

הכשרה מעשית בשיטת התיקוף
3 מפגשים בני 4 שעות + 2 מפגשים בני 4 שעות של פיקוח/ליווי
תכנית לימודים/מדריך הוראה (30 משתתפים)

יעדים ל משתתפים:

- פיתוח רגישות ויכולת זיהוי הרגשות שלך, ואיך הם יכולים להיות מותאמים לאלו של אנשים זקנים החיים עם דמנציה.
- הבנת מגוון הסיבות להתנהגותם של אנשים זקנים החיים עם מחלת אלצהיימר וסוגי דמנציה דומים.
- התנסות בתהליך אמפתיה ופיתוח אמפתיה כלפי אנשים אחרים.
- כיוול- הדגמת יכולת זו
- הדגמת קשר עין מתאים, איך לגשת לאנשים, טון דיבור.
- שימוש נכון בשאלות פתוחות, ניסוח מחדש, מציאת מילת מפתח ותגובה אמפתית.
- ביסוס הביטחון והידיעה שנעשה שימוש בתיקוף ולא בשקר, בהסחת דעת או בהכוונה מחדש.

משתתפי הקורס - מה נחוץ:	מנחי הקורס - מה נחוץ:
• אינטרנט מהיר	• אדם שיהיה אחראי על עמידה בזמנים בכל אחת מהיחידות
• מצלמה ומיקרופון	• אדם שייתן מענה טכני למשתתפים שמתקשים
• ניסיון בעבודה עם זקנים שחיים עם דמנציה	• אדם שיהיה פנוי לעקוב אחר המסרים שעולים בצ'ט

לפני תחילת הקורס: יש לתאם עם [Jana Stoddard](#) כדי לוודא טיפול בנקודות המפורטות להלן:

יש להחליט מי יטפל בטכנולוגיה /אחריות המארגנים (בדיקת נוכחות, הפעלת המצגת וכו').

קביעת מפגשי זום באחת משתי הדרכים הבאות: דרך חשבון Teachers pro zoom או דרך חשבון VTI's pro zoom

יצירת סקרים בזום: ראו ב- חומרים למורה, יום ראשון ויום שני

יצירת גוגל דרייב כיתתי

העתקה ואו יצירה של גוגל פורמס הנחוצים לקורס: שאלונים, סקרים, שאלונים קצרים

חומרים למשתתפים	נושאים/תמוות/תוכן נקודות מיקוד למורה	פעילות המשתתפים	זמן
עצות למשתתפים בזום	לפני המפגש הראשון: יש לשלוח את קובץ העצות למשתתפים במפגש זום	יש לקרוא את קובץ העצות	
מכתב ברכה	יש לשלוח את מכתב הברכה הכולל את כלל הקישורים הנחוצים לקורס זה	יש לקרוא את מכתב הברכה	

	יש ליצור במחשב האישי תיקיה לקובצי הקורס יש לענות על השאלון המקדים (גוגל פורם)	יש לבדוק שכל אחד מהמשתתפים ענה על השאלון המקדים	שאלון מקדים
		היום הראשון	
3 דקות משתתפים 30	כל אחד מהמשתתפים מגיב בשלושה משפטים/ שלוש מילים	מבוא, אמרו מי אתם בשלושה משפטים, תנו סקירה על יעדי הקורס, שימו דגש על תיאום ציפיות	חומר למשתתפים 1 (אפשר להשתמש בו לפני המפגש, כחומר רקע למשתתפים)
10	סקר: מי התנסה בעבר בלמידה מקוונת מסוג זה צ'ט: מה אתם רוצים להשיג ביומיים הכשרה	צרו את מסגרת הלמידה: הסבירו כיצד לצאת לחדרים, כיצד לענות על סקרים וכיצד להשתמש בצ'ט. אנחנו עובדים מתוך כבוד ושמירה על פרטיות	סקר 1
1		מהי שיטת התיקוף: שיטה לתקשורת עם... (הגדרה)	
4		נעמי פייל פיתחה וכתבה (סקירה קצרה)	חומר למשתתפים 3
5		משולש הגישה, הבסיסית, תאוריה- עקרונות התיקוף יהיו שזורים במפגשים שלנו. טכניקות (היום נתחיל בתנאים מקדימים ובהמשך נתרגל כמה מהטכניקות הפשוטות)	חומר למשתתפים 4
5	צ'ט: מהן	לאחר הצ'ט: גישת התיקוף הבסיסית: תכונות חשובות שיש לפתח.	חומר

