**מכתבי הורים**

**כיתות ז**

**תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל) - כיתה ז'**

להורי התלמידים שלום רב,

בימים אלו אנו נערכים להפעלת תכנית "**א**ני **י**כול **ל**הצליח" ( **א**.**י**.**ל)** בכיתות ז' בבית הספר.

מטרת העל של תכנית א.י.ל הינה קידום תפקוד לימודי-רגשי וחברתי. על פיתוח והטמעת התכנית אחראית היחידה ללקויות למידה וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה והיא פועלת תוך שיתוף פעולה עם משרד החינוך, המוסד לביטוח לאומי והרשות המקומית..

בשלב הראשון התכנית התמקדה בתלמידים עם לקויות למידה ו/או הפרעת קשב. על רקע הצלחת התכנית ופנייה של צוותי החינוך, הוחלט להתאים את התכנית לכלל תלמידי כתה ז', במטרה להקנות לתלמידים כלים ומיומנויות שיתמכו בתהליך הסתגלותם לחט"ב.

במהלך התכנית, התלמידים ייחשפו לתכנים ולמיומנויות המיועדים לחזק את התפקודים הניהוליים של הילד. תפקודים אלו הינם תפקודים קוגניטיביים גבוהים שלוקחים חלק בכל תהליכי החשיבה והלמידה שמבצע התלמיד, כגון ארגון וניהול זמן, הצבת מטרות, תכנון, פתרון בעיות, יוזמה, וויסות כולל ויסות רגשי. התפקודים הניהוליים מתפתחים מגיל הינקות ועד הבגרות הצעירה בחלק הקדמי של המח. מחקרים רבים מראים כי ככל שתפקודים אלו חזקים, כך ההתפתחות האקדמית-רגשית-חברתית של הילד טובה יותר (ולהיפך).

בתחילת התכנית ייחשפו התלמידים להמשגה של **משולש א.י.ל**:



משולש א.י.ל ממשיג ומסביר את קשרי הגומלין בין התפקוד בתחום הלימודי, הרגשי והחברתי. כל קודקוד במשולש מייצג תחום אחד והמעגל המקשר ביניהם מייצג את התפקודים הניהוליים.

בתכנית מקנים לתלמידים מיומנויות לחיזוק התפקוד בתוך כל אחד מהתחומים, ומצפים לשיפור בכל תחום בנפרד ולכך ששיפור זה יזין את ההתקדמות הדדית ביתר התחומים - מעגל קסמים חיובי.

התכנית מבוססת על שיתוף פעולה מלא בין התלמיד, הוריו וצוות ביה"ס. לכן לקראת סיום כל נושא שיילמד במהלך השנה, יישלח אליכם מכתב שיכלול הסבר על הנושא ומספר המלצות לתרגול ויישום הנושא בבית בעקבות למידה ותרגול שנעשה בכיתה. בנושא ניהול זמן והתארגנות חלק מהלמידה כוללת פעילות ביתית. המכתב בנושא זה ישלח בתחילת הנושא על מנת לאפשר לכם להיות שותפים ולהבין מה מצופה מהילד לבצע בבית. שיתוף הפעולה שלכם יקדם את תהליכי ההטמעה וההפנמה של המיומנויות שיוקנו לילדיכם במסגרת הכתה.

בנוסף, אנו מזמינים אתכם להיכנס לאתר <https://www.ldadhd-parents-info.idc.ac.il/>

באתר זה תוכלו למצוא מידע תאורטי ומעשי בתחומים שונים מתוך תכנית א.י.ל, על מנת שתוכלו ליישם ולהעמיק את הפנמתם גם בבית.

לפרטים נוספים אודות תכנית א.י.ל והיחידה ללקויות למידה וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה:

[**www.ildadhd.idc.ac.il**](http://www.ildadhd.idc.ac.il)

**[facebook.com/ildadhd.idc](http://facebook.com/ildadhd.idc" \t "_blank)**

**מצפים לשיתוף הפעולה שלכם!**

**תודה,**

**מחנכת הכיתה: מנהלת בית הספר:**

****

**תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**הצלחה ומכוונות עצמית**

במסגרת תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) בכיתתנו, עסקנו בחודש האחרון בהצלחה ומכוונות עצמית.

התלמידים בדקו מהי הצלחה בעיניהם, כולל בהקשר של התאקלמות טובה בכיתה ז' ובחט"ב, ודנו בכישורים הנדרשים כדי להצליח. בהמשך, למדו התלמידים איך להציב מטרות אישיות, כיצד לנקוט עמדה של לקיחת אחריות על המטרות שהציבו לעצמם וכיצד לבצע תהליך בקרה על השגת המטרות (תהליך זה נקרא 'מכוונות עצמית').

במהלך המפגשים הציבו לעצמם ילדיכם מטרות בתחום הלימודי, תחום מצב הרוח ותחום היחסים הבינאישיים באמצעות "טבלת המטרות שלי". יכול להיות שאחת מהמטרות או יותר קשורה לתפקוד של הילד בבית או בפעילויות אחר בית ספר ולכן כדי להתעניין אילו מטרות הציב:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מטרות בתחום היחסים הבין האישיים** | **האם אני מסוגל להשיג את המטרה** | **כמה אני צריך להתאמץ  מ 1-10** | **כמה זמן יקח לי להשיג את המטרה** | **שני דברים שאני צריך לעשות כדי להשיג את המטרה** |
| לדוגמה: להשלים עם חבר | כן | 3 | יום | לפנות אליו ולבקש סליחה.  לבקש ממנו להשלים איתי. |
| **מטרות בתחום הלימודי** |  |  |  |  |
| לדוגמה: לשפר את הקריאה שלי | כן | 7 | חודש- חודשיים | לקרוא כל ערב 15 דקות בספר.  להקריא למבוגר שלושה סיפורים בשבוע. |
| **מטרות בתחום מצב הרוח** |  |  |  |  |
| לדוגמה: לשפר את היכולת שלי להירגע אחרי ריב | כן | 6 | 3 חודשים | ללמוד לעשות נשימות אחרי ריב.  ללמוד לשוחח עם אמא אחרי ריב, כדי שתרגיע אותי. |

בנוסף, למדו הילדים כלי עזר להשגת המטרות, "מכוונות עצמית", ובו שלושה שלבים (צימרמן ושנק אצל בירנבוים, 2004):

1. שלב החשיבה המוקדמת – הצבת מטרות.

2. שלב הביצוע – יישום אסטרטגיות למידה להשגת המטרות.

3. שלב המשוב החוזר (פידבק) – תהליך של בדיקה חוזרת: האם הדרך שבחרנו מקדמת אותנו להשגת המטרות שהוצבו. אם לא - חוזרים על שלבי התהליך.

אנו נעקוב אחר תהליך הצבת והשגת המטרות לאורך השנה במהלך מפגשי א.י.ל.

