (משמעות)
יותר אהבה עצמית. יותר חיזוקים. יותר צחוקים.
יותר ריגושים. יותר חיזוק לפתיחות רגשית ופריקת קושי

ככה נבנית לנו סמכות טבעית איתם.
מחברות שלהם אלינו Engagement
הקשבה והפחתת הפרעות או קונפליקטים

כנסו לכיתה כל יום ותתחילו עם 10 דקות ערך לילדים
ותראו איך לאט לאט יש יותר הקשבה ופחות התנגדות

- בניית סמכות מורה בכיתה -



הסמכות שלי המורה בכיתה
איננה סימן שאלה
אני המובילה, והמנהיגה
של החברה האלה.

למדתי. התמקצעתי. יש לי ניסיון
יש לי תמיכה מקצועית עוטפת
אני יודעת! על מה אני מדברת
ולמה אני מאתגרת ודורשת

נכנסת זקופה. עומדת זקופה
עם ידיעה ברורה שאני, המנהיגה של הכיתה.

לספר (שידעו מי את/ה)

- לספר על ההיסטוריה שלך בצבא לדוגמא. מה עברת. כמה קש אכלת. איך התמודדת.
- לספר על ההיסטוריה שלך עם חברים. כמה קש אכלת. איך התמודדת.
- לספר על הלימודים שלך במפורט. עבודות. נושאים. מבחנים. שיבינו כמה ידע יש לך.
- לספר על מלא אירועים שהיו לך עם תלמידים וכיתות בעבר. שיבינו כמה ניסיון יש לך
- לספר על הצלחות של תלמידים שלך. זו ההצלחה שלך.
- וככה התלמידים מבינים, מי זה המפקד/ת צוות שלהם. מי זה המנהיג/ה שלהם בכיתה. מי זה מוביל/ת הצוות שלהם וכמה שווה לכבדו. על סמך ניסיונו/ה.

- בניית סמכות מורה בכיתה -

שיפור כריזמת השפעה של מורה

- עמידה זקופה ("מושכים את הראש מלמעלה עם חוט")
- עמידת פיסוק. זה יציב ומביא לך תחושת עוצמה. משדר גם עוצמה.
- כפות רגליים מקבילות אחת לשנייה (בצורת מלבן. פחות "ברווז" לצדדים)
- ידיים מושטות קדימה או לצדדים (מוטת ידיים גדולה ולא מכווצת)
- כפות ידיים פרוסות באהבה (לחיבור והרגעה) או חותכות (להעיר)
- דיבור עם ידיים מעגליות מביעות (נינט / שלומי שבת)
- דיבור קצר. חותך. My name is bond. James bond
- שתיקה "מאיימת" של רצינות
- דיבור מדעי / לוגי / חכם
- לתת דוגמאות מהעולם העסקי, הצבאי, חברתי. לשינוי עולם



- בניית סמכות מורה בכיתה -

להסתובב בין השורות והשולחנות

- לא לשבת מאחורי השולחן הרבה זמן
- רוב הזמן לעמוד ולהסתובב בין השורות של הילדים
- לעמוד קרוב מדי פעם, ליד הילדים האנרגטיים/מפריעים

- בניית סמכות מורה בכיתה -

התמודדות עם ילדים חזקים /מפריעים

- מבט חד ושקט לילד מפריע, עושה עבודה. ואז להזיז מיד.
- **לא להכריז מלחמה במבטים מול ילד "חזק"**
- **מול חזקים לא נלחמים.** לא מכריזים עליהם קרב של מי מנצח.
- החזקים מחפשים רכות. והקשבה. שלא קיבלו בבית
- הולכים לכיוון שלהם, מביטים למקום אחר, עומדים לידם.
- **מדברים לאחרים** את מה שרוצים להגיד להם. לחזקים.
- מוכרים את התועלת שברוגע. מיקוד. כמו לוחמים. כמו נשות/אנשי עסקים.



- בניית סמכות מורה בכיתה -

שיחה מעניינת עם תלמידים:

הכיתה היא סוג של צוות.

כמו צוות בצבא. כמו צוות של משימה להרים משהו או לבנות משהו.

יש מוביל/ה צוות בכיתה שהוא המורה.

מה התפקיד של מוביל צוות? לשים כיוון. להכין תוכנית. לדחוף את הצוות קדימה.

המטרה של התלמידים ושל מוביל הצוות, משותפת:

לחזק אתכם. לעניין. להעצים. לתת כלים לחיים. להכין לחיים. לצבא וללימודים

גבוהים ועבודה כמובן. להכין אתכם לזוגיות. להורות.

אנחנו לא בסוג של מלחמה פה בין המורה לתלמידים, אלא בכיוון של לעזור אחד לשני.

המורה לא היה חייב לבוא לעבודה הזו. הוא אוהב אותה. היא חשובה לו.

בואו נעזור אחד לשני. אנחנו המורה והתלמידים צוות 1.

- בניית סמכות מורה בכיתה -

לא לאבד שליטה

• לא צועקים על תלמידים. צעקה = בשבילם איבוד שליטה. לא מעריכים אותי.

• נושמים. כתף כתף. חושבים. מנתחים. חושבים. פועלים.

• רוגע. עוגן. קור רוח = כריזמה.

• לא עונשים שמשפילים את הילד (לעמוד בכיתה)

• השעייה? רק בתוך בית הספר. לא בבית (פרס)



- בניית סמכות מורה בכיתה -

עקרונות סמכות מורה 1

• להגיד:

- אנחנו נפתור כל דבר ביחד. אתה ואני. אני איתך.
- אני פה בכל מקרה. אין פה תנאים/טירור איום, של אם אז. אתה ואני (התלמיד) זה חתונה. עכשיו נלמד להסתדר.

• לא חשוב לנצח. חשוב להתמיד. לסמן מטרה עם התלמיד ביחד, וחתור אליה גם ב 100 אירועים.

• לא תגובה אוטומטית וברגע החום. לא ברגע העצבים/כעס. לחכות עם זה.

- בניית סמכות מורה בכיתה -

עקרונות סמכות מורה 2

- **מידתיות של תגובה.** לבדוק שאנחנו לא עפים בעצבים בחוסר היגיון לאירוע.
- **לבקש לדבר גם עם האמא וגם עם האבא!** האבא הוא שותף מלא לגידול, ולסמכות עם הילד.
- **לשתף עם דברים שקורים לך המורה.** קשיים. פחדים. להיות אנושי. לתת לגיטימציה לפחד שלך. לשבריריות שלך.

- בניית סמכות מורה בכיתה -

רכות, מול קשיחות

- עם הזמן, העור נהיה עור של פיל קצת. לבדוק, שאנחנו לא מתכאים.
- גם בעבודה ובטח שבבית שלנו בזוגיות ועם הילדים, לשמור על רכות. חמלה. רגישות. דמעות. שבריריות קצת, שמשאירים אותנו רכים ובני אדם.
- השחיקה, מאיימת עלינו. ה"שחקת" (או "וותקת"). לשים לב שכל יום נזהרים מיהירות. מקשיחות.



- בניית סמכות מורה בכיתה -

להסביר לתלמיד/ה שיש לו צוות תמיכה! צוות חזק

- חיבור התלמיד לתפקיד של היועצת כקאוצ'ר/ית שלו.
- חיבור רכז השכבה חזק יותר לתלמידים, כ"אח בוגר" ויועץ חברתי.
- חיבור אב הבית של בית הספר לתלמידים, כ"אח בוגר".
- מנהל/ת בית הספר כמקום פתוח לשיחה.

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- יחסים עם הורים -

יחסים עם הורים

שת"פ הורים מורים

- חשובה הצגת צוות ההוראה להורים עוד לפני תחילת הלימודים: במצגת! לתת רקע על המורה. תכונות / "ראש" / אמונות ומוטו + סלולרי של המורה
- **הצגת הקונספט של שת"פ להורים:** חושבים ביחד, פותרים ביחד, מקבלים עצות מההורים, הורים תומכים במורים, ...
- **לתת את הטלפון הסלולרי של המורה להורים ולתלמידים.** לא לפחד. לתת.
- **לעשות ביקור בית!** ... זה עושה המון. לומדים המון. או קפה בבית קפה עם ההורה
- **חשוב לבקש מההורה לספר, ללמד, על הילד:** היסטוריה, משפחה, אופי, אהבות, חוזקות, חולשות, ...
- **להוציא ניוז לטר שבועי להורים (חמישי / שני)** עם פרויקטים, תהליכים, ונושאים שעל הפרק. זה המקום גם לפרסם את ההצלחות, השיפורים ההתקדמויות. זה חשוב.
- **מותר למורה ורצוי, להודות בטעות מול ההורים,** כשיש כזו. למרות שזה קשה.

- יחסים עם הורים -



הורים יקרים,
אתם השותפים שלי
אנחנו **צוות**

אתם ת'קבלו עדכון קבוע, מיוזמתי
על כיווני הפיתוח אישי
של המלאך/ית שלכם
וביחד נעשה את התוכניות

אנחנו צוות! זה המסר
הורים מורים ילדים = צוות 1

- יחסים עם הורים -

להזכיר לעצמי שוב ושוב שההורים פשוט דואגים



- הורים מפחדים שהילד יאבד כיוון.
- מפחדים, שהילד אינו מובן בבה"ס. שמציקים לו
- הם לא יודעים ... **מבולבלים** ... לא יודעים מה לעשות
- טון מאשים של הורה, זה רק **דאגה**
- כמורה, לבוא **רגוע** לפגישה/שיחה. לא ליפול לעצבים. לנשום ביחד איתם. לתת תקווה. זה הכי חשוב. לתת תקווה. אור בקצה. סבלנות.
- להרגיע, שמה שנראה עכשיו נורא (חדר לא מסודר, אי השקעה בשיעורים, סמים, אלכוהול) לא בהכרח מעיד, על **התפתחות מקסימה** שיכולה להיות אחרי ההתבגרות הראשונה. והחיים של הילד יכולים להיות מלאי הצלחה ושמחת חיים, **בעוד 2/3 שנים מעכשיו.**
- **לעומת זאת, אם יש חציית גבול על ידי ההורים** בטון או במילים, או בחוסר הכבוד, אז לעצור את זה, וציין בבטחה, את הצעדים הטובים והרציניים, שנעשים למען הטוב של הצעיר/ה.

- יחסים עם הורים -

כשרואים שהילד מתלבש 10

ואוסף/ת את השיער 10

ומשקיע בטלפון 10

ויודע להשקיע הרבה כדי לצאת למסיבה עם חברים
ויודע להזמין מעולה אוכל כשהוא רוצה

אז אפשר להיות קצת רגועים

שגם אם החדר לא מסודר, או אין השקעה בלימודים
הוא/היא ידעו טוב טוב איך להסתדר בחיים
ואולי גם הסלון והמטבח בבית שלהם
ידיו מבריקים ומסודרים אש

- יחסים עם הורים -

" עלי! אני מטפלת בזה
אני מנסה לסגור לנו את הנקודה הזו "

זה המסר להורים.
שהעסיק מטופל. שהפרויקט מטופל. שיש השקעה
אני עושה את הצעדים הבאים: 1 ... 2 ... 3 ...
לעדכן את ההורים במה שאת עושה
אבל לא להפעיל אותם בכל דבר
שיידעו שאת מנסה/מטפלת/משתדלת
ויעריכו את המאמץ

- יחסים עם הורים -

לכל שיחה עם הורים הגיוני שיהיה מבנה
פרוטוקול שיחה
שלומדים ומשביחים עם הזמן
מכל שיחה, לומדים איך לשפר את זה.

אני לא אמורה להתרגש
מביקורת ואם נכנסים בי
אני אמור/ה להיות גאה
בהיצמדות לאמת המקצועית שלי.
גאה בהקשבה שלי
אך בעמידה שלי על האמונה במה נכון
למדתי. יש לי ניסיון. ואינטואיציה.



- יחסים עם הורים -

מסר להורים: חשיבות האווירה בבית, על הצלחת ילד/ה

- אווירה כבדה = לילד כבד. אווירה של מלחמה = הילד קורס. שמחת חיים בבית, מוזיקה, רוקדים, צחוקים = לילד טוב

- הלחצה של ילד בלימודים מצד ההורים להשקעה בלימודים ו/או שיעורים פרטיים, ולחץ גבוה בכלל לא לעשות דברים (לא ולא ולא) איבדנו אותו

- אפשר להשיג מחוברות Engagement (רתימה) של ילד למטרות ומשימות, על ידי הקשבה אליו, זמן 1 על 1, ואי מלחמה בו

- האווירה ביחסים הורים ילדים משפיעה מס' 1 על ההצלחה של הילד בבית הספר

בהתנהגויות סיכוניות

- הדרך לטפל כנראה באלכוהול וסמים כשזה כבר קיים, אינה לבטל את זה ולהילחם נגד ההתנסות, אלא **לחתור להתנסות חכמה ובשליטה**: לעשות ממש ממש קצת בהתחלה, וללמוד את ההשפעה של זה. ללמוד איך הגוף מגיב לזה, כי התגובה מאחרת לבוא.
- להיות זהירים **במינונים**. להיות זהירים **עם מי ומתי** עושים את ההתנסות.
- **לחכות בין לבין**. לחכות. לתת לזה להשפיע. כי אם שאננים וצורכים יותר, כדי שזה ישפיע, ה-בום מגיע ב-בום, ומתרסקים. יכולים לאבד הכרה. להתייבש. או לדפוק את המוח להרבה זמן.
- יש הוכחות ברורות, שהגזמה בדברים האלה הופכת את המוח לפירה, ומעוותת את יכולת המיקוד. בנוסף, אחרי "**הסטלה**" יש **נפילה**. של מצב רוח + תוקפנות. זה חרא של הרגשה.
- לנסות **לתת לצעירים שיחה, עם בני 20-24 שכבר ניסו** בגילאים 17-18 דברים, וגילו, שיש אמיתות שלא מדברים עליהם, וחבל. חשוב להגיד הכל בנושאים האלה. **שצעירים ילמדו צעירים**, מה לומדים על זה באמת אחרי שנים, ואיזה סיפורים, שממש לא הייתן רוצים להיות ככה בעצמכם.

