



## לימודי כישורי חיים דרך כלבנות טיפולית תיאור התכנית למשפחות

### כללי – תיאור התכנית

תכנית טייגר משלבת מפגשי כלבנות טיפולית יחד עם כלים ייחודיים מתחום הדעת כישורי חיים.

מה שמבדיל את התכנית מחוג רגיל, הוא המאמץ השוטף בכלים מגוונים וייחודיים ליצור לתלמיד הצלחה **בכיתה ובבית, לפי מטרות אישיות שהוגדרו לו מראש.**

### מטרות ודגשים בתכנית

תכנית טייגר מתווה דרך חיים עבור הילד, לפיה יפתח יכולת משוב עצמי על התנהלותו. היכולת למשוב עצמי היא אחת היכולות החשובות להתפתחות אישית, כי היא נותנת לנו את היכולת להתייחס לקשיים כאל הזדמנויות, וללמוד מהם.

מטרות עיקריות בתכנית:

- חיזוק הביטחון העצמי של התלמיד והצבעה על חוזקות אישיות.
- חיזוק תחושת השייכות לקבוצת השווים ולבית הספר.
- פיתוח יכולות ביטוי ועמידה מול קהל.
- מתן כלים לניהול העולם הרגשי ולפתרון אתגרים חברתיים.
- מתן הזדמנות לצבירת הצלחות ולקבלת חיזוקים עליהן מצוות בית הספר.

### תרומת התכנית

התכנית מגייסת את העולם העשיר של הכלבנות הטיפולית כדי לקדם את היעדים הבאים:

- הפחתת אלימות דרך מתן כלים לניהול רגשי ותקשורת חיובית.
- טיוב הקשרים החברתיים דרך העצמת הפרט והקבוצה.
- הפחתת בעיות המשמעת.



## למי התכנית מתאימה?

| אוכלוסיית היעד                                                            | מענה למאפייני אוכלוסיית היעד                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ילדים עם קושי לנהל מצבים חברתיים.<br>ילדים עם קושי בהבנת מצבים חברתיים.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• תרגול עבודה בקבוצות.</li><li>• התבוננות וניתוח שפת גוף הכלב והכללה לבני אדם.</li><li>• עבודה עם קלפים המתארים סיטואציות ודרכי פעולה שונות לבחירתם.</li><li>• הצגת כללים ברורים לעבודה בצוות / עם כלב להקלה על הפרט בהשתתפות.</li></ul>                                                  |
| ילדים עם קשיים רגשיים.                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• תרגום קושי פיזי (תחושות גופניות) לקושי רגשי.</li><li>• עבודה עם לוח רגשות הכולל מנעד רחב של רגשות מילוליים ופרצופים המתארים את הרגש, מה שמאפשר לילדים לשיי (לתת שם) לרגשות שלהם באותה הסיטואציה.</li><li>• התבוננות בכלב במצבים שונים ולמידת היכולת "להתנער" ממצב רגשי מסוים.</li></ul> |
| ילדים הנוקטים באלימות לעיתים קרובות.                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• חיזוקים על התנהגות בעלת שליטה עצמית.</li><li>• עבודה מול הכלב (אסרטיביות מול אגרסיביות: בדגש על טונציה ושפת גוף) - הכלב כמשקף את התנהגות הילד.</li><li>• התניית השתתפות בקבוצה בהתנהגות אחראית ומאופקת.</li></ul>                                                                       |
| ילדים ביישנים שאינם מביאים עצמם לידי ביטוי במסגרת החברתית.                | <ul style="list-style-type: none"><li>• הכלב כחיה לא שיפוטית במצבים שונים בזמן העבודה איתו.</li><li>• עבודה בזוגות: הקניית ביטחון מתוך צוות.</li><li>• עבודה הדרגתית.</li><li>• מתן הזדמנויות לביטוי ולחוויית הצלחה.</li><li>• הנחיה צמודה בעמידה מול קהל.</li></ul>                                                            |
| ילדים חלשים בלימודים שאינם זוכים להצלחות ולחיזוקים על ביצועיהם הלימודיים. | <ul style="list-style-type: none"><li>• מתן חיזוקים לאורך העבודה השוטפת.</li><li>• עבודה הדרגתית, מהקל אל המורכב - מתן חוויות הצלחה.</li><li>• קבלת מדבקה / מדליה מדי שבוע על הצלחות.</li></ul>                                                                                                                                 |