טיפ להורים:

1. חשוב מאוד לפרק מטרות לתתי-מטרות. כך השגת המטרה פחות מאיימת ונראית יותר ברת השגה.
2. חשוב לקבוע מועדים קבועים מראש לביצוע בקרה על תהליך השגת המטרה, ולבדוק האם התהליך מתקדם בכיוון הרצוי. אחרת אנו עלולים להשקיע מאמצים רבים בתהליך באופן שאינו מקדם אותנו, או בעצם "לעבוד בפול גז על ניוטרל".

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

****

**תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן**

במסגרת תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) בכיתתנו, נעסוק בחודשיים הקרובים בנושא התארגנות וניהול זמן. התלמידים יעסקו בקשר בין סדר וארגון לבין משולש א.י.ל – למידה, מצב רוח ויחסים בינאישיים. בנוסף, הם יעסקו בסידור המרחב הלימודי בכיתה ובבית. בהקשר זה יהיה עליהם לצלם את סביבת הלימודים בבית כפי שהיא נראת לפני שהם למדו את נושא הארגון ואחר כך שוב, אחרי שלמדו איך לארגן סביבה לימודית מתאימה. נשמח אם תאפשרו להם לצלם זאת ולשתף את הכיתה. בנוסף הם ילמדו לבנות לוח זמנים תוך הבנת משמעות הזמן בחיינו, וילמדו על התארגנות וניהול זמן כחלק משלבי הלמידה למבחן. יכול להיות שעל מנת לבנות את לוח הזמנים היומי והשבוע הם יפנו אליכם לקבלת עזרה.

הלמידה תלווה בשימוש בכלי עזר הנקרא 'כרטיס ניווט'. כרטיס ניווט כולל שלבי עבודה בתחומים הרלוונטיים, והוא משמש תומך זיכרון וארגון עד להפנמה של התלמיד.

להלן דוגמא לכרטיס ניווט:

**שלבים בהכנה למבחן**

תכנון לו"ז למידה

* כתיבת תאריך המבחן
* כתיבת חומר המבחן
* חלוקת נושאי לימוד לפי ימים
* שריון יום אחרון לפני המבחן לחזרה

למידה

* סיכום עיקרי החומר הלימודי בכל נושא
* חזרה על חומר נלמד קודם טרם למידת חומר חדש
* קריאת סיכום החומר יום לפני המבחן
* מענה על שאלות חזרה

כמו כן, במהלך החודשיים האחרונים חזרנו ובדקנו את המטרות שהתלמידים הציבו לעצמם בנושא הקודם, את התקדמותם לקראת השגת מטרות אלו. במהלך הנושא הנוכחי נבדוק איך נושא ההתארגנות וניהול הזמן עשוי לסייע בקידום המטרות.

טיפ להורים:

1. סביבת הלמידה הביתית - חשוב שילדכם יבחר את פינת הלמידה הטובה עבורו, זו שבה הוא מרגיש כי רמת הריכוז שלו היא הטובה ביותר. מומלץ להקפיד שזו תהיה פינת הלמידה הקבועה שלו.
2. התארגנות- מומלץ להתארגן מראש לקראת היומיום ולקראת אירועים שונים. כך יפחת הלחץ של "הרגע האחרון", וכך יפחת הסיכוי שתשכחו משהו. למשל, לארגן את הילקוט בערב שלפני, שעה קבועה מראש להכנת שיעורי הבית.
3. ניהול זמן- מומלץ על ניהול לו"ז שבועי ואף חודשי, ובו "עוגנים" שסביבם משבצים פעילויות לא קבועות. למשל, חוגים, ארוחות, זמני שינה...

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

****

**תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ויסות רגשי**

במסגרת תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) בכיתתנו, עסקנו בחודש האחרון בנושא ויסות רגשי.ויסות רגשי הוא היכולת לאזן רגשות בהתאם למצב כולל שליטה בהתנהגות הנובעת מהרגשות. כדי לווסת רגשות יש צורך לזהות את הרגשות, להבין מה עומד בבסיסם, לנטר את עוצמת הרגש ולהפעיל מיומנויות המיועדות לשלוט בהתנהגות בלתי רצויה, שנובעת מהרגש. בנושא זה התלמידים למדו לזהות ולשיים רגשות. לאחר מכן הם התמקדו בקשר שבין ארועים, רגשות והתנהגות, ולמדו כיצד התנהגות יכולה להשפיע על תהליכי למידה ועל מערכות יחסים. כמו כן, התלמידים למדו לזהות את עוצמת הרגש שלהם במצבים שונים ולמדו דרכים לויסות רגשי.

הלמידה לוותה בשימוש בכלי עזר לדירוג עוצמת הרגש ('מיכל/קשת עוצמת הרגש'). בנוסף, לתלמידים הוצע מגוון של דרכי ויסות רגשי, והם התנסו בכיתה בתרגיל נשימה להרגעה עצמית. הם התבקשו לבחור ולהתנסות 2-3 דרכים לויסות רגשי ולבחון מה יעיל עבורם ומה פחות. אתם מוזמנים לסייע להם בתהליך ההתנסות והבדיקה.

**דרכים/הצעות להרגעה עצמית ולהסחה עצמית**

בנוסף, במהלך החודש האחרון המשכנו לעקוב אחר המטרות שהתלמידים הציבו לעצמם בנושא 'הצלחה ומכוונות עצמית', ובדקנו את התקדמותם לקראת השגת מטרות אלו. אני מעודדת אתכם, ההורים, להתעניין ולשאול את ילדיכם אם הם זקוקים לעזרה בתהליך השגת המטרות שהציבו לעצמם.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך.

 טיפ להורים

|  |  |
| --- | --- |
| **עדיף לא לומר** | **רצוי לומר** |
| "תפסיק! כולם מסתכלים!" | "בוא נלך למקום שקט יותר כדי לטפל בבעיה." |
| "למה את צועקת?"  "תפסיק לבכות/לצעוק!" | "נראה לי שאת ממש כועסת עכשיו וזה בסדר, אבל אני דורשת שתשתמשי בקול רגוע ותדברי אלי בנימוס"  "אתה נראה עצבני. איך אני יכולה לעזור לך?"  "בבקשה תסביר לי במילים מה קרה שהביא לכך שאתה מרגיש מתוסכל עכשיו." |
| "אם לא תפסיק לצעוק אני אקח לך את הסמארטפון!" | "אני רואה שקשה לך עכשיו. נפתור את זה מאוחר יותר. בוא נשתה כוס מים." |
| "לכי לחדר שלך!" | "ההתנהגות הזו אינה מקובלת עלינו אבל אני פה אתך. בואי אלי ונראה איך פותרים את הבעיה." |
| "אתה בלתי אפשרי!" | "אנחנו נפתור את זה. אני מסוגל להתמודד עם זה ועם הקשיים שלך אבל לא מוכן לקבל התנהגות שכזו." |
| "תירגעי כבר!" | "זה יכול להיות מאוד מתסכל, בואי נתמקד בלפתור את הבעיה ביחד."  "אני רואה שאת כועסת עכשיו. קחי לך כמה דקות ואני אשמח לעזור לך כשתרגעי קצת." |

בתודה,

מחנכת הכיתה.