	למשתתפים 5	יש לוודא שמתקיים דיון על ההיבטים הבאים: כנות ויושרה כבוד אמפתיה רגשית היעדר שיפוטיות	לדעתכן התכונות החשובות ביותר באדם שעובד בשיטת התיקוף?
5	חומר למשתתפים 6	מהי תקשורת טובה? (סקירה) היבטים לא מילוליים בתקשורת: מרחק / קרבה מגע קשר עין הבעות פנים שפת גוף	(תרגיל להלן) (תרגיל להלן) (תרגיל להלן) המורה מדגים 3 סוגים שונים של שפת גוף: שאלת סקר: האם ניכרת במורה הקשבה/פתיח ות, היעדר עניין/סגירות, אחר____(נא לפרט)
5 15 1:00	חומר למשתתפים 7	היבטים מילוליים בתקשורת: טון הדיבור דברו על החשיבות של התאמה על ההבדל בין לחקור, להגיד, להניח, לדרוש	המורה מדגים 3,4 סוגים שונים של טון דיבור תוך שימוש במשפט הבא: מה שלומך גב' דה קלרק? המשתתפים משתמשים בצ'ט כדי לציין מהי ההרגשה שעולה בהם עקב טון דיבור מסוים

	במשך 30 שניות ולאחר מכן יוצרת קשר עין. כשחוזרים למליאה: 3 מהזוגות משתפים מה זה גרם להם להרגיש		
15		הפסקה של רבע שעה בתום המליאה	
10	כל אחד מהמשתתפים- מתקרב במהירות לקבוצה (דרך המצלמה) ואז מתרחק באיטיות. שאר המשתתפים כותבים בצ'ט מה זה גורם להם להרגיש. יש להשתמש במילה עד שתי מילים (אפשר בקבוצות של 5)	מציאת המרחק המתאים: תרגיל	"
20	המורה מדגים את שני התפקידים: יציאה לחדרים לעבודה בזוגות. א'	אמפתיה: תרגיל הוסיפו הוראות בצ'ט! ראו חומרים למורה היום הראשון	חומרים למשתתפים 15

2:40	מספרת לב' על קושי בעבודה. יש להשתמש ב-3 משפטים בלבד ולומר זאת 3 פעמים. בין משפט למשפט יש לעשות מרכז מחדש, כדי למצוא מחדש את הרגש. ב' עונה על פי חומרים למשתתפים 16.		
15	דין במליאה: על החוויות בתרגיל הקודם	(יש לוודא שכל אחד מהמשתתפים מספר משהו)	
10 15	המשתתפים עונים על שאלון קצר בנושא זיהוי שיטות שונות. יש להקדיש זמן לסקירת התשובות	מהו ההבדל בין תיקוף לבין הסחת דעת, הכוונה מחדש ושקר? תארו והדגימו: אישה זקנה אומרת: "אני צריכה ללכת לראות את אמא שלי!"	חומרים למשתתפים 16 שאלון קצר, ראו חומרים למורה
20	יש להעלות לצ'ט את הקישור לדרייב. הוא מצוי גם	סיום- שאלות, תרגיל. יש להסביר את החשיבות שבהכנת שעורי הבית. הדבר מביא ליישום הנלמד באותו יום ולהטמעת המיומנויות בארגז הכלים. הכנת כל משימה אורכת פחות מ-5 דקות.	שאלון קצר 1 - קובץ נפרד

3:40	במכתב הברכה. תרגיל שיש לסיים הערב לפני השעה 18:00. נשלח לכם במייל שאלון קצר. יש לענות עליו ולשלחו בחזרה לכתובת: ____ מה קיבלתם מהיום הזה? במה לדעתכם תעשו שימוש מידי? מה עדיין אינו ברור?	עם הגשת שיעורי הבית יש לשלוח לכל משתתף את גיליון התשובות	
מועד הגשת שיעורי הבית: _____ על שיעורי הבית להופיע בגוגל דרייב הכיתתי: לאחר היום הראשון על המשתתפים להטמיע את הנלמד באמצעות הכנת שיעורי הבית: הכנת כל משימה אורכת פחות מ-5 דקות. - קשר עין - התבוננות - מציאת המרחק המתאים - טון הדיבור - תיקוף ושיטות אחרות			
זמן	פעילות המשתתפי ם	נושאים/תמות/תוכן	חומרים למשתתפים

	היום השני	חומרים למשתתפים 17
15	שאלות? (אפשר להשתמש גם במשוב שניתן בשיעורי הבית ביום הראשון)	
5	אפשר להשתמש בצ'ט או לשאול ישירות	חומרים למשתתפים 18 היעדים להיום: • הכרות עם מי שמגיב באופן המיטבי לתיקוף • הטמעת הגישה הבסיסית • הטמעת 4 עקרונות תיקוף לכל הפחות • פיתוח רגישות להתנהגותם של אנשים זקנים חסרי התמצאות והבנת מה שעומד בבסיס התנהגותם.
	מי הם האנשים הזקנים חסרי ההתמצאות?	
	מהי הזדקנות נורמלית? • אובדנים פיזיים • אובדנים חברתיים • אובדנים פסיכולוגיים	3
10	השתמשו בצ'ט כדי לציין כמה אובדנים שאתם מזהים באנשים עימם אתם עובדים	חומרים למשתתפים 20 חומרים למשתתפים 21 חומרים למשתתפים 22 חומרים למשתתפים 23 חומרים למשתתפים 24 • מהם אלצהיימר, דמנציה ? • התפרצות מוקדמת • התפרצות מאוחרת • דמנציה וסקולרית • גופיפי לואי
5	התבוננו בצילומים של זקנים עם סוגי דמנציה שונים ונסו לזהות מה יכולה להיות האבחנה. נקודה למחשבה: מה אתם רואים/למה אתם שמים לב וכיצד זה יכול לסייע לכם לגשת לאותו אדם?	חומרים
	מי האנשים המפיקים באופן מירבי מהתיקוף? אנשים בשלב החיים של חיפוש פתרון.	

			למשתתפים 25
30	התבוננו בסרטוני הווידאו של 4 השלבים- השתמשו בחומר הכתוב: תיאור 4 השלבים. השתמשו בצ'ט וזהו את השלב בתום כל אחד מהסרטונים	השלבים: יש לשלוח את החומר הכתוב באמצעות הצ'ט. יש להנחות את כולם לפתוח את 4 הקובץ ולשמור אותו בתיקייה שלהם. https://www.dropbox.com/home/Internet%20Supported%20Worker%20Course/Videos	חומרים למשתתפים 26 תיאור 4 השלבים
1:10			
		עקרונות התיקוף: תרגיל, משחק תפקידים, דיונים	
5	תרגיל: מהי צורת הפנייה השגורה שלך לאנשים עימם אתה עובדת?	כל האנשים הזקנים הם ייחודיים ובעלי ערך. השתמשו בצורת פנייה שמסייעת למי שמולכם לחוש שמכבדים אותו. המורה משתמש בכל אחת מצורות הפנייה המצוינות במצגת הפאואר פוינט.	חומרים למשתתפים 27
5	תוך שימוש בצ'ט, כל אחד מהמשתתפים כותב איך הוא מרגיש. עצרו לאחר כל אחד כדי לתת זמן לתגובות.		
1:20			
15	תנו לאחד או שניים מן המשתתפים להציע תגובה חלופית לגבי כל אחת מהדוגמאות.	יש לקבל אנשים זקנים חסרי התמצאות כפי שהם. אסור לנו לנסות לשנות אותם. יש לתת דוגמאות המספרות על מטפלים שניסו לשנות את הזקנים עימם עבדו (ראו חומרים למורה היום השני).	חומרים למשתתפים 28 מקרים לדוגמה

	השאר יכולים לכתוב זאת בצ'ט.		
5	שאלת סקר: מהו השלב הראשון בדרך לגילוי אמפתיה? שאלת סקר: מהו ההבדל בין גילוי עניין לבין הבעת אמפתיה? שאלת סקר: מדוע גילוי אמפתיה מפחית חששות?	הקשבה אמפתית יוצרת אמון, מפחיתה חששות ויוצרת אמון. אינה קלה לביצוע ונדרשת אנרגיה ליישומה. הזכירו להם מה עשינו במפגש האחרון	חומרים למשתתפים 29
1:40			
1:55	רבע שעה הפסקה		
15	תרגיל חלק 1: קחו 15 דקות כדי לכתוב על הפעם האחרונה בה התנסיתם בחוויה מכאיבה. האם התמלאתם בכאב? כעס? תסכול? כתבו היכן זה קרה, מה קרה, מי היה שם.	תרגיל חלק 1: כאשר מביעים רגשות קשים בפני אדם שנותנים בו אמון והרגשות מקבלים הכרה ותיקוף- הם נחלשים. כאשר מתעלמים מרגשות קשים או מדחיקים אותם- הם מתעצמים. יש להסביר. כאב רגשי הוא כמו פצע. תרגיל חלק 2: וואו, אני בטוחה שיהיה בסדר. אי אפשר להבין אנשים, כן, ממש ככה. אין טעם להתעצבן בגלל זה, צריך להמשיך הלאה	חומרים למשתתפים 30
5			
10	לאחר הרצאה תרגיל חלק 2:		

	חישבו על המצב אותו תיארתם קודם לכן. השתמשו בצ'ט כדי לכתוב מה אתם מרגישים לאחר כל אחד מההיגדים שאומר.		
		יש סיבה בבסיס התנהגותם של אנשים זקנים עם חסרי התמצאות.	חומרים למשתתפים 31
5	שאלון קצר או סקר: תיאור 4 התנהגויות. זהו את הסיבה מאחורי כל אחת מההתנהגויות (4 סיבות או צרכים)	הם נסוגים לתוך עצמם, חיים מחדש, מחפשים הקלה, מוצאים פתרון, מבטאים צרכים ומחפשים פתרון. (ראו חומרים למורה היום השני)	חומרים למשתתפים 32 סיבות מאחורי התנהגות
10 2:40	האם ראיתם זקנים שעושים זאת? מה ראיתם?	כשהמציאות מכאיבה הם שורדים על ידי נסיגה אל תוך עצמם והעלאת זיכרונות מן העבר. תנו דוגמאות. גב' גוקוליק, רקדנית לשעבר, אחותו של סיימון.	חומרים למשתתפים 33
5	לאחר מכן שאלו: מי באמת הצליח לראותה? מי הצליח לשמוע את קולה? האם זו הזיה?	משתמשים בעין הפנימית שלהם כדי לראות. המורה מנחה תרגיל בו כל אחד מדמיין את אמו.	חומרים למשתתפים 34
15	מה בחייכם אתם מזהים	רגשות שנחווים בהווה, יכולים לעורר זיכרונות מן העבר, בהם הרגישו אותם רגשות. מה בחייכם אתם מזהים כגורם מעורר מסוג זה. על המורה לתת דוגמה אחת מחייו.	חומרים למשתתפים

35	לאחר מכן- חברו זאת בחזרה לאופן בו הדבר פועל כאשר מדובר בזקנים.	כגורם מעורר מסוג זה? תנו למשתתפים 10 דקות כדי לכתוב דוגמה בצ'ט.	
וידאו	הסרטון על גלדיס		5
	3. סיום, שאלות, תרגיל	שאלות? תרגיל מרכז	30 3:35
חומרים למשתתפים	נושאים/תמות/תוכן	פעילות המשתתפים	זמן
חומרים למשתתפים 36	היום השלישי		
היעדים להיום: - שימוש טוב בשאלות פתוחות, ניסוח מחדש ומציאת מילת מפתח. - לדעת איך להתחיל ואיך לסיים שיחת תיקוף. - להתחיל לחוש את			

			ההבדל בין שיחת חולין לשיחת תיקוף.
20	כתבו שאלות בצ'ט או שאלו ישירות.	פתיחה וברכות שאלות ותשובות	
10	המשתתפים כותבים במהירות בצ'ט אם מדובר בשאלה או באמירה	כיצד פועל התיקוף: התבוננות, חקירה הצטרפות וליווי חיבור בין מה שנעשה ביום הראשון לבין מה שנעשה ביום השני היום אנו מתמקדים בדרכים להצטרף וללוות - תרגיל שבו שואלים לא אומרים	חומרים למשתתפים 37 חומרים למשתתפים 38 היגדים של שאלה/אמירה
15	בקשו מתנדב או בחרו במישהו שיגיב על הנאמר. האחרים כותבים בצ'ט שאלות פתוחות כדי לבחון ולסקור.	המורה אומר מספר היגדים (ראו חומרים למורה) תרגיל המשתמש בחמישה היגדים שאנשים זקנים חסרי התמצאות אומרים: המורה אומר זאת במשחק תפקידים (ראו חומרים למורה)	היגדים מוכרים
30	מעבר לחדרים בקבוצות של 3 כדי לתרגל ניסוח מחדש	ניסוח מחדש: מה זה ועד כמה חשוב לשלב טכניקה זו באמפתיה.	חומרים למשתתפים 39 צרו קבוצות

לחדרים		עם אמפתיה.	1:20
היגדים מוכרים	הציגו ניסוח מחדש עם אמפתיה ובלעדיה. שלחו את ההיגדים המוכרים בצ'ט.	בחרו מי יהיה 'המטופל', מי יעשה את התיקוף ומי יתבונן מהצד. השתמשו בהיגדים המוכרים.	
	מציאת מילת המפתח. הסבירו במה מדובר והדגימו. השתמשו בהיגדים המוכרים במשחק תפקידים.	המשתתפים מאתרים את מילת המפתח תוך שימוש בצ'ט או ישירות.	15
	רבע שעה הפסקה		15
חומרים למשתתפים 40מ, 41	איך מתחילים מפגש ואיך מסיימים אותו? תארו את המרכיבים העיקריים (ראו בחומרים הכתובים) העלו סקר ובקשו לשמוע תשובות ספציפיות: לדוגמה אמרו 'שלום, מה שלומך?'	סקר 1: מהי דרך טובה להתחיל מפגש תיקוף? סקר 2: מהי דרך טובה לסיום של שיחת תיקוף?	10
חומרים למשתתפים 42	הסבירו מהו ההבדל בין מה שאנו עושים לבין קורס מלא למטפל בתיקוף. עשו תיאום ציפיות, וודאו שאינן גבוהות מידי. התמקדו מחדש ביעדים של הכשרה זו- הטמעה של הגישה!		10
טופס הערכה קובץ נפרד	תרגול הלמידה: עברו איתם על טופס הערכה. משחקי תפקידים: א': גנבת את הכסף שלי אני לא הולך לשם אני צריכה ללכת עכשיו הביתה ... שלחו זאת בצ'ט כמקור להתייחסות ב' מגיב. תוך שימוש בכל הטכניקות שלמדנו	בחדרים בקבוצות של שלושה: א' משחק אדם זקן ב' משתמש.	30 2:40

	באמפטיה, ובחקירה. ג' משתמשת. בטופס ההערכה תוך ציון השאלות שנשאלו, ניסוח מחדש מילות מפתח, ציון המרחק, קשר עין וטון הדיבור. כמו כן כותבת. איך הגיב "האדם הזקן".		
15		מליאה: דונו במה שקרה	
10	מהו ההבדל בין תיקוף לבין שיחת חולין? דיון:	מהו ההבדל בין תיקוף לבין שיחת חולין? (רגשות וצרכים, חקירה) דיון	
	מתנדבים לקבוצה 1 ו-2	הסבר על שיעורי הבית ועל העלאת סרטוני הווידאו (ראו להלן)	
15 3:30	כל אחד.ת 3 אומר.ת מילים שמבטאות את מה שלמד.ה בהכשרת תיקוף זו	תרגיל סיום	

עם סיומו של חלק 3 בהכשרה מקוונת זו המשתתפים מתבקשים לתרגל מידי יום את הנלמד. באינטראקציה היומית שלכם עם הזקנים, מלאו את טופס ההערכה בו השתמשו בהכשרה. השתמשו מידי יום בטלפון שלכם או במצלמה כדי לצלם סרטון של האינטראקציות שלכם. יש לחלק את הקבוצה ל-2 קבוצות בלבד. קבוצה 1 תעלה את הסרטונים הטובים ביותר של כל אחד בה, 3 ימים לפחות לפני הוויבר הבא: העלו אותם לאתר הדרופבוקס הבטוח הבא (הכניסו קישור). קבוצה 2 תעלה את הסרטונים הטובים ביותר של כל אחד בה, 3 ימים לפחות לפני הוויבר העוקב.

חומרים כתובים למשתמשים	נושאים/תמות/תוכן	פעילות המשתתפים	זמן
היום הרביעי – קואצינג			
יום מעקב לצורך: פיקוח, קואצינג, משוב ותשובות על שאלות. יעדים לימי מעקב: - מתן משוב אישי למשתתפים, המתבסס על הסרטונים שהועלו. - למידה משותפת מההצלחות ומהטעויות של כל אחד ואחד - הצגת טכניקות חדשות כמתבקש מהמצבים/אנשים שהוצגו בסרטונים - הבהרת הנושאים הבאים: מהי שיטת התיקוף, הסחת דעת, הכוונה מחדש, שקר			
סרטוני המשתתפים	מבוא	בצ'ט: מהי טכניקת התיקוף שהייתה לכם הקשה ביותר לשימוש בשבועיים האחרונים?	15
		מהי טכניקת התיקוף שהייתה לכם הקלה ביותר לשימוש?	
טופס הערכה	צפו במשותף בסרטונים של קבוצה 1. במידת הצורך גם המורה נותנת משוב.	המורה בוחרת אדם אחד או שניים שיגידו מה ראו – ראשית מה חיובי ולאחר מכן מה ניתן לשפר. העזרו בטופס ההערכה.	15 דקות לאדם.
	תרגיל סיום	כל אחד.ת אומר.ת 3 מילים שמבטאות את מה שקיבל.ת מהכשרת התיקוף	15

חומרים כתובים למשתתפים	נושאים/תמות/תוכן	פעילות המשתתפים	זמן
היום החמישי – קואצינג			
יום מעקב לצורך: פיקוח, קואצינג, משוב ותשובות על שאלות.			

			יעדים לימי מעקב: • מתן משוב אישי למשתתפים, המתבסס על הסרטונים שהועלו. • למידה משותפת מההצלחות ומהטעויות של כל אחד ואחד • הצגת טכניקות חדשות כמתבקש מהמצבים/אנשים שהוצג בסרטונים הבהרת הנושאים הבאים: תיקוף, הסחת דעת, הכוונה מחדש, שקר
15	בצ'ט: מהי טכניקת התיקוף שהייתה לכם הקשה ביותר לשימוש בשבועיים האחרונים? מהי טכניקת התיקוף שהייתה לכם הקלה ביותר לשימוש?	מבוא	סרטוני המשתתפים
15 דקות לאדם.		צפו במשותף בסרטונים של קבוצה 2. במידת הצורך גם המורה נותנת משוב.	טופס הערכה
15	כל אחד.ת אומר.ת 3 מילים שמבטאות את מה שקיבל.ה מהכשרת התיקוף	תרגיל סיום:	
15	שאלון לאחר הכשרה- הערכת הקורס		שאלון לאחר הכשרה