במהלך התכנית, ניתנת לילדים ההזדמנות לשים לב יותר להשפעת הסביבה עליהם, ויותר מכך – להשפעה שלהם על הסביבה.

לאורך התהליך הילדים יתרגלו הזדמנויות להתחבר לאחר / לשונה מהם, ייחשפו לחשיבות שבתקשורת ישירה וחיובית – ויקבלו חיזוקים על שיפור עבודת צוות.



## מעורבות צוות בית הספר בתהליך

העיקרון המוביל שלנו אומר שילד מתמלא ביטחון עצמי כשהוא יודע שהאחרים עליו נמצאים בקשר זה עם זה. יש ערך רב בהבאה לידיעת בית הספר שהילד נמצא בתכנית. בית הספר יכול לשתף פעולה עם הגורם המנחה/המטפל, והתהליך שאותו עושה הילד בבית – מקבל גם מקום בכיתה. לכן, אנו זמינים במהלך התכנית לשתי פגישות עם הצוות החינוכי, כדי לתכנן מטרות עבודה ביחד, להבין איך התהליך משפיע על הילד ולקיים התאמה מירבית של התהליך לצרכים האישיים של הילד.

## הצוות המלווה את התכנית

1. ראש התכנית - אביב מוצפי. מטפל באומנויות לחימה, מאמן מוסמך בקראטה, מורה לחינוך מיוחד. אחראי למתודת העבודה, תכנים ונהלי עבודה.
2. מנהל אזור - אחראי להכוונת המשפחה בתוך התהליך.
3. תרפיסט/ית באמצעות כלבים שמעבירים את התכנית בבית הספר בשעות הבוקר, ולמשפחות אחרי הצהריים. כל אנשי הצוות עברו הכשרה טיפולית מתאימה, וכן הכשרה נוספת של התכנית.

## האופן בו מופעלת התכנית

אנחנו עובדים ביחידים ובקבוצות קטנות של עד שישה ילדים. משך התהליך הוא 20 מפגשים, שמתקיימים במרחב מאפשר באזור מגוריהם (לעיתים בית של אחד המשתתפים, ולעיתים מרחב העבודה של התרפיסט). התרפיסט מגיע עם הכלב לפעילות. כל שיעור בנוי משלושה חלקים:

1. חלק מקצועי – למידה מקצועית על עולם הכלבים (גזעים בהיסטוריה, התנהגות בלהקה, פסיכולוגיה של הכלב).
2. חלק התנסותי – הילדים ממלאים משימה בתחום התקשורת עם הכלב (אילוף) ומעבדים את הפידבק מהכלב.
3. חלק רפלקטיבי – מעגל שיח מונחה (עם עזרים מטעם התכנית, פנקס חניך אישי לכל ילד) שמטרתו לנסח תובנות שאיתן הילד יוצא לשאר ההתמודדויות שלו בחייו. משיעור לשיעור בודקים התקדמות בניהול ההתנהגות של הילד במצבים שונים בהם הוא נתקל.

## אירועי שיא

במהלך השיעורים השוטפים, החניכים בתכנית נערכים לאירועי שיא. אירוע שיא חשוב כי הוא פשוט כיף אדיר לילד 😊 ודרכו לומד הילד על עצמו, הרבה יותר מאשר בשגרה.