****

**תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**סיכום שנה**

במסגרת תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) בכיתתנו, עסקנו בשבועות האחרונים בסיכום השנה. סיכמו את תהליך השגת המטרות שהתלמידים הציבו לעצמם, עסקנו בחזרה על המיומנויות שנרכשו במהלך השנה, וכיצד ניתן יהיה ליישם מיומנויות אלו בעתיד. בהמשך, התלמידים סיכמו את השנה בהקשר לקושי והישג, והתקיימה פעילות של רפלקציה על החוויות מהשנה החולפת במפגשי א.י.ל.

שנה זו התמקדה ב:

1. הבנת הקשרים שבין התפקוד הלימודי למצב הרוח וליחסים הבינאישיים.
2. פיתוח מיומנות של הצבת מטרות ('מכוונות עצמית').
3. חיזוק ותרגול אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן בכיתה ובבית.
4. עבודה על מיומנות של ויסות רגשי.

אני מודה לכם על שיתוף הפעולה במהלך השנה,

בברכת חופשה מהנה,

מחנכת הכיתה.

**מכתבי הורים**

**פרוטוקול קבוצתי שנה א'**



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): פתיחה**

להורי התלמידים שלום רב,

תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) היא תכנית התערבות שמטרתה קידום הצלחה לימודית ורגשית של תלמידים עם לקויות למידה ו/או קשב או בסיכון לבעיות אלו. התכנית פועלת בגנים, בבתי ספר יסודיים ובחטיבות ביניים והינה מבוססת מחקר.

לקויות למידה הוא מונח כללי המתייחס לקבוצת הפרעות הטרוגניות המתבטאות בקשיים משמעותיים ברכישת יכולת הקשבה, דיבור, קריאה, כתיבה והמשגה ו/או יכולות מתמטיות, ובשימוש (תואם גיל) בהן. הפרעות אלה הן פנימיות ומניחים שהן נובעות מליקוי במערכת העצבים המרכזית. לקויות למידה יכולות להתגלות בכל שלב בחיים. על אף שהן יכולות להתקיים לצד תנאים מגבילים נוספים (דוגמת פגיעה חושית, הפרעות רגשיות או סביבתיות) הן אינן תוצאה ישירה של תנאים אלו.

הספרות המחקרית והידע הפרקטי שנצבר מצביעים על כמה גורמי הגנה היכולים להעלות את סיכויים של בני נוער עם לקות למידה להתפתח בצורה תקינה ולמצוא את מקומם בחברה כבוגרים מצליחים. גורמים אלו כוללים תמיכה – מהמשפחה ומבית הספר, קשר בטוח עם המורים, ומערך עמדות והתנהגויות אישיות וביניהן מודעות עצמית, התמדה, יכולת להציב מטרות ויכולת לחפש תמיכה באופן פעיל. כיוון שלקות למידה משפיעה על תחומי חיים רבים, על תהליך האבחון כמו גם על הטיפול לערב צוות רב־תחומי של אנשי מקצוע מתחומי הפסיכולוגיה, הרפואה והחינוך.

כאמור, מטרת תכנית א.י.ל היא לקדם התפתחות לימודית, רגשית וחברתית תקינה של בני נוער עם לקויות למידה ו/או קשב או בסיכון לבעיות אלו. זאת על ידי הכשרה ייעודית לצוות החינוכי בביה"ס בכדי שיסייע לתלמידים ברכישת מיומנויות שונות שתאפשרנה לו להתמודד באופן יעיל יותר עם קשיים שונים. מדובר על מיומנויות בתחום התפקודים הניהוליים, בתחום החברתי, בתחום הרגשי ובתחום הלימודי.

אנו רואים בכם, בני המשפחה, חלק חשוב ומשמעותי בתהליך התקדמותם של בני הנוער. לכן, אחת לחודש בממוצע יישלח אליכם מכתב ובו יוצג הנושא אשר נלמד בתכנית כמו גם אסטרטגיות שהוקנו בנושא זה וטיפים ליישום בבית. חשוב שתציבו יחד עם ילדכם מטרות ותאפשרו לו לבחור אילו מיומנויות ואסטרטגיות שלמד בבית הספר תיישמו יחד בבית.

נשמח לשיתוף פעולה מצדכם בהגעה למפגשים בבית הספר, בהתעניינות בתכני התכנית וביישום ותרגול המיומנויות בבית על מנת שאלו תופנמנה באופן משמעותי ועל מנת שהתהליך יהיה מוצלח יותר.

בנוסף, אנו מזמינים אתכם להיכנס לאתר:

<https://www.ldadhd-parents-info.idc.ac.il/>

אתר זה נבנה עבורכם, ההורים, כדי לסייע ולהעניק לכם כלים בהתמודדות היומיומית עם ילדכם.

באתר זה תוכלו למצוא מידע תאורטי ומעשי בתחומים שונים מתוך תכנית א.י.ל, על מנת שתוכלו ליישם ולהעמיק את הפנמתם גם בבית. סיוע לילדכם בתרגול המיומנויות שילמדו בבית הספר יעזרו בהטמעתם ויהפכו לחלק מכלול המיומנויות שברשותם.

בברכה,

מחנכת הכיתה: מנהלת בית הספר:



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): הסבר פסיכו־חינוכי**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית א.י.ל (**א**ני **י**כול **ל**הצליח).

שם הנושא: הסבר פסיכוחינוכי

רקע:

לכל נער ונערה חוזקות משלו (תחומים בהם הוא טוב) דוגמת עזרה למשפחה ולזולת, זיכרון טוב, יכולת קריאה טובה, רגישות לסביבה וחברותיות. לכל אדם ולכל נער יש גם קשיים משלו. אצל נערים עם לקויות למידה הקשיים לרוב קשורים ללקות, למשל קשיים בקריאה, קשיים בריכוז, קשיים בחשיבה מספרית ועוד. חשוב להיות מודעים לקשיים אלו, שכן הם מובילים לעתים גם לקשיים חברתיים ורגשיים.

משתתפי תכנית א.י.ל זוכים ליחס אישי, ולאורו ברצוננו לקיים עמכם, ההורים, פגישה, בנוכחות ילדכם והמחנכת. לקראת המפגש נבקש שתנסו להבין יחד עם ילדכם מה הן החוזקות שלו? במה הוא טוב? לאחר זיהוי החוזקות חשוב שתדברו עם ילדכם על קשייו – מה מפריע לו? האם החלקים הלימודיים נפגעים בשל הלקות עמה מתמודד? או אולי החלקים החברתיים? זיהוי החוזקות כמו גם זיהוי הקשיים יסייע בהתמודדות עמם. נסו להבין מהו מוקד הקושי שמעסיק את ילדכם. שימו לב שאין המדובר בהכרח במה שנראה או שמרגיש לכם כקושי שלו.