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- נראות ואוירה בבה"ס -

אקלים בה"ס
נראות, אוירה

- נראות ואוירה בבה"ס -

אקלים בה"ס: בואו נמפה את הנושא הזה

- האנרגטיות של כולנו כקבוצה. אנרגיות החיוביות שלנו והדחיפה שלנו קדימה
- האופטימיות שלנו, ללא קשר למצב הקיים, שיכול להיות עתיד טוב יותר ויהיה כזה
- היכולת שלנו לראות המון טוב ש-כן יש לנו, בתוך הפחות טוב. ופחות קיטורים
- הזיק בעיניים, שאמור עדין להיות לנו. יש לך?
- התשוקה שלנו לגדל בני אדם בתחילת דרכם, להמשך דרכם
- הגישה שלנו וההחלטה, לנצח שחיקה, למרות שהיא נושפת בעורף, ולא להפוך לאדם ממורמר וזועף/ת



- נראות ואוירה בבה"ס -

אקלים בה"ס: בואו נמפה את הנושא הזה



- גישה פתוחה של הנהלה לצוות, ולא דיקטטורית

- גיבוי הנהלה את הצוות! גיבוי חזק

- מתאוששים מתקלות. בפחות דרמות

- יחס אוהב לילדים, גם המאתגרים

- חום חיבוק ואוכל (שלא יהיו רעבים) לפני הכול

- נראות ואוירה בבה"ס -

נראות, אוירה

- יותר "מה כן" בשילוט, פחות "מה לא"
- ילדים שכותבים חזון וערכים ורצון לשינוי
- ניקיון – חובה. **במיוחד בשירותים**. שירותים משפיעים על הכל!
- מדיניות של דלת פתוחה לתלמידים



- נראות ואוירה בבה"ס -

צלצול. מוזיקה

- לשים בתור צלצול, שירים מגניבים
- יש בתי ספר שהצלצול בהם לטעם התלמידים מאוד חופר ומלנכולי קצת ("מתנות קטנות" ו"משהו חדש" של דני רובס, היו שם שנתיים ...)
- **לתת לתלמידים לבחור, ולשנות כל שבוע**
- לשים דברים מעירים / נעימים / טוויסטים בעלילה
- קלאסי / ג'אז / מזרחי / להיטים של פעם / אלקטרוני / מה שפותח את הראש
- לפעמים לא לשים צלצול בכלל להפתיע. לתת שקט. ללמד את הילדים להביט בשעון. או שאני המורה אכוון את זה. אבל רגע שקט. רוגע.
- לשים שיר 1 לפני שיעור / לעודד אותם לשים

צוות מגובש וחזק מוררים



- גיבוש צוות מורות ומורים -

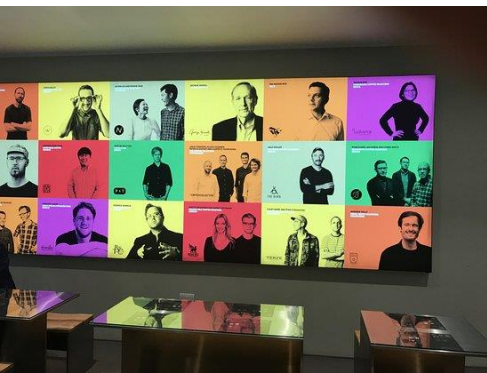
בניית צוות מורים מיוחד

- **חדר מורים אנרגטי:** מצהירים על עצמנו או ממתגים את עצמנו, כחדר מורים אנרגטי. דינאמי. זזים זריז. מתקתקים. שמחים. **מרימים אחד לשני קבוע.** לא רק כשקשה. כמו צוות ספורטיבי.
- **מסמנים דוגמאות טובות,** ומבקשים לשכפל את ההתנהגות הזו. אם כבר לבוא לעבודה, אז לאווירה אש.
- **מוזיקה** על הבוקר בחדר מורים.
- **תדריך בוקר קצר** של 20 שניות רוח התלהבות: "הולכים היום על העצמת תלמידים ועידוד כולנו את כולנו".
- מכניסים חזק את הערך של **די לקטר ודי לילל**. נכון. קשה. מורכב. אבל קיטורים וסרקזם ציניות זה מוריד. להחליט להילחם נגד זה בצוות שלנו.
- הולכים על "תמיד אופטימיות" כערך שלנו. לא מוכנים לרדת עם האווירה הכללית של נחאים.
- להכניס שוב ושוב את הערך פרופורציה ומודה אני/הכרת תודה לצוות, כבסיס, לרוגע של כולנו. לא מאבדים שפיות. לא קורסים. לא נכנסים למלחמות עולם. פרופורציה! הכול גם ימשיך אחרינו. אז לא לאבד עשתונות.

- גיבוש צוות מורות ומורים -

בניית צוות מורים מיוחד

- **שנכיר אחד את השני:** לעשות **קיר צוות/לוח צוות** בחדר מורים, שיש בו תמונה של כל איש/אשת צוות, עם ביו (רקע) על המורה, והאני מאמין שלו או מטרה חינוכית.
- לקחת את הערך של **חדשנות (בתהליכי לימוד, בשירות להורים, בשירות לתלמידים, בהעצמת תלמידים)** כערך מס' 1 של הצוות
- לבקש ולדרוש **שחדשנות תהיה יומית**. כל אדם, כל יום, מביא תובנה/רעיון/חדשנות כלשהיא, ביחד לאחד מכיווני החדשנות.
- **לפרסם את הרעיונות החדשים** שכן מגיעים, ולבקש עוד. **לא לוותר על הערך הזה עד שיהפוך לקטע יומי קבוע, שלא צריך לרוץ אחריו**, אלא קורה לבד. כמו בתעשייה. כמו בה"י טק. כמו בקמעונאות. כמו בבנקאות.



- גיבוש צוות מורות ומורים -

האחריות של להרים בצוות אחד לשני היא על כולנו

כשחלק מאיתנו שקטים ולא עוזרים להרים אווירה
זה להפיל על אחרים את האחריות הזו
תהיו בני אדם ותהיו שותפים! להרמה של האווירה
זה צוות! ואנחנו צוות.

חשבתם בכלל פעם על מה זה צוות? בואו נדבר על זה.
על מה זה צוות. בצבא. בעבודה. מה האחריות שלנו בצוות.
מה ההשפעה על אחרים, כשאחד מאיתנו מרים ידיים או מוותר לעצמו ולא
תומך אקטיבית באחרים.

האם אתה מרים? או ייבש Yabsh סטטי/רדום?

להיכנס לחדר מורים בבוקר
אן איזה תרועה: "הגעעעתיי" בחיך
או באיזה Move ריקוד / פוזה כזו
שמחייכת את כולם

- גיבוש צוות מורות ומורים -



מורים, לא רבים!

אחד עם השני

מורים לא מתישים!

אחד את השני

יש לנו מספיק על הראש

יש לנו מספיק מלחמות

לנשום ... ולקבל

את השטיקים/שפיצים שלנו.

No body's perfect

אף חד לא מושלם

חדל אש :)

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים -

העצמת

תלמידי

תנו להם כלים אמיתיים לחיים והם יהיו שלכם לעולמים

תחשבו רגע מה צריך הבן אדם? מה הוא באמת צריך?
מה את, ואתה, ואני צריכים בחיים שלנו?
ככל שאני אתן לתלמידים שלי יותר כלים אמיתיים לחיים:

- רעיונות איך לעשות חיים וחוויות
- כלים למצוא אהבה (חבר, חברה)
- דרך לאהוב את עצמם יותר
- דרכים לנצח קושי
- דרכים להגיע לפרנסה בטוחה יחסית וכסף

ככה הם יהיו איתי. קשובים. בתוך כל מה שקורה בלימודים.

העצמת תלמידים זה לא רק למחנכים/ות העצמת תלמידים היא בידיים של כולם:

של המנקה במסדרון, של מזכיר/ת בית הספר, ספרן/ית, של אב הבית, של רכז/ת השכבה, של כל מורה מקצועי! של היועצת, ושל המנהלת וכמובן של המורה המחנך.

כולנו, כל אחד מאיתנו, 24/7 גם מעבר לשיעורים ולבית הספר, יכולים להעצים תלמידים בכל דקה שניתנה לנו כשהם איתנו. לשלוח תמונה קשורה. לשלוח סרטון. לשלוח סטיקר. אפילו 10 שניות מספיקות לזריקת העצמה.

סוגים של העצמת תלמידים:

- העצמה להגברת מודעות, קליטה, רפלקציה
- העצמה לבניית כלים ברורים להתנהגות, ושליפה מדויקת שלהם
- העצמה לאימון בהתנהגות, וניסוי בהתנהגות
- העצמה לתכנון בחיים, להשיג דברים ותכנון לצאת מתקלות ומצבים
- העצמה לשיפור דימוי עצמי, שיפור תפיסה עצמית
- העצמה לעשות חיים
- הקשבה רגועה
- כ 10 שיטות הנעה ודחיפה קדימה

סוגים של העצמת תלמידים:

- חיזוק חוזקות
- אקסל / וורד של תחומי עניין של תלמידים, לשם חיבור אליהם
- העצמה להדלקה עצמית של תלמיד את עצמו/ה
- העצמה לתחזוקת גוף
- העצמה לאופטימיות
- העצמה לרוגע, הגברת עמידות, והורדת לחץ
- עידוד לריכוז מחדש, מיקוד, הפחתת הפרעת קשב
- עידוד להורדת לחץ לפני מבחנים

סוגים של העצמת תלמידים:

- קישור תוכן לימודי למשמעות שיש בתוכן הזה, לערך שבו לחיים
- העצמה לניהול חיים
- העצמה ליחסי אנוש ואנושיות
- הומור, ככלי להעצמה וחיבור לתלמידים
- בקשת משוב מהתלמידים למורה, ככלי לחיבור אליהם

- העצמת תלמידים לעשות חיים -

העצמת תלמידים לעשות חיים

להיות מורה, ל-איך לעשות חיים

לשם מה בכלל נולדנו לעולם הזה?
מה ביקשנו מהעולם? כשבאנו אליו?
כל תלמיד יודע מה זה בכלל לעשות חיים?
כל הורה הוא מומחה Expert בלחיות? ממש לא.
מה העולם מציע לנו? איזה חוויות?



אולי לפני הכל, מורה
זה מורה ל-איך לעשות חיים
How to do or make life
איך לחיות: להריח, לאהוב, ים
לרקוד, מוזיקה, טעמים, ...



- העצמת תלמידים לעשות חיים -

בכל שיעור אני מקדיש/ה 5 דקות
לעידוד של תלמידים לעשות חיים
שזו המטרה מס' 1 בחיים. לחיות

על מה זה לעשות חיים: אוכל, מוזיקה,
ריקודים, ביגוד מגניב, אהבה, שקט, רוח
בנסיעה באוטו, ים, מטקות, טיפול וואטסו או
וואטר דאנס, שיעור תופים, שיעור גיטרה, ..

אני מוודאת! שיש לתלמידים שלי חיים
שואל/ת אותם על זה
וככה הם מרגישים שמישהו באמת רוצה
בטובתם ולא רק מנסה לקבל מהם





- העצמת תלמידים לעשות חיים -

ללמד ילדים להיות קצת פרא

ללמד את הפרא התשוקה והחושיים שיש בחיים

רוח כשעומדים על הר במצפה רמון/מדבר יהודה
ריחות: ריח של אקפליפטוס, ריח של אדמת חמרה, ריח של שדה
ציוץ של ציפורים בשחר (תיפגשו בשחר), שקיעה, זריחה
לשתות ישר מהברז, ללקק רוטב מהצלחת
לבוש קל: גלבייה, שרוואל, גופיות, כפכפים
לשבת על מדרכה, על כביש, על מדרגות
לנסוע על אופניים ברוח
לנסוע באוטו עם חלונות פתוחים ומוזיקה בפול ווליום

- העצמת תלמידים להצלחה במבחנים -

העצמת תלמידים
לרוגע לפני מבחנים
והורדת לחץ מציונים

- העצמת תלמידים להצלחה במבחנים -

הרגעה של מורים את התלמידים, לגבי ציונים - 1

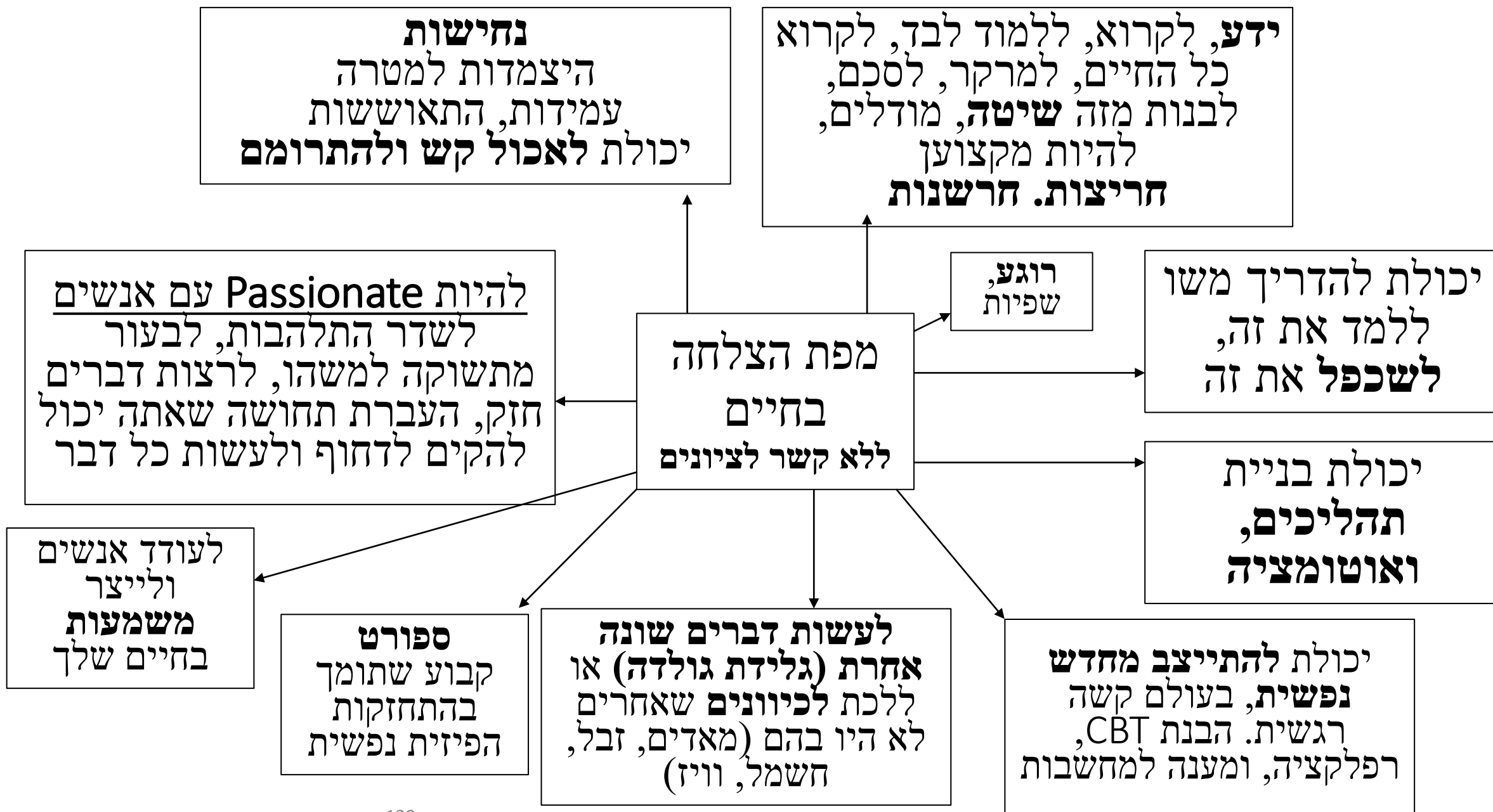
ככה להגיד לתלמידים כל שבוע, באסרטיביות והתלהבות ואמונה:

