מערך הדרכה
מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות

משרד הרווחה והשרותים החברתיים

אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

שבט תשע"ו, ינואר 2016 © כל הזכויות שמורות לגופים השותפים בתכנית

משרד הרווחה והשירותים החברתיים
אגף השיקום והשירות לטיפול באדם עם אוטיזם
מדינת ישראל
משרד החינוך
קרנות הביטוח הלאומי
קרן מפעלים מיוחדים
ג'וינט ישראל אשלים
UJA Federation of New York
אלווין ישראל
ISRAEL ELWYN

מערך הדרכה
מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות
משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

נכתב במסגרת תכנית משותפת של משרד הרווחה, ג'וינט-אשלים, המוסד לביטוח לאומי ומשרד החינוך שהופעלה ע"י עמותת אלווין כתכנית ניסיונית במספר ישובים בין השנים 15-2011.

כתיבה:

הדס זהבי ויפעת קליין - פרק מבוא

דנית גבע - פרקים 5-1, 7

מינה רז - פרק 6

משה פנחסוב, אורטל ידעי, עמית אבן ושיר עוז - פרק 8

הפקה:

ירון סמימי ויפעת קליין

עריכת לשונית:

שרונה גורי

עיצוב גרפי, עימוד, הכנה לדפוס:

ישי יחזקאל, אחוה הוצאה לאור

חברות צוות ועדת ההיגוי

גלית גבע - מנהלת השירות לשיקום בקהילה, אגף השיקום, משרד הרווחה והשרותים החברתיים

הדס זהבי - מפקחת ארצית השירות לשיקום בקהילה, אגף השיקום, משרד הרווחה והשרותים החברתיים

ד"ר שלי נורדהיים - מנהלת השירות לשיקום תעסוקתי - מקצועי, אגף השיקום, משרד הרווחה והשרותים החברתיים

נורית שגב - מפקחת ארצית בשירות לשיקום תעסוקתי - מקצועי, אגף השיקום, משרד הרווחה והשרותים החברתיים

ליאורה שור ברק - מדריכה ארצית, האגף לחינוך מיוחד, משרד החינוך

נעה טייך פייר - שפ"י, משרד החינוך

גילי דנה - מנהל חברה ונוער, משרד החינוך

כרמלה אבלגון קורש - סגנית מנהלת הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי

מיכל גולן - ראש תחום ילדים ונוער עם מוגבלות ובני משפחותיהם, ג'וינט-אשלים

יפעת קליין - מנהלת תכניות בתחום ילדים ונוער עם מוגבלות, ג'וינט-אשלים

מרגלית פילר - סמנכ"לית, אלווין ישראל

שבט תשע"ו, ינואר 2016

© כל הזכויות שמורות לגופים השותפים בתכנית

מדריכים ורכזים יקרים

אנו גאים להגיש לכם את מערך ההדרכה שפותח במודל תכנית "רשת" בעבור עבודה עם קבוצות של בני נוער עם מוגבלות המשולבים בחינוך הרגיל. **המודל פותח כתכנית משותפת של משרד הרווחה, ג'וינט-אשלים, המוסד לביטוח לאומי ומשרד החינוך והופעל על ידי עמותת אלווין כתכנית ניסיונית במספר ישובים בין השנים 2011-2015.**

מטרתו של המודל המוצג היא להכין את בני הנוער לבגרות באמצעות עבודה קבוצתית להקניית מיומנויות חברתיות ואישיות, הכנה לתעסוקה וחיבור לתכניות המשך (שירות משמעותי, דיור, לימודים וכו').

בתיק המנחה שלפניכם נארזו ידע וניסיון שגובשו במהלך 5 שנות עבודה עם עשרות בני נוער ותמצאו בו הנחיות וכלים לעבודה עם בני הנוער ועם הקהילה ביישוב לצורך קידום מטרותיהם של המשתתפים והשתלבותם בקהילה המקומית.

תודה ל**דנית גבע** שכתבה את המערך בעמל רב ובמקצועיות, ל**מינה רז** שכתבה את הפרק בנושא הכנה לתעסוקה וגם ליוותה את צוות רשת בפיתוח נושא זה במקצועיות ובאכפתיות, ל**ירון סמימי**, מנהל התכנית בעמותת אלווין ישראל, שביסודיות, בהקשבה ובמסירות הוביל את הפיתוח והלמידה בשנות הפיילוט.

תודה מיוחדת לכל בני הנוער שלקחו חלק בפעילות ותרמו להבנה שלנו על הצרכים שלהם ועל התפקיד שלנו בתהליכי ההתפתחות שלהם.

בברכה

חברות צוות ועדת ההיגוי

מערך הדרכה
מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות
משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

תוכן העניינים: (ניתן ללחוץ פעמיים על כל שורה על מנת להגיע לעמוד המבוקש)

פרק מבוא	מרכזי נוער עבור בני-נוער עם מוגבלות	11
	רקע ורציונל	12
	אוכלוסיית היעד	13
	מטרות ויעדים	13
	מודל עבודה	13
	שימוש בתדריך	16
פרק 1	התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות - מהקמה ועד פֵּרֵדה	17
	רקע תיאורטי	**18**
	מערכי פעילות:	
	1.א. שלב ה-Forming - עיצוב הקבוצה	**22**
	מערך מפגש מס' 1 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	23
	מערך מפגש מס' 2 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	26
	מערך מפגש מס' 3 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	30
	מערך מפגש מס' 4 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	33
	מערך מפגש מס' 5 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	37
	מערך מפגש מס' 6 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	42
	מערך מפגש מס' 7 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה	45
	מערך מפגש מס' 8 בנושא: 1.א. עיצוב לקבוצה ותיקה (קיימת)	47
	1.ב. שלב ה-Storming - סערה בקבוצה	**52**
	מערך מפגש מס' 1 בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה	54
	מערך מפגש מס' 2 בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה	57
	מערך מפגש מס' 3 בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה	60
	ג. שלב ה - Norming - מיסוד ונורמות	**63**
	מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה	64
	מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה	69
	מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה	72
	ד. שלב ה-Performing - ביצוע	**74**
	מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע	77
	מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע	81
	מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע	86
	1.ה. שלב ה-Adjourning - פיזור וסיום	**89**
	מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום	90
	מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום	94
	מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום	96
	מערך מס' 4 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום	98
	רשימת מקורות	**100**

פרק 2 פעילות קבוצתית-קהילתית: אירועים סביב לוח השנה ופעילות שיא 103
רקע תיאורטי **104**
מערכי פעילות:
1. ראש השנה ותחילת שנה **106**
מערך מפגש מס' 1 בנושא: ראש השנה ותחילת שנה 107
2. יום הכיפורים **112**
מערך מפגש מס' 2 בנושא: יום הכיפורים 113
3. חנוכה **120**
מערך מפגש מס' 3 בנושא: חנוכה 121
4. ט"ו בשבט **128**
מערך מפגש מס' 4 בנושא: ט"ו בשבט 129
5. פורים **133**
מערך מס' 5 מפגש בנושא: פורים 134
6. יום השואה **143**
מערך מס' 6 מפגש בנושא: יום השואה 144
7. יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונרצחי פעולות האיבה **153**
מערך מס' 7 מפגש בנושא: יום הזיכרון 154
8. פסח **159**
מערך מס' 8 מפגש בנושא: פסח 160
9. סוף שנה
מערך מס' 9 מפגש בנושא: סוף שנה 166
10. אירועי שיא
מערך מס' 10 מפגש בנושא: אירועי שיא 171
רשימת מקורות **177**

פרק 3 גיבוש זהות 179
רקע תיאורטי **180**
מערכי פעילות:
מערך מפגש מס' 1 בנושא: שינויים בגיל ההתבגרות 183
מערך מפגש מס' 2 בנושא: זהות ואישיות - "מה הופך אותי לעצמי?" 186
מערך מפגש מס' 3 בנושא: מרכיבי הזהות שלי - "מי אני?" 189
מערך מפגש מס' 4 בנושא: בירור עולם הערכים שלי - "במה אני מאמין?" 192
מערך מפגש מס' 5 בנושא: בירור המטרות שלי - "לאן אני הולך?" 195
מערך מפגש מס' 6 בנושא: בחירה אישית בתהליך גיבוש הזהות - "מה בידי?" 199
מערך מפגש מס' 7 בנושא: זהותי כבוגר עצמאי 202
מערך מפגש מס' 8 בנושא: זהותי כאדם בתוך קבוצה וחברה (גבולות אישיים) 205
מערך מפגש מס' 9 בנושא: זהותי כבוגר מעורב חברתית 208
מערך מפגש מס' 10 בנושא: זהותי כבוגר מעורב תעסוקתית 212
מערך מפגש מס' 11 בנושא: התגברות על משבר 214
מערך מפגש מס' 12 בנושא: זהותי כאדם עם מוגבלות 218
רשימת מקורות **223**

פרק 4 מיומנויות חברתיות 225
רקע תיאורטי **226**
מערכי פעילות: **230**
מערך מפגש מס' 1 בנושא: כישורי שיחה 231
מערך מפגש מס' 2 בנושא: הקשבה והבנת האחר 234
מערך מפגש מס' 3 בנושא: היכולת לשתף פעולה 236
מערך מפגש מס' 4 בנושא: רלוונטיות 239
מערך מפגש מס' 5 בנושא: נענות 244
מערך מפגש מס' 6 בנושא: גישה לא ישירה 247
מערך מפגש מס' 7 בנושא: קריאת רמזים 251
מערך מפגש מס' 8 בנושא: פתרון קונפליקטים 254
מערך מפגש מס' 9 בנושא: שימוש אפקטיבי במילים 257
מערך מפגש מס' 10 בנושא: זיכרון חברתי 261
מערך מפגש מס' 11 בנושא: צפי חברתי 263
מערך מפגש מס' 12 בנושא: מודעות לתדמית 266
מערך מפגש מס' 13 בנושא: רושם ראשוני 269
מערך מפגש מס' 14 בנושא: התאמה רגשית 272
מערך מפגש מס' 15 בנושא: אסטרטגיית תיקון 282
מערך מפגש מס' 16 בנושא: התמודדות עם עלבון, מתח ומבוכה 285
מערך מפגש מס' 17 בנושא: בנושא רגשות חברתיים 290
מערך מפגש מס' 18 בנושא: כבוד לזולת 296
מערך מפגש מס' 19 בנושא: נתינה וקבלה 299
מערך מפגש מס' 20 בנושא: רכילות 309
מערך מפגש מס' 21 בנושא: פנאי 312
מערך מפגש מס' 22 בנושא: הבעת רגשות חיוביים ושליליים 314
מערך מפגש מס' 23 בנושא: דימוי עצמי והערכה עצמית 318
מערך מפגש מס' 24 בנושא: קבלה עצמית 322
מערך מפגש מס' 25 בנושא: דימוי גוף 326
מערך מפגש מס' 26 בנושא: בחירה 330
מערך מפגש מס' 27 בנושא: קבלת מרות וסמכות 334
מערך מפגש מס' 28 בנושא: תכנון זמן ומרחב 337
מערך מפגש מס' 29 בנושא: יכולת התמודדות במצבי לחץ 341
מערך מפגש מס' 30 בנושא: קשב וריכוז במטלה 345
מערך מפגש מס' 31 בנושא: מילוי הוראות 349
מערך מפגש מס' 32 בנושא: קביעת מטרות 353
מערך מפגש מס' 33 בנושא: קבלת החלטות 356
רשימת מקורות **360**

פרק 5 חינוך מיני חברתי 361
רקע תיאורטי **362**
מערכי פעילות: **365**
מערך מפגש מס' 1 בנושא: חינוך מיני חברתי, זוגיות ומיניות - מבוא 366
2. גבריות ונשיות **369**
מערך מפגש מס' 2 בנושא: גבריות ונשיות 370
3. אינטימיות **373**
מערך מפגש מס' 3 בנושא: אינטימיות 374
4. זוגיות לעומת חברות **377**
מערך מפגש מס' 4 בנושא: חינוך מיני חברתי - זוגיות לעומת חברות 378
5. גבולות וקווים אדומים בזוגיות **382**
מערך מס' 5 מפגש בנושא: חינוך מיני חברתי - גבולות וקווים אדומים בזוגיות (ובמיניות) 383
6. בחירה וזיהוי רגשות אותנטיים **387**

מערך מס׳ 6 מפגש בנושא: בחירה וזיהוי רגשות אותנטיים 388
7. יחסי מין ופורנוגרפיה 391
מערך מס׳ 7 מפגש בנושא: יחסי מין ופורנוגרפיה 392
8. כללים חברתיים להתנהגות מינית 395
מערך מס׳ 8 מפגש בנושא: כללים חברתיים להתנהגות מינית 396
9. זהותי כאדם זוגי / מיני 399
מערך מס׳ 9 מפגש בנושא: זהותי כאדם זוגי / מיני 400
10. מציאת פרטנר זוגי / מיני 405
מערך מס׳ 10: מפגש בנושא: מציאת פרטנר זוגי / מיני 406

אתרים ומידע נוסף בנושא חינוך מיני-חברתי 411
רשימת מקורות 412

פרק 6 **תעסוקה 415**
הקדמה 416
אוריינטציית עתיד - רקע 417
מערכי פעילות:
פעילות 1: חלום שחלמתי... 418
פעילות 2: מה יהיה? 419
פעילות 3: חזרה לעתיד 421
פעילות 4: מפת התקוות והחששות 423

בחירה והכוונה עצמית - רקע 425
פעילות 5: "יום הבוחר" 426
פעילות 6: מגדת העתידות 428
פעילות 7: שוקולד וגורילות 433

מיומנויות רוחב תעסוקתיות - רקע 436
פעילות 8: מיומנויות תעסוקתיות - מה זה? 437
פעילות 9: מיומנויות תעסוקתיות - נולדים עם זה? 439
פעילות 10: מה בעצם מעסיקים רוצים ? 440
פעילות 11: העובד המושלם 441
פעילות 12: מפועל פשוט לכוכב קולנוע 443
פעילות 13: מיומנויות תעסוקתיות - איך זה נראה באמת? 444
פעילות 14: לעבוד ביחד זה לא תמיד פשוט! 447
פעילות 15: צוות מנצח 448
פעילות 16: יוזמה ומוטיבציה בעבודה 450
פעילות 17: להסתכל גם על הקנקן (ולא רק על מה שיש בתוכו) 452
פעילות 18: כשיש בעיות ביוזמה ובמוטיבציה 459
פעילות 19: קלפי מיומנויות הביצוע 461

פרק 7 **תכניות המשך 485**
רקע תיאורטי 486
מערכי פעילות: 488
נושאים 1, 2: שירות משמעותי 489
מערך מפגש מס׳ 1 בנושא: שירות צבאי משמעותי 491
מערך מפגש מס׳ 2 בנושא: שירות לאומי משמעותי 521
נושאים 3, 4: חיים עצמאיים (בדגש על מגורים) 528
מערך מפגש מס׳ 3 בנושא: מגורים עצמאיים - חלק א׳: יכולות מוחשיות 529
מערך מפגש מס׳ 3 בנושא: מגורים עצמאיים - חלק ב׳: יכולות רגשיות-קוגניטיביות 537
מערך מפגש מס׳ 4 בנושא: שירותי רווחה ומיצוי זכויות 540
נושא 5: לימודי המשך 543
מערך מס׳ 5 מפגש בנושא: לימודי המשך 544
נושא 6: תמונת עתיד ופער בין רצוי למצוי 547
מערך מס׳ 6 מפגש בנושא: תמונת עתיד ופער בין רצוי למצוי 548

רשימת מקורות 550
סל שירותים ואנשי קשר רלוונטיים במעבר לבגרות 551

פרק 8 **טיפים והמלצות להתמודדות עם אתגרים בתפקיד 555**
יצירת סביבת עמיתים וקבוצת השתייכות לצוות מרכז הנוער 556
הגדרת תפקיד 556
יצירת סביבת עבודה פיזית - שירותי משרד 557
שיווק לצורך גיוס משתתפים 557
חיזור ויישוג (Reaching out) 558
עבודה מול הורים - הצבת גבולות 558
תיווך למגוון שירותים - מענים טיפוליים 558
מיצוב התכנית בעיר 559
רגישות של המשתתפים לקבלת המוגבלות 559
התמודדות אישיות של בני-הנוער שבאות לידי ביטוי בפעילות הקבוצתית 560
הסעות משתתפים לפעילות 560
תקציב גמיש לצורכי הפרט בקבוצה 561

פרק מבוא

מרכזי נוער עבור בני-נוער עם מוגבלות

משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

מערך הדרכה - מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות
משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

שבט תשע"ו, ינואר 2016

פרק מבוא

מרכזי נוער עבור בני-נוער עם מוגבלות

משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

מרכז נוער של אגף השיקום במשרד הרווחה הוא מסגרת יומית - קהילתית המיועדת לבני-נוער עם מוגבלות בגילים 15-21 המופעלת על-ידי ארגון מפעיל או הרשות המקומית, בשעות אחה"צ ומספקת שירותי פנאי, חברה והכנה לחיים עצמאיים.

רקע ורציונל

שלב המעבר לחיים הבוגרים הוא שלב בו כללי ההתנהגות משתנים כמו גם הציפיות החברתיות מהפרט. על כן, המתבגר לשעבר צריך ללמוד ולהפנים נורמות התנהגות ודרכי חשיבה חדשות כדי להתמודד עם משימות חיים שונות ולא מוכרות. משימות אלה הן, לדוגמה, חיפוש מסגרת לימודית והשתלבות בה, מציאת עבודה שתאפשר עצמאות כלכלית (אפילו חלקית), כניסה למערכת של זוגיות קבועה ויציבה, מעבר לדיור עצמאי. בנוסף לכך, המעבר לבגרות אינו מוסדר ומובנה כפי שהיה בעבר, כאשר ישנן צורות שונות של מעבר לבגרות ללא סטנדרט אחיד.

בעולם

המגמה השלטת בשנים האחרונות ברוב מדינות העולם המערבי הנה ליצור עבור האוכלוסייה עם המוגבלות "סביבה פחות מגבילה" ולבנות מודלים של הכללה והשתלבות במערכת החינוך ובקהילה. העיקרון המנחה מתבסס על המושג "איכות חיים" המתייחס למידת ההתאמה בין צורכי היחיד ובין התנאים הסביבתיים שלו. איכות החיים נגזרת מתפיסתו הסובייקטיבית של האדם, והיא כוללת את היכולת לבחור בין אפשרויות שונות, קשרים חברתיים, חיים יצירתיים, מימוש עצמי ושביעות רצון.

הצורך בשירותי מעבר עלה למודעות הציבורית בארה"ב בשנת 1984, לאחר פרסום דוח של המשרד לשירותי חינוך מיוחד ושיקום. בדוח הודגש חוסר ההצלחה של בוגרי החינוך המיוחד אשר נטו להיות מובטלים, תת-מועסקים, חיים באופן לא עצמאי ומשתתפים בצורה מוגבלת בפעילות חברתית וקהילתית (Blalock & Patton, 1996). תוצאות אלה לא יוחסו לאיכות השירותים למבוגרים אלא למחסור בשירותי מעבר במסגרות החינוך המיוחד. יצוין כי הדרה של אנשים עם מוגבלויות ודחיקתם לשולי החברה מציבה אוכלוסייה זאת במצבי סיכון וסכנה וחושפת אותם למצבים של פגיעה והתעללות.

לאור זאת מצוין בתיקון לחוק החינוך המיוחד בארה"ב שיש לספק לתלמידים מגיל 14 שירותי מעבר "מתאימים" במסגרת החינוך המיוחד (Bowe, 2003).

בארץ

המגמה האמורה קיבלה ביטוי בישראל, בחוק החינוך המיוחד, התשמ"ח 1988.

עם תום לימודיהם במערכת החינוך, עוברים הצעירים עם המוגבלויות מאחריות משרד החינוך לאחריות משרד הרווחה. במרבית המקרים, המעבר קורה עם הגיע הבוגר לגיל 21. עבור תלמידים המשולבים יחידנית (שאינם זכאים לקבלת שירותים של החינוך המיוחד עד גיל 21), תהליך המעבר מתרחש בגיל 18.

המעבר מגיל הנעורים ומבית-הספר לחיים עצמאיים מביא עמו שינוי בצרכים, בשירותים ובספקי השירותים. לאנשים עם מוגבלות אין גישה והזדמנות שווה לקדם יעדים הקשורים בבגרות כגון חיים עצמאיים, השכלה, תעסוקה, פנאי ומשפחה. על כן, הם נזקקים לשירותים מיוחדים שיסייעו להם להגיע ליעדים אלה ולהשתלב בחברה. הצורך מתעצם עקב כך שהפער מול חבריהם מהכתה בולט מאוד באופן פתאומי כאשר כולם מתגייסים לשירות משמעותי באופן טבעי, והם מתמודדים עם תהליך שונה ללא ליווי והכנה מוקדמים (שיח רגשי על השונות, היכרות של המערכות עם האפשרויות השונות העומדות בפניהם וכו').

הדרת בני הנוער מפעילות פנאי, העדר קבוצת שווים סגרגטיבית והיעדר הזדמנויות להתנסויות וגיבוש זהות עצמי מציבים בני-נוער אלה במצבי סיכון עקב הבדידות:

- הבידוד החברתי משפיע על מצב הרוח והמוטיבציה להשתלב.
- היעדר מעגלי תמיכה שיכולים לאתר מצבי סיכון ולטפל בהם.
- חלקם עשויים להיות חשופים לניצול של בני-נוער אחרים ופגיעות של בוגרים מהם.
- הבידוד מעכב פיתוח של מיומנויות חברתיות כתוצאה מחוסר התנסות

רבים מבין הבוגרים עם המוגבלות של מערכת החינוך, לרבות אלו ששולבו בצורה זאת או אחרת במסגרת חינוכית רגילה, אינם משולבים במסגרות המשך נורמטיביות של צעירים בני גילם (שירות צבאי, שירות לאומי, שנת שירות). יתר על כן, הם אינם מוצאים את מקומם בחברה כאנשים עובדים או בעלי עיסוק מספק.

המעבר משירותים לילדים לשירותים למבוגרים אינו פשוט וחלק, ויש צורך בשירותים ייחודיים שיכינו את הצעירים ויסייעו להם להתרגל לצרכים, לתפקידים חדשים ולהתמודד עם תקופת המעבר בין שני שלבי החיים (נאון, 2009). כדי להבטיח מוכנות של בני-נוער עם מוגבלות להתמודדות עם עולם המבוגרים לאחר סיום הלימודים, על שירותי המעבר להתחיל בתקופת הנעורים.

בשנים האחרונות הולך ומתברר הצורך ליצור מעבר מדורג ומובנה מבית הספר לחיים בוגרים בקהילה, הכוללים עבודה ותעסוקת שעות פנאי, הבנוי על שיתוף פעולה ואיגום משאבים בין משרדי הממשלה.

אוכלוסיית היעד

בני-נוער בגילים 15-18 (ובמקרים יוצאי דופן גם בוגרים יותר) עם מוגבלות אשר לומדים בחינוך הרגיל בשילוב פרטני או קבוצתי (כתות חינוך מיוחד בבתי ספר רגילים).

מדובר באלפי בני-נוער השייכים לאוכלוסיית היעד של אגף השיקום במשרד הרווחה (מוגבלות פיזית, חושית ולקויות למידה מורכבות עם הנמכה קוגניטיבית) והשירות לטיפול באדם עם אוטיזם.

מטרות ויעדים

מטרת העל: הכנת בני הנוער והצעירים לניהול אורח חיים עצמאי והשתלבות בקהילה

- הקניית כלים ומיומנויות לתפקוד עצמאי בתחומי החיים השונים, כגון: חברה, קריירה, פנאי, מיניות וזוגיות בריאה ועוד.
- הכנה רגשית לניהול חיים בוגרים ועצמאיים בקהילה.
- עידוד וסיוע בצריכת שירותים ותכניות המשך (שירות משמעותי, תעסוקה, דיור, לימודים וכו').

מודל עבודה

עקרונות פעולה

- מסגרת הפעולה הינה סגרגטיבית כדי לאפשר למשתתפים (1) השתייכות לקבוצת שווים של בני-נוער עם מוגבלות דומה, ו-(2) למידת מיומנויות בכלים המותאמים להם. עם זאת האוריינטציה של הפעילות מכוונת לשילוב בקהילה כחלק מכלל פעילות הנוער של הרשות. אוריינטציה זו מבטאת את הכוונה לקדם שילוב הן בהווה כבני-נוער והן בעתיד כבוגרים עצמאיים.
- ההסתכלות היא יישובית קהילתית - רב מקצועית. את הפעילות מלווה שולחן עגול המורכב משלושת הגורמים העירוניים: המחלקה לשירותים חברתיים (שיקום), אגף החינוך (החינוך המיוחד הממונים על השילוב) ותחום הנוער (המשויך למנהל חברה ונוער במשרד החינוך) ונציגות של צעירים עם מוגבלות או הורים לילדים עם מוגבלות. מומלץ לייצר ממשקים עם תכניות מגוונות הפועלות ברשות בעבור ילדים ובני- נוער עם מוגבלות ובני משפחותיהם לרבות הורים ואחים. הממשקים יאפשרו למידה הדדית, שיווק הדדי, איגום משאבים, תיאום תכניות ויצירת שירותים משלימים.
- התכנית תשתמש ככל האפשר בתשתיות אוניברסליות קיימות: ועדות עירוניות, מבנים, שיתופי פעולה, תכניות תשתיתיות עירוניות ושכונתיות, תכניות ארציות העוסקות בנושאים משיקים וכו' (לדוגמה- תכניות של התכנית הלאומית, רשתות - קשרים וכישורים לעולם העבודה, השתלבות בתנועות נוער, תכניות התנדבות, תכניות הכנה לצה"ל ולשירות לאומי, מרכזי צעירים, תכניות למשפחה).

תכנית עבודה

מרכזי הנוער יופעלו לאחר שעות הלימודים פעמיים בשבוע לפחות, בהיקף של כ-8 ש"ש ובמתכונת של מועדון חברתי, בהתאם לתע"ס מועדוניות שיקומיות ומרכזי נוער.

הפעילות מתבצעת באופן קבוצתי על פי תכנית עבודה שנתית הכוללת:

- תכנית קבוצתית שבועית על פי התכנים והמערכים המפורטים במערך הדרכה זה;
- אירועי שיא ופעילויות קהילתיות לאורך השנה;
- תכנית קידום אישית לכל אחד מהמשתתפים על פי המודל של משרד הרווחה.

בתחילת השנה תיבנה תכנית פעילות קבוצתית ותכנית אישית בהתאם לפרופיל המשתתפים והצרכים היחודיים של כל משתתף. השגת מטרות ויעדי התכנית יוערכו פעמיים בשנה. ההערכות ייעשו על-ידי צוות המרכז ויועברו לעו"ס במחלקה לשירותים חברתיים ולהורים.

שלבים בפיתוח מרכז נוער

1. הקמת שולחן עגול יישובי וועדת ביצוע שילוו את הקמת הקבוצות ואת עבודתה השוטפת של התכנית.

	שולחן עגול יישובי באחריות הרשות המקומית	**ועדת ביצוע** באחריות עו"ס השיקום המתכלל
משתתפים	מנהל/ת המחלקה לשירותים חברתיים, מנהל/ת מחלקת נכויות, עו"ס שיקום-מתכלל, מנהל אגף החינוך, ממונה על חינוך מיוחד, מנהלת מתי"א, מנהל/ת שפ"ח, מנהל/ת תחום הנוער, מנהל/ת התכנית, נציג/ה בכיר/ה מהגוף המפעיל, פיקוח מחוזי משרד הרווחה ומשרד החינוך	ממונה על החינוך המיוחד, נציג/ת מתי"א, נציג/ת תחום הנוער, רכז/ת הקבוצה
מטרות ומנדט לפעולה	• פיתוח מדיניות משותפת - חיבורים בתוך הרשות לקידום התכנית; • קביעת מדיניות התכנית על פי הנחיות משרד הרווחה והשירותים החברתיים (תע"ס); • דיון ואישור דרכי עבודה ברמה המקומית; • מתן מענה לסוגיות מערכתיות ונקודתיות.	• מיפוי משתתפים ווידוא התאמתם לקריטריונים של משרד הרווחה והשירותים החברתיים; • איסוף נושאים וסוגיות מהקבוצות והצפתם לוועדת ההיגוי; • גיבוש דרכי פעולה יישומיות בהתאם להנחיות ועדת ההיגוי; • ליווי הפעילות ועבודת רכז הקבוצה; • מתן מענה לסוגיות נקודתיות; • מעקב אחר ביצוע החלטות של ועדות ההיגוי.
מסגרת פעולה	פעמיים בשנה	אחת לחודש וחצי- חודשיים
מתכונת דיון	• קבלת נושאים לדיון ועדכונים לפני המפגש; • שרינג- הצגת חוויה חיובית (סוגיה, אירוע, תהליך של משתתף) - עד 20 דק' • עבודה על הסוגיות שנשלחו מראש.	לפי הצורך
תקשורת בין המפגשים	• קבלת סיכומי פגישות ועדת ההיגוי; • קבלת עדכון במייל אחת לשלושה חודשים.	לפי הצורך

2. מיפוי משתתפים פוטנציאליים ובחירת קבוצות הגיל שייפתחו.

רוב האוכלוסייה איננה מוכרת במחלקה לשירותים חברתיים ועל כן המיפוי הנו מורכב ודורש התגייסות של מספר גורמי מפתח ברשות:

- שירות פסיכולוגי
- מתי"א
- ממונה על החינוך המיוחד באגף החינוך (ומי שמרכז את ועדות ההשמה)
- נתונים קיימים במחלקה לשירותים חברתיים

לאחר שהמשתתפים הפוטנציאלים מאותרים, יש לבחון התאמתם להכרה באגף השיקום. מומלץ לעשות זאת באמצעות השירות הפסיכולוגי כיוון שברשותו האבחונים המתאימים, ובהתאם להנחיות התע"ס על ועדת הקבלה.

3. איתור מקום פעילות - על המקום להיות נגיש ומזוהה עם פעילות נוער.

4. גיוס רכז/ת:

דרישות:

✓ אקדמאי/ת מתחומי הרווחה או החינוך
✓ בעל/ת ניסיון בעבודה עם בני-נוער
✓ בעל/ת ניסיון בהדרכה /הנחיית קבוצות

הגדרת תפקיד:

✓ לקיחת חלק משמעותי במערך השותפות המקומית וועדת ההיגוי לצד עו"ס שיקום המתכלל
✓ איתור משתתפים (שיאושרו על ידי עו"ס השיקום)
✓ הקמת קבוצת הנוער
✓ הדרכת קבוצות הנוער, היקף המשרה מדורג לפי מספר הקבוצות
✓ איתור והפניה למסגרות המשך (צבא, שי"ל, מכינות ובתעסוקה)
✓ עבודה מול בתי"ס ומסגרות נוער עירוניות לצורך שיפור שילובם של בני הנוער בפעילות השונות
✓ קשר עם הורי המשתתפים - החל מאיתור וגיוס ועד לעדכונים שוטפים

5. הפעלת מרכז הנוער

- כתיבת תכנית עבודה שנתית - הפעלה ובקרה
- ריכוז הצוות
- קשר עם מערכות משיקות וגורמים בקהילה

שימוש בתדריך

הנחיות לשימוש בתדריך

בניית תכנית קבוצתית כוללת התייחסות בראש ובראשונה לתהליכים קבוצתיים: בנייה והיכרות, תחזוקה, התמודדות עם מצבי קונפליקט, תפקידים בקבוצה, פרדה וסיום.

הפרק הראשון בתדריך מתייחס בהרחבה לתהליכים אלה ולתפקידו של המנחה בכל שלב ושלב. זהו הבסיס המקצועי והארגוני לעבודת התכנית כולה. הרקע התיאורטי מאפשר למנחה להרחיב את הידע בנוגע לתהליכים קבוצתיים, ומערכי ההדרכה יתמכו בתהליכים אלה וייתנו כלים מעשיים וממוקדים להנחיה בשלבים הקבוצתיים השונים.

הפרקים השני עד השביעי עוסקים כל אחד בתחום תוכן אחר וכוללים:
1. רקע תיאורטי קצר.
2. מערכי הדרכה מפורטים הכוללים מטרות וכלים להנחיה.

הפרק השמיני כולל המלצות ותובנות של רכזי התכנית בתקופת הפיתוח, המלצות אלה יסייעו לכם הרכזים להיערך מראש לאתגרים הצפויים במישורים השונים ולהתמודד איתם לכשיעלו.

הקווים המנחים לבניית תכנית שנתית

- בתכנית הקבוצתית והאישית יבואו לידי ביטוי כל התחומים המפורטים בתדריך. לשם כך נבנה התדריך באופן מודולרי המציע כמה מערכי הדרכה לכל נושא ומאפשר התייחסות נקודתית או מתמשכת.
- היקף השעות שיוקדש לכל תחום יותאם לפרופיל המשתתפים (גיל, סוג מוגבלות, רמת תפקוד, שלב התפתחותי) ולתהליך הקבוצתי המתרחש (משך ההשתתפות, הרכב המשתתפים).
- חברי צוות מרכז הנוער יועסקו בהתאם לתכנית השנתית ועל פי הוראות התע"ס (עו"ס, רכז, מדריך חוגים/ פעילויות, מטפל וכו' בהרכבים שונים לפי הצרכים והאילוצים).

פרק 1

התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות - מהקמה ועד פרֵדה

מערך הדרכה - מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות

משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

שבט תשע"ו, ינואר 2016

פרק 1

רקע תיאורטי: התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות - מהקמה ועד פִּרֵדה

1. מהי קבוצה?

קבוצה היא יחידה חברתית בת שלושה אנשים או יותר, המקיימים ביניהם יחסי גומלין, שיש להם לפחות מטרה אחת משותפת, שמערכת היחסים ביניהם יציבה ומובנית ואשר יש ביניהם תלות הדדית ושתופסים עצמם כחלק מגוף מקשר (ברון וביירן, 1994). ישנם מגוון סוגים של קבוצה הקובעים את אופייה ואת מטרותיה. **קבוצה בתכנית מרכזי הנוער**, למשל, היא קבוצה *"פסיכו-חינוכית"* (או קבוצת *"תוכן-תהליך"*), המשלבת בין נושאים המוגדרים למטרת *למידה, העשרה ורכישת מיומנויות - ובין עבודה על תהליכים קבוצתיים ואישיים אותם עוברים המשתתפים. קבוצות תוכן-תהליך מאפשרות להתמודד עם התכנים באופן מובנה ומוגדר תוך התנסות בסביבה האמיתית.* הן מהתכנים והן מהתהליכים אפשר להשליך על מגוון תחומי חיים, ומטרת הפרק הנוכחי היא לתת לך - מנחה הקבוצה - כלים להבנת התהליך בקבוצה וניהול הקבוצה לפיו.

חשוב להבין את תהליך ההתפתחות ה"בריא" של הקבוצה על-מנת להוביל אותה למטרות שלשמן התאספה (רוזנוסר ונתן, 1997), אך על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בקבוצה של מתבגרים עם מוגבלויות - שחלקם חווים קבוצות כמקום מאיים ומדיר. תהליך קבוצתי חיובי עשוי להעניק לבני הנוער חוויה מתקנת ומשמעותית לצמיחתם.

תהליך ההתפתחות הקבוצתי בוחן את הקבוצה *כמיקרוקוסמוס* (רוזנוסר ונתן, 1997) המשקף את עולם המשתתפים: דרך הקבוצה ניתנת להם הזדמנות ללמוד על עצמם מהיבטים שונים: דפוסי התנהגות, עוצמות וחולשות, נטיות וכישורים, ה"תפקידים" שהם מקבלים ולוקחים על עצמם, הדרך בה הם נתפסים על ידי הזולת ועוד. כמו כן, לקבוצה כוחות מרפאים עבור היחיד בה: היא מספקת לו תחושת שייכות ונורמליות, מעוררת תקווה, מקנה מידע, מאפשרת פיתוח מיומנויות חברתיות ולמידה בין-אישית (Yalom, 1985).

1. השלבים בתהליך התפתחות הקבוצה

תהליכים בקבוצה אינם אקראיים והקבוצה משתנה ומתפתחת באופן שאפשר להגדירו. בכל קבוצה פועלים תהליכים גלויים וסמויים שההיכרות עמם עשויה להוות כלי עבודה בידיך, כמנחה, בניווט התהליך והתוויית הדרך. באמצעות הכלים הללו תוכל לפענח מסרים סמויים, לסגל לעצמך דרכי עבודה, תצליח להימנע מתגובות רגשיות בעת משבר ולבחור באופן מודע התערבויות ענייניות באופן שיקדם השגת מטרות ויעדים (שפירא, 1996).

תהליך ההתפתחות של קבוצה קורה בשלבים, כשכל שלב מכיל משימות ודפוסים שונים. המעבר בין השלבים מאופיין במידת ההגשמה של יעדי השלב (כפי שיפורטו בהמשך) ועל פי רוב מלווה בהתמודדות הקבוצה עם קונפליקטים. היתקעות בשלבים השונים איננה יוצאת דופן - ולמנחה תפקיד חשוב בהתגברות על התקעויות והתמודדות עם התנגדויות.

המודל הנפוץ ביותר, מחלק את תהליך התפתחות הקבוצה **לחמישה חלקים עיקריים:**

השלב הראשון - Forming הנו שלב יצירת הקבוצה ועיצובה, בו עוסקים בהגדרת מטרות משותפות. **השלב השני - Storming** מתאפיין בקונפליקט ובקוטביות סביב נושאים בין-אישיים הצצים יחד עם הניסיון להגדיר את המשימה והתפקידים בקבוצה. **השלב השלישי, שלב ה - Norming** בו מגובשים מנגנונים להתמודדות עם הקונפליקטים שעלו קודם ונוצרים כללי משחק מקובלים (נורמות). שלב זה מאופיין בלכידות ובאינטימיות. **השלב הרביעי, Performing** הנו שלב הביצוע ובו הקבוצה ממלאת את המשימה לשמה הוקמה בעזרת המנגנונים שפיתחה עד עתה (Tuckman, 1965). **השלב החמישי והאחרון - Adjourning** הוא שלב הסיום שבו למעשה מקבלת העבודה שנעשתה עד כה הכרה על-ידי חברי הקבוצה ונעשים עיבוד ורפלקציה לתהליך (Tuckman & Jensen, 1977). לכל שלב יש מטרות ודרכי פעולה מומלצות שיפורטו להלן:

שלב ראשון: עיצוב Forming		
מטרה עיקרית	**פירוט השלב**	**דרכי פעולה מומלצות לשלב זה**
1. לעודד התקשרות בין משתתפי הקבוצה למנחה וזה לזה 2. היכרות הדדית; 3. הגדרת הציפיות 4. הסכמה על מטרות 5. הגדרת יעדים וכללי פעולה להשגת המטרה.	הסוגיה המרכזית בה עסוקה הקבוצה בשלב זה היא **בדיקת ההשתייכות לקבוצה**. המשתתף חווה אמביוולנטיות: מצד אחד רצון להתחבר, להשתלב, להשתייך, לתקשר ומצד שני הרצון להישאר עצמאי ולא להתערבב. האקלים הקבוצתי מתאפיין בתחושה של **התקשרות ולכידות**. שלב זה מאופיין בשטחיות מסוימת: דילוג על בעיות, תלות במנחה, בחינה של האחרים, בדיחות, איחורים, שתיקה או דיבור מופרז, חוסר נכונות לתת אמון באחרים. המנחה בולט, בעל השפעה, החברים מפגינים התנהגות תלותית, פונים בעיקר למנחה, מצפים שיספק פתרונות לקשיים. המנחה בשלב זה נמצא בתפקיד "אימהי". בשלב זה יש נכונות ללמידה הדדית ולשינוי עמדות. לחברים יש צורך לחוש ביטחון וקבלה על-ידי החברים האחרים בקבוצה. החברים מנסים להיות מכוונים זה כלפי זה וכלפי המשימה. כדי לעבור לשלב הבא על החברים להשתחרר מחשש מעימותים ומדיון בנושאים רגישים.	בשלב זה של התפתחות הקבוצה, המנחה יכול לבנות תהליך משותף עם הקבוצה: • לקבוע כללים ונהלים בקבוצה. • להכין סמל של הקבוצה. • לקבוע תקנון לקבוצה; לתת שם לקבוצה; לעשות קולאז' של הקבוצה. • על סמך מיפוי המשתנים התוך אישיים והבין - אישיים להכין עם המשתתפים מחוון שבאמצעותו יוכלו להעריך את תפקודם העכשווי ולהחליט, ואלו התנהגויות ירצו לחזק/ לשפר/ לפתח. כמו כן, לעשות תחנות, שבהן כל משתתף חוזר למחוון ומעריך את התקדמותו. **במקביל, בשיחות אישיות:** • להרבות בשיחות אישיות עם המשתתפים, לברר מה תחושות המשתתפים בקבוצה ולתת מקום ואישור לפחדיהם ולתחושות דחייה והדרה, תוך הכלה ומתן תפקידים ומטלות קבוצתיים.
שלב שני: סערה Storming		
1. ליצור בקבוצה איזון ופשרה 2. להוביל תהליך של מעבר מניסוי ותהייה לפתרון בעיות 3. לפתח בקרב המשתתפים יכולת להאזין זה לזה	לאחר שעברו את השלב הראשון, עקרון ההשתייכות דוחף ומפנה מקום **להתבדלות**. הסוגיה כעת היא סביב הדילמה: **עד כמה אני מוכן להצטרף לדעת הרוב?** השלב השני מאופיין ב**קונפליקט**, תחרות ומאבק על שליטה, מעמד וסמכות ולעתים אף נוצר מרד. בשלב זה, **למרות ההתפוררות** הנראית לעין נוצרת דווקא **התגבשות:** אינטימיות נוצרת באמצעות תחרות ומאבק על מנהיגות. קיימת **בדיקה של המנחה:** האם אפשר לבטוח בו? האם הוא יכול לשלוט בקבוצה? איך הוא מתמודד עם עימותים? האם הוא חזק או חלש? האם הוא מחבב אותי? קריאת תגר לבחינת הסמכות. בשלב זה **המנחה** בתפקיד "אב" הקבוצה. הוא צריך לאפשר מידה של "מרד" בלי לחוש איום על מקומו, יחד עם הכלה והבנה. עליו לאפשר למתרחש לקרות תוך תמיכה והגנה במידת הצורך. כדי לעבור את השלב הזה - יש צורך בוויתור ובהשתלבות של הפרטים, בדרישה למבנה ולמחויבות. כאן עולות שאלות בנוגע לחלוקת האחריות, דרך התגמול ודרך ההערכה ומתחילים להתגבש תפקידים בקבוצה.	בשלב זה של התפתחות הקבוצה, ההתמקדות היא בפתרון התנגדויות ובהתמודדות עם קונפליקטים: • להציע דרך בונה להעלאת התנגדויות, כמו: מפריע לי ש..., נמאס לי מ... כי... אני מסכים / לא מסכים עם... כי..., אני מציע לשפר... ועוד. • לגבש כללים מחייבים, כמו: לא מעליבים ולא משפילים. לא קוראים בשמות גנאי. • לתת דוגמה של קונפליקט. אולי ממש לעשות תיעוד באמצעות תצפית. להציף על מה העימות ולהדגים תהליך פתרון בעיות שבו מתנסה הקבוצה סביב נושא הקונפליקט וביטויו. אפשר להכניס כלי קבוצתי לפתרון בעיות. **במקביל, בשיחות אישיות:** • להציף התנגדויות למנחה ולהתעמת איתן באופן שקול ורגיש, אך תחת שליטה. • לסכם על פתרונות ועל דרכי התקשרות ותקשורת מוסכמים בין המנחה לבין המשתתף. • ליצור חוזה בין המנחה והמשתתף לגבי דרכי פתרון בעיות ופתירת קונפליקטים.

שלב שלישי: מיסוד ונורמות Norming		
מטרה עיקרית	**פירוט השלב**	**דרכי פעולה מומלצות לשלב זה**
1. ליצור תרבות בריאה בקבוצה. 2. לפתח כלים לפתרון בעיות עתידיות. 3. לעודד ולאפשר הזדהות עם הקבוצה - מטרותיה ומאפייניה.	לאחר שחברי הקבוצה מרגישים **שייכים**, ביררו את מקומם בקבוצה ופיתחו **אמון במנחה ובחברי הקבוצה** - הם מוכנים לעבוד על **מטרותיהם העיקריות**. זהו שלב בו נכנסים לעומק היחסים הבין-אישיים. היחסים בשלב זה מתבססים על רגש אישי וענייין משותף. מתפתחת תחושת "**אנחנו**", התקשורת ישירה יותר ו**התלות במנחה פוחתת**. יש יותר גיבוש, אווירה הרמונית יותר, שיתוף פעולה, דפוסי יחסים מתייצבים, ביטוי צרכים והעדפות אישיות. גילוי סובלנות לשוני בין האנשים ובכך **התעצמות תחושת הזהות האישית**. בשלב הזה חברי הקבוצה מרגישים שניתן להיות ייחודיים והם מביעים יותר בחופשיות רגשות חיוביים ושליליים. תהליך נכון של **הסתגלות לאינטימיות** יוצר בהדרגה את החופש להיות שונה ומקובל, גם אם לא תמיד אהוב. **התפקידים** מתגמשים וחברים משקיעים יותר בהשגת מטרות הקבוצה. יכולים גם עכשיו להיווצר עימותים, אך המודעות עוזרת להתמודד עם משברים. בשלב זה **המנחה בתפקיד "מדריך"**: הוא עומד לרשותם בלי להתערב מדי בתהליך, מאפשר להם למצוא בעצמם פתרון. אפשר לדרבן עבודת צוות (קבוצות).	בתהליך הנוכחי בהתפתחות הקבוצה, המנחה יכול: • להציע התנסות בתהליך של פתרון בעיות לדילמה שעלתה בתפקוד הקבוצה או היחסים שהתגלו בין חבריה. לדוגמה: קושי לתאם בין כולם מפגש אחר הצהריים לביצוע מטלה מסוימת, קושי להגיע להסכמה בנושא מסוים, תחושה אישית בה משתתף מתלונן ואומר: "אני עושה הכול בקבוצה" וכד'. • לעסוק בשאלה: מה למדתי מדבריי... ממה שעשינו... מהסיפור של... וכד'. **זה זמן מצוין לשלב מפגשים מפרק 3: גיבוש זהות** **במקביל, בשיחות אישיות:** • לדרבן משתתפים לקחת על עצמם ארגון של משימה קבוצתית. • לחשוף בקרב המשתתפים נקודות חוזקה ולהציע להם יוזמה אישית או קבוצתית
שלב רביעי: ביצוע Performing		
1. לבסס את תחושת המסוגלות של הקבוצה. 2. לחלק תפקידים בהתאם למיצוב של חברי הקבוצה, תוך מתן דגש על חזקות הפרט בקבוצה.	בשלב זה יש **יכולת לעבוד באופן עצמאי** להשגת המטרה הקבוצתית והאישית ולהשלים את המשימה; התפקידים מותאמים להתפתחויות ולצרכים המתעוררים; מושם דגש על תפוקות; יש **תלות הדדית** בין חברי הקבוצה הן ברמת היחסים הבין-אישיים והן בנוגע לפתרון בעיות בהקשר למשימה. יש **תחושת מסוגלות עצמית וביטחון**. אין כבר צורך בקבלת אישורים וחיזוקים מצד הקבוצה. יש **הרמוניה** מבחינת המבנה, האווירה והתפקוד של הפרטים בקבוצה ושל הקבוצה "**כקבוצה חברתית - לומדת**". המנחה מדומה כעת ל**מנהל עבודה**, שבעיקר מתווך, מסייע לוגיסטית ומעניק מקום לפעולה עצמאית.	• לאתגר את המשתתפים במשימות ברמת קושי עולה • לחלק תפקידים בהתאם ליכולת ורצון הפרט בקבוצה ובמטלה • להדגיש חוזקות והצלחות - הן של הפרט והן של הקבוצה. **במקביל, בשיחות אישיות:** • להעצים את המשתתפים ולברר את תחושותיהם לאור מקומם במשימה, להבין תחושות דומות ממשימות עבר ולאתגר אותם בחיזוק חולשותיהם.

שלב חמישי: פיזור וסיום Adjourning		
מטרה עיקרית	**פירוט השלב**	**דרכי פעולה מומלצות לשלב זה**
1. ליצור סגירה המשמעותית לזהות המשתתף. 2. לעודד עיבוד של התהליך בקרב המשתתפים בקבוצה.	**שלב חשוב** ומובנה בתהליך של גיבוש זהות המשתתפים. לסיום מוצלח תהיה **השפעה עליהם מבחינת ההערכה העצמית, תחושת המסוגלות והביטחון העצמי.** המשתתפים עלולים לחוות קושי רגשי בעקבות הפרֵדה. חברי הקבוצה בוחרים איך להתמודד עם החרדה. יש רצון למנוע את הסיום יחד עם ההכרה שהוא בלתי נמנע. מתח בין רצונות אלה יכול לעורר כל מיני התנהגויות: התכחשות, הפתעה, רצון להמשיך, נסיגה להתנהגויות קודמות, תלות במנחה, התנהגות הרסנית, נשירה מוקדמת, העלאת זיכרונות ועוד. חשוב לערוך **הפעלות והתנסויות שקשורות לפרֵדה**, במטרה לשחרר להתנסויות חדשות. דמות המנחה חוזרת להיות משמעותית, עכשיו **המנחה הוא גם "אם", "אב" ו"מדריך"** יחד, והוא צריך לעזור לחברים להיפרד ולהתנתק מהקבוצה.	בשלב זה תפקיד המנחה להוביל תהליך פרֵדה מיטבי: • לעודד הסתכלות על תהליך ההתפתחות כולו המתייחס לנקודת ההתחלה - מאיפה התחלתי/נו ואיפה אני/אנחנו היום. • להוקיר הישגים, מומלץ במסגרת טקס סיום. • לערוך תחקיר מוקיר ביחס למטרות הקבוצה, וביחס לצורך האישי שהוגדר בשלב א', לקיים דיאלוג סביב מעשים שקידמו את הקבוצה וממה כדאי להימנע. • לתת מקום להתייחסויות בין-אישיות. **במקביל, בשיחות אישיות:** • לסכם תהליך אישי ולהתייחס לפרֵדה באופן אישי כמה שיותר - בשיחת סיכום ופרֵדה, מתן שי אישי או כתיבת מילות פרֵדה. • מומלץ לכלול את ההורים וגורמים מביה"ס בשלב הסיום, כדי להרחיב למסגרת רב-מערכתית שתהווה המשכיות למערכת היחסים המשמעותית שבאה לסיום.

על-מנת לקבל את התמונה המלאה לגבי התהליך הקבוצתי - יש לשים לב, כאמור, גם *לתהליך שעובר היחיד* בקבוצה. תהליך זה נגזר מיחסים בין-אישיים עם פרטים בקבוצה, לאופי האינטראקציה ולמידת הלכידות שנוצרת בקבוצה. תהליך זה יכול להיות מאובחן בין השאר באמצעות *זיהוי התפקידים* שנוטלים חברי הקבוצה (ראה פירוט בפרק זה - תחת הנושא: **ג. שלב המיסוד בקבוצה**), בתגובה שלהם לקבוצה ובתגובת הקבוצה אליהם. מומלץ לזהות ולטפל במידת הצורך בתהליכים אלה **באמצעות השיחות האישיות** שיועברו למשתתפים, בעיקר דרך מיפוי והיכרות עם מיצובם במסגרות מקבילות כמו משפחה, בית-הספר, העולם הזוגי, המיני ועוד.

חשוב לקחת בחשבון שהמסגרת הקבוצתית בתכנית מרכזי הנוער היא **מסגרת רב-שנתית**, שמדי שנה עשויה לעבור תהליך מעגלי עם הצטרפות משתתפים חדשים, נשירת אחרים, לעתים החלפה של מנחה ועוד. לכן, האבחנה בשלב בו נמצאת הקבוצה היא משימה לא קלה שתדרוש רגישות וזיהוי גורמים אישיים, בין-אישיים, משימתיים ועוד. יכול בהחלט לקרות מצב בו קבוצה מגיעה אחרי שנה שלמה לשלב השלישי ובעקבות שינויים מבניים והפסקה בתהליך בשנה הבאה אחריה תהיה נסיגה קצרה לשלב הראשון. כמו כן חשוב לציין, שמעגל השנה הדורש פרֵדה ופיזור זמני של הקבוצה לתקופת-מה בקיץ, לא תמיד יהיה השלב האחרון בתהליך הקבוצתי (אם הקבוצה ממשיכה בשנה הבאה באותו הרכב) ולכן מומלץ להשתמש ב**פעילות סוף שנה** המכילה בתוכה מערך לסיכום השנה, פעילות הנמצאת ב**פרק 2: מעגל השנה.** לצורך הדוגמה: קבוצה יכולה להיות בשלב ב' בתהליך הקבוצתי ולעבור פעילות סיכום שנה ולחזור בשנה שלאחר מכן לאותו שלב בתהליך הקבוצתי.

פרק 1

מערכי פעילות: התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות - מהקמה ועד פרֵדה

1.א. שלב ה-Forming - עיצוב הקבוצה

לפניך שמונה מערכים לשלב הראשון בתהליך הקבוצתי - שלב העיצוב (ראה רקע תיאורטי לפרק). שבעת המערכים הראשונים מתייחסים בעיקר ל**קבוצה חדשה**. המטרות העיקריות של המערכים בשלב זה הן:

1. היכרות נבנית של המשתתפים זה עם זה ועם מנחה הקבוצה
2. ליכוד הקבוצה ויצירת תרבות משותפת
3. יצירת אווירה חיובית, שיתופית ובונה
4. תיאום ציפיות של המשתתפים והמנחה
5. ביסוס נורמות התנהגות ויצירת חוזה עבודה בסיסי עם המשתתפים.

שלב העיצוב מסתיים, כאמור, במצב בו המשתתפים מרגישים בנוח "לשבור את ההרמוניה הקבוצתית", להשמיע קולות מתבדלים ולהבליט את ייחודם. מומלץ להשתמש במספר מערכים במידת הצורך בהתאם לרמת ההתקדמות של הקבוצה, אולם והיה וקיימת תחושה שלא ניתן להתקדם לשלב השני, כדאי לבחון אם הקבוצה נמצאת באיזושהי היתקעות ואם כן - לברר מדוע, וזאת באמצעות שיחות אישיות, שיחה קבוצתית (או בתתי-קבוצות) בנושא הדומה והשונה בין פרטים בחברה.
למידע נוסף בנושא פתרון קונפליקטים בקבוצה - מומלץ להיעזר בהקדמה של חלק **1.ב. סערה בקבוצה.**

קבוצה ותיקה, שמתאספת לאחר שנת פעילות שנקטעה בשל תקופת חירום, קיץ וכדומה - עלולה להיות ברגרסיה מסוימת או בשלב מתקדם שכדאי לגשת אליו בצורה אטית ותהליכית. לצורך כך, מערך הפעילות האחרון בחלק זה מיועד לקבוצה ותיקה שמתאספת לאחר תקופת היפרדות. מטרת המערך היא למסד את הקבוצה וליצור סיכום של תקופת ההפרדות וכניסה מחודשת למרקם הקבוצתי. מומלץ להמשיך לאחר מכן בשלב בו נעצרה הפעילות עם הקבוצה הוותיקה בשנה הקודמת.

מערך מפגש מס' 1 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות.
2. תיאום ציפיות הדדי.

מטרות

1. המשתתפים יכירו אחד את השני ברמה הבסיסית
2. המשתתפים יבטאו את הציפיות שלהם מהתכנית וזה מזה
3. הצוות יבטא את הציפיות שלו מהמשתתפים

ציוד נדרש

- 2 כדורי טניס / גרביים מגולגלים
- כדור צמר
- מעטפות ובהם דף: בצד אחד "ציפיות ותקוות" ובצד שני "חששות ופחדים"
- קופסת נעליים / תיבה כלשהי
- תיקייה אישית

לו"ז המפגש

- 00:07 - פתיחה
- 01:00 - חלק א' - היכרות
- 00:20 - חלק ב' - ציפיות והיכרות עם תכנית מרכזי הנוער
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה - המנחה יקבל את המשתתפים במילות פתיחה לתחילת השנה החדשה ופתיחת הפעילות בתכנית מרכזי הנוער.

"לצחוק, זה להסתכן בלהיראות טיפש. לבכות, זה להסתכן בלהיראות רך ורגשן. ליצור קשר עם מישהו, זה להסתכן במעורבות. להתגלות ולחשוף רגשותיך, זה להסתכן בחשיפת עצמאותך. לגלות את רעיונותיך, חלומותיך, ותשוקתך בפני אנשים, זה להסתכן באובדנם. לאהוב, זה להסתכן שלא יאהבו אותך בחזרה. לחיות, זה להסתכן בלמות. להראות חוזק, זה להסתכן בלהראות חולשה. לעשות, זה להסתכן בכישלון. והסכנה הגדולה מכולם, היא לא לסכן דבר. האדם שאינו מסכן דבר- לא יקבל דבר, יחיה כבול אל הביטחון, אסור על ידי הפחד..."