חשוב שהשיח על החוזקות והקשיים יגיע ממקום של שותפות ושל הסכמה, שילדכם ירגיש שאתם יוצאים יחד עמו למסע משותף שייתן לו כלים להתמודד טוב יותר עם הלקות. ברגע שילדכם יבין מה הן החוזקות ומה הם הקשיים שלו, הוא ידע יותר במדויק לאילו כלים הוא זקוק כדי להשתפר.

אנו מזמינים אתכם לשיחה אישית בנושא לקויות למידה וקשב וכן הכרות והתמודדות עם הלקויות איתן מתמודד ילדכם, הקשיים והחוזקות שלו. השיחה תתקיים ביום\_\_\_ בתאריך \_\_\_ בשעה\_\_\_

נשמח לשיתוף פעולה מכם תוך יישום המיומנויות בבית,

מחנכת הכיתה: מנהלת בית הספר



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): מודעות עצמית.**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)שם הנושא: מודעות עצמית.

רקע:

בחודש האחרון עסקנו בנושא מודעות עצמית. התלמידים למדו להכיר את החוזקות האישיות שלהם ולזהותן, וכן למדו כיצד הם יכולים להיעזר בהן כדי להתמודד עם משימות ואתגרים בלמידה –בכיתה ובבית. התייחסות מיוחדת ניתנה לרגשות התלמידים סביב נושא הלמידה.

נערך דיון בקבוצה בנושא זיהוי מוקדי הכוח וכן היה שיח לגבי התחומים שהתלמידים מרגישים שמעכבים ומאיטים את תחושת ההצלחה שלהם.

התלמידים מילאו שאלונים במטרה ללמוד לזהות בצורה מדוייקת הקשיים והחוזקות שלהם.

בנוסף ניתנו לתלמידים כלים וטכניקות שונות להתמודדות עם הקשיים.

 טיפים להורים ליישום האסטרטגיות בנושא מודעות עצמית:

* מומלץ לשוחח עם ילדכם על החוזקות והקשיים שהעלה בקבוצה.
* כאשר ילדכם נתקל בקושי הזכירו לו את הכוחות בעזרתם הוא יכול להתמודד עם הקושי.
* הדגימו לו גם חוזקות וקשיים שלכם, ההורים, או של קרובים אחרים.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה



**הצלחה ומכוונות עצמית: תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: הצלחה ומכוונות עצמית.

רקע:

בחודש האחרון עסקנו בנושא הצלחה ומכוונות עצמית. התלמידים בדקו מהי הצלחה בעיניהם, בין היתר בהקשר של התאקלמות טובה בכיתה, וכן דנו בכישורים הנדרשים כדי להצליח. בהמשך למדו התלמידים להציב מטרות אישיות, כיצד לקחת אחריות על המטרות שהציבו לעצמם וכיצד לבצע תהליך בקרה על השגת המטרות (תהליך ושמו "מכוונות עצמית").

במהלך המפגשים נחשפו התלמידים לכלי עזר להשגת המטרות, הבנוי משלושת השלבים הבאים (צימרמן ושנק אצל בירנבוים, 2004):

1. שלב החשיבה המוקדמת – הצבת מטרות.

2. שלב הביצוע – יישום אסטרטגיות למידה להשגת המטרות.

3. שלב המשוב החוזר (פידבק) – תהליך של בדיקה חוזרת: האם הדרך בה בחרנו מקדמת אותנו להשגת המטרות שהוצבו. אם לא, חוזרים על שלבי התהליך.

במסגרת המפגשים וההתנסות האישית, התלמידים מילאו שאלון המתמקד בסגנון הלמידה של כל אחד מהם ולאחר מכן התנהל דיון קבוצתי בנושא.

אנו נעקוב אחר תהליך הצבת והשגת המטרות לאורך השנה במהלך מפגשי א.י.ל.

טיפ להורים:

* חשוב מאוד לפרק מטרות לתתי־מטרות. באופן זה השגת המטרה פחות מאיימת ונראית יותר ברת השגה.
* חשוב לקבוע מראש מועדים קבועים לביצוע בקרה על תהליך השגת המטרה, ולבדוק האם התהליך מתקדם בכיוון הרצוי. אחרת אנו עלולים להשקיע מאמצים רבים בתהליך באופן שאינו מקדם אותנו, או בעצם "לעבוד בפול גז על ניוטרל".

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן.

רקע:

היכולת לארגן, לנהל ולתכנן זמן חשובה מאוד לתלמיד בהיבט הלימודי, בהיבט החברתי ובהיבט הרגשי.

ארגון הוא חלק מהתפקודים הניהוליים, המאפשרים לנו לנהל את חיינו באופן מעוכב, מבוקר ומסודר יותר. בארגון הכוונה ליצירת סדר או שימורו במהלך פעילות או מקום וביצוע מטלות באופן שיטתי. לתלמידים המתמודדים עם קושי בתפקודים הניהוליים קשה לרוב לארגן זמן ומקום ללמידה, הם נוטים לשכוח ציוד והציוד שברשותם אינו מאורגן. כמו כן הם מתקשים בניהול זמן, דבר המוביל לעתים לביטול זמן איכות עם חברים ולקשיים בהתכוננות למבחן ובזמן מבחן.

תכנון הוא היכולת לחזות אירועים עתידיים ולפתח תגובות מתאימות מבעוד מועד כדי לבצע מטלה או פעילות בהתאם. לעתים קיים קושי לתכנן מראש ולתעדף מטלות (לקבל החלטה איזו מטלה חשובה יותר), כמו גם לחשוב על בעיות העשויות לצוץ בעתיד. חוסר בתכנון עשוי להוביל לביצוע פעולות ברגע האחרון ולחוסר דיוק והשקעה בהן.

בין האסטרטגיות והמיומנויות המסייעות בתחום הארגון שנלמדו בתכנית א.י.ל: ניהול יומן, שימוש בפתקיות או בתזכורות בפלאפון לשם רישום אירועים, מבחנים, מסיבות וכו'; היעזרות באדם קרוב כדי לזכור מטלות; קביעת לו"ז שבועי; קביעת מקום קבוע וזמן קבוע בבית ללמידה; ניקיון שבועי של התיק; ארגון מערכת השעות והבגדים ליום המחרת מראש, והתארגנות עם מטלות לימודיות – קביעת סדר המטלות ושיעורי הבית לפני התחלת העבודה.