- **הציון זה ממש ממש לא קריטי לחיים ולהצלחה שלכם. כן להשקיע. כן לנסות הכי טוב. אבל באיזי. בלי לחץ.**
- **לחץ הורג ציונים. לחץ מוריד במיקוד. לחץ סתם הורס מצב רוח ושקט נפשי. גם ככה יש דריכות טבעית מגניבה, שמשרתת את המיקוד. אבל לחץ, הורס.**
- **לנשום. להזדקף. להגיד בראש שהחיים והצלחה בהם, זה פי 100 יותר מעניין מציון. מה שבאמת משפיע זה האם יש לך התלהבות, נחישות, התמדה, ואנרגיות מול בני אדם להוביל אותך ואותם בפרויקטים בעבודה. מה שמשנה זה האם אתה חמוד, אוהב, מרים, מעודד. לציון יש השפעה של 1 חלקי מיליון על החיים. אז Relax כולם עם הציונים. די לעשות מזה דרמה.**
- **אם תרצו תואר ראשון, שני, ושלישי/דוקטוראט, אתם תמצאו את הדרך בכל מקרה אחרי הצבא להגיע לזה. שום דבר לא יעצור אתכם ויש המון אופציות היום להגשמה של זה. אז די לחץ. להפסיק עם זה.**

הרגעה של מורים את התלמידים, לגבי ציונים - 2

ככה להגיד לתלמידים כל שבוע, באסרטיביות והתלהבות ואמונה:

- אם אתם באמת חכמים אתם מבינים, שהחיים זה פי 100 יותר מורכב מציונים. **וציון לא משקף לחלוטין כמה אתה באמת חכם.** זה שאתה נולדת למתימטיקה או מדעים או פיזיקה או אנגלית, ממש לא אומר שאתה יותר חכם ממישהו, אלא שיש לך את הדיוק בנושאים האלה. ובנושאים אחרים, שאחרים טובים ומעולים וחכמים בהם, לא בטוח שאת/ה כאלה תותחים.
- **יש אנשים שחזקים במדעים פיזיקה מתימטיקה אנגלית, ויש שחזקים בנחמדות, אהבה, הכלה, בני אדם, פסיכולוגיה, אומנות, כדורגל, שובבות, והם חכמים אש בתחומים האלה.**
- **ציון של 60/70/75/80 לא אומר כלום! על האם את/ה חכמים או לא.** אתה יכול להיות עם ממוצע 30 בבית ספר, ולהיות מאוד מאוד מבריק חכם חד ומדויק, רק שהחוזקות שלך הם בעל פה, ביחסי אנוש, בהובלה של אנשים, בתחומים אחרים, במקומות אחרים, בתפקידים אחרים. אז Relax. די עם הלחץ.



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

חיבור לתלמידים

על ידי כלים

לניהול חיים

- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

לייצר שיחה עם תלמידים, דיון על: **מה זה החיים האמיתיים בכלל?** **לאן זה הולך?**

צבא – טיול – BA אולי – עבודה 1 – עבודה 2

מתחתנים – ילדים – קשה – מתעוררים בלילה – פחדים. וויכוחים

מה זה להיות הורים טובים? מה האתגרים בהורות?

זוגיות זה לא פשוט ... איך עושים זוגיות טובה?

ילדים מתבגרים – קשיי כסף – פיטורים, עבודה 3

מה קשה בעבודה? איך מסתדרים עם בוס/ית ועם צוות?

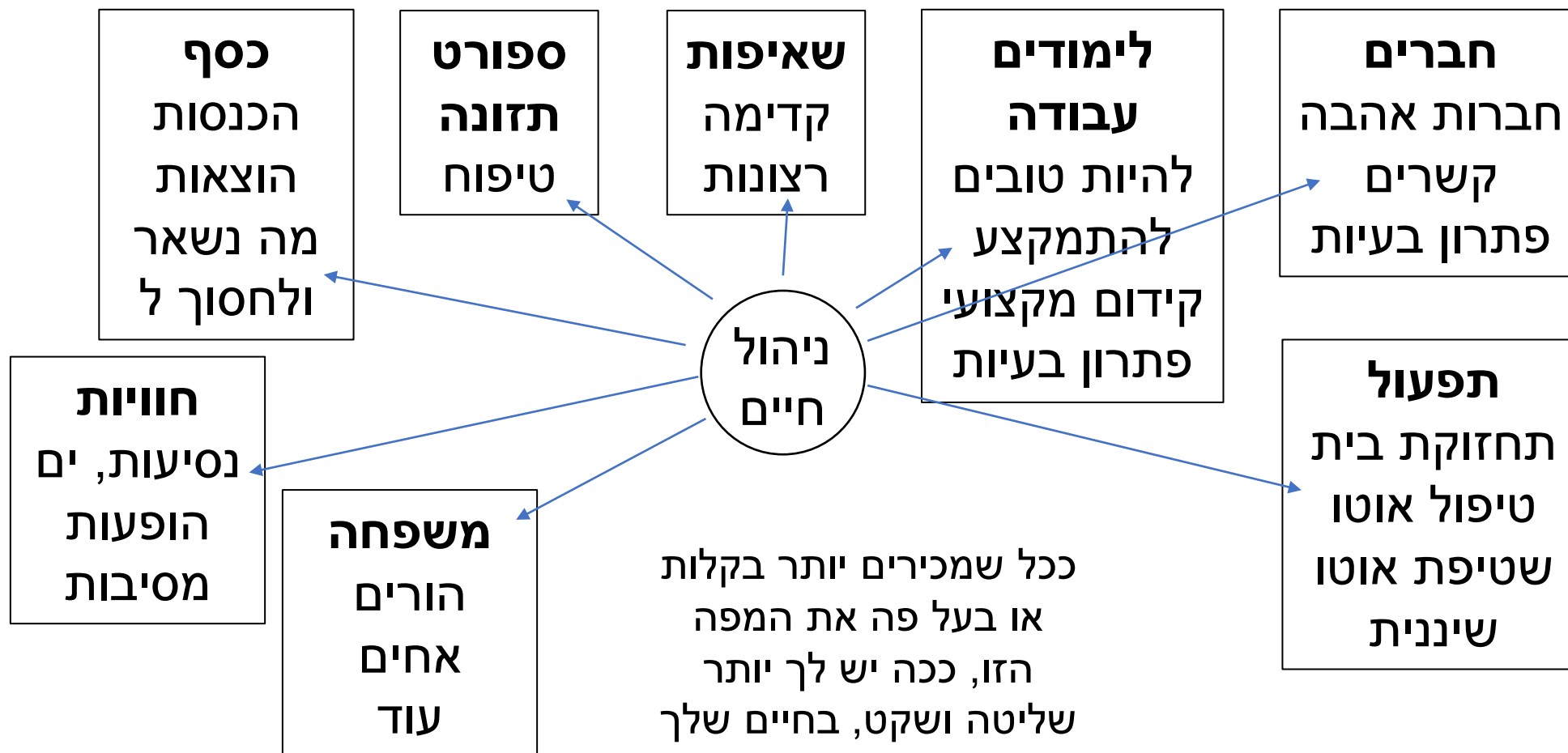
ואז מתבגרים בגוף ואין קוביות בבטן ומתקרחים חזק

ההורים שלך לפעמים ממשיכים הלאה (מתים)

מה האתגרים האמיתיים של החיים?

- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

ללמד ילדים לנהל חיים. מה זה לנהל חיים?



- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

ללמד בנייה של רשימת משימות, וסימון מה קריטי

רישום בטלפון
או בפתק
ולסמן עשיתי / לא עשיתי
ומה יותר חשוב.
להעריך כמה זמן ייקח
כל דבר

- להוציא את הכלב
- קניות. סופר. חלב. ירקות
- חידוש רישיון רכב
- כתיבת קורות חיים
- רישום לקורס ברמנים
- עבודה באזרחות
- עבודה במדעים



- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

ללמד סדר ושליטה

- ללמד את התועלת משליטה וסדר (שקט. בטחון)
- ללמד את התועלת של **סלסלה** אחת ששמים בה ארנק, טלפון, מפתחות
- ללמד לתייק חומר בקלות (שקיות, סלסלה, קלסר פשוט ללא חירור)
- ללמד **תכנון זמנים**
 - גזירת זמן מנקודת הסוף שלו אחורה כולל לקיחת טווחי בטחון
 - להראות לתלמיד את התועלת שבהגעה ללא לחץ 10 דקות לפני
- סידור טרדות מ"**סלט של מחשבות**" למשהו ממוקד
 - ללמד איך לקחת כמה נושאים שמטרידים אותי ולשים אותם בקוביות
 - ללמד איך לבחור קובייה 1 בלבד של טרדות, בכל פעם ולנתח רק אחת
 - איך לפרק קובייה (נושא) לכמה קוביות / מטלות לביצוע

- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

ללמד על הדרך דברים שמרתקים אותם באמת!

• איך לפתוח עסק. איך להיות עצמאיים כלכלית

- שירות מבודל/שונה קצת מאחרים, מוצרים מבודלים/שונים קצת מאחרים. פנייה קבועה ללקוחות בוידיאו פייסבוק אינסטגרם טיקטוק. מערכת חשבוניות אינטרנטית. רואה חשבון ועוסק מורשה. ...
- לעשות דיונים על סוגי עסקים קטנים/גדולים, שאפשר לפתוח, ומה הצעדים לזה.
- להביע הרצאות אורח של הורים, בנושאים האלה

• איך לנהל כסף נכון

- עושים קבוע תחשיבים של הכנסה מול הוצאה. בגדול. בלי דוחות וזה. עושים חישוב של ההוצאות הגדולות (שכ"ד, אוטו, ביגוד, אוכל) ומשווים להכנסה.

• איך מגיעים לדירה שלך עד גיל 30 כבר

- עושים הכנסה של 6,000 שח בחודש לדוגמא במלצרות אחרי הצבא. חוסכים 4,000 שח בחודש למשך שנתיים, שמים את זה כמקדמה ולוקחים משכנתא. קונים דירה זולה קטנה ראשונה בפריפריה, ומשכירים אותה.

- **ככה התלמידים מתעניינים ומרגישים שאת/ה נותנים להם משהו אמיתי לחיים.** שאתם מציידים אותם עם כלים לחיים, ואז, כשאתם מבקשים מהם יותר השקעה על משהו אחר, הם יותר קשובים ומרגישים שיש מקום "להחזיר" לך על האכפתיות הזו



- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

לדבר על אופציות מקצועיות בעתיד

• עבודות קיימות

- מעצבי שיער לגברים, לנשים, אומני שיער, אומני לק ואיפור, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, עבודה בעירייה ומועצה, ניהול, פיתוח מוצרי תעשייה ומזון, פיתוח אופנה מעצב/ת אופנה, טכנאי רכב, ניהול מוסך, נגד בצבא, קצין בצבא, ...
- עצמאיים במחשבים, שכירים במחשבים, פיתוח תוכנה, הוראה, הדרכה, מהנדס, ארכיטקט, מעצב פנים, רתחות (רתח/ת), נדל"ן, בניין, אבטחה, פרסום, עריכת דין, רואה חשבון
- יוטיוברים, משפיעניים (אקטיביסטים), יבואנים של ציוד מטבח, יצרני חומרי בניין, ספקים של מנופים
- **לדבר על היופי, והיתרונות/חסרונות של תפקידים**
- **לדבר על המסלולים של איך להגיע לזה. לתפקידים האלה**

• עבודות עתידיות חדשות

- פוטנציאל בפתרונות למחזור וזבל, כי הזבל יעלה
- פוטנציאל במכירת חשמל, כי הולך להיות משק מבוזר ואנרגיה ירוקה

- חיבור תלמידים ללימודים על ידי כלים לניהול חיים -

להראות קשר בין למידה, לעקרונות בחיים/עסקים

• חרשנות/שקדנות

• מי שלא מחדד, לא משתפר, לא מייעל – נישאר מאחור

• למידה

- מי שלא לומד בחיים בעבודה, לא מתפתח ולא מתקדם
- חיים ללמוד לקרוא הרבה חומר עיוני וללמוד מאחרים וממה שקורה בארץ ובחו"ל

• בניית שיטות ומודלים

- אתה חייב את זה בשביל להיות מיוחד, מבודל. אחרת אין לך זכות קיום בעולם הפרנסה והעבודה

• התגברות על קושי

- זה מה שחייבים בעסקים, בבניית קריירה, בהתגברות על משברים

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

חיזוק חוזקות

ועיפור ערך עצמי

דימוי עצמי

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

ללמד, שמותר לי להשיק להוציא, גרסה חדשה שלי

- בכל יום, יש לי אופציה, להשיק גרסה חדשה שלי. כמו גרסה של משחק חדש, גם לי מגיע להוציא את ה V2, V3, ו V4 שלי
- אני בונה לעצמי את הסיפור החדש שבה לי להיות



- לפעמים הגרסה הזו תהיה יותר חזקה ברוח. אמיצה
- לפעמים הגרסה הזו תהיה פחות לרצות Pleasing אחרים
- לפעמים הגרסה הזו תהיה יותר רגישה. שקטה. מקשיבה
- לפעמים הגרסה הזו תהיה יותר פראית. חושנית.
- מותר לי גם להצהיר לסביבה שלי, על שיש לי גרסה חדשה של עצמי ואני מבקש להפסיק ולתייג אותי על הגרסה הקודמת שלי.