אתם כאן כדי "להסתכן" בעשייה וזה אחד הדברים היותר חשובים בתכנית מרכזי הנוער: היוזמות החברתיות, התעסוקה, השירות הלאומי/הצבאי יהיו תלויים בכם. אנחנו ניתן לכם את הכלים לגשת אליהם, נפתח לכם דלתות ונלווה אתכם בתהליך. ברוכים הבאים לתכנית מרכזי הנוער **(7 דקות)**

חלק א' - הכרות

1. המשתתפים יעמדו במעגל ויתחילו בסבב בסיסי של שמותיהם + הכיתה ובית-הספר **(7 דקות)**.
2. **משחק היכרות מס' 1:** "הרוח נושבת לכיוון": המשתתפים ממשיכים לעמוד צפוף במעגל, משתתף אחד עומד במרכז המעגל ואומר: "שמי _____ והרוח נושבת לכיוון כל מי ש _____" (מידע כלשהו על עצמו, כדאי לתת דוגמאות: "שמי דנית והרוח נושבת לכיוון כל מי שיש לו אחות גדולה / חורים באוזניים / כל מי שהכי אוהב לאכול פיצה / שלובש חולצה כחולה") - כל משתתף שהמידע נכון גם לגביו צריך לרוץ ממקומו ולתפוס מקום של מישהו אחר. מי שנותר ללא מקום במעגל, נכנס לאמצע **(15 דקות)**.
3. **משחק היכרות מס' 2:** המשתתפים ממשיכים לעמוד במעגל, המנחה זורק כדור ואומר את שמו של המשתתף אליו הוא זרק את הכדור בתוספת ברכה קצרה: "ברוכים הבאים_____". מי שמקבל את הכדור צריך לענות "תודה _____" למי שמסר. למשל: דנית מתחילה למסור לנועה ואומרת לה: "ברוכה הבאה נועה", נועה עונה: "תודה דנית" ומוסרת לדודו: "ברוך הבא דודו".... וכך המשתתפים מתמסרים. כשהם נכנסים לקצב מהיר, המנחה זורק עוד כדור (אפשר גם לזרוק כדורי טניס או אפילו גרביים) ומתחיל סבב חדש: "ברוך/כה הבא/ה_____".... המקביל לסבב המסירות הקודם **(10 דקות)**.
4. **מעגלי שיח:** המשתתפים עומדים בשני מעגלים - חיצוני ופנימי - אחד מול השני. המנחה מציין בכל פעם נושא לשיחה והמשתתפים צריכים לשוחח על הנושא מבלי להפסיק. הזוג ששותק ראשון צריך להתחיל לשיר. בכל פעם שהמנחה מוחא כף, המשתתפים שעומדים במעגל הפנימי צריכים לזוז עם כיוון השעון כך שיכירו משתתף אחר. (**נושאים לשיחה:** הדבר שאני הכי פוחד ממנו, הדבר שאני הכי אוהב לאכול, הדבר שאני הכי שונא שעושים לי, הבן-אדם הכי קרוב אליי, מה אני רואה בטלוויזיה בדרך כלל, מה אני עושה ביומיום שלי, חיית המחמד שהייתי רוצה שתהיה לי, מה אני חולם לעשות בעתיד **(13 דקות)**.
5. **סקלה אנושית:** המשתתפים עומדים בשורה, המנחה אומר להם להסתדר לפי הסדר בהתאם להוראות שניתנות. (**ההוראות הן:** להסתדר בשורה לפי הגובה, להסתדר לפי הסדר בהתאם לאלף-בית של שם המשפחה, להסתדר לפי מידת הנעליים, להסתדר בשורה לפי תאריך לידה, להסתדר בשורה לפי מספר אחים ואחיות) **(10 דקות)**.
6. **עומדים במעגל:** מוודאים שכולם זוכרים את השמות של כולם באמצעות זריקת כדור צמר - כל אחד שמוסר אומר את השם של מי שהוא מוסר לו ומי שתופס מחזיק את קצה החוט - כך שייווצר בסוף סבך של חוטים. **עיבוד:** הסבך הזה מסמל את הרשת שנוצרת בקבוצה. זו רשת שעלולה להיות מאוד מורכבת ומסובכת, אבל בסופו של דבר היא מחברת בין כולכם ותאפשר נפילה רכה לתוכה. יש כוח גדול לקבוצה ואנחנו רוצים שננצל אותו פה לטובה **(7 דקות)**.

חלק ב' - ציפיות וחוזה קבוצתי

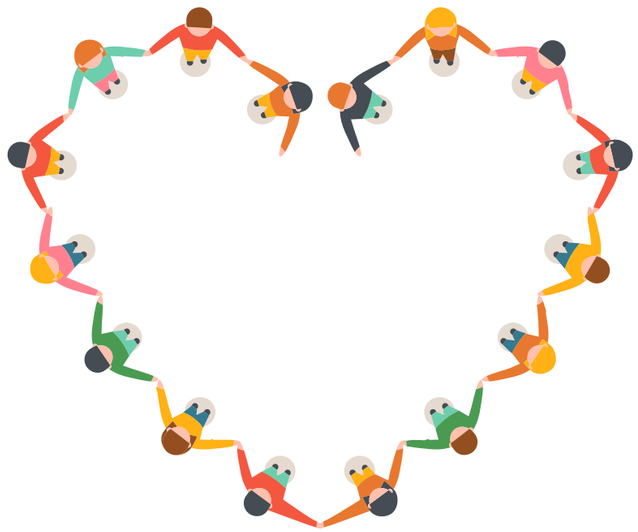
7. המשתתפים יושבים במעגל, כל אחד מקבל מעטפה (אפשר להכין מדפי A4) ובתוכה דף שבצדו האחד כתוב "ציפיות ותקוות" ובצד השני "חששות ופחדים". כל אחד מקבל 7 דקות לכתוב את הציפיות והחששות על גבי הדף, להכניס למעטפה ולהכניס לתוך קופסה (אפשר להכין מקופסת נעליים). בתום הזמן שניתן, המנחה ישאל אם יש מישהו שרוצה לשתף את הקבוצה בציפיות ובחששות שלו - לא חובה! **(15 דקות)**.
8. הסבר על תכנית מרכזי הנוער **(2 דקות)**.
9. **חתימה על חוזה קבוצתי:** המנחה יכתוב על גבי בריסטול מבעוד מועד ציפיות מהמשתתפים (למשל: "התמדה, השתתפות, בלי איחורים, בלי טלפונים / הפקדת הטלפונים הניידים בכניסה לפעילות, כבוד הדדי...."., או לחילופין ישאל את המשתתפים: מה צריך לקרות כדי שיהיה לנו נעים לבוא לכאן ומה יקל עלינו להיות מעורבים, להעז, להשפיע, איך אנחנו צריכים להתנהג וכו' - כך שהמשתתפים ינסחו את החוזה ויחתמו עליו **(5 דקות)**.
10. חלוקת תיקייה אישית לכל משתתף "הדרך שלי לשנת 2014/15" - להסביר למשתתפים שכל אחד מהם יקבל תיקייה שתלווה אותם במהלך השנה, לאיסוף חומרים ולביצוע משימות שיקבלו. (עדיף לשמור את התיקיות בחדר במבנה) **(2 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נמשיך לעסוק בהיכרות זה של זה ובגיבוש הקבוצה **(10 דקות)**.

למנחים:

יכול להיות שבתחילה הקבוצה לא ממש תזרום עם המשחקים. רשמו לעצמכם 2-3 משחקים חלופיים מעט יותר "רגועים" במידה והקבוצה לא תהיה פעלתנית.



מערך מפגש מס' 2 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות
2. גיבוש הקבוצה
3. שיתוף פעולה

מטרות

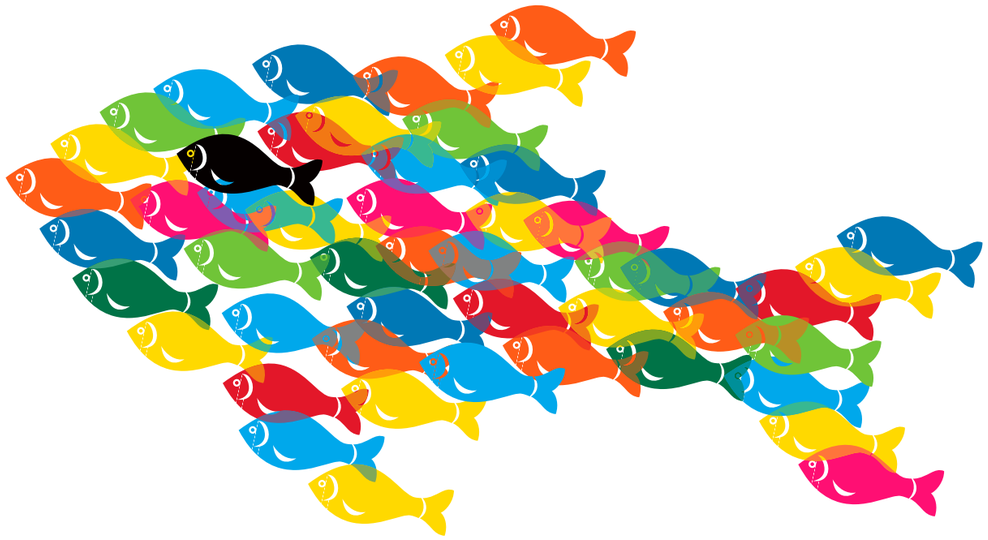
1. העמקת ההיכרות
2. הדגמת חשיבות שיתוף הפעולה בקבוצה
3. גיבוש הקבוצה ויצירת לכידות והווי קבוצתי

ציוד נדרש

- דפי שאלות כמספר המשתתפים (ראה נספח מס' 1) ועטים (⬅ עדיף לעשות מיקס של שאלות. אם יש 10 משתתפים יש להדפיס 10 דפים עם 10 שאלות שונות זו מזו)
- דפי A4 (כל משתתף יצטרך חצי דף)
- אמנה קבוצתית מודפסת באותיות גדולות וברורות (ראה נספח מס' 2) וצילום האמנה על גבי נייר כמס' המשתתפים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - מטרה: היכרות
- 00:25 - חלק ב' - מטרה: שיתוף פעולה
- 00:10 - סיכום המפגש



מהלך המפגש

סבב פתיחה - "מה נשמע": כל משתתף בסבב מספר כיצד עבר עליו השבוע ואם קרה לו משהו משמעותי שזכור לו מהמפגש האחרון. **(10 דקות) סבב פתיחה -** "מה נשמע": כל משתתף בסבב מספר כיצד עבר עליו השבוע ואם קרה לו משהו משמעותי שזכור לו מהמפגש האחרון **(10 דקות).**

חלק א' - הכרות

1. **שבירת קרח:** "באנג" - המשתתפים עומדים במעגל, המנחה פותח את המשחק בקריאת שמו של אחד המשתתפים, שני המשתתפים שעומדים משני צדיו של המשתתף שקראו בשמו, צריכים "לשלוף אקדח" (אצבע מורה) ו"לירות" זה בזה באמצעות המילה "באנג". הראשון ש"שולף ויורה" מנצח, השני יושב במרכז המעגל (⬅ אם רוצים אפשר להוסיף שמי שנפסל צריך לשיר את השיר האהוב עליו) **(15 דקות).**

2. **ראיונות:** כל משתתף מקבל דף/פתקים עליו/הם רשומות מספר שאלות כמספר המשתתפים בקבוצה (⬅ ראה נספח). המשתתפים צריכים להשלים את כל השאלות שקיבלו באמצעות הסתובבות בחדר ושאילת משתתפים אחרים שאלות וכתיבת תשובותיהם (ולציין מי ענה את התשובה). אין לשאול משתתף אחד יותר משאלה אחת. המנצח הוא מי שסיים את השאלות שלו בצורה המהירה ביותר. בסיום הסבב: המשתתפים מקריאים את התשובות שענו המשתתפים לפי סדר המשתתף (למשל: דרור יושב ראשון בסבב וכל מי ששאל את דרור שאלה צריך לומר את תשובותיו בצורה סיפורית מבלי לחזור על השאלה. למשל: "דרור אוהב לאכול פסטה, יש לו 3 אחים ששמם...")
⬅ יש לשמור את התשובות של המשתתפים למשחק זיכרון למפגש הבא **(30 דקות).**

חלק ב' - שיתוף פעולה

3. **ביצת תנינים:** (⬅ למשחק הזה דרוש חדר יחסית גדול - מומלץ לעשות בחוץ אם אין מקום במבנה.) מתחלקים לשתי קבוצות שעומדות אחת מול השנייה בשני צדי החדר במרוחק אחת מהשנייה. המטרה היא לעבור מצד לצד באמצעות דריכה על הדפים. המשחק דורש שיתוף פעולה, והאתגר של הקבוצות הוא להבין את זה כבר בתכנון אסטרטגיית המעבר. אם הקבוצה תבין ששתי הקבוצות צריכות לשתף פעולה זו עם זו, מספר הדפים של כל המשתתפים יספיק כדי להעביר את כולם מקצה החדר לקצהו השני, אך אם הם ייקחו את המשחק לכיוון תחרות בין קבוצות, הם יתקשו מאוד לחצות באמצעות הדפים של קבוצה אחת.
כל משתתף מקבל חצי דף A4. ההוראות שמקבלים המשתתפים: "אתם נמצאים באזור של ביצה טובענית שורצת תנינים. הדרך היחידה לעבור אותה היא לדרוך על ה"אבנים" (הדפים). מי שדורך מחוץ לדף, אפילו קצת - נאכל על-ידי תנין. כולם צריכים לעבור לקצה השני של הביצה בתוך **ארבע דקות בלבד!** אם מישהו עושה טעות ונופל מה"אבן" - כולם חוזרים לנקודת ההתחלה בקבוצה שלו". (**4-15 דקות** ⬅ תלוי כמה פעמים היו צריכים להתחיל מההתחלה כי מישהו פספס את הדף ותלוי אם הם שיתפו פעולה!)

4. **דיון במעגל:** כיצד עברתם לצד השני של הביצה? (אני מקווה שהם ייצרו תחרות בין שתי קבוצות כדי להוסיף עוצמה למסר, אם לא, יש לחזק אותם על שיתוף הפעולה!), מדוע בעצם פעלתם כשתי קבוצות מתחרות (⬅ למנחה: רק אם אכן פעלו כך). מה היו ההוראות שקיבלתם? (⬅ למנחה: לצטט את ההוראות: "כל המשתתפים צריכים לעבור לקצה השני של הביצה"). כיצד יכולתם לייעל את החצייה של הביצה? (⬅ תשובה: אם כולם היו מניחים את ה"אבן" שלהם על הרצפה ועוזרים זה לזה פשוט לחצות בלי להתחרות בין הקבוצות).
מסר: שיתוף פעולה הוא תמיד הדרך היעילה והנכונה ביותר לעבוד. אנו נצפה מכם כקבוצה להפנים מעתה שיש לנו משימות משותפות, יחד, ושההצלחה תהיה הצלחה אמיתית רק אם כל חברי הקבוצה ירגישו מוכלים בה, ירגישו אחריות ומחויבות אחד כלפי השני **(10 דקות).**

5. **הקראת אמנה קבוצתית יחד:** כל משתתף צריך לקרוא מילה אחת מתוך האמנה כמה שיותר מהר (כדי שזה ישמע כמו משפט שמקריא בן-אדם אחד) אם מישהו מקריא בטעות לאט או יותר ממילה אחת, הקבוצה מתחילה מההתחלה וזה ש"נתקע" מתחיל. האמנה בנספח מס' 2.
(⬅ יש להכין את האמנה בכתב גדול קריא וברור. כדאי לתלות את האמנה במקום מרכזי בחדר לצורך הפעילות ולהשאירה בשנת הפעילות תלויה אם מתאפשר. כדאי לקרוא לפני כן את האמנה בפני המשתתפים ולהבהיר מילים או מונחים לא מוכרים).

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נמשיך לעסוק בהיכרות אחד של השני ונדון במטרות של תכנית מרכזי הנוער.
- לחלק למשתתפים צילום של האמנה החברתית ולהכניס לתיקייה האישית שלהם **(7 דקות)**.

נספח מס' 1

שאלות למתודה מס' 2:

1. מה השמות של ההורים ושל האחים שלך?
2. מה את/ה רואה בדרך-כלל בטלוויזיה?
3. מה את/ה רוצה להיות בעתיד?
4. מה הדבר הכי רומנטי שעשית בשביל בחור/בחורה?
5. מה הדבר הכי מביך שקרה לך?
6. מה הדבר שהכי מצחיק אותך?
7. מה הזיכרון הכי הכי מוקדם שלך כילד?
8. מה הבילוי המועדף עליך?
9. מה הציון הכי גבוה והכי נמוך שלך?
10. תאר לי את החדר שלך
11. באלו בתי-ספר למדת ביסודי ובחטיבה ואיפה הם נמצאים?
12. במה הכי אהבת לשחק פעם?
13. מה את/ה יודע/ת להכין לאכול לבד?
14. ספר/י לי בדיחה
15. במה ההורים שלך עובדים?
16. יש לך / היו לך חיות מחמד? אלו ומה השמות שלהם?
17. מה אתה עושה כשאתה קם בבוקר?
18. מה אתה לובש כשאתה הולך לישון?
19. האם יש לך פייסבוק? אם כן - כמה חברים יש לך בפייסבוק?
20. באלו מקומות טיילת בארץ/בעולם?

נספח מס' 2

אמנה קבוצתית:

אני מתחייב בעצמי לכבד ולהוקיר את חבריי לקבוצת מרכז הנוער, לנהוג בהם כפי שהייתי מצפה שינהגו בי, לא להלבין את פניהם, לא להשמיץ, להתייחס בהבנות ולהיות אחראי להצלחתם ולרווחתם באותו אופן בו אני חש אחראי להצלחתי ולרווחתי.

מערך מפגש מס' 3 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות
2. גיבוש
3. שיתוף פעולה

מטרות

1. העמקת ההיכרות בין המשתתפים
2. גיבוש המשתתפים והעלאת רמת הלכידות
3. הכרות מעמיקה יותר עם תכנית מרכזי הנוער
4. הדגשת חשיבות שיתוף פעולה ואמון בין המשתתפים

ציוד נדרש

- התשובות של המשתתפים על שאלות ההיכרות מהפעילות הקודמת (ראה מערך 1.א. מספר 2)
- 2-3 שקיות במבה גדולות / שוקולד חלב
- סכין ומזלג מפלסטיק
- תמונות ילדות של המשתתפים
- כרטיסים (ראה נספח מספר 1)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - היכרות וגיבוש
- 00:15 - חלק ב' - היכרות עם מטרות תכנית מרכזי הנוער;
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

מומלץ להזכיר למשתתפים יום לפני הפעילות להביא את התמונות מילדותם שהתבקשו להביא בסוף הפעילות הקודמת. לפני תחילת הפעילות יש לאסוף מכולם את התמונות כדי שהמשתתפים לא יראו של מי התמונה.

פתיחה - סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - היכרות וגיבוש

1. **שבירת קרח:** כולם מתבקשים לעמוד במעגל ולחזור במחיאות כפיים אחר הקצב שמכתיב המנחה. כדאי לעשות 4/5 מקצבים שמתחילים ממקצב פשוט יחסית ולהקשות לאחר כל סבב. אם הקבוצה לא מצליחה לחזור על הקצב במדויק / אם אחד המשתתפים מתבלבל, חוזרים על המקצבים מתחילתם **(5 דקות)**
2. המשתתפים עומדים במעגל, כל אחד אומר את שמו ועושה תנועה/קול מסוימים (כדאי שהמנחה יהיה כריזמטי כדי לשבור את הקרח). כל אחד שאומר את שמו ואת התנועה שלו, צריך לחזור אחרי מה שהקודמים לו עשו. כך נוצר מעין משחק זיכרון (למשל: דנית - מחיאת כף ושתי רקיעות, אחרי דנית: נועה תגיד את שמה ותעשה תנועה וגם תגיד "דנית" ותחזור על התנועה שלה). הרעיון הוא שהאחרון צריך לחזור על השמות והתנועות של כולם. אפשר לבקש מהראשון לחזור על כולם בסדר הפוך **(15 דקות)**.
3. יש לסדר מבעוד מועד שולחן ועליו צלחות פלסטיק בהן במבה ושוקולד. לאסור על המשתתפים לאכול עד תחילת המשחק הזה כדי להגביר את החשק לממתקים. ☺
   משחק זיכרון - במעגל ישיבה: המנחה מקריא תשובות שנתנו המשתתפים בשבוע שעבר במשימת ה"ראיונות" - והמשתתפים כל אחד בתורו צריכים לזכור של מי היה פרט המידע שהוקרא.
   למשל: המנחה: "יש לי 3 אחים ששמותיהם _____" אם המשתתף ענה תשובה נכונה (למשל: אני דרור), הוא יוצא מהמעגל ורשאי לאכול כאוות נפשו, אך הוא חייב לאכול את השוקולד והבמבה רק עם סכין ומזלג ולא לגעת בידיים כלל עד הבא בתור שנותן תשובה נכונה מחליף אותו. אם מישהו טעה, הוא נשאר לשבת ועוברים הלאה. **(25 דקות)**
4. **תמונות ילדות:** המנחה שם בכל פעם תמונה אחרת של ילד ומבקש מהמשתתפים לא לגלות אם התמונה שלהם. בכל תמונה, המשתתפים עורכים הצבעה ועל הקבוצה להחליט פה אחד מי מצולם.
   כדאי לצלם את התמונות על-מנת שיהיה חומר לסרטון סוף שנה **(7 דקות)**.
   כדאי מאוד לשים דגש לפני או במהלך המשימה הנוכחית על כבוד הדדי, האמנה עליה התחייבו בשבוע שעבר, כדי שהמשתתפים לא יצחקו זה על זה ממבוכה כתגובה לתמונות הילדות.
5. **עיבוד:** כשכל התמונות עוד פרושות על הרצפה, המנחה שואל את המשתתפים: יש לכם ילדים קטנים במשפחה? מה אתם מרגישים כשאתם נמצאים ליד ילדים קטנים? למה זקוקים ילדים קטנים? **מסר:** החמלה שאנחנו חשים כלפי ילדים קטנים נשכחת לפעמים כשאנו מגיבים לאנשים בני-גילנו. כולנו עדיין פגיעים ורגישים כמו ילדים לפעמים, וכדאי שנזכור שכולכם פה, לא מאוד מזמן, עוררתם רכות וחמלה אצל אנשים. הפעילו את אותן כוונות טובות אחד כלפי השני! מצאו את הסקרנות שהייתה בכם כילדים ותגיעו למפגשים שלנו עם אותו רצון ללמוד ו"לטעום" מהעולם. סמכו זה על זה כמו שהייתם סומכים על אנשים פעם **(5 דקות)**.

חלק ב' - היכרות עם מטרות תכנית מרכזי הנוער

6. פחדים מהעתיד: לפזר על הרצפה כרטיסיות עם מונחים שקשורים לתכנית מרכזי הנוער (נספח מס' 1).
   (כדאי לכתוב כרטיסיות ספורות מספר פעמים כדי שכמה משתתפים יוכלו להרים אותה כרטיסייה).
   1. המשתתפים יתבקשו לאסוף מהרצפה את 3 הנושאים שהכי מטרידים / מעניינים / מסקרנים אותם ושהם מרגישים שהם זקוקים להכוונה לגביהם יותר מאשר אחרים.
   2. **בסבב:** המשתתפים יתבקשו להציג ולפרט בקצרה את הנושאים שמטרידים אותם (למקד את המשתתפים: למשל לשאול את אלה שבחרו ב"שירות צבאי": "מה בדיוק הנושא גורם לך להרגיש?" אם ענו למשל: "פחד", לשאול: "מה בדיוק מפחיד אותך במחשבה על השירות הצבאי?") **(10 דקות)**.
7. **עיבוד:** תכנית מרכזי הנוער נוגעת בתחומים רבים שבני נוער בגילכם עשויים להיתקל בהם. מנחים ותיקים: כדאי להדגים מתכנים שצפו בתכנית בשנים קודמות.

◆ למה אתם חושבים שלתכנית קוראים "**תכנית מעבר**"? (⬅ זו תכנית שמלווה אתכם במעבר מתקופת חיים של נוער לבגרות המוקדמת, לתקופה שאחרי התיכון בה לא תהיו שייכים למסגרת אלא אם תהיו אקטיביים בכך).

◆ האם יש נושאים נוספים שהייתם רוצים /מצפים שניגע בהם בתכנית השנה או בשנה הבאה? **(5 דקות).**

⬅ לבקש מהמשתתפים לשים את הנושאים שאספו בתיקייה האישית שלהם. מומלץ שיכתבו לפרטי פרטים מה מפחיד /מטריד / מעסיק אותם על גבי הפתק שאספו). ישמש לסיכום השנה.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בשבילי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש? **(10 דקות).**

נספח מס' 1

בכרטיסיות: ⬅ **למנחים:** ניתן גם לגזור את הדף כך שכל משפט יופיע על גזיר נייר.

צו ראשון	**טירונות**	**ריאיון אישי**	**קורות חיים**
חשבון בנק	**כתובת אי-מייל**	**דרכון לחו"ל**	**דייט ראשון**
נשיקה צרפתית	**יחסי מין**	**בגרויות**	**שירות לאומי**
התנדבות	**יצירת חברים חדשים**	**עצמאות**	**בחירה אישית**
זכויות עובד	**"נטוורקינג"**	**תלוש משכורת**	**רישיון נהיגה**

מערך מפגש מס' 4 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות
2. דמוקרטיה
3. עולם הערכים שלי
4. השונה והדומה בין פרטים בקבוצה

ציוד נדרש

- בריסטול בגודל A4
- טוש לורד
- כרטיסיות ערכים (ראה נספח מס' 1)

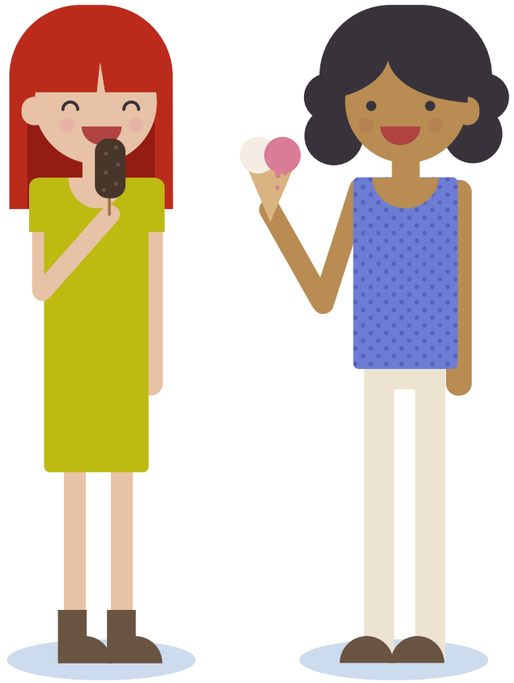
⬅ אפשר ליצור גזרי נייר של הערכים כפי שהם מופיעים בנספח.

מטרות

1. העמקת ההיכרות בין המשתתפים
2. דיון על אופן קבלת החלטות בקבוצה
3. חשיפת השוני בין משתתפים והתחלת קילוף ההרמוניה בקבוצה דרך חשיפת עולם הערכים שלהם
4. הדגשת החשיבות של קבלת השוני של כל אינדיבידואל בקבוצה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 - חלק א' - העמקת ההיכרות
- 00:10 - חלק ב' - קבלת החלטות בקבוצה
- 00:20 - חלק ג' - עולם הערכים שלי וקבלת דעות שונות
- 00:10 - סיכום המפגש



מהלך המפגש

פתיחה - סבב מה נשמע **(10 דקות)**

היום נמשיך להכיר זה את זה לעומק, נשוחח מעט על האופן בו קבוצה יכולה / צריכה לקבל החלטות ונשתף זה את זה במעט לגבי עולם הערכים האחד של השני, תוך שימת דגש על השוני הקיים בין כל אדם ואדם.

חלק א' - העמקת ההיכרות

1. **סבב:** כל אחד מספר מה משמעות שמו, למה בחרו לקרוא לו כפי שקראו לו **(10 דקות)**.

2. **שבירת קרח:** המשתתפים מתבקשים לעמוד במעגל זה לצד זה ומשתתף אחד (⬅ עדיף לבחור במשתתף יצירתי) נבחר לצאת החוצה מהחדר (מבלי להקשיב למה שקורה בפנים). בינתיים, המנחה אומר לקבוצה שמהרגע שהמשתתף שנבחר חוזר לחדר - הקבוצה תצטרך לחקות כל דבר שהוא עושה מיד לאחר שהוא עושה אותו (למשל: אם המשתתף אומר משהו כולם חוזרים אחריו יחד, חוזרים על תנועותיו וכו'), ושהכי חשוב - הם צריכים להשתדל לא לצחוק משום דבר שעושה המשתתף שינסה להצחיק אותם! לאחר מכן, המנחה אומר למשתתף שממתין בחוץ שהמטרה שלו תהיה להצחיק את כולם.

⬅ הרעיון הוא שהמשתתף שנבחר יצטרך להבין שהדרך הכי פשוטה (והיחידה) להצחיק את כולם תהיה פשוט לצחוק בקול רם על-מנת שיחקו אותו צוחק **(10 דקות)**.

3. **"אמת או שקר":** כל משתתף בתורו בסבב אומר משפט אחד שקרי ושפט אחד אמיתי לגביו. לאחר כל זוג משפטים, הקבוצה צריכה להגיע להכרעה איזה משפט הוא האמיתי מבין השניים. אם הקבוצה טעתה, המשתתף שהמשפטים היו על אודותיו, צריך להחליט על משימה קבוצתית שתעשה הקבוצה. (⬅ דוגמאות למשימות: כל הקבוצה צריכה לשיר יחד שיר, כל הקבוצה צריכה לרקוד לצלילי שיר מסוים, כל הקבוצה צריכה לעשות 10 שכיבות סמיכה וכו').

⬅ יש לשים לב לאופן בו הקבוצה מחליטה איזה משפט הוא האמת: האם מתנהלת הצבעה (אם כן - מי יוזם אותה), האם יש משתתף מנהיג שמכריע וכו'....

⬅ כדאי שהמנחה יתחיל ראשון על-מנת שהמשתתפים יבינו את הלך הרוח של המשפטים המוגזמים והמשימות המצחיקות. יש להדגיש בפני המשתתפים שכדאי להגזים ולספר פרטים מפתיעים על עצמם **(20 דקות)**.

חלק ב' - קבלת ההחלטות בקבוצה

4. **דיון:** 1. במשימה הקודמת - כיצד הכרעתם כקבוצה כל פעם מחדש איזה משפט הוא האמת? באיזה אופן התבצעה ההחלטה? (⬅ לכוון את המשתתפים אם הם מתלבטים / לא זוכרים).
   2. האם כולם הרגישו שהם משמיעים את דעתם בקבלת ההחלטה?
   3. האם הייתה דרך טובה יותר /נכונה יותר לקחת החלטה קבוצתית?
   4. מישהו יודע מה ההבדל בין **דיקטטורה לדמוקרטיה**?

⬅ במידת הצורך, ההגדרות המילוניות:

דמוקרטיה = שלטון העם (ביוונית), היא שיטת ממשל בה יש לאזרחים יכולת וזכות להשפיע על המדיניות הציבורית במדינתם, באופן חוקי וממוסד. דמוקרטיות של ימינו מעמידות במרכז גם את ההקפדה על שמירת זכויות אדם כמו: הזכות לחירות, חופש דיבור, חופש התאגדות, זכות קניין, וחופש התנועה.

דיקטטורה = שיטת ממשל בה נשלטת המדינה על ידי אדם יחיד המרכז בידו כוח מוחלט, ללא הפרדת רשויות, כך שהדיקטטור שולט בשלוש רשויות השלטון: הרשות המחוקקת, הרשות השופטת והרשות המבצעת. (לקוח מתוך וויקיפדיה).

5. באיזו שיטה הייתם מעדיפים לקבל החלטות בקבוצה? מדוע?

6. בואו ננסח כקבוצה את אופן קבלת ההחלטות שתהיה בקבוצה הזו מהיום ואילך.

⬅ יש לכתוב את מה שהמשתתפים מסכמים, לפרט במידת הצורך: מה עושים במידה שיש שוויון בהצבעה? האם המנחה גם משפיע על ההחלטות בקבוצה ובאיזה אופן? מי מציג דעות בעד ונגד וכיצד...? **(10 דקות)**.

חלק ג' - עולם הערכים שלי וקבלת השונה והדומה בין חברי הקבוצה

7. 1. **החלפות ערכים:** על הרצפה מפוזרות כרטיסיות ועליהן כתובים ערכים שונים.

⬅ כדאי לכתוב כמה פעמים כל ערך כדי שאפשר יהיה לקחת מספר משתתפים.

כל משתתף מבקש לקחת ארבעה ערכים שמהווים עבורו ערכים מובילים שהוא הכי מאמין בהם ושמהווים עבורו השראה. ⬅ בשלב הזה המנחה יאסוף לעצמו את שני הערכים: **שוויון ושונות**.

⬅ להדגיש שכל אחד יבחר לעצמו ושלא ישתף חברים אחרים בבחירה.

המשתתפים יזכרו את הערכים שבחרו וישימו את הכרטיסיות הפוכות במרכז המעגל. המנחה יערבב ויתן ארבעה ערכים ממרכז המעגל באופן שרירותי לכל משתתף. המשתתפים, בדומה למשחק קלפים לא חושפים אילו ערכים קיבלו או אילו ערכים אספו בהתחלה **(5 דקות)**.

2. **בסבב:** המנחה מסביר למשתתפים שהמטרה שלהם היא להשיג את הערכים שבחרו מההתחלה, כאשר ניתן "לאמץ" ערך שלא בחרו מראש ולהישאר איתו. מי שמחזיק בערך של המשתתף לא חייב להסגיר שהערך נמצא אצלו והוא יכול להישאר איתו.

כל אחד בתורו ינסה להחליף ערכים עם חברי הקבוצה. בתורו, הוא ינסה "להיפטר" מערכים שהוא לא רוצה באמצעות שכנוע המשתתפים מדוע הערך שהוא מעוניין למסור הוא ערך שכדאי לקחת. ⬅ להסביר שהזמן לכך הוא קצוב ושלכל אחד יהיו בערך 3 ניסיונות בשלושה סבבים **(15 דקות)**.

3. **עיבוד:** המנחה חושף את כרטיסיות שני הערכים שהרים בהתחלה: שוויון ושונות. היום דיברנו על האופן בו מקבלים החלטות בקבוצה. החלטות צריכים לקבל מכיוון שלאנשים שונים יש דעות שונות, וכקבוצה מנסים לקבל החלטה שמייצגת באופן הטוב ביותר את חבריה. כל אחד מחברי הקבוצה מגיע עם ערכים שונים, לכל אחד יש את ה"אני מאמין" שלו וכל אחד פה **שונ**ה מהאחר. **קבוצה מכילה** היא קבוצה שמסוגלת לקבל את השונות של האחר ולבסס החלטות על-סמך ה**דומה**, אבל תמיד צריך להתפשר ולפעמים תצטרכו לקבל עליכם את הערכים של האחר, לנסות לאמץ אותם - אולי לא להזדהות איתם - אבל **לכבד** אותם.

⬅ יש לבקש מהמשתתפים להכניס את הערכים איתם נשארו בסוף לתיקייה האישית שלהם ולכתוב על אחד מאחורה את המסקנה מהשיחה הזו בקצרה: **קבלת השונה תוך כבוד לדעותיו**, **קבלת החלטות על סמך הדומה** **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

בנק ערכים:

כדאי לסנן ערכים שהמשתתפים עלולים לא להבין או להתעכב על להסביר אותם

אדיבות	אהבה	אהבת המולדת	אומץ	אופטימיות	אושר	אותנטיות	אחדות	אחריות	איזון
איכות הסביבה	אינ־טואיציה	אינטימיות	אמונה	אמנות	אמפתיה	אמת	אנושיות	אסרטי־ביות	בהירות
בחירה	ביטחון	ביטוי עצמי	בריאות	גאווה	גבורה	דוגמה אישית	דו-קיום	הבנה	היגיון
הגינות	הגשמה	הומור	הוקרת תודה	הישגיות	הסתגלות	הסתפקות במועט	הצלחה	הקשבה	הרפתקנות
התמדה	התנדבות	חברות	חופש	חיים	חינוך	חוכמה	חמלה	טבע	ידע
יופי	יושר	כבוד	כוח	כיף	כנות	למידה	לקיחת סיכונים	מנהיגות	מסורת
משפחה	נאמנות	נוחות	נחישות	נימוס	נתינה	סבלנות	סדר	סובלנות	סליחה
סיפוק	סקרנות	עבודת צוות	עוצמה	עושר	עזרה לזולת	עצמאות	פטריוטיות	פרפקציוניזם (שאיפה למושלמות)	פשטות
פתיחות	צדק	צמיחה	צניעות	קבלה עצמית	קדושת החיים	קִדמה	רוגע	רוחניות	רומנטיקה
ריגוש	רעות	שוויון	שונות	שיתוף פעולה	שלווה	שלום	שליטה	שמחה	תושייה
תמימות	תעוזה	תקווה	תרומה חברתית						

מערך מפגש מס' 5 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות מעמיקה
2. אומץ ושיתוף
3. מטרות
4. מחוון קבוצתי ואישי

מטרות

1. העמקת ההיכרות
2. חשיבות השיתוף וההכלה בקבוצה
3. הצבת מטרה אישית וקבוצתית
4. הצבת אינדיקטורים להצלחה אישית וקבוצתית לסיום השנה / התכנית והבנת חשיבותם

ציוד נדרש

- גזייה / פתיליה עם נר וגפרורים / מצית (מעמד עם נר בתחתית, ניתן לאלתר באמצעות מנגל קטן או סיר הפוך לא אטום)
- סיר קטן
- דפים (חצאי A4) ועליהם מצוירות ברקע מטרות (ראה נספח 2) - כמספר המשתתפים X4
- עטים
- חצי בריסטול ועליו מצוירת / מודבקת מטרה
- טוש לורד
- כוסות נייר / קלקר (לא פלסטיק)
- חבילות שוקולד מריר ושוקולד חלב / לבן (בהתאם למספר המשתתפים. שורה של שוקולד לכל משתתף)
- שיפודי פירות, מומלץ אך לא חובה
- גזירי נייר אדום בצורת לב - (ראה נספח 1) שבצדם השני (הלבן) כתוב "**אומץ**"

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - העמקת ההיכרות והאומץ בשיתוף
- 00:40 - חלק ב' - הגדרת מטרה ומחוון אישי וקבוצתי
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

במפגש הנוכחי אנחנו נעמיק את ההיכרות שלנו אחד עם השני אפילו עוד יותר, נחשוף פה דברים זה על זה שאולי עד כה היה קצת יותר קשה לשתף, נבין את הכוח החיובי והשלילי של הקבוצה ולבסוף נבחן כיצד ניתן לתעל את הכוח החיובי שלכם יחד כדי להתגבר על קשיים שעלולים להיווצר בהמשך.

חלק א' - העמקת ההיכרות והאומץ בשיתוף

1. **פונדו שוקולד:** ⬅ כדאי להחשיך מעט את החדר כדי ליצור אווירה שונה שתעודד שיתוף ואינטימיות בקבוצה. במרכז החדר עומדת פתיליה (⬅ להכין מבעוד מועד מעמד שבתחתיתו נר בוער. אפשר לאלתר באמצעות מנגל קטן או להביא גזייה קטנה. על המעמד להניח סיר קטן ובתוכו מעט מים כדי שהסיר לא יישרף.
⬅ כל משתתף מקבל כוס (⬅לא פלסטיק!) וגזיר נייר בצורת לב שעליו מונחות שתי שורות של שוקולד: האחת - מריר והשנייה של שוקולד חלב / לבן.

בסבב: כל משתתף, בתורו, מספר על תכונות / פרטים במראה שלו אותם הוא מחבב בעצמו ושהוא אינו מחבב בעצמו. על כל תכונה / פרט שהוא מספר, הוא רשאי לזרוק קוביית שוקולד אחת בלבד לסיר. (שוקולד מריר = תכונה שלילית, שוקולד חלב / לבן = תכונה חיובית).

⬅ אם ההיכרות בקבוצה כבר מספיק טובה, אפשר להמיר את ההוראות כך שהמשתתפים יצטרכו לספר תכונות שהם אינם מחבבים בעצמם ולזרוק קוביית שוקולד מריר, ולעומת זאת לספר על תכונות / פרטים במראה שהם מחבבים בחבריהם לקבוצה (למשל: "אני לא אוהבת בעצמי שאני נמוכה (קובייה מרירה); אני מחבבת את חוש-ההומור של טל (קובייה לבנה)".

בסוף - ייווצר בסיר שוקו חם / פונדו שוקולד שאותו יוכלו המשתתפים לשתות / לטבול בו שיפודי פירות (⬅ מומלץ מאוד להשקיע בזה). המנחה יסב את תשומת לב המשתתפים שהשליכו את כל קוביות השוקולד שלהם ויבקש מהם לקרוא את המסר בצד השני של הלב ("אומץ") **(25 דקות).**

2. **עיבוד:** לכל אחד מכם היו כמה קוביות שוקולד ויחד יצרתם משהו טוב יותר וטעים יותר שכולם יכולים ליהנות ממנו. כל אחד פה מגיע עם "מטען" על הלב. לקבוצה יש כוח להסיר את המטען ולהפוך אותו לחומר גלם שהקבוצה יכולה ללמוד ממנו ולהפיק ממנו תועלת, ולהבדיל, המשתתפים בקבוצה יכולים באותה מידה לשמור את כל המטען לעצמם ולהישאר עם מנת-חלקם במקום ליצור משהו חדש.
שיתוף אכן דורש אומץ, אך הוא בדרך כלל מתוק ומאפשר להרוויח... ☺ **(5 דקות).**

חלק ב' - הגדרת מטרה ומחוון אישי וקבוצתי

3. **הצבת מטרה:** ⬅ כל משתתף מקבל עט ו-3 דפים שעליהם מצוירות מטרות ברקע (נספח 2). המשתתפים עומדים בשורה מול קיר כאשר מולם, במרחק של כחמישה צעדים, דבוקה על הקיר מטרה נוספת, גדולה יותר.
המשתתפים מתבקשים לכתוב מה המטרות שלהם לשנה הקרובה, כאשר את המטרה הגדולה ביותר, הם יכתבו על המטרה שעל הקיר.
⬅ כדאי לעבור ביניהם ולעזור להם לנסח מטרות או להגדיר מהי מטרה ומישהו מתקשה בהצבתה **(10 דקות).**

4. **בסבב:** המשתתפים מתבקשים לספר (אם הם מעוניינים) אלו מטרות הם הציבו לעצמם לשנה הקרובה **(10 דקות).**

5. **מחוון / אינדיקטור:** המנחה מבקש מתנדב מקרב המשתתפים. הוא אומר לו: "המטרה שלך היא לקפוץ על רגל אחת הרבה פעמים".
⬅ העיקרון הוא שהמתנדב יתחיל ולא ידע מה זה "הרבה פעמים" ולכן אם הוא מתחיל, יש לומר לו שהוא לא השיג את המטרה עדיין.

כשהמתנדב מתייאש או נראה מבולבל יש לשאול אותו: "מה הפריע לך להשיג את המטרה?" **חסרה אינדיקציה להצלחה!** מטרה צריכה להיות מוגדרת עם אינדיקטור / מחוון שיתריע לנו אם אנו בכיוון להשגת המטרה, מתרחקים ממנה או אם השגנו אותה.

כל אחד מהמשתתפים מתבקש לציין לעצמו על-גבי המטרות שהוא הציב לעצמו: מה האינדיקטור שלפיו הוא ידע שהמטרה הושגה בחלקה / במלואה? (מה המדד).

⬅ יש לתת דוגמה: "אם המטרה שלי היא להצליח בלימודים, אז האינדיקטור שלי הוא: לקבל בארבעה מתוך חמישה מבחנים שיש לי השנה- מעל 85 למשל" (10 דקות).
⬅ לתייק את המטרות האישיות והאינדיקטורים בתיקייה האישית.

6. **מטרות ומחוון קבוצתי:**

⬅ על-גבי חצי בריסטול שעליו מצוירת מטרה בעלת 4/3 שכבות, לבקש מהמשתתפים להגדיר יחד מטרות קבוצתיות ואת האינדיקטורים לכל מטרה **לפי שיטת קבלת ההחלטות** שעליה סיכמו בפעילות האחרונה. במרכז המטרה יש לכתוב את המטרה החשובה ביותר ובשכבות החיצוניות את מטרות הביניים / המטרות הקטנות יותר **(10 דקות).**
⬅ את המטרות הקבוצתיות כדאי להדביק על קיר במבנה.

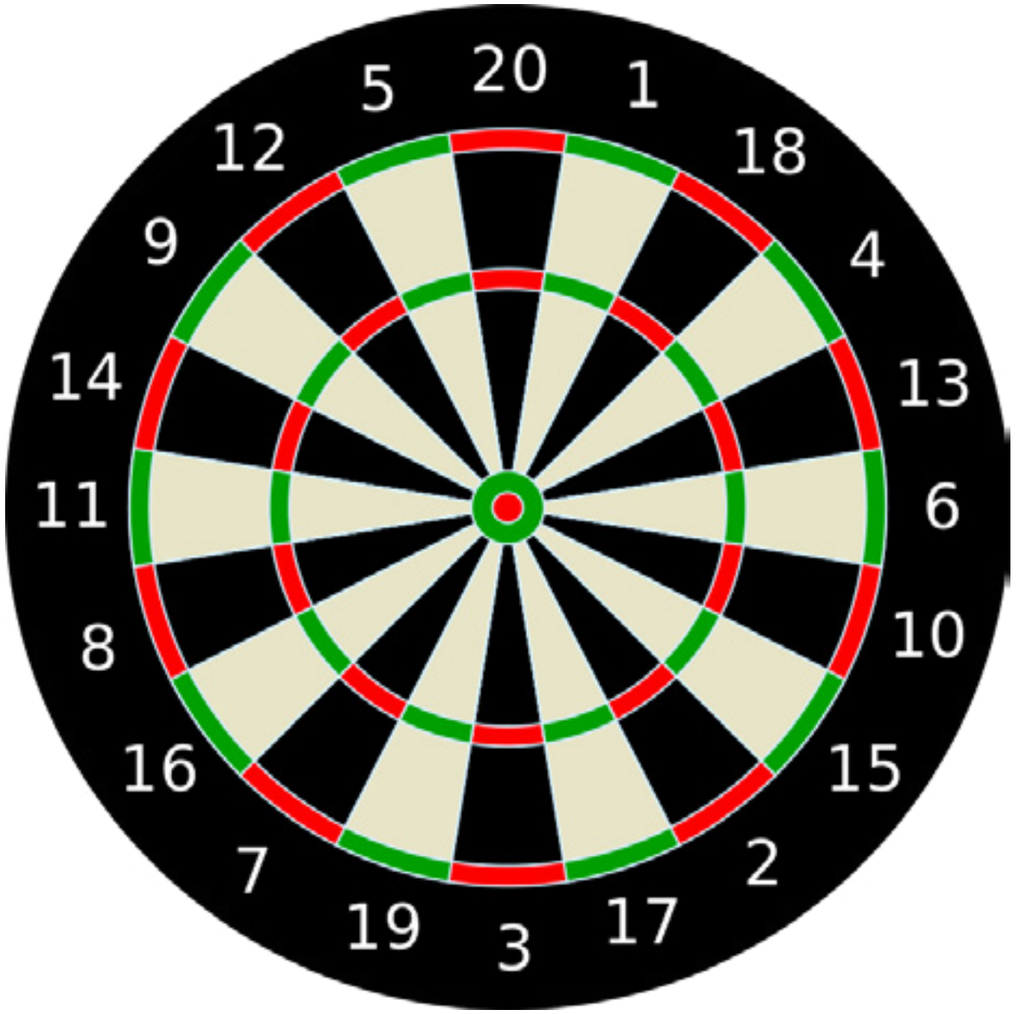
סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או, עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נמשיך להכיר זה את זה טוב יותר וננסה לגבש לנו סמלים ומאפיינים של קבוצה שיהוו עבורנו תרבות קבוצתית.

⬅ אבקש מכולם להביא למפגש הבא: חפץ / שיר / סמל - כל דבר שהוא מאוד מזדהה איתו, שמחזק אותו או שמביא לו מזל - משהו שמאוד חשוב לכם. **(10 דקות).**

נספח מס' 1

נספח מס' 2



מערך מפגש מס' 6 בנושא: 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. היכרות
2. לכידות קבוצתית
3. תרבות קבוצתית

מטרות

1. העמקת ההיכרות
2. ליכוד הקבוצה
3. גיבוש הווי קבוצתי ויצירת תרבות קבוצתית: סמלים ומאפיינים קבוצתיים שהמשתתפים יזדהו איתם

ציוד נדרש

- דפי A4 כמספר המשתתפים
- עטים
- דבק נייר (סלוטייפ)
- סמלים מודפסים (ראה נספח 1)
- חומרי יצירה: טושים, צבעים, דפים, בריסטולים, שדכן, דבק...
- תמונות סטילס של המשתתפים / הקבוצה

מומלץ להזכיר למשתתפים יום לפני המפגש להביא את החפץ האישי שהם התבקשו להביא בפעילות הקודמת

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - העמקת ההיכרות וליכוד הקבוצה
- 00:20 - חלק ב' - גיבוש הווי ותרבות קבוצתית
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

חלק א' - העמקת ההיכרות וליכוד הקבוצה

1. **היכרות מעמיקה:** המנחה מצמיד לכל המשתתפים דף A4 על הגב ומורה למשתתפים להסתובב בחדר ולכתוב זה לזה על הגב באופן אנונימי פרטים אישיים שהם יודעים על המשתתף בגוף ראשון. (לדוגמה, נועה מסתובבת בחדר וכותבת לדודו על הגב: "יש לי 4 אחים"). לאחר מכן, **בסבב**, כל אחד מקריא את מה שכתבו לו.

   כדאי להסתובב ולשים לב שלא כותבים עלבונות אחד על השני, במידת הצורך כדאי להבהיר זאת בתחילת המשימה **(20 דקות).**

2. **ספירה ללא מילים:** המשתתפים יושבים במעגל, המטרה שלהם היא לספור בקול רם עד 10 מבלי לתאם חוקים מראש (למשל: לפי סדר ישיבה, או שמשתתף אחד יספור) ומבלי ששניים יספרו בו-זמנית. אם שניים סופרים יחד, הקבוצה נפסלת וצריך להתחיל את הספירה מחדש.

   (אם ישנם יותר מ-10 משתתפים יש להתאים את המספר למספר המשתתפים) **(5 דקות).**

3. **בסבב:** איך היה?
   מה היה דרוש לכם כדי להצליח את המשימה הזו?
   כיצד הייתם מצליחים לעשות אותה טוב יותר?
   מסר: תקשורת היא לא תמיד מילולית, לפעמים התקשורת הטובה ביותר היא מבט בעיניים והבנת המצב בין אנשים או בקבוצה. **קשר עין**, **אמון זה בזה וסבלנות**, הם כולם מעלות חשובות מאוד בהתנהלות בקבוצה. אתם צריכים לאפשר זה לזה להתבטא, לתת מקום לכל חבר בקבוצה, אחרת המטרות שלכם לא תושגנה במלואן. **(5 דקות)**

4. **החפץ שמביא לי מזל:** המנחה מבקש מהמשתתפים להוציא את החפץ / השיר / הסמל שהם בחרו להביא היום. **בסבב:** כל אחד מספר על מה שהביא ולמה בחר להביא דווקא אותו ומספר סיפור אישי של הקשר שלו למה שבחר להביא **(20 דקות).**

חלק ב' - גיבוש הווי ותרבות קבוצתיים

5. **דיון:**
   1. להראות למשתתפים (אחד אחרי השני) את סמלי / תמונות: דגל ישראל, צה"ל, ההמנון, הילד בשואה והשלום (נספח 1), ולשאול עבור כל סמל: יש פה מישהו שיש לסמל הזה משמעות בעיניו? למי עוד יש לסמל / לתמונה הזה/ו משמעות?
   2. מה הופך שרטוט של כמה קווים / תמונה / שיר לסמל בעבור כל כך הרבה אנשים? (היסטוריה משותפת, סיפור שכולם מכירים, רגשות משותפים הקשורים לאותם סמלים ועוד...)
   3. האם יש עוד סמלים/חפצים שאתם מכירים שבעבורם לקבוצות של אנשים יש משמעות משותפת?
   4. למה צריך כאלה סמלים משותפים? (משמעות משותפת לקבוצת אנשים עם מכנה משותף, ללא צורך בהסברים ובריבוי מילים, מאחד בין אנשים) **(10 דקות).**

6. **סמל והמנון קבוצתיים:** המשתתפים מתבקשים ליצור סמל קבוצתי שייצג את הקבוצה, את הערכים שלה, וילווה את הקבוצה לכל אורך הדרך (יש להסביר למשתתפים שהסמל ייצג אותם מול קבוצות אחרות: בטיולים משותפים, בתחרויות, בכנסים ועוד, יופיע על חולצות קבוצתיות, יופיע כלוגו במכתבים להורים ועוד.)

   ובנוסף, יש לחבר שירי מורל שישמשו את הקבוצה להווי ולהפגנת נוכחות.

   אפשר לחלק את הקבוצה ל-3: קבוצה אחת תכין סמל, שנייה את השירים והשלישית תכין קולאז' קבוצתי מתמונות שהמנחה ייפתח מראש.

   לתת למשתתפים 20 דקות לשם כך, להכין מראש צבעים, דפים, בריסטול וחומרי יצירה נוספים **(20 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1

מערך מפגש מס' 7: בנושא 1.א. עיצוב הקבוצה

נושאים

1. קבלת האחר

מטרות

1. התנסות חווייתית בפעילות מסוג שונה
2. דיון על נושאים הקשורים לקבלת האחר, כוחה של קבוצה, חינוך

ציוד נדרש

- מקרן / טלוויזיה עם DVD / חיבור HDMI למחשב ולמסך
- סרט עם תרגום לעברית
- פופקורן, שתייה קלה, בייגלה
- שאלות לדיון - ראה דוגמה

כדאי להכין את המשתתפים מראש שהמפגש יתארך בכ-20 דקות מהרגיל

לו"ז המפגש

- 00:90 - צפייה בסרט - כשעה וחצי
- 00:20 - דיון וסיכום המפגש

מהלך המפגש

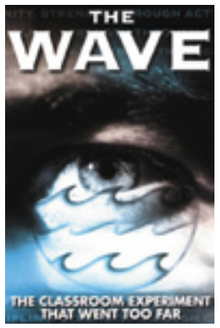
הקרנת סרט - המלצות לסרטים בנושא קבוצות וההשפעות השליליות שעלולות להיות להן

חלק א' - הקרנת סרטים

לזכור את הטיטאנים

תקציר: סיפור אמיתי, רגע אחרי החוק בארה"ב שמחייב בתי ספר של לבנים לקבל לשורותיהם תלמידים שחורים.
מאמן פוטבול שחור מגיע לתיכון לבן ועוין, ומנסה לגשר על השנאה, הניכור והדעות הקדומות בין שחקני הפוטבול הלבנים לשחקני הפוטבול השחורים כדי ליצור קבוצה בלתי מנוצחת.

נושאים בהם עוסק הסרט: גזענות, דעות קדומות, אחדות, שיתוף פעולה מול עוינות, אחדות וגיבוש מול 'קבוצתיות'. חשיבה עצמאית מול עדריות וכו'. מתאים גם לכיוון של מנהיגות, מדריכים ומורים וכו'.



הנחשול

תקציר: סרט קצר, מדהים, המתאר ניסוי אמיתי שנערך בבית ספר תיכון בארצות הברית, בו מורה כריזמטי מנסה להראות לתלמידיו כיצד סחף חברתי ולחץ חזק יכולים לגרום להם לעשות מעשים בלתי מוסריים בשם האידאולוגיה שנמצאת 'מעל הפרט'. בעקבות זה רוצה המורה להראות לתלמידיו כיצד התפתחה המציאות שהובילה לשואה באירופה.

נושאים בהם עוסק הסרט: בגדול, הסרט עוסק בנאצים ובהתנהגות הגרמנים, אבל דווקא מהכיוון הזה מסקנת הסרט היא בעייתית ("בעצם, בנסיבות מסויימות, כולכם יכולתם להיות נאצים..."), אפשר ומומלץ לגעת בסרט הזה מהכיוון של לחץ חברתי, כוחו של הפרט מול החברה, בין אדם לחברו, סובלנות כלפי דעות שונות, הצורך לחשוב בצורה עצמאית וחופשית ולא להיסחף אחרי אופנות, נורמות, תרבות חיצונית שמכתיבה איך להתנהג וכו'.

חלק ב' - דיון על הסרט

דוגמה לשאלות לדיון:

1. במה עוסק הסרט בעיניכם? (באילו ערכים / עקרונות)
2. מה הסרט גרם לכם להרגיש?
3. מה המסקנות / מוסר ההשכל של הסרט לפי דעתכם?
4. כיצד הייתם מתנהגים במקום השחקן הראשי?
5. מה אתם חושבים שהביא את התסריטאי לכתוב דווקא על הנושא הזה?

סיכום המפגש

במפגש הבא נעסוק ב _____

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(20 דקות).**

מערך מפגש מס' 8 בנושא: 1.א. עיצוב לקבוצה ותיקה (קיימת)

נושאים

1. חזרה לשגרה
2. ציפיות לשנה הקרובה

מטרות

1. סיכום החופש הגדול והכנה לקראת מעבר לשנה חדשה (חלק א')
2. תיאום ציפיות לגבי השנה הקרובה (חלק ב')

ציוד נדרש

- דף רגשות (סמיילי המתאר רגשות שונים - ראה נספח)
- תמונות של חיות (חצי מכמות המשתתפים) חצויות לשניים
- ציוד יצירה: עפרונות, עטים, טושים, דבק, ניירות צבעוניים וכו' + דפי A4 עליהם כתוב "הקיץ שלי"
- דף ועליו: "צידה לדרך מקיץ 2014" (עם שם המשתתף)
- תיקייה אישית (עם שם המשתתף ו"הדרך שלי 15/2014")
- לוח מחיק וטוש מחיק
- דלי מים
- כ-50 קשים לשתייה וכוסות פלסטיק, ניירות A4 (כ-10)
- דפי ציפיות (ראה נספח)

לו"ז המפגש

- 00:45 - לק א': סיכום הקיץ
- 00:25 - חלק ב': ציפיות לקראת השנה החדשה
- 00:10 - דיון סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה: בסבב**, כל אחד יגיד את שמו (אם הצטרפו משתתפים חדשים) ומה הוא מרגיש באותו רגע ולמה באמצעות כיוון "שעון הרגשות" (ראה דף "רגשות" - נספח מס' 1) **(10 דקות).**

חלק א' - סיכום הקיץ

2. המשתתפים יקבלו דף ועליו יציירו / יכתבו יחברו שיר - כל דבר שעולה על רוחם שמתאר את הקיץ שהיה להם **(12 דקות).**

3. **בסבב:** מי שרוצה יתאר מה שיצר ויספר זיכרונות / חוויות מיוחדים מהקיץ שהיה, מי שרוצה (וקצת יותר קשה לו להתבטא) שיספר דבר אחד שמח שקרה לו בקיץ ודבר אחד שהפתיע אותו. כדאי לבקש מהמשתתפים להתייחס גם למקום של תכנית מרכז הנוער בזמנם הפנוי: האם המפגשים חסרו להם? האם היה תחליף שמילא את זמנם? **(15 דקות).**

4. המנחה יקריא למשתתפים חלק משיר על התחלות חדשות (אפשר להשמיע את השיר) **(3 דקות).**

נופל וקם / שב"ק ס', מחבר ומלחין: מוקי (דני ניב)

"כמה שהדרך ארוכה ומפותלת
אני לא עוצר מלכת לא יכול להפסיק
משאיר מאחוריי את הפחדים ואת הצער
הכול הוא הכול אני חייב להמשיך
כל מה שקורה אני יודע שצריך לקרות
אני האש שלא תוכל לכבות
המוזיקה תיקח אותי למעלה ולעומק
הדרך ארוכה ללכת בה זה לחיות.