טיפים להורים ליישום האסטרטגיות בנושא תכנון, התארגנות וניהול זמן בבית:

* קיים קשר בין הארגון, התכנון והערכת הזמן להתנהלות ילדכם בבית. הציבו הארגון כמטרה עבור ילדכם ואפשרו לו לבחור אסטרטגיות שונות להתנהלות בבית.
* סייעו לילדכם אך גם אפשרו לו לבחור ולנהל הדברים לפי בחירתו. דוגמות לסיוע אפשרי מצדכם:
  + חשבו עמו באופן חד פעמי על מקום מתאים ללמידה, זמן מתאים ללמידה (חשבו על זמן בו הבית שקט מרעשים ומגירויים) וסדר התמודדות אידיאלי עם המטלות.
  + בנו עמו אחת לשבוע לו"ז לשבוע הקרוב ובו גם זמן המוקדש לניקיון התיק, לסידור החדר ולסידור פינת העבודה.
  + הוו דוגמה אישית לילדכם; צרו גם אתם תזכורות בפלאפון, כתבו מטלות בפתקיות או ברשימת מטלות ועוד. אתם יכולים אף להציג בפני ילדכם את יומנכם על מנת להמחיש את הצורך בשימוש בו.
  + תנו את הדעת לעמידה בזמנים ולתכנונם; הקפידו ושמרו על זמן קבוע לארוחות, להכנה ועזרה ועוד.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): סיכום שנה**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם כי בשבועות האחרונים אנו מסכמים את השנה בתכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).במסגרת הסיכום אנו משוחחים עם ילדכם על התחושות והרגשות שלהם עם סיום המפגשים לשנה זו, על ההישגים שהשיגו, על היציאה לחופש הגדול והמיומנויות שלמדו.

להזכירכם אלו הנושאים והמיומנויות שנלמדו במהלך השנה הנוכחית:

מודעות עצמית- התלמידים למדו לזהות את החוזקות שלהם ואת הקשיים ולהשתמש בחוזקות שלהם כמקור התומך ומסייע בהתמודדות עם הקשיים. גם אתם ההורים הייתם שותפים בתהליך זה בפגישתנו הראשונה.

הצלחה ומכוונות עצמית- התלמידים נחשפו למושג הצלחה ודנו במהי הצלחה עבורם, לאחר מכן, נחשפו למושג מכוונות עצמית שהיא הדרך לקחת אחריות ולהשיג את המטרות שלי. כמו כן, הם למדו להציב מטרות ומיומנויות אשר תסייענה להם להשיג את המטרות.

אסטרטגיות להתארגנות וניהול זמן- התלמידים דנו במושג הזמן וחשיבותו וכן על נושא ההתארגנות וחשיבותו. בנוסף הם למדו אסטרטגיות לניהול זמן יעיל וכן ארגון ותכנון יעיל.

נשמח אם במהלך החופש הגדול תמשיכו ליישם עם ילדכם את המיומנויות שנלמדו בשנה זו על מנת שהן תופנמנה בדרך יעילה יותר לקראת השנה הבאה ובכלל.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה וחופשה נעימה,

מחנכת הכיתה.

**מכתבי הורים**

**פרוטוקול קבוצתי שנה ב'**



**פתיחת שנה בתכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)**

להורי התלמידים שלום רב,

אנו נערכים לקראת פתיחת השנה השנייה של תכנית **א**ני **י**כול **ל**הצליח (א.י.ל) בבית הספר.

כפי שהוסבר בהרחבה בשנה שעברה, מטרת תכנית א.י.ל היא לקדם התפתחות לימודית, רגשית וחברתית תקינה של בני נוער עם לקויות למידה ו/או קשב או בסיכון לבעיות אלו. זאת על ידי חיזוק גורמי החוסן של התלמיד והקנייה של מיומנויות שונות שתאפשרנה לו להתמודד באופן יעיל יותר עם קשיים שונים. מדובר על מיומנויות בתחום התפקודים הניהוליים, בתחום החברתי, בתחום הרגשי ובתחום הלימודי.

בשנה השנייה של התכנית נתמקד במציאת סגנון הלמידה הייחודי של כל תלמיד תוך הקניית טיפים ללמידה יעילה. נלמד מהו ויסות רגשי ונכיר דרכין שונות להשגתו, נחזק את התפקודים הניהוליים של התלמידים על ידי מתן מיומנויות להערכת תהליך חשיבה וביצוע תהליכי פיקוח ובקרה עצמיים. בנוסף, נבין את חשיבותם של היחסים הבינאישיים ונחזק את יכולת קבלת ההחלטות והסנגור העצמי.

בדומה לשנה הקודמת, מעורבותכם בתהליך הלמידה מרכזית ביותר. אנו רואים בכם, בני המשפחה, חלק חשוב ומשמעותי בתהליך התקדמותם של בני הנוער. לכן גם השנה יתקיימו שלושה מפגשים משותפים ואחת לחודש בממוצע יישלח אליכם מכתב ובו יוצג הנושא אשר נלמד בתכנית כמו גם אסטרטגיות שהוקנו בנושא זה וטיפים ליישום בבית. חשוב שתציבו יחד עם ילדכם מטרות ותאפשרו לו לבחור אילו מיומנויות ואסטרטגיות שלמד בבית הספר תיישמו יחד בבית.

נשמח לשיתוף פעולה מצדכם בהגעה למפגשים בבית הספר, בהתעניינות בתכני התכנית וביישום ותרגול המיומנויות בבית על מנת שאלו תופנמנה באופן משמעותי ועל מנת שהתהליך יהיה מוצלח יותר.

בברכת שנת עשייה מוצלחת,

מחנכת הכיתה: מנהלת בית הספר:



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): זיהוי סגנון למידה וטיפים יעילים ללמידה**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: זיהוי סגנון למידה וטיפים יעילים ללמידה

רקע: סגנון למידה הוא הדרך בה האדם קולט, מעבד, מפנים וזוכר חומר לימודי. לכל אדם דרך שונה לקלוט מידע המלמדת על האופן בו מומלץ לו להיחשף למידע חדש. כולנו משתמשים בשלושה חושים כדי לקלוט מידע: ראייה (קריאה, תרשימים, מפות), שמיעה (הקשבה) ותנועה (למשל כתיבה). לכל אחד מאיתנו חוש אחד דומיננטי יותר אשר קובע מהי הדרך הטובה ביותר עבורנו ללמידה. בין האסטרטגיות והמיומנויות המסייעות בתחום סגנון הלמידה אשר נלמדו בתכנית א.י.ל: התלמידים זיהו איזה חוש דומיננטי יותר עבורם לפי הדרך בה הם קולטים את המידע בצורה הטובה ביותר למשל: בקריאה, הקראה, כתיבה וכו'., זיהוי אופן הרכב הלמידה הנוח להם (עם חבר, לבד) ושיח על אופן הלמידה לקראת מבחן. התלמידים נחשפו לסגנונות הלמידה השונים: חזותי, שמיעתי ותנועתי דרך שאלון עצמי לזיהוי סגנון הלמידה האישי שלהם.