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

ללמד שכל אדם בונה את המותג/מוניטין את השם שלו



איזה שם הולך להיות לי? לך? של מה?
של מקצוען/יצאת צדיק, או חאפר ...
מה אנחנו רוצים לשדר כשאנו בונים את עצמנו?

האם אנחנו רוצים להיתפס על ידי אנשים
כאנשים מקצועיים, רציניים, מתמידים, מחויבים
או כאנשים מאחרים, מילה שלנו אינה מילה, כבדים

האם אנו רוצים להיתפס כשמחים? או עצובים ממורמרים מתלוננים?
אימפולסיביים? או שקולים?

איזה אדם הייתי רוצה שיתפסו ממני? איזה מותג הייתי רוצה להיות?

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

תעודה, וציונים לדברים החשובים באמת

שם תלמיד/ה: לירי / אגם

ציון

- אומץ (להגיד ולעשות דברים שאתה מאמין בהם) 90
- נחישות והתמדה (להמשיך עם משהו לא פשוט) 85
- קלילות, שחרור, לנצח מבוכה, לא אכפת לי מה יגידו עלי 85
- אני אוהב/ת את עצמי מאוד מאוד 87
- אני קרועה על החיים (אוהבת אותם) ועושה חיים 93
- אני חכמ/ה! גאונ/ה! יש לי הבנה של חכמת חיים 90
- אני צוחק/ת, עושה שטויות. פאדיחות 88

ניכר, שהתלמיד/ה, בכיוון הנכון של החיים.

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

ללמד תלמידים להגיד בראש:

אני חכם. יש לי ראש. אני מבין דברים.
ויודע להסתדר. אני אחלה בן אדם!

אני חכמה. אני מהממת. אני מתנה!
ככה כל יום כל השנה 200 פעם בשנה

להוכיח להם את זה בדוגמאות. בעובדות.

לדבר על מלא מקרים שבהם הם פתרו דברים בבית בחיים עם האחים שלהם.
או עם חברים. להראות מה הם עצמם ייעצו לחברים שלהם
כשהחברים שלהם היו בבעיה, וכמה שכל היה בזה.

לעשות להם סטיקרים כאלה. פלקטים. פתקים.

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

אתה חכם! את חכמה! מאוד

מיליון פעם להזכיר שחכמה זה לא מתמטיקה, לא מדעים

לא להיות מחונן ולא אנגלית 5 נקודות

חכמה זה קודם על חכמת חיים. הקשבה. הבנה. פתרון בעיות עם

אנשים. מודעות עצמית. זה חכמה!

יש סוגים שונים של חכמה בחיים (7 סוגי אינטליגנציות. התאוריה הוצעה על

ידי הווארד גרדנר בשנת 1983) וזו של הציונים ממש לא תמיד קשורה

לחוכמת חיים והצלחה בחיים.

אם יש לך ציונים ממוצעים של 60 או 75 זה לא אומר שאתה חכם

בינוני. זה אומר שבציוני מקצועות בה"ס מסוימים אתה ממוצע

אבל בחוכמת נחישות, אומץ או הבנת אנשים

אתה יכול להיות בציון ממוצע 98.

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

המסר הזה חייב לעבור שוב ושוב:
אין כזה דבר "נורמלי".
"לא נורמלי", זה הנורמלי החדש.

מותר לי להיות משוגע, שובב, Outsider, או גיק
מותר לי להיות אחר. שונה. מיוחד
רגיש/ה מאוד (20% מהאנשים יש להם את המתנה הזו).
מותר לי להיות אנרגטי. ועם קשב רחב
הקשב שלי לא בעייתי (זה לא הפרעה). יש לי קשב רחב!
ואני לא היפר (אקטיבי). זה השאר שב-תת (אקטיביות)
חחח

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -



להתעניין באהבות של תלמיד/ה

בתחום העניין שלהם

- מה חדש בטיק טוק?

- עשית פנקקים או פסטה אתמול?

- איזה כרטיס מסך יש לך? זה לגיימרים?

- מה שלום רבקה ושמעונית? (החתולים שלה)

ולעקוב אחרי זה, לשאול מה התקדם

זה נותן לו הרגשה

שאכפת לך אישית

ומביא את התלמיד/ה לעוד השקעה

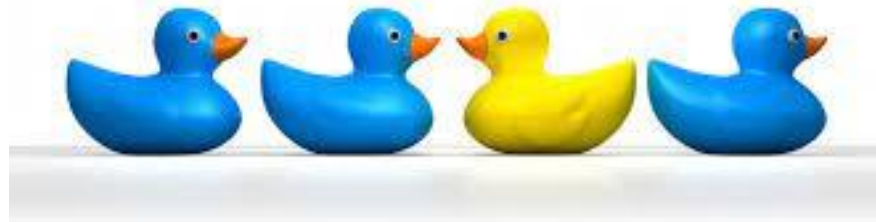
של כ 50% בבקשות שלך ממנו

שם תלמיד/ה	תחומי עניין
דוד	עיצוב במחשב, ידע יוטיוב
לירי	חתולים, בישול
אגם	יצירה, צחוקים, סרטונים
עופרי	ביגוד, ים, כלב

- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

חוזקות וייחוד של תלמידים

- יש היגיון, באיתור של חוזקות וייחוד של כל תלמיד/ה, ומיתוג של החוזקה הזו במילים מגניבות / עממיות / פשוטות, שמדברות אליהם.
- יש ילדים: חכמים / שובבים / נחושים / מתמידים / סוסי פרא דעתניים / אוהבי חיים / עם Vibe טוב אנרגיות טובות / תשוקתיים / יצירתיים / מחוץ לתלם / חזקים בנפש / ...
- הרעיון הוא לפמפם את זה 100 פעם או 200 בשנה, עד שלכל תלמיד/ה זה ברור, וגם לסביבה שלהם. לכל אחד יש את המשבצת שלו/ה.
- להוכיח לתלמיד/ה, עובדתית, שיש לו/ה את החוזקות האלה. לעשות כאילו הוכחה עובדתית כמו "בבית משפט" שאי אפשר להתווכח עם העובדות האלה, שהוא/היא עם החוזקות האלה.
- מומלץ לשתף את ההורים במיתוג הזה, כדי שכולם ידברו את אותה שפה.

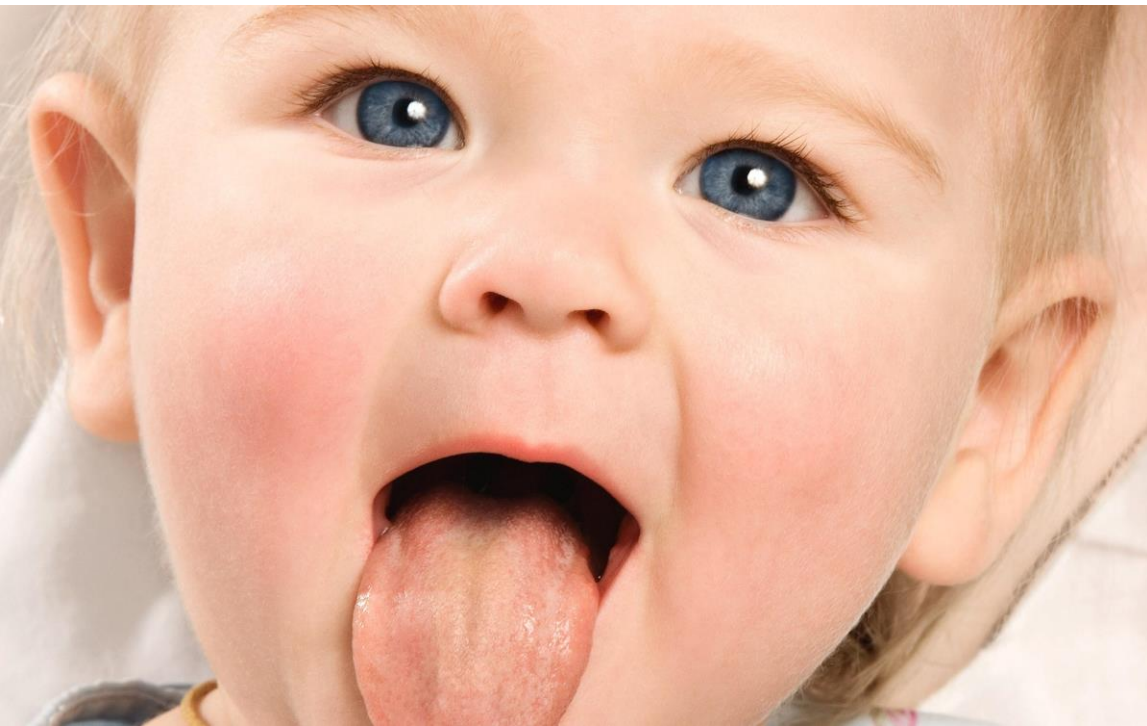


- חיזוק חוזקות, דימוי עצמי, ערך עצמי -

כשאני פוגש אנשים, ובמיוחד ילדים אני מביט להם בעיניים וחושב - איזה עיניים יש להם?

יש כאלה עם עיניים שובבות שמחות ממזריות
יש כאלה עם עיניים שבודקות, וברור שזה אדם חושב
יש כאלה עם עיניים עמוקות. עם ים של רגש
מכילות. מקבלות. עוטפות.
יש כאלה חזקות. עוצמתיות

ואז אני אומר להם:
יש לך עיניים שובבות. יש לך עיניים חכמות.
יש לך עיניים עם ים של רגש.
אני אומר להם, מה מיוחד בהם.
מה שאני רואה להם בעיניים.



- העצמת תלמידים למודעות -

דיבור על חירטוט עצמי / עיגולי פינות / לשקר לעצמי

- לשים על השולחן את המקרים, שבהם אנו מספרים לעצמנו סיפור. בורחים מהאמת
- הרגעים שאנו **אוכלים כמו משוגעים**, על הפנים, ולא מנסים לתפוס את עצמנו בידיים
- לשים על השולחן את הרגעים, שאנו **משקרים**. וזה בסדר. כולם משקרים קצת. אבל לפחות שנדע להודות לפעמים בזה, **ולא להיבהל. אלא לעבוד על האוטנטיות** בפעם הבאה.
- לשים על השולחן את הרגעים, **שבהם אנו מוותרים לעצמנו**. ולנסות להתמודד עם זה. לא לברוח מהפשלות שלנו. להודות, ולהמשיך הלאה
- **לדעת למדוד דברים**. משקל. כמות עצבים ליום. כמות התפרצויות. כמה פעמים אתה עושה ספורט בשבוע. כמה שעות הקדשת למבחן. לא לחרטט. לשים את זה על השולחן. למדוד.

- העצמת תלמידים למודעות -

תוכנית לדוגמא, לפיתוח אישי של ילד/אדם :)



זה מעניין! תוכנית כזו! ואפשר לשלב את זה בדקה, בכל שיעור. בכל שיעור לקחת נושא כזה, ולדחוף אותו

1. להגביר ולשפר **בטחון עצמי** על סמך **החוזקות/יחוד** של הילד (להזכיר קבוע)
2. להגביר **אומץ** אמירה ועשייה של הילד. אומץ להגיד דעתו. אומץ ליזום חברות. אומץ להגיד "כן" על הזמנה או "לא" על משהו לא נעים.
3. להגביר **אהבת חיים** של הילד. ללמד איך לעשות חיים. ליהנות מהחיים.
4. לשפר **התמודדות. עמידות. חישול.** שהם מרכיבים לאושר
5. לשפר **מודעות.** קליטה עצמית רפלקציה.
6. עכשיו **למדוד:** האם זה השתפר החודש?

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

העצמת תלמידים

להדלקה עצמית

ואומץ

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

מסר מספר 1:

אני אחראי על החיים שלי

אני מוביל את החיים שלי!

אני הבוס/ית של עצמי

(מוקד שליטה פנימי קוראים לזה בפסיכולוגיה)



אני מתקן מה שצריך לתקן. משפר מה שצריך לשפר
לומד מיועצים שלי/מנטורים. לומד מטעויות מה לא לעשות אותו הדבר
בפעם הבאה. אני בודק/ת מה יכול להקל עלי. בודק איך לגדל אצלי יותר
עמידות וחישול (לעשות ספורט. לא מוותר לעצמי כשקשה לא מפסיק ולא
פורש). לומד מה להגיד לעצמי בראש (דיבור פנימי) כדי שיהיה לי כוח.
נעזר בחברים כקבוצת תמיכה.

מה אני רוצה / לא רוצה

זה הכוח המניע שלי. של תלמיד/ה. לדעת את זה. לחשוב על זה.
לחפש את זה. זה מקרב אותי לשמחה ואושר.

מה אני רוצה שיקרה. ומה אני לא רוצה שיקרה

רוצה: חופש. שקט. גיחות קצרות לים. ריקודים. חברים סבה.
לא רוצה: חפירות. בלגנים. ים של עבודות. לחץ מעבודה.