הדרך ארוכה ומפותלת
אני נופל וקם
אף פעם לא אפסיק ללכת
אני נופל וקם
עובר גשר ועוד גשר
אני נופל וקם
כמה ארוכה היא הדרך
אני עומד איתן עם ראש מורם.

כל סוף הוא התחלה חדשה
העצב הוא סימן שבקרוב תבוא שמחה
אני לא במרוץ ולא במלחמה
הראש בעננים רגליים על האדמה.

5. **עיבוד** - המנחה: הקיץ היה עוד תחנה בדרך שלכם שהיא החיים. בדרך הזו אתם צוברים חוויות שדרכם תצמחו, תתבגרו ותחכימו.

לחלק לכל משתתף תיקייה אישית עם שמו ועליה כתוב "הדרך שלי - 15/2014" (עדיף פולדר סגור שניתן להכניס בו דפים לא מחוררים).
להסביר שהתיקייה הזו תלווה אותם במהלך השנה כדי שהמסרים והדברים שיילמדו בפעילויות שיעברו השנה יישארו איתם והם יוכלו לעבד אותם יחד בסוף השנה. מדי פעילות הם יתבקשו להביא את התיקייה איתם (ניתן גם להשאיר בארון סגור במבנה אם מתאפשר) ומדי פעילות תוגש להם "צידה חדשה לדרך" **(5 דקות).**

6. **דיון** - לסיכום הקיץ האחרון - הייתי רוצה שכל אחד מכם יחשוב על עצמו לפני שלושה חודשים, ויחשוב על עצמו עכשיו: האם למדתם משהו חדש על עצמכם? על אנשים קרובים לכם? על החיים באופן כללי בקיץ הזה? מה השתנה בכם במהלך התקופה הזו? (אפשר לנהל דיון בסבב)

(⬅ למנחה: לכתוב על דף את ה"שינוי" שהמשתתפים חוו. דף לכל משתתף עם שמו עליו ולהכניס לתיקייה האישית בצירוף הכתובת "**צידה לדרך מקיץ 2014**") **(10 דקות).**

חלק ב' - ציפיות לקראת השנה החדשה

7. **משחק:** המשתתפים יחולקו לזוגות - (אפשר לחלק את הקבוצה לזוגות באמצעות מתודה נחמדה: ⬅ להדפיס תמונות של חיות ולחתוך אותן לחצי. כל משתתף מקבל חצי תמונה וצריך למצוא את חצייה השני. מי שאוחז בחצי השני הוא בן הזוג...)

המנחה יכתוב על הלוח 5 משימות שהזוגות יצטרכו לעשות תוך **5 דקות** בלבד!

הזוג הראשון שמשלים את כל המשימות - מנצח!

המשימות:
- הזוג צריך להגיע מקצה אחד לקצה השני של החדר כשרק שתי כפות רגליים נוגעות ברצפה.
- הזוג צריך להביא מחוץ למבנה 4 אבנים.
- הזוג צריך למלא כוס מים עד הסוף באמצעות הדלי ולהשתמש בקש בלבד.
- הזוג צריך לבנות מגדל בגובה הברכיים באמצעות האבנים, הקשים, הכוס ונייר A4.
- הזוג צריך לכתוב באמצעות הקשים את המילה "זהו" **(7 דקות).**

8. **עיבוד** - לחזור על המנצחים (אם יש) ועל המשימות שהיו צריכים לעשות. המנחה יציין שכל דקה היא המון המון זמן, שאפשר לעשות בו הרבה דברים טובים. לכתוב על הלוח:

"בשנה אחת, יש:
12 חודשים
52 שבועות
365 ימים
8760 שעות
525,600 דקות
31,536,000 שניות.

מסר: נצלו את הזמן שלכם כדי ללמוד המון דברים, לחוות, לעשות חברים חדשים וגם לנוח. אבל אל תבזבזו יותר מדי זמן השנה מול המחשב, מול הטלוויזיה, כי מזה לא תלמדו הרבה **(5 דקות).**

9. **ציפיות:** כל משתתף מקבל דף עליו כתובות ציפיות מהשנה החדשה, כל אחד יקבל 7 דקות למלא את דף הציפיות.
בסבב: מי רוצה לקרוא את הציפיות שלו? **(15 דקות)**

⬅ להכניס לתיקייה האישית את הציפיות שלי ולהסביר שבסוף השנה נפגוש את הדף הזה שוב.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה בעבורי משמעותי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש? **(10 דקות).**

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא. בשבוע הבא נעסוק בגיבוש הקבוצה בעיקר. אין מטלה לשבוע הבא.
למנחים: אפשר לשנות את המשימות במשחק בתלות בחדר / בציוד שיש. אפשר למשל לתת משימות כמו פתרון קודים או חידות שלא דורשים הרבה ציוד או למשתתפים עם מגבלת תנועה.
חשוב מאוד לתת את התיקייה למשתתפים בפעילות הראשונה השנה וייעשה בה שימוש מדי פעילות.

⬅ מומלץ להזכיר למשתתפים על המטלה יומיים לפני הפעילות באמצעות מסרון.

נספח מס' 1

נא כוון את השעון בהתאם לרגשותיך היום (שני מחוגים לשני רגשות שולטים):

שעון רגשות

נספח מס' 2

הציפיות שלי השנה:

ללמוד על החיים: _____

ללמוד על עצמי: _____

לעשות לראשונה: _____

להמשיך לעשות: _____

להיות / לטייל ב: _____

מה אני מצפה השנה לא לעשות: _____

_____

_____

_____

_____

1.ב. שלב ה-Storming - סערה בקבוצה

פרק זה מתייחס לשלב השני בתהליך הקבוצתי - שלב הסערה. כשמו כן הוא, שלב זה מתאפיין בחוסר איזון וחוסר יציבות שעלול להתעורר בכל קבוצה לאחר השלב הראשוני של מיסודה. חשוב להבין ששלב זה נפוץ ומתרחש בכל קבוצה, באופן שונה וברמת התנגדות שונה. המערכים בפרק זה יסייעו לך כמנחה לעבור את השלב הזה בשליטה ובהצלחה.

כיצד מתאפיינת הסערה בקבוצה?

הסערה בדרך כלל מאופיינת בהתנגדויות. ההתנגדות היא ניסיון להעביר מסר, להגיד משהו למנחה, למשתתפים, למשימה. ההתנגדות היא מסר סמוי שאומר את מה שקשה / מעורר חרדה באופן מדי לומר באופן ישיר. למשל, אם מאחרים בעצם בודקים: "האם מישהו שם לב אם אני נמצא או איננו". תוקפים את המנחה ובעצם שואלים: "תאהב אותי גם כשאני תוקפני? תהיה לך סבלנות אליי גם כשאני כועס? אני לא אהרוס אותך ואת הקבוצה בתוקפנות שלי?" כועסים אחד על השני ובעצם בודקים את הנורמות: "מותר לכעוס כאן? איך מגיבים כאן לכעס? איך מתייחסים זה לזה כשקשה?"

מושגי יסוד בהתנגדות בקבוצה:

התנגדויות - התנהגויות המשקפות ומביאות לביטוי מילולי או התנהגותי את ההתנגדות לתהליך הקבוצתי על משמעויותיו השונות. בדרך כלל מקורן בפחד מחשיפה, חוסר ודאות, ו/או אובדן שליטה. תחושות אי-נחת וחרדה הנובעות ממצבי מתח וקונפליקט עלולות להתפתח לתגובות התנהגותיות של התגוננות והתנגדות לשינוי וללמידה. אפשר לדבר על ההתנהגויות המבטאות התנגדות כעל מנגנון הגנה המופעל ברמות שונות של מודעות. פרמטר לזיהוי - עיכוב או עצירה בתהליך שבאים לביטוי בהשקעת אנרגיה מרובה במה שנראה כמבוי סתום, יותר מאשר בפתרון שלו. התנגדות יכולה להופיע בצורה ישירה, כאשר משתתף בקבוצה מביע בצורה גלויה את חוסר נכונותו לקחת חלק בתהליך הקבוצתי, ממאן לשתף פעולה, אינו משתתף בתרגילים, נשאר בצד, מבקר ושופט. התנגדות יכולה להופיע גם באופן סביל, כאשר המשתתף אינו מביע את הסתייגותו מן התהליך, אך בפועל אינו משתתף בתהליך הקבוצתי.

ההתנגדויות של הקבוצה נוטות לעורר התנגדות אצל המנחה, בין היתר כי הן מסמנות את בדיקת האמון בו ובדיקת גבולות היכולת שלו להכיל תוקפנות. משום כך, הן נחוות לעתים כפגיעה או ככישלון אישי (שפירא, 1996).

יש שני סוגי התנגדות עיקריים בקבוצה:

התנגדות מילולית: באה לביטוי דרך חיפוש מגרעות אצל אחרים, יצירת עימותים, קביעת תנאים לקרבה והסתת נושא הדיון (כדי למנוע קרבה).

התנגדות התנהגותית: באה לביטוי דרך התנתקות מהאחרים, חשדנות, צייתנות פאסיבית, שתיקות, איחורים ועוד (Ormont, 1992).

למנחה: ההגדרה הסובייקטיבית שלך תקבע את הדיבור הפנימי שלך: אם תחווה את הקבוצה כבעייתית, תוקפנית והרסנית, שנלחמת בך כדי לפגוע, האם תחווה את ההתנגדויות כהבעת אי אמון בך, כקשות מעבר ליכולתך להכיל תוקפנות? אם כך אז תתגונן ותילחם חזרה, תתנגד גם אתה כדי לשרוד.

אם תוכל לחוות את ההתנגדות, קשה ככל שתהיה כמסר של תקשורת שהקבוצה מעבירה לך, ויהיה לך מרחב טיפולי להבין סימבולית מה הקבוצה אומרת כדי להגיב בדיאלוג אמפתי. האם ההתנגדויות, התוקפנות והחרדה ייחוו כהרסניים או כביטויי חיות אותנטיים בקבוצה.

ההגדרה והחוויה הם סובייקטיביים, והמקצועיות של המנחה תעזור לו לקחת את ההתנגדויות למקום אופרטיבי של צמיחה וגדילה מתוך הקושי (ברק, 2008).

ארבעה שלבים להתמודדות עם התנגדויות בקבוצה:

1. **הבאת ההתנגדות למודעות** - שלב זה יכול להתבצע דרך הבאת דוגמאות ע-ידי המנחה או המשתתפים כיצד באה לידי ביטוי התנגדות בקבוצה (למשל שמשתתף שותק או קם לשירותים בכל פעם שמדברים על נושא מסוים, או שיש איחורים תכופים) ומה התוצאות של אותן התנגדויות (למשל הפגנת כוחניות או שליטה).

2. **חיבור הרגשות השליליים להתנהגות** - העלאת הפחדים לפני השטח יכולה להיות דרך דיון קבוצתי בו יועלו השערות לגבי הגורמים לפחדים של המתנגדים. הפחדים מפני אינטימיות הנם: פחד מאימפולסיביות (אובדן שליטה בקשר קרוב), פחד מנטישה, פחד מלהיפגע (לחוש מושפל או חסר ערך), פחד מהתמזגות / היבלעות בקבוצה. תחילה יש לתת מקום לבטא את הפחדים ולבחון כיצד הם באים לידי ביטוי התנהגותי ורגשי. לבחון מתי המשתתפים מפחדים וכיצד הפחד בא לידי ביטוי אצלם כעת ובעבר. לא לנסות סתם להרגיע ולהפיג את הפחדים אלא לשקף אותם כשהם צצים תוך שימוש בהומור, במטפורות ("פחדך הוא כשחקן לפני עלייה לבמה"), ובהזמנת אחרים לשתף בפחדיהם.

3. **ביסוס יחסים ראשוניים אינטימיים** - לאחר שהמשתתפים זיהו את דפוס ההתנגדות ואת הפחדים שמאחוריה, הם אט-אט מפתחים אינטימיות ראשונית. בהמשך, במקביל למשוב קבוצתי, האינטימיות תהפוך להיות בוגרת ובשלה יותר.

4. **משוב** - משוב מתמיד של המשתתפים בקבוצה זה לזה, מביאה לאינטימיות בוגרת יותר. באינטימיות כזו מתאפשר מרחב, שיחה כנה ופתוחה, נגיעה בכל הנושאים ללא צנזורה, לקיחת סיכונים וחשיפה אישית (Ormont, 1992), ובכך בעצם מתקיים המעבר לשלב הבא בתהליך הקבוצתי.

לפניך שלושה מערכים לשלב השני בתהליך הקבוצתי - שלב הסערה (ראה רקע תיאורטי לפרק). המערכים מתבססים על תאוריות לפתרון קונפליקטים בקבוצה. אפשר לחזור למערכים הללו בכל שלב בו מזהים שמתעוררות התנגדויות בקבוצה.

מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה

נושאים

1. התנגדות בקבוצה

מטרות

1. הבאת התנגדות / קונפליקט בקבוצה למודעות

ציוד נדרש

- דפים ועליהם כתובות 3 שאלות:
  1. איך הגעת לפה היום?
  2. כמה זמן זה לקח לך?
  3. כמה חשוב היה לך להגיע לפה היום?

  (מ-1-5). **(ראה נספח מס' 1)**
- לוח מחיק וטוש / בריסטול במידה ומעבירים בחוץ.

מומלץ להעביר לפחות את החלק הראשון במפגש הנוכחי במקום פתוח שאינו במבנה הקבוע של הקבוצה, כדי ליצור שינוי ב-setting הקבוע של הקבוצה שיאפשר שינוי בתבנית ההתנהגות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:05 - הבאת ההתנגדות בקבוצה למודעות - (כמה זמן שנדרש)
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

הבאת ההתנגדות בקבוצה למודעות

1. **פריקת מתח: במעגל:** בשלב הראשון - המנחה מבקש מכל משתתף לעמוד, להסתובב 180 מעלות, ולספור עשרה צעדים הרחק מהמעגל.
   בשלב השני - המנחה מבקש מהמשתתפים לא להסתובב או להביט זה בזה, לעצום עיניים, לקחת נשימה עמוקה ולצרוח את הצרחה הכי היסטרית שלהם! **(5 דקות).**
2. המנחה נותן למשתתפים דף ועליו 3 שאלות **(נספח מס' 1)** עליהם הם מתבקשים לענות מבלי לשתף את יתר הקבוצה בתשובותיהם: 1. איך הגעת לפה היום? 2. כמה זמן זה לקח לך? 3. כמה חשוב היה לך להגיע לפה היום? (מ-1-5) **(7 דקות).**
3. **הזדהות: במעגל:** המנחה יושב מול המשתתפים ושותק, ללא הבעה וללא מעשה - אך בריכוז גבוה במשתתפים (כדי שיבינו שהוא לא עסוק בדבר אחר ויאבדו קשב) **(2 דקות).**

   בשלב מסוים כשהתנהגות המנחה תעורר מבוכה ותשומת לב מצד המשתתפים, יש לשאול:

   1. מה הרגשתם בשתי הדקות האחרונות? (מבוכה, "מוזר", מצחיק...)
   2. איך הייתם מגדירים את ההתנהגות שלי? (מוזרה, יוצאת דופן, כועסת...)
   3. למה אתם חושבים שרציתי שתרגישו את התחושות האלה?

   אם המשתתפים פותחים ומציפים את האווירה הכללית בקבוצה ומעלים את נושא ההתנגדות, יש להמשיך לשלב **הדיון הקבוצתי** בסעיף 5, אם לא, נא להמשיך לסעיף 4 **(10 דקות).**
4. **עיבוד:** לכתוב על הלוח את המילה **התנגדות**.

   לשאול את המשתתפים:

   1. מתי בדרך-כלל עולה התנגדות? (כשלא מסכימים עם משהו, כשלא מעוניינים במשהו שעושים / אומרים לך, כשמפעילים עליך כוח ומחזירים כוח נגדי...)
   2. יש מישהו שציין קודם בשאלה "עד כמה חשוב היה לך להגיע לפה היום?" 3 ומטה? (חשוב לציין בשלב זה שכל תשובה שלהם תהיה לגיטימית ושאין צורך להרגיש רע, אלא כדאי לשים את הקלפים על השולחן ולפתור בעיות).

   שיקוף: חשוב לי לציין שאם יש מישהו שמרגיש אי נוחות או אי נעימות עם השהייה שלו פה, זה לגיטימי לבחור לעזוב. תסתכלו על ההגדרה שלכם להיווצרות התנגדות ותשאלו את עצמכם מה גורם לכם להראות התנגדות. חשוב שתדעו שהתנגדויות הן שלב בריא ונפוץ בתהליך של קבוצה וחשוב לפתוח אותן ולפתור אותן בדרך שמקובלת על כולם **(15 דקות).**
5. **דיון קבוצתי פתוח:** כדאי לפתוח באמירות או לשאול שאלות שיעודדו את המשתתפים לקחת חלק פעיל בדיון.

   כדאי לפתוח את הדיון באמירה חד-משמעית המשקפת את תחושות המנחה וממפה את תמונת המצב הקבוצתי הקיימת. למשל: "אני מרגיש שבקבוצה יש כמה / המון משתתפים שגורמים לי להרגיש....", לאחר שיקוף המצב, חשוב לבדוק אם התחושה הזו משותפת למשתתפים: "יש מישהו שמרגיש כמוני?", מומלץ לבקש ממשתתפים לתת דוגמאות בהן עלו התנגדויות, או לתת דוגמאות קונקרטיות בעצמך.

   ראה טיפים לניהול דיון בהתנגדויות בנספח מס' 2.

   חשוב לאפשר לדיון **כמה זמן שיידרש** לו ובסופו לסכם ולשקף את הדברים שנאמרו.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____**(5 דקות).**

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

נספח מס' 1

1. איך הגעת לפה היום? _____
2. כמה זמן זה לקח לך? _____
3. כמה חשוב היה לך להגיע לפה היום? _____

יש לתת ניקוד (מ-1-5)

נספח מס' 2

טיפים לניהול הדיון: (ברק, 2008)

שיקוף אמפאתי של המסר הרגשי הסמוי של ההתנגדות
דוגמה: "אתם כועסים עליי, ואולי אתם גם בודקים אם אצליח לעמוד בכעס הזה, כדי שתוכלו לסמוך עלייי?"

העלאת השערות לגבי התהליך הקבוצתי
דוגמה: "יש שתיקה בחדר. אתם לא מעוניינים לשתף בחוויות האישיות שלכם. אולי אתם חוששים שלא מספיק בטוח כאן, כדי לשתף? אולי עוד לא בנינו בקבוצה שלנו את האמון הדרוש בשביל לשתף?"

פיזור המסר של יחידים למשתתפים נוספים
דוגמה: "כמה תלמידים אומרים שהמפגשים הפרטניים שלנו משעממים. האם יש עוד מי שחושב כך? ואולי מישהו חושב אחרת?"

תכנים שונים שהעלו משתתפים - איסוף למסר אחד משותף
דוגמה: "דנה אומרת שנמאס לה, אורי אומר שדווקא מעניין לו, יש כאלה ששותקים, ויש שעסוקים בעניינים שלהם. אולי אתם בודקים אם שווה להתאמץ כאן בקבוצה, או אם משהו טוב יכול לקרות לנו כאן"

עידוד חברי הקבוצה לדיבור גלוי על תחושותיהם
דוגמה: "אתם שותקים. מעניין מה השתיקה שלכם רוצה להגיד. אולי תרצו לשתף אותנו במה שאתם מרגישים בזמן השתיקה?"

הזמנה לחיפוש פתרונות משותפים למצבי קושי ותקיעות בקבוצה
דוגמה: "חלק אומרים שהדוגמאות טיפשיות, וחלק רוצים להמשיך להביא דוגמאות ולהתייעץ. יש כאן חילוקי דעות, כשהקבוצה מחפשת את מה שמתאים לה. מה הייתם מציעים לנו לעשות במצב כזה? יש למישהו רעיונות?"

מערך מפגש מס' 2 בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה

נושאים

1. התנגדויות וקונפליקטים בקבוצה

מטרות

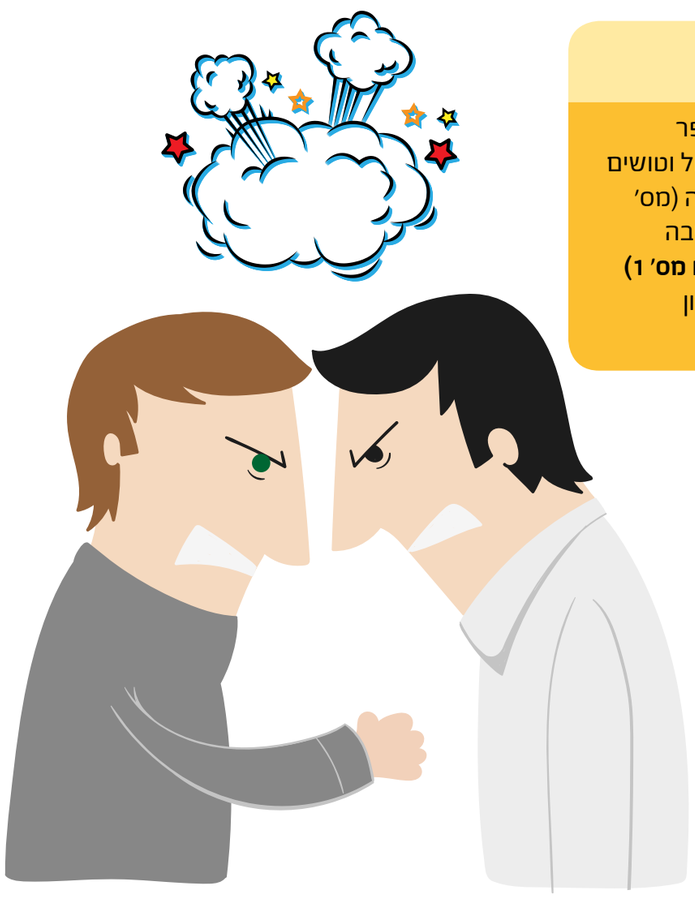
1. התמודדות עם רגשות שליליים הקיימים בקבוצה
2. הצעת דרכי פתרון להתנגדויות
3. הדגשת האפשרות של פתרון בריא של קונפליקטים קבוצתיים

ציוד נדרש

- לוח מחיק וטושים מחיקים (כמספר המשתתפים אם אפשר), בריסטול וטושים
- כרטיסיות כמספר הזוגות בקבוצה (מס' משתתפים לחלק ל-2) ועליהן סיבה להיווצרות קונפליקט **(ראה נספח מס' 1)**
- מסקינטייפ / חבל וסלוטייפ לסימון
- חבילת סוכריות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - התמודדות עם רגשות שליליים
- 00:30 - חלק ב' - דרכים לפתרון התנגדויות וקונפליקטים
- 00:15 - חלק ג' - האפשרות לאווירה חיובית בקבוצה
- 00:10 - סיכום המפגש



מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

חלק א' - התמודדות עם רגשות שליליים

1. **רגשות שליליים:** המנחה כותב על הלוח / הבריסטול רגשות שליליים, בזה אחר זה, והמשתתפים צריכים לגשת ללוח ולכתוב דבר אחד שמעורר בהם רגש כזה. הרגשות: 1. כעס, 2. עצב, 3. אשמה, 4. בושה. בסוף, כל אחד מהרגשות, המנחה מקריא את מה שנכתב **(15 דקות).**

2. **דיון:** 1. אילו רגשות מעוררת בכם הקבוצה? 2. באילו מצבים בקבוצה מתעוררים בכם רגשות אלה? 3. האם המצבים האלה מזכירים לכם מצבים דומים בבית / בבית-הספר / במסגרות אחרות? 4. מה בדרך כלל אתם עושים כדי לשפר הרגשה שלילית? (⬅ כדאי לכתוב על הלוח את דברי המשתתפים).
⬅ חשוב לתת תיקוף ולגיטימציה למה שאומרים המשתתפים. להראות הבנה והכלה של דבריהם באמצעות חזרה על דבריהם, הנהון ועוד **(10 דקות).**

חלק ב' - דרכים לפתרון התנגדויות וקונפליקטים

3. **פתרון קונפליקטים:** המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות (אפשר לחלק לזוגות באמצעות מתודה: המשתתפים מסתובבים בחדר ללא הפסקה וצריכים ללחוץ ידיים לכמה שיותר משתתפים מבלי ללחוץ יד למישהו יותר מפעם אחת. כשהמנחה אומר "סטופ". הזוג שלוחץ ידיים נשאר יחד).

המנחה מספר למשתתפים את סיפור המסגרת: *אתם שני במאים שמתכננים לצלם יחד סרט קולנוע שובר קופות. אחד מכם מעוניין לצלם את התסריט בישראל והשני מעוניין לצלם בחו"ל.*

כל זוג מקבל כרטיסייה **(ראה נספח מס' 1)** ועליה סיבה אחת אפשרית להיווצרות קונפליקט. המשימה של הזוגות: להמחיז את הקונפליקט בהתאם לסיבה שכתובה בכרטיסייה. (⬅ לעודד את הזוגות להיות מקוריים כמה שיותר, להשתמש באביזרים להמחשת הקונפליקט ולנסות לבנות תסריט שבאמצעותו הקבוצה תבין בקלות מה כתוב בכרטיסייה).

לאחר כל זוג שמציג: הקבוצה תתבקש: 1 - לנסות להגדיר מה הסיבה לקונפליקט שהציג הזוג, ו2 - להידיין בדרכים לפתרון חיובי של הקונפליקט שהוצג **(30 דקות).**

חלק ג' - האפשרות לאווירה חיובית בקבוצה

4. ⬅ במשחק הבא צריך מרחב ללא הפרעות וללא סיכונים לפציעה (כמו שולחנות, כיסאות וכו') - כדאי להכין את החדר בהתאם או לחלופין לצאת מהמבנה הסגור.

⬅ לצורך המשחק, יש להכין שטח מוגדר שבאמצעו עובר קו ברור (אפשר להדביק מסקינטייפ לסימון). בקצה כל אחד משני השטחים שנוצר ויש להניח מספר שווה של סוכריות (יותר ממספר המשתתפים).

"**כיבוש שטח**" - ⬅ הצג את שם המשחק לקבוצה, כדי לרמז להם על דרך פעולה אגרסיבי...
המנחה מחלק את הקבוצה לשתי קבוצות. כל אחת משתי הקבוצות עומדת בחצי המסומן שמוגדר "שלה".

המנחה אומר שהמטרה של כל אחת משתי הקבוצות היא לקחת את ה"פיתיון" שלהם מהצד של "האויב". ⬅ חשוב לשמור על המושגים כדי לייצר תחרות... לא לתת הגבלת זמן או הוראות נוספות.
⬅ אם יש משתתף/ים שלא יכול או לא רוצה להשתתף במשחק, יש להגדיר את תפקידו כ"תצפיתן" שלבסוף יספר מה ראה שקרה במשחק **(10 דקות).**

5. **דיון:** מה בעצם קרה במהלך המשחק? (לשאול את התצפיתן אם היה...)
האם הייתה אפשרות אחרת להשיג את המטרה שלכם במשחק? (אם השתמשו בכוח, יש להציג את האפשרות לניהול מו"מ, אם הם ניהלו משא ומתן, נא להציג את האפשרות של שימוש בכוח).

עיבוד: בני-אדם נוטים להפעיל כוח במקרים רבים, גם כשאין בכך צורך. חשוב לדעת שכל קונפליקט בקבוצה אפשר לפתור בדרכי שלום ונועם אשר משיגים את אותה תוצאה בדיוק.

עם כל קונפליקט אפשר להתמודד בשתי דרכים: לחימה ואגרסיביות. ונועם ורוגע **(5 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי עבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

נספח מס' 1

סיבות לקונפליקטים

ניגודים במטרות ובערכים

ניגוד אינטרסים

ניגודי ציפיות

ניגודי דרישות

תקשורת לקויה

חוסר סובלנות וסבלנות

ניגודי אישיות

מערך מפגש מס' 3 בנושא: 1.ב. סערה בקבוצה

נושאים

1. פתרון קונפליקטים בין-אישיים
2. ניהול כעסים והרפיית מתחים

מטרות

1. מתן כלים לניהול כעסים ולהרפיית מתחים
2. אימון בפתרון קונפליקטים בין-אישיים

ציוד נדרש

- לוח מחיק וטוש
- מוזיקה מרגיעה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - ניהול כעסים והרפיית מתחים
- 00:20 - חלק ב' - פתרון קונפליקטים בין-אישיים
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות)**.

חלק א' - כלים לניהול כעסים ולהרפיית מתחים

1. **בסבב:** המשתתפים מתבקשים לחשוב על סיטואציות בהן התעוררו דילמות או קונפליקטים עם אחרים שגרמו להם לחוש כעס (כדאי לעלות סיטואציות עם חברי הקבוצה). ⬅ לכתוב בקצרה 3-4 סיטואציות שמעלים המשתתפים **(10 דקות)**.

2. המנחה מבקש שני מתנדבים שימחיזו את הסיטואציה הראשונה **(5 דקות)**.
דיון: 1. מה אתם מרגישים בגוף כשאתם כועסים? 2. מה אתם חושבים בראש כשאתם כועסים? 3. מה הדבר הכי נכון לעשות כשאתם כועסים? ⬅ יש לכתוב את הצעות המשתתפים (להוסיף: לקחת פסק-זמן מהסיטואציה, לספור עד 10, לחשוב חיובי, לנסות להקשיב עד הסוף, לנשום...). ⬅ לא למחוק את הסיטואציות כי יהיה בהן שימוש שוב בחלק ב' **(10 דקות)**.

3. המנחה בוחר זוג מתנדבים שיציג את הסיטואציה השנייה הכתובה על הלוח - אבל הפעם, מסביר למשתתפים שתוך כדי הסיטואציה הם יצטרכו לשלב את אחת ההצעות שהציעו המשתתפים - או יותר. אם המשתתפים משתפים פעולה, כדאי להחליף זוג מתנדבים ולהציג סיטואציות נוספות עם יישום פתרונות נוספים שעדיין לא הודגמו **(15 דקות)**.

4. **עיבוד:** שיטה נוספת להפגת כעסים היא שיטת הרפיה שנתרגל כעת. שיטה זו מוכחת באמצעות מחקרים כמרגיעה ובעלת יכולת לנטרל את המאפיינים הפיזיים של הכעס שהזכרתם קודם לכן. ⬅ מומלץ להכין את המשתתפים להתנער מהציניות ולקחת את ההתנסות הזו באופן אישי וברצינות.

⬅ כדאי להכין מראש מזרנים / שמיכות ולפרוש על הרצפה או לחלופין לצאת עם המשתתפים לאזור עם דשא, מומלץ להשמיע ברקע מוזיקה מרגיעה.

המנחה מבקש מהמשתתפים למצוא תנוחה נוחה (לא להכריח לשכב כי זה עלול לייצר התנגדויות, אלא פשוט להנחות שכל אחד ימצא את האופן שהכי נוח לו) ⬅ להקריא את הקטע הבא בקול רגוע, בקצב אטי ככל האפשר, לעשות פאוזות בין המשפטים.

"עצמו את עיניכם ודמיינו את המקום האהוב עליכם ביותר, או את המקום היפה והרגוע ביותר אותו אתם מסוגלים לדמיין. זה יכול להיות מקום בטבע, חוף ים, יער, שקיעה או יכול להיות גם מקום בביתכם. זה יכול להיות מקום שהייתם בו או מקום שרק דמיינתם או ראיתם בתמונה. התבוננו סביב: מה אתם רואים? מה אתם שומעים? אילו ריחות אתם מריחים? חקרו את המקום, קחו רגע כדי להביט בשמים ובתנועת העננים, הרגישו את משב האוויר הנעים מלטף את פניכם. הישארו במקום זה זמן מה. אט אט, פקחו עיניים, והישארו בתחושת הרגיעה בה אתם נמצאים. עקבו אחר מחשבותיכם, והרשו לעצמכם ליהנות מהשקט ומהשלווה" **(10 דקות)**.

חלק ב' - פתרון קונפליקטים בין-אישיים

5. **בית משפט:** יש להשתמש בסיטואציות שהעלו והציגו המשתתפים קודם לכן. המנחה אומר למשתתפים שהם עכשיו בבית משפט, מחצית המשתתפים שיושבים מימינו יהיו הסנגורים של הדמות הראשונה המתוארת בסיטואציה (⬅ להסביר: סנגור הוא מי שמגונן על הנאשם, באמצעות ראיות וטענות לזכותו), ואילו מחצית המשתתפים שישובים משמאלו יהיו הסנגורים של הדמות השנייה (אם יש יותר משני אנשים בסיטואציה, מומלץ לחלק את המשתתפים למספר קבוצות בהתאם). לבסוף, המנחה שואל את המשתתפים לגבי כל סיטואציה: האם לאחד הצדדים בסיטואציה הייתה כוונה רעה?

עיבוד: עם מי רבים בדרך כלל? עם חברים, עם אחים, הורים, מורים... חשוב לזכור, כפי שראיתם קודם, כל סיטואציה היא מורכבת. קונפליקטים אינם בדרך כלל שחור או לבן, לרוב אין צד שלגמרי צודק. כל אחד בזמן כעס ולחץ מרוכז ומסתגר בעמדה שלו וקשה לו לצאת מתפקיד הסנגור של עצמו. כדאי לפתוח את הראש ולנסות לראות ולו במעט את עמדת הצד השני **(20 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____**(10 דקות).**

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

ג. שלב ה - Norming - מיסוד ונורמות

פרק זה מתייחס לשלב השלישי בתהליך הקבוצתי: שלב המיסוד והנורמות. המטרות העיקריות בשלב זה הן:

1. מיסוד נורמות להתנהלות בקבוצה בשלב הביצוע ובעתות משבר, 2. יצירת מרחב אינטימי בו ניתן לבטא רגשות חיוביים ושליליים בצורה בריאה, 3. חשיפת חוזקות וחולשות של משתתפים, 4. בירור והכרה בתפקידים בקבוצה.

תפקידים בקבוצה:

השלב הבא בתהליך הקבוצתי יהיה שלב הביצוע. ביצוע מוצלח תלוי באופן שיתוף הפעולה והאווירה בקבוצה, מידת היכולת שלה לפתור בעיות שעתידות לצוץ בזמני משבר וכן בתפקידים שכל משתתף ייקח על עצמו בשלבי הפרויקט השונים. בירור התפקידים ואישורם על-ידי חברי הקבוצה, עתיד להקל על התנהלותה בזמן אמת.

התפקיד הוא סדרה של התנהגויות אופייניות בהקשר חברתי מסוים. לעתים חלוקת התפקידים היא פורמלית ובפעמים אחרות היא אינה פורמלית. הנחת היסוד היא שלכל תפקיד יש מקום בקבוצה וכל תפקיד תורם לה וחיוני להתפתחותה. למרות זאת, הפרזה בהתנהגות תפקידית פוגעות בקבוצה ובחבריה. לדוגמה: ה"בדרן" תורם להפגת מתח אך בעשותו זאת בהפרזה הוא עלול להימנע מעיסוק בקונפליקטים החשובים להתפתחות הקבוצה ולהשפיע עליה בכוון זה.

קבוצה זקוקה למגוון תפקידים כשם שהפרט בקבוצה זקוק למגוון זה במטרה להתנסות בהתנהגויות חדשות ולא לאלץ "לשחק" את התפקיד המצופה ממנו. בכך שהוא מגלם תפקיד מסוים, נוטה חבר הקבוצה לבצע פעולות מסוימות ולהיכנס לאינטראקציה מטעם ובשליחות התפקיד. האופן בו מתפקד אדם במסגרת תפקידו קשור למבנה אישיותו או לתפקידים ששיחק במסגרות קודמות בחייו. לעתים, התפקיד עלול לרמז על קונפליקט לא פתור של המשתתף.

כמו כן, תפקיד מסוים עשוי להיות מגולם באופן שונה על ידי אנשים שונים. ברוב הקבוצות נמצא תפקידים כמו: מנהיג, ליצן, הססן, שונה, מתנגד, לא מבין, שותק וכד'.

ניתן לחלק את סוגי התפקידים לשניים: 1. תפקידים הקשורים למשימה - נועדו לקדם את מטרותיה של הקבוצה, 2. תפקידים הקשורים למערכת החברתית רגשית - נועדו לטפל באווירה שבקבוצה (שרת פורטר ושפירא, 2012).

מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה

נושאים

1.תפקידים בקבוצה (מתוך: עמותת קהילה, תכנית נבחר"ת)

מטרות

1. חשיפת התפקידים הקבוצתיים הרצויים והמצויים בקבוצה
2. הגמשת התפקידים ומתן לגיטימציה לשנות מיצוב בקבוצה

ציוד נדרש

- מדבקות לבנות גדולות (כמספר המשתתפים כפול 2). על מחציתם כתובים תפקידים בקבוצה התואמים את חברי הקבוצה ועל החצי השני מגוון רחב של תפקידים אפשריים **(ראה נספח מס' 1)**
- טושים
- עטים
- דפי כתיבה
- דף תצפית **(ראה נספח מס' 2)**

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - תפקידים בקבוצה
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות)**.

תפקידים בקבוצה

יש להכין מראש מדבקות ועליהן כתובים סוגים שונים של "תפקידים" בקבוצה **(ראה נספח מס' 1)**: מחציתם תפקידים המתאימים למשתתפים ומחציתם מגוון רחב של תפקידים, חלקם כתובים גם מספר פעמים.

1. **התפקיד שלי בקבוצה- שלב א':**

(למנחה: בסוף המערך יש מתודה חלופית המומלצת במידה והקבוצה לא תשתף פעולה עם המתודה המוצעת.)

המנחה בוחר משתתף אחד שישמש כ"תצפיתן". הוא יצטרך לבחון את הנעשה בקבוצה ולמלא דו"ח **(ראה נספח מס' 2)**. לפני תחילת המשימה, המנחה מתדרך את התצפיתן לגבי אופן המילוי הדוח, מסביר מה הכוונה בכל עמודה, ומבקש שהתצפיתן יתייחס לכל משתתף בנפרד.

עדיף להוציא את המשתתף שעלול להיעלב או לא לזרום עם המשימה או לחלופין להוציא משתתף ללא תפקיד מובהק בקבוצה.

המנחה מדביק ליתר המשתתפים מדבקה על המצח עם התפקיד שהכי מתאים להם בקבוצה מבלי שיראו מה כתוב בה.

המשימה של הקבוצה היא לחשוב על פרויקט חברתי משותף שהם רוצים להקים יחד בהמשך השנה, לחשוב על רעיונות לנושא, לדון בהם, לבחור פרויקט ולהתחיל לתכנן אותו.

המנחה מסביר למשתתפים שבמהלך העבודה הם צריכים להתנהג (בהקצנה) בהתאם לתפקיד שכתוב להם על המצח. למשל: אם למישהו כתוב על המצח "מנהיג ביצועיסט", ייתנו לו לבצע את התפקידים הקשורים לביצוע הפרויקט וכו'.

לאחר כעשר דקות של תכנון הפרויקט, המנחה מפסיק את המשתתפים **(15 דקות)**.

2. **דיון - בסבב:**

שאלות לבעלי המדבקות: (לא לתצפיתן)

- מה לדעתך היה כתוב לך במדבקה שעל המצח? (לא לחשוף בפניו את מה שכתוב).
- כיצד הרגשת עם המדבקה על המצח כאשר לא ראית אותה?
- כיצד התייחסה הקבוצה אליך?
- האם להרגשתך המדבקה שהייתה על המצח השפיעה על היחס של הקבוצה אליך?
- כיצד היחס של הקבוצה השפיע על התנהגותך?
- עם איזה בעל תפקיד היה לך נוח לתקשר? איזה תפקיד הפריע לך?

שאלות לתצפיתנ/ים:

- עד כמה התפקידים שהודבקו על האנשים עיצבו את התפקיד שלהם?
- באיזה אופן עיצבה המדבקה את התנהגות המשתתף, אף-על-פי שהוא לא ידע על תוכנה? **(15 דקות)**.

3. **התפקיד שלי בקבוצה - שלב ב':**

המנחה מסיר את המדבקות שעל מצח המשתתפים עדיין מבלי שיבחינו מה כתוב בהן, ומדביק להם אותן על הגב.

המנחה מפזר במרכז החדר מדבקות ועליהן מגוון רחב של סוגי תפקידים בקבוצה (חלקן כתובים מספר פעמים כדי שכמה משתתפים יוכלו לבחור בהם) ומבקש מהמשתתפים לבחור את התפקיד האחד שהם הכי היו רוצים למלא, שהם הכי חושקים בו... (להדגיש כי לא מדובר בתפקיד שהם ממלאים כעת...).

המנחה מורה למשתתפים להמשיך בתהליך תכנון הפרויקט מאותה נקודה בה עצרו כשהוא הפסיק אותם קודם, אך הפעם, להתייחס זה לזה (בהקצנה) בהתאם לתפקיד שכתוב למשתתף על המצח כעת. לאחר כעשר דקות, המנחה מפסיק את המשתתפים **(15 דקות)**.

4. **דיון - בסבב:**

שאלות לבעלי המדבקות:

- כיצד הרגשת בתפקיד? מדוע בחרת דווקא בו?
- האם זו התנסות חדשה / מוכרת בשבילך? האם התנסות זו תרמה לך?

שאלות לתצפיתן:

- האם היה הבדל גדול בין שלב א' לשלב ב'?
- ממה נובע ההבדל, לדעתך?
- האם היו מקרים שהאדם המשיך באותו תפקיד בשני השלבים? ממה הדבר נובע, לדעתם?

שאלות מסכמות לכל הקבוצה:

- האם יש מצבים בהם מתייחסים אלינו על פי תווית שאינה קשורה בהכרח למעשינו?
- איך נוצרת התווית? מי יוצר אותה? מי מדביק אותה?
- האם כקבוצה זה מפריע לנו?
- מה הבעיה? מדוע זה מפריע?
- איך ניתן להתמודד עם זה?
- האם זה חייב להיות כך? מדוע? מה יכול לשנות זאת?
- באיזה סוג של קבוצה יהיו יותר תוויות? באיזו פחות? האם אנחנו יכולים לקבוע איזה סוג של קבוצה תהיה הקבוצה שלנו? **(20 דקות).**

5. **עיבוד:** התפקידים החברתיים שלנו בקבוצה מעוצבים מתוך ההתנהלות בתוך הקבוצה, ונובעים מתוך היחסים שיש לנו בקבוצה. לעתים התפקידים האלו מכתיבים גם את התייחסות הקבוצה אלינו וקובעים לנו את התנהגותנו. לעתים אנחנו מרגישים כבולים על ידי המקום החברתי שלנו. כדי שלא תרגישו כבולים לתפקיד ולהתנהגות שנגזרת ממנו, יש חשיבות גדולה לפתיחות ולהקשבה עמוקה בין חברי הקבוצה, שיאפשרו לכל אדם להתפתח בכיוונים הטובים לו וייצרו קבוצה חזקה שכל אחד בה בא לידי ביטוי.

לחילופין (במידה והקבוצה נמוכה או לא תשתף פעולה עם המתודה הקודמת, יש לקיים משחק חלופי):

1. **דיון:** 1. בסבב: אילו דמויות בולטות יש לכם בכיתה? (לתת דוגמאות: ליצן הכיתה, שתקנים, מנהיגים וכו') המנחה כותב על הלוח את ה"תפקידים" שיש בכיתות המשתתפים.
2. כיצד הדמויות מתנהגות? המנחה כותב על הלוח את המאפיינים מתחת לתפקידים.
3. מה מאפיין אותם? באילו סיטואציות הם בולטים יותר ובאילו פחות?
4. במה הם טובים יותר? במה פחות?
5. איזה תפקיד אתם תופסים בכיתה? (כל אחד כותב לעצמו על מדבקה לבנה את התפקיד שהוא מרגיש שהוא ממלא בכיתה שלו) **(20 דקות).**

2. המשתתפים מתבקשים להתאסף כקבוצה ולהתחיל לעבוד על פרויקט חברתי משותף שיתכננו יחד מתחילתו ועד סופו כשכל משתתף בוחר את ה"דמות" מהלוח שהיה רוצה לפעול לפיה, כותב על מדבקה ומצמיד לחולצתו **(20 דקות).**

3. **דיון:** 1. איך הרגשתם כשניסיתם להתנהג בהתאם לדמות שבחרתם?
2. האם התקשיתם מעט לשנות את הדרך בה אתם מתנהגים כרגיל?
3. איך היה היחס של חבריכם לקבוצה לצורה בה ניסיתם להתנהג? **(10 דקות).**
4. המשתתפים צריכים לנסות ולמפות את ה"תפקיד" של כל אחד מהדמויות בסרטון שמתאר כיתה בתיכון.

דוגמה לסרטון מהיו-טיוב - עניין של זמן: https://www.youtube.com/watch?v=ec5dCeC9XKM **(40 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1

תפקידים אפשריים בקבוצה:

בישן	עקשן
מנהיג חברתי	מקשיב לאנשים
מנהיג ביצועיסט	הזורם (קונפורמיסט)
מרוחק	שתלטן
אדיש	קולני
מתלהב	מתנשא
מתנגד לכול	המוח של הקבוצה
וכחן	הקול המוסרי בקבוצה
שתקן	הביקורתי
רגזן	השעיר לעזאזל
בדרן	האאוטסיידר
מפריען	המוזר
מטרידן	

נספח מס' 2

דף תצפית:

למה יש לשים לב:	בשלב הראשון: כשהמנחה מדביק	בשלב השני: אחרי בחירת המדבקה
האם המשתתף מתנהג לפי התפקיד שבמדבקה?		
האם יש משתתפים שלא מתנהגים בהתאם לתפקיד?		
דברים מוזרים / מיוחדים בהתנהגות של משתתפים (טון דיבור, שפת גוף, רמת מעורבות, יחס לאחרים)		
האם חל שינוי אחרי החלפת המדבקה?		

מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה

נושאים

1. פער בין תפקידים
2. מיפוי חוזקות וחולשות של משתתפים בהקשר הקבוצתי

מטרות

1. הדגשת הפער בין האופן בו המשתתף בא לידי ביטוי בבית לעומת בקבוצה
2. הגמשת הקיבעון של התפקידים בקבוצה והעמקת הרצון להיכרות
3. מיפוי החוזקות והחולשות של המשתתפים בהקשר הקבוצתי

ציוד נדרש

- מסקינטייפ
- דפים צבעוניים (בצבעים שונים כמספר המשתתפים) או לחלופין דפים לבנים וטושים בצבעים שונים כמספר המשתתפים
- דפי סיטואציות **(ראה נספח מס' 1)**
- דפים ועטים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - פער תפקידים
- 00:35 - חלק ב' - חוזקות וחולשות כחבר קבוצה
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

חלק א' - פער תפקידים

1. **פער רשמים:** ⬅ המנחה מכין מראש ציר ארוך על הרצפה (אפשר לסמן קו ארוך עם דבק מסקינטייפ שחור) שבקצה אחד שלו כתוב: "איך הייתי הכי רוצה שיכירו אותי", ובקצה האחר כתוב: *"איך הייתי הכי לא רוצה שיכירו אותי"*

כל משתתף מקבל שני דפים (חצי A4) בצבע אחר (דפים לבנים וטוש בצבע אחר) - על אחד הדפים כתוב למעלה *"המשפחה"* ועל הדף השני - *"הקבוצה"*.

המנחה מבקש מהמשתתפים לכתוב על הדפים: איך המשפחה (הגרעינית) שלהם היו מתארים אותם בדף שכותרתו "המשפחה" ואיך חברי הקבוצה לדעתם היו מתארים אותם בדף שכותרתו "הקבוצה".

לאחר מכן, המנחה מבקש מהמשתתפים להניח את הדפים לאורך הציר בהתאם למידה בה המשפחה מכירה אותם כפי שהיו רוצים ובהתאם למידה בה הקבוצה מכירה אותם כפי שהיו רוצים (לשים לב גם למרחק בין דף המשפחה לדף הקבוצה. עד כמה מכירים אותי באותו אופן בשני המקרים?) **(15 דקות)**.

2. **דיון:** המנחה תחילה מקריא כל זוג דפים באותו צבע ומבקש מהקבוצה לנחש מי מהמשתתפים כתב את זה לדעתם. לאחר מכן, המנחה שואל כל משתתף בתורו:

1. איך הכי היית רוצה שיכירו אותך? איך הכי לא היית רוצה שיכירו אותך?
2. איך אפשר לצמצם את הפערים שיש בין ההיכרות של המשפחה איתך, של החברים איתך ושל איך שהכי היית רוצה שיכירו אותך? **(20 דקות).**

חלק ב' - חוזקות וחולשות כחבר קבוצה

3. המנחה מחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג משתתפים מקבל כרטיסייה שעליה כתובה בקצרה סיטואציה **(ראה נספח מס' 1)** אפשרית. הזוגות מתבקשים לקרוא יחד את הסיטואציה ולהגיע להסכמה לאיזה אדם היו פונים במצב המתואר. אילו תכונות אופי דרושות להתמודדות עם הדילמה המתוארת? **(10 דקות).**

4. **בסבב:** כל זוג מקריא את הסיטואציה שלו ואת תכונות האופי הנחוצות להתמודדות עם הדילמה לדעתם. המנחה כותב על הלוח את התכונות החיוביות **(7 דקות).**

5. הזוגות מתכנסים בשנית. כל זוג מקבל שם של משתתף מהקבוצה ועליהם לחשוב יחד ולכתוב על דף סיטואציה אפשרית (של הקבוצה או מחייהם האישיים) שבה היו בוחרים להתמודד בה עם המשתתף בשל החוזקות שלו. **(7 דקות)** ⬅ אם יש יותר זוגות ממשתתפים שנותרו, כי אז מכנסים בהתאם קבוצות עבודה גדולות יותר ולא זוגות.

6. **בסבב:** 1. כל זוג מקריא את הסיטואציה, את שם המשתתף שבחרו כדי שיפתור אותה ואת נקודות החוזקה שהם ציינו לגביו.
2. בזוגות - כל משתתף מתבקש לחשוב על נקודות חולשה שיש לו ש**באות לידי ביטוי בקבוצה**. הזוגות יכתבו על דף חולשות שם מזהים זה בזה או בעצמם, **בצורה בונה ולא ביקורתית!**

⬅ יש צורך להדגים ולהדגיש בפני המשתתפים שאין כוונה להעליב או לפגוע באף אחד אלא אך ורק להביא דברים למודעות כדי ליצור קרקע לשינוי ולשיפור. כדאי להביא דוגמה של ביקורת הורסת לעומת ביקורת בונה. ראה **במפגש מס' 3** במערך חוקים למתן משוב ראוי לעומת משוב בלתי ראוי.

עיבוד: לכל אחד מכם יש נקודות חזקה וחולשה שבאות ויבואו לידי ביטוי בקבוצה. חשוב שתכירו את החוזקות והחולשות הללו כדי שתדעו לנצל אותן לטובת הקבוצה ולהתמודד איתן כקבוצה בצורה בונה כמנגד. חשוב שכל אחד מכם יכיר ויהיה מודע לעצמו - לחוזקותיו ולחולשותיו כדי להעצים את מה שחזק ולשפר את מה שחלש **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(10 דקות).**

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

נספח מס' 1

סיטואציות ודילמות:

שני חברים בקבוצה רבו ביניהם - כל אחד "משך" את החברים הקרובים שלו כך שנוצרו בקבוצה שני מחנות יריבים. מנחה הקבוצה מבקש מאחד המשתתפים לקחת את האחריות להזמין את כל חברי הקבוצה לערב גיבוש ולקיים שיחה לפתרון הסכסוך. מי זה יהיה?

הגיע הקיץ והקבוצה יוצאת לסוף שבוע באילת. אחד המשתתפים מחליט שהוא לא יוצא עם כולם מכיוון שאינו יכול לעמוד בתשלום דמי ההשתתפות. משתתף בקבוצה לקח על עצמו לאסוף מיתר המשתתפים סכום כסף לכיסוי התשלום בעבורו. מי זה יהיה?

המנחה מתכנן ערב גיבוש בבית של אחד המשתתפים. המשתתף שיתנדב יצטרך לקחת על עצמו להכין כיבוד ופעילות חברתית למשתתפים. מי זה יהיה?

המשתתפים מתכוננים לפעילות קהילתית גדולה במסגרת "יום המעשים הטובים". צריך משתתף אחד מהקבוצה שבאותו היום יהיה אחראי על ארגון המשתתפים, תיאום של מקום ההתנדבות, תיאום עם הפקת האירוע ועוד. מי זה יהיה?

יום חם והקבוצה בטיול יומי בחוץ. מישהו צריך לסחוב מימייה גדולה ותיק עזרה ראשונה בעבור כולם. מי זה יהיה?

בטקס סיום השנה המנחה ביקש מאחד המשתתפים לכתוב ולהציג מערכון קומי לסיכום שנה על הקבוצה והמשתתפים. מי זה יהיה?

מנהל תכנית מרכז הנוער מבקש שנציג מהקבוצה יסע איתו לכנס גדול בו יציגו את התכנית בפני שותפים ותורמים חשובים. הנציג צריך להיות רשמי, ורבאלי, בעל יכולת התנסחות וייצוגי במראהו. מי יהיה הנציג?

מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה

נושאים

1. כלים לתקשורת ומשוב קבוצתי

מטרות

1. חשיפת דרך העברת ביקורת ותקשורת בקבוצה
2. מתן כלים לתקשורת חיובית ובריאה בקבוצה
3. ניסוח כלים להתמודדות עם משבר בקבוצה

ציוד נדרש

- דפי "דרכים למתן משוב" - כמספר המשתתפים (ראה נספח מס' 1)
- שאלות לריאיון (ראה נספח מס' 2)
- בריסטול מחולק ל-4 רבעים. על כל רבע כותרת אחרת: "במפגשים" / "בטיולים ובסמינרים" / "אישי בין המשתתפים" / "בין המשתתפים למנחה"
- טושים
- 4 דפי A4 מחולקים לרבעים
- עטים
- סלוטייפ

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - תקשורת בריאה
- 00:25 - חלק ב' - התמודדות עם משבר בקבוצה
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות).**

חלק א' - תקשורת בריאה

1. **זה לא ה"מה" אלא ה"איך":** ⬅ בחלק הזה תידרש לכישורי משחק ואלתור
המנחה פותח בכך שהוא צועק על משתתף (באופן מוגזם) להביא מים / לסדר כיסאות במעגל / כל דבר שהקבוצה נערכת אליו בשגרה בתחילת הפעילות.
⬅ מומלץ מאוד לפנות למשתתף שלא ייפגע או ייבהל...
כתגובה למשתתף/ים שצוחקים או מגיבים לצעקה, המנחה פונה אליהם בטון מתבכיין מוגזם. בתום כ-2 דקות של תגובות לא מותאמות, המנחה חוזר לטון דיבור רגיל ושואל את המשתתפים: מה אמרתי שהיה לא בסדר? **(5 דקות).**
2. **עיבוד:** המנחה כותב על הלוח: *"זה לא המה זה האיך"* ומסביר למשתתפים שהתוכן של הדברים שהם אומרים יכול להיות הגיוני ובהקשר המתאים, אבל כעס ודיבור באופן שלא נעים לאוזן השומעת יכולים לעשות את כל ההבדל. המנחה מסביר למשתתפים שהם הולכים לתרגל כעת את האופן שבו אפשר להגיד אפילו את הדברים הכי לא נעימים לאוזן בצורה נעימה ונכונה באמצעות כלי משוב **(5 דקות).**
3. **חוקים למשוב תקין:** המנחה מחלק למשתתפים את דפי החוקים למשוב התקין **(ראה נספח מס' 1).** המשתתפים מתבקשים להקריא את החוקים בסבב. ⬅ כדאי להתעכב על מושגים לא ברורים, לתרגל או להדגים במידת הצורך **(10 דקות).**
4. **תרגול משוב תקין על משימה:** 1. המנחה אומר למשתתפים שאחד הנושאים שיעבדו עליהם הרבה בעתיד הוא *רושם ראשוני*. רושם ראשוני חשוב מאוד בקבלה לראיונות עבודה, לימודים, לקבלת תפקיד בשירות הצבאי, הלאומי ועוד.
2. המנחה מסביר למשתתפים שבאמצעות סימולציה של ריאיון הוא רוצה להתאמן עם המשתתפים על מתן משוב חיובי, בונה. ⬅ ראה שאלות לראיון ב**נספח מס' 2** (כדאי לשאול משתתפים שונים שאלות מעט שונות זו מזו).
⬅ כדאי לתלות את חוקי המשוב על הקיר מול המשתתפים.
3. המנחה מבקש מספר מתנדבים (3-4) שיעברו סימולציה של ריאיון קצרצר ושבסופו יתר המשתתפים יעבירו ביקורת על אופן ביצוע המשימה *בהתאם לחוקי המשוב הנכון!* ⬅ חשוב להבהיר למשתתפים קודם לכן שהביקורת היא לצורך אימון ולמידה ולכן יש לקחת אותה ברוח ספורטיבית ובאופן חיובי.
4. אחרי כל "ריאיון" קצר של משתתף, יתר המשתתפים מתבקשים לתת לו משוב בהתאם לחוקים **(25 דקות).**
5. **עיבוד:** המנחה מבקש מהמשתתפים לשמור בתיקיות האישיות את חוקי המשוב התקין. הוא מסביר שמהיום השאיפה בקבוצה תהיה שביקורת ומשוב זה על זה יינתנו כמה שאפשר לפי חוקי המשוב התקין. **(5 דקות)**

חלק ב' - התמודדות עם משבר בקבוצה

6. **קפה דילמה:** המנחה מחלק את המשתתפים ל-4 קבוצות.
⬅ כל קבוצה מקבלת רבע בריסטול עם כותרת שונה (*"במפגשים" / "בטיולים ובסמינרים" / "אישי בין המשתתפים" / "בין המשתתפים למנחה"*), טושים, 4 רבעי נייר A4 ועטים.
כל קבוצת משתתפים כותבת על הדפים שקיבלה ארבעה קונפליקטים אפשריים (למשל: ב"אישי בין משתתפים": משתתף מעליב משתתף אחר, ב"במפגשים": משתתף שמפריע בקביעות לפעילות וכו') בהתאם להקשר שכתוב על הבריסטול. על הקונפליקטים להיות מנוסחים באופן ברור ולהיות כתובים בצורה מסודרת **(10 דקות).**
7. **דיון:** כל קבוצה מציגה את הקונפליקטים שהיא העלתה וכל המשתתפים מנסחים כלים קבוצתיים ברורים בהם ביכולתם לנקוט במצב בו עולה דילמה דומה בקבוצה.
המנחה כותב בנקודות על הבריסטולים את הכלים שניסחה הקבוצה. בסיום מחברים את 4 רבעי הבריסטולים יחד וכל המשתתפים חותמים בתחתית כאות למחויבות לכלים שהעלו יחד **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(5 דקות).**

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

ד. שלב ה-Performing - ביצוע

פרק זה מתייחס לשלב הרביעי בתהליך הקבוצתי - שלב הביצוע. לאחר שלבי העיצוב, הסערה והמיסוד, הקבוצה מוכנה לקחת על עצמה **משימה קבוצתית** שכישלונה או הצלחתה עשויים להוות חוויה חינוכית מלמדת ומעצימה בעבור חברי הקבוצה. תכנון נכון, כלי עבודה ותהליך הפקת לקחים ומסקנות הם שלבים חשובים מאוד בביצוע פרויקט מעשי.

