



תחום החינוך – תכניות הכשרה אקדמאיות מבוססות מחקר

המורה האופטימי

תכנית הכשרה מבוססת על ידע אקדמי ומחקרים, אשר שמה לה למטרה לאמן את המחנך לחשיבה אופטימית ואקטיביות חיובית.

אנו מאמינות כי הדרך הנכונה לקדם את מערכת החינוך היא להשקיע במורה. בית ספר יוכל למצות את הפוטנציאל המלא שלו רק כאשר המורים המלמדים במסגרתו יהיו מאושרים ושבעי רצון. העלאת רמת האופטימיות בקרב המורים תוביל לאקלים חינוכי מיטבי, ליצירתיות ליוזמה ולהתלהבות מהתהליך החינוכי.

תוצאות מחקרים רבים, שבדקו את השפעת האימון המנטלי והרגשות החיוביים על המוח, הראו כי המוח ניתן לעיצוב, ושאימון ותרגול של אופטימיות יכול ליצור שינוי במבנה המוח.

**תוכנית תלת שנתית, הכוללת 15 מפגשים בשנה
מיועדת למורים בבתי ספר יסודיים וחטיבת ביניים**





תחום החינוך – תכניות הכשרה אקדמאיות מבוססות מחקר

ילדות אופטימית

התנהלות אופטימית היא דרך חיים, שהוכחה מחקרית. מטרת התכנית היא לקחת חלק בחינוך דור של ילדים אופטימיים וחיובים הבטוחים בעצמם, בכישוריהם וביכולותיהם. ילד שיהפוך דרך זו לדרך חיים, סביר שיחנך את ילדיו בדרך זו.

סליגמן, מייסד התחום המחקרי של הפסיכולוגיה החיובית, הוכיח כי כאשר ילדים בני 10 מתרגלים מיומנויות חשיבה מתוך אופטימיות, שיעור הדיכאונות מצטמצם לחצי ורמת ההישגים הלימודיים, היצירתיות וההסתגלות החברתית עולה.

התכנית מעוגנת במערכי הדרכה ואביזרי הוראה נלווים (כמו: סיפור מסגרת, סרטונים, חוברות לילד, משחקי רצפה ועוד), שיהפכו את הלמידה של שפת האופטימיות לחוויתית ומעשירה בכל כיתה ובכל גיל.

תוכנית שנתית /
מיועדת לבתי ספר יסודיים





ילדות אופטימית

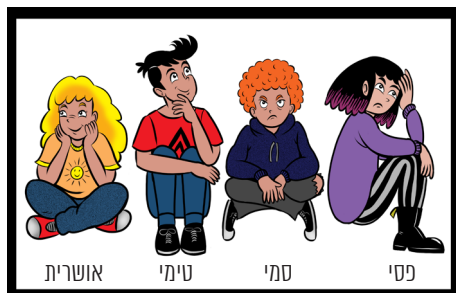
מתווה התכנית

הקדמה

התכנית "ילדות אופטימית" מבוססת על כלים מהפסיכולוגיה החיובית, ומטרתה קידום מצבם הריגשי וההתנהגותי של ילדים בגילאי 9-12 (ביתות ד-ו).

"אופטימיות" מוגדרת כנטייה שיש לאדם לראות את החיובי במצבי החיים, כמו גם היכולת לצפות לתוצאות חיוביות בעתיד.

תכנית זו מאפשרת למשתתפים בה להתנסות באבני הדרך ללימוד שפת האופטימיות, שהוכחה מחקרית כמסייעת להעלאת רמת האושר.



יחד עם ארבעה חברים – טימי, סמי, אושרית ופסי, הילדים למדים שהכח בידיים שלהם, ושתמיד אפשר לחולל שינויים. הילדים המשתתפים בתכנית מקבלים כלים לחיים, אותם הם יכולים ליישם באופן מיידי בבית הספר ובבית.

התכנית מועברת כפעילות סדנאית, בת 15 מפגשים, ומכוונת (בעיקר) לתלמידים עם קשיים רגשיים והתנהגותיים.

דרכי הנחייה

1. הרצאות פרונטליות, תוך שילוב מצגות וסרטונים.
2. עבודה אישית במחברת המסע – שתחולק לכל ילד בתחילת התכנית ותלווה אותם עד סופה.
3. דיונים קבוצתיים סביב נושאי השיעור.
4. התנסות אישית סדנאית.
5. משחקולוגיה – לימוד דרך משחקים.

אמצעים הנחוצים להפעלת התכנית: חדר נפרד, עם שולחנות/כסאות עם ידית, מקרן וסאונד.

מטרות התכנית

- הגשמה אישית וחברתית, באמצעות הקניית כלים מעשיים ויישומיים למשתתפים בתכנית.
- פיתוח יכולת ההכלה וההשתלבות של התלמידים במערכת החינוכית הבית ספרית ובחברה בכלל.
- מימוש הפוטנציאל האישי של כל ילד.
- לימוד "שפת החיוביות" המבוסס על עולם המחקר של הפסיכולוגיה החיובית.

