



קפה עולמי - יחידת הוראה לכיתות י'-י"ב

קובץ נספחים מוגש

תוכן עניינים

- 1..... קפה עולמי - יחידת הוראה לכיתות י'-י"ב
- 2..... world café - מתודת קפה עולמי
- 2..... הנחיות
- 2..... תפקיד המארח.ת
- 3..... אמירות מסייעות בהתמודדות עם חרדה
- 4..... טבלת ניטור חרדות
- 5..... מרכיבי החרדה – תיאור מקרה
- 5..... תיאור מקרה מס' 1
- 6..... תיאור מקרה 2 - זיהוי אמונות היסוד
- 7..... קבוצת מיומנויות DBT
- 7..... קשיבות – "נשימה בריבוע"
- 8..... שאלון רפלקציה מסכמת



מתודת קפה עולמי - world café

- הפיכת ידע אישי לידע קולקטיבי
- עבודה בקבוצות קטנות ומתחלפות
- "האבקה" הדדית של רעיונות וכלים
- 3-4 סבבי פגישות קפה
- שיתוף במליאה בתום הסבבים

הנחיות

- חשיבה משותפת על תחושות לפני, בזמן, אחרי מבחנים
- בכל סבב השאלה היא אחרת
- בתום הסבב מתפזרים לשולחן אחר

תפקיד המארח.ת

- המארח.ת יושב.ת בשולחן שלה בכל שלושת הסבבים
- המארח.ת אחראי.ת לאיסוף בכתב של כל התובנות
- בתום כל סבב, המארח.ת מקבל.ת את פני האורחים ומסכמת עבורם בקצרה את עיקרי הדברים שעלו בסבב הקודם
- שיתוף במליאה בתום הסבבים יחד עם חברי הקבוצה

תרמו מניסיונכם ומחשיבתכם המקורית

- דברו מהלב
- הקשיבו עמוקות
- חברו בין הרעיונות
- שימו לב לדברי חברכם



אמירות מסייעות בהתמודדות עם חרדה

התמודדתי בעבר אוכל לעשות זאת שוב.
להירגע, לאט לאט, אין צורך לפעול עכשיו מידית.
שום דבר רציני לא יקרה לי.
זה בסדר לקחת פסק זמן, אוכל לפעול רק כמה שאני מסוגל היום.
אהיה בסדר גמור. כבר הצלחתי עם זה בעבר.
אוכל לטפל במצבים או בהרגשות האלה.
התחושות האלה הן תזכורת ליכולת ההתמודדות שלי.
אוכל פשוט לקחת פסק זמן ולחכות שההרגשה הזאת תעבור.
מגיע לי להיות בסדר עכשיו.
זה בסך הכול אדרנלין וזה יעבור תוך כמה דקות.
זה מיד עובר.
אני יכול להמשיך.
אלו רק מחשבות-לא מציאות.
זאת רק חרדה- לא אתן לזה לגעת בי.
החרדה לא תזיק לי על אף שאני מרגיש לא טוב.
שום דבר בתחושות האלה לא מסוכן.
לא אתן לתחושות והרגשות אלו לעצור אותי אני ממשיך בפעילות שלי.
זה לא מסוכן.
אלו רק מחשבות חרדה ולא יותר מזה. אז מה.
מחשבה זאת לא עוזרת לי כרגע
זה לא הזמן לחשוב על זה. אוכל לחזור לזה אח"כ.
מחשבה זאת אינה הגיונית, אני אוותר עליה.
לא אתווכח עם מחשבה לא הגיונית.
זה נראה מאיים ודחוף, אבל זה באמת לא כך.
מותר לשגות.
אני יודע מנסיוני שפחדים אלה חסרי הגיון.
אני יכול להתמודד עם טעויות.
לא מגיע לי לסבול ככה. מותר לי להרגיש טוב.
זה לא באחריותי.
עשיתי מה שיכולתי.
זה בסדר שעברו בי מחשבות / דימויים אלה ואין לכך כל משמעות. אני צריך לשים לב לכך.