אחד התחומים בהם תכנית מרכזי הנוער פעולת להעצמת בני הנוער, הוא תחום החברה. נוער מעורב חברתית הוא נוער שמרגיש חלק אינטגרלי מהקהילה שלו, שמרגיש מחויבות למתרחש סביבו ושמתנסה בחוויות שיועילו לתחומים אחרים אליהם ייגש בעתיד כמו תחום התעסוקה והנטוורקינג. לכן, קיימת חשיבות רבה בתכנון משימה חברתית-קהילתית, שתצמח מתוך הקבוצה ותתוחזק על-ידיה לאורך זמן.

חמשת השלבים בניהול פרויקט: (רז, 2007)

1. **ייזום ומיפוי** - זהו השלב הראשוני בביצוע פרויקט. בשלב זה מנהלים סיעור מוחין שבו מציפים המשתתפים רעיונות לתחומי המיזם ובוחרים כיוון לפעולה (למשל: פרויקט חברתי בתחום הבריאות הציבורית). לעתים הרעיון מגיע מהשטח כתוצאה מצורך שמתעורר, למשל תקופת חירום שמצריכה התערבות כמו שיפוץ מקלטים. בשלב זה בוחנים את הבעיה הקיימת ואת הצורך וממפים את נקודות החוזקה והחולשה של הקבוצה בתחום שנבחר, בוחנים משאבים קיימים: תקציב, כוח-אדם, זמן ועוד.

2. **הגדרת מטרות ויעדים** - שלב חשוב שיאפשר לאמוד בסוף את מידת הצלחת הפרויקט. המטרות הן יותר אבסטרקטיות ורעיוניות ואילו היעדים הם יותר מפורטים וניתנים למדידה.

3. **תכנון** - פירוט אופן ביצוע המשימה, חלוקת תפקידים ומשימות, תכנון לוח זמנים. חשוב להציב יעדים ברורים ודד-ליין לביצוע כל משימה כדי לא ליצור תקיעות.

4. **ביצוע** - השלב העיקרי. חשוב בשלב הקודם למנות "מפקח עבודה" כדי לתאם בין הגורמים השונים, לוודא שמשימות אכן מבוצעות ושהמשתתפים עומדים בהתחייבותם.

5. **הפקת לקחים ומסקנות** - שלב חשוב מאוד! על-מנת ליצור סגירה (closure) נכונה לפרויקט, לייעל את הפרויקט הבא, ליצור בקרב המשתתפים תחושה שמעשיהם היו משמעותיים, יש לבצע תהליך של הפקת לקחים עם הקבוצה באופן בונה ומלמד. ביקורת שמועברת בצורה בונה עשויה ללמד רבות את בני-הנוער לתפקידי עתיד שייקחו על עצמם. חשוב ליצור **הטמעה של הידע** - לכתוב אותו, להשוות מדדים כמותניים של עשייה ליעדים שהוגדרו מראש ולייצר "שורה תחתונה" ברורה ותמציתית שתסכם את אופן העבודה ואת תוצאותיה.

בפרק זה, תמצאו שלושה מערכים שמטרתם העיקרית לתכנן, לנהל, לבצע ולהפיק לקחים בתכנית עבודה קבוצתית.

נספח מס' 1

כללי מתן משוב

(מתוך: מערך "רשתות"- חוברת מפגשים, מהדורה שלישית, ספטמבר 2012)

משוב נכון	משוב לקוי
תיאורי, לא שיפוטי	שיפוטי
ספציפי	כללי
מתחשב בצרכיו ובערכיו של המקבל	לא מתחשב בצרכיו ובערכיו של המקבל
מתייחס להתנהגויות שאותן אפשר לשנות (כגון דיווחי מועצת תלמידים על חשבון שיעור, או על חשבון הפסקה קצרה).	מתייחס לתכונות שאותן אי אפשר לשנות (סעיף זה מתייחס למשוב אישי בלבד)
מובא כהצעה - כאפשרות	מובא כהכרח - ככפייה
מביע הבנה עם מקבל המשוב	מביע ריחוק ממקבל המשוב
ניתן בעיתוי בלתי הולם	ניתן בעיתוי הולם

נספח מס' 2

שאלות לסימולציה לראיון

(מתוך: גלין א., (1988), לבחור קריירה, למצוא עבודה, ת"א: עם עובד)

1. שאלות הקשורות לגבי יכולת המועמד/ת למלא התפקיד (ידע, השכלה, כישורים, ניסיון קודם, הערך המוסף):

- ספר/י לנו על עצמך...
- מדוע כדאי לנו להעסיק אותך?
- מה מתוך מה שלמד/ת/עשית עד היום עשוי לתרום למילוי התפקיד?
- מה הייתה תרומתך המיוחדת למקום העבודה הקודם שלך?
- איך תנהג/י / מה תחליט/י במצב... (בעיות אופייניות לתפקיד - סימולציות)?
- איך התמודדת עם בעיה X שעלתה בעבודתך?

2. שאלות הקשורות לנכונות/למוטיבציה של המועמד/ת להשקיע בעבודה:

- מהן מטרותייך/תכניותייך לעתיד?
- מדוע פנית דווקא לארגון שלנו?
- מדוע עזבת את מקום עבודתך הקודם?
- איך תוכל/י לדעתך להתגבר על חוסר ניסיונך בתחום?
- מהן אפשרויותייך לעבוד בשעות חריגות?
- כיצד את/ה עובד/ת במצבי מתח ולחץ?

3. שאלות המתייחסות לסיכויי השתלבות המועמד/ת בתרבות הארגונית:

- איך את/ה מרגיש/ה לגבי עבודה עם אנשים אחרים?
- מה את/ה אוהב/ת יותר: לעבוד לבד או יחד?
- מהו תפקיד הממונה לדעתך?
- אם מישהו/י תתבקש לתאר אותך בעבודה - מה לדעתך היא/הוא י/תאמר?
- מה יחסך לכפיפים? לעמיתים? לממונים?
- האם את/ה אוהב/ת לנהל את העניינים?
- מה הכי מרגיז אותך בעבודה?
- מה הכי מהנה אותך בעבודה?

מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע

נושאים

1. שתוף פעולה ועבודת צוות
2. מעורבות קהילתית - הגדרה ודיון בחשיבותה

מטרות

1. הדגשת חשיבות שיתוף הפעולה לביצוע משימה קבוצתית
2. התנעת ייזום המשימה הקבוצתית באמצעות דיון על הנושאים החברתיים ה"בוערים" למשתתפים
3. המשתתפים יגדירו יחד מהי עבודה קהילתית וידונו בדילמות הנוגעות למעורבות ברת-קיימא

בסיום המפגש הקודם - להציג בפני בני הנוער את נושא המפגש: "כאמור, בשבוע הבא נשוחח על מעורבות קהילתית ועל עזרה לזולת"

מטלה לבית למשתתפים במפגש הקודם: "כל אחד מכם מתבקש לעקוב במהלך השבוע: בעיתון / בחדשות בבית / בזמן שאתם הולכים ברחובות. ולהביא לפחות 2 כתבות מהעיתון / לכתוב משהו ששמעתם בחדשות / שראיתם ברחוב שקורה בארץ / בעיר / בבית-ספר ומאוד מטריד אתכם. לא לספר מהזיכרון אלא לכתוב / לצלם עם הנייד"

ציוד נדרש

- חישוק
- כתבות מעיתונים / נתונים סטטיסטיים על פערים חברתיים בישראל ובעולם **(ראה נספח)**
- דפים ועטים (אפשר לכתוב על הדף: למעלה - כותרת: מה המדינה יכולה לעשות, למטה: מה אני יכול לעשות)
- תמונה של קבצנית **(ראה נספח מס' 2)**

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - גיבוש ושיתוף פעולה
- 00:25 - חלק ב' - עבודה קהילתית - משמעות אישית והגדרה
- 00:30 - חלק ג' - עבודה קהילתית - דיון במעורבות ברת-קיימא
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

כדאי להזכיר למשתתפים יום לפני הפעילות להביא למפגש את הכתבות / הנושאים שהטרידו אותם בחדשות / בעיתונות / ברחוב.

כדאי לאסוף את הכתבות מהמשתתפים לפני הפעילות כדי לסדר אותן באופן שאפשר יהיה לקרוא אותו בבירור (אולי להדפיס חלק מהכותרות על דף).

פתיחה - סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - גיבוש ושיתוף פעולה

1. **ספירלה:** המשתתפים יעמדו במעגל ויחזיקו ידיים. בין שני משתתפים המנחה יציב חישוק (שייתלה על הידיים המוחלשות של המשתתפים). **המטרה:** להעביר את החישוק בין כל המשתתפים עד שיחזור לאותה נקודה מבלי לשחרר ידיים כלל! כדאי להקצות 10 דקות למשימה כדי ליצור עניין **(12 דקות).**

2. **דיון:** האם לדעתכם הצלחתם במשימה? למה? מה הייתם צריכים כדי להצליח במשימה הזו? **עיבוד:** המנחה מדגיש את החשיבות של עבודה כצוות. היום נתחיל לדבר על פרויקט משותף ראשון שלכם כקבוצה. במהלך השתתפותכם בתכנית יהיו כמה פרויקטים שתעבדו עליהם יחד, מהשלב הראשוני של הרעיון והתכנון ועד לביצוע והסקת המסקנות. שיתוף פעולה הוא הכרחי כדי להצליח במשימה יחד כקבוצה, ולא כיחידים.

למה אתם חושבים שעדיפה הצלחה יחד מאשר הצלחה כיחידים? כדאי להזכיר למשתתפים את המשימה שעברו (אם עברו) ב"ביצה הטובענית". רק שיתוף פעולה אפשר הצלחה בחציית הביצה. (**עיבוד:** יותר מוחות = יותר יצירתיות, יותר ידיים = יותר הספק, יותר קשרים = יותר עזרה, יותר שותפים = יותר שמחה כשזה מצליח) **(13 דקות).**

חלק ב' - עבודה קהילתית: משמעות אישית והגדרה

3. **מה לי ולמעורבות חברתית:** 1. המנחה יפזר על הרצפה את הכתבות שהביאו המשתתפים + כתבות נוספות ונתונים חברתיים שהוא עצמו יאסוף מבעוד מועד. המשתתפים יתבקשו לעבור על הכתבות והנתונים ולבחור דבר אחד שהם מתחברים אליו במיוחד - זה יכול להיות מה שהם הביאו מהבית, או כל דבר אחר.
2. המשתתפים יתבקשו לחשוב ולכתוב על דף דבר אחד או שניים ש: המדינה / המוסד הקשור יכולים לעשות כדי לפתור את הבעיה ודבר אחד שהם עצמם יכולים לעשות **(15 דקות).**

4. **סבב:** - מה בחרתם כנושא שמטריד אתכם ולמה? + מה כתבתם שצריך להיעשות בשביל למנוע את המצב בו בחרתם להתעמק?
- האם אתם מרגישים שיש לכם אחריות אמיתית לשינוי המצב? **(10 דקות).**

חלק ג' - עבודה קהילתית - דיון במעורבות ברת-קיימא

5. **דילמה במעורבות חברתית:** להראות למשתתפים את התמונה של הילדה מקבצת הנדבות **(ראה נספח מס' 2).** לשאול את המשתתפים מי היה תורם לה כסף ברחוב. זה שעונה בחיוב מתבקש לעמוד בצד ימין של החדר ומי שנגד, בצד שמאל (אפשר גם לאפשר לעמוד באמצע לנמנעים). המנחה מבקש מהמשתתפים שנעמדו בכל צד של החדר להתייעץ ביניהם באשר לטיעון מנומק למה הקבצנית צריכה / לא צריכה לקבל כסף. בתום ההתייעצות יתבקשו הקבוצות לבחור נציג אחד שייצג את הקבוצה ויסביר טיעון מנומק לטובת/כנגד מתן התרומה **(12 דקות).**

כדאי לעבור בין הקבוצות (אם יש קבוצות) ולעורר נקודות למחשבה: מה הערך ביהדות שמתן תרומה משרת? (צדקה, תיקון עולם), מה הערך האוניברסלי שזה משרת? (שוויון) וכו'. אם אין קבוצות, יש לנסות לשדל את המשתתפים לחשוב מחדש, לעורר נקודות למחשבה.

6. **עיבוד:** (בישיבה במעגל) **ההגדרה של מדינה:** *חברה של בני אדם המתגוררים בטריטוריה ספציפית על פי סמכות משותפת חוקתית, חוקית ופוליטית. מדינה היא ארגון פוליטי ליישום אינטרסים אזרחיים בשטח גיאוגרפי ספציפי. זהו שילוב של מוסדות שכל מטרתם היא שימור שלמות האומה וקידום האינטרסים שלה. בדרך כלל מנוהלים ענייני המדינה על-ידי אדם שעומד בראש המדינה ובאמצעות קבוצת אנשים המהווים את הממשל או הממשלה - הרשות המבצעת של המדינה.* (מתוך ויקיפדיה).

הדגש בהגדרה הזו היא שהמדינה צריכה לדאוג לאינטרסים של האזרחים המרכיבים אותה.
נקודה למחשבה ולדיון: אנחנו משרתים את המדינה או המדינה משרתת אותנו?

סיכום בעד מתן צדקה: משרת ערכים של כבוד הדדי, חוקים אוניברסליים של שוויון (לי יש ולאחר אין - השוואת תנאים), חובת הצדקה והמעשר ביהדות, ההכרה בכך שלא שפר מזלם כפי שלי האיר המזל וכו', השפעת הרגשות כמו מועקה ואמפתיה.

נגד מתן צדקה: י אפשר לעזור באמת באופן חד-פעמי למיגור כל הסבל ואי הצדק בעולם. אם אנחנו נעזור "בקטנה" זה לא יגרום ואפילו לא ימנע שינוי מהותי ומשמעותי שצריך לבוא מהמערכת - מהמדינה. לתת דוגמאות לעמותות שמחליפות היום שירותים שצריכים להיות שירותים שהמדינה מעניקה. קיימות היום 36,000 עמותות בישראל! הן מגלגלות למעלה מ-80 מילארד שקל ולא תמיד פועלות באופן יעיל, בפיקוח וביעילות!

דיון: - אז מה הפתרון? לתת למשתתפים לענות **ולסכם:** להביא לשינוי מהשורש, שינוי אמיתי ו**בר-קיימא** (הגדרה: דרך לניצול משאבים אשר מטרתה לענות על צורכי האנוש לצד שימור הסביבה, כך שצרכים אלה ייענו לא רק בהווה, אלא גם בעתיד הקרוב. ויקיפדיה.) **(18 דקות).**

אפשר ומומלץ לכתוב למשתתפים את הגדרת הפיתוח בר-הקיימא ולשים יחד איתם בקלסרים האישיים.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש? לעודד את המשתתפים לכתוב מסקנה אחת מהמפגש על דף/פתק ולהכניס לתיקייה האישית.
- במפגש הבא נמשיך לעסוק בפעילות קהילתית.

המטלה שלכם לשבוע הבא: כל אחד יתבקש לחשוב ולכתוב באופן מפורט, משכנע ומסודר רעיון לפרויקט קבוצתי **בר-קיימא** שאתם רוצים להציע לקבוצה בשבוע הבא. נעשה הצבעה, נדבר על אופן בחירה דמוקרטי ונתחיל "לגלגל פרויקט" יחד כקבוצה! **(10 דקות).**

נספח מס' 1

נתונים חברתיים לחלק ב'

במדינת ישראל כ-8 מיליון תושבים - מתוכם: 78% יהודים ו-21% ערבים.

מדי שנה כ-30,000 עובדים זרים בעלי אשרת עבודה נכנסים לישראל.

אך ורק 68% מהישראלים חיים בדירה בבעלותם.

שכר ממוצע של שכיר במשק הישראלי הוא 8,971 ₪.

מדי שנה ישנן מעל 12,500 תאונות דרכים בכבישי ישראל עם נפגעים.

ישראל עומדת בפני אתגרים קשים בנושא כמות ואיכות המים לצריכה.

24% מכלל האוכלוסייה נמצאת מתחת לקו העוני, אחד מכל שלושה ילדים הוא עני.

1,117 מינים של בעלי חיים נמצאים כיום בסכנת הכחדה; כולם בשל פעילות אנושית מואצת שתופסת את שטחי המחיה והמשאבים הנחוצים לקיומם.

המצב הביטחוני אל מול רצועת עזה והגדה המערבית.

אלימות בבתי הספר: אחד מחמישה תלמידים בבתי-ספר יסודיים דיווח שהיה קורבן אלימות בבית-ספרו, אחד מכל שני ילדים דיווח שהיה מעורב בהריסת ציוד ורכוש בית-הספר.

נתונים מהלשכה המרכזית לסטטיסטיקה - 2013

נספח מס' 2

מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע

נושאים

1. ייזום
2. מיפוי
3. מטרות ויעדי פרויקט
4. תכנון
5. ביצוע

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - ייזום
- 00:25 - חלק ב' - מיפוי והצבת מטרות ויעדים
- 00:25 - חלק ג' - תכנון
- 00:05 - סיכום המפגש

מטרות

1. המשתתפים יתחילו לתכנן יחד מערך פעולה קהילתית משותפת
2. המשתתפים ילמדו ויחוו תהליך גלגול פרויקט על כל שלביו: ייזום, מיפוי, תכנון ויציאה לביצוע הפרויקט
3. תוצב בפני המשתתפים ציפייה להמשך פעילות באופן שאינו תלוי במנחה (באמצעות תכנון מפגש לא פורמלי ללא נוכחות המנחה להמשך תכנון הפרויקט)

ציוד נדרש

(כמספר המשתתפים)

- דפי תכנון פרויקט
- דפי תכנון תפקיד
- עטים

מהלך המפגש

פתיחה - סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

היום נתחיל לעבוד יחד על הפרויקט שלכם. אתם תסכימו היום על הרעיון, תמפו את הצרכים בשטח, תחשבו על השלבים, תחלקו ביניכם תפקידים, תקבעו דד-ליין ותצאו לדרך.

חלק א' - ייזום

כל אחד מהמשתתפים מקבל דף תכנון פרויקט ועט.

1. המנחה מבקש מכל אחד מהמשתתפים בסבב לספר על הפרויקט שחשב להוציא לפועל בפירוט מקסימלי, ומסביר מראש שהפרויקט ייבחר בהצבעה לפי רצון הרוב ושלכל אחד יהיו שתי הזדמנויות בחירה.
2. המנחה כותב על הלוח את הצעות המשתתפים ונערכת הצבעה. לשבץ יחד את החלק המתאים בדף תכנון הפרויקט.

חשוב להבהיר למשתתפים שהשקיעו וחשבו על פרויקטים שלא נבחרו שיהיו עוד אפשרויות רבות נוספות לקבוצה להוציא לפועל פרויקטים נוספים בהמשך **(25 דקות).**

חלק ב' - מיפוי והצבת מטרות ויעדי פרויקט

3. **דיון:** למה לדעתכם השלב הזה חשוב? (חשוב לדעת למה לפני שניגשים ל-מה, כדי לא לפעול במקום בו לא קיים בנו צורך אמיתי) **(2 דקות).**
4. **עיבוד:** לפני שנחשוב על מטרות ויעדי הפרויקט, חשוב שנבין מה הצורך הקיים בשטח.

תהליך איסוף צרכים הוא תהליך שקורה במשך זמן רב תוך איסוף ידע ומידע לגבי הנושא, האוכלוסייה וכל המצב הקיים אשר רלוונטי לפרויקט. בשלב זה ניתן לראיין אנשים הקשורים לתחום, לקרוא חומר בנושא, לברר לגבי קיום פרויקטים דומים ועוד. שלב המיפוי מסתיים לאחר שאנחנו בטוחים שאנחנו מכירים את המרחב של הפרויקט, את המצב הקיים ואת ה**צרכים** הקיימים **(2 דקות).**

5. המנחה מחלק את המשתתפים ל-3 צוותי עבודה ומסביר שכל צוות הופך לצוות מיפוי צרכים (לעשר דקות). צוות מספר 1 אחראי על בירור המצב הקיים בנושא ומטרתו להביא כמה שיותר נתונים כמותיים, צוות מספר 2 מברר אילו גופים / ארגונים / פרטים נוספים פועלים בתחום הזה (והאם יש צורך בפעולה נוספת או שהתחום רווי), צוות מספר 3 - מברר מה הצרכים/היעדים של האוכלוסייה עליה מתכננים לפעול.

חשוב לדאוג שבכל צוות יהיה משתתף אחד לפחות עם סמארטפון שידע לגבי גלישה באינטרנט. אם יש מחשבים מקוונים במבנה, עדיף להשתמש בהם **(10 דקות).**

6. כל צוות מציג בקצרה את המידע שדלה **(7 דקות).**
7. בעקבות מיפוי הצרכים: קביעת מטרות ויעדים. המשתתפים יציבו את מטרותיהם ויעדיהם לפרויקט (יכתבו בדף תכנון הפרויקט).

שוב להסביר למשתתפים מה ההסבר בין מטרות ליעדים (מטרות - נקודה סופית, רעיונית אליה רוצים להגיע, יעדים - קונקרטי יותר, מדיד וקרוב יותר) **(5 דקות).**

חלק ג' - תכנון

המנחה מחלק למשתתפים את "דף תכנון התפקיד" **(ראה נספח מס' 2).**

8. המשתתפים מתבקשים לחשוב במליאה מה הצעדים שהם צריכים למלא לפני ביצוע הפרויקט ובמהלך הוצאתו לפועל ועל דד-ליין ברור לכל אחד מהצעדים **(10 דקות).** כדי לא ליצור מבוכה, כדאי לפנות לפני הפעילות או בשיחה האישית למשתתפים פחות דומיננטיים בקבוצה ולאתגר אותם לקחת תפקידים פעילים שמתאימים לכישוריהם מכיוון שישנו חשש סביר שבמהלך בחירת בעלי התפקידים הם יוותרו בצד.
9. המשתתפים יקבעו אילו בעלי תפקידים הם צריכים למנות לשם הצלחת הפרויקט וישתבצו לתפקידים (למלא בדף תכנון פרויקט) **(10 דקות).**
10. המשתתפים יחשבו על אנשי קשר רלוונטיים ועל רשימת הציוד הנחוצה להם לביצוע הפרויקט ויעריכו מה התקציב שיצטרכו לשם ביצועו **(5 דקות).**

כדאי ללוות את המשתתפים, לעשות סדר בדבריהם באמצעות סיכום הדברים על הלוח, אך מומלץ לתת בהדרגה כמה שיותר מקום למשתתפים לנהל את התהליך בעצמם **(25 דקות).**

אחת המטרות בשלב זה היא ליצור אי-תלות של הקבוצה במנחה באמצעות עידוד המשתתפים לכינוס מפגש המשך למפגש הנוכחי- במקום "ניטרלי" (מומלץ מקום שאינו במבנה הקבוע בו מתקיימים המפגשים) וללא נוכחות המנחה. כדאי למנות משתתף/ים שיהיו ממונים על הוצאה לפועל של מפגש כזה. כדאי להציב למשתתפים יעדים ברורים שיצטרכו לשאוף אליהם במפגש העצמאי שלהם.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(5 דקות).**

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה לגבי המשך תכנון הפרויקט (מטלות אישיות לכל המשתתפים בהתאם לחלוקת התפקידים) ויידע אותם בנושא המפגש הבא.

נספח מס' 1

דף תכנון פרויקט - תכנית מרכזי הנוער

שם הפרויקט: _____

אוכלוסיית היעד: _____

מטרות (לשם מה נחוצה הפעולה? ובעבור מי?) _____

_____

תכנון

1. מסגרת:

היכן תתבצע הפעולה? _____

מי ישתתף? מתי? _____

2. לוח זמנים: _____

_____

3. מי עשוי לסייע? (שותפים אופציונאליים) _____

_____

4. באילו קשיים אנו עלולים להיתקל ומצד מי? _____

_____

5. תיאור פעולות נדרשות: _____

_____

6. בניית מסגרת פעולה _____

_____

7. חלוקת משימות/תפקידים _____

8. ציוד דרוש (באחריות מי + מאיפה משיגים): _____

_____

9. ביצוע: תיאור הפרויקט (כפי שהיה בפועל) _____

_____

10. הערכה: כיצד נדע אם הצלחנו? (בדיקה לאחר ביצוע הפעולה)

- הגדירו שלושה קריטריונים להצלחה _____

_____

_____

בהצלחה!

נספח מס' 2

דף תכנון תפקיד בפרויקט - תכנית מרכזי הנוער

תיאור תפקיד:

_____

הגדרת מטרות ויעדים:

_____

שיתוף פעולה:

1. עם מי עליי לתאם את פעולותיי? _____

2. למי עליי לסייע? _____

3. ממי אוכל לבקש סיוע וייעוץ? _____

לוח זמנים: בתיאום עם בעלי התפקידים האחרים בקבוצה.

_____

_____

טלפונים חשובים: _____

_____

ציוד דרוש:

_____

_____

_____

מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ד. ביצוע

נושאים

1. משוב
2. הפקת לקחים ומסקנות
3. שיווק ויחסי ציבור של הפרויקט

מטרות

1. סגירת שלב הביצוע של הפרויקט באופן שיעודד לכידות ותחושת גאווה קבוצתית, למשתתפים יתאפשר להביע את רגשותיהם בעקבות הפרויקט הקבוצתי
2. המשתתפים יתנסו בתהליך סיכום פרויקט, הסקת מסקנות והפקת לקחים
3. המשתתפים ילמדו למשב זה את זה באופן מקצועי בהקשר המשימה הקבוצתית (מחלק **1.ב. סערה בקבוצה**)
4. המשתתפים יניעו תהליך של שיווק ופרסום פעולותיהם

חשוב לבצע את שלב המשוב והפקת הלקחים סמוך לאחר שלב הביצוע של הפרויקט כדי שהתהליך עדיין יהיה "טרי" בזיכרון המשתתפים

ציוד נדרש

- דפי תהליך תכנון הפרויקט (מלאים) (**ראה מפגש קודם בפרק**)
- עטים
- כיבוד נדיב
- דפי A4 כמספר המשתתפים
- סלוטייפ
- חוקים למשוב בריא - ראה נספח בחלק **ג. סערה בקבוצה**

לו"ז המפגש

- 00:15 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - לקחים ומסקנות
- 00:20 - חלק ב' - משוב
- 00:20 - חלק ג' - הרחבת הידע והשיווק
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה:

1. **מורל:** המשתתפים יעמדו במעגל מחובקים כשהמנחה נמצא באמצע. המנחה אומר למשתתפים מילות חיזוק וגאווה לאור הצלחת הפרויקט/עידוד לאור ניסיון ואי-הצלחתו. לאחר מכן, המנחה מעודד את המשתתפים לשים את ידיהם יחד במרכז המעגל, וקורא קריאות גיבוש ומורל, כמו: "כשאתם יחד - אתם מסוגלים להמון", "אחד בשביל כולם וכולם בשביל אחד" וכו'. ניתן לסיים במעגל קפיצות וקריאת "אחים...שמחה" **(5 דקות)**.

רצוי לצ'פר את המשתתפים בכיבוד נדיב היום: להזמין פיצה או להביא להם קרטיבים לשם חיזוק ועידוד פעילות קבוצתית-חברתית.

2. **סבב "מה נשמע" במתכונת קצת אחרת**: כל משתתף מתייחס ל-3 שאלות שמופיעות על הלוח:
   1. מה הרגשתי *לפני* שביצענו את הפרויקט?
   2. מה הרגשתי *בזמן* ביצוע הפרויקט?
   3. מה אני מרגיש *עכשיו* - אחרי הביצוע? **(10 דקות)**.

חלק א' - הפקת לקחים ומסקנות

3. **דיון:** 1. האם לדעתכם הפרויקט הסתיים?
   2. אם לא, מה צריך להיות השלב הבא? למה זה חשוב? **(5 דקות)**.

4. **עיבוד:** לאחר שלב הביצוע של פרויקט, חשוב מאוד לייצר למידה לגבי מה עבד, מה לא עבד, מה יכול היה לעבוד טוב יותר, במה כדאי להמשיך להבא, מה כדאי להוסיף ועוד. שלב זה חשוב לא פחות מיתר השלבים מכיוון שהוא עשוי לחסוך משאבים רבים בעת תכנון וביצוע הפרויקט הבא, וכמו כן, זה השלב ממנו תלמדו, תפיקו רווח שהוא אינטלקטואלי אחרי השלב הרגשי שחוויתם בעת ביצוע הפרויקט. **(3 דקות)**
   בסבב: המשתתפים יתייחסו לשלבים השונים של הפרויקט בליווי **דף תכנון הפרויקט מהמפגש הקודם** ויחשבו יחד: מה הלקחים והמסקנות שאפשר ללמוד מהשלבים עד כה? ראשית, המנחה קורא את המדדים שהציבו המשתתפים להצלחת הפרויקט ואלה ייבחנו האם הושגו ועד כמה.

כדאי לשאול שאלות הכוונה, כמו: מה השתבש? למה? מה שכחנו? מה אפשר היה לשפר? מה היה טוב וכדאי לשמר? וכו'. מומלץ למנות משתתף שיסכם את הלקחים והמסקנות בפרוטוקול **(20 דקות)**.

חלק ב' - משוב

5. השלב כמעט האחרון בפרוקיט זה יהיה מתן *משוב הדדי המתייחס לתפקוד המשתתפים בפרויקט הקבוצתי*.
   דיון: למה לדעתכם אנו מתעכבים על השלב הזה? (למידה זה על זה, רכישת ידע לגבי העצמי בתפקוד בצוות, תחת לחץ, "הוצאת קיטור" ושחרור מתחים זה על זה לאחר חוויה אינטנסיבית יחד וכו'..) **(5 דקות)**.

6. **משוב הדדי:** 1. המנחה שואל את המשתתפים מה הם זוכרים מכללי המשוב התקין ועובר בקצרה על חוקיו שוב (**מחלק ג. סערה בקבוצה**).
   2. המנחה מצמיד לכל משתתף דף A4 על הגב. כל המשתתפים מסתובבים במשך 5 דקות בחדר עם עטים וכותבים משוב (אפשר באופן אנונימי) זה לזה. חשוב לציין בפני המשתתפים שמשוב הוא אינו רק שלילי ושחשוב וצריך לכתוב גם חיזוקים ודברים חיוביים שראוי לציין מפעילות המשתתף בפרויקט **(5 דקות)**.

7. **בסבב:** 1. כל אחד ייקח מספר דקות לקרוא את מה שכתוב בדף שלו.
   2. אשמח לדעת אם יש מישהו שרוצה לחלוק עם הקבוצה אם הוא למד על עצמו משהו מהפרויקט הקבוצתי לגבי התנהלותו בקבוצה, עבודה תחת לחץ, עבודת צוות ועוד, לאור התנסותו האישית והמשוב שקיבל מחבריו בכתב ובעל פה.
   3. האם יש פה מישהו שמה שכתבו עליו הפתיע אותו? **(10 דקות)**.

חלק ג' - הרחבת הידע ושיווק

8. החלק האחרון בפרויקט הזה ייגע בשיווק הפרויקט שעשיתם לפי נתוני חוץ.
   דיון: למה אתם חושבים שזה חשוב? (הכרה של גופים את התכנית, קידום המשתתפים, עידוד רצון עתידי לשתופי פעולה, יצירת קשרים, גושפנקא לשותפים ועוד).
   המנחה מחלק את הקבוצה לשני צוותים- כל צוות מקבל דף ועטים.
   הצוות הראשון כותב כתבה על הפרויקט שתתפרסם בניוזלטר של התכנית והצוות השני יכתוב רעיונות וכיוונים לפרסומים בפייסבוק וברשתות חברתיות. (חשוב לעודד לצרף תמונות, ציטוטים מחוויות אישיות, מדדים כמותיים ועוד. בסוף, מומלץ לחלק תפקידים ולהוציא לפועל) **(20 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(10 דקות).**

הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

למנחים:

משוב - ככלי להערכת התכנית החינוכית וליווי עבודת הצוות

(מתוך: אתר מנהל חברה ונוער)

עקרונות לשיחת משוב

- תנאי בסיס לקיום שיחת משוב הוא אווירה של אמון ואמפתיה
- חשוב לפנות אל המשתתפים בשמם כדי לבטא יחס אישי ומתן כבוד
- יש להגביל את כמות "רעשי הרקע" בזמן השיחה. רעש זה פוגע ביכולת ניהול השיחה ובמידת האפקטיביות שלה
- נסו להשתמש גם בתקשורת לא מילולית (חיוך) כדי לתת תחושה של השתתפות ואכפתיות
- יש לנהל את השיחה כך המשתתף יראה את פני המדבר בשעת השיחה
- כדאי להיעזר בהבעות פנים של המשתתף כדי להבין מה הוא חש ולמה הוא מתכוון
- רצוי להתבטא במשפטים קצרים וברורים לא במשפטים מסורבלים ומעורפלים
- הכרחי לוודא שהדברים אכן הובנו על ידי המשתתפים
- אל תהסס לחזור על דבריך אם נראה לך שהם לא נשמעו או לא הובנו כראוי
- רצוי להימנע מוויכוחים
- השימוש בהומור יכול לסייע בתקשורת, אך עלול לפגוע אם משתמשים בו שלא בזהירות

שיחת משוב - מטרות

- לתמוך במשתתפים בהיבטים אישיים ובהיבטים מקצועיים
- לאפשר למשתתפים "לאוורר" את רגשותיהם
- להעלות בעיות וקשיים
- לערוך חשיבה רפלקטיבית כדי להפיק לקחים ולהגיע למסקנות
- להציע פתרונות

בתום כל יום / שבוע / חודש, רצוי לקיים שיחות משוב. שיחת המשוב תדון במצב המשתתפים, בהתאמת התכנית ובצורכיהם. אפשר לקיים שיחה זו באופן אישי או קבוצתי. להלן מהלך מוצע לניהול שיחות המשוב.

שלבים מומלצים:

1. כיצד אתה מרגיש בתום היום / השבוע (רגשות אין מתרצים ואין מסבירים. לעתים אין קשר בין ההצלחה או הקשיים והבעיות לבין הרגשות).
2. מה היה טוב ביום ההדרכה / השבוע (אין לוותר על שלב זה בראשית השיחה).
3. מה היו הקשיים שנתקלת בהם?
4. כיצד התגברת על הקשיים או כיצד הגעת לפתרון?
5. האם יש משהו שהיית רוצה לקבל בו סיוע?
6. אם התעוררה במהלך היום בעיה? שמעתי במהלך היום ש..., האם אתה יכול לספר לי מה קרה?
7. כדאי להזכיר כי מכל קושי אפשר ללמוד, גם מחוסר הצלחה אפשר להפיק לקחים. אפשר להציע לרשום מסקנות לחיוב ולשלילה.
8. חשוב לזכור כי מתן חיזוק חיובי ומשוב חיובי עשוי לחזק את הביטחון העצמי ולהגביר את המוטיבציה להשתתפות ולעשייה.

1.ה. שלב ה-Adjourning - פיזור וסיום

השלב החמישי והאחרון הוא שלב משמעותי מאוד בהתפתחות הקבוצה, בשל היותו השלב האחרון לפני הפרדה של המשתתפים מהקבוצה.

סיום התהליך הוא לא רק תזמון טכני אלא גם **התמודדות פסיכולוגית**. המשתתפים נפרדים מגורמים רבים שהיו משמעותיים ברמה זו או אחרת בעבורם: מהישות הקבוצתית, מהתהליך על מטרותיו, תכניו, דרכי הלמידה ומהמרקם הקבוצתי, מחברי הקבוצה או מחלקם, מהמנחה ומהרגלים ודפוסים. לפעמים המציאות מחייבת סיום, אך התהליך לא נחתם בתחושת המשתתף.

נקודת הסיום היא רגע המכיל בתוכו את הסיכום (התבוננות לעבר), את הניתוק (ההווה), ואת הבניית ההמשך (התכוונות לעתיד).

רגע הניתוק עלול להיות רגע קשה מאוד מבחינה רגשית למשתתפים מכיוון שהוא ניתפס כעמידה בפני ריק, הליכה אל הלא-נודע ולכן הוא עלול לעורר חרדה.

לכן, לקראת רגע הסיום, חשוב לבנות עבור המשתפים תחושה של חוויית **התנסות חיובית ובונה**, לעורר את המודעות לסיום מספיק זמן לפני הסיום הממשי ולטפל בו באופן מודע ואטי.

בסיום התהליך הקבוצתי, יש מקום להציב את **תרומת התהליך** האישי והקבוצתי שעברו המשתתפים **ביחס לציפיות** שהציבו בתחילת התהליך.

במקרה של **חוסר-סיפוק מהתוצאות**: יש מקום לבדוק האם המטרות האופרטיביות והכלליות היו ריאליות וחשוב לא להתמקד בתחושות אכזבה שעלולות לנבוע מהעמדת ציפיות לא ריאליות. כדאי להראות שכל אחד עשה את המקסימום שיכול היה בשלב זה בחייו ובנסיבות הנתונות. רצוי להתייחס בסלחנות ולסקור באור חיובי ובונה את מה שנעשה כדי להפנים את ה"יש" וללמוד למלא את ה"אין".

פרדה בריאה ומושכלת מתייחסת:

להווה - פרדה עם הפנים ל'כאן ועכשיו': באמצעות **טקס מעבר** - כיבוד, תעודות ומתן משוב למנחה, לקבוצה ולמשתתפים, על-ידי המנחה והמשתתפים בהתייחס למטרות שהוגדרו בהתחלה ולמדדי ההצלחה שסומנו (המחוון האישי והקבוצתי - ראה 1.א. שלב העיצוב).

לעבר - סיכום עם הפנים אחורה במבט רטרוספקטיבי ואינטרוספקטיבי. כדאי להשיג הכרה ולתת ערך ומשמעות למה שהיה. חשוב להתייחס בסיכום גם לרמת הפרט וגם לרמת הקבוצה כישות, וכן, גם לרמת התוכן וגם לרמת התהליך.

לעתיד - סיום עם הפנים קדימה - כוחה של **הצהרה:** מה אני עומד / רוצה / מבקש לעשות ומה האתגרים העומדים בפני בבחינת השלמת מה שלמדתי (שפירא, 2013).

החלק הבא יכלול ארבעה מפגשים לסיום וסיכום התהליך הקבוצתי. שים ♥: המערכים הבאים מיועדים **לסיום תהליך קבוצתי**. אם הקבוצה ממשיכה בשנה הבאה ומדובר על סיכום שנה, ראה מערך מפגש סוף שנה בפרק: *אירועים סביב מחזור השנה*.

חשוב להדגיש שהסיום הוא תהליך ולא נקודה בציר הזמן של הקבוצה ועל כן יש להתייחס אליו ככזה ולהקדיש לו מספר מפגשים.

מערך מס' 1 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום

נושאים

1. הכנה לפרדה

ציוד נדרש

- 3 תמונות פרדה **(ראה נספח מס' 1)**
- צבעים
- דפים חלקים

מטרות

1. הכנה נפשית של המשתתפים לפרדה הקרובה
2. עידוד המשתתפים לחשיבה לקראת העתיד הקרוב - "היום שאחרי"

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - הכנה לפרדה
- 00:20 - חלק ב' - "היום שאחרי"
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב מה נשמע **(10 דקות)**.

חלק א' - הכנה לפרדה

1. **תמונת פרדה:** בסבב - המשתתפים מתבקשים לחשוב מספר שניות ולספר מה תמונת הפרדה החזקה ביותר שעולה בראשם כשהם חושבים על פרדה.

   ← לעודד את המשתתפים לתאר את התמונה שעולה במוחם באופן הכי ציורי, מפורט וחי שהם יכולים. כדאי לשאול אותם שאלות שמעודדות פירוט כמו: איפה את/ה היית בתמונה? מה האווירה? מה הרגשת? **(15 דקות)**.

2. המנחה מבקש מהמשתתפים למצוא את המשותף בין כל התמונות שהם "ציירו" (למשל: כולם התרחשו בילדות / כולם היו בקבוצה / כולם היו במשפחה וכו' **(5 דקות)**

3. 1. המנחה מחלק את הקבוצה ל-3 קבוצות ונותן לכל קבוצה תמונה שונה שכותרתה "פרדה" **(ראה נספח מס' 1)**. הקבוצה צריכה לספר את סיפור הפרדה שהיא מתארת לעצמה: מה היה לפני, מי הדמויות בתמונה, איך הם מכירים, איפה מתקיימת הפרדה, מה יהיה אחרי וכו'.
   2. במליאה: הקבוצות מציגות את סיפורי הפרדה שלהם **(20 דקות)**.

4. **דיון:** 1. מה תמיד משותף לפרדות?
   2. מה שלילי בפרדות? ומה חיובי בפרדות?
   3. מה עשוי להקל על העצב שבפרדות?
   4. מה יהיה הדבר שהכי יקשה עליכם בפרדה מתכנית מרכז הנוער?
   5. מה עשוי יהיה להקל על הפרדה הזו? **(10 דקות)**.

חלק ב' - "היום שאחרי"

5. **תמונה חדשה** - המשתתפים מקבלים דפים וצבעים ומתבקשים לצייר את תמונת העתיד שהם מתארים לעצמם שנה בדיוק מהיום **(5 דקות)**.

6. **בסבב:** המשתתפים מתבקשים להציג את תמונת העתיד שלהם, המנחה שואל כל אחד מהם:
   1. איפה תהיה בעוד שנה מהיום? 2. מה תרגיש בעוד שנה מהיום? 3. במה תעסוק בעוד שנה מהיום? **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב _____ **(10 דקות)**.

← הרכז ישלח את בני הנוער לביתם עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא.

נספח מס' 1

פרדה

נא כתבו את הסיפור שנלכד בעדשה: מה היה לפני? מי הדמויות בתמונה? איך הם מכירים?
איפה מתקיימת הפרדה? מה יהיה אחרי?

פרדה

נא כתבו את הסיפור שנלכד בעדשה: מה היה לפני? מי הדמויות בתמונה? איך הם מכירים?
איפה מתקיימת הפרדה? מה יהיה אחרי?

פרדה

נא כתבו את הסיפור שנלכד בעדשה: מה היה לפני? מי הדמויות בתמונה? איך הם מכירים?
איפה מתקיימת הפרדה? מה יהיה אחרי?

מערך מס' 2 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום

נושאים

1. סיכום פעילות
2. מבט קדימה

מטרות

1. המשתתפים יסכמו את הפעילות שלהם בתכנית מרכז הנוער ואת משמעותה בעבורם באופן קבוצתי
2. המשתתפים יסכמו את חוויותיהם מהשתתפותם בתכנית באופן אישי ביחס לציפיות העבר שלהם
3. המשתתפים ישרטטו את המשך התהליך שיעברו בעתיד כהמשך לתכנית

ציוד נדרש

- דפי ציפיות מתחילת השנה / מתחילת הפעילות בתכנית מרכז הנוער
- מעטפות
- מסקנות ממפגשים מהשנה שחלפה מתוך **התיקיות אישיות** (ואם יש, של שנים נוספות אחורה) / לוח שנה ועליו שמות המפגשים ואירועי השיא שחלפו
- אבנים גדולות יחסית (כמספר המשתתפים כפול 4). אפשר לגזור צורות של פירות אם אין בהישג יד
- עלים גדולים יחסית (כמספר המשתתפים כפול 3). אפשר לגזור מנייר אם אין בהישג יד
- טושים (לורדים דקים)
- עטים

מומלץ מאוד לבקש ממספר משתתפים או מכולם להכין סיכום של השנה / השנים החולפות לפני המפגש הנוכחי. הם יכולים להיעזר במערך השנתי של המנחה או בתיקייה האישית שבה כתבו סיכום לכל מפגש. מומלץ להנחות מספר קבוצות של 2-3 משתתפים כך שכל קבוצה תכין מצגת או דרך מעניינת לסיכום הפעילות שחלפה (למשל בשיר / בטקסט עם חרוזים וכו')

לפני המפגש, יש להכין לכל משתתף מעטפה עם שמו ובתוכה הציפיות שכתב בתחילת השנה / בתחילת פעילותו בתכנית מרכז הנוער. אם למנחה אין גישה לציפיות שכתב, אפשר לבקש מהמשתתפים לכתוב בבית מה היו הציפיות שלהם כשהם התחילו את הפעילות בתכנית מרכזי הנוער. אפשר "להחזיר אותם אחורה" לשנה קודם לכן או יותר באמצעות דמיון מודרך

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - סיכום קבוצתי
- 00:30 - חלק ב' - סיכום אישי
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

פתיחה - סבב "מה נשמע" - השאלה המרכזית לסבב: איך אני מרגיש עם הפרדה הקרובה **(10 דקות)**.

חלק א' - סיכום הפעילות

1. **סיכום שנה:** המנחה יבקש מקבוצות של משתתפים לסכם את הפעילות שעברו יחד בשנה / בשנים בהם השתתפו בתכנית מרכז הנוער. מומלץ לבקש מהם לפתוח את התיקיות האישיות או לתת להם מערך מפורט שיזכיר להם אילו פעילויות עברו. המשתתפים יצטרכו לסכם בעצמם את הפעילות באופן אמנותי (שיר / מצגת /טקסט וכו').

אם לא התאפשרה הכנה מראש של המשתתפים, המנחה יכול להכין מראש רשימה של המערכים שהועברו למשתתפים השנה (כולל אירועי שיא) לפי תאריכים (לדוגמה: לשבץ על לוח שנה מדי שבוע את שם/נושא המפגש) לחלק את המשתתפים לקבוצות ולבקש מכל קבוצה להכין ב-20 דקות דרך מעניינת להציג את מה שעברו יחד (כל קבוצה תקבל תקופה להציג) **(סה"כ 45 דקות)**.

חלק ב' - סיכום אישי ומבט קדימה

2. **סיכום אישי:** כל משתתף מקבל מעטפה עם ציפיות העבר שכתב בתחילת השנה/ הצטרפותו לתכנית מרכז הנוער וטוש לורד. באמצע המעגל מונחים אבנים ועלים.

בסבב: כל משתתף בתורו: 1. יקרא לעצמו את ציפיותיו (וחששותיו אם יש). מי שרוצה מוזמן להקריא אותם בקול.
2. לאחר שקרא / הקריא את הציפיות, כל משתתף מתבקש לחשוב מה הם הדברים שהשיג במהלך השנה / השנים בתכנית מרכז הנוער ומה עדיין לא הושלם.
3. בהתאם, המשתתף לוקח מספר אבנים שמסמלות את "אבני הדרך" שהשיג בתכנית ומספר עלים שמסמלים את מה שצריך עוד להשלים / לעבוד עליו. לדוגמה: אם משתתף כתב שהוא מצפה להשיג חברים חדשים ולמצוא עבודה והוא מרגיש שהשיג את שניהם, עליו לקחת שתי אבנים. אם הוא מרגיש שהשיג חברים חדשים אך עדיין לא מצא עבודה, עליו לקחת אבן ועלה.
4. כל משתתף כותב על האבנים והעלים שלקח מילה אחת או שתיים. על האבנים: מה השיג בתכנית מרכז הנוער, ועל העלים: מה עדיין לא הושלם, וימשיך לעבוד כדי להשלימו. למשל: על אבן אחת הוא יכתוב "חברים", ועל עלה אחד יכתוב: "עבודה" **(25 דקות)**.

3. **עיבוד:** חשוב מאוד שתזכרו שהתהליך בתכנית מרכז הנוער משנה את צורתו אך לא מפסיק או נקטע. התהליך הופך מעכשיו להיות אישי ומפסיק להיות קבוצתי באופן מובנה. אתם תמשיכו להיות קבוצה גם אחרי שנפסיק את הפגישות הסדירות. התהליך האישי שלכם ימשיך, איש איש בדרכו ועם הכלים שלקח מהתכנית. האבנים מסמלות את הקרקע, את מה ששקע והוא שלכם. שימו אותן במקום שיזכיר לכם מה השגתם בזמן הזה. העלים: כמו טבע - נישאים ברוח, ותלויים בשורשים המזינים את העץ, בפגעי מזג האוויר, במזיקים ועוד. אך עליכם לזכור שאתם קובעים אם העלים יהפכו לאבנים או יתלשו ויעופו ברוח... תזינו את השאיפות שלכם, תישמרו ממזיקים ופגעים ותמשיכו לעבוד קשה **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש? **(10 דקות)**.

מערך מס' 3 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום

נושאים

1. פרדה
2. סיכום

מטרות

1. המשתתפים ייפרדו זה מזה באופן משמעותי
2. המשתתפים יסכמו את חוויותיהם מהשתתפותם בתכנית באופן אינטימי ומשמעותי

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - פרדה זה מזה
- 00:50 - חלק ב'- סיכום הפעילות
- 00:05 - סיכום המפגש

ציוד נדרש

- נרות
- רדיו דיסק ודיסק לצריבת שירים / מחשב עם רשימת השמעה
- כרית גדולה
- מעטפות כמספר המשתתפים
- רבעי דפי A4 כמספר המשתתפים בריבוע
- עטים וצבעים
- מתנות אחד לשני

המנחה יבקש כמה ימים מראש מכל משתתף לבחור את **השיר שהוא הכי אוהב** או שהכי מסכם עבורו את הפרדה מתכנית מרכז הנוער. המנחה יכין דיסק / רשימת השמעה ובה כל השירים שבחרו המשתתפים (כדאי להכין מראש דף עם מספר השיר ושם המשתתף שבחר אותו). אפשר להשקיע עוד יותר ולהכין שירונים: כותרת כל עמוד תהיה שם של אחד המשתתפים ומתחת: מילות השיר שבחר

מומלץ לבקש מהמשתתפים להביא **מתנות** למי שיבחרו בקבוצה, או זה לזה. אם צפוי שהמשתתפים לא יחלקו מתנות לכולם באופן שוויוני, כדאי להכין מראש את המשתתפים למשחק "**הענק והגמד**": כל משתתף מקבל שם של משתתף אחר שהוא יהיה ה"גמד" שלו. מבלי לגלות מי הגמד שקיבלו, המשתתפים מתבקשים להביא למפגש איזו מתנה שיבחרו בשווי של עד 20 ₪ (מומלץ משהו אישי, שמזכיר את ה"גמד" או מסמל אותו)

מהלך המפגש

פתיחה - סבב "מה נשמע" - השאלה המרכזית לסבב: איך אני מרגיש עם הפרדה הקרובה **(10 דקות)**.

חלק א' - פרדה זה מזה

1. כל משתתף מקבל מעטפה ועליה כתוב שם של אחד המשתתפים. בתוך המעטפה ישנם דפים ריקים. כל משתתף כותב מילות פרדה אישיים למשתתף ששמו כתוב על המעטפה על-גבי אחד הדפים. לאחר כדקה וחצי, המנחה אומר "להעביר הלאה" והמשתתפים מעבירים את המעטפה שברשותם למי שיושב מימינם כך שלבסוף כולם כותבים לכולם מילות פרידה **(25 דקות)**. המנחה מוזמן לכתוב גם הוא מילות פרדה למשתתפים בהזדמנות זו.

חלק ב' - סיכום הפעילות

המנחה יחשיך את החדר, יכין מראש מעגל של נרות שבמרכזו כרית גדולה. לצד המנחה תהיה מערכת השמעת מוזיקה ובהיקף מעגל הישיבה יהיו שירונים.

מומלץ לבצע את החלק הזה מחוץ לחדר הקבוע של הקבוצה במבנה. אפשר לעשות זאת במקום פתוח רק חשוב שיהיה שקט ותישמר האינטימיות של הקבוצה.

2. כל משתתף בתורו (או לפי סדר השמות בשירונים...) נכנס למרכז המעגל, כל שאר המשתתפים מכבדים אותו ומקשיבים לו בשקט ללא השתתפותם. במעגל - מוזמן המשתתף לדבר באופן חופשי: על מה הוא חושב ומרגיש לגבי העתיד, ממה הוא חושש, מה המשמעות של תכנית מרכז הנוער עבורו, על הזכרונות שלו מהתכנית ועוד... בתום דבריו המשתתף מוזמן להעניק ל"גמד" שלו / לחבריו מתנות אישיות ולהסביר מה בחר ולמה.

אם יש צורך, נא להגביל כל אחד עד עשר דקות... **(50 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- המנחה מוזמן להעניק משהו אישי ל"גמדים שלו"- למשתתפים **(5 דקות)**.

מערך מס' 4 מפגש בנושא: 1.ה. פיזור וסיום

נושאים

1. טקס סיום

לו"ז המפגש

- 00:90 - טקס סיום

מטרות

1. יצירת סיום מכבד, משמעותי ומקיף בעבור משתתפי ה"תכנית"
2. שיתוף גורמים רלוונטיים בחוויות הקבוצה והישגיה

מהלך המפגש

כדאי ליצור מרחב שונה כמה שניתן מהמרחב "הרגיל" של המפגשים: לבקש מהמשתתפים לבוא לבושים בהתאם לטקס סיום, להזמין אורחים: את הוריהם, מחנכים, שותפים, גורמים מתכנית מרכז הנוער ועוד

1. המנחה פותח במילות פרדה (**ראה נספח מס' 1** לאפשרויות לטקסטים בנושא)
2. מצגת לסיכום תכנית מרכז הנוער
3. מילות תודה לשותפים ולצוות
4. הצגת הקטעים שהכינו משתתפים
5. חלוקת תעודות סיום אישיות למשתתפים בליווי מנהל התכנית
6. מתן פרחים למשתתפים, תמונה קבוצתית אחרונה, חלוקת ספרי מחזור
7. **תכנית סיום** (למשל: הרצאה, נציגים מתכניות המשך, קריוקי, "על האש" ועוד)

ציוד נדרש

- "ספרי מחזור" של התכנית
- מצגת המסכמת את הפעילות של התכנית (בהכנת הצוות)
- תעודות סיום
- פרח לכל משתתף ועליו תגית "בהצלחה"

מומלץ להכין למשתתפים "ספרי מחזור" של תכנית מרכז הנוער ובהם תמונות של המשתתפים, אישיות וקבוצתיות ממפגשים ואירועי שיא, משהו קצר על כל משתתף והקדשה כתובה לקבוצה

מומלץ לבקש מראש ממשתתפים להכין קטעים בהתאם לכישוריהם ונטיותיהם: קבוצה יכולה להכין קטע ריקוד בנושא "פרדה", אפשר לבקש ממשתתפים שאוהבים לשיר להכין קטעי שירה, לבקש ממשתתפים שמוכשרים בכתיבה לכתוב טקסט בנושא ועוד

מומלץ להזמין את הורי המשתתפים לחלק הפרדה של הטקס, אנשי חינוך רלוונטיים, עובדים סוציאליים ושותפים

מומלץ להזמין אחרי הטקס תכנית אטרקטיבית לסיום- כמו: קריוקי / הרצאה / נציגים מתכניות המשך שיציגו להורים ולשותפים אפשרויות לעתיד / "על האש" ועוד...

נספח מס' 1

קטעי קריאה אפשריים לפרדה (מתוך: אתר "מילים מהלב", http://www.mehalev.co.il)

עם סיום מגיע שלב פרדה
זה השלב שבו שמים בסוף נקודה.
אולי גם פסיק - בין לבין - לאתנחתא קלה
וכנראה שיתווספו גם כמה סימני שאלה

עם סיום מגיע שלב פרדה
מגיעה העת לומר תודה. נקודה.
תודה גדולה עם סימן קריאה (ועוד איך)
או נקודתיים וסוגר לסמיילי מחייך ☺

שלב הפרדה הוא גם שלב וו החיבור
בין מה שהיה ונגמר, ובין מה שאמור
מפה ממשיכים הלאה לחבר עוד משפט
אבל רגע! אפשר להיות פה (ולו רק עוד רגע קט...)?

שעת סיום היא פרדה ממה שהיה
גם מבט לעתיד עם לב מלא ציפייה
בשעת סיום אפשר להביט לאחור
לבדוק מה היה מיותר ועל מה כדאי לחזור

שעת סיום היא מן רגע כזה מיוחד
מצב רוח שעולה ויורד, נע מצד לצד
מחד - התרגשות נהדרת, מן "הי" שכזה
ומנגד - מועקה מוזרה הצובטת את החזה

שעת סיום היא זמן של עצירה ובדיקה
כדי להמשיך הלאה צריך לקחת הפסקה
בשעת סיום נושמים, מסכמים, מתרגשים
ומתכוננים להמשך - בכוחות מחודשים

ושוב מגיעים לסיום, ושוב רוצים לסכם ולומר
מלים מתערבלות, משפט מתחיל, והאחר נגמר
הדרך שנקרא לה 'התהליך' היא ארוכה ואטית
ורק כשמגיעים למעלה אפשר לאחור להביט

ורק אז אפשר להבין את אוסף כל הפסיעות
כי כשצועדים צעד צעד, קשה את האופק לראות
וביחד פסענו הרבה צעדים,
לפעמים עם סיבובים ופניות
ויחד הגענו להרבה הישגים
ויחד פתרנו בעיות

וכמה טוב שיש רגע סיכום שכזה,
רגע שבו אפשר להגיד
לכל מי שפסע איתי יחד -
תודה מהלב, ענקית!!
וכדי לעשות את החיים יותר קלים
(לא שזה חשוב באמת)
השמות מסודרים לפי האלף-בית:
** וכאן יגיע הפירוט של האנשים
להם רוצים לומר תודה.

רשימת מקורות

ביון, ו.ר (1961). התנסויות בקבוצות ומאמרים נוספים. הוצאת זמורה ביתן, תל אביב (1992).

בירן, ח (1983), ניתוח יחסי מנחה-קבוצה ומהלך התפתחות הקבוצה לפי מודלים תיאורטיים של יחסי אובייקט. אצל רוזנווסר, נ. ונתן, ל. (עורכים) *הנחיית קבוצות מקראה*. ירושלים, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש ציפורי (1997). עמ' (201-208).

גלין א., (1988), *לבחור קריירה, למצוא עבודה*, ת"א: עם עובד.

וויניקוט, ד.ו., (1981), *משחק ומציאות*. הוצאת עם עובד בע"מ, תל אביב.

זיו, י. ובהר"ב, י. (2001). *מסע קבוצתי - המדריך למנחה קבוצות*. תל אביב: גל.

יאלום, א. ולשץ' מ. (2005) *טיפול קבוצתי תיאוריה ומעשה*. אור יהודה: הוצאת כינרת, זמורה - ביתן.

יורק, א., ואדר, ה. (1988). *תדריך לתכנון פרויקט קהילתי*. אלכ"א. (עמ' 10-11, 15-37).

מקנזי, ר.ק, וליוסלי ו, ג. (-1983א). מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי קצר מועד, אצל רוזנווסר, נ. ונתן, ל. (עורכים) *הנחיית קבוצות מקראה*. ירושלים, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש ציפורי (1997עמ' 187-200.

מקנזי, ר.ק, וליוסלי ו, ג. (-1983ב). תפקידים חברתיים בקבוצות פסיכותרפיה. אצל רוזנווסר, נ. ונתן, ל. (עורכים) *הנחיית קבוצות מקראה*. ירושלים, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש ציפורי (1997). עמ' 221-237.

רוזנוסר, נ, נתן, ל. (1997) קבוצה מהי- משגי יסוד בפסיכולוגיה חברתית. מתוך: נאווה רוזנוואסר (עורכת), *הנחיית קבוצות מקראה*. ירושלים, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש ציפורי. עמ'11-30

רוייך נ, ג. (1970). עבודתו של ווילפרד ביון על קבוצות. אצל רוזנווסר, נ. ונתן, ל. (עורכים) *הנחיית קבוצות מקראה*. ירושלים, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש ציפורי (1997). עמ' 110-114.

רז, צ. (2007). *גוף הידע בניהול פרויקטים*, הוצאת מטר, ת"א.

שפירא, אהובה (1996). פשר ופענוח. מודל להנחיית קבוצה- הלכה למעשה. הוצאת רמות - אוניברסיטת תל אביב.

רשתות - חוברת מפגשים, *מפגש 11 - הכנה לארוע התרשתות*. מהדורה שלישית - ספטמבר 2012.

C, Soanes. A, Stevenson. (Ed) (2004) Oxford Dictionary 11th edition, Oxford University Press.

Lewin, K., and Lewin, G.W. (Ed.) (1948). *Resolving Social Conflicts*. Harper & Row, New York.

Ormont, L.R. (1992). *The Group Therapy Experience*. New York: St. Martin's Press

Tuckman, Bruce. (1965). *Developmental sequence in small groups*. Psychological bulletin, 63, 384-399

Tuckman, B.W., & Jensen, M.A.C. (1977). *Stages of small group development revisited*. Group and Organization Studies, 2, 419-427.

Whitaker, Dorothy Stock, (1985). The Character of the Group as a Medium for Help, *Using Groups to Help people*, (pp 32-59), Routledge.

Yalom, I.D.(1980). Existential Psychotherapy. New York: Basic Books.

אינטרנט:

אשמן, תמיר (2006). סוגיות מרכזיות בעבודה עם קבוצת רכבת, אתר מאמרים.
https://www.articles.co.il/article/3046/%D7%A1%D7%95%D7%92%D7%99%D7%95%D7%AA+%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96%D7%99%D7%95%D7%AA+%D7%91%D7%A2%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94+%D7%A2%D7%9D+%27%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%AA+%D7%A8%D7%9B%D7%91%D7%AA%27

שרת-פורטר, אורית ושפירא, בת-חן (2012). טבעה של קבוצה - מושגי יסוד בהנחיית קבוצות, אתר גרופולוגיה.
http://www.israpsych.org/wp-content/uploads/2009/04/group-nature.pdf

שפירא, בת-חן (2013), תהליכים ותופעות בקבוצה, בת-חן שפירא- קו מנחה לפיתוח עסקי
שפירא, בת-חן (2013), פרידה וסיום הקבוצה, בת-חן שפירא- קו מנחה לפיתוח עסקי
http://www.groupologia.com

אתר הצופים - קובץ הדרכה וירטואלי
http://www.zofim.org.il/pics/center/4(1).pdf

עמותת קהילה, תכנית נבחר"ת- נוער בונה חברה אחרת, מערך 122: היכרות ובירור ערכים, "תוויות- תפקידים בקבוצה"
http://www.chagim.org.il/UserFiles/File/nivheret/1%20values/122%20Stereotypes%20and%20group.pdf (נדלה ב 10.09.14)

ברק, חלי (2008) שלבי התפתחות קבוצה- מאפיינים ותפקידי המנחה
http://www.hebpsy.net/barak

אתר מנהל חברה ונוער
http://noar.education.gov.il

אתר "מילים מהלב"
http://www.mehalev.co.il

פרק 2

פעילות קבוצתית - קהילתית: אירועים סביב לוח השנה ופעילות שיא

מערך הדרכה - מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות
משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

שבט תשע"ו, ינואר 2016

פרק 2

רקע תיאורטי: פעילות קבוצתית-קהילתית: אירועים סביב לוח השנה ופעילות שיא

ההשתייכות הקבוצתית בתכנית מרכזי הנוער מהווה חלק חשוב ומשמעותי מזהות המשתתפים. ההזדהות עם חברי הקבוצה, עם המסרים שעוברים בקבוצה, עם המנחה ועם ערכי התכנית היא חשובה וחיובית, אך חשוב מאוד ליצור את החיבורים עם חלקים אחרים בחייהם של המשתתפים. כאשר הפעילות בקבוצה מתרחבת גם לחיים התרבותיים, הקהילתיים והמשפחתיים של המשתתפים, מקבלת השייכות לקבוצה קונטקסט רחב, מקיף ומשמעותי יותר. הפרק הנוכחי יעסוק באירועים שחשוב לציין מדי שנה עם קבוצות תכנית מרכזי הנוער. אירועים אלה מתייחסים, כאמור, לאירועים סביב לוח השנה ולאירועי שיא בשיתוף-פעולה עם החברה והקהילה.

אירועים סביב לוח השנה:

קבוצה פסיכו-חינוכית, כמו קבוצה בתכנית מרכזי הנוער (ראה רקע תיאורטי ב**פרק 1: הקבוצה**), פועלת במישור הקבוצתי ומספקת לחבריה גם צרכים פסיכולוגיים אישיים. אחד הצרכים החזקים ביותר של האדם הוא הצורך בהשתייכות. ציון האירועים במעגל השנה עשוי לענות על הצרכים הקבוצתיים, הפרטיים והקהילתיים של המשתתפים: **ציון האירועים סביב מחזור השנה חשוב לקבוצה לשם ליכודה, ליחיד בקבוצה לשם חיזוק הזיקה שלו אליה וכן לאדם הפרטי שמרגיש שייך למערכת שלמה בעלת משמעות.**

הזיכרון הקולקטיבי מתאפיין בהמשכיות: ביצירת מסורת על-דורית תרבותית, המאפשרת לכל חברי הקהילה "לזכור" באופן קולקטיבי את מה שלא ניתן לזכור אישית, בעבור מי שלא חוו את האירוע ממש (בראון, 2000). הזיכרון הוא הבסיס של הזהות הקולקטיבית של הקבוצה ובכך הוא יסוד קיומה. הזיכרון מהווה לגיטימציה לקבוצה לומר "אנחנו", מלכד את הקהילה וחיוני לתחושת הסולידריות שלה. קהילה מנכסת זיכרון של אירוע היסטורי, אמיתי או מדומיין, כמו חג דתי או יום זיכרון לאומי והיא פועלת כדי לקבע אותו בתודעה הקולקטיבית (עזריהו, 2005).

✓ הזיכרונות הם אמנם אירועי העבר אך אנו מייחסים להם רלוונטיות עכשווית, אם כלקח לעתיד ואם כנורמות התנהגות בהווה. האירועים והסמלים שחוזרים ונזכרים בהם במעגל השנה משתבצים בתוך נרטיב שמרכיב את מערכת התפיסות והעקרונות המעצבים את זהותה ורוחה של הקבוצה הקהילתית שסביבה. מכאן, שציון האירועים הללו חשוב לשם עיצוב הזהות של המשתתפים הנגזרת מהערכים החברתיים והתרבותיים שלהם.

✓ הזיכרונות המשותפים שבאים לידי ביטוי באירועי השנה מטפחים את ראייתם של **בני הקבוצה כייחודיים** בעיני עצמם, דבר שמעודד את תחושת השייכות של היחידים לקבוצה ומעניק משמעות ורצון לשמר את מאפייני הקבוצה.

✓ בעבור האדם, המונע על ידי הצורך ב**שייכות** כצורך בסיסי אנושי, אירועי מעגל השנה חשובים בפן הפסיכולוגי. הצורך בשייכות נובע מחוסר היכולת של אדם יחיד ובודד להתמודד לבדו אל מול כל אתגרי החיים. האדם מתאגד לקבוצות וחברות ויוצר נורמות, ערכים ותרבות. אירועי מעגל השנה מהווים פונקציה פסיכולוגית בעבורו בכך שהם מהווים תזכורת קבועה לכך שהוא חולק זיכרון משותף עם קבוצה ושהוא חלק ממנה.

✓ אירועים כמו חגים וימי זיכרון מאחדים את המשתתפים בהם סביב התעסקויות משותפות (המכונות ריטואלים), מלכדות ויוצרים אווירה ייחודית שתורמת לתחושת השייכות של האדם בקבוצתו (משרד החינוך התרבות והספורט, התשנ"ה - "מורשת, חג ומועד").

✓ בפן הקהילתי, ציון האירועים סביב מעגל השנה מעניקים הזדמנות להשתייכות לקהילה הרחבה, באמצעות ציונם באירועים עירוניים/מקומיים (למשל אירוע של המתנ"ס בשכונה)/ ארציים. התאגדות לשם ציון האירועים עשויה לאפשר היכרות עם גורמים נוספים בקהילה החולקים ערכים או מסורת משותפים.

✓ הפונקציה הפסיכולוגית של אירועים במעגל השנה לפרט מתבטאת גם באופיים של אירועים אלה המאפשרים אתנחתא, מסמנים על סיום תקופה ותחילת תקופה חדשה, ונותנים משמעות לקיום ולהתחדשות.
✓ החגיגיות והשמחה, הקתרזיס והפורקן - המאפיינים את האירועים הללו - מאפשרים שחרור ומקלים את המעמסה הרגשית הנובעת מחיי השגרה.

מכאן, שציון אירועים סביב מעגל השנה הנה פעולה החשובה לקבוצה וליחיד בה באופן משמעותי. אירועים אלה עשויים ללכד את הקבוצה, לתרום למשתתף לתחושת השייכות ולתרום לרווחתו הנפשית.

אירועי שיא שנתיים:
אירועי השיא בתכנית מרכזי הנוער הם לרוב אירועים בהם הקבוצה משתלבת בפעילות התנדבותית בקהילה, מסיירת בארגונים, עסקים או גופים מארחים ועוד. אירועי השיא חשובים לקבוצה בראש ובראשונה לתחושת המעורבות והשייכות לקהילה הרחבה, ולשם פיתוח המסוגלות המעשית והנתפסת של המשתתפים, שמקבלים את ההזדמנות להפיק ולהוציא לפועל פרויקט שמביא לידי ביטוי את הכלים שלומדים בתכנית. תהליך "לידה" של אירוע-קהילתי החל משלב התכנון שלו, דרך הביצוע וכלה במשוב ובהפקת לקחים, עשוי ללמד את המשתתפים שיעור מעשי חשוב מאוד בגלגול פרויקט - מיומנות חשובה לכל אדם בוגר לכל תחומי החיים. נוסף על כך, אירועי השיא מאפשרים למשתתפים להשיב לסביבה שלהם בנתינה ובדאגה ולחוש חלק משמעותי ובעל ערך בלתי נפרד מהחברה ומהקהילה. אחרון - אך חשוב לא פחות - הוא ערך אירועי השיא כשובר-שגרה המאפשר יציאה מחוץ לבית, חוויה המערבת חשיפה לגירויים שבעבור רבים מהמשתתפים ועשויה להיות ראשונה מסוגה.

הפרק הנוכחי מחולק לעשרה חלקים; כל אחד מתייחס לאירוע מרכזי בלוח השנה ולאירוע שיא. כל חלק יפתח ברקע תיאורטי שיספר על משמעות נקודת הציון הרלוונטית ממספר נקודות מבט, ואחריו יובאו מספר הצעות להתייחסות לאירוע זה. ההצעות יורכבו ממספר מתודות שניתן להרכיב מהן מפגשים או לשנותן מדי שנה.

שים ♥: מכיוון שהמערכים מתייחסים ל**תכנית רב-שנתית**, מומלץ להתייחס מדי שנה לפנים שונים של כל אירוע, על-מנת לגוון את תכני המפגשים וכן לחשוף את המשתתפים לצדדים השונים של האירועים, בהתאם לשלב ההתפתחותי של הקבוצה ושל הפרטים בה.

פירוט החלקים בפרק:
1. תחילת שנה וראש השנה,
2. יום הכיפורים,
3. חנוכה,
4. ט"ו בשבט,
5. פורים,
6. פסח,
7. יום הזיכרון לשואה ולגבורה,
8. יום הזיכרון,
9. סוף שנה,
10. אירועי שיא (פעילות קהילתית).

מנחה יקר,

חשוב לזכור להתחיל את המפגשים בסבב "מה נשמע" ולסכם את המפגשים (איך הרגשתי, מה היה משמעותי בעבורי ועדכון המשתתפים לגבי המפגש הבא ומטלה שבועית אם יש). מומלץ לאפשר למשתתפים לכתוב לעצמם מסר שאיתו יצאו מהמפגש ולהכניסו לתיקיות האישיות שלהם.

פרק 2 - מערכי פעילות: פעילות קבוצתית - קהילתית: אירועים סביב לוח השנה ופעילות שיא

1. ראש השנה ותחילת שנה

(מתוך האתר: "האנציקלופדיה של ידיעות אחרונות", נכון ל-13.09.14)

ראש השנה נחגג בא' וב' בתשרי, תחילת השנה החדשה על פי לוח השנה העברי, בהתאם להתייחסות המקראית: "דַּבֵּר אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, לֵאמֹר: בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאֶחָד לַחֹדֶשׁ, יִהְיֶה לָכֶם שַׁבָּתוֹן--זִכְרוֹן תְּרוּעָה, מִקְרָא-קֹדֶשׁ" (ויקרא כ"ג, כ"ד).

השם "ראש השנה" מופיע במקרא כציון לראשית השנה, אך לא כציון החג שנחוג ביום זה (יחזקאל מ"א): לפי מניין החודשים במקרא, היה תשרי החודש השביעי וניסן היה החודש הראשון. א' בתשרי נזכר רק כ"שבתון זיכרון תרועה מקרא קודש" (ויקרא כ"ג, כ"ד). **אז מדוע אם כן חוגגים את ראש השנה דווקא בתשרי?**

בהקשר למחזור הטבע: נראה שמאז ומעולם היה חודש תשרי תחילת השנה החקלאית, שבה אספו את תבואות השנה הקודמת והחלו במחזור הבא. ואולם, רק בתקופת המשנה אנו מוצאים אזכור של יום זה כתחילת שנה חדשה: "ארבעה ראשי שנים הם... באחד בתשרי ראש השנה לשנים, לשמיטין וליובלות, לנטיעה ולירקות" (ראש השנה א, א). מכאן, שראש השנה מסמל את **אסיף הפירות שנזרעו והושקו, נקצרו ונערמו במאמצי השנה הקודמת.**

ההקשר שבין אדם לחברו: החג נזכר בספר נחמיה (ח, א-ח), כיום שבו קרא עזרא בתורה לפני בני העם. בזמן שהתאבלו על מעשיהם הרעים, אמרו להם מנהיגי העם: "היום קדש הוא לה' אלוהיכם, אל תתאבלו ואל תבכו". כלומר, ראש השנה הוא **יום של שמחה ושל התחלה חדשה**, התנערות מהרע ומהחטאים.

בהקשר הדתי לראש השנה יש כמה משמעויות: זהו יום המלכת ה' על העולם; היום שבו אלוהים שופט את כל היקום וקובע את גורלו לשנה הבאה (חוץ מעם ישראל, שגזר הדין שלו נחרץ ביום כיפור); ולכן הוא גם **יום של חזרה בתשובה**, הראשון בימים הנוראים.

בהקשר הסמלי: בתורה אנו מצווים לתקוע בשופר בראש השנה, וחז"ל והמפרשים נתנו לכך טעמים שונים: על פי טעם אחד התקיעה מסמלת את המלכת האלוהים למלך על כל הארץ, כדרך שנהגו מלכים לציין בתקופות קדומות את יום עלייתם על כס המלוכה. טעם אחר תולה את תקיעת השופר ברצון לעורר את "זכות האבות" ולהזכיר, בעיצומו של יום הדין, את סיפור עקדת יצחק ואת עמידתו של אברהם אבינו בניסיון הקשה, כדברי חז"ל : "תקעו לפני בקרן של איל, כדי שאזכור לכם עקדת יצחק בן אברהם ויעלה זיכרונם לפני". התקיעה בשופר גם מזכירה את מעמד הר סיני , כאשר הכריז העם למרגלות ההר פה אחד: "נעשה ונשמע". מעמד מרשים זה היה מלווה ב"קול שופר חזק מאוד", ובעצם השמעת קול השופר נכרתה ברית מחודשת בין עם ישראל לאלוהיו, נותן התורה. מקובלים במיוחד דברי הרמב"ם (הלכות תשובה ג, ד): "אע"פ שתקיעת השופר בראש השנה גזרת הכתוב, רמז יש בו, כלומר עורו ישנים מתרדמתכם... וחזרו בתשובה וזכרו בוראכם".

ברוב קהילות ישראל נוהגים לאכול בראש השנה מאכלים מיוחדים, כדי שירמזו על שנה טובה: תפוח בדבש ("שנה טובה ומתוקה"), רימון (שנמלא זכויות כרימון) וראש דג ("שנהיה לראש ולא לזנב"). נוהגים גם לטבול את החלה בדבש במקום במלח (כפי שנהוג בדרך-כלל).

בספר מיכה (ז, יט) נאמר "ותשליך במצלות ים כל חטאתם", ומכאן המנהג ללכת ביום הראשון של ראש השנה אחרי הצהריים למקום מים ולומר תפילת "תשליך". בראש השנה נוהגים לברך איש את רעהו בברכה מיוחדת: **"לשנה טובה תכתבו ותחתמו".**

מערך 1 מפגש בנושא: ראש השנה ותחילת שנה

נושאים

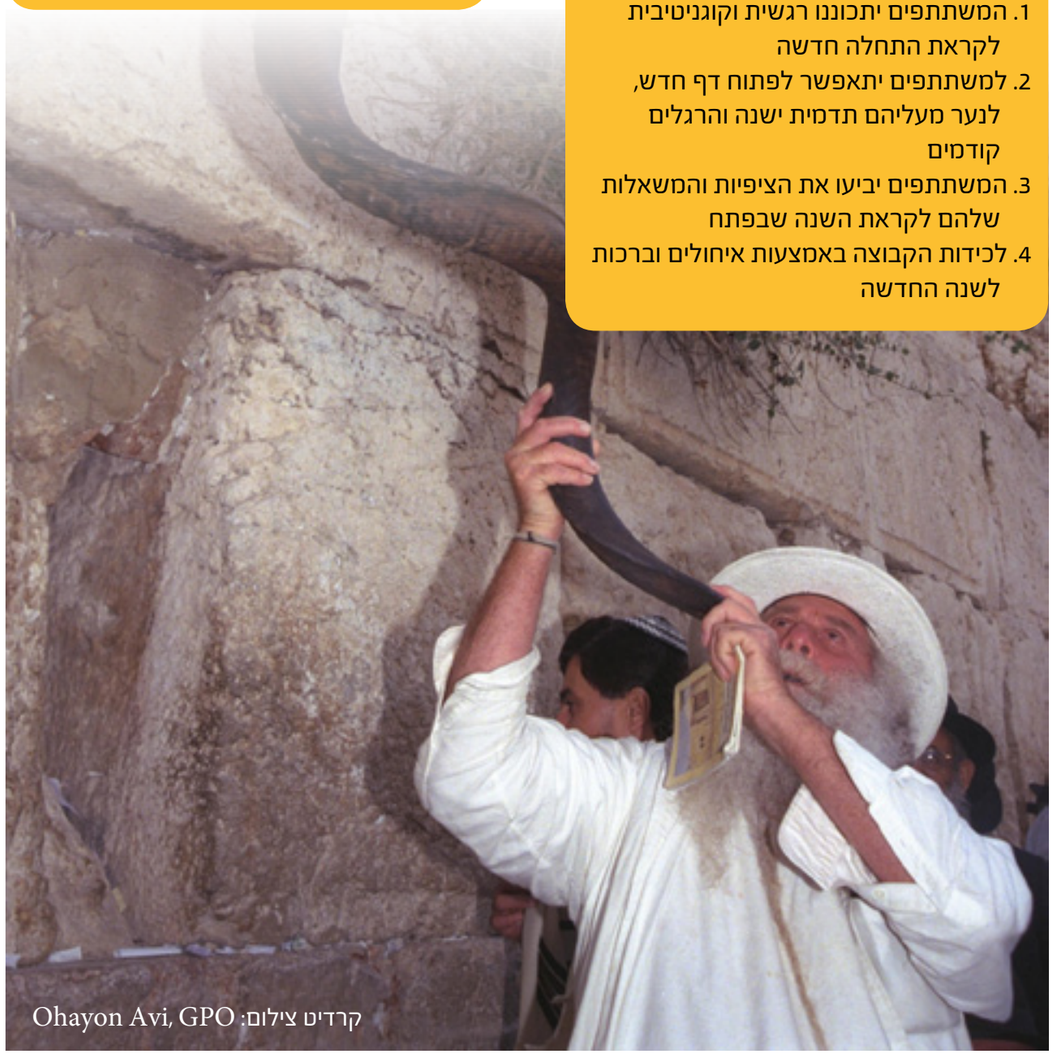
1. ברכות וציפיות לשנה החדשה
2. "תשליך"
3. תקיעה בשופר

מטרות

1. המשתתפים יתכוננו רגשית וקוגניטיבית לקראת התחלה חדשה
2. למשתתפים יתאפשר לפתוח דף חדש, לנער מעליהם תדמית ישנה והרגלים קודמים
3. המשתתפים יביעו את הציפיות והמשאלות שלהם לקראת השנה שבפתח
4. לכידות הקבוצה באמצעות איחולים וברכות לשנה החדשה

ציוד נדרש

- פתקים (פי 5 ממספר המשתתפים)
- עטים
- ניירות גזורים בצורות פרחים, חיטה ופירות שונים (פי 5 ממספר המשתתפים)
- מילות השיר "יוצא לאור"/אהוד בנאי כפול מספר המשתתפים
- עניבה/סרט כמספר המשתתפים
- חוט תפירה



קרדיט צילום: Ohayon Avi, GPO

מהלך המפגש

1. שנהיה לראש ולא לזנב: (משחק פתיחה) תוקעים למשתתפים במכנסיים (או קושרים למותן בחוט תפירה) סרט / עניבה. המשתתפים צריכים להסתובב בחדר ולנסות לתלוש כמה שיותר "זנבות" אך לשמור על שלהם תוך כדי... המנצח (עם הכי הרבה זנבות) בוחר שיר שיש בו את המילה "ראש" וכל הקבוצה צריכה לשיר אותו **(10 דקות).**
2. סבב "מה נשמע" עם תוספת של "מה אני עושה בערב ראש השנה?" **(10 דקות).**

חלק א' - התחלה חדשה

3. **תשליך:** המנחה מציג בפני המשתתפים שהם הולכים לעבור טקס "תשליך", כנהוג בראש-השנה. המשתתפים מקבלים פתקים ועטים. על הפתקים המשתתפים כותבים את כל הדברים שהיו רוצים להשאיר מאחור עם השנה החולפת, למשל: מנהגים רעים, תכונות שליליות, יחסים לא בריאים עם אחרים וכו'. בסבב: משתתפים מוזמנים להקריא מה כתבו בפתקים ולקמט אותם, ולבסוף: המנחה קורא את הברכה: "תחל שנה וברכותיה, תכלה שנה וקללותיה" והמשתתפים משליכים את הפתקים המקומטים לפח גדול שמונח במרכז החדר **(20 דקות).**
4. **קציר:** דיון: המנחה מסביר למשתתפים שתחילת השנה לפי לוח השנה העברי הקדום היה בכלל בחודש ניסן... חודש תשרי הוא החודש השביעי ביהדות- ושואל: מדוע לדעתכם חוגגים את ראש השנה דווקא בחודש תשרי? (הכוונה: מה קורה בתקופה זו בשנה מסביב) .
עיבוד: חודש תשרי, או בחודשים הלועזיים: ספטמבר-אוקטובר מציינים בטבע את חודש האסיף שבו אוספים את כל התבואה עליה עמלנו בכל השנה שקדמה לה. אנו נהנים מפירות העמל של השנה החולפת.
פעילות: המשתתפים מקבלים פירות, חיטה ופרחים (מנייר) ורושמים על כל אחד: מה הפירות שאני קוצר מהשנה הקודמת? (להסביר למשתתפים: עליכם לכתוב מה הדברים שלמדתם/ השגתם/ הרווחתם בשנה החולפת שיעזרו לכם בשנה הנוכחית? למשל: בשנה שעברה הקדשתי ללימודים בכיתה, אז השנה אני אגש לבגרות...) **(15 דקות).**
5. שיר של התחלה חדשה (בעמוד הבא): המנחה נותן למשתתפים דף ובו מילות השיר "יוצא לאור/ אהוד בנאי". המנחה מבקש ממתנדב להקריא את השיר: ⬅ מומלץ להשמיע אותו במקום להקריא

יוצא לאור / אהוד בנאי (מילים ולחן: אהוד בנאי)

השביל הזה מתחיל כאן
בין סניף בנק למעין
לא סלול, לא תמיד מסומן
השביל הזה מתחיל כאן.

חוצה את העיר
עולה על ההר
ממשיך על הים
ממשיך גם מחר
חותך באוויר, בין הבתים
יוצא אל האור, אל חיים חדשים.

לך עליו, עלה עליו עכשיו
לך עליו, עלה עליו עכשיו
מלאכי ציפורים מעליך
מלווים את צעדיך

מרחוק נדלק אור
אל תסטה כדי שתוכל לחזור.

השיר הזה מתחיל כאן
כחול על הדף הלבן
לא גמור, לא תמיד מכוון
השיר הזה מתחיל כאן.

חוצה את העיר
עולה על ההר
ממשיך על הים
ממשיך גם מחר
חותך באוויר, בין אנשים
יוצא אל האור, אל חיים חדשים.

לך עליו...

דיון: 1 - מה מסמל ה"שביל" בעיניכם?
2 - למה הוא מתואר כארוך ומפותל? מה מתואר בדרך בשביל הזה? (קשיים, אור רחוק בקצה...)
3 - האם אתם מזדהים עם מילות השיר כרגע?
4 - איך אתם הייתם מסמלים את החיים במקום התיאור שנבחר בשיר כ"שביל"? **(15 דקות).**

חלק ב' - ברכות לשנה החדשה

1. **רימון** - באמצע המעגל מונחת קערה ובה גרגירי רימון. המשתתפים מתבקשים בשלב הראשון לאסוף חופן גרגירים. **בסבב:** כל משתתף צריך לברך את חברי הקבוצה במספר ברכות לשנה החדשה כמספר הגרגירים שהוא אוחז בידו. (מומלץ להנחות את המשתתפים לנסות לחשוב על ברכות אישיות שמתבססות על היכרות עם המשתתפים). אם נותרים גרגירים ולמשתתף "אוזלות הברכות", המשתתפים רשאים לתת לו משימות כמספר הגרגירים שנותרו בידו **(25 דקות).**

2. **תרגיל במודעות לשנה החדשה:** המנחה מבקש מכל משתתף לקחת גרגיר רימון אחד בודד שהוא בוחר מהקערה (אפשר להשתמש בצימוקים במקום רימונים). המנחה מבקש מהמשתתפים לאחוז בגרגיר בעדינות ולא לאכול אותו, ומנחה אותם להביט בגרגיר שלהם היטב כדי שיוכלו לזהות אותו לאחר מכן אם כל הגרגירים יחזרו אל הערמה בקערה.

לאחר כמה שניות, המנחה מורה למשתתפים לשים את הגרגיר בפה מבלי להזיק לו. להרגיש את המגע שלו על הלשון, לבחון את המרקם שלו, את הטעם שלו. לאחר כדקה, המנחה מורה למשתתפים לנגוס בו. עיבוד: רימון בדרך כלל אוכלים בחופן גדול מבלי להשקיע תשומת לב רבה בגרגיריו, אך כל גרגיר קטן הוא זרע הרימון ובכוחו לתת חיים לעצים נוספים. אני מאחל לכם בשנה החדשה שתשימו לב לכל דבר קטן, שתהיו מודעים לכוח שיש בפרטים הקטנים, שתדעו להעריך כל פירור וגרגיר שמוגשים לכם ושתחוו את החיים כל רגע בתשומת לב **(10 דקות).**

3. **תפוח בדבש:** המנחה אוחז צלחת ועליה תפוח טבול בדבש; הוא מאחל למשתתפים ששנתם תהיה מתוקה כדבש ופורייה כרימון. בהמשך, המנחה מחלק לכל משתתף פתק ובו כתוב שם של ירק/פרי ועל המשתתף לברך את המשתתף שמימינו ברכה הקשורה בפרי/ירק שקיבל. למשל: אם קיבלתי לימון, אאחל למי שימיני: "שתדע להפוך כל לימון ללימונדה" **(10 דקות).**

4. אגרות ברכה: כל משתתף מקבל דף, מעטפה, צבעים, פתק ובו שם של משתתף אחר. המשימה של כל משתתף היא למצוא בטבע כמה שיותר "קישוטים" לאגרת ברכה שיכתוב למשתתף לשנה החדשה. האיגרת המקורית והיפה ביותר תזכה את מי שהכין אותה בפרס **(20 דקות).**

5. **תקיעה בשופר:** 1 - המנחה מספר למשתתפים על מנהג התקיעה בשופר הנהוג בראש-השנה שנועד להזכיר את מעמד הר סיני שבו קיבלו בני ישראל את התורה. מאז, מדי ראש שנה תוקעים בשופר, נזכרים ואומרים בתגובה: "נעשה ונשמע".
2 - הקבוצה תכתוב את "עשרת הדברות" של הקבוצה בלוחות הברית הקבוצתי **(ראה נספח 2)**, ובסוף המנחה "יתקע בשופר" (אפשר לאלתר כלי נשיפה אחר/ דף מגולגל) ואחרי התקיעה יבקש מהמשתתפים לצעוק יחד "נעשה ונשמע" **(20 דקות).**

6. **שנה טובה:** המשתתפים צריכים בתוך 5 דקות לכתוב "שנה טובה" באמצעות גופם /באמצעות נעליים וגרביים. המנחה מצלם את המשתתפים ואת הכתובת שיצרו והופכים את התמונה לאגרת ברכה לשותפים, לצוות התכנית ולהורי המשתתפים **(10 דקות).**

ציוד נדרש

- רימונים מקולפים (2-3)
- תפוח בדבש (פרוסות כמספר המשתתפים)
- פתק ובו שמות של פירות/ירקות (ראה נספח 1)
- דפים
- צבעים
- מעטפות (כמספר המשתתפים)
- דבק
- פרס למנצח
- "לוחות ברית" (ראה נספח 2)
- כלי נשיפה כלשהו המדמה שופר

נספח מס' 1

שמות של פירות וירקות למשחק: ⬅ **למנחים:** ניתן גם לגזור את הדף כך שכל מילה תופיע על גזיר נייר.

דובדבנים	תפוז
תותים	עגבנייה
חציל	גויאבה
חסה	משמש
פסיפלורה	ענבים
מלפפון	אבוקדו
כרובית	בטטה

נספח מס' 2

א. _____ **ו.** _____

ב. _____ **ז.** _____

ג. _____ **ח.** _____

ד. _____ **ט.** _____

ה. _____ **י.** _____

2. יום הכיפורים

מציינים את יום הכיפורים בי׳ בתשרי, עשרה ימים אחרי ראש השנה. יום הכיפורים הוא אחד המועדים החשובים והמשמעותיים ביותר לעם היהודי. משמעות השם יום כיפור הוא מלשון **"כפרה"** - לכפר על החטאים של השנה שעברה. לכפר על **חטאים שבין אדם ל'מקום'**, ועל **חטאים שבין אדם לחברו**, כגון: רכילות, התייחסות בחוסר כבוד, אלימות וכדומה, ככתוב בתורה (ויקרא ט"ז, כ"ט-ל): "וְהָיְתָה לָכֶם, לְחֻקַּת עוֹלָם: בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בֶּעָשׂוֹר לַחֹדֶשׁ תְּעַנּוּ אֶת-נַפְשֹׁתֵיכֶם, וְכָל-מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ--הָאֶזְרָח, וְהַגֵּר הַגָּר בְּתוֹכְכֶם. כִּי-בַיּוֹם הַזֶּה יְכַפֵּר עֲלֵיכֶם, לְטַהֵר אֶתְכֶם: מִכֹּל, חַטֹּאתֵיכֶם, לִפְנֵי ה', תִּטְהָרוּ." יש המפרשים את החטא שבין האדם ל'מקום' כחטאים מוסריים, או כלפי ה'.

מנהגי יום הכיפורים:

1. כפרה - (תרנגול כפרות): כפרות, הוא מנהג יהודי קדום הנהוג בערב יום הכיפורים, המהווה מעין "פדיון הנפש". על פי המסורת, בערב יום כיפור או לפניו, מסובבים "כפרה" (תרנגול/ כסף לצדקה) מעל לראש, כאשר על-ידי כך מתבצעת כפרת האדם. המכפר מחזיק את הכפרה בידו הימנית ואומר מספר פסוקים הפותחים ב"בני אדם יושבי חושך וצלמוות". אחר כך, מעבירים את הכפרה ליד השמאלית ומסובבים אותה מעל הראש שלוש פעמים ואומרים: "זה חליפתי, זה תמורתי, זה כפרתי, זה התרנגול ילך לשחיטה/ זה הכסף ילך לצדקה ואני אכנס ואלך לחיים טובים וארוכים ולשלום". מקור המנהג מימי קדם בדומה לשעיר לעזאזל שבו חיה נושאת על עצמה את עוון האדם.

2. צום ותענית - ביהדות, יום הכיפורים הוא יום צום ותענית. המצווה היסודית ביום זה, על פי ההלכה, היא עינוי הגוף, ככתוב בתורה (ויקרא ט"ז, כ"ט) :
"וְהָיְתָה לָכֶם, לְחֻקַּת עוֹלָם: בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בֶּעָשׂוֹר לַחֹדֶשׁ תְּעַנּוּ אֶת-נַפְשֹׁתֵיכֶם, וְכָל-מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ--הָאֶזְרָח, וְהַגֵּר הַגָּר בְּתוֹכְכֶם. "
איסור על חמשת עינוגי הגוף: אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה בשמנים, יחסי אישות, ונעילת נעלי עור.

מטרת הצום מבוארת בתורה, בפסוק הסמוך לציווי על העינוי (ויקרא ט"ז, ל):
"כִּי-בַיּוֹם הַזֶּה יְכַפֵּר עֲלֵיכֶם, לְטַהֵר אֶתְכֶם: מִכֹּל, חַטֹּאתֵיכֶם, לִפְנֵי ה', תִּטְהָרוּ"
בשונה מצומות אחרים ביהדות (כדוגמת תשעה באב) אשר בהם הצום הוא ביטוי לאבלות, ביום הכיפורים מטרת הצום היא עינוי הגוף כתנאי לכפרה וכדי לשחרר את האדם ממגבלות הגוף כדי שיוכל להתרכז בעבודה הרוחנית של היום.

3. איסור מלאכה - בהמשך לציווי על העינוי, מצווה התורה גם על שביתה:
"תְּעַנּוּ אֶת-נַפְשֹׁתֵיכֶם, וְכָל-מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ -- הָאֶזְרָח, וְהַגֵּר הַגָּר בְּתוֹכְכֶם. "
איסורי המלאכה ביום כיפור זהים לאיסורי המלאכה בשבת.

4. תפילה - ביום כיפור נוהגים להתפלל בבית הכנסת רוב רובו של היום. מתפללים את התפילות הרגילות של החג, לפי הסדר: ערבית, שחרית, מוסף, מנחה ונהוג להתפלל עטופים בטלית בכל התפילות.

5. חשבון נפש ותשובה - בקשת סליחה- יום כיפור אמנם מכפר על העברות שבין אדם למקום (לאל), אך על עברות שבין אדם לחברו אין כפרה מהאל עד שיפייס את חברו, ועל כן אמרו חז"ל ש"עברות שבין אדם לחברו, אין יום הכיפורים מכפר, עד שירצה (ויפייס) את חברו". כתוצאה מכך נוצר מנהג שבו אנשים עושים חשבון נפש ותשובה, מבקשים סליחה איש מרעהו לקראת יום זה, ומיישבים חשבונות ישנים בדרכי שלום.

6. סעודה מפסקת - הסעודה המפסקת הנה ארוחה אחרונה שלפני הצום. הסעודה המפסקת מסמלת את השמחה על שהגיע זמן הכפרה, וכל חטאינו יטוהרו. מטרת הסעודה היא לחזק את גופנו, כדי שנוכל להתפלל ולצום כל יום הכיפורים.

7. תקיעת שופר - בסוף תפילת נעילה, במוצאי הצום, תוקעים תקיעה אחת בשופר, זכר לתקיעת השופר בסוף יום כיפור של שנת היובל המודיע על שחרור העבדים, וכהודעה לציבור על סיום הצום.

מערך מפגש מס׳ 2 בנושא: יום הכיפורים

נושאים

1. סליחה, כפרה וכיפורים
2. חשבון נפש

מטרות

1. המשתתפים יבינו את משמעות יום הכיפורים ואת הסיפורים והמושגים הקשורים אליו
2. למשתתפים תהיה הזדמנות לערוך חשבון נפש לפני השנה החדשה
3. למשתתפים תהיה אפשרות לבנות בינם לבין עצמם תקשורת תקנית, חיובית ומפויסת

ציוד נדרש

- כרטיסיות עם סיפור יונה הנביא (6 כרטיסיות - 5 משתתפים ומנחה - ראה נספח 1)
- אביזרים למשתתפים: סדין לבן, נייר בצורת סנפיר לבן מודבק על קשת, שלט "אלוהים", כובע רב חובל/רטייה, כובע מצחיק למספר
- דפי סליחות (ראה נספח 2)
- פתקים (דפי ממו) בשני צבעים שונים
- דפים ועטים
- מטבעות של 10 אגורות כמספר המשתתפים

מהלך המפגש

1. **יונה הנביא:** 1 - המנחה מבקש 5 מתנדבים בעלי כישרון משחק סביר. המנחה מחלק ל-5 המתנדבים תפקידים: יונה, המספר, הדג, רב החובל ואלוהים.

   ⬅ כדאי לתת למתנדבים אביזרים מתאימים, למשל: כובע רב-חובל, לעטוף את "יונה" בסדין לבן בצורת טוגה (לקשור רק בכתף אחת), לתלות שלט "אלוהים", ליצור סנפיר על ראש הדג מנייר, כובע מרשים למספר... (כדאי לבקש מהמתנדבים לשחק בהגזמה ובאופן שיעורר כמה שיותר עניין והקשבה).

   דיון: 1 - מה לדעתכם מוסר ההשכל שעולה מסיפורו של יונה?

   2 - אילו ערכים עולים בסיפור? איזו חוזקה מגלה כל דמות ודמות? איזו חולשה? (רב החובל מראה חמלה, יונה מראה פחדנות ויכולת כפרה וסליחה אחריה, הוא מקריב עצמו למען כולם בספינה, הדג מראה חשש בהתחלה, אך לאחר מכן מראה טוב לב גדול...)

   3 - כל הסיפור הזה מתחיל משליחות של יונה בידי האל. הוא מסרב לשליחות זו ולכן מתחיל המבול, יונה מושלך לים וכן הלאה. אם לכל אדם יש את השליחות שלו שאסור לו להתעלם ממנה. מה לדעתכם השליחות שלכם? מאיפה היא נובעת? **(60 דקות).**

2. **סליחות:** ⬅ המנחה מפזר על הרצפה שירים בנושא סליחה, משפטים ודפים ריקים. המשתתפים מתבקשים לעבור בין הקטעים, להרים קטע שהתחברו אליו במיוחד או לכתוב קטע אם אינם מוצאים משהו שמתחברים אליו. סבב: המשתתפים מקריאים את הקטע שאהבו ומסבירים למה הם התחברו דווקא אליו **(20 דקות).**

3. דיון: 1 - למה אתם חושבים שמדי שנה יש יום כמו יום כיפור?

   2 - אתם חושבים שמספיק להגיד למישהו שאתם מצטערים על משהו שעשיתם?

   3 - אתם צמים ביום כיפור? למה?

   4 - למה אתם חושבים שיום כיפור מצוין מיד אחרי ראש השנה? **(15 דקות).**

4. **חשבון נפש:** כל משתתף כותב על פתק צהוב מעשה טוב שעשה השנה ועל פתק בצבע אחר מעשה פחות טוב שעשה השנה (מבלי לציין את שמו). המנחה מערבב את הפתקים עם המעשים הטובים יחד ואת המעשים הלא טובים יחד.

   אופציה 1: המנחה מקריא את המעשים והמשתתפים צריכים לנחש של מי זה...

   אופציה 2: כל משתתף מקבל פתק עם מעשה טוב ומעשה רע וצריך להציג למשתתפים את המעשה ללא דיבורים אלא בפנטומימה/ באמצעות ציור על הלוח המחיק... **(25 דקות).**

5. **וידוי וכפרות:** המנחה שואל את המשתתפים אם הם יודעים מהי מצוות הכפרות ביום הכיפורים ומה מקורה. **(ראה רקע לחלק זה - יום הכיפורים).** לאחר שהמנחה מספר מה מקור המנהג, הוא אומר שהמשתתפים הולכים לעבור עכשיו "טקס כפרות" שבו כולם עומדים במעגל מחובקים וכל אחד בתורו בסבב מספר על מה הוא היה רוצה לבקש סליחה ולהימחל. בסוף כל "וידוי" - המשתתף זורק למרכז המעגל מטבע וכולם אומרים למשתתף: "נמחלת כפרה".

   לבסוף כולם אומרים יחד את המשפט מהמקורות:

   "זה חליפתי, זה תמורתי, זה כפרתי, זה הכסף ילך לצדקה ואני אכנס ואלך לחיים טובים וארוכים ולשלום".

   ⬅ כדאי לכתוב את המשפט על דף ולהניח במרכז המעגל **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בשבילי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש? **(10 דקות).**

נספח מס' 1

סיפור יונה הנביא (מתוך: עמותת סנונית, קרן אבי חי)

1. **המספר:** בְּלֵב מַמלֶכת אַשוּר, על גְּדַת נְהר חִידֶקֶל, היֹה הייתה עיר גדולה וְיָפָה - נִינְוֵה. בַּתחילה הייתה נִינְוֵה עיר כְּכל הֶעָרים: הִתגוררו בה זקֵנים וצעירים, גברים וְנשים, טובים ורעים. אלו בָּנו ואלו הרסו, אלו עזרו ואלו הִפריעו, אלו נתנו ואלו לקחו, אלו הלכו בְּדֶרך הַיָשָר, ואלו בחרו בְּדרך הרַע. ואולם השָנים חלפו, ויותר ויותר אנשים פָּנו אל דֶרך הרע. אלוהים הִתעַצֵב על כך, נִתגַלָה אל נביאוֹ יוֹנָה ואמר:

2. **אלוהים:** "קום יוֹנָה, קום לֵך אל נִינְוֵה, הָעיר הגדולה, וֶאֱמוֹר לַאֲנָשֶיהָ כי אִם לא יִתַקנו אֶת הִתנַהגוּתם הָרעה - אביא עליהם אסון."

3. **יוֹנָה:** אוי לי וַאֲבוֹי לי! זוֹ לי כבר פעם שלישית שאלוהים דורש מִמני להגיד לַאֲנָשים לְתַקֵן אֶת הִתנַהגוּתם, וָלא, יביא עליהם אסון. וכעת יִקְרה בְּדִיוק מה שקרה בַּפַעמַיים הקודמות! אני אזהיר אֶת האנשים, ומי שֶיַחששו מֵעונשו של אלוהים, יִתַקנו אֶת הִתנַהגוּתם. אלוהים יסלח להם, ומי יֵיחָשב אז לִנְביא שֶקֶר? אני, יוֹנָה!

4. **המספר:** מָה עשָה יוֹנָה? לא קם ולא הלך אל נִינְוֵה אֶלָא... קם וּבָרח. ירד יוֹנָה לְחוף הָעיר יָפוֹ וחיפשׂ בַּנָמֵל אנייה להפליג בה הַרחֵק, אֶל תַרְשִיש. אבָל נְמַל יָפוֹ עמד שוֹמֵם מֵאניות, וגם בָּאופק לא נִראָה מִפְרָשׂ ולא צֵל-צֵלוֹ של מִפְרשׂ.

5. **יונה:** הַלוַואי שאֶמְצא אנייה להפליג בה.

6. **המספר:** והִנֵה, רוח חזקה הֵחֵלה לִנשוב, ולא חלפה שעה וכבר הִבחין יוֹנָה בְּמִפְרְשֵי אנייה. עד מְהֵרה נִכנְסה האנייה אל הנמֵל ועגנה בו.

7. **יוֹנָה:** (איזו שמחה!!!) אלוהים שולח לי אונייה. אות הוא כי אלוהים עִמי. עלָה יוֹנָה אל סיפון האונייה, וּכְשֶהסערה פסקה הִפליג עִם מַלָחֶיה אל תַרְשִיש הרחוקה.

8. **המספר:** לַמָחֶרת קרה דָבר מוזר. השֶמש הֵאירה, הים היה חָלק כִּרְאִי, ואניוֹת רבות חצו אותו בִּמהירוּת וּבְבִטחה. רק סְביב אוייה אחת הִתחוללה סְערה - גלים גבוהים הִקיפו אותה מִכּל עֲבָרֶיהָ ואִיימו לְהטבִּיעה, ורוחות קרעו אֶת מִפְרָשֶיהָ. זוֹ הייתה האנייה שאספה אֶת יוֹנָה. עמדו המַלָחים על סיפון האנייה, נָשׂאו עיניהם אל השָמַים והתפללו איש-איש אֶל אלוהָיו, אך הסְערה לא פָּסקה. ומָה עשָה יוֹנָה? לא קם להתפלל אֶל אלוהיו, אֶלָא... שָכב בְּתָאוֹ וְיָשַן לו. בא רב החובל, הֵעיר אֶת יוֹנָה וגָער בו.

9. **רב החובל:** "סַכָנַת מָוֶות מְרַחֶפת מֵעל לְרָאשֵינוּ, ואתה נרדם וְיָשַן! אינְך מִתבִּיישׁ? מאיזה עַם אתה? מי אלוהיךָ?"

10. **יוֹנָה:** "אני עִברי."

11. **רב החובל:** "אִם עִברי אתה, אנָא, הִתפלל! הלוֹא שמענו שאלוהֵי העִברים גָדול הוא, אֵל חזק מֵאֵין כָּמוֹתו, אֵל שֶׁקָרע לִשניים אֶת ים סוּף! אנא, קום וּקְרא אֶל אלוהיךָ! בַּקֵש מִמנו שֶׁיְרַחם עלינו וַיַעשֶׂה לנו נֵס!"
12. **המספר:** קם יוֹנָה ועלָה עִם רב החובל אֶל הסיפון, ושָם, כשהוא עומד רָטוֹב בַּגֶשם השוטף, מול הרו־חות המַצליפות והנחשולים המְאַיימים להטבִּיע אֶת האנייה, הִתחַנֵן.

13. **יונה:** "סְלח לי, רב החובל! אתה מבקש שאֶפְּנה אֶל אלוהַיי בְּבַקָשת עֶזרה, וַאני חושש שבִּגלָלי באה עליכם הצרה והסְערה. אלוהַיי כועס עליי... אנא," אמר לְפֶתע בִּנחישות, "הטילו אותי אל הים! אִם תטִילו אותי אל הים, אלוהַיי יניח לכם וְיַשתיק אֶת הים."

14. **רב החובל:** (מביט בַּשָמַיִם השחורים ובַנַחשולים ואז ביונה). "לא." "מלחים, מהרו! האנייה שוקעת! הַשליכו אל המים אֶת כל הארגזים הכבדים!"

15. **המספר:** המַלָחים הִזדָרזו לַעשות כִּדְבָרוֹ, אך האנייה הוסיפה לִשקוע.

16. **יונה:** "זְרקוּ אותי אל המים! רק כך הסְערה תיפָּסֵק!"

17. **רב החובל:** "לא! לא וָלא!" קָראו המַלָחים, "יורדֵי ים לא זורקים חבר לַמצולות!"

18. **יונה:** "אבל אֵינכם מַפִּירים אותי... בִּגלָלי תָמוּתו כולכם."

19. **רב החובל:** "אמנם האיש הזה טוען שהסערה באה עלֵינו בִּגלָלו, אך אולי הוא טוּעֶה, או מְשַקֵר. איננו מַפִּירים אותו. תָארו לכם שנשליך אותו אל המים והסערה לא תיפָּסֵק. האיש יִטבַּע, וזוֹ תִהיֶה אַשְמָתֵנו. יש לי רעיון. נִטבּוֹל אֶת האיש בְּמֵי הים, אך נֹאחז בו חזק שלא יִיָשֶמֶט וְיִיפול אֶל המים, וְנִרְאֶה מה יִקְרה."

20. **המספר:** שני מַלָחים עשׂוּ כִּדְבָרָיו. הם טבלו אֶת יוֹנָה עד לִבְרְכָיו, והים, כִּבְמַטֵה קסמים, נִרְגע מִזַעפּוֹ וַנעשָׂה חָלָק כִּרְאִי. הֶעלוּ אֶת יוֹנָה אל הסיפון - והים שב לִגְעוש. טָבלו אותו שוב, הפַּעם עד צַוָארו, ושוב, כִּבְמַטֵה קסמים, עמד הים מִזַעפּוֹ. וכך עשׂוּ בַּשלישית, אך בְּזוֹ הפעם, כְּשֶהֵבינו כי יוֹנָה הוא-הוא סיבת הסְערה, נִכְנְעו והטילו אותו אל הים. מיד עמד הים מִזַעפּוֹ. יוֹנָה הושלַך כֵּן הספינה אל הים ונו־תר לְבַדו בְּלב הים הגדול, אך אלוהים לא עֲזָבוֹ. אלוהים סָקר אֶת הים, חיפֵשׂ בין כל הלִוְיָתָנים, הדוֹ־לְפִינים והדגים שבְּמֵימָיו, וּלְבַסוף מָצא אֶת שחיפֵשׂ: דג גדול שיִיעֵד, כבר כְּשֶבָרא אֶת הדגים, לִבלוע אֶת יוֹנָה. עכשיו נתן אלוהים אֶת האות והדג בלע אֶת יוֹנָה. אמנם יוֹנָה נִבהל בָּרֶגע הרִאשון, אך לאחַר רגעים אחדים הִסתַגֵל, והִרגיש כמעט כמו בַּבַית, ולא סְתם בַּבַית אֶלָא בְּבַית גדול. בַּבַית הגדול הזה שִיקְשׂוּ עֵינֵי הדג כְּחלונות, ומרגלית הֵאִירה כִּמנורה וגם שִיקְפה כְּמַראֶה אֶת יְפִי המצולות. כך, רגוע ונִינוֹח לְמַדַי, יָשב יוֹנָה בְּבֶטן הדג, עד שהדג פָּנה אליו ואמר:

21. **הדג:** "יודע אתה, יוֹנָה? אני מעט מודאג..."

22. **יונה:** "מדוע כְּבוֹדו הדג מודאג?"

23. **הדג:** "אמנם אני דג גדול, אך הלִוְיָתָן גדול מִמני... אני חושש שלִוְיָתָן יִבְלע אותי - ואותך בְּתוֹכי."

24. **יוֹנָה:** "קח אותי אל הלִוויתן וְאַציל אֶת שנינו מִמַלְתְעוֹתָיו."

25. **המספר:** לָקח הדג אֶת יוֹנָה אל הלִוויתן. אמר יוֹנָה לַלִוויתן:

26. **יונה:** "היזָהר והִישָמר לך, לִוויתן, מִפּנֵי שבִּגללך הדג הזה מודאג. אִם תִקְרַב אֶל הדג, אקשור חֶבל בִּלְשוֹנְך, אֶגרור אותך וְאָביא אותך לִסעודת הצַדיקים שבְּגַן עֵדן. בִּסעודת הצדיקים," הִבְהִיר, "נוהגים להגיש לִוְיָתָן לַמָנה הראשונה ושוֹר בַּר לַמנה העיקרית".

27. **המספר:**שָמע הלִוויתן אֶת דִברֵי יוֹנָה ומִיָד בָּרח מִפָּנָיו ומִפּנֵי הדג.

28. **יונה:** "עכשיו אחרֵי שהִצַלתי אותך מִפּנֵי הלוויתן, הַראֵה לי אֶת כל נִפְלְאוֹת הים ותְהוֹמוֹתָיו!"

29. **המספר:** "בְּחֵפֶץ לב!" אמר הדג, והֶראָה לְיוֹנָה אֶת כל נִפְלְאוֹת הים ותְהוֹמוֹתָיו. הוא הֶראָה לְיוֹנָה אֶת הנָהר הגדול הנותן אֶת מֵימָיו לָאוֹקְיָאנוֹס. הוא הֶראָה לְיוֹנָה אֶת שְבִילֵי ים סוּף - אֶת המקום שבּו עברו בְּנֵי יִשרָאֵל בַּחֲרָבָה. הוא הֶראָה לו אֶת עמוּדֵי הארץ ומְכוניה. הוא הֶראָה לו אֶת הגֵיהִינוֹם - שְאוֹל תַחְתִיוֹת. ואז, כְּשֶתַם הביקור בְּכל נִפְלְאוֹת הים, אמר הדג:

30. **הדג:** "עכשיו, יוֹנָה, אֶקח אותך אֶל המקום הֶחָשוב ביותר, אל קוֹדֶש הקוֹדָשים, אֶל הֵיכַל האלוהים ואֶל אֶבן השתִיָיה."

31. **יונה:** "שותים מִמנה?"

32. **הדג:** "הוֹ, לא," (צוחק) "קוראים לה 'אֶבן השתִיָיה' כי היא תַשְתִית העולם. היא המקום שבּו הכול הִתחיל."

33. **המספר:** הדג הֵביא אֶת יוֹנָה אל אֶבן השתִייה, וּכְשֶעָמדו מֵעלֶיה אמר:

34. **הדג:** "כָּעֵת, יוֹנָה, התפלל אל אלוהֶיךָ שיִסְלח לך וְיַציל אותך."

35. **יונה:** "סְלח לי אלוהים! אתה הטלתָ עליי תפקיד, אך אני ברחתי מִפָּנָיו. פחדתי שיחשבו אותי לִנְבִיא שֶקֶר. עכשיו אני מֵבין שמוּטָב שאנשים יחשבו אותי לִנביא שֶקֶר, ובְּלבד שיִתַקנו אֶת דַרכֵיהם. עכשיו אני מֵבין כי אַל לוֹ לָאדם לִברוח מִפּנֵי האחריות המוּטֶלת עליו. בַּפַעם הבָּאה שתטיל עליי אחריות לא אֶברח."

36. **המספר:** שָמע אלוהים אֶת תפילת יוֹנָה, ומִיָד הוֹרָה לַדג לִשחות אֶל עֵבר החוף הקרוב וְלִפְלוֹט אֶת יוֹנָה. כך עשָׂה הדג, ויוֹנָה חזר אל בֵּיתו.

