סילבוס "לבחור נכון"

הסילבוס מובנה אך מאפשר גמישות בהתאם לאופי הכיתה והזמן שמוקדש לכל מפגש.

נושא מס' 1 - לדבר רגשות

3-4 שעות

הרציונל – תרגול שיום רגשות על מנת להעלות את הרגש למודע, לתת כלי ביטוי מילולי ולסייע בוויסות הרגש.

- הכרות משחקית בין המדריך והקבוצה, הצגת סטינג, כללים, סדר יום ומבנה הסדנא
- הקניית "בנק רגשות" – הכרת סוגי רגשות, שימוש בדמויות רגשות ומשחקים קבוצתיים
- לגיטימציה של רגשות
- הצגת סיטואציות בהתאם לטון רגשי שונה בכל פעם
- ציור רגשות – איך אני מרגיש בדרך כלל? איך אחרים תופסים אותי? (תרגיל בשיתוף ההורים).

נושא מספר 2 – קוראים מחשבות (מחשבות אוטומטיות ומחשבות חלופיות)

4-5 שעות

הרציונל - הבנת שרשרת ההתנהגות: אירוע- מחשבה אוטומטית- רגש-התנהגות, זיהוי מחשבות אוטומטיות וזיהוי מחשבות חלופיות.

- הסבר על "מחשבון פופקורן" (מחשבות אוטומטיות) באמצעות סרטון המחשה המקשר בין המחשבות הקופצות לפופקורן בסיר.
- זיהוי מחשבות אוטומטיות באמצעות משחק ההקפצות – משחק אסוציאציות עם כדור ב-3 שלבים.
- הכרת מודל "מה אמרת"? להבנת שרשרת ההתנהגות.
- באמצעות סרטונים/ סיפורים מהבית – התלמידים יציגו בקבוצות קטנות אירועים שחוו על פי שרשרת ההתנהגות, ויקבלו משוב מחברים למחשבות חלופיות אפשריות לאירוע שהציגו.
- היכרות עם "לוכדי המחשבות" – זיהוי באמצעות משחק, יצירת דמויות והצגה של מלכודות מחשבה (הכל או כלום, תוויות, קריאת מחשבות, חשיבה קטסטרופלית, מסננת, הכללה).
- תרגול איתור מחשבות חלופיות

נושא מספר 3 – לבחור נכון (כלים לבחירת התנהגות)

6 שעות

הרציונל - חיבור בין מחשבה להתנהגות והכרת האפשרות לבחור התנהגות מקדמת, הקניית בנק כלים לבחירת התנהגות מקדמת.

- התלמידים ישחקו משחק ויקבלו משימה בכל מהלך להציג לפחות 3 אפשרויות למהלך.
- הצגת דוגמאות לאירועים שהתלמידים חוו במהלך השבוע והצגת חלופות למחשבה והתנהגות.

הכרת כלים לבחירת התנהגות – פיזיולוגי:

- טכניקות שחרור והרפיה (ג'ייקובסון).
- טכניקות נשימה (משחקי בועות סבון/ קשית ועוד).
- הוצאת אנרגיה והתנתקות מסיטואציה (מודל נמנם, כדורי כיוון, ציור, ריצה ועוד).

הכרת כלים לבחירת ההתנהגות - מילולי:

- יצירת ציור משותף ללא תקשורת על מנת להסביר את החשיבות בתקשורת והעברת מחשבות באופן מילולי.
- תקשורת לאחר ובתוך משבר.
- מבנה משפטים לשיח מקדם.
- משפטי "אני" לביטוי רגשי.
- הכנת השיחה – כתיבה מכתב, הקלטה עצמית ועוד.

סיכום

2 שעות

הרציונל - סיכום ויצירת בנק אישי בקופסא

- משחק חזרה על שרשרת אירוע-מחשבה-רגש-התנהגות, עקרונות הבחירה וכלים שנלמדו
- יצירת "בנק כלים אישי" – מתוך משחק החזרה המשתתפים יצרו "בנק אישי" על פתקים שישימו בתוך קופסה קטנה שיקפלו ויקשטו, במטרה לסייע להפנמת התהליך ולאפשר להם לחזור בעצת הצורך לכלים שרכשו.