יעדי התכנית

- ירידה במצוקה הפסיכולוגית, בסימפטומים של דיכאון, בסימפטומים של חרדה וברגישות בינאישית בקרב משתתפי התכנית.
- עלייה בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות העצמית בקרב משתתפי התכנית.
- עלייה ברמת האופטימיות בקרב משתתפי התכנית.
- עלייה במידת ההשקעה ותחושת המחויבות ללמידה בבית הספר בקרב משתתפי התכנית.
- עלייה במחויבות הרגשית ותחושת השייכות לבית הספר בקרב משתתפי התכנית.
- ירידה ניכרת בשיעורי המעורבות באירועים אלימים, אלימות מילולית והצקות בקרב משתתפי התכנית.

אוכלוסית היעד

תלמידים בכיתות ד-ו, עם קשיים רגשיים ו/או התנהגותיים. הקבוצות מונות בין 8-15 תלמידים.

ילדות אופטימית

סילבוס



שיעור 1 | שינוי זווית ראייה

החשיבות בלהיות נוכח, הכרות עם גישה המיינדפולנס ותרגול, הכרות עם מפתח האושר – בית מלון. "שעשועי בית" – כתיבה מודעת במחברת מסע.

שיעור 2 | לומדים שפה חדשה

שיתוף – דגש הדברים הקטנים עושים הבדל גדול, הכרות עם טימי וסמי, הגדרות אופטימיות ופסימיות הצגת מחקר הכלבים של סליגמן, הצגת סיטואציות של אופטימי ופסימי, הכרות עם מפתח האושר – חכם.

שיעור 3 | מה בין מחשבה אופטימית לפסימית?

ההבדל בין אופטימיות ופסימיות, הבנת התוצאה שמגיעה בעקבות כל אחת מהן, סיפור פו הדוב וחזרזיר משחק פינג פונג של מחשבות, אופטימיות נרכשת למול אופטימיות ריקה, הכרות עם מפתח האושר – המגדלור

שיעור 4 | אופטימיות מתעתעת

מהן אשליות קוגניטיביות, למה אופטימיות מסוכנת, איך מעבירים את הכוח לידיים שלנו, הכרות עם מפתח האושר – כרטיס טיסה. משחק משותף.

שיעור 5 | לוכד המחשבות

מהו הקול פנימי שנקרא "מחשבות", מה בא לפני מה – רגש או מחשבה, תרגול בעזרת קומיקס – זיהוי המחשבה שנמצאת בין האירוע הקשה לבין הרגש. הכרות עם מפתח האושר – משוט.

שיעור 6 | הסבר – קבוע או זמני

מה ההבדל בין אירוע חיובי לאירוע שלילי, מה ההבדל בין הסבר זמני להסבר קבוע?, מתי נשתמש בהסבר קבוע, מתי נשתמש בהסבר זמני, הכרות עם מפתח האושר – יתד.

שיעור 7 | למחשבות יש כח

מה ההבדל בין הסבר ממוקד לגורף? מתי נכון להשתמש בכל אחד מהם? הכרות עם מפתח האושר אין סוף, הכרות עם מפתח האושר חץ, מחשבות בגללי או בגלל משהו אחר – מה ביניהן ובין אופטימיות?

שיעור 8 | אימון המוח למציאת חלופות

דינמיקה קבוצתית – מציאת פתרונות לבעיה, משחק העוגה במפגש, אוניית המחשבות, הכרות עם מפתח האושר – הבלש, טכניקה למציאת חלופות למחשבות השליליות.



ילדות אופטימית

סילבוס

שיעור 9 | החזקות שלי

הכרות עם החזקות והבנה שלהם, זיהוי 10 החזקות שלי ומיקוד חמש המובילות, אילו חזקות היינו רוצים שיהיו לנו, האם ניתן לאמץ חזקות?, הכרות עם מפתח האושר – קרן אור, שאלון החזקות של ד"ר קתרין דלסגארד.

שיעור 10 | החבלנים

הכרות עם החבלנים והבנה שלהם, זיהוי 10 החבלנים שלי ומיקוד חמשת המובילים, זיהוי החבלן הראשי ופיתוח אסטרטגיה להביס אותו.

שיעור 11 | העולם שייך לחולמים

מה בין חלום אופטימי וחלום שאינו צמוד למציאות, פירוק חלום גדול לחלומות קטנים, למה בדאי לספר לאנשים על החלומות שלנו?, מה עומד לי בדרך להגשים חלום?, הכרות עם מפתח האושר – פאזל.

שיעור 12 | מתמקדים בחיובי

חשיבות המיקוד בחיובי, שינוי שפה, הכרות מפתח האושר – זכוכית מגדלת, בחירת מטרה ומי יכול לעזור לנו להשיג את המטרה הזו, מה מפריע לנו בדרך?

שיעור 13 | בנק המחשבות הטובות

כח הבחירה, מהו בנק המחשבות הטובות, אסטרטגיות להקשבה פעילה, ללמוד להקשיב.

שיעור 14 ושיעור 15 | מסיבת סיום

מסכמים את הקורס – מה עניין אותי? מה לקחתי? סיכום מילולי וויזואלי, בדרכים מגוונות. סדנא חוויתית.