נספח מס' 2

מתוך האתר "מילים מהלב"
(http://www.mehalev.co.il)

סליחה על מילה שלא נאמרה
סליחה על שתיקה שכאש בערה
סליחה על כוונות שעמוק בפנים נשארו
סליחה על חלומות שמעט התפוררו
סליחה על מילה מיותרת שכן נאמרה
סליחה על מהומה שכאש בערה
סליחה על הטחות שמשום מה הותרו
סליחה על חלומות שמעט נגמרו

סליחה
אם פגעתי
אם לא התעניינתי
אם העדפתי עיסוקים אחרים
אם אמרתי דברים מיותרים
אם לחשתי כשהיה צריך לצעוק
אם צעקתי כשהיה צריך לשתוק
אם עמדתי במקום כשזה לא היה במקום
אם ישבתי בשקט והפסקתי לחלום
אם טעיתי, אם הטעיתי
סליחה

יש רגע לא קל, דורש הרבה התכוונות
רגע הדורש המון התבוננות
רגע של חשש, של תקווה, של שמחה
הרגע של בקשת הסליחה
ואשרינו שיש יום של סליחות
יום שמנקה ופותח דרכים ממשיכות
שמעורר אותנו להסתכל פנימה עמוק
שמביא אותנו לבחון ולבדוק
ולהגיע לרגע הזה, רגע משחרר
שבו אנחנו מבקשים את סליחתנו מהאחר
רגע של חשש, של תקווה, של שמחה
הרגע של בקשת הסליחה

הסליחה מתקבלת
עם החלומות מתערבלת
ממשיכה הלאה לדרכה
דרך לא נודעת - רחוקה.

- אני סולחת
- אני משחרר
- אני מוחלת
- אני לא נוטר
- אני מנקה
- אני מצחצח
- אני מתקרבת
- אני לא בורח

סליחה על חוסר פרגון
על התעלמות מהניגון
סליחה על ביקורתיות יתרה
על דבקות בשגרה
סליחה על כעס מיותר
על משפט רע שנאמר
סליחה על חוסר ענווה.

סליחה לעצמי
על צעידה במקום
על ויתור על החלום
על ייסורי מצפון
על חוסר פרגון
על השלמה עם הרע
על המחשבה שאין ברירה
על כעס שתוקף
על פחד שמצטרף.

ימי הסליחות
מביאים איתם הזדמנות לשלווה חמימה
חודרים עמוק אל הלב, שנמתח ונפתח
ומפיץ סביבו אור נגוהות משובח
מזמנים חשבון נפש נקי
מרעננים חוויות וזיכרונות רחוקים
מלטפים את הלב שמתרחב לאטו
ומפיץ זהרורי אושר סביב הילתו.

אני לא מבקש סליחה מאף אחד.

סליחה מהעולם על שזיהמנו, לכלכנו ולא הערכנו
עץ בשל, שמים כחולים, נהר זורם ומדבר מרשים.

3. חנוכה

שמות נוספים: "חג האורים", "חג הגבורה" - לזכר גבורת המכבים, "חג הנסים"- לזכר נס פח השמן, "חג המכבים" - לזכות ניצחון המכבים, "חג האור" למשמעות האור. החג מצוין בשמונת הימים מכ"ה בכסלו עד ב' בטבת או ג' בטבת.
חנוכה נקבע בימי הבית השני והוא נמשך שמונה ימים לזכר נס פח השמן שהבעיר את מנורת בית המקדש שמונה ימים.
עם החורבן, נלקחה המנורה לרומי בתהלוכת ניצחון. דווקא מנורה זו שציינה את תבוסת היהודים, היא שנבחרה כסמל למדינה, כסמל לתקומתנו.
מקור שמו של חג החנוכה הנו מלשון חנוכת המזבח, שנערכה לאחר כיבושו וטיהורו של בית המקדש על ידי המכבים, שלזכרו ובתאריך בו התרחש נחגג החג.

למה חוגגים את חג החנוכה?
בשנת 167 לפני הספירה החלו החשמונאים להנהיג את ההתקוממות נגד השלטון הסלוקי בארץ ישראל, שכונתה "מרד החשמונאים", על רקע גזרות השמד, האיסורים שהוטלו על ידי השלטון הזר על קיום מצוות יהודיות. בשנת 164 לפנה"ס הצליחו המורדים לשחרר את ירושלים ובית המקדש משלטון היוונים והמתייוונים, שתחת שלטונם שבת בית המקדש מפעילות כשלוש שנים.
חנוכה מוזכר לראשונה בספר נחמיה בפרק י"ב בפסוק כ"ז: "ובחנוכת חומת ירושלים, ביקשו את הלווים מכל מקומותם, להביאם, לירושלים-לעשות חנוכה ושמחה ובתודות ובשיר, מצלתיים נבלים ובכינורות."

ממנהגי החג:
נרות חנוכה: אנו מדליקים נרות לזכר נס פח השמן הכשר היחיד שנמצא בהיכל בית המקדש. "שכשנכנסו יוונים להיכל טמאו כל השמנים שבהיכל, וכשגברה מלכות בית חשמונאי ונצחום, בדקו ולא מצאו אלא פח אחד של שמן שהיה מונח בחותמו של כהן גדול, ולא היה בו אלא להדליק יום אחד, נעשה בו נס והדליקו ממנו שמונה ימים" (מתוך ספרו של יוסף בן מתתיהו).

סביבון: היוונים אסרו ללמוד תורה, והיהודים ישבו ולמדו תורה שבעל פה. כדי שהיוונים לא יגלו שהם לומדים בסתר היו התלמידים מחזיקים בידיהם את הסביבונים לשם הסוואה (הסתירו באמצעות המשחק את הלימוד). הסביבון הומצא לפני למעלה מ 2,000 שנים והוא נקרא אז בשמות שונים: כירכר, פרפרה, גלילון, דרייעדל, חזרזר, סבסב. על הסביבון מופיעות אותיות בשתי גרסאות: בישראל: נ,ג,ה,פ, שפירושן "נס גדול היה פה", בגולה: נ,ג,ה,ש, שפירושן "נס גדול היה שם" (שם = בישראל). הסמליות שבסביבון: הסביבון קם ונופל, נופל וקם, כמו החשמונאים במלחמתם נגד היוונים.

דמי חנוכה: מתן "דמי חנוכה" לילדים, באופן מסורתי מטבעות בשווי נמוך, או מטבעות שוקולד עטופות בעטיפת מתכת דקה בצבע זהב או כסף, שמשמשים לפעמים כתחליף למטבעות.

אכילת לביבות וסופגניות: מאכלים אלה מטוגנים בשמן רב, ויש בהם כדי להזכיר את נס פך השמן.

הסמליות הלאומית של החג
עם חורבן בית המקדש, נלקחה המנורה לרומי לתהלוכת ניצחון. דווקא מנורה זו שציינה את תבוסת היהודים, היא שנבחרה כסמל למדינת ישראל, כסמל לתקומתנו. סמל המנורה מופיע על כל מסמך רשמי של מדינת ישראל ובכל מוסד ממלכתי המייצג את ישראל. אפשר לראות את הסמל הזה כסמל לענווה, לתקווה (מסמל ההשפלה יוצא אור...) ולהתמדה.

מערך מפגש מס' 3 בנושא: חנוכה

נושאים

1. אור ותקווה
2. חג החנוכה

מטרות

1. המשתתפים יציינו את חג החנוכה ויבינו את משמעותו הסמלית וההיסטורית
2. המשתתפים יביעו תקוות ומשאלות באשר לעתידם
3. הקבוצה תתלכד סביב מנהגי החג בעשייה משותפת

ציוד נדרש

- מצרכים ל"לביבות" (ראה נספח 1)
- חנוכייה ונרות חנוכה + משמעויות הנרות (ראה נספח 2)
- שירונים לחנוכה (ראה נספח 3)
- סופגניות
- 3 סביבונים זהים
- לוח מחיק וטוש
- חוט תפירה
- נרות חנוכה
- בקבוק ליטר וחצי ריק (בתוכו מעט מים בשביל יציבות הבקבוק)
- עזרים יצירתיים (מה שיש): צבעים, תבנית ביצים, בריסטול, דבק, סלוטייפ, מקלות ארטיק, בקבוקים ריקים, פקקים ועוד

קרדיט צילום: Gil Dekel

מהלך המפגש

חלק א' - מנהגי החג

1. **לביבה קרה ומתוקה:** המשתתפים יכינו יחד לביבות "חלופיות" (מרכיבים של כדורי שוקולד) ראה מתכון בנספח 1 **(כ-45 דקות).**

2. **הדלקת נרות קבוצתית:** המנחה ידליק מנורה עם המשתתפים ויסביר את המשמעות של כל נר (ראה נספח 2). אפשר לאחר כל נר שמדליקים להתעכב בדיון על המשמעות של המונחים עבור כל אחד מהמשתתפים: שאלות מנחות: מה המשמעות של זה בעיניי?, תנו דוגמה למושג שמסמל הנר, מה הקשר של המושג לחג החנוכה ולסיפורו? **(כ-30 דקות).**

3. **תחרות בין קבוצות:** מחלקים את הקבוצה ל-2/3 קבוצות. הקבוצות מקבלות 5 משימות. כל משימה מזכה את הקבוצה בנקודות. המנצחים מקבלים סופגניות טעימות.

המשימות:

1. השלימו את מילות השירים הבאים (כתבו על דף את המילים החסרות). מי שכותב מילים לא נכונות או את המילים לא נכון, לא מרוויח נקודות, כל מילה נכונה מזכה את הקבוצה ב 5 נקודות:

חנוכה , חנוכה , חג יפה כל כך
אור חביב מסביב , גיל לילד רך
חנוכה , חנוכה , סביבון סוב סוב
_____, _____
מה נעים מה טוב

***התשובה הנכונה:** סוב נא סוב, סוב נא סוב.

חנוכייה לי יש , דולקת בה האש
_____, על כד קטן אחד
חנוכייה שלי - _____

***התשובה הנכונה:** וסחה לי בלאט, אורך נא העלי.

2. תחרות סביבונים: כל קבוצה בוחרת נציג שמסובב סביבון. הסביבון שמפסיק להסתובב אחרון מזכה את קבוצתו ב-5 נקודות.

3. נר בבקבוק: כל קבוצה בוחרת נציג. קושרים לנציגים חוט ארוך (כמו זנב) למותן שבקצהו נר חנוכה. המשתתפים עומדים מעל לבקבוק ריק וצריכים להשחיל את הנר אל תוך הבקבוק בזמן הקצר ביותר כשהקבוצה מעודדת אותם. הראשון שמשחיל את הנר מזכה את קבוצתו ב-5 נקודות.

4. הקבוצות מקבלות 5 דקות להתכונן: הקבוצה שמציגה את **סיפור חג החנוכה** המדויק ביותר ובצורה המקורית ביותר מזכה את הקבוצה ב- 15 נקודות!

5. כל קבוצה צריכה בתוך 10 דקות להכין חנוכייה יצירתית מדברים שנמצאים בחוץ (בטבע) ובאמצעות העזרים הקיימים בחדר. החנוכייה היצירתית ביותר תזכה את הקבוצה ב-15 נקודות.
(⬅ אפשר להדליק בה אחר כך את הנרות יחד עם הקבוצה) **(60 דקות).**

חלק ב' - אורות ותקווה

1. **החנוכייה שלי - 1 - עיבוד:** המנחה מספר למשתתפים שחג החנוכה נחגג לציון נס פח השמן שדלק בעת חורבן בית המקדש השני כ-8 ימים למרות שחשבו שהוא יספיק ליום אחד בלבד. כל נר מייצג יום בו דלקה המנורה והפיצה אור בימים החשוכים של שלטון היוונים על היהודים.
2 - כל משתתף מקבל 8 נרות מנייר (ראה נספח 4) וכותב על מחציתם: מה המתנות בחייו שהוא חושב עליהן בזמן ייאוש ושנותנות לו תקווה ועל מחציתם מה הוא מייחל שיהיה לו שאין לו היום/אין לו מספיק היום.
3 - **סבב:** המשתתפים משתפים מה כתבו ב"חנוכייה" שלהם **(25 דקות).**

ציוד נדרש

- נרות מנייר (8 כפול מספר המשתתפים). (ראה נספח 4)

2. **מרד החשמונאים: עיבוד:** סיפור החנוכה מתבסס על מרד המכבים שמרדו ביוונים ובמתייוונים ששלטו בארץ ואסרו על קיום מצוות היהדות. היוונים הכריחו את כל יושבי ממלכתם להמיר את דתם - ולא יומתו. לאחר שנים רבות של מרד, היהודים הצליחו להשיג עצמאות ולהיות חופשיים לקיים את מצוות דתם.

דיון: 1 - אם הייתם יהודים שחיים בתקופת המרד, אתם חושבים שהייתם מסכנים את חייכם ומצטרפים למורדים, או מעדיפים להמיר את דתכם ולחיות בשלום?
2 - מה לדעתכם מניע אדם להילחם למען האמונה שלו?
3 - יש למישהו סיפור דומה המתאר מלחמה לשם הערכים שלך? האם מישהו פעם נהג באופן כזה?
4 - האם יש מקרים בהם עדיף להיות חכם ולא צודק? **(15 דקות).**

נספח מס' 1

מצרכים ל-30 כדורים:
200 גרם ביסקוויטים פתי בר
10 כפות סוכר
5 כפות קקאו
7 כפות חלב
1 כפית תמצית וניל
100 גרם חמאה או מרגרינה.

תוספות לציפוי:
סוכריות בצבעים שונים / קוקוס טחון

אופן ההכנה:
1. לפורר את הביסקוויטים עד כמה שאפשר
2. לקערה גדולה: להכניס את הביסקוויטים, סוכר וקקאו, ולערבב
3. להוסיף את החמאה/מרגרינה, חלב ותמצית וניל ולערבב היטב עד שכל החומרים התאחדו ואין גושים
4. ליצור כדורים קטנים/קציצות בצורת לביבות ולגלגל/לטבול בתוספות השונות: סוכריות / קוקוס ועוד
5. לסדר בתוך מנג'טים
6. להכניס למקרר עד שהכדורים/הלביבות יתקשו

נספח מס' 2

נר ראשון - האור וההתגברות על החושך

נר שני - הגבורה

נר שלישי - הנסים והמופלא שמעבר לבינתנו

נר רביעי - אחדות העם והאור שיחד

נר חמישי - אחדות בין עמים שונים

נר שישי - מסירות הנפש

נר שביעי - גבורת נשים

נר שמיני - חוגג את הזדהותנו, **יהודים אזרחי מדינת ישראל** עם חירות אבותינו, את הקבלה שאנו מוצאים בין הימים ההם לזמן הזה בבחינת: "שוב יקומו המכבים" - "על החירות".

נספח מס' 3
שירי חג חנוכה - שירים לחג החנוכה

חנוכה חנוכה חג יפה כל כך
מלים: לוין קיפניס, לחן: עממי

חנוכה , חנוכה , חג יפה כל כך
אור חביב מסביב , גיל לילד רך
חנוכה , חנוכה , סביבון סוב סוב
סוב נא, סוב נא סוב
מה נעים מה טוב

חנוכייה לי יש
מלים: שרה גלוזמן, לחן: ניסן כהן מלמד

חנוכייה לי יש , דולקת בה האש
ושחה לי בלאט, על כד קטן אחד
חנוכייה שלי - אורך נא העלי

ימי החנוכה
מלים: מ. רויטמן,
תרגום מיידיש: אברהם אברונין, לחן: עממי

ימי החנוכה חנוכת מקדשנו
בגיל ובשמחה ממלאים את לבנו
לילה ויום סביבונינו ייסוב
סופגניות נאכל בם לרוב
האירו ! הדליקו !
נרות חנוכה רבים
על הניסים ועל הנפלאות
אשר חוללו המכבים
ניצחון המכבים נספר, נזמרה
על האויבים אז ידם כי גברה
ירושלים שבה לתחיה
עם ישראל עשה תושייה
האירו ! הדליקו!

לכבוד החנוכה
מלים: ח. נ. ביאליק, לחן: עממי

אבי הדליק נרות לי
ושמש לו אבוקה
יודעים אתם לכבוד מה?
לכבוד החנוכה!

מורי הביא כרכר לי
בן- עופרת יצוקה
יודעים אתם לכבוד מה?
לכבוד החנוכה!

אמי נתנה לביבה לי
לביבה חמה, מתוקה
יודעים אתם לכבוד מה?
לכבוד החנוכה?

דודי נתן תשורה לי
פרוטה אחת שחוקה
יודעים אתם לכבוד מה?
לכבוד החנוכה!

מי ימלל
מלים: מנשה רבינא, לחן: אנגלי עממי

מי ימלל גבורות ישראל אותם מי ימנה ?
הן בכל דור יקום הגיבור גואל העם
שמע!!!
בימים ההם בזמן הזה
מכבי מושיע ופודה
ובימינו כל עם ישראל
יתאחד יקום ויגאל

נר לי דקיק

מלים: לוין קיפניס, לחן: דניאל סמבורסקי

נר לי נר לי נר לי דקיק
בחנוכה , נרי אדליק
בחנוכה , נרי יאיר
בחנוכה שירים אשיר

כד קטן

מלים: אהרון אשמן, לחן: יואל ולבה

כד קטן , כד קטן
שמונה ימים שמנו נתן
כל העם התפלא:
מאליו הוא מתמלא.
כל העם אז התכנס
והכריז אך זהו נס!
אילולא כד זה נשאר
מקדשנו לא הואר

סביבון סוב סוב סוב

מלים: לוין קיפניס, לחן: עממי

סביבון סוב סוב סוב
חנוכה הוא חג טוב
חנוכה הוא חג טוב
סביבון סוב סוב סוב
סוב נא סוב סוב סוב
נס גדול היה פה

אנו נושאים לפידים

מלים: אהרון זאב, לחן: מרדכי זעירא

אנו נושאים לפידים בלילות אפלים
זורחים השבילים מתחת רגלינו
ומי אשר לב לו הצמא לאור
יישא את עיניו ויבוא אלינו לאור
ויבוא נס לא קרה לנו פך שמן לא מצאנו
לעמק הלכנו ההרה עלינו
מעינות האורות הגנוזים גילינו
נס לא קרה לנו פך שמן לא מצאנו
בסלע חצבנו עד דם, ויהי אור.

הבה נרימה

מלים: לוין קיפניס, לחן: הנדל

הבה נרימה - נס ואבוקה
יחד פה נשירה שיר - החנוכה
מכבים אנחנו, דגלנו רם,
נכון ביוונים נלחמנו
ולנו הניצחון

פרח אל פרח
זר גדול נשזור
לראש המנצח
מכבי גיבור

הבה נרימה נס ואבוקה
יחד פה נשירה שיר - החנוכה

באנו חושך לגרש

מלים: שרה לוי-תנאי, לחן: עמנואל עמירן

באנו חושך לגרש בידינו אור ואש
כל אחד הוא אור קטן וכולנו - אור איתן
סורה חושך, הלאה שחור !
סורה מפני האור !

מעוז צור ישועתי

פיוט מימי הביניים

מעוז צור ישועתי, לך נאה לשבח
תיכון בית תפילתי, ושם תודה נזבח
לעת תכין מטבח מצר המנבח
אז אגמור בשיר מזמור חנוכת המזבח

נספח מס' 4

4. ט"ו בשבט

ט"ו בשבט, ראש השנה לאילנות. כמתבקש משמו, נחוג בחמישה עשר בחודש שבט. ט"ו בשבט הוא למעשה סיומה של שנה חקלאית אחת ותחילתה של שנה חקלאית חדשה. החג מסמל את הקשר בין האדם, האדמה והצומח, כפי שמצוין במקרא **"כי האדם עץ השדה"** (דברים כ', י"ט). המקור הקדום ביותר שבו מוזכר ט"ו בשבט הוא המשנה: "ארבעה ראשי שנים הם - באחד בניסן - ראש השנה למלכים לרגלים, באחד באלול - ראש השנה למעשר בהמה, באחד בתשרי - ראש השנה לשנים לשמיטין וליובלות, לנטיעה ולירקות באחד בשבט - ראש השנה לאילן כדברי בית שמאי. בית הלל אומרים - בחמישה עשר בו" (מסכת ראש השנה א, א).

משמעות החג לקשר בין האדם לטבע: ט"ו בשבט מציב גבולות בין החורף המסתיים לראשית האביב. (מרבית גשמי הארץ כבר ירדו והשפעתם ניכרת על עץ האילן). אם כך, ט"ו בשבט הוא יום תחילת השנה החקלאית הטבעית של האילן.

המשמעות הלאומית של החג: צמיחתו של ט"ו בשבט כחג קיבלה תאוצה על רקע הניתוק הפיזי של עם ישראל מארץ ישראל - **בחג זה ניתן ביטוי לגעגועים לארץ, לנופיה ולפירותיה.** במרוצת השנים, פשט המנהג לאכול פירות שנשתבחה בהן ארץ ישראל בט"ו בשבט ולספר בשבחה של ארץ ישראל.

בשנת 1908 הכריזה הסתדרות המורים על ט"ו בשבט כ"**חג הנטיעות**", ומאוחר יותר אימצה הקרן הקיימת לישראל את המועד הזה. בנוסף להיותה פעולה המפריחה את הארץ, מהווה הנטיעה המחשה של שאיפת העם להכות שורשים באדמת הארץ: "וכי תבואו אל הארץ ונטעתם כל עץ מאכל" (ויקרא י"ט, כ"ג).

לט"ו בשבט יש גם **משמעות חברתית-כלכלית:** בתקופה שבה סבבו חייהם של יושבי הארץ סביב עבודת האדמה, נהוג היה שמדי שנה בשנה הפרישו עובדי האדמה **מעשר** - שהוא החלק העשירי מתנובת האדמה שאותה עיבדו. המעשר היה ניתן לכוהנים, ללוויים ולעניים, כפי שנצטוו בספר דברים פרק י"ד, פסוק כ"ב: "עשר תעשר את כל תבואת זרעך היוצא בשדה שנה בשנה".

סמל החג: השקד- מבין עצי הפרי, פרחי השקד הם הראשונים לפרוח, על כן נבחר השקד כסמלו.

מנהגי החג:
סדר ליל ט"ו בשבט: מרבים באכילת פירות שנשתבחה בהם ארץ ישראל. לפי הסדר שהיה נהוג בצפת: אוכלים ביום זה שלושים מיני פירות, שותים ארבע כוסות יין אדום ולבן ואומרים קטעים מהמקורות על עצים וצמחים המבטאים את ההקבלה בין צמיחת העץ לבין האדם והעם. יש סדר קבוע באכילת הפירות, ועצם חלוקת הפירות מדגישה את העולמות השונים. העולם הראשון הוא עולם העשייה, המסומל בפירות נקלפים שתוכם נאכל. העולם השני הוא עולם היצירה, המסומל בפירות שקליפתם החיצונית נאכלת ותוכם נזרק, ואילו הגבוה שבעולמות הוא עולם הבריאה, המסומל בפירות שנאכלים בשלמותם - קליפה ותוך.

"כי האדם עץ השדה"

מערך מפגש מס' 4 בנושא: ט"ו בשבט

נושאים

1. כי האדם עץ השדה
2. טבע וסביבה
3. פריחה

מטרות

1. חיבור המשתתפים לטבע ולסביבתם
2. המשתתפים ידונו בפריחה ובהתחדשות במסגרת הקשר החג

ציוד נדרש

- קערת פירות יבשים מ-3 סוגים שונים;
- דפי עצים כמספר המשתתפים **(נספח 1)**
- עציצים - יכול להיות תחתיות של בקבוקים או כוסות חד-פעמיות (כמספר המשתתפים)
- צמר גפן לח
- זרעים (עדיף שעועית מש, אפשר עדשים, שעועית לבנה...)
- דפים ועטים
- קישוטים: מדבקות צבעוניות, לורדים, שדכן ועוד
- טבלאות התכלות בטבע (כמספר המשתתפים) **(ראה נספח 2)**

קרדיט צילום: Ariel Palmon

מהלך המפגש

1. **כי האדם עץ השדה:** 1 - **עיבוד:** ט"ו בשבט הוא חג שבו חוגגים את ראש השנה לעצים. בספר דברים כתוב "כי האדם הוא עץ השדה" - כלומר האדם נמשל לעץ.

2 - **דיון:** יש למישהו רעיון למה? (האדם כמו העץ זקוק ל"אוכל" ואוויר, צומח, "שואף לאור" ועוד).

3 - אתם יכולים לחשוב בכמה מונחים מעולם הצומח אנחנו משתמשים כשאנו מתארים חיים של אדם? (למשל: מכה שורשים, מניב פירות, עץ משפחתי, "הוא פורח"...).

4 - המשתתפים מקבלים דפים עליהם מצוירים עצים **(ראה נספח 1)**. המשתתפים מתבקשים לכתוב ליד השורשים של העצים "מאין באתי", ליד הגזע "מי אני היום" וליד הענפים והפירות: "לאן אני שואף". המשתתפים מוזמנים לכתוב באופן חופשי מה שהם מבינים מהכותרות.

5 - **סבב:** המשתתפים משתפים לגבי מה שכתבו **(30 דקות)**.

2. **סדר ט"ו בשבט:** 1 - המשתתפים יושבים במעגל ובאמצעו קערת פירות יבשים מ-3 סוגים שונים. כל משתתף מתבקש לבחור פרי אחד שהוא האהוב עליו מבין הפירות.

2 - המשתתפים יתחלקו לקבוצות לפי הפרי שהרימו. (למשל: קבוצת צימוק, קבוצת אננס וקבוצת שקד). ⬅ אפשר לאחד קבוצות אם אין כוחות.

3 - לכל קבוצה יש 10 דקות "לצייר" על הרצפה עץ באמצעות דברים טבעיים בלבד שמוצאים בחוץ, או: (בקבוצה זורמת במיוחד) לכל קבוצה יש 10 דקות לארגן מסיבת הפתעה לעצים... ככל העולה לרוחם.

4 - מציגים את היצירה / את המסיבה **(20 דקות)**.

3. **"נטיעות":** המשתתפים מקבלים "עציץ" (אפשר לחתוך תחתיות של בקבוקים או כוסות חד-פעמיות), חתיכת צמר גפן לח ו- 5-6 זרעים.

1 - **עיבוד:** ט"ו בשבט הוא ראש השנה של הטבע. מכיוון שזה החג שמגיע עם עונת הגשמים ומסמל את תחילת המחזור החדש של הצמח. בחורף יספגו השורשים את המים, ויצברו כוחות עד לפריחת האביב. זה בדיוק הזמן לנטיעות ולזריעת זרעים. זה גם הזמן שלכם לזרוע את השאיפות והציפיות שלכם לשנה האזרחית החדשה ולקוות שמה שזרעתם בחורף, השקיתם וטיפחתם - יפרח באביב.

2 - המשתתפים מתבקשים לכתוב מספר שאיפות כמספר הזרעים שהם זורעים בעציץ שלהם.

3 - אפשר לבקש מהמשתתפים לקשט את העציץ שלהם ולעצב אותו כרצונם **(25 דקות)**.

4. **משחק עצים:** יושבים במעגל, כל אחד אומר בתורו בסבב שם של עץ/פרח או לחלופין פתגמים עם מונחים מהטבע (כמו: "אם בארזים נפלה שלהבת..."). מי שנגמרות לו האופציות ראשון - הוא המפסיד... **(10 דקות)**.

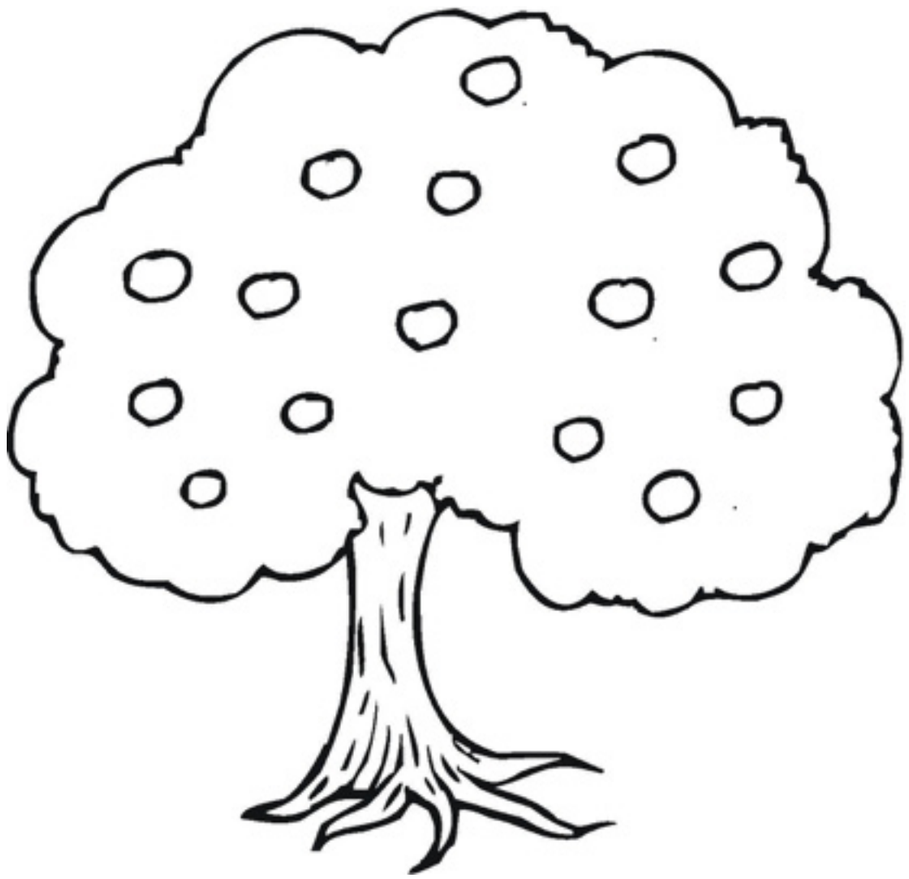
5. **סביבה נקייה:** 1 - כל משתתף בוחר חפץ כלשהו שנמצא עליו/ בסביבתו...כל דבר שהוא חפץ בו. בסבב: האם החפץ שבחרת היה קיים בלי הטבע מסביב? (לחשוב לעומק הייצור של החפץ: החומר ממנו הוא מופק, הרכיבים איתו בנו את החפץ וכו').

2 - מתנדב מספר על סדר היום שלו: המנחה מתעכב על כל דבר שהוא מספר מהרגע שהוא מתעורר ומזכיר את מקורו מהטבע. למשל: "אני קם ומצחצח שיניים". המנחה: "משחת השיניים מופקת מצמחים טבעיים כמו מנטה". "אני אוכל קורנפלקס". המנחה: "קורנפלקס מופק מתירס"... לא יכולנו להתקיים בלי הטבע. אך בלי לשמור עליו - לא נוכל להמשיך להתקיים.

3 - **עיבוד:** פעם בשנה מזכירים לנו שעלינו להעריך את הטבע מסביבנו, אבל כל השנה צריך לשמר את זה. כל אשפה שזורקים החוצה מזהמת את הסביבה, מפרקת חומרים מסוכנים לאדמה ועלולה להרוג יצורים חיים החיוניים לצמיחה. המשתתפים מקבלים את טבלת התכלות החומרים בטבע. (ראה נספח 2)

4 - המשתתפים מתחלקים ל-3 קבוצות, כל קבוצה מקבלת שקית זבל. המטרה של הקבוצות לצאת החוצה ולאסוף כמה שיותר זבל שהם מוצאים בסביבתם. הקבוצה הראשונה שממלאת את שק הזבל - מנצחת. (⬅ מומלץ לעשות את הפעילות בטבע) **(30 דקות)**.

נספח מס' 1



נספח מס' 2

חומרים	זמן ההתפרקות בטבע	חומר הגלם
שיירי מזון (כל מה שאוכלים)	כחודש	חומר אורגני
נייר וקרטון (דפים, אריזות)	כמה חודשים	עץ
שאריות בדים מכותנה (בגדים ישנים)	6-5 חודשים	חומר אורגני
שאריות בדים מצמר (גרביים)	שנה	חומר אורגני
עץ (עיפרון, מקל של מטאטא...)	כמה עשרות שנים	עץ
פח (פחיות שימורים)	כ-100שנה	מתכת
אלומיניום (פחיות שתייה)	- כ-200 - 500 שנה	עופרת אלומיניום, לא מחלידה
פלסטיק וניילון (בקבוקים, שקיות)	מאות שנים	נפט
חיתול חד-פעמי	כ- 500 שנה	נפט, עץ
זכוכית (בקבוקים)	בערך מיליון שנה	חול מותך בטמפרטורה גבוהה מאוד
קלקר (כוסות חד-פעמיות, אריזת גלידה)	אין-סוף	נפט

5. פורים

מגילת אסתר, שהיא אחת מחמש מגילות, מספרת את סיפור ניסיון השמדתם והצלתם של יהודי ממלכת פרס בימי המלך אחשוורוש (אשר יש המתארכים אותו לשנת 482 לפנה"ס לערך). מאורע זה, לפי המגילה, שימש יסוד לקביעת חג הפורים. במרכז המגילה עומדת מזימתו של המן להשמיד את כל היהודים, כשמולו עומדים מרדכי היהודי ובת דודו אסתר, אשר נבחרת בתחילת הסיפור להיות למלכה, ובזכות מעמדה ותושייתה מצליחה לסכל את מזימתו של המן. על פי ההלכה, יש לקרוא את המגילה בפורים, בלילו וביומו, מצווה הנקראת מקרא מגילה.

סיפור המעשה - רקע

המגילה מתחילה במשתה שעורך המלך אחשוורוש בשנה השלישית למלכותו. בשיאו של המשתה, כטוב לבו ביין, מזמין המלך את המלכה ושתי "להראות העמים והשרים את יופייה". ושתי ממאנת, והמלך בחמתו מזמן את יועציו, אשר יועצים לו להדיח אותה ולתת את מלכותה לרעותה הטובה ממנה; כך אמנם נעשה, והדבר נחקק בספר החוקים של פרס ומדי. כשמתפכח המלך מיינו, מבין המלך את אשר עשה, ובעצת משרתיו מתחיל בחיפוש יורשת למלכה המודחת. בתוך הבתולות הרבות המגיעות לשושן הבירה, נלקחת גם אסתר, בת-דודו של מרדכי היהודי, שאימץ אותה לו לבת עם מות אביה ואמה. מרדכי, הדואג לאסתר בכל אותו זמן, מסתובב ליד הארמון שבו היא מוחזקת, ומצווה עליה שלא לגלות את מוצאה. לאחר תהליך ממושך נבחרת אסתר למלכה, והמלך עורך משתה לכבודה. בתוך כך, נודעת למרדכי מזימה של שניים משומרי הסף, בגתן ותרש, להתנקש בחיי המלך, והוא מודיע על כך לאסתר, וזו מודיעה זאת למלך בשם מרדכי. השניים נתלים, ומעשהו של מרדכי נכתב ב"ספר דברי הימים" של המלך.

המשמעות הלאומית של החג: החג מסמל את רדיפת העם היהודי מאז ומתמיד ואת תושיית היהודים הערבים זה לזה. המשמעות האישית של החג: החג מזמין שמחה ואובדן חושים המגיעים לאחר טרגדיה ואסון שנמנע כתזכורת להפכפכות החיים וחשיבות התקווה. התחפושות והמסכות מסמלות גם הן את ההפכפכות הזו ומאפשרות לאדם "להחליף עורו" ולהיות מה שהוא בוחר.

7 מצוות פורים ומנהגי החג:

א. קריאת המגילה
ב. משלוח מנות
ג. מתנות לאביונים
ד. קריאה בתורה
ה. תפילה על הנסים בתפילה ובברכת המזון
ו. סעודת פורים
ז. איסור הספד ותענית (משמעות הפוכה ליום כיפורים; יש המאמינים שזהו יום משלים, ששמם של שני החגים אף נגזר אחד מתוך השני: כ-פורים).

הרעשה ברעשן ובאקדח - מצווה מהתורה למחות את זכר עמלק. המן היה מזרע עמלק, לכן הרעשה ברעשן ובאקדח הן פעולות סמליות המבטאות את מחייתו.

אכילת אוזני המן - יש כמה דעות: יש הסבורים ש"אוזניים" הם על שם מדרש האגדה שבו מסופר שהמן נכנס לגנזי המלך כפוף קומה אבל וחפוי ראש ואוזניו מקוטפות. סברה אחרת גורסת שכרתו את אוזניו של המן בטרם תלוהו.
יש הסבורים שהצורה המשולשת היא כנגד שלושת אבות האומה אברהם, יצחק ויעקב. יש הטוענים שצורתם כסמל נשי המסמל את האלה אישתאר (אסתר).

תחפושות - ראשיתו של מנהג ההתחפשות בפורים בתקופת ימי הביניים. התחפושת היא היפוך ושינוי דמות, כפי שאירע לעם ישראל בימי מרדכי ואסתר, "אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב".

עַדְלָיָדַע - (הגייה adloyada)- תהלוכת תחפושות הנערכת בחג הפורים. השם לקוח מהתלמוד הבבלי: "מיחייב איניש לבסומי בפוריא עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי" (מסכת מגילה, דף ז', עמוד ב'). [הפירוש: חייב אדם להשתכר בפורים עד שלא ידע להבחין בין המן הארור למרדכי הברוך].

משלוח מנות - מצווה מתוך מגילת אסתר; על פיה על כל אדם לשלוח בפורים לרעהו מנות מזון. מטרתה כפי הנראה, היא ריבוי האחווה והרעות בעם ישראל.

מערך מס' 5 מפגש בנושא: פורים

נושאים

1. מסכות
2. שמחה
3. מגילת אסתר

מטרות

1. המשתתפים יציינו את משמעות ומנהגי החג
2. המשתתפים ידונו באפשרות להשתנות ולבצע שינויים
3. המשתתפים יבינו את החשיבות של פעולה למען הכלל

ציוד נדרש

- סיפור המגילה מחולק לפרקים (ראה נספח 1)
- תגי שם (סיכות ביטחון ופתקים)
- אביזרים: בריסטולים, כובעים, מסכות וכו' (מומלץ לבקש ממשתתפים להביא למפגש תחפושות ישנות)
- גומי למסכות
- מחורר
- צבעים
- מספריים
- דפים חלקים
- דמויות למסכות (ראה נספח 2)

מומלץ לבקש מהמשתתפים לפני המפגש להכין משלוח מנות או לערוך את משחק "הענק והגמד" - כל אחד מקבל שם של משתתף מהקבוצה ולא חושף את מי קיבל. ה"ענק" - הנותן - מכין ל"גמד" - המקבל - מתנה כלשהי (עד סכום מוסכם מראש) ומעניק לו אותה במפגש. מומלץ להעביר לפחות את החלק הראשון במפגש הנוכחי במקום פתוח שאינו במבנה הקבוע של הקבוצה, כדי ליצור שינוי ב-setting הקבוע של הקבוצה שיאפשר שינוי בתבנית ההתנהגות

קרדיט צילום: Yoninah

מהלך המפגש

1. **משחק פתיחה:** מחלקים את המשתתפים לזוגות - כל זוג מקבל 3 דקות לתכנן כיצד יגרום לקבוצה לצחוק ודקה בלבד לביצוע מול הקבוצה. הזוג שגרם לצחוק הרם ביותר - מנצח **(15 דקות).**
2. **הקראת המגילה:** 1 - המשתתפים נחלקים ל- 3 קבוצות. כל קבוצה מקבלת תקציר של 3-4 פרקים מתוך מגילת אסתר (נספח 1) מומלץ לאחד את פרק 9 ו-10.
   2 - המשתתפים מקבלים 15 דקות לתכנן יחד כיצד הם מעבירים את החלק שלהם בצורה המשעשעת והמקורית ביותר. ברשות המשתתפים יהיו עזרים כמו תגי שם (לציון שמות הדמויות), מסכות, כובעים וכו'.
   3 - המשתתפים יציגו לפי סדר הפרקים את ה"סצנות" שלהם **(50 דקות).**
3. **דיון בנוגע לסיפור המגילה:** 1 - אילו ערכים עולים מסיפור המגילה? (לכתוב כל ערך על הלוח ולבקש שיפרטו כיצד הערך עלה בהקשר לסיפור המגילה) (ערכים אפשריים: צניעות (ושתי וחוסר צניעות במשתה של המלך), נאמנות (או חוסר נאמנות של אחשוורוש לאשתו ושתי), ערבות הדדית, אהבה, הקרבה למען האחר, כבוד (ההשתחוות להמן), צדק, הוקרת תודה (מינוי מרדכי לשליט פרס).
   2 - מי הגיבור במגילה בעיניכם? מה עושה אותו גיבור?
   3 - במה קשורים זה לזה כמעט כל מועדי ישראל: חנוכה, פורים, ל"ג בעומר, יום השואה, יום הזיכרון ופסח? (סיפור רדיפת היהודים ותקומתם). מה התזכורת שהחגים הללו מהווים בעבורנו מדי שנה? (תקווה, תחושת גאווה) **(20 דקות).**
4. **פרופיל בפייסבוק:** המשתתפים יחולקו שוב ל-3 קבוצות (שונות). כל קבוצה מקבלת דף ועליו כותרת עם שם דמות מהמגילה (1. המן, 2. אחשוורוש, 3. מרדכי) וצבעים. 1 - כל קבוצה צריכה להכין את הפרופיל פייסבוק הכי מצחיק ושנותן הכי הרבה מידע על הדמות שהיא קיבלה. (שיציירו תמונת פרופיל, יכתבו עיסוק, אודות, סטטוסים, תגובות וכדומה)
   2 - הקבוצות מציגות את הפרופיל בפני הקבוצה **(30 דקות).**
5. **מסכות:** כל משתתף מקבל גומי ליצירת מסכה. על הרצפה: מחורר, מספריים וצבעים, והדפסים של חיות, דמויות מצוירות וכו'- שאפשר להפוך למסכה בגזירתם. בין השאר מונחים גם דפים חלקים וטושים. כל משתתף מתבקש להרים את המסכה שהכי בא לו להיות היום או לחלופין לצייר אחת אחרת, לצבוע ולקשט אותה, לגזור מסביב את העיניים ולקשור את הגומי.
   דיון: 1 - בסבב: למה בחרתי דווקא את הדמות הזו?
   2 - אתם אוהבים ללכת עם מסיכות? למה?
   3 - למה אתם חושבים שפעם בשנה יש חג שבו מצווה להתחפש?
   4 - האם אנשים הולכים עם "מסכות" גם לא בפורים? (האם אתם תמיד משחקים את אותה דמות? האם הדמות שלך בבית-הספר היא כמו הדמות בבית? האם מלצרית במסעדה היא אותו אדם גם לאחר מכן עם החברים?) **(30 דקות).**
6. **החלפת משלוחי מנות:** המשתתפים כותבים על פתק פרט מידע מצחיק/ מביך שאף אחד לא יודע עליהם. המנחה אוסף את הפתקים האנונימיים, מערבב ומקריא כל פתק בפני הקבוצה. המשתתפים צריכים לנחש על מי מדובר... מי שניחש/ קרא את פרט המידע שלו ניגש לקבל את משלוח המנות/ המתנה מהענק שלו **(20 דקות).**

קרדיט צילום: Kotoviski

נספח מס' 1

סיפור המגילה בפרקים (לקוח מתוך: http://www.aish.co.il/h/pur/b/48869702.html)

פרק ראשון - ובו יסופר על משתה אחשוורוש.

1. מסיבה ראוותנית, שנמשכת ששה חודשים רצופים(!) חותמת את השנה השלישית למלכותו של אחשוורוש, מלך פרס.
2. המלכה ושתי מסרבת להיענות לבקשת המלך להופיע במסיבה ולהציג את יופייה לראווה, בפני הנאספים.
3. יועצי המלך ממליצים לו להחליף את ושתי במלכה אחרת.

פרק שני - ובו יסופר, כיצד אסתר הנערה, הופכת למלכה.

1. שליחים יוצאים בהולים, אל כל רחבי האימפריה הפרסית, לאתר מועמדות יפות, שיתחרו על לבו של המלך.
2. נערה יהודייה ושמה אסתר, בת דודתו של מרדכי, נלקחת אל בירת פרס, כאחת מן המועמדות.
3. מרדכי מדריך את אסתר להסתיר את מוצאה היהודי.
4. אסתר נבחרת מבין כל המועמדות והיא מוכתרת למלכה.
5. מרדכי שומע על מזימה להרוג את המלך. הוא מדווח לאסתר, שמספרת על כך למלך ומתכנני ההתנקשות מתגלים ונתלים.

פרק שלישי - ובו יתואר, מהלך עלייתו של המן הרשע.

1. אחשוורוש ממנה את המן להיות ראש השרים - המשנה למלך. כולם "מכרכרים" סביבו ומשתחווים לו ביראת כבוד.
2. מרדכי מסרב בעקשנות להשתחוות להמן.
3. המן כועס ונשבע להתנקם ולהרוג את כל היהודים בפרס.
4. המן משכנע את אחשוורוש להשמיד את כל היהודים.
5. צו הרג מלכותי מופץ ברחבי פרס. י"ג באדר הוא תאריך היעד, להשמדת היהודים ולביזת רכושם.

פרק רביעי - ובו מתבררת, משימתה הגורלית של אסתר.

1. מרדכי קורע את בגדיו ולובש על גופו שק ואפר, כסימן לאבל ציבורי.
2. מרדכי שולח העתק של הצו המלכותי לאסתר ומבקש ממנה להשתדל אצל המלך.
3. אסתר עונה לו, כי כל מי שניגש אל המלך ללא הזמנה, מסתכן במוות.
4. מרדכי משיב, שאין לה כל בררה.
5. אסתר פונה אל מרדכי, שיבקש מבני עמה, לצום ולהתפלל להצלחתה, במשך שלושה ימים, בטרם תיגש אל המלך.

פרק חמישי - ובו נלמד, על האסטרטגיה של אסתר וכעסו של המן.

1. המלך אחשוורוש מקבל את אסתר בסבר פנים יפות ומבטיח למלא את משאלותיה.
2. בקשתה של אסתר: לערוך משתה פרטי למלך ולהמן.
3. לאחר המשתה, המן שוב פוגש במרדכי, אשר אינו משתחווה לו.
4. לאחר שזרש - אשתו של המן - מציעה שיתלו את מרדכי, המן יוצא ומכין את העץ שעליו יתלה אותו.

פרק שישי - ובו יסופר, על ראשיתו של המהפך.

1. המלך סובל מנדודי שינה ומבקש את ספר הזיכרונות המלכותי.
2. המלך קורא לראשונה על ניסיון ההתנקשות שנמנע בזכות מרדכי ועל כך שמרדכי לא זכה בשום תגמול.
3. באותו לילה בדיוק, המן בא אל המלך על מנת לבקש ממנו לתלות את מרדכי.
4. לפני שהמן מספיק לדבר, הקערה מתהפכת על פיה והמלך מצווה עליו להלביש את מרדכי בבגדי מלכות, להושיבו על סוס המלך ולהובילו ברחובות שושן הבירה.

פרק שביעי - ובו יסופר איך מתהפך הגלגל.

1. במשתה השני שעורכת אסתר, היא מגלה את דבר יהדותה ומצהירה שהיא עצמה ועמה כולו, עומדים להירצח.
2. היא מצביעה על המן כעל "המוח" שמאחורי תכנית ההשמדה.
3. המלך כועס ותולה את המן על אותו גרדום שהכין עבור מרדכי.

פרק שמיני - ובו יתואר המהפך המושלם.

1. מרדכי ממונה כמשנה למלך במקום המן.
2. צו מלכותי נוסף נשלח ומתיר ליהודים בכל מקום, להילחם ולהרוג את כל מי שינסה לפגוע בהם.

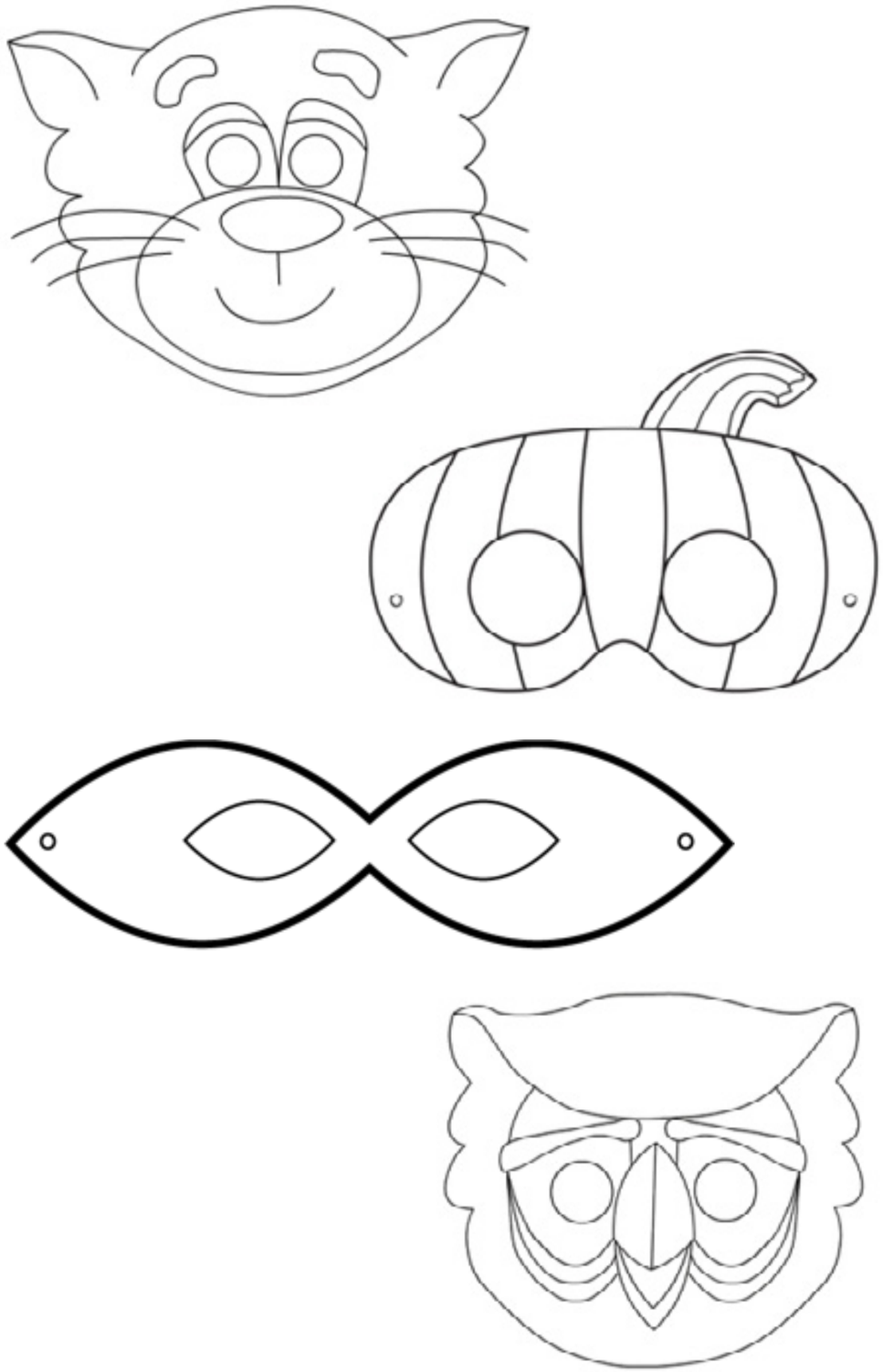
פרק תשיעי - ובו יסופר על ימי הפורים.

1. בי"ג באדר, היום שיועד להשמדת העם היהודי, נחגג ניצחון גדול על אויביהם.
2. עשרת בניו של המן נתלים.
3. הימים י"ד וט"ו באדר, נקבעים לחגיגת נס ההצלה. אלו הם ימי הפורים.
4. מרדכי קובע את מנהגי הפורים - סעודה חגיגית, משלוחי מנות ומתנות לאביונים.

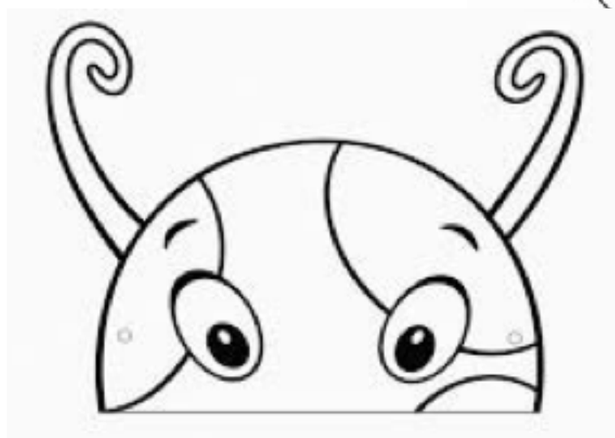
פרק עשירי - ובו נתוודע לשלטונו של מרדכי.

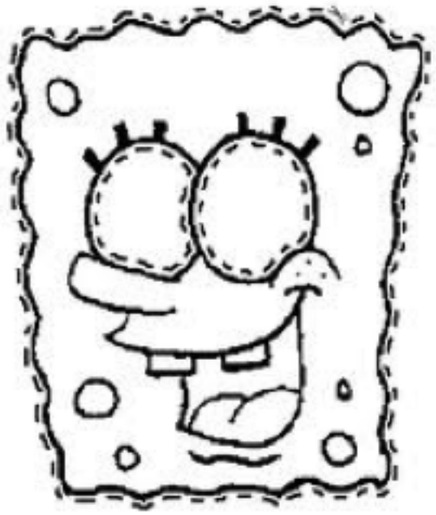
1. פרס פורחת כשמרדכי נמצא בשלטון.
2. תקופת כהונתו והשפעתו של מרדכי על ההיסטוריה הפרסית, מונצחים בספר דברי הימים של המלך.

נספח מס' 2



Rosie





6. יום השואה

(מתוך ויקיפדיה - ערך: יום הזיכרון לשואה ולגבורה http://he.wikipedia.org)

יום הזיכרון לשואה ולגבורה מצוין בישראל מדי שנה בכ"ז בניסן. היום מוקדש להתייחדות עם זכר השואה אותה המיטו הנאצים ועוזריהם על העם היהודי ועם זכר מעשי הגבורה ומעשי המרד בימים ההם.

הבחירה הלאומית הסמלית בציון תקופת שואת היהודים בתאריך יום השנה לפרוץ מרד גטו ורשה מסמנת את **אתוס 'היהודי הלוחם'**- כאמירה אל מול הביקורת שהיהודים "הלכו כצאן לטבח". מרד גטו ורשה היה המרד היהודי הגדול ביותר שפרץ בתקופת השואה. המרד פרץ ב-19 באפריל 1943, י"ד בניסן ערב חג הפסח התש"ג. מכיוון שערב חג הפסח איננו תאריך מתאים ליום זיכרון לאומי- הוחלט לקבוע את כ"ז בניסן כיום הזיכרון לשואה, שישה ימים לאחר תום חג הפסח ושבוע לפני יום הזיכרון לחללי צה"ל. סמליותו הדתית של התאריך באה לידי ביטוי בכך שהוא חל בימי ספירת העומר שהם **ימי אבל** לעם ישראל. סמליותו הלאומית באה לידי ביטוי בכך שהוא חל שבעה ימים לפני יום הזיכרון כסמל לימי שבעת האבלים, ושמונה ימים לפני יום העצמאות - סמל המעבר של הלאום היהודי **"משואה לתקומה"**.

גישה מאוחרת יותר לשימור מורשת השואה הכירה בגבורה מסוג אחר: גבורתו של חלק הארי מקרב האוכלוסייה היהודית שלא אחז בנשק, אלא עמד בזוועות המלחמה, **קידש את החיים**, שמר על צלם אנוש ופעל **להצלת עצמו וזולתו**.

מדי שנה ביום השואה, מושמעת בשעה 10 בבוקר בכל רחבי ישראל צפירת דומיה בת שתי דקות, ולאחריה מתקיימים אירועי זיכרון נוספים ליד אנדרטאות, בבתי ספר, במחנות צה"ל, ברשויות המקומיות ובמוסדות ציבור. ב"יד ושם" מתקיים לאחר הצפירה טקס הנחת זרים באנדרטה לזכר מרד גטו ורשה. דגלי ישראל מורדים לחצי התורן כאות אבל. בתי שעשועים, מסעדות, בתי קפה ובתי קולנוע סגורים בערב יום השואה. ערוצי הטלוויזיה והרדיו מייחדים שידוריהם ליום זה.

נושאים שנתיים שנבחרו ע"י יד ושם לציון יום השואה ועשויים להכוון את מיקוד המערכים בנושא זה (בחירת קטעי קריאה, פיתוח דיונים ועוד):

- תש"ס-2000: "גורל המשפחה היהודית בשואה"- הניסיון לשמור על שלמות המשפחה ואחדותה בתוך התופת.
- תשס"א-2001: "מרדיפות להשמדה המונית" - ציון 60 שנה לנקודת המפנה של המלחמה עם הפלישה לברית המועצות.
- תשס"ב-2002: "קולם האחרון" - דברים אחרונים ומכתבים של היהודים בשואה.
- תשס"ג-2003: "ההתנגדות היהודית בשואה" - בסימן שישים למרד גטו ורשה.
- תשס"ד-2004: "עד היהודי האחרון" - "יד ושם", בשנתו ה-50, עושה מאמץ עילאי לאתר את כל שמות היהודים שנספו ובכך להנציחם ב"דפי עד".
- תשס"ה-2005: "כאב השחרור והחזרה לחיים" - לאחר שמחת הניצחון, מתגלה לעם היהודי ממדי האסון. הניצולים אוזרים עוז ומחליטים להמשיך לשקם את חייהם בארץ ישראל.
- תשס"ו-2006: "צלם האדם בצל המוות" - חרף כל הקשיים העצומים, גילו אנשים רבים תעצומות נפש ולא דאגו רק לעצמם אלא גם לאנשים רבים.
- תשס"ז-2007: "למען ידעו דור אחרון" - עדות ועדויות. רישום ותיעוד התרחשויות במהלך השואה, תוך כדי חירוף נפש, ביומנים ובספרים. בנוסף, הניצולים המוסרים את עדותם האישית כדי ששלשלת הזיכרון לא תמוש.
- תשס"ח-2008: "ובחרת בחיים" - ניצולי השואה ומדינת ישראל. עליית הניצולים ארצה, גיוסם לצבא בהתנדבות, פועלם החשוב בבניית הארץ ובבניית חייהם ומשפחותיהם בארץ.
- תשס"ט-2009: "ילדים ובני-נוער בשואה" - דרך התמודדותם של הילדים עם תלאות השואה.
- תש"ע-2010: "קולם של הניצולים" - סיפורם וקורותיהם של ניצולי השואה בתחומי הזיכרון וההנצחה והשתתפותם כאנשי עדות למשלחות לפולין.
- תשע"א-2011: "שברי זיכרון" - הפנים מאחורי המסמכים, החפצים והתצלומים. צירוף שברי העולם היהודי המנופץ ושחזור האירועים אשר הולידו הרס ואת החיים בצל האסון הנורא.
- תשע"ב-2012: "היחיד והיחד" - סולידריות יהודית בתקופת השואה. קשיי היחיד במאבק להישרדות מול האחריות ההדדית והעזרה לזולת.
- תשע"ג-2013: "התקוממות ומרי בשואה" - בסימן 70 שנה למרד גטו ורשה. מאבק הגבורה של העם בכל מקום בו היה ציבור יהודי והתקיימו בו חיים יהודיים, בגטאות ובמחנות ההשמדה נגד כל הסיכויים, לזכות ולראות את יום הניצחון.
- תשע"ד-2014: "יהודים על קו הקץ" - 1944: בין חיסול לשחרור.

מערך מס' 6 מפגש בנושא: יום השואה

נושאים

1. שואה
2. תקומה
3. זיכרון

מטרות

1. ציון יום השואה והנצחתו
2. מסר אחריות הזיכרון וחשיבותו לדורות הבאים
3. התעמקות בלקחים שמלמדת השואה: הימנעות משנאת חינם, קידוש החיים וקבלת האחר

ציוד נדרש

- נרות נשמה (או נרות רגילים אם אין)
- תפילת יזכור **(ראה נספח 1)**
- דפי שאלות (כמספר המשתתפים - ראה נספח 2)
- קטע קריאה מיומנה של אנה פרנק (ראה נספח 3)
- קטעי קריאה ותמונות **(ראה נספח 4)**
- סלוטייפ

קרדיט צילום: Ernst Hofmann or Bernhard Walte / Bundesarchiv

מהלך המפגש

1. **סבב פתיחה:** המשתתפים מקבלים הזדמנות לספר בסבב על משפחותיהם בתקופת השואה - באירופה או מחוצה לה, ולהדליק נר לזכרם. בתום הסבב הקבוצה תאמר תפילת יזכור על קורבנות השואה **(ראה נספח 1) (20 דקות).**

2. **משחק הזיכרון -** 1 - כל משתתף מקבל דף ובו מספר שאלות עליהן עליו לענות ולהקריא בסבב **(ראה נספח 2).**
2 - על הרצפה יהיו דפים בשני צבעים שונים: על אחד הצבעים - השאלות שהופיעו ברשימה, ועל השני - שמות המשתתפים (שאלה ושם על כל דף בנפרד). כל אחד צריך להפוך בתורו דף אחד מכל צבע (אסור להפוך מה שהפך מי שלפניי): שם של מישהו ושאלה, ולענות לפי מה שקראו המשתתפים בסבב. צוברים נקודות על כל תשובה נכונה.

דיון: 1 - מה דרש המשחק? (זיכרון)
2 - אתם חושבים שזיכרון הוא דבר חשוב? למה?
3 - איך הרגשתם כששכחו פרט מה שקשור אליכם?
עיבוד: אנחנו בפתחו של שבוע בו מציינים שני ימי זיכרון: לקורבנות השואה ולחללי מערכות ישראל. שבעת הימים הללו הם שבעה ימים סמליים, מעין ישיבת "שבעה", על נרצחי השואה, ועד ל"תקומה"- ליום הזיכרון ויום העצמאות. יש חשיבות רבה לזיכרון כל אדם ואדם- מתוך ערך קידוש החיים החשוב ביהדות. לכן מוזאון השואה קיבל את שמו: "יד ושם" (יד זוהי מצבה) **(30 דקות).**

3. **האחר הוא אני:** 1 - בסבב: המנחה שואל משתתפים שאלות על הלימודים:
מי החבר הכי טוב שלך בכיתה?
יש מישהו בשכבה שאתה פחות מחבב?
מה בדרך כלל לובשים אצלכם בבית ספר?
יש כבר זוגות בכיתה?
תלמידים אצלכם פוחדים מאספות הורים?
יש אלימות בכיתה שלכם?
יש אנשים שנראים לכם מתנשאים בשכבה? וכן הלאה...
2 - המנחה בוחר מתנדב שיקריא קטע קריאה, מבלי להגיד של מי ועל מה הוא מדבר **(ראה נספח 3).**
דיון: 1 - מי לדעתכם כתב את הקטעים הללו?
2 - איך הייתם מתארים את אותו אדם?
3 - במה הוא דומה לכם? במה הוא שונה?
4 - **עיבוד:** מי שכתב זאת היא נערה בשם אנה פרנק. אנה הייתה נערה יהודייה ילידת גרמניה, שעברה עם משפחתה להולנד ב־1933 ושחיברה בימי השואה יומן אישי, אשר התפרסם לאחר מלחמת העולם השנייה וחשף בפני קוראים רבים בעשורים שלאחר מכן ממד אנושי מזווית אישית של קורבנות השואה. היומן שחיברה, שבו תיעדה, בין השאר, את התקופה שבה הסתתרה יחד עם משפחתה מאימת רדיפות הנאצים במחבוא בבית משרדים באמסטרדם, יצא לאור כספר, וזכה לפופולריות רבה ולתרגומים לעשרות שפות.
לאחר שנתיים וחודש בהם התחבאו, מישהו הלשין על מקום המחבוא, נכלאו והובלו בני משפחת פרנק לאושוויץ, שם נרצחה האם. בנותיה הועברו למחנה הריכוז ברגן בלזן, שם אנה נפטרה ממחלת הטיפוס ומחולשה כללית. היא נקברה על-ידי יהודים שמצאו את גופתה בקבר אחים. אביה היה היחיד ששרד את השואה.
5 - חשוב לזכור: קורבנות וניצולי השואה הם לא דמויות בשחור לבן, אלא אנשים בשר ודם. מדובר על אנשים כמוכם: עם שאיפות, חלומות, תכניות לעתיד, אנשים שאהבו אותם, שהם אהבו בעצמם.... ולכן זוכרים אותם, כדי שחייהם לא ימחו **(30 דקות).**

4. **זוויות שונות של השואה:** על הקיר תלויים קטעים/תמונות שונים המתייחסים לשואה - סיפורים, קטעי שירה, עדויות ועוד **(ראה נספח 4).**

המשתתפים יקבלו זמן להסתובב בחדר ולעיין בקטעים. כל אחד מתבקש בתום הזמן לעמוד לצד הקטע/ התמונה שהכי דיברו אליו 1 - ולהסביר מדוע בחר דווקא את הקטע הזה
2 - איזה שיעור הוא אישית לומד מהשואה ומלווה אותו ביום זה **(25 דקות).**

5. סרטים שונים בנושא השואה: צפייה בסרטים עשויה לעודד שיח בנושא הנבחר.

סרט מומלץ לדוגמה: **יאנוש קורצ'ק - הסרט**, ניתן למצוא בלינק: http://www.kab.co.il/kabbalah/%D7%99%D7%90%D7%A0%D7%95%D7%A9-%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%A6%D7%A7

יוצר: סמיון וינוקור
אורך: 44:15
מקום: ישראל

יאנוש קורצ'ק היה אדם כה מיוחד ואהוב, שאין פלא שעשו עליו סרטים רבים. החלטתי להביא לכם את הסרט התיעודי הזה, ש"מתאר את קורות חייו ותפיסת המציאות הייחודית של יאנוש קורצ'אק בזמן שהותו בגטו ורשה, ואת פועלו בבית היתומים באחרית ימיו." ואכן הסרט מביא באופן מרגש את סיפורו של המחנך, שהקים בית יתומים בשיטה מיוחדת, שאתם בוודאי הייתם נהנים בה: הילדים היו אחראים על הכול, כמו מבוגרים, ואם מישהו עבר על החוקים, הם שפטו אותו בבית משפט משלהם. ידעתם שהם אפילו שפטו את קורצ'אק פעם? אבל, האושר לא נותר זמן רב, כאשר כל בית היתומים נשלח לגטו, ולאחר מכן למחנה ההשמדה. יאנוש בחר להישאר עם ילדיו גם כשהיה יכול להינצל ובכך מתבטאת גדולתו

נושא לדיון: הקרבה, אהבה, מהו מחנך?

קרדיט צילום: Daniel Ullrich, Threedots

נספח מס' 1

יזכור לקורבנות השואה:

יִזְכֹּר אֱלוֹהִים אֶת כָּל הַנְּשֻׁמוֹת שֶׁל כָּל קְהִלּוֹת בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּגוֹלַת אֵירוֹפָּה שֶׁהוּעֲלוּ עַל מוֹקֵד בְּשְׁנוֹת הַשּׁוֹאָה תַּ"שׁ-"תַּשְׁ"ה. שִׁשָּׁה מִלְּיוֹן אֲנָשִׁים וְנָשִׁים, יְלָדִים וִילָדוֹת, בַּחוּרִים וּבְתוּלוֹת, זָקֵן וָטַף, שֶׁנֶּהֱרְגוּ וְשֶׁנִּטְבְּחוּ בְּאַכְזָרִיּוּת אֵיוּמָה וְנִרְצְחוּ בְּרֶצַח הֲמוֹנִים בִּמְקוֹמוֹת מְגוּרֵיהֶם בָּעָרִים, בַּעֲיָרוֹת וּבַכְּפָרִים, וְיִתְרָם הוּבְלוּ לְמַחֲנוֹת הָרִכּוּז וְנִסְפּוּ בְּמִיתוֹת מִשְׁנוּת וְנוֹרָאוֹת, וְנִשְׂרְפוּ לְאֵפֶר בְּכִבְשֵׁנֵי-הָאֵשׁ שֶׁל מַחֲנוֹת הַהַשְׁמָדָה הָאֵיוּמִים בְּגֶרְמַנְיָה וּבְפּוֹלִין וּבִשְׁאָר אֲרָצוֹת בִּידֵי עַם הַמְּרַצְּחִים הַגֶּרְמָנִי יַחַד עִם עוֹזְרָיו הָרוֹצְחִים מִשְׁאָר הָעַמִּים, שֶׁהָיוּ בְּעֵצָה אַחַת לְהַשְׁמִיד וְלַהֲרוֹג וּלְאַבֵּד אֶת הָעָם הַיְּהוּדִי וְלִמְחוֹת אֶת זֵכֶר הַיַּהֲדוּת וּלְכַלּוֹת כָּל אֲשֶׁר בְּשֵׁם יִשְׂרָאֵל יִקָּרֵא.
אֵל נְקָמוֹת, שׁוֹפֵט הָאָרֶץ זְכוֹר נָא אֶת נַחֲלֵי הַדָּם שֶׁנִּשְׁפַּךְ כַּמַּיִם, דְּמֵי אָבוֹת וּבָנִים, אִמָּהוֹת וְעוֹלְלֵיהֶם, רַבָּנָן וְתַלְמִידֵיהֶם וְהָשֵׁב גְּמוּל שִׁבְעָתַיִם לְצוֹרְרֵי עַמְּךָ. שִׁוְעַת "שְׁמַע יִשְׂרָאֵל" שִׁוָּעֲקוּ הַלִּקּוּחִים לַמָּוֶת, אַל תִּדּוֹם, וְאֶנְקַת הַמְּעוּנִּים תַּעֲלֶה לִפְנֵי כִּסֵּא כְבוֹדֶךָ, לִנְקוֹם, בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ לְעֵינֵינוּ, אֶת נִקְמַת דַּם בָּנֶיךָ וּבְנוֹתֶיךָ הַקְּדוֹשִׁים וְהַטְּהוֹרִים, שֶׁלֹּא זָכוּ לְקֶבֶר יִשְׂרָאֵל, כַּכָּתוּב: כִּי דַם עֲבָדָיו יִקּוֹם וְנָקָם יָשִׁיב לְצָרָיו, וְכִפֵּר אַדְמָתוֹ עַמּוֹ.

נספח מס' 2

אנא ענה על השאלות הבאות בסבב:

מה תאריך הלידה שלי?

מה אני הכי אוהב לאכול?

איך קוראים לאבא שלי?

איך קוראים לאימא שלי?

מה הצבע האהוב עליי?

כמה אחים ואחיות יש לי?

נספח מס' 3

"ביום ראשון אחרי הצהריים הייתה לי מסיבת יום הולדת... קיבלתי שתי סיכות, סימנייה ושני ספרים. אני אספר קודם כמה דברים על הכיתה שלי ועל בית הספר, ואתחיל בתלמידים.

ז'קלין נחשבת לחברה הכי טובה שלי, אבל חברה אמיתית מעולם לא הייתה לי. בהתחלה חשבתי שז'ק תהיה, אבל לצערי התבדיתי.

ד' היא ילדה עצבנית שתמיד שוכחת דברים וסופגת עונש אחרי עונש, היא טובת לב, במיוחד כלפי ח'.

על י' אפשר לכתוב פרקים שלמים. היא ילדה שחצנית, רכלנית, דוחה, מסתודדת, צבועה ומנסה לעשות רושם כאילו היא מבוגרת מאיתנו. היא משפיעה מאד על ז'ק וזה חבל. י' בוכה מכל שטות, כל דבר כואב לה ובעיקר היא מפונקת. היא עשירה מאד ויש לה ארון מלא שמלות מקסימות שבעצם מבגרות אותה מאוד. הילדה הזאת חושבת את עצמה ליפיפייה, אבל ההיפך הוא הנכון. י' ואני ממש לא סובלות זו את זו.

... א' מחזר אחרי ח', אבל לה ממש לא אכפת ממנו. הוא די משעמם. רוב כהן היה מאוהב בי, אבל עכשיו אני לא יכולה לסבול אותו. הוא תינוק צבוע שקרן, בכיין משוגע ומעצבן, שחושב שהוא מי יודע מה...

... כדי להבהיר את העניין אני חייבת כאן הסבר, כי אף אחד לא יוכל להבין את זה שנערה בת שלוש-עשרה היא בודדה בעולם. וזה גם לא נכון. יש לי הורים אוהבים ואחות בת שש-עשרה, אני יכולה למנות לפחות שלושים בנות שאפשר לכנות אותן חברות או ידידות. יש לי שורה של מעריצים שמחכים למוצא פי ובלית ברירה הם מנסים להציץ בי בכיתה במראת כיס שבורה. יש לי משפחה דודות ודודים ובית חם. לא, למראית עין לא חסר לי כלום, מלבד ידידת נפש. בין כל החברות שלי אין אפילו אחת שאני יכולה לא רק להשתעשע איתה, עם אף אחת אני לא מצליחה להגיע לשיחה על דברים שמעבר לענייני היום יום, או לקרבה גדולה יותר וזה מה שמפריע לי....

כל הכיתה שלנו משקשקת, הסיבה לכך היא כמובן אספת המורים, שאמורה להתקיים בקרוב. חצי כיתה עוסקת בהימורים: מי יעבור ומי יישאר כיתה..."

נספח מס' 4

אִמא קטנה / מילים: דוד פוגל (נרצח בשואה, כתב את השיר לבתו בת ה-12, חולת שחפת בעת שאושפזה בבית חולים).

בּוּבָּה שלך הגידמת
תשב על מיטתךְ בוכייה
כי כבר נסעת כי כבר נסעת
דובּךְ השחום דובּךְ
יֵשֵׁב על מיטתך ובוכה
כי כבר נסעת כי כבר נסעת

האם לא תבואי מהרה
אִימא קטנה
לאמצם אל לִבֵּךְ
אִימא קטנה

אבא יושב בפינה
צופה אל עולם ריק
אִמך יושבה, יושבה בפינה
ושמלות קטנות לא תתפור
עוד לִילדיִךְ?
עוד לִילדיִךְ אִימא קטנה

וקופץ ערב בעד החלון
כלב שחור
בולע אבא ואימא
ובּוּבָּה ודוב

ויום ליום ייחרֹז
ואת אינךְ
ואת אינךְ אִימא קטנה
פניני זכוכית עכורה
בלי אישי עינַייִךְ
בלי אישי עינַייִךְ אִימא קטנה

בגטו אין פרחים - הילדים ברחוב מאפו / שרה נשמית

חנה'לה נטפלת לאימא בשאלותיה:
- אימא'לה, מחר שבת?
- כן, בתי.
- אימא'לה, נלך אל הניאמאן* לטייל?
- לא נלך, בתי, אנו חיים בגטו. מהגטו אסור לצאת.
- אימא'לה, הזוכרת את את שולה?
- כן.
- למה אינה באה אלינו?
- שולה איננה בגטו.
- נכתוב לה שתבוא.
- מהגטו אי-אפשר לכתוב, ואי-אפשר לבוא לגטו.
- אימא'לה, מתי אלך לגן?
- אין בגטו גן, בתי.
- ומתי תביאי שוב פרחים לשבת? כמו פעם, כשגרנו ברחוב מאפו?
- חנה'לה, בגטו אין פרחים.
- אז מה יש בגטו? - פורצת חנה'לה בבכי - אני לא רוצה להיות
בגטו. לא רוצה. אני רוצה שיהיו לי פרחים.
לפחות פרח אחד. קטן. נלך מפה, אימא, נלך.

אפר ואבק / יעקב גלעד

יום אביב ריחות לילך
בין חורבות העיר שלך
יום יפה לדוג בנהר
בתוכי הלב נשבר
שם הייתה ואינה
ילדותך אישה קטנה
אנשים שאיש לא מכיר
אין אפילו בית שיזכיר
ואם את נוסעת, לאן את נוסעת
הנצח הוא רק אפר ואבק
לאן את נוסעת, לאן את נוסעת
שנים וכלום עוד לא נמחק.
קחי מעיל, יהיה לך קר
כסף כיס גביש סוכר
אם יהיו קשים הימים
הזכרי בי לפעמים
ואם זה עוד מסע נואש
אל הצריף אל המגרש
במסילת העיר הישנה
איש לא יחכה בתחנה
ואם את נוסעת...
מי ימתיק לילותייך
מי יקשיב לבכייך
מי שימור צעדייך בדרכך.
ואם את נוסעת...
קחי מעיל יהיה לך קר

כובע זכוכית / נאוה סמל

"... והלא שם עברו עלי ימי נעוריי. בלילות חלמתי אותה.
אושוויץ, אושוויץ, שעון השם לא חדל להקיש. בה עברו
שלוש שנים מחיי. האחרים הדפו אותה מעליהם, אבל לא
אני. אני לא חדלתי. ארבעים שנה רשמתי את הזיכרון
המחריד על המפלצת שהייתה כהורתי. אושוויץ הרתה אותי
כאדם, ואת זרעי סיוטה אני נושא. לא הרבתי לשכוח אותה,
נספגה בתוכי, לא יכולתי להקיאה מקרבי. בלילות ראיתי
את השבילים ואת הגדר, מישששתי את האבנים. שאלתי
בחלום ובהקיץ, כיצד היא נגלית היום היבשת המבעיתה.
האם קפא שם הזמן ? אלף פעמים הזיתי במוחי את הרגע
שבו אכנס בשער ואשוב אליה."

הנדר / שלונסקי

על דעת עיניי שראו את השכול
ועמסו זעקות על ליבי השחוח
על דעת רחמי שהורוני למחול
עד באו ימים שאיימו מלסלוח
נדרתי הנדר לזכור את הכול,
לזכור - ודבר לא לשכוח.
דבר לא לשכוח - עד דור עשירי,
עד שוך עלבוני, עד כולם, עד כולם,
עדי יכלו כל שבט מוסרי
קונם אם לריק, יעבור ליל הזעם
קונם אם לבוקר אחזור לסורי
ומאום לא אלמד גם הפעם.

העבר... והעתיד... / אבא קובנר, 1983

"...כשעליתי ארצה,
אחרי מלחמת העולם השנייה
הייתי פוגש את צעירי הארץ,
ומאזין לשיריהם ולהגם,
בבחינת ראשון -
כבני אדם - יהודים,
שיש להם הכרה ברורה
שאכן הם כותבים מגילת
יוחסין חדשה, שמתחילה בהם.
ובחושבי על מגילת היוחסין
שנשרפה באירופה,
היה לי צער כפול
על בני הדור המצוין הזה
של ישראלים צעירים,
שבשעה שיתבגרו ויזדקנו
אפשר אפילו שלא ידעו
על מה הם צריכים לבכות."

לכל איש יש שם / זלדה

לכל איש יש שם
שנתן לו אלוהים
ונתנו לו אביו ואמו
לכל איש יש שם
שנתנו לו קומתו ואופן חיוכו
ונתן לו האריג
לכל איש יש שם
שנתנו לו ההרים
ונתנו לו כתליו
לכל איש יש שם
שנתנו לו המזלות
ונתנו לו שכניו
לכל איש יש שם
שנתנו לו חטאיו
ונתנה לו כמיהתו
לכל איש יש שם
שנתנו לו שונאיו
ונתנה לו אהבתו
שנתנו לו חגיו
ונתנה לו מלאכתו
לכל איש יש שם
שנתנו לו תקופות השנה
ונתן לו עיוורונו
לכל איש יש שם
שנתן לו הים
ונתן לו
מותו.

שיר הפרטיזנים היהודים/ הירש גליק, גטו וילנה, 1943

אל נא תאמר: " הנה דרכי האחרונה,
את אור היום הסתירו שמי העננה".
זה יום נכספנו לו עוד יעל ויבוא,
ומצעדנו עוד ירעים: אנחנו פה !
מארץ התמר עד ירכתי כפורים,
אנחנו פה - במכאובות וייסורים,
ובאשר טיפת דמנו שם נגרה,
הלא ינוב עוד עוז - רוחנו בגבורה.
עמוד השחר על יומנו אור יהל,
עם הצורר יחלוף תמולנו כמו צל,
אך אם חלילה, יאחר לבוא האור -
כמו סיסמה יהא השיר מדור לדור.
בכתב הדם והעופרת הוא נכתב,
הוא לא שירת ציפור הדרור והמרחב,
כי בין קירות נופלים שרוהו כל העם
יחדו שרוהו ו"נאגאנים" בידם.
על - כן, אל נא תאמר "דרכי האחרונה,
את אור היום הסתירו את שמי העננה".
זה יום נכספנו לו עוד יעל ויבוא,
ומצעדנו עוד ירעים: אנחנו פה !

מכתב פרידה של פסל פישר, בן 16 שנספה באושוויץ

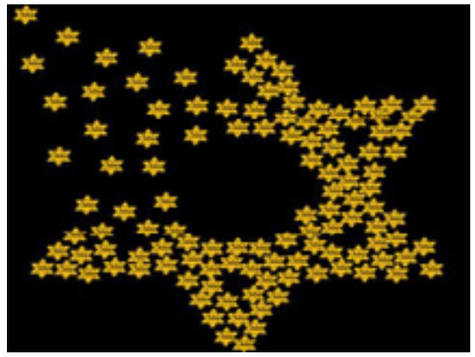
"...התרגלנו לקום השכם בבוקר, בשבע, ובשתיים עשרה. בשעת הצהריים ובשבע לפנות ערב לעמוד בתור ארוך. קערה בידינו ולהמתין שיתנו לנו קצת מים חמים עם מלח או עם טעם של קפה או שמא יתנו לנו קצת תפוחי אדמה, התרגלנו לישון בלי מיטה, לברך בשלום כל לובש מדים, לא ללכת על המדרכה, או ללכת דווקא על המדרכה, התרגלנו לסטירות לחי על לא סיבה, למהלומות ולהוצאות להורג, התרגלנו לראות איך מתים אנשים בצואתם, הורגלנו לראות עגלות מתים, חולים מתגוללים בזוהמה ובמיאוס, רופאים חסרי אונים, התרגלנו לראות שעה שעה אלפי אומללים המובלים אלינו ושעה שעה אלף הנלקחים מאיתנו. "

" ... יומני הקטן, אני איני רוצה למות, אני רוצה לחיות אפילו אם מכל הסביבה כולה רק אני לבדי אוכל להישאר פה . אני הייתי מחכה לסוף המלחמה בתוך איזה מרתף , או על הגג, או באיזה סדק חבוי. אני, יומני קטן, הייתי מניחה אפילו לאותו שוטר פוזל שלקח מאיתנו את הקמח , שינשק אותי, ובלבד שלא יהרגוני, ובלבד שיתנו לי לחיות!"

אווה היימן

" חסרה אני מילים, אבל מוכרחה אני לכתוב, מוכרחה, רותה אני לבקשכם שלא תשכחו את המתים. רוצה אני להתחנן בפניכם ולבקשכם בכל לשון של בקשה שתנקמו את נקמתנו. רוצה אני שתקימו יד לנו - מצבה שתגיע עד השמים, ציון שיראה אותו העולם כולו - פסל לא משיש ולא מאבן, אלא ממעשים טובים, כי מאמינה אני באמונה שלמה, שרק מצבה כזאת עשויה להבטיחכם ולילדכם עתיד טוב יותר"

דוניה רוזן



7. יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונרצחי פעולות האיבה

(מאתר ויקיפדיה - ערך יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל)

יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ולנפגעי פעולות האיבה, המצוין מדי שנה בד' באייר (או מוזז ליום סמוך), הוא יום זיכרון שנועד להנצחת זכרם של חללי מערכות ישראל וחללי פעולות האיבה, לאורך כל שנות היישוב היהודי החדש בארץ ישראל. יום הזיכרון חל יום לפני יום העצמאות, באופן שנועד על פי ההשקפה הפופולרית להזכיר את המחיר שמשלמת המדינה על הקמתה וקיומה.

החל משנת 1951 שימש יום זה להנצחת זכרם של חללי מערכות ישראל, ובשנת 1963 נקבע ייעודו זה בחוק יום הזיכרון לחללי מלחמת הקוממיות וצבאההגנה לישראל. בשנת 1998 החליטה ממשלת ישראל להוסיף ליום הזיכרון את הנצחת חללי פעולות האיבה, והוא נקרא מאז "יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ולנפגעי פעולות האיבה".

טקס הדלקת המשואות שנערך ברחבת הר הרצל, חותם את אירועי יום הזיכרון ומתחיל את חגיגות יום העצמאות מיד אחריו. הסמיכות בין האירועים המסמלים מנעד רגשות קיצוני בניגודו מעוררת ביקורת קשה מצד המתנגדים לה, הטוענים לחוסר רגישות והפגנת חוסר כבוד למשפחות החללים. אולם, אחרים רואים דווקא קשר הדוק בין ההקרבה לתקומת ישראל.

הניגוד בין אבל לחגיגות ניצחון יכול להוות נושא לדיון במערכים העוסקים ביום הזיכרון.

כמו כן, ראוי לעשות את הקישור בין יום הזיכרון והקרבה לבין השירות הקרב ובא בקבוצות שמתקרבות לשירות הצבאי או הלאומי שלהן (כיתות י"א-י"ב). אחת השאלות החשובות שעלולות לצוץ היא: מה היא הקרבה? האם היא תמיד נקשרת להקרבת החיים? האם גם חייל שאינו קרבי משרת את המדינה באותו אופן? ומה לגבי שירות לאומי?

ביום הזיכרון התשע"ה (2014) היה מניין חללי מערכות ישראל 23,169. מניין האזרחים שנרצחו בפעולות האיבה עמד על 2,495.

מערך מס' 7 מפגש בנושא: יום הזיכרון

נושאים

1. זיכרון לאומי
2. שירות והקרבה

מטרות

1. המשתתפים ידונו במשמעות יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל
2. המשתתפים ידונו במשמעותה של "הקרבה" והקשר שלה לחיים
3. המשתתפים ירחיבו את המשמעות של גבורה מעבר לנרטיב הצבאי

ציוד נדרש

- דפי מעגלים כמספר המשתתפים (נספח 1)
- עטים
- קטעי קריאה (נספח 2)

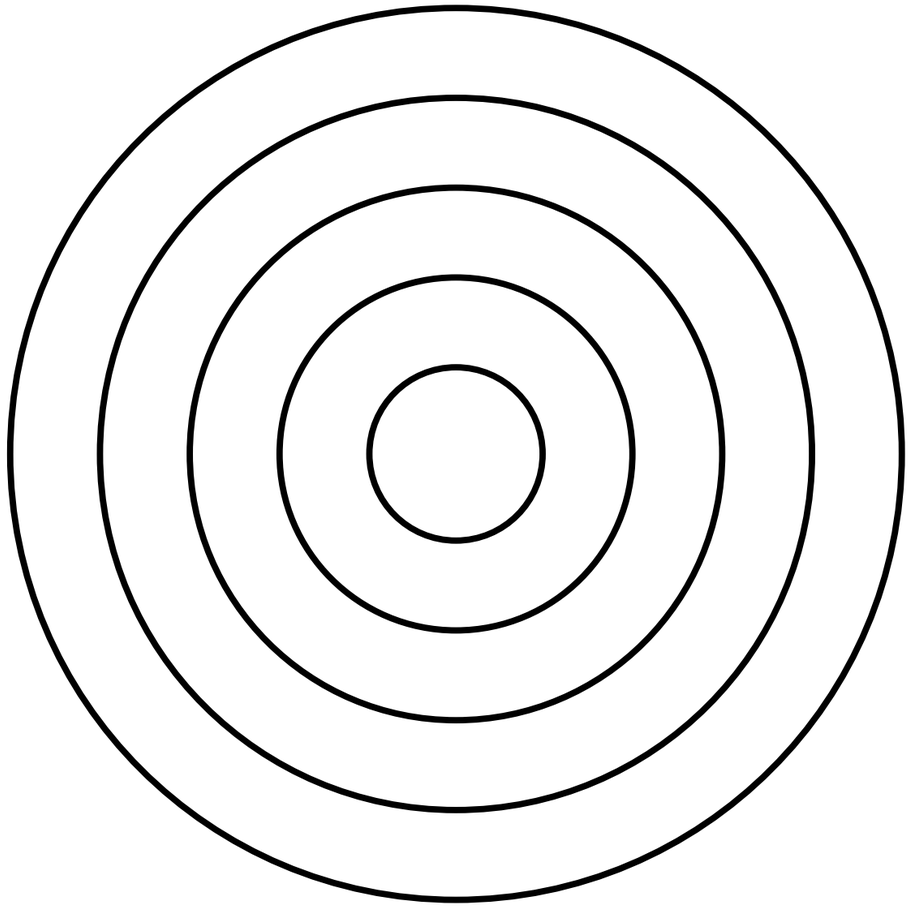
קרדיט צילום: joe goldberg

מהלך המפגש

1. **מעגלים:** 1 - כל משתתף מקבל דף ועליו מצוירים 5 מעגלים אחד בתוך השני. **(ראה נספח 1)**. המשתתפים מתבקשים לכתוב על המעגלים לאן הם משתייכים, לפי מידת הרלוונטיות לחייהם. למשל: מעגל ראשון - כיתה י"ב4, מעגל שני - בית ספר מקיף א', מעגל שלישי - משפחת כהן וכן הלאה...
   2 - **דיון:** -בסבב- לאילו מעגלים אני שייך?
   - מה הזכויות והחובות שלכם בכל אחד מהמעגלים?
   - האם שמתם את מדינת ישראל באחד המעגלים? באיזה מהם?
   - מה הזכויות והחובות שלכם כאזרחי מדינת ישראל?
   - אתם מרגישים שיש לכם יותר חובות או יותר זכויות במדינה?
   - מה משמעות השייכות לעם היהודי/ למדינת ישראל בעבורכם?
   - האם היה זה משנה אם הייתם נולדים במקום אחר? היה טוב יותר? רע יותר? (לדון בתחושה של המשתתפים לגבי שירות בצה"ל/לאומי)
   3 - **עיבוד:** הערב ומחר מציינים את יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל והרוגי פעולות האיבה שהלכו לעולמם במלחמות ישראל. נכון להיום (2015), 23,320 חללים! **(25 דקות).**
2. **ההסתדרות הציונית בבאזל:** 1 - המנחה מקריא למשתתפים את הקטע הבא: "התאריך 23.08.1903. היהודים מפוזרים בעולם, 35 שנה לפני תחילת השואהו-30 שנה לפני עליית הנאצים לשלטון. אתם פעילים יהודים שמתאספים באירופה בקונגרס הציוני. אני הרצל. אני מציע לכם הצעה שקיבלתי מהבריטים להקים מדינה יהודית, את מדינת ישראל, באוגדנה שבאפריקה במקום בארץ ישראל".
   2 - המנחה מחלק את הקבוצה ל-2 קבוצות: קבוצה אחת בעד הרעיון והקבוצה השנייה נגדו. כל קבוצה צריכה להעלות נקודות בעד או נגד. (להגיד למשתתפים- זכרו! הקמת המדינה תלויה בהחלטתכם)
   3 - המשתתפים מנהלים ויכוח בעד או נגד הקמת מדינה מחוץ לישראל. המנחה, בתפקיד הרצל, מציג שאלות למחשבה כמו: אבל באוגנדה יהיה לנו הרבה יותר שטח, באוגנדה נהיה מוקפים מדבר, באוגנדה לא נצטרך לחלוק את אדמתנו עם שכנים שעלולים לקום עלינו וכו'...
   4 - **דיון:** 1 - אתם חושבים שמדינה ליהודים היא דבר חשוב? 2 - באיזה מחיר זה חשוב? האם במחיר של הקרבת החיים? **(30 דקות).**
3. **קטע קריאה:** המנחה מקריא את סיפורו של רועי קליין ולאחר מכן את סיפורו של יוני נתניהו **(ראה נספח 2).**
   לאחר כל קטע: **דיון:** 1 - אילו ערכים עולים מדמותו?
   2 - איזה מין אדם היה? איך הייתם מתארים אותו? (לכתוב על הלוח)
   3 - לכתוב על הלוח: גיבור ולשאול: מיהו גיבור? לכתוב בשמש אסוציאציות. (לקרוא בסוף הגדרה מילונית ל"גיבור"- ההגדרה לאדם שנחשב טוב במעשיו ולאדם אמיץ, אציל ובעל תושייה שניחן בתכונות אבירות. הנכונות להקריב את חייו למען מטרה נעלה אחרת כמו הצלת חיי אדם אחר היא המאפיין או ההגדרה של הגיבור... סוג נוסף של גיבור הוא אדם הנתפס בתודעת החברה כבעל אומץ לב).
4. **דיון:** 1 - האם בשירות לאומי/בשירות צבאי שאינו קרבי יכולים להיות גיבורים?
   2 - האם שירות לאומי הוא הקרבה פחות גדולה מלחימה במלחמה?
5. להקריא קטע קריאה 3 **(נספח 2).**
6. עיבוד: "החיים אינם אוסף הדקות והשניות העוברים עלינו במהלך חיינו היום יומיים אלא התוכן והמהות שאנו יוצקים לתוכם תוך הגשמה ועשייה של הערכים עליהם חונכנו" (מאת: יוני נתניהו, ממכתבי יוני. נאמר גם באזכרתו)

סיכום פעילות: זכרו להיות האנשים הכי טובים שאתם יכולים להיות, לעשות את המעשים הכי טובים שתוכלו לעשות, עם הכוונה הכי טובה ואז תהיו גיבורים! **(45 דקות).**

נספח מס' 1



נספח מס' 2

קטע קריאה 1:

"רס"ן רועי קליין, סמג"ד גדוד 51 של גולני, יצא לקרב עקוב מדם שנערך בעיירה בינת ג'בל שבדרום לבנון, באומץ לב תוך אחריות פיקודית על חיי חייליו. הם תפסו מחסה במבנה, וכשראה רועי רימון מתגלגל לכיוונו ולכיוון חייליו זינק ונשכב על רימון היד כדי להגן בגופו על חייליו, תוך קריאת "שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד". מתוך שלמות והכרה מלאה רועי עשה מעשה אשר הפכו לגיבור גם במותו.
רועי קליין נפל במעשה גבורה בו הציל את חייליו ועל כך הוענק לו עיטור העוז. הוא נפל ב- 26 ליולי 2006 יחד עם עוד 7 מחייליו. רועי היה איש משפחה למופת, בעל מסור ואב אוהב לשני בניו. הוא היה לוחם ללא חת, מפקד מוערך, תלמיד חכם, איש חסד אשר עם ישראל וארץ ישראל היו יקרים מאוד ללבו. רועי נקבר בהר הרצל ביום הולדתו ה-31 ב' באב. החינוך, הערכים, קדושת החיים - הם אלו שהופכים את רועי לסמל ולגיבור".

קטע קריאה 2:

יונתן נתניהו ויתר על חיי הנישואים שלו, על לימודיו באוקספורד, על חיים נוחים בארה"ב בשביל להילחם במלחמות ישראל. הוא היה מפקד בצנחנים וכ-10 שנים לאחר מכן מונה לסגן מפקד סיירת מטכ"ל. הוא לחם במלחמת ששת הימים, במלחמת ההתשה, בלבנון, ביום הכיפורים ולבסוף פיקד על מבצע אנטבה שקיבל את שמו. יוני היה בן 30 במותו. הוא ניחן בכישרון מנהיגות, כתיבה, היה תלמיד מבריק וחבר טוב.
"ב-27 ביוני נחטף מטוס אייר-פראנס, שהחל את מסלול טיסתו בלוד, על ידי מחבלים ערבים וגרמנים. לאחר זמן הנחיתו המחבלים את המטוס באנטבה שבאוגנדה. נשיא אוגנדה אידי אמין, שתיאם את מהלכיו עם המחבלים, קיבל אותם בזרועות פתוחות. החטופים הוחזקו בטרמינל הישן של שדה התעופה, תחת שמירה של המחבלים והצבא האוגנדי. המחבלים איימו, שאם לא תיענה דרישתם לשחרור עשרות מחבלים כלואים, יוצאו החטופים להורג. ב-1 ביולי, קיבל יוני פקודה לתכנן את חלקה של היחידה במבצע לשחרור החטופים באנטבה ולהכין את אנשיו לפעולה זו.
הכוח הישראלי של ארבעה מטוסי הרקולס יצא משארם-א-שייך לכיוון אפריקה. כוח היחידה הוטס בשלושה מתוך ארבעת המטוסים הללו, כשאת כוח הפריצה של יוני, שמנה 29 לוחמים, נשא המטוס הראשון. בדיוק בחצות, על פי שעון אוגנדה, נחת מטוס זה בשדה-התעופה של אנטבה. יוני ואנשיו, שנסעו ב"מרצדס" ושני ג'יפים בדגם לנדרובר, מתוך מטרה להתחזות לכוח אוגנדי, ירדו מן המטוס ונעו לכיוון הטרמינל הישן, שבו הוחזקו החטופים. תחילה נוצר מגע עם שומרים אוגנדיים, ולאחריו התפתח קרב קצר עם המחבלים ועם חיילים אוגנדיים נוספים. המחבלים, ששמרו על החטופים, חוסלו במהירות. בזמן הקרב, נפגע יוני מכדור קלצ'ניקוב בחזהו בזמן שנע קדימה. הוא שכב פצוע אנושות מול אולם החטופים. ניסיונות הצוות הרפואי להחיות את יוני לא נשאו פרי. יוני נפטר בכניסה למטוס הפינוי, בזמן שהחטופים הובלו פנימה. יוני היה היחיד מן הכוח הישראלי שנהרג (חייל נוסף נפצע קשה בטרמינל החדש, ושלושה מתוך 106 החטופים נהרגו במהלך חילופי האש עם המחבלים; חטופה רביעית הוצאה להורג למחרת על-ידי אנשיו של אידי אמין). גופתו של יוני הונחה במטוס הפינוי, שהמריא וטס לקניה. משם המשיך המטוס לארץ. כמעט איש מן החטופים לא ידע שהחייל שנפל, ששכב בחזית המטוס שלהם, היה מפקד הכוח שהיה אחראי להצלתם. יוני נטמן בהר-הרצל, לצד רמטכ"ל מלחמת יום-הכיפורים דוד אלעזר. אלפים נכחו בהלווייתו. שמו של יוני, שעד אז כמעט לא היה ידוע מחוץ לצבא, נעשה בן-לילה מפורסם בכל חלקי הארץ. פעלו, וכן הגיגיו ומחשבותיו - שראו אור בספר מכתביו - הם מקור השראה לרבים בארץ וברחבי העולם."

קטע קריאה 3:

"הסיפור שלי הוא לא זוהר, וגם אין לו עלילה ברורה, אבל יש בו הרבה פיתולים והתגברויות. זה הסיפור של שנה מהחיים שלי, וככזה, הוא לא עומד בסטנדרטים של סיפורת או פרוזה. אבל יש לו את גרעין האמת, וזה מה שחשוב. מאיפה נתחיל? מהפעם הראשונה ששמעתי על "פרויקט והדרת פני זקן"... הייתי בשנתי האחרונה ללימודים, בין כל הבחינות ומחשבות על סוף השנה. הייתי לחוצה לסגור על שירות לשנה הבאה, כמו רוב חברותיי, ואפשר לומר שבשלב זה הייתי נואשת למדי למצוא משהו. סגרתי כבר במדרשת 'שילוב', אבל עדיין נדדתי בבתי ספר בלי שום תשובה חיובית. הרכזת של השירות התקשרה ושאלה אותי על הפרויקט (עם הסבר מפורט כמובן) ואני אמרתי לעצמי 'ממם, למה לא?' ....

הרעיון הוא לבקר אותם בבית כל שבוע, מפני שרוב הגדול של הקשישים הם בודדים מאוד, והפרויקט בא לענות על הבעיה הזאת. בראיון המראיינת שאלה אותי 'מה תעשי עם הקשישה?' למען האמת, לא היה לי מושג. וגם אמרתי לה את זה. למרות זאת היא קיבלה אותי....

שלב הבא - סמינריון. פגישה עם חברות חדשות, גילוי מפתיע, או שלא, שגם להן אין מושג מה נעשה עם הקשישים. בסופו של דבר הגיעה גם התשובה לשאלת המיליון דולר. 'מה נעשה איתם?' נשחק רמי (דווקא רמי), נעזור בקניות, נעזור לחתוך סלט ונדבר איתם. כל שבוע יהיה לנו מפגש קבוצתי, עם הרכזת ואחת עם השנייה, ונדבר על מה שקרה לנו, על בעיות שהתעוררו וכאלה. ואז התחילה הלמידה האמיתית. יצאנו החוצה, ל"חיים האמיתיים", למלא את יומם של הזקנות שלנו. עכשיו כבר קראנו להן "זקנות"- בלי הקונוטציות של חולשה. זקן הוא פשוט אדם שגילו תובע ממנו מחיר. הוא לא שונה ממני! חוץ מן ההיבט הברור של ניסיון חיים (שמעניק בעצם יתרון). הזקן הוא אדם, עם מחשבות דומות למדי לשלי, רק שגופו חלש קצת יותר. וזה, למרות מה שנראה, אינו סימן לחולשה.

אצל שושנה ובעלה קיבלתי הרבה חיוכים, אבל גם הרבה שתיקות. פחדתי עליה בהתחלה, בגלל שהיא סובלת מאסטמה, בעיות בגב, כאבים ברגליים ועוד כהנה וכהנה מרעין בישין שבאים עם הזקנה (וגם לפניה). זה עבר לי די מהר. היינו מדברים על דברים ביזאריים שקרו בחדשות ובין זעזוע לזעזוע, שלי בעיקר, היינו שותקים. כבר היה לי קשה להגיע אליהם, עד שפעם אחת פתח בעלה של שושנה את הדלת, וקרא "תראי איזו אורחת הגיעה אלינו!" והיא אמרה לי -" כבר הייתי בטוחה שלא תבואי". אני חושבת שרק כאן קלטתי עד כמה מה שאני עושה חשוב. אפשר להגיד שזה הדבר הרביעי שקיבלתי. ההבנה עד כמה חשוב לעזור לזקנים, עד כמה זה נחוץ, גם אם זה לא נראה במבט ראשון, או שני.

אני חושבת שמיותר להגיד שהיום אני נהנית אצלם, גם בשתיקות. למדתי להכיר את כולם, בתור עצמם, ואני גאה ושמחה לבקר אותם. אצל האחרונה, דינה, הייתה התדרדרות לפני שהתחלתי לבקר אותה, והיה לה קשה ללכת בהתחלה. עם הזמן, בעקבות הביקורים, מצבה השתפר פלאים, ועכשיו היא מתניידת לבדה, חלק מהבעיות הרפואיות שלה נפתרו, ואני עד היום עומדת פעורת פה למראה השיפור הבא. ממנה למדתי, שאם יש רצון, ואם יש שמחה, תמיד יש אפשרות לשיפור במצב. אפשר לומר שזה החזיר לי את האמון בחיים. או בזקנה.

השנה הזו תרמה לי בהמון מובנים, בין אם במובנים שכליים (למדתי דברים מעניינים על ההיסטוריה - מיד ראשונה) בין אם במובנים התנהגותיים (אני משתדלת לדבר ברור יותר ובקול יותר. בעיקר כשצריך), ובין אם בחוויות הטובות שהיו לי השנה. והעיקר- בין כל זה, זכיתי לתרום לאנשים שכמעט אין מי שיעזור להם! וזה הדבר שאני הכי גאה בו.

דבר אחרון שרציתי לספר עליו הוא החששות שלי לגבי השנה הבאה. לא עליי, אלא על הזקנות. אחרי שנה שבה התרגלו הזקנות הנהדרות שלי שמישהו בא לבקר אותם, לא בטוח שבשנה הבאה יהיה מי שיעזור להם. אני חוששת שרבים מהנשים והגברים שמשתתפים בפרויקט ימצאו את עצמם שנה הבאה בלי אף אחד. הדבר היחיד שיכול לענות על זה יהיה אם עוד נערים ונערות יחליטו על רצונם לעזור למישהו שממש צריך את זה, ולא יירתעו מיד, רק מהמילה עצמה - "זקן". אם רק יבינו - זקן אחד שהכנסת לו עניין לחיים, משהו לצפות לו- כבר עשית משהו טוב. אז תחשבו על זה".

רחלי, בת שירות, קריית גת.

8. פסח

האמונה היא שבחודש זה הוציא ה' באותות ומופתים את בני ישראל ממצרים מעבדות לחירות על מנת לקבל את התורה, לאחר שהות של 210 שנים במצרים, מתוכן 87 שנות עינוי ו-30 שנות שעבוד.

חג הפסח הוא אחד משלושת הרגלים אשר בזמן שבית המקדש היה קיים, היו עולים בהם כל ישראל לירושלים. שלושת הרגלים הם: פסח, שבועות וסוכות.

שמות החג

א. **חג הפסח** - נקרא כך מכיוון שבמכת בכורות הקב"ה פסח (דילג) על בתי בני ישראל וגם על שם קורבן פסח;
ב. **חג המצות** - נקרא כך על שם המצות הנאכלות כל ימי החג ומזכירות לנו את "לחם העוני" אשר אכלו אבותינו במצרים;
ג. **חג החרות** - נקרא כך מכיוון שבני ישראל יצאו בו מעבדות לחירות.
ד. **חג האביב** - נקרא כך מכיוון שחל בעונת האביב.

אזכור חג הפסח בתורה:

"והיה היום הזה לכם לזיכרון וחגותם אתו חג לה' לדורותיכם חוקת עולם תחוגהו. שבעת ימים מצות תאכלו, אך ביום הראשון תשביתו שאור מבתיכם כי כל אוכל חמץ ונכרתה הנפש ההיא מישראל - מיום הראשון עד יום השביעי וביום הראשון מקרא קודש וביום השביעי מקרא קודש יהיה לכם, כל מלאכה לא יעשה בהם אך אשר יאכל לכל נפש - הוא לבדו יעשה לכם. ושמרתם את המצות כי בעצם היום הזה הוצאתי את צבאותיכם מארץ מצרים ושמרתם את היום הזה לדורותיכם חוקת עולם" (שמות י"ב, י"ד-י"ח)

מצוות החג ומנהגיו

חמץ - חמץ הוא קמח מאחד מחמשת מיני דגן - חיטה, שעורה, כוסמת, שבולת-שועל ושיפון הבא במגע עם מים במשך 18 דקות.
בפסח אסור החמץ בשלושה איסורים: א. אסור לקיימו ולהשאירו ברשותנו, ב. אסור לאוכלו, ג. אסור ליהנות ממנו.

שמחת החג

מצווה לשמוח בחג ולשמח את בני ביתו "חייב אדם להיות שמח בימים טובים אלו, הוא ובניו ואשתו ובני בניו, וכל הנלווים עליו...כל אחד בראוי לו. כיצד? הקטנים נותן להם אגוזים ומגדנות הנשים קונה להן בגדים ותכשיטים נאים"... (רמב"ם הלכות יום טוב פ"ו הי"ז-י"ח)

ליל הסדר וקריאת ההגדה

נקודת השיא של חג הפסח היא "ליל הסדר". המצוות בלילה זה הן רבות וכדי שלא נאחר את המוקדם ונקדים את המאוחר קבעו חכמים סדר קבוע הכולל בתוכו את כל מצוות הלילה כסדרן ונקרא "הגדה". מרכז "ההגדה" הוא ספור יציאת מצרים שהתרחש בתאריך זה אחת המטרות המרכזיות של "ליל הסדר" היא ללמד ולהסביר לילדים על יציאת מצרים, לאפשר לילדים לשאול ולהשיב להם, כמו שנאמר "והגדת לבנך ביום ההוא"...(שמות י"ג, ח'). לכן קראו חכמים לסיפור יציאת מצרים ב"ליל הסדר" - "הגדה" (מלשון להגיד). "כל המרבה לספר ביציאת מצרים הרי זה משובח" (מתוך ה"הגדה").

קערת ליל הסדר

נוהגים להניח על שולחן "ליל הסדר" קערה או מגש ובהם המרכיבים הבאים: מצות - שלוש מצות כנגד שלושה אבות: אברהם, יצחק ויעקב. אכילת המצות היא לזכר שעבוד מצרים "לחם עוני" וזכר לגאולה שהייתה בחיפזון, בשר זרוע - זכר לקורבן פסח, ביצה - זכר לקורבן חגיגה, מרור (חזרת, חסה) - זכר לעבודת הפרך שעבדו בני-ישראל במצרים, שנאמר: "ויעבידו מצרים את בני ישראל בפרך וימררו את חייהם בעבודה קשה" (שמות א',י"ג-י"ד), חרוסת(רסק פירות) - זכר לטיט שהכינו בני ישראל במצרים, כרפס (סוג ירק) - זכר למספר בני ישראל במצרים.

"**קמחא דפסחא**"- מצווה לתרום לפני חג הפסח צדקה למשפחות נזקקות על מנת שיוכלו לקנות את מצרכי החג ובכך מקיימים את הכתוב ב"הגדה": "כל דכפין ייתי ויכול"- כל מי שרעב יבוא ויאכל איתנו. "כל דצריך ייתי ויפסח" - כל מי שצריך יבוא וישתתף איתנו בפסח.

מערך מס' 8 מפגש בנושא: פסח

נושאים

1. חופש ובחירה
2. אביב

מטרות

1. המשתתפים יציינו את חג הפסח וידונו במשמעותו
2. המשתתפים יבחנו את המושג "מעבדות לחירות" בהקשר האישי שלהם

ציוד נדרש

- מצה
- לוח מחיק
- רצועות נייר (כמו קישוטים לסוכות)
- שדכן
- בריסטול
- צבעים
- סיפור האגדה **(ראה נספח 1)** מומלץ לערוך בהתאם למספר המשתתפים והזמן המתועל לסעיף זה

מהלך המפגש

1. **סבב מה נשמע עם תוספת:** מה המאכל שאני הכי אוהב בפסח/איפה אני בליל הסדר? **(10 דקות).**
2. **תחרות בין קבוצות בנושא פסח:** הקבוצה תחולק לשתי קבוצות, כל קבוצה תבצע 5 משימות. הקבוצה שתצבור את מרב הנקודות היא המנצחת. המשימות:

1 - **חידון פסח:** (מתוך אתר "צופים ברשת"- פסח, http://www.zofim.org.il/pics/center/pesach(1).pdf) המשתתפים יושבים מול המנחה. המנחה שואל כל פעם קבוצה אחרת שאלה. יש לקבוצה חצי דקה לענות את התשובה. כל תשובה נכונה מזכה את הקבוצה בנקודה. המנחה כותב על הלוח את הניקוד. שאלה שהקבוצה לא ידעה את תשובתה עוברת לקבוצה הבאה.

השאלות:

- למה שבר משה את לוחות הברית? (בגלל עגל הזהב)
- מצאו 4 דברים שקשורים במספר 4 בליל הסדר (ארבע אימהות, ארבע כוסיות, ארבעה אחים, וארבע קושיות)
- מהי המכה השישית? (שחין)
- למה לא אוכלים חמץ בפסח? (לזכר העובדה שכשבני ישראל יצאו ממצריים, הם עשו זאת במהירות והבצק לא הספיק לתפוח)
- מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות? (שבכל הלילות אוכלים ביחד ולחוד, אוכלים חמץ ומצה...)
- מדוע קוראים בליל הסדר את ההגדה?(בשל המצווה לספר לבנים ולבנות את סיפור יציאת מצרים)
- מה מסמלת הזרוע ששמים בקערת הפסח? (קורבן הפסח)
- "ארבע מי יודע"?, מנה את ה- 4 (ארבע אימהות - שרה, רבקה, לאה ורחל)
- כמה ימים חוגגים את חג הפסח? (7 ימים)
- אילו 4 בנים מוזכרים בהגדה? (חכם, תם, רשע ושאינו יודע לשאול)
- כיצד נקרא היום האחרון של פסח? (שביעי של פסח)
- מרור- זכר למה? (שמיררו המצרים את חיינו)
- מדוע נקרא "פסח" בשם זה? (משום שה' פסח במכת הבכורות על בתי בני ישראל)

2 - **חיפוש האפיקומן -** ← המנחה החביא מצה במבנה מבעוד מועד, שתי הקבוצות צריכות לחפש אותה- הראשונה שמוצאת- זוכה ב 5 נקודות.

3 - הקבוצה שתצליח לשיר את אחד מי יודע על כל מילותיו עד הסוף היא המנצחת וזוכה בחמש נקודות. (הקבוצות שרות בו-זמנית) / (← אם הקבוצה ספורטיבית במיוחד): הקבוצה הראשונה שבונה פירמידה אנושית - מנצחת.

4 - הקבוצות מקבלות 10 דקות לתכנון וצריכות להציג את עשר המכות בצורה הכי מקורית ומצחיקה. הזוכה מרוויחה 10 נקודות.

5 - כל קבוצה בתורה צריכה לשיר שיר פסח; הקבוצה שנגמרים לה השירים ראשונה היא המפסידה. המנצחת זוכה ב 10 נקודות **(50 דקות).**

3. **חירות -** 1 - המנחה כותב על הלוח "חופש אמיתי" והמשתתפים מתבקשים להגיד כל אחד בתורו מה החופש האולטימטיבי בעיניהם.

2 - המשתתפים מקבלים 5 רצועות נייר כל אחד ומתבקשים לכתוב עליהן את הדברים שבעיניהם כובלים אותם ועומדים בדרכם לקראת החירות שלהם. (יכול להיות אדם/רגש/פחד/מקום - כל דבר)

3 - **דיון:** המשתתפים בסבב מספרים מה כובל אותם. המנחה שואל שאלות מנחות, למשל: מה המטרה של זה? מאיזו סיבה זה כובל אותך? איך היית מעדיף שזה יהיה אחרת? המטרה היא לשנות את התפיסה וההתייחסות לדברים שהמשתתפים מרגישים ש"כובלים" אותם בחיים. (למשל: אם משתתף מרגיש שבית הספר כובל אותו, אז לשאול מה המטרה של בית הספר ולמה אם כך לא לעזוב. התשובה היא כדי להגיע לחשיבות של הלמידה בהתמדה, ציפיות החברה וכו'). למשתתפים תהיה האפשרות לשנות את דעתם ולקרוע את השרשרת...

4 - המשתתפים יוצרים שרשרת ארוכה (כמו קישוטי סוכות) מרצועות הנייר עליהם כתבו מה כובל אותם.
5 - **עיבוד:** חוגגים את חג פסח לציון יציאת מצרים - החירות של בני-ישראל שהיו עבדים במצרים ויצאו לחופשי. חופש הוא עניין של תפיסה. אדם במאסר בצינוק יכול להרגיש חופשי יותר מאדם החופשי בארמונו ("כלוב של זהב"). המנחה תולה את השרשרת בחדר ואומר למשתתפים שהמטרה היא לחתוך מהשרשרת במהלך השנה ולהסיר את הכבלים שמונעים מהם את החופש שלהם **(35 דקות).**

4. **כרזה לפסח:** 1 - המשתתפים מתחלקים ל-2/3 קבוצות. כל קבוצה מקבלת רבע/חצי בריסטול וצריכה להכין כרזה אטרקטיבית לחופשת פסח עם תכנייה ובה כתובות פעילויות מעניינות ומהנות לחג. הקבוצה שעיצבה את הכרזה האטרקטיבית ביותר - מנצחת.
2 - המנחה אומר למשתתפים שהכרזות מהוות "מצע" עבורם כקבוצה לקראת החופשה ושיש להם כעת מספר דקות לקבוע תאריכים ורעיונות ליישום הפעילויות שמעניינות אותם **(20 דקות).**

5. **דמויות מהאגדה:** המנחה מבקש 9 מתנדבים (⬅ אולי זו כמעט הקבוצה כולה... ואז כדאי לחשוב על דמויות נוספות - כמו המספר ועוד בני ישראל). כל משתתף מקבל פתק ובו שם של דמות - הדמויות: אלוהים, משה, פרעה, חכם, תם, זה שאינו יודע לשאול, רשע, 3 בני ישראל.
המנחה/המספר מקריא את סיפור הרקע של פסח מתוך "אגדה" **(ראה נספח 1)** מומלץ לערוך את הסיפור בהתאם לכמות הזמן ולמספר המשתתפים. (אפשר להתחיל רק מתת-הפרק בו משה רואה את בני ישראל סובלים במצרים). המשתתפים מתבקשים להמחיז את סיפור האגדה בהתאם לדמות שקיבלו. אפשר במחיאת כף להחליף תפקידים אם הקבוצה משתפת פעולה **(40 דקות).**

6. **"הא לחמא ענייא"- עיבוד:** אחת המצוות של פסח היא דאגה לעניים. מצווה בפסח לארח אנשים מעוטי יכולת ואחד הדברים היפים ביותר באווירת החג בארץ היא הכנסת האורחים ואיסוף מזון לנזקקים כך שלא יוותר אף אחד שלא יהיה לו מה לאכול בערב החג.
משימה: למשתתפים תהיה חצי שעה לתכנן איסוף מזון לנזקקים / פעילות אחרת שהם מוצאים לנכון לקיים ברוח מצוות החג **(40 דקות).**

נספח מס' 1

סיפור יציאת מצרים בקצרה:

(לקוח מהאתר של בית חב"ד: http://www.he.chabad.org/library/article_cdo/aid/490681)

יורדים למצרים

יעקב אבינו וילדיו יורדים למצרים כדי להיות קרובים ליוסף; יוסף היה משנה לפרעה מלך מצרים, ובחוכמתו ושנינותו הציל את העם המצרי ואת העמים השכנים ממוות ברעב. יעקב ובניו מתיישבים בארץ גושן, גדלו ושגשגו.