באירוע שיא מתבקשים הילדים להזמין חבר אחד למפגש (או משפחה), כדי להפגין את הידע שרכשו בתהליך. באירוע השיא מחולקות תעודות סיום הכשרה לילדים, ובין לבין מוסבר גם התהליך שהילד עבר. אירוע שיא מאפשר לנו להוציא את ההצלחות המקומיות של הילד – למרחבי החיים האחרים שלו – לכיתה ולבית.



## משך מפגש

כל מפגש נמשך 50 דקות.

## סילבוס התכנית

לתכנית "טייגר כישורי חיים" שני צירים מקצועיים המופעלים במקביל: ציר הכלבנות הטיפולית וציר כישורי החיים. הם תלויים זה בזה והתקדמות באחד מחייבת התקדמות באחר, מתוקף המחויבות להפגין בגרות, ויסות ושליטה ככל שמתקדמים ברמה המקצועית במקצוע האילוף.

במהלך התכנית החניכים ילמדו, יתרגלו ויטמיעו את מודל כישורי החיים או"ן ב"י (הכוח שבי), שראשי התיבות שלו מייצגות את המושגים: אני, ויסות, ניהול עצמי, ביני לביניכם, יש מוצא ממצבי משבר. מודל זה מסייע במציאת האיזון הפנימי של התלמיד ומביא אותו מועצם ומאוזן יותר להצלחותיו ולאתגריו.

## הרחבות לגבי כל מושג:

- אני – מוקד הזהות העצמית: החזקות שלי, הקשיים שלי. איפה עליי לשים את עצמי כדי להצליח בחיים, ובאילו איזורים עליי להשקיע עבודה ומאמץ ולשפר ביצועי.
- ויסות רגשי – ניהול רגשות והכוונה עצמית.
- ניהול עצמי – במשימות יומיומיות ובמחויבויות המשפחתיות והאישיות שלי (למידה, פנאי)
- ביני לביניכם – כשירות בינאישית במעגלים שונים.
- יש מוצא – התמודדות עם מצבי סיכון ומשבר.

| מפגש | נושא בכלבנות טיפולית                                                    | נושא בכישורי חיים | תיאור                                           | שאלה מנחה לחלק הרפלקטיבי              |
|------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1    | מקורות הכלב מבנה גוף - תפקידים חשובים. גזעים: ייחודיות של כל גזע        | אני               | זיהוי החזקות שלי                                | מה אני עושה ומצליח בו פעם אחר פעם?    |
| 2    |                                                                         | אני               | חוזקות – זיהוי – המשך                           | מה אני ממשיך לעשות גם כשקשה לי?       |
| 3    | הרכב הלהקה - חשיבות המנהיג (הורים/ מורים/ מדריכים)                      | ויסות             | תסכול – מה מתסכל אותי?                          | מה מתסכל אותי? מה מוציא אותי משלוותי? |
| 4    | תקשורת כלבית - שפת גוף הכלבים לעומת שפת הגוף של בני האדם: דומה או שונה? | ויסות             | תסכול – מה מתסכל חבר?                           | מה מוציא את החברים שלי משלוותם?       |
| 5    |                                                                         | ניהול עצמי        | מי אחראי: משימות שקלות לי לעומת משימות שקשות לי | מה אני לא אוהב לעשות?                 |