טיפים להורים ליישום האסטרטגיות של סגנון למידה בבית:

* בדקו עם ילדכם האם סגנון הלמידה שבחר בכיתה מתאים ונכון עבורו. למשל, אם בחר בסגנון שמיעתי אבל ניכר כי הוא לא מצליח לזכור את החומר בדרך הזו, שנו יחד איתו לסגנון המתאים יותר.
* ברגע שנבחר סגנון למידה, הזכירו לו לפני כל מבחן שזוהי הדרך היעילה ביותר עבורו ללמידה ועודדו אותו. למשל: במבחן הקודם הצלחת וזכרת את החומר בזכות הסיכומים שהכנת.
* אם סגנון הלמידה דורש סיוע מההורה כמו הקראה של החומר, סיכום החומר וכו', עזרו לילדכם ויתכן שכדאי שיקבל גם סיוע חיצוני ממורה לאסטרטגיות למידה.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,   
מחנכת הכיתה.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): ויסות רגשי.**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: ויסות רגשי.

רקע:

בחודש האחרון עסקנו בנושא ויסות רגשי.ויסות רגשי הוא היכולת להתאים רגשות למצב, לנטר את עוצמת הרגש ולהפעיל מיומנויות המיועדות לשלוט בהתנהגות בלתי רצויה שנובעת מהרגש. העיקרון ביכולת לויסות רגשי הוא שמותר להרגיש הכל אבל קיימת חשיבות שההתנהגות בעקבות הרגש תהיה יעילה ובריאה.

התלמידים למדו לזהות ולשיים – לתת שמות - לרגשות, התמקדו בקשר שבין אירועים, רגשות והתנהגות.

כמו כן למדו התלמידים לזהות את עוצמת הרגש שלהם במצבים שונים ולמדו דרכים לוויסות רגשי.

במהלך המפגשים התנהלו דיונים קבוצתיים בנושא זיהוי מגוון הרגשות וכן התלמידים למדו שיטות לוויסות הרגש הן דרך הרגעה עצמית והן דרך הסחה עצמית. הכרנו כלים שיכולים לעזור לווסת את עוצמת הרגשות (כגון סוגים שונים של הרפיה ת ושימוש במד רגשות).

אני מעודדת אתכם, ההורים, להתעניין ולשאול את ילדכם אם הוא זקוק לעזרה בתהליך השגת המטרות שהציב לעצמו.

 טיפ להורים:

* גם במסגרת הבית חשוב לתת לגיטימציה למנעד הרגשות כולו, אך להגדיר מהן התנהגויות שאינן מקובלות במשפחתכם.
* מומלץ לעודד את התלמידים לשתף אתכם בשיטות אליהן נחשפו לצורך ויסות רגשי ולעודד אותם לתרגל את השיטות היעילות עבורם.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): הערכת תהליך החשיבה**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכנכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: מיומנויות הערכת תהליך החשיבה – ארגון ותכנון החשיבה.

רקע:

תלמידים רבים הסובלים מלקויות למידה ו/או קשיים קשביים מתקשים לארגן את חשיבתם, דבר אשר עלול לפגוע בהבנת הנושאים הנלמדים וכן בהבנת סיטואציות חברתיות.

בין האסטרטגיות והמיומנויות המסייעות בתחום ארגון ותכנון החשיבה הנלמדות בתכנית א.י.ל: שלבים בזיהוי התנתקות בקשב (חולמנות) וטכניקות חזרה להקשבה, פירוק משימה לתתי שלבים, ושימוש בכרטיס ניווט (דף המכיל שלבי עבודה קבועים ומלווה את ביצוע המטלה, למשל בהכנה לקראת מבחן או בזמן מבחן).

טיפים להורים ליישום האסטרטגיות של ארגון ותכנון החשיבה בבית:

* בכיתה הכיר ילדכם שלבים להתמודדות עם התנתקויות בקשב. אם אתם מבחינים בהתנתקויות כאלו אצלו, סמנו לו במבט או במגע כדי שיזהן גם. קבעו מראש ביניכם סימן מוסכם בעזרתו תסייעו לילדכם לשים לב לכך שהתנתק.
* הזכירו לילדכם להיעזר בדפי הניווט ועודדו אותו לעקוב אחר השלבים בהכנה למבחן, בהכנת שיעורי בית וכו'. ניתן ליישם שלבי עבודה גם במטלות הבית.
* סייעו לילדכם לבחור שלבים להתנהלות בבית, למשל שלבים בהתארגנות בוקר, שלבים בהתארגנות לקראת שינה, לקראת ארוחת ערב ועוד. חשוב שתבחרו גם מטלות שילדכם אוהב דוגמת שלבים בהכנת עוגה, שלבים בתכנון טיול ועוד.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): תפקודים ניהוליים – פיקוח ובקרה עצמיים**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: תפקודים ניהוליים – פיקוח ובקרה עצמיים.

רקע:

תהליכי פיקוח ובקרה הם תהליכים המאפשרים לתלמיד לבדוק את עצמו ולבצע משוב על פעולותיו. בדיקת הפעולות צריכה להתקיים במהלך ביצוען או זמן קצר לאחר סיומן, וזאת על מנת להבטיח השגת המטרה המתאימה. חוסר בקרה מוביל לטעויות ולחוסר מודעות להתנהגות עצמית ולהשפעתה על אחרים. בקרה עצמית יכולה להתבטא במטלות יומיומיות ובמטלות לימודיות פשוטות עד מורכבות.

בין האסטרטגיות והמיומנויות המסייעות בתחום פיקוח ובקרה אשר נלמדו בתכנית א.י.ל:

1. עיכוב תגובה – עיכוב תגובה הוא היכולת לעצור ולהתאפק עם התגובה הספונטנית. התלמידים נחשפו למושג עיכוב תגובה ולמדו להשתמש ברמזור בכל פעם שהם מרגישים צורך לעכב תגובה.
2. שלבי עבודה הכוללים פיקוח ובקרה – התלמידים הוסיפו לשלבי העבודה שלמדו ביחידה הקודמת את שלב הפיקוח והבקרה. בשלב הפיקוח הם למדו לתת לעצמם משוב בזמן המטלה, למשל בזמן קריאה – האם אני מבין מה שאני קורא? האם יש מילים שאני לא מבין? האם יש לי רעיונות לכתיבה? בשלב הבקרה הם למדו לבדוק את עצמם לאחר המטלה, למשל – האם אני מצליח להשיב על השאלות? האם החדר שלי מסודר? האם הציון במבחן מספק אותי?
3. פיקוח ובקרה בתחומים שונים – התלמידים למדו לבצע תהליכי פיקוח ובקרה בתחום הלימודי, דוגמת פיקוח ובקרה על למידה לקראת מבחן ועל שיעורי בית; בתחום הרגשי, דוגמת פיקוח ובקרה על תגובות במצבי רוח שונים; ובתחום החברתי, דוגמת פיקוח ובקרה באינטראקציות חברתיות.