טבלת ניטור חרדות

התנהגות	מידת האמונה במחשבה הזו 1-10	עוצמה 1-10	רגש ותחושה	מחשבה אוטומטית	אירוע



מרכיבי החרדה – תיאור מקרה

תיאור מקרה מס' 1

דניאל, תלמיד כיתה י', לומד במגמת ביולוגיה ותקשורת.

לפני כל בחינה / במהלך בחינה הוא חווה לחצים שמשפיעים עליו.

לפני המבחן בביולוגיה הרגיש לחץ שבא לידי ביטוי בדפיקות לב, חולשה, נימול בידיים, לחץ בראש. הוא התהלך בחדרו הלוח ושוב ואף בכה. הוא לא היה מסוגל לגשת וללמוד למבחן והעדיף לשחק בנייד ובמחשב.

דניאל הוסיף ואמר לעצמו אני חייב ללמוד ואם אכשל, זה יהיה אסון, אני לא אצליח בחיים שלי וההורים שלי יתאכזבו ממני.

בזמן הבחינה דניאל חווה דפיקות לב מואצות, הזעה בידיים ובלק-אאוט.

מטלה לתלמידים:

בעקבות תיאור המקרה, תנסו לחשוב מהם מרכיבי החרדה אותם חווה דניאל?



תיאור מקרה 2 - זיהוי אמונות היסוד

האירוע: יש מבחן בעוד שבוע

המחשבה האוטומטית של אלעד היא: אני חייב להצליח

מטפל/ת: כי אם לא תצליח, מה יקרה?

אלעד: זה יהיה איום ונורא

מטפל/ת: כי מה יקרה אז?

אלעד: אני אכשל.

מטפל/ת: ואז?

אלעד: אין לי עתיד

מטפל/ת: מה זה אומר שאין לך עתיד?

אלעד: זה אומר שאני אפס ואני לא אצליח בדבר שהכי חשוב לי, שאני בונה

עליו כבר שנים.

מטפל/ת: ואז?

אלעד: זה יהיה אסון ולא אוכל לחיות עם עצמי.

מטפל/ת: ואז?

אלעד: אני אכנס לדיכאון, לא תהיה לי זוגיות, לא תהיה לי משפחה ולא

תהיה לי עבודה.



קבוצת מיומנויות DBT

קשיבות – "נשימה בריבוע"

את המשימה הבאה עליכם לבצע מתוך קשיבות, במודעות מלאה, כשאתם מתמקדים אך ורק בנשימה שלכם.

אם תרגישו שהמחשבה נודדת, שימו לב לכך, והחזירו את עצמכם אל הנשימה. באמצעות הנשימה העמוקה והאיטית הזו, תכניסו יותר אוויר לריאות, ודרכן גם יותר אוויר לשרירים שיהיו עתה פחות מתוחים, ויותר אוויר אל המוח, שיאפשר לכם לחשוב בצורה מעט יותר בהירה.

- קחו אוויר כשאתם סופרים עד 4.
- עצרו את נשימתכם וספרו עד 4.
- נשפו את האוויר כשאתם סופרים עד 4.
- חזרו על כך 4 פעמים.

נסו לתרגל "נשימה בריבוע" לפחות ארבע פעמים ביום.

אם אתם מוצאים שתרגיל זה יעיל עבורכם, תרגלו אותו לעיתים קרובות יותר.



שאלון רפלקציה מסכמת

לסדנה בנושא חרדת בחינות

מומלץ לבנות שאלון גוגל

1. שם התלמיד
2. מה בסדנה היה משמעותי עבורך?
3. כיצד התמודדת עם קונפליקטים במהלך הסדנה?
4. מה היו הנקודות המשמעותיות עבורך בתהליך?
5. מה עשית במהלך הפעילות ומה השגת בסיומה?
6. מה היית עושה אחרת? הצעות לשיפור
7. מה למדת על עצמך במהלך הסדנה?
8. מה תיקח אתך כ"צידה לדרך"?