



אוגוסט 23

---

# קפה עולמי

---

## יחידת הוראה לכיתות י'-י"ב

הנושא: טיפול בחרדת בחינות באמצעות CBT (טיפול התנהגותי-קוגניטיבי)

מפתחת היחידה:

אסתי אמיר אלהרר, תיכון חדש, הרצליה



---

## מידע כללי

---

**מפתחת היחידה:** אסתי אלהרר

**תאריך פיתוח היחיד:** אוגוסט 2023

**תחום הדעת:** כישורי חיים (לפי מודל זה"ב בנושא חרדה ממבחנים - ד"ר נעמי אפל)

**שכבת גיל:** שכבה י', י"א, י"ב

**זמן מוערך למידה:** 9 מפגשים, 11 שעות לימוד (המחצית הראשונה של שנת הלימודים)

**הנושא הנלמד:** טיפול בחרדת בחינות באמצעות CBT (טיפול התנהגותי-קוגניטיבי)

**תת נושא:** כלים להתמודדות עם חרדות במבחנים

**סביבת למידה:** מרכז מהו"ת - מרכז התעצמות ותובנה – מרכז למידה ביתי, בניהולי, הממוקם בבית הספר תיכון חדש

**מושגים:** מודל זה"ב - זיהוי, הבנה, ביטוי; מסוגלות עצמית, מחשבה, רגש, התנהגות, אמונות יסוד, אמפתיה, הקשבה



---

## שיקולי הדעת בבחירת הנושא

---

### רציונל למורה ורצף הלמידה:

כמנהלת מרכז מהו"ת ומטפלת ב-CBT, חשוב לי לחשוף את התלמידים לפיתוח מיומנויות חברתיות ובינאישיות, יצירת מודעות, זיהוי ופתרון קונפליקטים, גמישות מחשבתית, חשיבה ביקורתית ורכישת כלים הקשורים בעולם ה-CBT.

**חרדת בחינות** (חרדת ביצוע) מלווה תלמידים וסטודנטים במהלך לימודיהם בבית הספר ובאקדמיה. הם מתמודדים עם לחצים לפני/בזמן מבחנים וסבורים שהחרדה והתסמינים שהם חווים הם דבר חריג. כתוצאה מכך, הם עשויים להסתיר את רגשותיהם ותחושותיהם מהקרובים להם. מי שסובל מחרדת בחינות, יכול לחוות תסמינים נפשיים וגופניים. הסיבות השכיחות ללחץ ממבחנים עשויות להיות: פחד מכישלון, חוסר הכנה או היעדר הכנה מספקת, היסטוריית ציונים שליליים, תחושה של חוסר שליטה, פחד מלאכזב את ההורים/מורים, ציפיות גבוהות, ערך עצמי נמוך ועוד. כדי לסייע לתלמידים, חשוב שיכירו ויזהו את התסמינים השכיחים כמו: תחושות של פחד, כעס, חוסר אונים, לחץ ועוד וכן תסמינים התנהגותיים, קוגניטיביים ופיזיולוגיים; ויתרגלו כלים שבאמצעותם יוכלו להפחית את החרדה.

### מטרות כלליות:

- התלמידים ילמדו לזהות חרדה לפני, בזמן ולאחר מבחנים
- התלמידים יכירו את מרכיבי החרדה
- התלמידים ירכשו כלים ומיומנויות להתמודדות עם חרדת בחינות
- התלמידים יתכננו סדנה אפקטיבית על חרדות



## כיצד באים לידי ביטוי עקרונות each ביחידת ההוראה?

### ● חינוך לערכים - e - education & values

העיקרון יוטמע באמצעות מתודת "קפה עולמי" - התלמידים יחשפו למיומנויות הקשבה ואמפתיה; התלמידים יחולקו לקבוצות כאשר בכל קבוצה נבחר "מארח" ששאל את הקבוצה שאלות הקשורות בחרדות ודרכי ההתמודדות איתן; במהלך היחידה יתקיים שיח חיובי על דילמות וסוגיות ערכיות ומוסריות. הערכים שיובילו הם כבוד האדם, חמלה וחברות.

### ● אקדמיה - a - academy

התלמידים ילמדו על נושא החרדות באמצעות חקר, סרטונים, ניתוח תיאורי מקרים, הסקת מסקנות; יתנסו במגוון דרכי למידה: שאלונים, סימולציות, משחקי תפקידים, משחקי קלפים, תהליכי תכנון.