טיפים להורים ליישום אסטרטגיות פיקוח ובקרה במסגרת הבית:

* עיכוב תגובה – תרגלו עם ילדכם כיצד לעכב תגובה. סייעו לו לעכב תגובות שאינן מתאימות לסיטואציות שונות דוגמת התפרצות לדברי האחר, אי המתנה לתור ועוד. קבעו עמו סימן שתוכלו לסמן לו כאשר הוא לא מעכב תגובה וכן קבעו סימן אחר שיהווה חיזוק חיובי על מצב בו הצליח לעכב תגובה.
* בצעו פיקוח ובקרה על מטלות ביתיות (דוגמת הכנת שיעורי בית, הכנת עוגה או התנהלות בבוקר) וסייעו לילדכם לבדוק את עצמו במהלך כל מטלה ובסופה.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**יחסים בינאישיים: תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל) .

שם הנושא: יחסים בינאישיים.

רקע:

יחסים בינאישיים מתייחסים לקשרים קרובים שלנו עם אחרים. אצל נערים הכוונה היא ליכולתם לנהל מערכות יחסים עם חבריהם בקבוצת השווים ועם דמויות מרכזיות נוספות בחייהם דוגמת הורים, משפחה, מחנכת, מאמנת ומדריכה. מערכות יחסים אלו משפיעות על מצב רוחם של הנערים, על יכולת הריכוז שלהם ועל המוטיבציה שלהם להשקיע בלימודים, באימונים, בתנועת הנוער או בכל תחום אחר מרכזי בחייהם.

כאשר היחסים הבינאישיים הם קרובים ותומכים ומאופיינים באמון, קבלה, זמינות והכלה, יש לכך השפעה חיובית על תפקודם של הנערים. בין היתר הם מסייעים להם בהתמודדות טובה יותר עם קשייהם הלימודיים ותורמים למצב רוח חיובי ומעודדים מעורבות חברתית.

כאשר היחסים הבינאישיים מרוחקים, מנוכרים, שיפוטיים ונעדר מהם אמון, יש סיכוי רב יותר כי הנערים יחוו קושי בהתמודדות עם האתגרים והקשיים הלימודיים העומדים בפניהם ומצב רוחם יהיה פחות טוב.

משולש א.י.ל ממשיג את הקשרים שבין התפקוד הלימודי, מצב הרוח והיחסים הבינאישיים עם ילדים ומבוגרים. התלמידים למדו על כל אחד מקודקודי המשולש ועל יחסי הגומלין ביניהם. הבנת הקשרים הללו התאפשרה בעזרת פעילויות, סיפורים אישיים וחוויות שונות.



בין האסטרטגיות והמיומנויות המסייעות בתחום היחסים הבינאישיים שנלמדו בתכנית א.י.ל:

1. הבנת חשיבותן של מערכות יחסים בינאישיות והכרת הקשר וההשפעה ההדדית בין למידה, מצב רוח ויחסים בינאישיים, לחיוב ולשלילה.
2. מודעות למערכות היחסים המשמעותיות של הנער בחייו בעזרת מיפוי מעגלי קרבה.
3. הבנה כי לכל אחד מאיתנו יכולות להיות מערכות יחסים בינאישיות קרובות שמשפיעות עלינו לחיוב לצד מערכות יחסים קרובות שמשפיעות עלינו לרעה.
4. כיצד להיעזר ולהשתמש באנשים הקרובים אלינו לתמיכה לימודית, רגשית וחברתית.

טיפים להורים ליישום האסטרטגיות של יחסים בינאישיים בבית:

* שאלו את ילדכם על משולש א.י.ל, בקשו ממנו לתת דוגמות ליחסים שבין קודקודי המשולש, ותנו אף אתם דוגמות מחוויותיכם האישיות, למשל – כשמכעיסים אותי בעבודה, אני לפעמים הופך עצבני ומגיב בכעס גם לחבריי לעבודה.
* שקפו לילדכם כאשר אתם מבחינים בהשפעה של תחום אחד על תחום אחר. הכוונה למשל למקרים בהם חווית למידה או אירוע שקרה עם חבר או מורה מושפע או משפיע על התחומים האחרים.
* מעגלי קרבה: חשוב שתשוחחו עם ילדכם על הדמויות שהוא מחשיב כמשמעותיות עבורו תוך הבהרה כי דמות משמעותית יכולה להשפיע עלינו הן לחיוב והן לשלילה.
* שתפו את ילדכם בדמויות שהשפיעו עליכם לחיוב ולשלילה, ובדרך בה התמודדתם עם הדמויות שהשפעתן הייתה פחות חיובית.
* עזרו לילדיכם לאתר דמויות שיוכלות להוות עבורם מקור עידוד, תמיכה והכלה.
* אפשרו לו לבחור באילו תחומים להיעזר בכם, למשל להתייעץ עמכם על נושאים ספציפיים, להציב מטרה וכו'.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל): קבלת החלטות**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: קבלת החלטות.

רקע:

פעמים רבות אנו מקבלים החלטות באופן אימפולסיבי מבלי לשקול קודם את כל החלופות (אלטרנטיבות). אימפולסיביות לעיתים קרובות מאפיינת את ההתנהגות בגיל ההתבגרות.

קבלת ההחלטות שלנו מושפעת מגורמים חיצוניים ופנימיים. כך למשל כאשר אנחנו נמצאים במצב חירום (גורם חיצוני) עלינו לקבל החלטות מהירות ומיידיות ואין באפשרותנו לשקול את כל האפשרויות ולבחור את ההחלטה המתאימה ביותר. גורמים פנימיים המשפיעים על קבלת ההחלטות שלנו קשורים בנטיות אישיות ובעמדות או אמונות. למשל, ישנם אנשים אשר סומכים על המזל בעוד אחרים נוהגים להתייעץ עם אחרים לפני כל החלטה שהם מקבלים. ישנם כאלו שפוחדים לקבל החלטה לא נכונה ולכן נמנעים מלהחליט ויש המשנים את החלטתם לעיתים קרובות.

אסטרטגיות ומיומנויות מסייעות בתחום קבלת החלטות הנלמדות בתכנית א.י.ל:

1. מודעות עצמית לסגנון קבלת ההחלטות האישי של התלמיד (אימפולסיבי, שקול וכו').

2. לימוד ותרגול מודל שלבי של קבלת החלטות ובו השלבים הבאים:

א. זיהוי והגדרת הקושי או הבעיה איתה מתמודד התלמיד.

ב. קביעת התוצאה הרצויה (המטרה).

ג. הצגת חלופות שונות לבחירה וחשיבה על תוצאה אפשרית של כל אחת מהן.

ד. בחינת חלופות אחרות – האם יש אפשרויות נוספות עליהן לא חשב הנער?

ה. שקילת התוצאה האפשרית של כל חלופה שהוצעה.

ו. זיהוי האפשרות הטובה ביותר.

ז. הערכת התוצאה לאחר ביצוע ובמידת הצורך בחירה בחלופה אחרת.