מה אני רוצה שיקרה יותר. מה רוצה שיקרה פחות

כמה שחושבים על הדברים האלה יותר, אז הם יותר קורים
בואו נעשה את התרגיל הזה רגע, כל אחד חושב, ואומר את זה:
אני רוצה ש ... ואני לא רוצה יותר ש ...

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

כתף כתף לנשום עמוק

ללמד את הילדים להזדקף. להזדקף בכיסא

אפילו רגע בלי המשענת

קוראים לזה ישיבת פומה / ברבור

(בניגוד לישיבת לויתן שהיא נמרחים לכיסא)

להזדקף. לקחת כתפיים קצת אחורה

ולנשום עמוק

זה מביא המון כוח, ורוגע

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

לדבר בראש

ללמד תלמידים לדבר בראש

("אמירה פנימית" מ CBT)

להחזיק 5/20 משפטי חיזוק בראש

וללכת אליהם / להשתמש בהם כשאתה צריך כוח:

שום דבר לא ישבור אותי

אני אסתר בכל מצב

אני משתדל/ת וזה ממש טוב

אני אחלה בן אדם. יש לי ראש. שכל. עיניים טובות. אני מתנה

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

דיבור קבוע על אומץ אמירה, ועמוד שדרה

- **לדבר על מה זה אומץ:** אומץ להגיד דעתך, אומץ להתווכח, אומץ להגיד לאנשים גדולים, אומץ להגיד לבעלי תפקיד בכירים, אומץ להגיד כן להזמנות, אומץ להגיד לא כשלא נעים לך, אומץ לדרוש מאנשים כשצריך לדרוש (מצוות שלך), אומץ להתחיל לקפוץ למים, אומץ לסגת מכיוון לא נכון
- לשים על השולחן את **תחושת הבדידות** המסוימת, שמגיעה עם אומץ
- לתת לתלמידים משימות קטנות של אומץ. **להתאמן** באומץ.
- דיבור על זה **שהמחיר** של אומץ המון פעמים אינו גדול כפי הנראה
- דיבור ודוגמאות, על **שמירה על האני מאמין שלך**, **העמוד שדרה שלך**, כשמנסים להזיז אותך לכיוונים שלא נכונים לך. לשלב את זה עם אמירה חזקה של **"מה אכפת לי מה אומרים עלי"**. אכפת לי ממה אני עצמי אומר על עצמי.



- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

ללמוד את העיקרון: "כעס = דלק לשינוי"

זה אומר שאני חושב על מה שמכעיס אותי
על כל מה שאני רוצה, ועוד לא קורה
וכשאני כועס על זה אז להשתמש בכוח של הכעס, כדי להתרגז,
ולעשות משהו כדי לשנות את זה:

להתקשר למישהו. לשלוח למישהו וואטס אפ. להגיד למישהו "די" על משהו. לבקש
משכורת יותר גבוהה שמגיעה לי. להפעיל עורך דין כשמישהו פוגע בי. לדרוש שוב
ושוב משהו, עד שאני מקבל את זה. להשתמש בכעס שלי ככוח מניע. ככל שאני יותר
מחובר לכעס שלי וממש מרגיש אותו, את ההשפלות או ההקטנות שהחיים
עשו עלי, ככה אני יותר עם מנוע של אש בכוח רצון שלי, לשנות את המצב הזה.

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

תרגיל "פגישה עם מנכ"ל/ית"

אחד מהתרגילים החמודים זה לתת לתלמידים משימה,

לקבוע פגישה/קפה של ראיון ותחקיר

עם מנכ"ל בכיר של חברה או ארגון (ראש/ת עיר)

לדוגמא, שיתקשרו למזכירות של חברת FOX, ג'אפניקה או ריבר,
ולקבוע איתם ראיון/עבודת חקר,

על תפיסת המנהיגות או הארגון שלהם.

מטרת המשימה? לתרגל אומץ. אומץ להגיע לכל דבר שרוצים, על

ידי "לנצח את הנבוכה". לראות שמהו אפשרי

למרות שאתה סקפטי לגביו.

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

האם צריך להזיז אותך ולדחוף אותך כל הזמן?

או שאתה מניע ודוחף את עצמך?

בעבודה לדוגמא, מה יותר הגיוני. שהבוס שלך ירוץ
אחריך כל הזמן כמו גננת וידחוף אותך לעשות דברים
ולייצר חדשנות ושירות טוב? או שאתה אמור וכדאי לך
לעשות את זה בעצמך?

האם אתה מוביל? או מובל?

ואולי זה קצת תכונה של מבוגר / ילד?

אדם בוגר – מניע את עצמו. ואדם שבוחר עדין להיות ילד
מחכה שיזכירו לו ויתחננו ממנו שיעשה

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

לייצר שיח ע"פ יסודות האימון / קאוצ'ינג

לעשות שיחות עם תלמידים, בסגנון האימון:

- בוא נעשה ביחד פיתוח אישי. מנטוריות. קאוצ'ינג. לא חופרני. זה כיף. סוג של משחק.
- **ניקח מטרות שחשובות לך:** הורדת לחץ, ספורט, הורדת משקל, עבודה, כסף, ...
- **נגדיר את ה-איך.** נחשוב על דרכים להשגה של הדברים האלה
- **ניישם, ונבדוק תוצאות.** ואז נשפר דרכים אם צריך
- אבל נתייחס לזה כפרויקט **טכני**. בלי חפירות ודרמות.
- יש לך אותי המורה, את ההורים, את עצמך כמובן, ואת החברים, **כתומכים**. לדבר על זה. לעקוב אחרי זה. אתה תראה תוצאות די מהר, למרות שכמובן זה **תהליכי** ודברים קורים לאורך זמן.

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

ללמד את המושג Grip. אחיזה

שמשמעותו: כמה אתה תופס משהו שחשוב לך "כמו משוגע".
כמה אתה אוחז במשהו שחשוב לך (פרויקט, לימודים, ספורט, עבודה) כאילו זה חבל
ההצלה שלך.

תרגיל מגניב: כולם נתלים על מוט עם הידיים, ומנסים לא לעזוב,
כמו בתוכנית הישרדות. כדי להרגיש מה זה אחיזה.

עוד תרגיל המחשה: משיכת חבל. העיקר להראות אחיזה.
עוד תרגיל נחמד? לעשות אגרוף בכף היד כאילו מחזיקים משהו.
אחרי זה, בשיחות על התמדה/הרמת ידיים,
להזכיר שלמדנו לתפוס.

לשאול את עצמנו, כמה אנחנו תופסים/אוהזים את זה.



- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

אז אפשר בעצם להגדיר רמה של כוח רצון

Will Power Level

שאנו מנסים לשפר ולהגביר

לדבר, לייצר שיח, על רמת כוח הרצון שלך

ולנסות לייצר שיטה, להגברה שלו

להיות מודע לזה. לייצר תהליך "הדלקה עצמית"

שלמדנו, ככלי להגברה שלו

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

שיפור משמעת עצמית

כמה משמעת עצמית יש לי? לפחות שאחשוב על זה
ואולי אנסה להגביר אותה?

משמעת עצמית היא החברה הכי טובה שלי
היא זו שבונה לי את ההצלחה בחיים

מה זה משמעת עצמית? להגדיר לעצמי. לסמן איפה היא באה/הולכת:
לקום גם כשלא בא לי. לגרד את עצמי מהמיטה. להשקיע עוד 15 דקות
בלימוד. להתקלח גם כשלא בא לי ולצחצח שיניים. לקנות אוכל למחר וחלב.
לא לדחות טיפול רפואי. לנסוע רחוק כשצריך גם אם יש פקקי תנועה.
ללכת לעבוד או לחדר כושר, גם כשלא בא לי.

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

אמונה

לדבר על אמונה. על אמונה כמשהו מחזק
כל אחד והאמונה שלו/ה

אחד מאמין באלוהים. ומניח תפילין
אחר מאמין בבני אדם. בתקווה. באופטימיות.
עוד מישהו מאמין בערכים. בלהיות אדם טוב
יש מאמינים בלעשות שינוי בעולם. לשפר.

במה אתה מאמין? אני מאמין/ה, ב_____

ואיך המחשבה על אמונה, כל אחד והאמונה שלו
מחזקת, כשקמים בבוקר

- העצמת תלמידים להדלקה עצמית -

ריצת טום קרוז / מטריקס

ללמד לרוץ עם ידיים פתוחות
כשמירה על מומנטום בריצה
(לדבר על זה עם המורה לספורט)
ועם שמירה על כפות ידיים פתוחות
שזה אצבעות פרושות חזק החוצה

כדאי גם לספור בראש 21,22,23 בריצה
השילוב, בונה כוח / פריקה



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

העצמת תלמידים

לרוגע, שליטה

בלחץ, עמידות, חוסן

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

ד"ר התלהבות 0544-346494

**ציון, זה רק עוד משו.
זה לא ה-משו!**

פרופורציה והרגעה

- כל הזמן 100 פעם בחודש להזכיר פרופורציה ורוגע מעל הכל
- להזכיר כמה החיים פי 100 יותר מעניינים ומורכבים, מאשר לימודים וציונים
- להזכיר מה חשוב בחיים ומה המרכיבים להצלחה: יחסי אנוש, התמדה, לימוד עצמאי של שיטות עבודה, סקרנות, עידוד של אנשים, ...
- להראות מקרים קיצוניים שבהם יש 0 הצלחה בלימודים, ו 100% הצלחה בעבודה ובחיים
- להראות דברים שקורים בחיים האמיתיים: לחפש עבודה ולהצליח בה, לגדל ילדים, גירושים, פיטורים, ילדים עם צרכים מיוחדים, וכו' שהם פי 100 יותר מורכבים מהציון שלך בבה"ס

ד"ר התלהבות 0544-346494

פרופורציה

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

ללמד 6 סוגים של נשימות מרגיעות ומחזקות

- | | |
|------------------------|---|
| 1. פפפפפ | הוצאה מחריץ הפה לאט + קול |
| 2. ת 00000 | כמו הקודם רק קול של תסס (נחש) וארוך |
| 3. האאא | סטייל קרחצן פולני. פורק לחץ (: |
| 4. הוצאה ארוכה | משיכה של הוצאת האוויר כמה שיותר |
| 5. צומי אף/כניסה/שאיפה | תשומת לב לכניסה של האוויר בנחיריים |
| 6. מדיטציה | ישיבה פשוטה. עיניים עצומות. התעלמות מהמחשבות שבאות והולכות. |

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

נוהל טיפול עצמי בלחץ

1. **לנשום** המון לאורך כל היום. **להזדקף** ולנשום
2. **לנתח את המצב וכמה הוא קריטי**. לראות, שגם אם זה לחלוטין לא יעבוד, יש לי עוד מלא אופציות והסתדר, וזה לא ממש חיים/מוות. זה רק בעסה. ואולי זה בכלל ישתבש לטובה, ומשהו טוב יצא מזה
3. **להתייעץ** עם אנשים מסביב מה אפשר לעשות. חברים, או הורה מנטור
4. לעשות **ספורט** כל יום. זה מפרק לחץ. **להחליף בגדים** לבגדים נוחים. בדים נוחים על הגוף. **כפכפים** בקיץ! זה מאוורר
5. חוט דנטלי/פלוסינג. ושטיפת שיניים. זה מרענן
6. **לא לאכול כבד**. זה מפיל באנרגיות אחרי זה.

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

נוהל הגברת ריכוז בשיעורים. להצליח להתרכז



1. לקבל החלטה בראש על הפעלת נוהל הגברת ריכוז או כניסה לריכוז. FL נקרא לו Focus level. כמו חיה שמתמקד בג'ונגל על משהו, או לייזר כזה.
2. לשבת זקוף. תמיד לשבת זקוף (בלי המשענת). טוסיק נדבק למשענת, אבל גב קדימה קצת.
3. לנשום. לנשום כמה דקות בתשומת לב לנשימה. נשימה ארוכה יותר.
4. **"לראות" מדויק בראש במחשבה, את ההפרעה. את רעשי הרגע. את הרעשים שתלמידים אחרים עושים עם עטים או צעקות או גירוד של משהו, ולהגיד לעצמי: אני קולט/ת את זה, ואני חוזר לריכוז והתמקדות בישיבה ובנשימה. זה כאילו שאני בונה לעצמי בראש מעגל, תרשים, של יציאה מקופסה (הריכוז שלי) וחזרה לקופסה.**
5. **להחזיק עט ביד ולסמן איתו את תחילת השורה שקוראים, המשך המילים לעקוב אחרי המילים בשורה, עד המילה האחרונה של השורה.**
6. **להביט בעיניים במבט לייזר, שממוקד בנקודה אחת של המורה, בין העיניים לדוגמא, או בלוח, בנקודה אחת ספציפית. כמו מטרה של ירי.**

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

אחת השאלות הטובות:

מה אני יכול לעשות כדי להצליח?
למרות שקשה לי

1. קבוצת למידה. ללמוד ביחד
2. לשים קובץ אחד של התשובות, משותף לכולם
3. פרטני = VIP. מקבל יחס מיוחד בכיף, ועזרה
4. לומד 20 דקות נח 5 דקות. ובייגלה
5. לעוף לריצה בין לבין הסשנים של הלימוד
- 6.

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

ללמד ילדים שיטות לניהול קושי. חשוב !!!

- ללמד ילדים לזהות סוגים של מחשבות מטרידות: מחשבות על דימוי גוף, מחשבות על חברתיות/חברים, מחשבות מה יהיה, מחשבות לחץ, ...
- **ללמד לענות למחשבות מטרידות:** "המוח אומר לי – אני עונה לו"
 - המוח אומר לי אני כישלון. אני עונה לו: אני לא! אני לומד מנסה נופל קם. אני אחלה!
 - המוח אומר לי החיים חרא. אני אומר לו: לא! עכשיו קצת חרא. וזה גלים. זה עובר.
- **לא להיבהל כשרוצים למות לרגע / שונאים את החיים** (זה לשנוא מצב זמני. לא את החיים)
- ללמד המשכיות הרכישה של **חברים חדשים** / שדרוג חברים
- **ללמד לפתח לעצמי בנק משפטי חיזוק:** כמו "הכול משתבש לטובה", או "אני אחלה בן אדם"

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

ללמד ילדים שיטות לניהול קושי. חשוב !!!