### ● קהילה - c - community

עיקרון הקהילה יבוא לידי ביטוי בתוצר הסופי שבו התלמידים יתכננו וינחו בעצמם סדנה לתלמידים צעירים יותר בגילאי היסודי/חטיבה כאשר המטרה היא לעורר אצלם מודעות בעת קושי ולמידה של מיומנויות חברתיות/אישיות/בינאישיות.

### ● חדשנות ויזמות - h - high tech

מתודות עדכניות (קפה עולמי, שילוב CBT); תכנון תהליכי של סדנה עבור הקהילה; מיומנויות של שיתופי פעולה: עבודה בקבוצות, חשיבה משותפת; שימוש במרחבים דיגיטליים (גוגל דוקס, ענן מילים, שאלונים); מיומנויות של עמידה מול קהל.



---

## משאבי למידה

---

### חומרי למידה וחומרי עזר:

#### קישורים

- ✓ [שאלון מקוון לבדיקת רמת חרדת הבחינות](#) שאלון חינמי באתר מינוסטרס
- ✓ [שאלון מקוון רפלקציה מסכמת](#)
- ✓ [הרפיית ג'קובסון](#) - סרטון
- ✓ ערכות קלפים בנושא אמונות היסוד (עמ' 16)

#### קבצים ונספחים [קישור לקובץ מונגש](#)

[הנחיות למתודת "קפה עולמי"](#) בנושא חרדת בחינות - מארח הקבוצה שואל שאלות את חברי הקבוצה

[אמירות מסייעות להפחתת החרדה](#)

[טבלה לניטור החרדה / המחשבות](#)

[מרכיבי החרדה תיאורי מקרים](#)

[קשיבות - נשימה בריבוע.](#)



---

## תכנון שיעורים/מפגשי לימוד

---

**מפגש לימוד 1:** מהי חרדה?

**מפגש לימוד 2:** זיהוי החרדה

**מפגש לימוד 3:** מסוגלות עצמית

**מפגש לימוד 4:** הבנת מרכיבי החרדה וכיצד הם באים לידי ביטוי ברמה הקוגניטיבית, הרגשית וההתנהגותית

**מפגש לימוד 5:** אמונות היסוד של האדם על עצמו

**מפגש לימוד 6:** המשגה והסבר פסיכו חינוכי

**מפגש לימוד 7:** שלב הביטוי - כלים להפחתת חרדות

**מפגש לימוד 8 (כפול):** תכנון סדנה להפחתת חרדה לתלמידים צעירים

**מפגש לימוד 9 (כפול):** הצגת התוצרים - הסדנאות



## תכנון מפגש לימוד 1

| מהי חרדה? |   |        |   |  |                |
|-----------|---|--------|---|--|----------------|
| משך הזמן  | עקרונות מודל each   | מושגים | תיאור הפעילות                                 |  | מהלך ההוראה    |
|           |   |        | המלצה למורה                                   | הנחיות לתלמיד  |                |
| 10 דקות   | אקדמיה: מושגי יסוד בנושא                                      | חרדה   | הצגת נושא החרדה לחבר את התלמידים לעולמם הרגשי | התלמידים ידונו במילה חרדה ומה היא מזכירה להם.  | פתיחה          |
| 30 דקות   | ערכים: הקשבה, העלאת דילמות, שונות, חמלה, מיומנויות רפלקטיביות |        | להדגיש את נושא ההקשבה לחבר וגילוי אמפתיה      | התלמידים:<br>✓ ישיבו על <a href="#">שאלון מקוון לבדיקת רמת חרדת הבחינות</a><br>✓ ידונו במליאה במקרים אישיים, דילמות וקונפליקטים הקשורים בחיי היומיום ובמבחנים. |                |
| 5 דקות    | מיומנות של אמפתיה, הקשבה                                      |        | יש להקדים ולהסביר לתלמידים לגבי המפגש הבא     | התלמידים יסכמו בהובלת המורה את הנושאים שהודגשו בשיעור.   | רפלקציה וסיכום |

## תכנון מפגש לימוד 2

| זיהוי החרדה |  |           |  |  |                     |
|-------------|--|-----------|--|--|---------------------|
| משך הזמן    | עקרונות מודל each  | מושגים    | תיאור הפעילות  |  | מהלך ההוראה         |
|             |  |           | המלצה למורה  | הנחיות לתלמיד  |                     |
| 5 דקות      | <p>אקדמיה: מושגי יסוד בנושא</p> <p>ערכים: הקשבה, חברות</p> | מודל זה"ב | יש להדגיש את זיהוי החרדה לפני, בזמן ואחרי מבחנים.                                      | <p>התלמידים:</p> <p>✓ ילמדו על מתודת "קפה עולמי" <a href="#">הנחיות למתודת "קפה עולמי"</a></p> <p>✓ ילמדו על מודל זה"ב</p>   | פתיחה               |
| 30 דקות     | <p>מיומנויות רפלקטיביות, פיתוח מודעות עצמית</p>            |           | <p>לחבר את התלמידים לעולמם הרגשי.</p> <p>להדגיש את נושא ההקשבה לחבר וגילוי אמפתיה.</p> | <p>התלמידים יתחלקו לקבוצות בחדרים ויבחרו מארח לכל קבוצה. המארח שואל שאלות הקשורות לתחושות הפיזיות, הרגשיות וההתנהגותיות בעקבות חרדה. כל תלמיד משתתף כאשר המארח מתעד את התשובות ומנהלים שיח. לאחר 10 דקות המתארחים עוברים למארח הבא ששואל שאלות וכן הלאה.</p> | תרגול, יישום והערכה |
| 10 דקות     |  |           | יש להסתובב בין הקבוצות ולגלות עניין.   | <p>התלמידים ישתפו במליאה את תחושותיהם ודעתם לגבי הכלי שיכול לעזור בהפחתת החרדה מתוך הטיפים שהציגו התלמידים בקבוצות.</p>  | רפלקציה וסיכום      |



### תכנון מפגש לימוד 3

| מסוגלות עצמית |  |  |               |  |                     |
|---------------|--|--|---------------|--|---------------------|
| משך הזמן      | עקרונות מודל each  | מושגים   | תיאור הפעילות |  | מהלך ההוראה         |
|               |  |  | המלצות למורה  | הנחיות לתלמיד  |                     |
| 5 דקות        | אקדמיה: הכרות עם מושגי יסוד בנושא<br>חינוך וערכים: התמודדות עם סוגיות אישיות, העלאת בעיות ופתרון בעיות | מסוגלות עצמית גבוהה<br><br>מסוגלות עצמית נמוכה |               | התלמידים ידונו בשאלה מהי מסוגלות עצמית?  | פתיחה               |
| 30 דקות       | מיומנויות של עבודה בצוות ושיתופי פעולה<br><br>מיומנויות רפלקטיביות                                     |  |               | התלמידים:<br>✓ יתחלקו לשתי קבוצות<br>✓ יסדרו כרטיסיות של מסוגלות עצמית גבוהה ומסוגלות עצמית נמוכה בחשיבה משותפת<br>✓ כל תלמיד יבחר כרטיסיה ויצג לקבוצה<br>✓ ידונו בשאלה כיצד מסוגלות נמוכה יכולה להפוך לגבוהה ומהו התהליך שצריך לקרות בדרך לשם | תרגול, יישום והערכה |
| 10 דקות       |  |  |               | התלמידים יציגו כל אחד בתורו במה הוא בוחר כדי לשפר את המסוגלות העצמית שלו.  | רפלקציה וסיכום      |



#### תכנון מפגש לימוד 4

| הבנת מרכיבי החרדה - באמצעות חשיפה לעקרונות ה CBT - קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי |  |  |               |   |                     |
|--|--|--|---------------|---|---------------------|
| משך הזמן   | עקרונות מודל each  | מושגים   | תיאור הפעילות |   | מהלך ההוראה         |
|  |  |  | המלצה למורה   | הנחיות לתלמיד   |                     |
| 5 דקות   | <p>אקדמיה: חקירת הארוע לפי העקרונות של המודל, זיהוי הבעיה, הבנת מרכיבי הבעיה, התנסות, הערכה והפקת תובנות</p> | <p>מודל זה"ב</p> <p>- CBT</p> <p>קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי</p> |               | התלמידים יסבמו את המפגש הקודם   | פתיחה               |
| 35 דקות  |  |  |               | <p>התלמידים:</p> <p>✓ יחקרו <u>מרכיבי החרדה - תאור מקרה מס' 1</u> של תלמיד שחווה חרדה לפני מבחן/ בזמן מבחן וינסו להבין את מרכיבי החרדה ועקרונות ה cbt מתוך תיאור המקרה.</p> <p>✓ ימלאו במליאה בהנחיית המורה תרשים לניטור המחשבות <u>טבלת ניטור מחשבות</u></p> <p>✓ יתרגלו את הכלי באמצעות ניתוח אירועי אשוי על פי עקרונות ה - cbt</p> | תרגול, יישום והערכה |
| 5 דקות   |  |  |               | <p>התלמידים יסבמו את השיעור תוך הדגשת עקרונות ה CBT כטיפול.</p>   | רפלקציה וסיכום      |



## תכנון מפגש לימוד 5

### אמונות היסוד של האדם על עצמו

| משך הזמן | עקרונות מודל each   | מושגים      | תיאור הפעילות  |   | מהלך ההוראה  |
|----------|---|-------------|--|---|--|
|          |   |             | המלצה למורה  | הנחיות לתלמיד   |  |
| 5 דקות   | אקדמיה: השערות, חשיבה ביקורתית, שימוש ותרגול במושגי היסוד שנלמדו וביישומן | אמונות יסוד | מומלץ להשתמש בענן מילים מעוצב - WORD ART   | התלמידים ידונו וישערו מהן אמונות יסוד.  | פתיחה  |
| 30 דקות  |   |             | להסביר לתלמידים את אמונות היסוד ולתת דוגמאות. ערכת קלפים לביורור אמונות היסוד: "זה אני וזו אמונתי" | התלמידים:<br>✓ ישתתפו (שני תלמידים) בסימולציה שתציג את אמונות היסוד של ה"מטופל".<br>✓ יחשפו לאמונות היסוד שיש ל"מטופל" באמצעות שאלות מכוונות.<br>✓ כל תלמיד לעצמו, יענה על השאלות וינסה להגיע לאמונת היסוד והשפעתה. | תרגול, יישום והערכה                                |
| 10 דקות  |   |             | מיומנויות רפלקטיביות   | לקדם דיון פתוח שמזמן חשיבה ביקורתית.  | התלמידים ידונו במליאה בשאלה האם אמונת היסוד נכונה? |



## תכנון מפגש לימוד 6

| המשגה והסבר פסיכו חינוכי |  |                   |                |   |   |
|--------------------------|--|-------------------|----------------|---|---|
| משך הזמן                 | עקרונות מודל each                                  | מושגים            | תיאור הפעילות  |   | מהלך ההוראה   |
|                          |  |                   | המלצה למורה    | הנחיות לתלמיד   |   |
| 5 דקות                   | אקדמיה :<br>הכרות מושגי יסוד בנושא,<br>הסקת מסקנות | הסבר פסיכו חינוכי |                | התלמידים יצפו בסרטון <a href="#">How Meditation Can Reshape Our Brains</a> הממחיש את מבנה המוח והמערכת הסימפטטית. | פתיחה   |
| 30 דקות                  |  | אמיגדלה           |                | התלמידים ילמדו וידנו במליאה על החרדה והשפעותיה.   | תרגול, יישום<br>והערכה  |
| 10 דקות                  |  | קורטקס            | מערכת סימפטטית |   | התלמידים יסכמו בהובלת המורה את הנושא באמצעות הסבר פסיכו חינוכי. |



## תכנון מפגש לימוד 7

### שלב הביטוי - כלים להפחתת החרדה

| משך הזמן | עקרונות מודל each                                    | מושגים              | תיאור הפעילות  |   | מהלך ההוראה         |
|----------|--|---------------------|--|---|---------------------|
|          |  |                     | המלצה למורה  | הנחיות לתלמיד   |                     |
| 5 דקות   | מיומנויות של גמישות מחשבתית, ניהול לחצים, רפלקטיביות | חשיבה חיובית        | כלי עזר להפחתת חרדה:   | התלמידים יכירו כלים להפחתת חרדה.  | פתיחה               |
| 30 דקות  |  | נשימות להפחתת החרדה | אמירות להפחתת החרדה - <a href="#">אמירות מסייעות בהתמודדות עם חרדה</a> | התלמידים:<br>✓ יצפו בסרטון על <a href="#">הרפיית ג'יקובסון</a><br>✓ יתרגלו הרפיית ג'יקובסון | תרגול, יישום והערכה |
| 10 דקות  |  | הרפיית ג'יקובסון    | <a href="#">קשיבות - נשימה בריבוע</a>                                  | התלמידים יסכמו את תחושותיהם על המיומנות שרכשו.  | רפלקציה וסיכום      |



## תכנון מפגש לימוד 8 (כפול)

### תכנון סדנה להפחתת חרדה לתלמידים צעירים

| משך הזמן | עקרונות מודל each   | מושגים           | תיאור הפעילות  |   | מהלך ההוראה         |
|----------|---|------------------|--|---|---------------------|
|          |   |                  | המלצה למורה  | הנחיות לתלמיד   |                     |
| 90 דקות  | אקדמיה: תרגול מושגי יסוד ומיומנויות שנלמדו בשיעורים הקודמים, תהליכי חקר קהילה ויזמות: תכנון סדנת מיומנות עבור הקהילה ולמענה, ארגון, עבודה בקבוצות, שיתופי פעולה, גמישות מחשבתית | חשיבה חיובית     | חלוקת התלמידים לשלוש קבוצות: קבוצה 1 - תכתוב מבוא קצר על הנושא / שאלות מנחות לניהול שיח משותף על הנושא: מה אני מרגיש לפני מבחנים/מה אני מרגיש/רמת הרגש והתנהגות. | התלמידים יקבלו הנחיות לתכנון סדנה עבור תלמידים צעירים להפחתת חרדה והנחיות להעלאה לדרייב ושליחה למורה לצורך הערות  | פתיחה               |
|          |   | הרפיית ג'יקובסון | קבוצה 2 – תכין טבלת ניטור המחשבות והרגשות עבור משתתפי הסדנה לעבודה אישית של המשתתפים בסדנה וקלפים שיסייעו להבין את אמונת היסוד של המשתתפים.                      | התלמידים:<br>✓ יתחלקו ל-3 קבוצות כאשר כל קבוצה אחראית על מרכיב אחר בסדנה.<br>✓ יתכנו סדנה כאשר הדגשים הם שיח משותף, מרכיבי החרדה, אמונות יסוד וכלים מסייעים להפחתת החרדה.<br>✓ יעשו אינטגרציה בין המרכיבים של הסדנה | תרגול, יישום והערכה |



## תכנון מפגש לימוד 9 (כפול)

| הצגת תוצרים - הסדנאות |  |   |  |   |                     |
|-----------------------|--|---|--|---|---------------------|
| משך הזמן              | עקרונות מודל each  | מושגים  | תיאור הפעילות  |   | מהלך ההוראה         |
|                       |  |   | המלצה למורה  | הנחיות לתלמיד   |                     |
| 70 דקות               | <p>אקדמיה: תרגול מושגי היסוד שנלמדו, חשיבה ביקורתית חדשנות ויזמות: תהליך של תכנון תוצר, קבלת משוב מיומנויות של עמידה מול קהל, מיומנויות רפלקטיביות</p> | <p>תרגול מושגי היסוד שנלמדו במפגשים הקודמים</p> | <p>המורה תכתוב הערות במהלך ההצגה לצורך משוב מקדם למידה וציון לתוצר בתום כל הצגה על פי הדגשים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מטרות</li> <li>- קהל</li> <li>- תהליך</li> <li>- אתגרים</li> <li>- עמידה מול קהל</li> </ul> <p>יש להיערך מראש לסדנה וליצור שיתוף פעולה עם היועצת של החטיבה כולל זמן ומיקום.</p> | <p>התלמידים יציגו את הסדנאות שתכננו בפני קבוצות תלמידים צעירים מהחטיבה - התלמידים ינחו קבוצת תלמידים צעירים בחטיבה (כיתה ז) וינחו קבוצה של ארבעה תלמידים.</p> | תרגול, יישום והערכה |
| 20 דקות               |  |   |  | <p>התלמידים יכתבו <a href="#">רפלקציה מסכמת</a> על התהליך (שאלון מקוון)</p>   | רפלקציה וסיכום      |

עזרי למידה: ערכות קלפים

תמונה 1 ערכת קלפים לבירור אמונות היסוד [קישור לאתר היוצר](#)



תמונה 2 ערכת קלפים לפיתוח ולעידוד שיח על רגשות [סרטון הסבר](#)