טיפים להורים ליישום אסטרטגיות של קבלת החלטות בבית:

* שתפו את ילדכם בסגנון קבלת ההחלטות שלכם, בדרך בה אתם נוהגים לקבל החלטות.
* תרגלו עם ילדכם שימוש במודל קבלת ההחלטות כאשר עליכם להחליט החלטות משפחתיות משותפות דוגמת מסלול לטיול בסוף השבוע או יציאה לבילוי.
* זהו כיצד ילדכם מקבל החלטות ושקפו לו את היתרונות והחסרונות בדרך זו.
* תרגלו עמו בכתב את השימוש במודל; רשמו הן את הבעיה (למשל לאיזה בילוי לצאת) והן את החלופות השונות (לדוגמה סרט או הליכה לים).

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**סנגור עצמי: תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)**

להורים שלום רב,

ברצוננו לעדכן אתכם בנושא אשר נלמד בשבועות האחרונים במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל).

שם הנושא: סנגור עצמי.

רקע:

סנגור עצמי הוא יכולתו של האדם לייצג את עצמו, לעמוד על מימוש זכויותיו ולגייס עזרה ממישהו אחר. יכולת זו מאפשרת ליחיד, ובכלל זה לילדכם, לדבר בשם עצמו, לקחת אחריות על חייו ולהתמודד עם הקשיים בהם הוא נתקל בבית הספר ומחוצה לו. נערים היודעים כיצד לסנגר על עצמם באופן שמכבד את האחר מקבלים מענה טוב יותר לצרכיהם ויכולים להשפיע יותר על סביבתם.

ישנם כמה שלבים בתהליך הסנגור. השלב הראשון מתייחס להבנה ולמודעות האישית של הנער לגבי רצונותיו. השלב השני כולל את תיאור ופירוט הקושי בו הוא נתקל, והשלב השלישי מתייחס להצגת הפתרון הטוב ביותר עבורו לאותו הקושי או בעיה.

אסטרטגיות ומיומנויות מסייעות בתחום סנגור עצמי הנלמדות בתכנית א.י.ל:

1. לימוד שלבי הסנגור העצמי: מטרה (מה אני רוצה להשיג), פירוט והסבר הקושי, והצגת הפתרון. לדוגמה: מאוד חשוב לי להצליח במבחן (מטרה), אבל אני מאוד מוסח ומתקשה להתרכז לאורך זמן (פירוט הקושי) אם אקבל עוד קצת זמן זה יעזור לי לפצות על הזמן שאני מפסיד כאשר אני מוסח (הפתרון המוצע).
2. תרגול מצבי קושי שונים תוך שימוש במודל הסנגור שנלמד.

טיפים להורים ליישום האסטרטגיות של סנגור עצמי בבית: נסו להעביר לילדכם את האחריות לייצג את עצמו במצבים שונים, למשל בבית הספר או בבית מול מורה, חבר או בן משפחה.

עודדו את ילדכם להשתמש בשלבי הסנגור העצמי כאשר הוא רוצה דבר מה מכם.

למשל אם מבקש שיעורי עזר במתמטיקה, עודדו אותו להסביר זאת כך: חשוב לי מאוד להצליח במתמטיקה. בגלל שקשה לי להתרכז אני מתקשה בהבנת ההסברים בכיתה ומתקשה להתמודד עם שיעורי הבית ולכן שיעורים פרטיים או עזרה מכם מאוד יקדמו אותי.

* תרגלו עם ילדכם כיצד לפנות למורה, מדריך או חבר בצורה מכבדת וברורה תוך שימוש בשלושת שלבי הסנגור. כך יגיע ילדכם מוכן לסיטואציה.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



**סיכום התוכנית: תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)**

להורים שלום רב,

במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל)סיכמנו בשבועות האחרונים את הפעילות שנערכה בתוכנית א.י.ל בשנים האחרונות. במפגשי הסיכום ניתנה לתלמידים הלגיטימציה לרגשות שעולים עם סיום התהליך והפרידה. כמו כן, הזכרנו את הנושאים והמיומנויות שנלמדו במהלך השנתיים ואת הדרכים להשתמש בהן בהמשך הדרך, בתיכון ובכלל בחיים.

להלן הנושאים והמיומנויות שנלמדו במהלך השנתיים:

1. מודעות עצמית- זיהוי החוזקות והקשיים ושימוש בחוזקות ככלי להתמודדות.
2. הצלחה ומכוונות עצמית- הצבת מטרות ריאליות ודרכים להשגתן.
3. אסטרטגיות להתארגנות וניהול זמן- אסטרטגיות לניהול זמן, תכנון והתארגנות יעילה
4. ויסות רגשי- זיהוי רגשות שונים, עוצמות הרגש ודרכים להרגעה עצמית כמו הרפייה והסחה.
5. הערכת תהליך החשיבה- עבודה לפי שלבים בתחום הלימודי ובכלל למשל: שלבים בהכנת שיעורי בית, בלמידה לקראת מבחן ושלבי עבודה בזמן מבחן.
6. פיקוח ובקרה- חשיבות ודרכים לבצע תהליכים של הערכה ובדיקה הן בתחום הלימודי והן בתחום הרגשי והחברתי.
7. יחסים בינאישיים- הבנה מהי מערכת יחסים, שיח על אלו מערכות יחסים בחיינו משפיעות עלינו לחיוב או לשלילה וכיצד ניתן להעזר במערכות היחסים בחיינו תוך הבנה של השפעתן על התחום הלימודי ועל מצב הרוח.
8. קבלת החלטות- מודעות לסגנון קבלת ההחלטות האישי ושלבים לקבלת החלטה.
9. סנגור עצמי- יכולת המאפשרת לתלמיד לדבר בשם עצמו, להסביר לאחרים באופן יעיל למה הוא זקוק כדי להתמודד טוב עם קשייו.

כלל הכלים והמיומנויות אשר ילדכם רכשו בתוכנית, שירתו אותם במהלך החטיבה ואיפשרו להם להתקדם בתחומים השונים. חשוב לזכור כי אלו יהוו עבורם מעיין "ארגז כלים" אשר יעמוד לרשותם בתקופות ובמצבים שונים, למשל: במעבר לתיכון ובכלל בחיים. כאשר אתם מרגישים שילדכם צריך חיזוק בתחום מסויים, כדאי לחזור יחד איתו לקלסר בו שמר את הכלים והמיומנויות ולחשוב מהי המיומנות המתאימה לקושי שעלה וכיצד ניתן ליישם את המיומנות הספציפית כדי להשתפר. לדוגמא: אם נתקל בבעיה של קשיים בניהול זמן ומרגיש שאינו מספיק ללמוד, ניתן לגשת למיומנויות שנלמדו בנושא "אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן", או במידה ומרגיש שהוא בתקופה של קושי בשליטה בכעס והתפרצויות ניתן לחזור למיומנויות שנלמדו בנושא "ויסות רגשי".

אל תשכחו לוודא שבסוף השנה, בנכם/ בתכם אספו מביה"ס את קלסר תכנית א.י.ל.

אני מודה לכם על שיתוף הפעולה במהלך השנה,

בברכת חופשה מהנה והצלחה בתיכון ובהמשך הדרך,

מחנכת הכיתה: מנהלת בית הספר: