

מגמת קרב מגע

מסלול הכשרה המקנה מיומנויות הגנה עצמית, חוסן אישי וחברתי וכישורי הדרכה ומנהיגות

סדר הדברים:

- א. מבוא ויעדים
 - למה דווקא הדרכת קרב מגע?
 - יעדי המגמה
 - הדרך להשגת היעדים
- ב. סילבוס המגמה
 - חטיבה ראשונה – הגנה עצמית
 - חטיבה שנייה – כישורי הדרכה
 - חטיבה שלישית – כישורי חיים

א. מבוא ויעדים

למה דווקא הדרכת קרב מגע?

כיצד נוכל להבטיח שהילדים שלנו לא רק "מסתדרים" בחיים, אלא גם יודעים לצלוח מצבים מאתגרים? מה עלינו להקנות להם על-מנת לוודא שיש להם החוסן והכישורים להצליח ולפרוח גם בזמנים והקשרים לא פשוטים?

התשובה לכך היא שהמבחן האולטימטיבי לחוסן ילדינו היא היכולת שלהם לקבל החלטות מתאימות, כאלה שמשרתות אותם, תחת מצבי לחץ, ולאחר מכן לחיות איתן בשלום מתוך אמונה בצדקת הדרך.

ילדים שיודעים להגן על עצמם ולהימנע ממצבים מסוכנים; ילדים שיודעים לנהל את הרגשות שלהם, לפרש ולתווך מצבים חברתיים בצורה מועילה; ילדים שיודעים למצוא פתרונות לתרחישים מאתגרים – רגשיים, חברתיים, לימודיים – הם ילדי המחר שלנו, הילדים שינהיגו את עצמם ואת סביבתם לעתיד טוב יותר.

זאת כל התורה כולה על רגל אחת.

על-מנת להקנות לילדים יכולת זו, נפתחה מגמת מדריכי קרב מגע – שהיא הרבה יותר מלימודי קרב מגע. השילוב של יכולות הדרכה בעולם התוכן של ההגנה העצמית, בונה

בתלמידים כישורי חיים מפותחים המאפשרים להם לקבל החלטות מתאימות תחת לחץ ולהפגין חוסן.

תוכנית ההכשרה מבוססת על מודל ברהא", מודל הכשרה שפותח על-ידי "האקדמיה הישראלית לקרב-מגע", בהובלת אלעד בינפלד, על סמך עבודה עם אלפי ילדים וילדות, נערים ונערות – מקשת רחבה מאוד של מסגרות לימודיות, רקעים משפחתיים ומנטליים, גילאים שונים והקשרים חברתיים.

יעדי המגמה

למסלול הלימודי חמישה יעדים, המשולבים זה בזה:

1. הגנה עצמית – התלמידים לומדים לשמור על עצמם מפני כל סוגי האלימות (בריונות, נידויים וחרמות, התעללות מילולית או רגשית ומצבי איום וסכנה פיזיים).
2. חוסן אישי וחברתי – הקניית כישורי חיים, חיזוק הערך והביטחון העצמי ובניית מסוגלות.
3. הצלחה לימודית – הישגים גבוהים יותר בכל התחומים.
4. חוסן ערכי – גיוס ופיתוח הנוער כשגרירים להפצת המודעות להגנה עצמית על פי ערכים ודרך ארץ.
5. מנהיגות וקבלת החלטות – מנהיגות אישית הבאה לידי ביטוי בראש ובראשונה ביכולת לקבל החלטות מתאימות תחת לחץ ובמצבים מאתגרים.

הדרך להשגת היעדים

לימודי המגמה מבוססים על שלושה תחומים, אשר השילוב ביניהם במסגרת לימודי המגמה סולל את הדרך להשגת יעדיה:

1. הגנה עצמית – התלמידים לומדים את שפת ההגנה העצמית ונעשים מיומנים בלהגן על עצמם ביחס לכל טווח האיומים היומיומי, בבית הספר ומחוצה לו – החל מהקנטה מילולית וכלה בבריונות וסכנה פיזית של ממש. עולם תוכן זה כולל טכניקות ומיומנות מעשית בהגנה עצמית.
2. כישורי הדרכה – התלמידים לומדים כיצד ללמד, להדריך, להכשיר. על סמך מודל ברהא" – התלמידים נעשים מדריכים טובים אשר מתאימים את עצמם לקהל ולסיטואציה; הם לומדים מה פירוש להיות מדריך, מהי עמדת המדריך, כיצד מתמודדים עם טעויות, רוכשים טכניקות הוראה שונות ועוד.
3. כישורי חיים – התלמידים מפתחים כישורי חיים יקרי ערך, כמו התמודדות עם תסכול ופתרון בעיות, קבלת האחר ואמפתיה, הקשבה ודיאלוג ועוד. הכישורים

מותאמים לתלמידים ולסיטואציות ממשיות בחיים שלהם, תוך התמקדות יתרה בכישורי התקשורת האישיים והבינאישיים, המהווים רכיב חיוני בהתנהלות נכונה במצבי חיכוך חברתי ומינופם.

ב. סילבוס המגמה

תכני המגמה מחולקים לשלוש חטיבות נושאיות, בהתאם לעולמות התוכן שתוארו לעיל – הגנה עצמית, כישורי הדרכה וכישורי חיים. חטיבת ההגנה העצמית – היא ה"מה", כלומר התוכן המפורש והעיקרי שהילדים לומדים לאורך השנים, בעוד שתי החטיבות הנוספות הן ה"איך", כלומר תכנים המוקנים לילדים הן דרך האופן שבו הם לומדים הגנה עצמית, המקנה להם כישורי חיים ויכולות הדרכה, והן כתכנים המשולבים באופן מוצהר בתוכנית הלימודית, כמו שיטות הדרכה ופתרון בעיות במצבי חיכוך בבית הספר ומחוצה לו.

חטיבה ראשונה – הגנה עצמית

מטרת החטיבה הזו היא להכשיר את התלמידים ביסודות ההגנה העצמית. ההכשרה עומדת על הרכיבים הנחוצים ביותר לכל אדם שנקלע או כמעט-נקלע לשלל מצבים של אלימות.

חטיבה זו מכילה שני עולמות תוכן:

1. לימוד שפת ההגנה העצמית –

כולל כל מה שצריך על-מנת להבין מה זו הגנה עצמית, מתי עושים בה שימוש, איך היא נוגעת לחיי היומיום וכיצד משתמשים בה כך שתשמור על הילד ותעצים אותו ואת סביבתו:

- עקרונות, מושגים ודפוסי חשיבה בהגנה עצמית – מכיוון שכל אירוע שונה, לשיטה יש עקרונות ברורים המתווים את דרכי ההתמודדות באופן כללי ובפרט במצבי סכנה.
- הגנה עצמית מול אלימות, או האם מותר להרביץ?
- הילד, נקודת הפתיחה – מודעות עצמית לחוזקות וחולשות. מהם המשאבים שאיתם אני יכול לעבוד, ומנגד מהן נקודות התורפה שלי. הבנת נקודת הפתיחה להתמודדות חיונית לבחירת התגובה המתאימה ולבניית מדרגות ההתמודדות.
- הנוסחה להגנה עצמית
- הבנת שורש הבעיה

- קו אדום - התמודדות עם מצבים דליקים
- משפך אפשרויות התגובה בהתאמה לחומרת האירוע

2. טכניקות קרב מגע (הגנה עצמית) –

חלק זה כולל תכנים המכשירים את התלמידים להתמודד בעצמם עם אירועים אלימים בבית הספר ומחוצה לו, המתרחשים בזמן אמת:

- טכניקות הגנה – שימוש בידיים, ברגליים ובתנועות הגוף הרפלקסיביות והיזומות במטרה למנוע פגיעה ולמזער נזק.
- טכניקות התקפה – שימוש בידיים וברגליים בצורה יעילה ופשוטה במטרה "להקפיא מצב", למנוע ולמזער נזק ולהרוויח זמן.
- שחרור תפיסות – התמודדות כנגד תפיסות שונות כמו חניקות, חביקות, תפיסות יד, חולצה ושיער.
- חומר בסיס – תנועה ומשקל, התמודדות עומד שוכב וריבוי תוקפים, קימות, מזעור נזק בנפילות, שימוש בחפצים בסביבה הטבעית ועוד.
- התמודדות כנגד איום ותקיפה בנשק קר.

חטיבה שנייה – כישורי הדרכה

חטיבה זו מקנה לתלמידים את היכולת להדריך, בדגש על עצם יכולת הדרכה באשר היא, ולא רק בעולם ההגנה העצמית, מתוך ידיעה כי יכולות הדרכה מקנות לילדים יכולות גבוהות ומפותחות של מנהיגות.

החטיבה מחולקת לשלושה חלקים:

1. עמדת המדריך – מה זה אומר להיות מדריך, עקרונות יסוד:

- חשיבותה של דוגמה אישית – להתנהג אותו דבר על מזרן האימונים ומחוצה לו בחיים, התנהגות ערכית בכל מקום שבו נמצאים.
- עקרונות שפת הגוף בהדרכה – עמידה, מבט ותנועה. היכולת לשדר ביטחון, שליטה ואכפתיות בלי מילים.
- שימוש בקול בזמן הדרכה – קול ככלי לניתוב ושליטה בתשומת לב הקבוצה.
- מעורבות רגשית (איך לא לקחת את זה אישי) – היכולת להתמקד במקצועיות ולסנן מחשבות טורדניות.

2. איך מדריכים, מתודיקה על פי מודל ברהא"י:

- **בטיחות.** עקרונות הבטיחות המלמדים כיצד לשמור על שלמותם הפיזית, הנפשית והרגשית של המשתתפים. נלמדים לפני ובזמן האימון, חלל האימון והמבנה, אישי-פיזי וציוד, כללי וספציפי.
 - **רלוונטיות.** מכוונת את התלמידים ללמד חומר מעשי שמתאים להקשר, מתאים לתלמידים ולעולם התוכן ובזכות כך מביא לתוצאות והישגים מוחשיים.
 - **התאמה.** התאמת ההדרכה לחניכים במטרה להשיג את היעדים ההדרכתיים – משתנים של מלל-שפה, עצימות ועוצמה, פיזיות וטכניות.
 - **אבולוציה.** כל מערך הלימודים כולו בנוי כך שהוא מוליך בחוכמה את החניכים מהפשוט למורכב, מהגלוי לנסתר ועוד בעזרת טכניקות, תרגילים, משחקים ופעילויות ועוד.
 - **יצירתיות.** כיצד לחשוב ולפעול בצורה יצירתית על-מנת להיות אפקטיביים, לשמור על עניין, לרתק ולסחוף את החניכים.
3. שיטות הוראה נוספות:

חלק, שלם, חיקוי, מראה, טכניקות של האצת למידה, התנסות סנסו-מוטורית, כיצד מתקנים שגיאות בהדרכה ועוד.

ידע הוא כוח אם יודעים איך להשתמש בו במטרה להשיג תוצאה רצויה – לכל תוכן שיטת ההוראה המתאימה ביותר עבור קבוצת אימון מסוימת.

חטיבה שלישית – כישורי חיים

חטיבה זו כוללת מערכים מסודרים של שיעורים לכל אחד ואחד מכישורי החיים. החניכים לומדים כישורי חיים בצורה ישירה ו/או עקיפה – כלומר מבלי לשים את הנושא בגלוי, אלא, כאמור, דרך עולם התוכן של ההגנה העצמית. צורת לימוד זו מעניקה רווח משולש: התלמידים גם מקבלים תובנה חדשה, חווייתית, של כישור חיים, גם לומדים את התוכן המקצועי הנדרש ולמעשה גם לומדים אותו טוב יותר בזכות המערך הלימודי המקורי.

בחלק זה מושקע מאמץ רב בתקשורת תוך-אישית ובינאישית – תיווך מצבים ורכישת הכלים, "כלי העבודה" העיקריים, המסייעים לכל תלמיד לפתור בעיות וסיטואציות שונות המתעוררות בבית הספר ומחוצה לו בכוחות עצמם – בעיות רגשיות, חברתיות או לימודיות, ובייחוד במצבים של חיכוך.

רשימת כישורי החיים הנלמדים בחלק זה מחולקים לשלושה כישורי ליבה – התמודדות עם תסכול, ויסות וקבלת האחר. כל אחד מן הכישורים הללו מסתעף מן הפשוט אל המורכב, על-פי עיקרון האבולוציה של מודל ברהא"י, ובסך הכול מתקבלת תמונה מקיפה ויסודית הנוגעת באתגרים העיקריים והשכיחים ביותר:

1. התמודדות עם תסכול (חוסר הצלחה):

- איפוק, סבלנות ודחיית סיפוקים
- נחישות והתמדה
- פתרון בעיות (קוגניטיבי)
- ניהול קונפליקטים (רגשי)
- התמודדות עם הפסד

2. ויסות (רגשי, פיזי, קוגניטיבי):

- גמישות מחשבתית והתמודדות עם פרפקציוניזם
- אנושיות (זה בסדר לטעות)
- שליטה עצמית גבוהה
- מודעות ושליטה בעיוותי חשיבה

3. קבלת האחר (לאפשר):

- הקשבה ואמפתיה
- דיאלוג
- נתינה
- שיתוף פעולה והדדיות
- קבלת סמכות תחושת שייכות
- היכולת לשמוע משהו לא נעים שאינני מסכים/ה איתו ולשמור על שלוה נפשית

• כל הזכויות שמורות לאלעד בינפלד.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לפרסם, לאחסן במאגר מידע, לשגר או לקלוט או לשדר בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני אופטי או מכני או אחר או ליצור יצירות נגזרות מכל סוג (לרבות תרגום), כל חלק מהחומר שבחוברת זו.

שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בחוברת זו אסור, אלא ברשות מפורשת מראש ובכתב של אלעד בינפלד.