- **לשתף חבר / דוד / משפחה / מורים**
- **ללמד לפרוק את העצבים/קושי, בשיחה אישית, גם במילים קשות/לקלל את הקושי. לא לקלל אדם, אלא מצב. לפעמים, הפריקה החזקה, יותר עובדת מחפירה פסיכולוגית.**
- **"לראות את נקודת השבירה" (בלימודים, ספורט, חוג, רכישת חברים) ולהגיד לעצמי להמשיך למרות זאת. לראות אותה מהצד. להגיד לעצמי: הנה היא באה, נקודת השבירה. ולא להפסיק.**
- **לקרוא לרחמים העצמיים שלי "מר רחמים". וכשהרחמים העצמיים שלי באים, אז בחצי חיוך על עצמי, להגיד לעצמי, הנה מר רחמים הגיע. וטיפה להפסיק עם זה.**

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

עצב ובלבול, זה לא דבר רע

ללמד שעצב, בא והולך

והוא הדרך להגיד לנו שאנו זקוקים למשהו:

חיבוק. שקט. מנוחה. או מקום מעניין יותר.

שבבלבול, זו הדרך של דברים להגיד לנו שמשהו אולי

חצי נכון לנו, וצריך לדייק אותו. ושבבלבול, שמקשיבים

לו, מכוון אותנו אינטואיטיבית למקום נכון יותר.

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

את/ה לא לכוז. ולא במילכוז

זה אחד המסרים הכי חשובים לתלמידים וילדים

תלמידים וילדים לא יודעים. לא אמרו להם

שהם לא לכוזים. שיש תמיד דרך מילוט/שינוי, ממצב שסוגר עליך.

שיש עוד המון אופציות לאיפה תהיה. ועם מי תהיה. ומה תעשה.

ושיש לך המון דרכים לחיות. ואתה לא בכלא. ולא במצוקה אמיתית

ולא מוכרח לעשות שום דבר בעצם, שמאמלל אותך.

וברגע שאתה מבין שאתה לא לכוז, אז משהו נפתח. משהו משתחרר.

וחשוב תלמידים יקרים ללמוד להגיד:

זה לא נכון לי. זה לא מתאים לי. אני מבקש, שנחפש דרך אחרת.

מפה מגיע אושר, קודם כל, מהשחרור של תחושת "האני לכוז".

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -



לשתף תלמידים במה שעובר עלי כאדם

בקשיים שלי המורה בחיים בכלל

כל מה שעובר עלי כמורה בבית ועבר עלי בחיים
זה כלי עבודה לשיתוף

להגיד: "אתמול/פעם ... היה לי ..."

זה חומר גלם חזק. להביא לכיתה

בלי דמעות. בעוצמה

של "זה החיים. על הטוב ועל הרע"

וללמד דרך זה

כישורי חיים. שיתוף. גילוי לב

אני לא מפסיד/ה סמכות מזה

אני מרוויח/ה מזה חיבור

Engagement .Bonding

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

הסתגלות. לומדים מה זה הסתגלות

לומדים, שהסתגלות, זה תהליך. שלבים. ולכל שלב יש זמן.

- **השלב הראשון זה הלם.** מגיעים למקום חדש או שיש שינוי בחיים כמו הורים מתגרשים. או מתגייסים לצבא ולבד לך והיחס אליך מוזר. או שיש פרידה אחרי שהייתם חברים. יש הלם. הלם של משהו חדש שנחת עליך. אתה מרגיש אבוד / במצוקה / רוצה לברוח מזה. רוצה לצעוק. לבכות. לבד לך. בשלב הזה כדאי להיעזר במישהו שנמצא לידך, בוגר, וממש לבקש ממנו/מהם עזרה. לפנות לאדם בוגר שיש בסביבה שלך, ולבקש בגאווה עזרה. שיחה. כדי להבין גם מה החלק/מטרה של השלב הזה בחיים שלך, המטרה הכללית/ארוכת הטווח. למה בכלל נכנסת לזה מלחתחילה.
- **שלב שני לוקח כמה חודשים, והוא ההסתגלות הראשונית.** מתרגלים. נאבקים. לומדים נהלים יומיומיים. משיגים חבר או שניים סביבך שהופכים לקבוצת תמיכה. פחות לבד לך.
- **שלב שלישי: 90% ממלחמת ההסתגלות סוימה.** התרגלת במידה רבה. עדין קשה, אבל סביל, ומוכר.
- מה שחשוב זה להכיר את המילה. להתדיין עליה. לנתח ביחד סיטואציות הסתגלות שונות. לספר ולשתף הצלחות / פחדים / בעסות, שהיו לנו בתהליכים כאלה.

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

הגברת עמידות (חוסן) תלמידים



- ללמד אותם לנטר / למדוד את רמת הלחץ שלהם
- כמה אני לחוץ מ 1 עד 10?
- מודעות לפנים חמות ודופק / הרגעה
- ללמד לאתר מקור לחץ - סיבה
- ללמד לחשוב על אופציות/נוהל להורדת לחץ: נשימה, סידור 123 בראש, הזדקפות, שטיפת פנים
- ללמד הכנת תוכנית לפתרון מצב לא נעים ויישום שלה + שיפור תוכנית בהמשך

- העצמת תלמידים לרוגע, שליטה, עמידות -

תמיד בדרך לנעים לי
יש לא נעים לי :) :

זיעה. בדרך לתהילה

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים למודעות -

העצמת תלמידים למודעות

- העצמת תלמידים למודעות -

לסקרן תלמידים לחשוב ולפענח התנהגויות

• ללמד התבוננות באירועים שיש לאנשים סביבך ולנסות לפענח מה היה שם. למה זה התחיל. מה גרם והצית משהו. מה היו האפשרויות להמשך האירוע.

• ללמד ילדים ליהנות, מלהיות "פסיכולוגים" של אחרים ושל עצמם.

• ללמד תלמידים להיות מנטורים של החברים שלהם. קואצ'רים שלהם.

• לנתח אירועים ביחד. מהבית. מבית הספר.



- העצמת תלמידים למודעות -

לפמפם ולהעמיק את המושג "רפלקציה"

(קליטה עצמית, משוב עצמי)

לא רק על דרך הלמידה שלך
אלא קליטת מחשבות, הרגשות, ותגובות שלך

קליטת כל ה-"איך" אני עושה דברים

זה בעצם אומר להרחיב רפלקציה, ל"מטה קוגניציה"

ולהפוך את זה למושג שכיח בשיח עם תלמיד/ה:

האם אתה קולט את עצמך? כמה (1-10) אתה קולט את עצמך?

תנסו לקלוט יותר את ההתנהגות התגובות והשלבים של איך אתם עושים

משהו. מה השלבים. ה 1,2,3 צעדים שלכם ...

- העצמת תלמידים למודעות -

לפתח עם תלמידים מדף כלים של התנהגות

- לוודא, שיש לתלמידים מדף כלים התנהגותיים ברור
- נשימה ארוכה - הארכת שאיפה ונשיפה ככלי לרוגע וכוח
- צומת T בהתנהגות - זיהוי אופציה ב' לכל התנהגות
- ניתוח עצמי. קליטה. רפלקציה - יכולת ניתוח אירועים ותגובות מהצד
- מענה למחשבות - לא להסכים עם מחשבה. להתווכח איתה
- תוכנית עבודה לשיפור מצב - מיומנות הכנת תוכניות לשיפור מצב
- ועוד כלים רבים שיש כאן ...



- העצמת תלמידים למודעות -

איזה כלים יש? מה לשלוף כשיש אירוע X?

השיח שכדאי לפתח זה:

בוא נשלוף כלי, ממדף הכלים שלנו, כשצריך

בוא נדייק, איזה כלי ההתנהגות יש לנו על המדף
(נשימה, צומת T, משפטי חיזוק, ...)

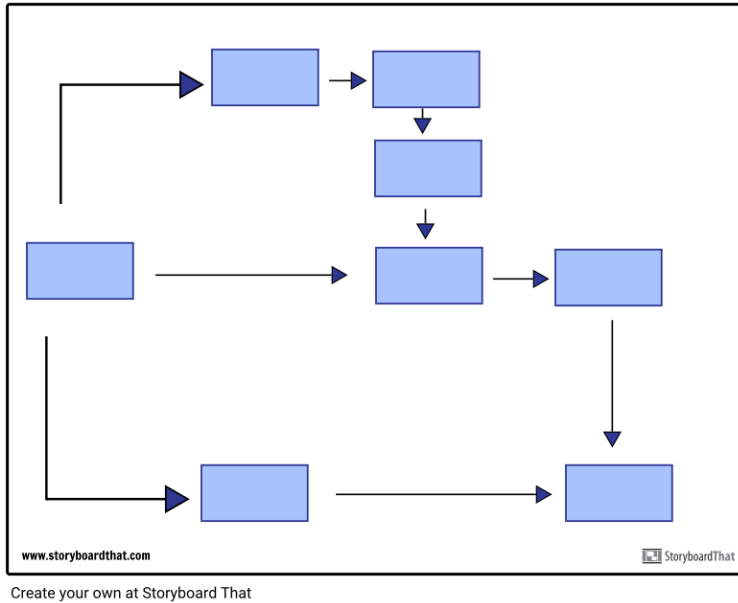
ואיזה כלי אנו שולפים בכל מצב, בכל מקרה
של הרגשה או אירוע

אם קורה X, שולפים 1. אם קורה Y, שולפים 2



- העצמת תלמידים למודעות -

ללמד לפתח "נוהל" של התנהגות



- לפתח לעצמי נהלים, צ'קליסטים, של טיפול עצמי במצבים

- **דוגמא לנהלים**

- נוהל נגד לחץ

- נוהל נגד פחד ומבוכה

- נוהל נגד לא להצליח להתרכז

- **מה זה נוהל?** זה סדרה של דברים שאתה עושה, **שלבים**. אחד אחרי השני. זה ה 1,2,3 צעדים שאתה עושה. חלקם, פיזיים. חלקים, דברים שאתה אומר בראש.

- ככל שיש לי יותר "נהלים" ברורים בראש, ככה אני שולט יותר במצבים.

- נוהל נראה קצת כמו **תרשים זרימה** ...



- העצמת תלמידים למודעות -

ללמד שהתנהגות זה אימון. כמו חדר כושר/משחק מחשב

- שכל תכונה, אפשר "לעבוד" עליה. לשפר אותה. להתאמן עליה ואם אתה היום באיזו תכונה ברמה 7, אז תוך 3 חודשים אתה יכול להיות ברמה 8
- אפשר לשפר: עמידות בעייפות לחץ ועצבים, דיוק, קור רוח, חשיבה רציונלית מול רגשנות, רגישות, שליטה בעצבים, ועוד ...
- ללמד יכולות של חשיבה רציונלית ללא רגשות, ככלי לעבור מצבים קשים. חשיבת פתרון בעיות נטו. מה הבעיה? ומה הפתרון לפעם הבאה.
- ללמד ילדים נוהל עצבים: מה אתה עושה (1,2,3 שלבים) כשאתה בעצבים.
- עבודה עם דף צומי: ללמד, לקחת דף ונייר, לרשום עליו 3 או 10 דברים לשים אליהם לב, ולקרוא אותו כל יום איזו חצי דקה, כדי לעשות צומי (תשומת לב) אל הדברים האלה



אימון, ניסוי

להכניס את המילה ניסוי התנהגות
ואימון התנהגות

ואת השיח ניסוי התנהגות בהרבה מקרים

להראות איך שכל השיפורים בחיים מגיעים
מניסוי התנהגות של משהו חדש
לנסות בקטנה להתנהג קצת אחרת
לכוון תלמידים לבחור כל תקופה
נושא/תכונה שהם מתאמנים עליה לשפרה



כישורי תכנון. בניית תוכנית



ללמד את התלמידים לתכנון.
לתכנון יציאה לטיול. לתכנון נסיעה לחו"ל.
לתכנון הזמנה של חבר/ה לאירוע.
לתכנון יציאה ממשבר של פיטורים.
לתכנון התאוששות מפרידה אחרי זוגיות/אהבה.
לתכנון הקמה של עסק. לתכנון, השגת תפקיד רצוי.

ככל שכישורי התכנון שלי טובים יותר
תוך כדי תנועה ועבודה,
ככה יש לי סיכוי גדול יותר להשיג את הרצונות שלי, בכל תחום.

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים על ידי הקשבה -

העצמת תלמידים על ידי הקשבה

- העצמת תלמידים על ידי הקשבה -

הקשבה לתלמיד (דאבל קליק)

- עיניים בעיניים שלו/ה. עוצרים הכול, כאילו שלא לחוצים
- הקשבה בשתיקה בעיניים סקרניות עם הנהון
- שאלה שנייה ושלישית על הצהרה של הילד – העמקה של כ 2 שאלות או 3 לגבי ההרגשה שלו בנושא הזה
- שאלה/איתגור: מה היית רוצה שיקרה? לאן אתה לוקח את זה? מה הצעד הבא?
- חזרה לנושא הזה לעדכון, במפגש הבא עם תלמיד



- העצמת תלמידים על ידי סוגי עידוד -

העצמת תלמידים סוגי עידוד

- העצמת תלמידים על ידי סוגי עידוד -



שיטות עידוד / משפטי עידוד

- כל הכבוד: כל הכבוד, שיחקת אותה, מדהים, מגניב, אש
- התייעצות: איך אתה היית עושה את זה? מה אתה מציע?
- סומך / סומכת עליך
- להתמדה: תמשיך ככה. תפוס את זה חזק (להתמדה). כל פעם קצת. כל פעם צעד.
- עידוד לחוזקות ואופי
- יש לך ראש חזק. לב ענק. בכל מה שאתה תעשה תצליח
- תהיה אתה כמו שאתה. שמח. "משוגע". שובב
- אתה אמיץ להגיד את דעתך. את אמיצה להגיד את מה שאת חושבת. זה 10!
- על השתדלות: כל ציון הוא טוב אם השתדלת. אם ניסית. אם עשית אקסטרה מאמץ
- אתה תרוויח על זה. זה יביא לך הצלחה. שקט. כסף.
- עידוד להתנהגות אחרת: אם תעשה תרוויח ש ... (התועלת לך ממשו)

- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

העצמת תלמידים

לתחזוקת גוף

וחיזוק נפש

- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

מי עשה ספורט אתמול? מי שמר תזונה?

