

# תכנית B-Friendly לבתי ספר

## יסודיים וחיוביים

לפיתוח כישורים חברתיים רגשיים בקרב ילדים ובני נוער, במטרה לצמצם תופעות של שיימינג, חרם וניכור חברתי

תכנית מס' 50444 מאושרת במאגר התכניות גפ"ן

תכנית B-Friendly הינה תכנית חווייתית התנסותית למתן מענה רגשי וחברתי עבור תלמידים בכתות ד'-ט' להקניית כלים להתמודדות מיטבית בחיים האמיתיים, בעידן הרשתות החברתיות. התכנית מזמנת סיטואציות חברתיות מאתגרות מחיי היומיום שלהם ומסייעת להם לחוות חוויה מתקנת של קשרים חברתיים חיוביים, חיזוק תחושת המסוגלות, הדימוי העצמי והאמפתיה לאחר.

## מטרות התכנית

הקניית אסטרטגיות התמודדות במצבים חברתיים שונים



פיתוח מודעות עצמית וניהול רגשות



הגברת תחושת המסוגלות העצמית



שיפור הכישורים החברתיים



בניית קשרים חברתיים בקבוצה ומחוצה לה



הגברת האמפתיה לאחר



התכנית פותחה על ידי ד"ר מלי דנינו, מנכ"לית אגודת ניצן ומבוססת על שיטת ה-E.C.C לאימון רגשי קוגניטיבי (Emotional Cognitive Coaching), שיטה המבוססת מחקר ומיושמת בהצלחה רבה מעל ל-15 שנה בארץ ובעולם.

## מודל העבודה

- התוכנית מופעלת במסגרת קבוצתית וכוללת 12 מפגשים שבועיים. משך כל מפגש - שעה אקדמית.
- במהלך המפגשים יוצגו בפני התלמידים תרחישים חברתיים השאובים מחיי היום-יום שלהם לרבות חרם, לחץ קבוצתי, שיימינג וכד'. בכל מפגש יעבור הילד חוויה מנקודות מבט שונות: כצופה באירוע, כמשתתף וכנפגע.



- מודל העבודה כולל התייחסות לשלושה רבדים: רגשות, מחשבות והתנהגויות. ההבנה העצמית גדלה על ידי פיתוח מודעות לרגשות ולמחשבות הפרט וכן מקדמת את הבנת הזולת והערכתו. מטרת המפגשים הינה לאפשר לתלמידים להתמקד בחוויותיהם בהיבטים אלה ועל ידי כך להוביל לשינוי אמיתי הכולל הגעה לתובנות וחקירה עצמית. באופן זה ניתן להעמיק את המודעות העצמית והמודעות לאחר ולקדם דפוסי התנהגות מקדמים.
- הדיון בכיתה ייעשה בהובלת מנחת הקבוצה, אשר תסייע לתלמידים בעיבוד הרגשות, תוך מתן מקום לביטוי עצמי ויחס אישי, תחזק ותעודד התנהגויות של שיתוף בקבוצה. במהלך הדיון ייחשפו התלמידים לרגשות ודעות נוספים וילמדו כיצד לקבל ולהכיל דעות השונות משלהם.

## על המנחים

המנחים בתוכנית הינם אנשי מקצוע מומחים לעבודה רגשית עם ילדים ובני נוער ובעלי ניסיון בתחומי הייעוץ החינוכי והנחיית קבוצות של ילדים ובני נוער, אשר הוכשרו באגודת ניצן.

- התכנית חדשנית ומופעלת באופן חווייתי באמצעות שילוב של ממשק דיגיטלי.
  - התכנית הותאמה לתלמידים שוני צרכים - מס' 51304 מאושרת בתכניות הגפ"ן
- התוכנית מופעלת למעלה מ- 6 שנים בבתי ספר ברחבי הארץ ובסניפי אגודת ניצן. תלמידים שהשתתפו בתוכנית דיווחו על שיפור במצבם החברתי והרגשי והשתלבו בהצלחה בחברת הילדים.

## לפרטים:

שפרא סטרוסקי, סמנכ"לית ניהול וחינוך - [shifra@nitzancenter.org](mailto:shifra@nitzancenter.org)