|    |                                                                                                                                                                              |              |                                             |                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 6  | פיתוח קשר עם הכלב                                                                                                                                                            | ניהול עצמי   | משימות קלות לעומת קשות – המשך               | מה עוזר לי להמשיך משימות שאותן אני לא אוהב? |
| 7  |                                                                                                                                                                              | ניהול עצמי   | לקראת הופעה: טכניקות להרגעת לחצים           | מה עוזר לי להרגע?                           |
| 8  | <b>אירוע שיא – הופעה ראשונה</b>                                                                                                                                              |              |                                             |                                             |
| 9  | פיתוח אמפתיה לכלב ולאחר                                                                                                                                                      | ביני לביניכם | מה האחר מבין ממני?                          | מה האחרים אוהבים בי?                        |
| 10 |                                                                                                                                                                              | ביני לביניכם | מה האחר מבין ממני – המשך                    | מה חברים פחות אוהבים בי?                    |
| 11 | חיזוקים/ צ'ופרים: זיהוי מגוון חיזוקים, תזמון החיזוק וחשיבותו כלבים לעומת בני אדם, מה הצורך בהם, מינון (בהקשר לגבולות). חיזוק פנימי לעומת חיצוני (היכן המוטיבציה גבוהה יותר?) | אני          | למה לפעמים רוצים לוותר?                     | מתי היה לי קשה ולא ויתרתי?                  |
| 12 |                                                                                                                                                                              | אני          | איך לא לוותר לעצמי?                         | מה עזר לי לא לוותר?                         |
| 13 | הצבת גבולות: מה הם גבולות, מה הצורך בגבולות, התרומה שלהם לחיי הכלב ושלנו                                                                                                     | ויסות        | רמזור הרגשות                                | מתי כעסתי ממש בפעם האחרונה?                 |
| 14 |                                                                                                                                                                              | ויסות        | רמזור הרגשות                                | מתי היה לי "אור אדום" והקשבתי לו?           |
| 15 | זיהוי המרחב האישי וכבוד הדדי                                                                                                                                                 | ניהול עצמי   | תכנון זמן – האבנים הגדולות                  | מה הכי חשוב לי כשאני קם בבוקר?              |
| 16 |                                                                                                                                                                              | ניהול עצמי   | תכנון זמן – האבנים הגדולות של כל אחד בקבוצה | מה אני עושה כדי להספיק את מה שחשוב לי?      |
| 17 | אסרטיביות מול אגרסיביות: איך אני עומד על שלי ללא פגיעה באחר                                                                                                                  | ביני לביניכם | איך משפיעים על מישו אחר?                    | מה רציתי שיעשו בשבילי?                      |
| 18 |                                                                                                                                                                              | ביני לביניכם | השפעה חיובית והשפעה שלילית                  | מה עשיתי בשביל שיקשיבו לי?                  |
| 19 | למידת איפוק ודחיית סיפוקים                                                                                                                                                   | ניהול עצמי   | מנהיגות של עצמי                             | איך אני מקשיב לעצמי?                        |
| 20 | <b>אירוע שיא – הופעה שניה וחלוקת תעודות פרידה</b>                                                                                                                            |              |                                             |                                             |



## אפשרויות הפעלת התכנית ועלויות

באפשרותכם להזמין את התכנית עבור ילד יחיד,

וניתן גם ליצור קבוצת חברים קטנה. היתרון בקבוצה הוא שהכוח החברתי חזק מאוד ומעשיר מאוד את התהליך, ובנוסף מוזיל עלויות עבור כל משפחה.

| מספר הילדים בקבוצה | עלות מלאה בש"ח למשפחה<br>20 מפגשים (5 חודשי תהליך) |
|--------------------|----------------------------------------------------|
| 1                  | 12,520                                             |
| 2                  | 6,510                                              |
| 3                  | 4,507                                              |
| 4                  | 3,505                                              |
| 5                  | 2,904                                              |
| 6                  | 2,503                                              |

## תנאי תשלום

- ההרשמה לתכנית הינה מראש. ניתן לשלם באשראי עד 5 תשלומים.
- יציאה מהתכנית אחרי שני מפגשים ראשונים – החזר כספי מלא.
- מהמפגש השלישי ישנה התחייבות עד לסוף התהליך. אין החזר כספי.
- אחרי המפגש השני נערך חישוב מחדש של עלות ההשתתפות. אם מספר המשתתפים ירד – עולה העלות למשתתף כמתואר מעלה.

בברכה, אביב מוצפי

ראש התכנית