דיבור יומי על ספורט ותזונה

מי עשה? מה עשה? (ספורט)

איך אפשר לעשות זוגות חברים ביחד!

ביחד = מחייב ולא מברזים

מי שמנסה להברז, השני "קורע" אותו :) חחח

ותפריט בריא? דוגמאות

תנו דוגמאות לדברים בריאים שאפשר להכניס

לתפריט של בוקר/צהריים/ערב/בין הארוחות כמו:

שקדים, תמרים, אפרסקים, טונה, ביצה גבינה, שעועית ירוקה

נייצ'ר וואלי, ועוד ועוד



- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

ספורט זה כדור המצב רוח מס' 1 ביקום
ספורט בונה מצב רוח. ספורט פורק חרא עצבים ולחץ
ספורט זה פי 10 יותר טוב מפסיכולוג
(הפסיכולוגים עצמם אומרים את זה)
אירובי! לרוץ / הליכה / שחיה / ריקוד
לא לוותר על ספורט 4 פעמים בשבוע או 3 או 5

תזונה! תזונה כבדה מכבידה על מצב הרוח
הגלים של סוכרים/פחממות הורגים מצב רוח מכבידים ומפילים בעייפות.
זה לא שווה את זה. להקטין פחממות
הגוף שלכם לא יודע להגן על עצמו מהדחיסה של מזון פח לתוכו.
תשמרו עליו מפני עצמכם.

- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

מבנה של כריך



לחם

גבינה/ביצה

לחם

מה לא! לסמן את הדברים המזיקים או מה פחות

- פחות לחם, פחות חטיפים, פחות פסטה וציפס
- באיזי עם הכריכים. כריך זה 80% לחם, ו 20% מזון
- **לשים לב לקלוריות. לקרוא ולהעריך כמה קלוריות אתה אוכל מול שורף**
- אימון של שעה ריצה = 500 קלוריות! אימון של חצי שעה = 250 קלוריות.
- כל ארוחה רגילה = 600 עד 800 קלוריות
- פיתה = 200 קלוריות
- פרוסת לחם = 70 קלוריות
- טונה = 250 קלוריות
- כל יום מחדש לשים לב, **מה** אתה מכניס. **וכמה** אוכל לארוחה. כמה שמים על צלחת. אולי אפשר שליש, $1/3$, 30% להוריד?

- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

אכילה רגשית :) רק להכיר אותה. לא לעוף עליה

- לנסות לפתח מודעות, לאכילה שלנו מעצבים, עייפות, שעמום, או בדידות.
- זה לא נורא. ממש לא. זה הגיוני. כולנו ככה. אין מה להתבייש בזה. זה מנחם. זה מחבק. בורקס זה חיבוק :) ברור. גם פיצה. אבל לנסות טיפה להיות מודעים לזה.
- לנסות טיפה לשלוט בזה. להבין כשזה בא וקורה, ולתת לזה לפרוח רק ב 50%. לא ב 100%.
- יהיו נפילות. לא לכעוס על עצמנו. לנסות לסמן מה אוכלים "כעזרה ראשונה" כזריקת אנרגיה, כשאנחנו במאנצ'ס/דודה על משהו. כדי שהנזק לא יהיה עצום, אלא רק בקטנה חחח

- העצמת תלמידים לתחזוקת גוף -

טיפול עצמי

- מקלחת - כפול 2 ביום. פעמיים ביום. בוקר + ערב
- החלפת חולצה ... החלפת מצעים ...
- ריח טוב. דיאודורנט. בושם. השפעות בקיץ אם לא, וגם בחורף
- חוט דנטלי
- גזירת ציפורניים. גם ברגליים ...
- יובש בכפות רגליים שווה לשייף
- פטריות ברגליים אם לא מנקים טוב
- תספורת חתיכית



המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים לאופטימיות -

העצמת תלמידים לאופטימיות

- העצמת תלמידים לאופטימיות -

ללמד הכרת תודה / מודה אני

- זה אחד הנושאים הכי מדליקים וחשובים שיש בחיים. לדבר עליו. לפתח אותו.
- **למפות נושאים שכדאי ללמוד להכיר עליהם תודה:**
 - משפחה, הורים, דודים, אחים, ...
 - **בריאות:** על כל איבר בגוף ובמוח שעובד כמו שצריך
 - **על חשמל,** שמאפשר לנו מכשירים בבית, מזגן, מקרר, אור!
 - **על מים!** שאם לא היו לנו מתקני התפלה ומהנדסים, אז לא היו לנו.
 - **על מקרר שיש בו אוכל.** זה לא מובן מאליו. יש הרבה שאוכל במקרר זה לא דבר טריוויאלי בשבילן
 - **על קורת גג.** דירה. על זה שאני לא גר ברחוב
 - **על מדינה.** ששומרת עלי. על צבא. על חיילים קצינים ונגדים, שמוכנים לתרום חצי חייהם בשביל שכולנו נוכל לתפקד וללכת לקניון. על המשפחות שלהן שגם מקריבות מהזמן שלהם על כבישים במדינה. ערים. קניונים. משרד התחבורה שמאפשר רישיון.
 - **לנסות לבנות נוהל כיתה שבו עושים סבב:** "אני מוקיר תודה על". "מודה אני על"

- העצמת תלמידים לאופטימיות -

ללמד ילדים אופטימיות

ללמד ילדים שאופטימיות ניתנת לבנייה. להרמה.

שהיא פונקציה של לזכור שיש לך מסוגלות

לצאת מהרבה מצבים שנראים לך "סופניים". ופונקציה של כיוון: רצונות וחלומות, שחותרים כל יום כדי להגשים.

להוכיח ולהראות, שאנשים המון עוזרים לך, כשאתה צריך ויודע לבקש עזרה.

שיש לנו גם מדינה ומערכות בה ששומרות עלי ועלינו:

בריאות, רווחה, עיר (שי"ל), משטרה

שדברים מסתדרים בסוף תמיד

אם לא מאבדים תקווה ופשוט מנסים או פונים או מבקשים עזרה.

להראות שאדם יכול לקום בבוקר עם אופטימיות 5, בסולם של 1 עד 10. ועד שעה 11 כבר להיות באופטימיות 8, אחרי שהוא עושה "עבודה" על עצמו. ומסדר מחשבות.

אופטימיות מדינה

להראות איזה מדהים זה

שיש לנו מדינה. שהקמנו מדינה מדהימה, בסה"כ 70 שנה.
איזה סטארט אפ מטורף זה. איזו הצלחה! האקדמיות.
ההמצאות. הערים והמועצות. הקניונים, הרחובות. הפארקים.
הים. איזה מערכות מורכבות יצרנו: בריאות, תחבורה, חינוך,
והמערכות מתפקדות! איזה קהילות יש כאן. איזה התנדבות
יש כאן. איזה אדם לחברו יש לנו. איזה עמותות.
איזה בני אדם, שמוכנים לתת את חייהם, למען כולם.

- עידוד תלמידים על ידי משמעות התוכן הלימודי -

חיבור לתלמידים

על ידי קישור

למידה לערך

- עידוד תלמידים על ידי משמעות התוכן הלימודי -

עידוד למשמעות שיש בלמידה פר נושא

נושא	תרומה לחיים שלי
תנ"ך, תלמוד	חכמת חיים. ערכים. השורשים שלנו. ההגנה על העולם היהודי שלנו. דרך חיים. מודה אני. ללא סרה. השתדלות. תיקון מידות (פיתוח אישי), עצירת אוטומט (מזוזה, תפילין)
חשבון	כמה כסף אני צריך בחודש? לאיזה צרכים? מה ההוצאות שלי? ניהול מאזן. תזרים. כמה זה HOT או YES לשנה?
אנגלית	להיות בארה"ב/אירופה/אסיה, ולהרגיש בנוח. לעשות עסקים מול חו"ל. להכיר אנשים שם. זה חובה מס' 1. לדעת לדבר ולכתוב נורמלי.
עברית	לנסח קורות חיים. לנסח מכתב עם רעיון ליזמות. לדבר קצר עם אנשי עסקים. לדבר ROI ולייצר פיצים לגיוס משאבים והון.
גיאוגרפיה	להכיר את העולם. חוף מזרחי. חוף מערבי. מה בגדול יש ואיפה. מה הערים הגדולות באירופה.
ריכוז בכלל	תתרכז פה. תלמד להתרכז פה – תרוויח את זה בכל מקום
סדר ושליטה	תלמד את זה פה? יישרת אותך בכל מקום

- עידוד תלמידים על ידי משמעות התוכן הלימודי -

בניית משמעות לתלמידים. ערך

- בכל שיעור לוודא שמוענקים להם **טיפים להתחזקות ואהבה עצמית**. דיבור על מה שיש להם. המוח. השכל. העיניים הטובות. החשיבה. הלב
- בכל שיעור לחפש לתת **טיפים לניהול חיים או לייצר דיון על זה**: איך מנהלים כסף? איך מצליחים בעבודה? מה העקרונות ליחסים אישיים טובים בין אנשים (יחסי אנוש)? איך מייצרים קור רוח העת תקלות ובלת"מים? כל מה שצריכים בחיים.
- **לקשר בין תחום ההתמחות שלהם** (ספורט, אומנות, משפטים, מדעים, ...) **לבין עקרונות המשמעות וההתחזקות** שניתנים להם בשיעור. להראות קשר בין תחום העניין שלהם, לטיפים שאתה נותן.

מה נדרש כדי להצליח בזה? וזה אומר שיש לך את זה אם אתה עושה את זה	תחום העניין של הילד
התמדה, נחישות, הזדקפות, CBT אמירה פנימית משפטי חיזוק, מודעות לנקודת השבירה	ספורט
אומץ ללכת עם האני מאמין שלך, לראות נקודה באופק ולחתור אליה 5 עד 10 שנים	אומנות
קור רוח, רגישות, התמחות מסוימת, בניית שיטה/שירות שונה משל אחרים	משפטים
מודלים שונים, שיטות ופרוטוקולים חדשים מהאינטואיציה שלך, שיווק עצמי	פסיכולוגיה
תכנון ארוך טווח, תכנון פרויקט, בקרה, מדידה, גיוס כוח אדם, עידוד ובניית מוטיבציה, ...	ניהול, עסקים
הרכבת מחשב טוב, בחירת כרטיס מסך, להסתדר עם שחקנים בעולם, קונספטים של משחקים	משחקי מחשב

- עידוד תלמידים על ידי משמעות התוכן הלימודי -

תרגיל נחמד: מה את/ה הייתם מלמדים אם אתם הייתם מורים?

נותנים לכל התלמידים/ות, לרשום סילבוס, רשימת תכנים של בה"ס שבו הם
היו מנהלים או מורים/ות.

את/ה בוחרים את השיעורים לחיים שחשובים לכם.
קדימה, להוציא דפים ולרשום את סוגי השיעורים שהייתם רוצים אתם ללמד,
אם אתם הייתם המורים:

שיעורי ריקוד, שיעורי אכילת קרמבו, שיעורי פיתוח מוצרים, שיעורי הקמת
עסק, שיעורי טיסה לחו"ל בלי הרבה כסף, שיעורי לקבל מאח שלך משהו שהוא
לא עושה, ...

תרגיל נחמד: היכל השראות. אולם השראות

לוקחים איזה אולם או כיתה והופכים אותו להיכל ההשראות של בית הספר שמים שם כ 30 פינות, שכל פינה, פותחת את הראש לדברים מעניינים או תכנים מעניינים. 30 עולמות תוכן:

ארכיטקטורה. קריירה צבאית. פיתוח מוצרים. הקטנת רעב באפריקה. מוזיקה אחרת. צבעים אחרים. סגנונות לבוש שונים. מקומות מגויבים לגור בהם בישראל. אוכלים חדשים שווים. אופי שונה של אנשים/ראש אחר. תכונות מעניינות כמו אומץ. חוויות חדשות (קיאק, ריקוד NIA, וואטסו, צניחה, גלישת סנפלינג במפל זויתן).

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

העצמת תלמידים

ליחסי אנוש

ואנושיות

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

לדבר על תלמידים על מה זה להכיר בכלל אחד ת'שני

- **אוהב/שונא:** להכיר מה חבר שלנו אוהב בחיים, ומה הוא/היא שונאים
- **להתעניין במה שקורה להם בבית**
- **לדעת מה שובר אותם.** ממה הם מתבעסים. מה "הורג" אותם
- **לחבק אחד את השני.** ליטרלי/פרקטיקלי, לחבק
- **לחזק,** בקבוע, בשוטף, גם כשהשני לא צועק "הצילו"
- **לדעת כמה כוח יש לחבר שלנו כרגע לחיים,** ולקבל את העליות והירידות שלו
- **לא לתמחר למישהו** (נעלבתי ש נפגעתי כש) כשהוא לא עונה לנו כי הוא גמור ולא מצליח להרים תעצמו לענות
- **ללמוד לבקש סליחה.** להגיד אני מצטער. עף לי. נפלט לי. סליחה אח שלי. סורי אחותי.

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

ללמד קצת תקשורת

בשיחה:

- להקשיב קצת ברוגע. לנשום. לתת לשני את המתנה של הקשבה.
- לנסות להבין את ההצעה/כוונה של השני בלי מלחמת מי צודק. להתעניין כאילו אולי במקרה יש לשני משהו שאמר שכן יכול לתרום לך.
- לא להיכנס אחד לשני לדברים וישר לענות. זה משגע.
- לחכות עד שרואים שהשני הפסיק לדבר שנייה או שתיים, להיות בטוחים שהוא סיים לדבר, ורק אז להביע דיעה.
- לא ישר לסתור את השני.
- לא לעשות "לא" עם הראש תוך כדי הקשבה, זה מבטל את השני ומביא לו את הסעיף. מקפיץ.

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

כמה חשוב להגיב. להראות שאתה מקשיב/לוקח משהו

- **בהקשבה למישהו**, להפנות את הגוף אליו. לרכון כלפיו.
- **להנהן עם הראש**. להראות שאתה מקשיב. אפשר גם לסגור שפתיים כזה (הבעה של מבין). **לסמן אולי אגודל של "נכון"** סוג של Like כזה.
- כשאתה אומר משהו והשני שותק – זה סיוט. זה לבד. זה מטריף. זה מרגיש שהשני בכלל לא מקשיב לך.
- **סוגי תגובות (העיקר לא לשתוק)**
 1. אני צריך לחשוב על זה דקה. שנייה. אני חושב. או: אני מקשיב לך, לא עונה עכשיו, ולוקח לחשוב על זה עד מחר.
 2. **נכון. מסכים. אחלה רעיון. אחלה כיוון.**
 3. **זה נכון חלקית.** עם 1,2 ... אני מסכים. לוקח. הולך על זה. עם 3,4 ... פחות מסכים
 4. **לא נראה לי שזה עובד / נכון / אני חושב אחרת**
 5. **בוא ננסה את זה. נראה. עובד לנו? ... נמשיך. לא עובד? ניסוג. נחפש משהו אחר**

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

רמת חמלה גבוהה Compassion Level ואנושיות

- חמלה (קבלה, הכלה, רגישות, הגנה על אחרים) זה משהו שבונה את כל השאר. זו התשתית להכול. Compassion Class. המטרה שלנו זה לבנות כיתה עם רמת חמלה גבוהה. רמת אנושיות גבוהה.
- **יש לאנשים חמלה לחיות בעיקר, ותינוקות.** חיות, מאכילים. שומרים עליהם. מגוננים עליהן. ואחד על השני? ... למה חיות זכות להגנה, ואחד לשני אנחנו שולפים ציפורניים?
- **ללמד על השבריריות של כולנו.** על הפגיעות שלנו. ההתרסקויות שלנו. הפרידות. האכזבות. ההתמודדות שלנו עם הגוף שלנו. עם הבית. ההורים. העולם המבלבל. וכמה אנחנו שבריריים כולם: **סופגים וסופגים** עד שלא יכולים לספוג עוד "מכות" אחד מהשני, ומתרסקים.
- **מה זו הגנה אחד על השני? מה זה לשמור אחד על השני?** מה זה באדי גארד? מה זה סול גארד (שומר נפש)? איך לא נפגע ברגש ובנפש אחד של השני?
- **לפתח קבוע שיחות על אנושיות:** לקבצנים, לאנשים פצועים בנפש, לכל מי שהגורל נכנס בו. לחשוב על **רמת החמלה של הכיתה Compassion Level** ועל איך להגביר אותה לאורך החודשים.
- **איזה אוכלוסיות מיעוט או אוכלוסיות שצריכות חיזוק יש בסביבה שלנו?**



כמה אתה עסוק בעצמך?

מול כמה אתה עסוק באחרים?

כמה אתה עסוק בלאהוב להקשיב ולתת לאחרים

מול כמה אתה עסוק בתספורת שלך

ובהצלחה שלך?

מה באמת ממלא את הלב ונישאר להרבה זמן?

- העצמת תלמידים ליחסי אנוש ואנושיות -

עידוד להיות בן אדם! מנץ'ית. קצין/ה וג'נטלמן/נית

- לייצר דיון על מה זה בכלל להיות בן אדם?
- מה זה להיות צדיק? או מה זה לשאוף להיות בן אדם טוב?
- מה אתה מרגיש כשאתה מרים שקית של במבה לא שלך מהריצפה?
- מה זה מרגיש כשנותנים לקבצן 10 שקלים?
- מה זה מרגיש כשנותנים למנקה רחובות בהפתעה קפה ומאפה?
- בואו נדבר על טלפון למשטרה להודיע שהשכן מרביץ לשכנה
- מה זה להיות מנומס ולפתוח למישהו דלת של האוטו או להחזיק למישהו את הדלת כדי שיעבור לפניך?
- לחפש "כל אחד מרים שקית אחת כל יום" ומספר/ת בקבוצה שלנו

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- העצמת תלמידים על ידי הכוונה להשראות -

העצמת תלמידים

על ידי הכוונה

להשראות

- העצמת תלמידים על ידי הכוונה להשראות -

כיווני השראה

- קבלת האי מושלמות - וואבי סאבי, אומנות ופילוסופיה יפנית
- פאולו קוואלו – לוחם האור. על מאבק הרוח לשינוי
- טוני רובינס – קאוצ'ינג להעצמת הגשמת חלומות
- WorkFlow, SPC, TQM – היופי שבכלים ותהליכים ניהוליים בתעשייה
- ניסים אמון – על רוחניות, בודהיזם, הפסקת סבל, רוגע
- פרדי מרקורי – על אומץ להיות אתה. עד הסוף. לצאת עם האני שלך
- על חומרנות ורכושנות (כסף, רכוש, בעלות) מול רוחניות. Mind over matter

- העצמת תלמידים על ידי הומור -

העצמת תלמידים על ידי הומור

לצחוק על עצמך המורה

על השטויות שלך. על העצבנות שלך. על ההתנהגויות
"הדביליות" שלך. זה מחבר תלמידים לאנושיות שלך.
לצחוק על הזוגיות שלך. על הדברים שמשגעים אותך.
לצחוק על התקלות מחשבה שלך. לסתלבט על
התסכולים שלך. הפחדים. החלומות בלילה.
שיתוף. פשוט לשתף. זה מחייך אנשים.

- העצמת תלמידים על ידי משוב למורה -

העצמת תלמידים

ע"י בקשת משוב

למורים

- העצמת תלמידים על ידי משוב למורה -

תנו להם לתלמידים למשב אתכם יומית / שבועית

- לבקש משוב יומי. כל יום. מתי שבא להם. חופשי
- להציע לתלמידים שוב ושוב ממש לדחוף את זה, את הבקשה שלך כמורה למשוב. כדי שיפנימו שאת/ה באמת רציניים לגבי זה ושאת/ה פריקים של משוב.
- לשאול כל הזמן אם עבר להם בסדר. ומה חסר.
- להציע משוב בכמה מדיות: וואטס אפ כמובן, מייל, פתק/מכתב, טלפון, קפה/שוקו, ...
- לשאול כל יום 3 תלמידים אקראיים, ביזמות/דחיפה שלך (Push Strategy), איך היה להם והאם נדרש שיפור כלשהו

- העצמת תלמידים על ידי משוב למורה -

משוב מתלמידים - למורים

• אפשר לתת לתלמידים שאלות יותר ספציפיות של משוב, בטופס/נייר שתכינו:

- התוכן עבר?
- קשה מדי? סביר? קל?
- חסר/ה איזה דרך יותר חמודה להעביר את זה? יש לך רעיון אחר?
- בא לכם ראש אחר של הדרכה? קליל יותר? רציני יותר?
- האווירה/השקט/הנעימות בכיתה עובדת? חצי קלאץ'?
- צריך/ה משהו אישי יותר? עזרה 1 על 1?
- מהירות הדיבור וההדרכה טובה? אגרסיבית מדי? חסר רוגע?

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

יישום פרויקט

בבית הספר

- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

פשוט לדבר

לא צריך ליישום תוכנית כזו בקטע דרמטי של מתווה, שאלות,
תשובות, ומערך שיעור מסודר
ממש ממש לא

פשוט לדפדף פה לקרוא לקבל רעיונות ולדבר עליהם
ויש דפי תרגילים נלווים ששווה לשים עליהם את היד.
בסוף הספר אולי נרכז תרגילים/שאלות
אבל באמת שלא צריך. פשוט לקחת נושא פה ולדבר איתם ועם
עצמך עליו, זה מספיק. יש פה נושאים "לפרצוף" שעצם הדיבור
עליהם עושה כבר את העבודה.

- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

דקה עד 5 דקות ביום

דקה בשיעור עם תלמידים של שיחה על הנושאים פה
או 5 דקות גג אם יש הפעלה
או 5 דקות קריאה שלך ביום לעצמך
וכבר עשינו מהפכה והכנסה של תכנים כאלה ללב שלך ולכיתה

תשקיעו את הדקה הזו. דפדפו בספר כל יום וקחו רעיונות.
לא לעבור יום עם פדגוגיה בלבד. עם מלחמת שקט בכיתה בלבד.
יש פה 5 דקות, לגן עדן.

- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

10 דקות זמן 1 על 1 עם תלמיד/ה = איכות מס' 1

- כל 10 דקות אם תלמיד או 3 דקות בעמידה אפילו יותר חזקים מזמן ביחד עם כל הכיתה
- תשומת הלב האישית, מחברת יותר מהכול
- גם לשבת על תה / קפה / שוקו / Zero באיזו פינה ולהקשיב ולדבר, שווים יותר מהכול



- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

אין דבר יותר חשוב מהעצמה של תלמידים
מללמד אותם לעשות חיים
לאהוב את עצמם ואת החיים
ולדעת לנצח קושי

אז גם אם אנחנו עייפים
אנו חייבים למצוא לפרויקט כזה כוח
תקדישו לזה כמה דקות ביום כולכם פליז

בוזון התלהבות חחחחח...

מעקב אחרי "שיטת המצב רוח" שלך. לבדוק, שיש לך שיטה לסבבה'נס! ואנטי בעסה

* נושא

סטטוס/מצב/יש שיפור?

מ 1 עד 10? ____
יש שיפור? כן / עוד לא

מ 1 עד 10? ____
יש שיפור? כן / עוד לא

הוכחה:

ספורט: עושה / עוד לא
תזונה: משופרת / עוד לא

מ 1 עד 10? ____
יש שיפור? כן / עוד לא

כן / לא / יש שיפור

כן / לא / אבל יש שיפור



1 | **רמת אומץ CL** להציע חברות, להגיד כן להזמנה, להגיד "לא" על משהו, להגיד את דעתך

2 | **קליטה עצמית** (רמת רפלקציה Reflection Level) של איך אני יושב, איך אני מגיב, איך אני מתנסח/אומר דברים

3 | **עושים חיים?** כמה את/ה עושים חיים? ים, מטקות, אופניים, מוזיקה, ריקודים, אוכל טוב, רוח על הפנים, סרטים, ... **תוכיח/י!**

4 | **ספורט** כל יומיים? **תזונה** שומרים? (פחות פחממות) יש תפריט?

5 | **רמת כוח PL - Power Level** כוח לחיים, ללימודים, להכל. יש כוח? מבצעים תרגיל "הדלקה עצמית"?

6 | מרגיש/ה **שיש לך כבר שיטה מסודרת** להתחזקות ובשביל לצאת מבעסה?

7 | יש לך בנק **משפטי חיזוק** מסודרים (CBT מלל פנימי) של איזה 5 או 10 משפטים כאלה?

בתהליך של כמה שבועות, כ 3 חודשים, אפשר לעשות ממש מהפכה
בשליטה במצב רוח וכוח לחיות וליהנות מהחיים!

- יישום פרויקט כזה בבה"ס -

משמעות לתלמידים, ב 0 כסף

התפיסה של מחיר גבוה ותקציב גבוה
להעצמת לתלמידים ומשמעות בחינוך

טעות היא:

ב 0 תקציב כמעט, אפשר לעשות העצמה ומשמעות

זה 10 דקות גג בכל שיעור ואפילו 30 שניות

זה פתקים/סטיקרים/פלקט

או פשוט הקלטת אודיו או וידאו של מורה

או לשלוח לינק לסרטון

זה שיחה עם הורים ולא הרצאה מבחוץ. זה מורה שהופך למרצה!

וזה כיף. ולא עולה.

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

חסמי הצלחה

של פרויקט

כזה

חסמי הצלחה

ההתנגדות	תשובה לזה
אין לנו אוויר לנשום. יש 0 זמן	כל הדברים פה זה על הדרך. זה דקות פה דקות שם. זה לנפש לנשמה ולהטענה שלך. אין חשוב מזה.
אתם תבואו כספקים ותעבירו את זה	לא הגיוני. לא יעבוד. מורים יכולים להעביר את זה בקלות 365 ימים בשנה לעצמם ולתלמידים. ספק שבא פעם/פעמיים, לא עושה שינוי. לא בונה תהליך.
תנו לי מתווה שיעור מסודר וכרטיסיות	העולם של מתווים מסודרים ומוכנים קצת עבר. יותר חשוב פשוט לדבר על זה. שיח בין מורים ותלמידים. כמו שעושים ברגיל בין חברים.

חסמי הצלחה

ההתנגדות	תשובה לזה
נמאס מ 100 רפורמות	זה לא רפורמה ואין פה שום חדש. יש פה מפרט מדויק יותר של עקרונות קיימים, והזמנה לתהליך שמתמידים בו.

קונספטים

בעתיד

החינוך

מגמות אופציונאליות בחינוך עתידי

- פחות מערכי שיעור – יותר מושגי בסיס שמהם יוצאים לשיח דינאמי
- יותר הכוונה לניסויים. שוטטות (לחפש בידע. לנדוד. כמו ביו טיוב/באינטרנט)
- במקום בגרויות רבות – 3 בגרויות בסיסיות, ו 3 עבודות חקר
- צוותי למידה מבוססי תוכן אהוב
- בחירה. הרבה יותר בחירה לתלמידים מה הם רוצים ללמוד
- שינון = פאסה. פחות לשנן

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

המחשבות שלך:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ספר זה נכתב מהלב, וברצון עצום
לחזק מורות ומורים בישראל. להטעין אותם!
לשפר את איכות החיים שלהם,
ולהכניס בהם תחושה של התחדשות, משמעות
שליחות, וגאוות יחידה.

משלב אשמח מאוד מאוד לקבל על הספר בוואטס אפ

לערן שחר, טלפון אישי שלי 0544-346494

או במייל Eran@hitlahavut.com

ואם בא לכם לעזור, בהפצת הידע הזה, ולשתף פעולה

אז עוד יותר אשמח לקפה. שלחו לי הודעה, וניפגש.

באהבה, ערן התלהבות :)