כל עוד יעקב ובניו היו בחיים, בני ישראל זכו לכבוד והערכה, אך לאחר פטירתם "ויקם מלך חדש על מצרים אשר לא ידע את יוסף". חלק מהפרשנים טוענים שפירוש הפסוק הוא: שהמלך עשה עצמו כאילו הוא לא מכיר את יוסף. "ויאמר אל עמו הנה עם בני ישראל רב ועצום ממנו. הבה נתחכמה לו פן ירבה") שמות א', ח-י).

השעבוד

המצרים החליטו שהפתרון הטוב ביותר ל"בעיה היהודית" יהיה שעבוד. היהודים נאלצו לעבוד עבודת פרך, לבנות ערים ובתי אוצר לפרעה, אך בכל זאת המשיכו להתרבות, ולפרעה היה נראה שהם מתרבים בקצב מפחיד. כדי לעצור זאת, מזמן פרעה אליו את המיילדות העבריות, שפרה ופועה, ומצווה עליהן להרוג כל תינוק זכר שנולד. בכך הוא בטוח שישים קץ להתפשטותו של הגזע היהודי. כאשר המיילדות מזלזלות בהוראתו, הוא מצווה עליהן להשליך ליאור כל זכר שנולד. האסטרולוגים של פרעה חוזים בכוכבים שמושיען של ישראל ימות במים, ולכן פרעה האמין שאם הוא ישליך למים כל תינוק זכר, הוא יבטיח כי מנהיג יהודי פוטנציאלי לעולם לא ישרוד.

לידתו של משה

יוכבד, אשתו של עמרם משבט לוי, יולדת בן. התינוק נולד בחודש השישי ולפיכך היא יכולה להחביאו למשך שלושה חודשים. כשחודשים אלו חולפים, היא בונה תיבה קטנה מזופתת (חסינה למים) ושמה את התינוק בתיבה, על גדות היאור. אחותו של התינוק, מרים, מסתתרת מאחורי שיח על מנת להשגיח על הילד.

בת פרעה מגיעה להתרחץ בנהר ורואה את התיבה. כאשר היא פותחת אותה היא רואה תינוק בוכה. היא מבינה שזהו תינוק יהודי ורחמיה נכמרים. היא מחליטה לקחת את התינוק לביתה, קוראת לו "משה" "כי מן המים משיתיהו" .
מרים ניגשת לנסיכה ומציעה למצוא מינקת לתינוק. כאשר בת פרעה מקבלת את הצעתה, מרים מביאה את יוכבד, אמו של משה, ובת פרעה שוכרת אותה על מנת להניק את התינוק ולטפל בו. כאשר משה גדל ומתבגר, הוא מוחזר לארמון, שם מגדלת אותו בת פרעה כאילו היה בנה.

משה מתמנה למנהיג

משה עוזב את הארמון כאיש צעיר ומגלה שבני עמו סובלים. הוא רואה איש מצרי מכה איש עברי והורג את המצרי. ביום המחרת הוא רואה שני יהודים נלחמים זה בזה. כאשר הוא מוכיח אותם ("רשע! למה תכה רעך?") הם מלשינים עליו לשלטונות, ומשה נאלץ לברוח למדיין. שם הוא מושיע את בנות יתרו, מתחתן

עם אחת מהן, ציפורה, והופך לרועה צאנו של חמיו.
בינתיים, מצבם של בני ישראל במצרים נעשה גרוע מיום ליום "ותעל שוועתם אל האלהים מן העבודה".
בעת שרעה משה את צאן יתרו, הוא נתקל בסנה הבוער שבו מתגלה אליו השם ומורה לו ללכת אל פרעה ולדרוש ממנו: "שלח את עמי ויעבדוני". משה מציין כי הוא "ערל שפתיים" - מגמגם, וה' ממנה את אהרן אחיו לדוברו. במצרים, משה ואהרון אוספים את זקני העם כדי לספר להם שהגיע זמן הגאולה. העם מאמין להם; פרעה, לעומת זאת, מסרב לשחרר אותם ואף מגביר את סבלם של ישראל. הוא מגדיל את העול על עבדיו היהודים ומצווה על מנהלי העבודה להפסיק לספק להם תבן לעשיית הלבנים. עתה עליהם גם ללכת לאסוף תבן בעצמם ולהספיק להפיק את אותה כמות לבנים.

משה אינו יכול עוד לסבול את כאבם של בני עמו. הוא פונה לקב"ה ואומר: "מדוע הרעות לעם הזה?" השם מבטיח שהגאולה קרובה "עתה תראה אשר אעשה לפרעה כי ביד חזקה ישלחם וביד חזקה יגרשם מארצו".

לאחר מכן מתגלה ה' אל משה. כשהוא משתמש בארבע לשונות של גאולה הוא מבטיח להוציא את בני ישראל ממצרים, לשחרר אותם מעבדותם, לגאול אותם, ולקחת אותם לו לעם הנבחר בהר סיני. לאחר מכן הוא יביא אותם אל הארץ המובטחת, אותה הבטיח לאבותינו למורשת עולם.

עשר המכות

משה ואהרון חוזרים ובאים בפני פרעה כשהם דורשים ממנו בשם השם "שלח את עמי ויעבדוני במדבר".
פרעה חוזר ומסרב. מקלו של אהרון הופך לנחש ובולע את מטות הקסמים של חרטומי מצרים.
פרעה עדיין מסרב לתת ליהודים ללכת. משה מזהיר אותו שה' ישמיד את מצרים. לבו של פרעה ממשיך להיות אטום. ה' מתחיל לשלוח סדרת מכות על המצרים. כשהוא מתייסר בכל מכה, מבטיח פרעה לשחרר את בני ישראל, אך מיד ברגע שהמכה מסתיימת הוא מתכחש להבטחתו.

המכות היו:

1. דם - אהרון מכה ביאור והמים הופכים לדם;
2. צפרדע - נחילי צפרדעים מציפים את מצרים
3. כינים - ראשי המצרים מתמלאים כינים ושרצים. פרעה עדיין מתעקש.
4. ערוב - המוני חיות פרא פולשות אל הערים;
5. דבר - מגיפה קטלנית הורגת את כל חיות הבית;
6. שחין - שלפוחיות מכאיבות מייסרות את המצרים;
7. ברד - ברד מעורב באש יורד מן השמים ומחריב את כל היבול. עדיין "ויחזק לב פרעה ולא שילח את בני ישראל כאשר דיבר ה' ביד משה".

המצרים כבר סבלו יותר מדי. הם מתחננים לפרעה לשחרר את היהודים. כאשר משה בא אל פרעה ומזהיר אותו מפני המכה השמינית, פרעה אומר: רצונכם לעבוד את ה'? אתן רק לגברים ללכת ואילו הנשים והילדים יישארו במצרים. משה אומר: לא, כולנו צריכים ללכת, הגברים, הנשים והילדים, הצאן והבקר "בנערינו ובזקנינו נלך בבנינו ובבנותינו בצאננו ובבקרנו נלך כי חג ה' לנו". פרעה מסרב שוב, ואז מגיעות המכות השמינית והתשיעית.

8. ארבה - נחילי ארבה משחיתים את כל היבול ואת כל הצמחייה;
9. חושך - חשיכה עבה וממשית עוטפת את כל ארץ מצרים.

ה' מצווה על בני ישראל להביא קרבן פסח לה': יש לשחוט גדי או כבש ולהזות את דמו על המזוזות ומשקופי הדלתות בכל בית של בני ישראל, כדי שה' יפסח מעל בתים אלה כאשר הוא בא להרוג את בכורי מצרים. הבשר הצלוי של הקרבן צריך להיאכל באותו לילה יחד עם מצה ומרור (חזרת).
ואז מביא ה' את המכה העשירית על מצרים.

10. בחצות הלילה, אור לט"ו בניסן באותה שנה, מומתים כל בכורי מצרים.

יציאת מצרים

מותם של בכורי מצרים שובר סוף-סוף את התנגדותו של פרעה, ולא רק שהוא מסכים אלא ממש מגרש את בני ישראל מארצו. אז הם עוזבים במהירות, לבצק שהכינו לדרך אין זמן לתפוח, וכל המזון שהם לוקחים עמם הוא ללא שאור. לפני שהם עוזבים הם שואלים מהמצרים זהב, כסף ופריטי לבוש.

בני ישראל מצווים לחגוג בכל שנה את היום בו יצאו ממצרים, על-ידי הסרת כל חמץ ושאור מבתיהם ורכושם במשך שבעה ימים, אכילת מצה, וסיפור נס יציאת מצרים לבניהם ולבנותיהם.

זמן קצר לאחר שפרעה הרשה לבני ישראל לעזוב את מצרים, הוא רודף אחריהם כדי להכריחם לחזור. העברים מוצאים עצמם לכודים בין צבאותיו של פרעה לבין הים הגדול. ה' אומר למשה להרים את מקלו מעל המים; הים נבקע לשניים ומאפשר לבני ישראל לעבור בתוכו בבטחה ולאחר מכן נסגר מעל המצרים הרודפים אותם. משה, בני ישראל, מרים הנביאה ונשי ישראל, שרים שיר הלל ותודה לה'.

מערך מס' 9 מפגש בנושא: סוף שנה

ראה גם בפרק 1 במערך (התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות) בתת-הפרק החמישי: סיום ופיזור

נושאים

1. סיכום שנה
2. פרדה

מטרות

המשתתפים יסכמו את השנה תוך הפנמה של המסרים והלקחים בה

1. המשתתפים ייפרדו זה מזה ומהמנחה לתקופת חופשת הקיץ
2. המשתתפים יביעו את ציפיותיהם מהקיץ הקרוב

ציוד נדרש

- דבק אזולירבנד שחור
- לוח מחיק וטוש
- כרטיסיות למשימות (ראה נספח 1)
- כרטיסיות לשאלות (ראה נספח 2)
- פרסים - יכול להיות ממתקים
- במבה
- קוביית משחק (אפשר להכין מבריסטול)
- פתקים עם ספרות בתוך כובע להגרלה (כמספר המשתתפים)
- תיקיות אישיות של בני-הנוער + מערך שנתי (תאריכי מפגשים והנושא של המפגש שהועבר)
- 5 "צעדים" גדולים (ראה נספח 3)

מהלך המפגש

חלק א' - סיכום שנה

1. **מונופול אנושי:** ← צריך לפני המפגש לסדר את החדר כך שהוא ייראה כמו לוח משחק (ראה צורה להלן):

?	3	2	1	!	1	5	1	3	?
10									נקודת התחלה וסוף
!									!
20									2
?	1	10	5	2	!	3	3	1	?

בהיקף החדר משורטטים קווים שיתחמו מלבן ועליו משבצות (אורך 10 משבצות בערך, רוחב 5). אפשר לשרטט את המלבן באמצעות דבק אזולירבנד שחור או באמצעות הדבקת ניירות צמודים זה לזה. סמן חץ שיורה את כיוון ה"תנועה" במשחק (עם כיוון השעון).

במרכז החדר - הנח ערמה של "כרטיסיות" משימה (13 כרטיסיות - **ראה נספח 1**) וערמה של "כרטיסיות" שאלות (12 כרטיסיות - **ראה נספח 2**).

בכל פינה - שים סימן שאלה גדול ובאמצע כל שורה/טור - סימן קריאה, ביתר המשבצות - שים ניקוד או לא כלום:

חוקי המשחק: 1 - המנחה כותב על הלוח את שמות המשתתפים בטבלה כדי לכתוב לרשום נקודות ומסביר את חוקי המשחק.

2 - המשתתפים מגרילים פתק מתוך כובע ועליו ספרה שקובעת את תורם. כל המשתתפים עומדים יחד בנקודת ההתחלה. מי שהגריל את הספרה "1" - מתחיל.

3 - כל משתתף בתורו מתקדם מספר צעדים כפי שרשום בקובייה שהטיל והמנחה כותב על הלוח את הניקוד בהתאם להתקדמות במשחק. כל עצירה מזכה את המשתתף במספר הנקודות שכתובות על המשבצת עליה עצר.

4 - אם המשתתף עצר בסימן שאלה, הוא מרים מהמרכז כרטיסיית שאלה, ואם נעצר על סימן קריאה, הוא מרים מהמרכז כרטיסיית משימה. מענה נכון על משימת שאלה מזכה ב-5 נקודות, מענה לא נכון מוריד 5 נקודות. הניקוד במשימות: הצלחת משימה מוסיפה 5 נקודות, אי הצלחה מורידה 5 נקודות, הניקוד במשימה עשוי להשתנות בהתאם לכתוב בהוראותיה.

5 - אם שני משתתפים עומדים על אותה משבצת, עליהם לעמוד על רגל אחת עד שהם נשארים שוב לבד. מי שנשבר ודורך על הרצפה - מורידים לו 2 נקודות. אם יותר משניים עומדים על אותה משבצת- הם מרימים יד באוויר בנוסף (או שתי ידיים אם הם ארבעה במשבצת). כל מי שנשבר ומניח את היד למטה- מורידים לו 2 נקודות.

6 - מי שמגיע ראשון לנקודת הסיום, מקבל 15 נקודות, השני מקבל 10 נקודות והשלישי 5 נקודות. השאר מקבלים משימה קבוצתית. **המנצח הוא מי שצבר את מרב הנקודות במשחק!** ← שלושת המקומות הראשונים יקבלו פרס כלשהו מהמנחה.

7 - שאר המשתתפים שהפסידו מבצעים **משימה קבוצתית**: עליכם להציג מצב פרדה בין מנחה לקבוצה שלוש פעמים: 1. כאשר משתתפים בקבוצה כועסים על שהמנחה עוזב אותם, 2. כאשר הקבוצה אדישה לפרדה, 3. כאשר משתתפים בקבוצה עצובים לקראת הפרדה **(60 דקות).**

2. **סיכום פעילות שנתית:**

1 - כל משתתף פותח את התיקייה השנתית שלו ומעיין במסרים שכתב בסיכומי המפגשים ובחומר הכתוב ששמר ושם בתיקייה **(10 דקות).**

2 - ← על הרצפה מונחים 6 "צעדים" גדולים (ראה נספח 3#). על הצעד הראשון כתוב: "מה למדתי על עצמי

בתכנית השנה", על השני: "מה חידשה לי התכנית שלא ידעתי לפני כן", על השלישי: "מה למדתי על חבריי לקבוצה השנה", על הרביעי: "מה עשה לי הכי כיף בתכנית השנה", על החמישי: "מה עשה לי הכי פחות כיף בתכנית השנה", על השישי: "מה הייתי רוצה ללמוד בתכנית ועדיין לא מרגיש שלמדתי", על השביעי: "מה אני מבטיח לעצמי ולקבוצה שישתנה בי בשנה הבאה".

3 - המשתתפים עומדים בזה אחר זה ומשלימים את הצעדים. בסופם, ממתין למשתתף שהשלים את הצעדים פרס לסיום שנה (יכול להיות ממתק/ הקדשה מהמנחה/ צ'ופר קטן לקיץ, למשל ערכת "חכם בשמש") **(40 דקות).**

חלק ב' - ציפיות לקיץ הקרוב:

ציוד נדרש

- צבעים
- דפי A4 כמספר המשתתפים;
- שדכן

1. 1 - **זרעי קיץ** - המנחה מקריא/משמיע למשתתפים את השיר זרעי קיץ/מאיר אריאל:

זרעי קיץ

נישאים ברוח

מעירים זיכרונות

מעוררים ערגונות

זרעי קיץ באים בנחיריים

ורומזים איזה קיץ

הולך להיות...

איך מוצא חן בעיניך להיות

פרח עושה לו כדור לבנבן?

רוח קלה בו תבוא לעת ערב

תפזר את ראשך הלאה הלאה אי אן.

היית רוצה להיות גל נשבר

אל חוף ההומה רוחצים רוחצות?

עושה אותי מלך משוח במלח

מוכתר בזרים של אצות...

2 - **עיבוד:** השיר הזה מדבר על הקיץ שבפתח. על ההתרגשות והפוטנציאל של כל אחד להיות ולעשות מה שרק יחשוק בו בקיץ הזה.

3 - **דיון:** - מה הייתם רוצים לעשות בקיץ הקרוב?

- עם מי הייתם רוצים להיות?

- מה הייתם רוצים שהקיץ הזה ייתן לכם לקראת השנה הבאה?

במקום דיון - ניתן לתת למשתתפים ניירות וצבעים ונבקש מהם לצייר "תמונות מתוך אלבום הקיץ העתידי שלהם" - מקומות בהם הם יהיו, אנשים שיהיו שם איתם... שייצרו אלבום קיץ שעתיד לבוא **(25 דקות).**

נספח מס' 1

משימות

1. לך שני צעדים אחורה וקבל את הניקוד בהתאם.
2. הורד לעצמך 5 נקודות.
3. ספר על הפדיחה הכי גדולה שהייתה לך אי-פעם.
4. לך שני צעדים קדימה וקבל את הניקוד בהתאם.
5. עליך למלא את הפה בבמבה ולשיר שיר שתבחר הקבוצה בפה מלא במבה.
6. עליך לגשת למשתתף שהכי קרוב אליך בלוח משחק ולעשות לו עיסוי לגב במשך כדקה.
7. החלף מקום עם המשתתף שעומד על הניקוד הכי נמוך בלוח.
8. חשוב על שתי מדינות בעולם שאין להן אותיות אהו"י בשם. אם הצלחת: קבל 10 נקודות, אם לא, הורד לעצמך 5 נקודות.
9. שיר/המצא שיר אהבה לדמות מצוירת שאתה מכיר.
10. עליך להיזכר בלפחות 6 נושאי מפגשים שהועברו השנה בתכנית. אם הצלחת- קבל 5 נקודות, אם לא, הורד לעצמך 5 נקודות.
11. בחר משתתף מהקבוצה וספר לו מה הדברים שאתה הכי אוהב בו.
12. יש לך 2 דקות לארגן את כל הקבוצה למעגל סוער של שירי מצב-רוח.
13. הקבוצה צריכה להחליט מה המשימה שלך כעת...

נספח מס' 2

שאלות

1. מה היה הדבר הכי מרגש שקרה לך השנה?
2. מה היה הדבר הכי משמעותי בעבורך השנה בתכנית מרכז הנוער?
3. מה תאריכי יום ההולדת של משתתפי הקבוצה? (אם נזכרת לפחות בשל מחציתם, קבל 5 נקודות, אם לא, הורד לעצמך 5 נקודות)
4. מה המפגש הזכור לך ביותר השנה בתכנית?
5. מי המשתתף הכי צעיר בקבוצה?
6. מי המשתתף הכי מצחיק בקבוצה?
7. כמה אחים יש למשתתף שנמצא הכי קרוב אליך מימין על הלוח?
8. מה היה הדבר הראשון שעשיתם כקבוצה במפגש הראשון השנה?
9. מה שם מנהל התכנית ומה שמות הרכזים בערים אחרות בארץ?
10. מה הדבר שמצליח לעצבן אותך הכי בעולם?
11. מה למדת על עצמך השנה בזכות תכנית מרכז הנוער?
12. שאל אחד מחברי הקבוצה איזו שאלה שאתה רוצה לגבי עצמך; אם הוא עונה עליה נכון, הפסדת 5 נקודות, אם הוא טועה, הרווחת 5 נקודות.

נספח מס' 3

מערך מפגש מס' 10 בנושא: אירועי שיא

ראה גם בפרק ראשון: התהליך הקבוצתי - חלק רביעי: שלב הביצוע
שלושה מערכים לליווי תהליך הפרויקט הקבוצתי.

כרטיס פרויקט כללי למיזם חברתי - סולידריות קהילתית

נושאים

1. סולידריות, קהילה, פרויקט קהילתי

מטרות

1. המשתתפים יתכננו פרויקט קהילתי החל משלב הרעיון ועד לשלב המשוב והסקת המסקנות
2. חיזוק הקשר בין המשתתפים לקהילה בה הם חיים

ציוד נדרש

- פורמט לתכנון פרויקט, כרטיס אירוע סיום, (ראה נספח מס' 1)
- כרטיס לעבודת צוות (ראה נספח מס' 2)
- עותקים מצולמים של לוח המפגשים הקבוצתי, רצוי גם עותק אחד גדול.
- דפים וכלי כתיבה

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע?" **(כ-10 דקות).**

2. **שמש אסוציאציות** - המנחה רושם על הלוח סולידריות קהילתית ומבקש מהמשתתפים לומר מה צמד המילים הזה אומר להם. המנחה רושם על הלוח את תשובות המשתתפים.
המשגה: המנחה יסביר את המושגים: קהילה וסולידריות;
המנחה יציג את הרעיון של פרויקט שיא שכולו באחריות הקבוצה;
האירוע הוא הזדמנות גם לתרגל עבודת צוות וחוזקות אישיות.

3. **בחירת אוכלוסיית היעד לפרויקט הקהילתי:**
המשתתפים יחשבו על הצרכים בקהילה בה הם חיים.
המנחה ירשום על הלוח את דברי המשתתפים.
המשתתפים ידונו במליאה על הבעיות / קשיים שיש לכל אחת מהאוכלוסיות שהוצעו ומה יכולה להיות התרומה שלהם כקבוצה לכל אחת מהן.
למנחים:

- אפשר לסייע למשתתפים מההיכרות שלכם עם המשתתפים והקהילה. (ראה טבלה של פרויקטים מהעבר בתכנית מרכזי הנוער בנספח 3).
- חשוב מאד לשמור על רגישות לאפשרות שסולידריות קהילתית דווקא תזיק לקבוצה הנתונה במצב רגיש במיוחד. במצב זה כדאי לבחור מקום אחר לפרויקט.

הקבוצה תבחר יחד את מוקד הפרויקט.
המנחה מסביר כי גם באירוע קהילתי התכנון הוא מרכיב מרכזי להצלחה.
מציגים את כרטיס האירוע ומתחילים למלא אותו יחד עם המשתתפים, לחלק לכל משתתף כרטיס אירוע (נספח מס' 1).
חלוקת המשתתפים לצוותי עבודה- יש להגדיר לכל צוות מה התוצאה המצופה ולו"ז.
למנחים:

- חשוב ליצור מעורבות של המשתתפים כבר מהשלב הראשוני של תכנון הפרויקט, אישור לקיום הפרויקט. נציגות של המשתתפים יכולה לשווק את הפרויקט לגורמים השונים.
- חשוב שהמשתתפים יכירו באופן מעמיק את האוכלוסייה אותה בחרו: לעודד איסוף מידע באינטרנט, ריאיון עם נציג מהאוכלוסייה הנבחרת וכו'.

4. **עבודה בצוותים (30 דקות):**

כל צוות יתכנן את פעילותו - כרטיס לעבודה בצוות (נספח מס' 2).

5. **סיכום המפגש (כ-20 דקות).**

- כל צוות יציג את עבודת התכנון שעשה.
- המשתתפים יעריכו את הפעולות שנעשו עד כה באמצעות התייחסות לשאלות הבאות:
  1 - האם התכנון אכן עונה למטרות הפרויקט?
  2 - האם כל הפעולות הנדרשות נלקחו בחשבון? האם משהו חסר?
  3 - האם נעשה שימוש בכלים מרכזיים שנלמדו בתכנית?
  4 - האם יש מקום לכל חברי הקבוצה להביא לידי ביטוי את כישוריהם האישיים ומיומנויות שרכשו במהלך התכנית?
- המשתתפים יעשו את ההתאמות כנדרש.
- מטלה לבית: המשך עבודה בצוותים. הצגת עבודת הצוותים במפגש הבא.

נספח מס' 1

כרטיס פרויקט תכנית מרכזי הנוער

תאריך האירוע: _____

שם האירוע (כדאי לנסות למצוא שם קליט): _____

מטרת האירוע: _____

קהל היעד של האירוע: _____

מוזמנים לאירוע: _____

תכנים ותכנית האירוע: _____

פעולות נדרשות: _____

משאבים: הגדרת המשאבים לביצוע הפעולות: _____

צוותים שצריך להקים לטובת ההפקה (שם ראש הצוות ושמות חברי הצוות, כולל תחומי האחריות שלהם):

לוחות זמנים להוצאת האירוע לפועל: _____

הנושאים והכלים המרכזיים של התכנית הבאים לידי ביטוי באירוע: _____

נספח מס' 2

כרטיס לעבודה לצוות _____

ראש הצוות: _____

חברי הצוות: _____

מטרת עבודת הצוות: התוצאות המצופות מעבודת הצוות: _____

פעולות נדרשות כולל לוח זמנים: _____

קשרים וכישורים לעזר:

שם	איך יכול לעזור?	מי יפנה אליו (שם)?	מיומנויות נדירות	תפקידים שיכול למלא

נספח מס' 3

דוגמה לאירועים/פרויקטים קהילתיים

להלן אירועים ופעולות שנעשו בעבר בתכנית מרכזי הנוער לחיזוק הקשר עם הקהילה וכפרויקטים שבחרו והוציאו לפועל המשתתפים בתכנית:

אירוע קהילתי	הכנה ופעילות	טיפים
שיתוף פעולה עם מד"א	• תכנון קבוצתי של אירועי שיא מדי תקופה במקומות ציבוריים לעידוד איסוף תרומות דם (למשל: באוניברסיטאות, קניונים, תחנה מרכזית וכו') • סיור במוקד מד"א עירוני • ארגון קורס מע"רים קבוצתי וכו'	• מומלץ ליצור שתוף פעולה עם מנהל המוקד העירוני • מומלץ לבצע פעילות מקדימה למשתתפים בנושא חשיבות תרומות דם
התנדבות בבתי-חולים	• איסוף חבילות שי (ניתן לקבל כתרומה), הכנת מכתבים לילדים, הכנת משלוח מנות וכדומה • ביקור במחלקות ילדים בתקופות של חגים וחופשות וחלוקת מתנות או מכתבים לילדים מאושפזים	• מומלץ לתאם הגעה ותיאום ציפיות עם מנהלי קשרי קהילה בבתי-החולים
שיתוף פעולה עם עמותת "רוח טובה"	• סיור במשרדי העמותה ברחוב שאול המלך בתל אביב • השתתפות כקבוצה מתנדבת ב"יום המעשים הטובים" השנתי של עמותת רוח-טובה. דוגמאות להתנדבות של קבוצות בעבר: צביעת בתי-קשישים, התנדבות בחלוקת מזון לנזקקים וכד'.	• רישום באתר: www.good-deeds-day.org.il
השתתפות בטקסים עירוניים	• יצירת שתוף-פעולה עם אגף הנוער העירוני • קבלת לו"ז שנתי (תכנית עבודה) ובקשה לשילוב בני-הנוער כחלק בלתי-נפרד מאירועים אלו • שילוב בני-הנוער בטקסים עירוניים, כמו: טקס יום הזיכרון העירוני, טקס יום השואה העירוני, סיום שנה עירוני וכד'	
השתתפות במועצת הנוער העירונית	• יצירת קשר ושתוף פעולה עם רכז מועצת הנוער העירונית • קיום "בחירות" בקרב הקבוצה • הועדת זמן לעדכונים של הנציג מטעם התכנית במועצה בנעשה בפעילות העירונית • השתתפות שוטפת של המשתתפים בתכנית בפעילויות המועצה הפתוחות לציבור	• מומלץ להתעדכן מדי זמן באמצעות הנציג או רכז המועצה העירונית בנעשה במועצה, כדי לערב את המשתתפים בתכנית כמה שיותר בנעשה בקהילת הנוער ברמה העירונית. • מומלץ לשלב נציגים של מועצת הנוער העירונית באירועי השיא של תכנית מרכזי הנוער למשל בסמינר תכנית מרכזי הנוער ובאירוע "התרשתות"

רשימת מקורות

בראון, מ. (2000). "לזכור ולהזכיר - זיכרון קולקטיבי, קהילות זיכרון ומורשה", בתוך: "דפוסים של הנצחה", בעריכת מתיתיהו מייזל ואילנה שמיר, הוצאת משרד הביטחון.

בן-עמוס, בית- אל א. ובית-אל א., (1999). "הנצחה וזהות לאומית: טקסי זיכרון בבתי ספר בישראל", בתוך: "בין האני לאנחנו- הבניית זהויות והזהות הישראלית" בעריכת עזמי בשארה, ירושלים ות"א: ואן ליר והקיבוץ המאוחד, (ע"מ 130-129).

עזריהו, מ. (2005). מבוא לספר "ובדמם הבוקר יעלה - זיכרון והנצחה בישראל", בעריכת אלי שילר וגבריאל ברקאי, ירושלים, הוצאת "אריאל", ע"מ 8.

אינטרנט:

משרד החינוך, המנהל הפדגוגי- "מורשת, חג ומועד"- מסורת וחגי ישראל לגן הממלכתי http://cms.education.gov.il/educationcms/units/preschool/moreshet/masoret/ganmamlacti.htm

תכנית מסגרת לגן הילדים גילאי 3-6 הממלכתי והממלכתי דתי, הערבי והדרוזי. האגף לתכניות לימודים והאגף לחינוך קדם יסודי, משרד החינוך התרבות והספורט. ירושלים התשנ"ה.

האנציקלופדיה של ידיעות אחרונות, יהדות- מושגים וכתבים:
http://www.ynet.co.il/yaan/0,7340,L-20716-MjA3MTZfNDY1MjI2ODZfMTQ4Njg3MjAw-FreeYaan,00.html

פרק 3

גיבוש זהות

פרק 3
רקע תיאורטי: גיבוש זהות

מהי זהות?

המושג "זהות" נותן בידינו אמצעים לענות על השאלה "מי אני". בניגוד לאישיות, זהות דורשת מאיתנו מידה של מודעות. אישיות מתארת תכונות של פרטים (אינדיבידואלים), כגון פתיחות לעומת ביישנות שהן מאפיינים פנימיים, ואילו בזהות יש בהכרח **יסוד של בחירה.**

זהות דורשת **מעורבות פעילה** מצדנו: אנו בוחרים להזדהות למשל עם אדם או קבוצה כלשהי. בזהות, אם כן, יש **מרכיב סביבתי** חשוב מאוד. עם זאת, האופן שבו אני רואה את עצמי לא תמיד עולה בקנה אחד עם האופן שהסביבה רואה אותי. לפעמים הזהות של האדם בעיני עצמו שונה מהאופן בו תופסים אותו אחרים, והדינמיות הזו בין האדם לסביבתו משפיעה מאוד על עיצוב הזהות (וודוורד, 2005). מצב של חוסר הלימה בין הזהות של האדם בעיני עצמו לבין סביבתו נכון בעיקר בקרב אנשים עם מוגבלות. יסוד הבחירה המובנה בתוך תחושת הזהות עלול להתערער בהימצא גורמים המגבילים את האוטונומיה, כמו מגבלות קוגניטיביות, פיזיות או חושיות איתן מתמודדים בני הנוער בתכנית "רשת".

זהות וגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא **תקופת מעבר** בין הילדות לבגרות. אין הגדרה אחידה ומקובלת למשכה, אך קיימת הסכמה לגבי התחלתה שהיא בערך בגיל 13 וסיומה בתחילת שנות העשרים. בתקופה זו ישנן משימות התפתחות בתחומים רבים שמביאות לשינוי חד ולמשבר בקרב המתבגרים (או: "בני-הנוער"). המשבר העיקרי שנחקר רבות בהקשר לגיל ההתבגרות- הוא **משבר הזהות** שחווים בתקופה זו. גיל ההתבגרות היא תקופה קשה לחווים אותה, ועל אחת כמה וכמה לבני-נוער שבנוסף למשימות הנורמטיביות של גיל ההתבגרות חווים גם קשיים נוספים המגבילים אותם: קוגניטיבית, פיזית, רגשית או חושית. בכל אלה ידון הפרק הנוכחי.

מאפיינים ומשימות התפתחותיות בגיל ההתבגרות:

תקופת ההתבגרות הנה תקופה רגישה בה חווים בני הנוער התפתחויות פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וקוגניטיביות. כמו כן, חלים שינויים משמעותיים במערכת הציפיות מהם בבית- ספר, במשפחה ובמערכת החברתית. זוהי תקופה של שינוי ועיצוב **הדימוי העצמי וההערכה עצמית**, כאשר תפיסה עצמית חיובית וחזקה מהווה בסיס יציב לחוויית התבגרות חיובית.

ניתן לסווג את המשימות ההתפתחותיות בגיל ההתבגרות לארבעה תחומים מרכזיים (קציר, 2002):

1. **התחום הפיזיולוגי -** ההתבגרות המינית וההתפתחות הפיזית מלווה בהפרשה מוגברת של הורמונים ושינויים ניכרים המתרחשים בזמן קצר יחסית, כמו הופעת שיער ערווה, קבלת וסת ועוד. ההסתגלות לשינויים קשה מאוד על המתבגרים, נוסף על ההשוואה החברתית שמתרחשת בעקבות פערים בקצב ההתפתחות בין מתבגר למתבגר, דבר שעלול להוביל לבלבול ולדימוי גוף נמוך בקרב אלו שהתפתחו מהר או לאט יחסית.
2. **התחום הרגשי -** חלק מתהליך גיבוש הזהות האישית היא ההיפרדות מזהות הילד המחוברת לזו של הוריו. המתבגר נפרד רגשית, שכלית וחברתית מהדמויות המרכזיות בחייו ומעצב עצמו כישות בעל זהות אישית נפרדת. בישראל, בגיל 18 תובע השירות הצבאי הפרדות פיזית ורגשית מן ההורים, כך שמתבגר שלא השלים את התהליך, עלול לראות שלב זה כמאיים עוד יותר ולחוות אותו כמשבר. אחרים, שמרגישים מוכנים להיפרדות, אך היא לא מתאפשרת להם בגלל תלות בגורמים מטפלים עלולים לחוות משבר בכיוון ההפוך.
3. **תחום חברתי -** בגיל ההתבגרות מתפתחים דפוסים חדשים של מערכות יחסים. קבוצת השווים מהווה תחליף לאחר ההיפרדות מההורים, הופכת לבעלת עדיפות ומקבלת חשיבות מרבית. לקבוצת השווים מספר פונקציות בתהליך גיבוש הזהות למתבגר: היא מהווה מקור כוח והשתייכות, מספקת משוב מתמיד ומתמשך שמעניקים המתבגרים זה לזה, מאפשרת השוואה חברתית וקובעת מודלים לחיקוי. המתבגר לומד אינטראקציה דרך קבוצת השווים שלו, מקבל תמיכה ועצה, ובעיקר, מרגיש שהוא אינו לבד בתקופת משבר ההתבגרות.

כמו כן, ההתבגרות מלווה בעלייה בעוררות המינית, בהתעניינות בבני המין השני, בחקירת הזהות המינית ובכל הקשור בכך. המעבר מקשר לקשר מאפשר למתבגר להתנסות בתפקידים משלימים שונים, דבר העוזר לו ליצור את זהותו העצמית. בעבור המתבגר עם המוגבלות, המשימה בתחום החברתי והזוגי עלולה להיות קשה עוד יותר,

הן בשל הסטיגמה החברתית השלילית ממנה סובלים אנשים עם מוגבלות וההדרה החברתית שהם חווים בשל כך (טל, 2013), הן בשל העובדה שחלקם מופרדים מקבוצת השווים ומועברים אל כיתות קטנות יותר או מוסדות מיוחדים והן מכיוון שחלקם נאלצים להישאר בבית בשל מוגבלות שמקשה עליהם להתערות ולקחת חלק בחוויות של בני גילם.

4. **תחום קוגניטיבי -** בגיל ההתבגרות מתפתחת החשיבה ומגיעה לזו המאפיינת אדם מבוגר: מעבר מקונקרטי למופשט, יכולת לטפל במציאות מורכבת, יכולת ניסוח, הכללה, הבנת חוקיות, חשיבה ביקורתית ועוד. תפיסת הזמן מתרחבת ומאפשרת הבנה של רצף בין עבר, הווה ועתיד. כמו כן, בגיל ההתבגרות ההכרה החברתית מתפתחת והחוקים החברתיים אינם מתקבלים יותר כמובנים מאליהם, אלא צצה הטלת ספק ולעתים אף מרדנות. בני-נוער שמגבלתם היא בתחום הקוגניטיבי אך ההתפתחות הגופנית תואמת לגיל, עלולים לחוות פער גדול שישפיע על קבלתם החברתית ויביא לתחושות תסכול ובלבול שלהם ושל סביבתם.

תהליך גיבוש הזהות בגיל ההתבגרות:

אריקסון (1964) הסביר את גיל ההתבגרות דרך המשבר המרכזי עמו מתמודדים בתקופה זו בחיים, שהוא **משבר הזהות אל מול בלבול בנוגע לתפקיד.**

תחושת הזהות המוקדמת של הילד נשברת במידת-מה במהלך גיל ההתבגרות, בעקבות שילוב של גדילה מהירה של הגוף ושינויים מיניים שמתרחשים. המתבגר נכנס למעין תקופת ביניים שבין ילדות לבגרות. הזהות הישנה אינה מספיקה לו עוד והוא מרגיש שמוטלת עליו ה**מחויבות** לעצב זהות חדשה. זהות זו אמורה לצייד אותו בעבור התפקידים הרבים של החיים הבוגרים: תפקידים מקצועיים, מיניים, דתיים ואחרים. בלבול בנוגע לבחירת התפקידים הזו הוא בלתי נמנע ומוביל לתקופת מעבר המכונה **משבר זהות**. אם כן, משבר הזהות הוא פרק הזמן במהלכו בן הנוער מוטרד למעשה מ**חוסר הזהות** שלו. **היווצרות הזהות** של בן הנוער תושפע משני צירים עיקריים: **דרגת המשבר ורמת המחויבות** (Marcia, 1966). חוויית משבר משמעותית הגורמת לנער לבחון את ערכיו ומטרותיו מחדש, יחד עם מחויבות גבוהה לתפקיד או לערך ספציפי מביאות לתחושת זהות מלאה. **המשבר נפתר** כשאצל הנער מתגבשת נקודת מבט מורכבת לגבי עצמו הכוללת את דפוס האמונות, המטרות המקצועיות והיחסים.

אחת הדרכים היעילות ביותר לפתרון משבר הזהות היא השתייכות ל**קבוצה** וזו אחת המעלות של תכנית "רשת" בליווי המתבגרים בגיבוש זהותם. בני- נוער מגנים על עצמם מפני רגשות בלתי נעימים על-ידי איחוד הזהויות האינדיבידואליות שלהם עם אלו של חברי הקבוצה כך שבהדרגה נוצר בעבורם בסיס המקנה תחושת ביטחון ממנו הם יכולים להתקדם לכיוון גיבוש זהות ייחודית ולעבר פתרון המשבר (אריקסון, 1987, 1964).

מתבגר שייכשל בחיפוש אחר זהותו עלול להיקלע לספק עצמי, לקושי בגיבוש תפקידים שונים בחייו ולבלבול תפקידים. אדם כזה עלול לפתח התעסקות יתר בפעילות צרה והרסנית לגבי עצמו, לנבור באופן מוגזם בדעתם של אחרים עליו, או שמא לעבור לקיצוניות שנייה של אדישות, התכנסות לתוך עצמו, או בריחה שעלולה להקצין ולהגיע עד לשימוש בחומרים מסוכנים. במקרים קשים יותר הדבר עלול להוביל לאובדנות (אריקסון, 1959). המוצא החיובי של משבר הזהות עשוי לפתח בקרב המתבגר מחויבות כלפי מערכת ערכים, אמונות דתיות, מטרות מקצועיות, השקפת עולם וליצור התמודדות בריאה עם הנושא החברתי, הזוגי והמיני. תחושת זהות אותנטית ואמיתית תסלול בפניו את הדרך לקראת השלב הבא בחייו הבוגרים.

תהליך גיבוש הזהות בקרב אנשים עם מוגבלות:

תהליך גיבוש הזהות מורכב עוד יותר אצל מתבגרים עם מוגבלויות. ראשית, קיימת מורכבות הקשורה למוגבלות עצמה: מחקרים מראים ש**ההתפתחות הקוגניטיבית** קשורה באופן ישיר וחזק להיווצרותה של הזהות. בני-נוער עם קוגניציה נמוכה או מתמודדים עם פגיעה במיומנויות אחרות הקשורות בעיבוד מידע יתקשו מאוד להגיע למצב השגת הזהות בקצב הדומה לקבוצת השווים שלהם, דבר שיוצר פער ומעמיק את תחושת השונות שלהם (Klaczynski, Fauth, & Swanger, 1998). שנית, זהות תלויה כאמור בהקשר ובאופן שאחרים מגדירים אותי. כיום רווחות סטיגמות שליליות ברמה הציבורית והמבנית כלפי אנשים עם מוגבלות בחברה. אנשים עם מוגבלות מפנימים את הסטיגמות הללו והדבר משפיע על זהותם ומביא לכך שהם תופסים את עצמם כלא כשירים וכנחותים מאחרים (טל, 2013). כתוצאה מכך, המטרות והמחויבות של מתבגרים עם מוגבלויות עלולות להיות נמוכות ולא לבוא לכדי מימוש עולם הערכים והשאיפות שלהם. **תכנית "רשת"**, תכנית מרכזי הנוער, הציבה לעצמה למטרה להקנות למשתתפיה זהות יציבה, בטוחה בעצמה,

הממצבת את בני-הנוער כאנשים צעירים בעלי ערכים, שאיפות ומטרות, שמוכנים להשתלבות בתפקידיהם העתידיים: **בעולם התעסוקה, בחברה ובתכניות ההמשך אליהם יפנו.** חשוב שתהליך גיבוש הזהות של בני הנוער יכיל בתוכו גם את מרכיב המוגבלות איתה הם מתמודדים, באופן שמכיר בה, מודע לה וצומח מתוכה.

מטרות הפרק הנוכחי:

- בירור ה**ערכים** האישיים והקבוצתיים של כל משתתף.
- בירור **מרכיבי הזהות** האישית והחברתית של כל משתתף.
- עידוד **גיבוש זהות אישית חיובית**: כבוגר עצמאי, כאדם עם מוגבלות, כאדם מעורב חברתית ותעסוקתית.
- טיפוח היכולת לחיות עם ה**עמימות** בתהליך גיבוש הזהות.
- העמקת ההכרות והחקירה עם מרכיבים בזהות המשתתף.

לפניך 12 מערכים שיתייחסו לגיבוש זהות בכלל, זהות כאדם עם מוגבלות, זהות כבוגר עצמאי ומעורב חברתית ותעסוקתית.

פירוט המערך:

מערך 1: שינויים בגיל ההתבגרות
מערך 2: זהות ואישיות- "מה הופך אותי לעצמי"?
מערך 3: בירור מרכיבי הזהות שלי - "מי אני"?
מערך 4: בירור המטרות שלי- "לאן אני הולך"
מערך 5: בירור עולם הערכים שלי-"במה אני מאמין?" (מהתאוריה לפרקטיקה)
מערך 6: בחירה אישית בתהליך גיבוש הזהות- "מה בידיי?"
מערך 7: זהותי כבוגר עצמאי
מערך 8: זהותי כאדם בתוך קבוצה וחברה (גבולות אישיים)
מערך 9: זהותי כבוגר מעורב חברתית
מערך 10: זהותי כבוגר מעורב תעסוקתית- ראה גם ב**פרק 6: מערך בנושא: "ראיית עתיד תעסוקתית"**
מערך 11: התגברות על משבר
מערך 12: זהותי כאדם עם מוגבלות.

מערך מפגש מס' 1 בנושא: שינויים בגיל ההתבגרות

נושאים

1. התפתחות: פיזית, מנטלית, חברתית וקוגניטיבית

ציוד נדרש

- פתקי סיטואציות (2 לכל פתק) (ראה נספח 1)
  ← על המשתתפים מראש להביא תמונה שלהם מהילדות ותמונה עדכנית.

מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים את השינויים שהם חווים בגיל ההתבגרות
2. להפחית את החרדה בנוגע לשינויים אלו

לו"ז המפגש

- 00:05 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:00 - חלק א' - השינויים בגיל ההתבגרות
- 00:20 - חלק ב' - איך עוברים את זה בשלום
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

פתיחה: סבב "מה נשמע" **(5 דקות).**

חלק א' - השינויים שעברנו

1. **משחק ילדים:** המנחה נותן למשתתפים הוראות מפורשות של משחק ילדים מפורסם מבלי להגיד להם את שמו - ניתן לשחק תופסת / מחבואים.
תפסוני - המשתתפים עומדים זה מול זה בשתי שורות, מושיטים כף יד קדימה עד שכפות הידיים נוגעות זו בזו. ברגע שהבורח אומר את המילה "תפסוני" במלואה הוא מתחיל לברוח, ומטרת התופס שעומד מולו לתפוס אותו עד שהוא מגיע לקצה החדר / למקום המסומן (כדאי לשחק את המשחק במקום פתוח).
תופסת צבעים - הקבוצה נחלקת ל2: "תופסים" ו"בורחים" - כולם מתחילים לרדוף אחרי בורחים ברגע שהמנחה אומר שם של צבע כלשהו. אם הבורחים נגעו בצבע הזה, הם מוגנים מתפיסה. אם הם לא מצאו תוך מספר שניות ונתפסו - הם פסולים.
הקדרים באים - המשתתפים מסתובבים בחדר. ברגע שהמנחה צועק "הקדרים באים" כל אחד צריך להרים מישהו / לא להיות על הרצפה לגמרי (אף איבר לא נוגע). מי שלא הספיק / הספיק אחרון נפסל **(15 דקות).**

2. **אז והיום:** 1. אם לא נעשה בעבר עם הקבוצה - אפשר להתחיל בניחוש של מי התמונה מהילדות.
2. המשתתפים מציבים במרכז החדר ממולם את התמונות שלהם מהילדות ומהיום ומתבקשים לספר מה השינויים שהם מרגישים שעברו מאז ועד היום. המנחה כותב על הלוח את השינויים.
3. המנחה מחלק את השינויים שנאמרו לפי קטגוריות: שינויים פיזיים, מנטאליים, חברתיים וקוגניטיביים. ומוסיף שינויים נוספים שהמשתתפים עברו מהילדות (ראה ברקע התיאורטי בתחילת הפרק הנוכחי) **(20 דקות).**

3. **משחקי תפקידים:**
המשתתפים מתחלקים לזוגות, כל זוג מקבל סיטואציה שהוא צריך להציג (כמה שיותר מקורית) כשהדמויות הן לסירוגין בוגרות (בגילם הנוכחי) או ילדים (ראה נספח 1) **(25 דקות).**

חלק ב' - איך עוברים את זה בשלום

4. **שמש אסוציאציות:** 1. המנחה מניח על הרצפה/על הלוח תמונה של מתבגר ותמונה של ילד (ראה נספח 2). המנחה שואל את המשתתפים מה הטרדות שלו (ילד) ומה הטרדות שלו (המתבגר) וכותב על הלוח ליד התמונות.
2. **דיון -** כיצד פותרים את הטרדות הללו של גיל ההתבגרות? הציעו פתרונות...
3. **עיבוד -** כולנו היינו ילדים וכולנו מתבגרים, זה חלק מהחיים. גיל ההתבגרות הוא גיל שבו קורים לכם שינויים אדירים: אתם נפרדים מהמשפחה במובן מסוים, מתפתחים גופנית ומינית, מעמיקים את הקשרים שלכם, נהיים אנשים נבונים ועמוקים יותר, וכל זה עלול להיות מעט מאיים. הרעיון הוא לדעת לקחת כל דבר בפרופורציה הנכונה ולדעת גם לבקש עזרה לפעמים מאנשים המבוגרים מכם או מחבריכם. במפגשים הבאים נדבר על פנים שונים בזהות שלכם כמתבגרים, ובדילמות הקשורות בזהות זו. **(20 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - הסיטואציות

1. ילד בן 6 והמורה שלו בבית-הספר;
2. נער בן 16 והמורה שלו בבית-הספר;
3. ילד בן 3 ואימא שלו בקניון;
4. נער בן 16 ואימא שלו בקניון;
5. ילד בן 3 עם החבר הכי טוב שלו;
6. נער בן 16 עם החבר הכי טוב שלו;
7. ילד בן 6 עם חבר/חברה מהמין השני;
8. נער בן 16 עם חבר/חברה מהמין השני.

אפשר לתת לכל זוג לשחק את אתה הסיטואציה פעם כילד ופעם כנער.
אם יש מעט זוגות, רק מעטים ישתפו פעולה במשחקי התפקידים.

נספח מס' 2

מערך מפגש מס' 2 בנושא: זהות ואישיות - "מה הופך אותי לעצמי?"

נושאים

1. זהות
2. אישיות

ציוד נדרש

- טלוויזיה / מקרן;
- דפי דמויות ות"ז (ראה נספח 1) כמספר המשתתפים ← להדפיס על דף דו צדדי
- דפים ועטים

מטרות

1. להבדיל בין מרכיבי הזהות לגורמי אישיות
2. לברר את מרכיבי הזהות של המשתתפים
3. להדגיש את האופי הנרכש של מרכיבי זהות ולעודד את המשתתפים להרכיב זהות שלמה ויציבה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - זהות ואישיות
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

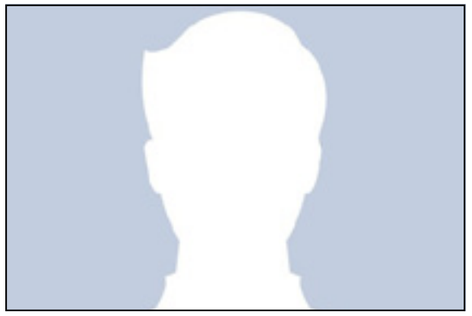
1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.
2. המנחה מראה למשתתפים מספר קטעים המציגים דמויות שונות ומבקש מהם לאפיין כל אחת מהדמויות לאחר צפייה. ← כדאי לתת למשתתפים דף ועט ולבקש שיכתבו תוך כדי צפייה. ← אפשר להראות למשל פרק של "חברים" שבו מופיעות כל הדמויות / פרק מהסדרה "רמזור" וכו'... (**40 דקות** - תלוי באורך הקטעים).
3. דיון: 1 - המנחה מקריא וכותב על הלוח את שמות הדמויות ומתחתן כותב את כל התכונות שנאמרו לתיאורן ע"י המשתתפים.
   2 - המשתתפים מתבקשים לתאר מה יכול היה לגרום להיווצרות התכונות שתיארו בדמויות (עם אילו הורים הם גדלו למשל, איזו ילדות הייתה להם וכו'...)
   3 - המשתתפים מתבקשים להציע לכל דמות תכונות נוספות שהם חושבים שכדאי שיאומצו או ישונו, ולהציע דרכים לרכוש אותן תכונות. **(10 דקות)**.
4. 1 - כל משתתף מקבל דף ובו בצדו האחד קו מתאר של דמות (גבר /אישה) ובצדו השני "ת.ז" (ראה נספח 1).
   2 - המשתתפים מתבקשים ליצור ת.ז של הדמות שלהם כך שיתארו את הדמות המושלמת ביותר שהם יכולים לתאר לעצמם.
   3 - 1. בסבב - מי הדמות המושלמת שלכם? (מתבקשים להקריא ת.ז)
   2. האם אתם חושבים שתוכלו בעתיד להיות דומים לדמות המושלמת שתיארתם?
   3. למה לא? / כיצד כן ? **(20 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בשבילי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

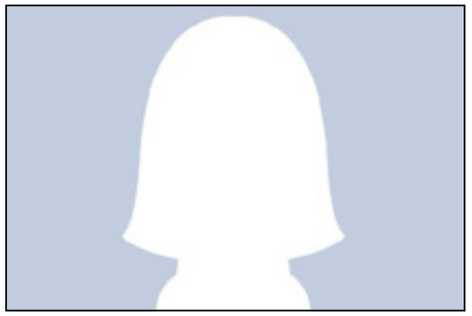
צד אחד: לבנים



צד שני: לבנים

הייתי ילד : _____
היום אני: _____
אהיה אבא: _____
אהיה בן זוג: _____
אהיה עובד: _____
אהיה _____:_____
(אנא התייחס לתחום נוסף בחיים שהיית רוצה להתייחס אליו).

צד אחד: לבנות



צד שני: לבנות

הייתי ילדה: _____
היום אני: _____
אהיה אימא: _____
אהיה בת זוג: _____
אהיה עובדת: _____
אהיה _____:_____
(אנא התייחסי לתחום נוסף בחיים שהיית רוצה להתייחס אליו).

מערך מפגש מס' 3 בנושא: מרכיבי הזהות שלי - "מי אני?"

נושאים

1. זהות
2. אישיות

מטרות

1. להבדיל בין מרכיבי הזהות לגורמי אישיות
2. לברר את מרכיבי הזהות של המשתתפים
3. להדגיש את האופי הנרכש של מרכיבי זהות ולעודד את המשתתפים להרכיב זהות שלמה ויציבה

ציוד נדרש

- טבלאות (ראה נספח 1) כמספר המשתתפים
- עטים
- מדבקות לבנות
- טבלאות (ראה נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - זהות אישית
- 00:15 - חלק ב' - עיצוב זהות שלמה
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - זהות ואישיות

2. **אני** - המשתתפים יושבים במעגל כיסאות צמודים כשהמנחה עומד במרכז ואין לו כיסא פנוי במעגל. המנחה מתחיל ומדגים. על כל מי שבמרכז המעגל להגיד תכונה אחת שמאפיינת אותו, וכל מי שחושב שחולק את התכונה הזאת, קם ומחליף כיסא עם כיסא שמתפנה. מי שנותר בלי כיסא, צריך לעמוד באמצע ולהגיד תכונה שמאפיינת אותו וחוזר חלילה.
   - המנחה כותב על דף מה אמר כל אחד **(15 דקות)**.

3. המנחה כותב על הלוח את התכונות שנאמרו ושואל את המשתתפים האם הם מזהים קטגוריות שאפשר לחלק את התכונות הללו, ומבקש שיוסיפו עוד תכונות לכל קטגוריה.
   - להסביר שקטגוריה היא קבוצה עם מכנה משותף .

   לבסוף, המנחה מציע את החלוקה "מולד" "נרכש" ומסביר כי תכונות שמאפיינות בן אדם מאז ומתמיד, קשה מאוד לשנותן. אך זה אפשרי, לעומת תכונות איתן מזדהים ורוכשים עם השנים. למשל: "הרפתקן" לעומת "חכם".
   - כמובן שאפשר להתווכח מה שייך לאיזו קטגוריה **(10 דקות)**.

4. **זהות** - המנחה נותן למשתתפים טבלה (ראה נספח 1) ומבקש מהם לכתוב בה 4-5 דמויות משמעותיות מאוד בחיים שלהם (שהם מכירים / "מעריצים") ולכתוב תכונות / מאפיינים שהם מעריכים באותה דמות ותכונות או מאפיינים שהם אינם מעריכים באותה דמות **(10 דקות)**.

5. **דיון** - 1. מי הדמויות שבחרתם לציין בטבלה?
   2. האם יש תכונה בטבלה הנ"ל שאתם חושבים שאימצתם?
   3. האם זה חיובי לאמץ תכונות של אחרים?
   4. מה ההבדל בין הדמויות שכתבתם היום לאלו שהייתם כותבים בגיל הילדות?
   5. האם אתם חושבים שאפשר להזדהות גם עם דברים שאינם אנשים? **(15 דקות)**.

6. **עיבוד** - חלק גדול מאוד ממי שאנחנו הוא חלק הזהות - כלומר, הדברים והאנשים איתם אנו מזדהים: אנשים שקרובים לנו, אנשים שאנחנו מכירים והם אינם מכירים אותנו, אנשים שאנו חושבים שאנו מכירים, מוזיקה, סגנון מסוים וכו'. חברים חשובים מאוד לעיצוב הזהות שלנו בגיל ההתבגרות. המשפחה חשובה כבר מאז שנולדנו לעיצוב הזהות שלנו, שהרבה ממנה נבנתה בעקבות מערכות היחסים איתם **(5 דקות)**.

חלק ב' - עיצוב זהות שלמה

7. המנחה כותב על מדבקות את כל התכונות שהמשתתפים אמרו במשחק הפותח את המפגש (ראה סעיף 2) וכן את שכתבו בטבלאות לגבי הדמויות - בטור של "מעריך" (ראה סעיף 4).
   1. המנחה מדביק על גבי המשתתפים את התכונות שהם ציינו / כתבו.
   2. המשתתפים מקבלים טבלאות בעלות 9 משבצות (ראה נספח 2).
   3. המשתתפים מסתובבים בחדר ולוקחים מהגב של חבריהם תכונות שהיו רוצים לעצמם וממלאים את הטבלאות שלהם כמה שניתן.
   - אפשר להציג כתחרות **(10 דקות)**.

8. **עיבוד** - זהות היא עניין של **בחירה**: כל אחד בוחר אלו תכונות לקחת ואלו לא. בחירה שונה ועבודה קשה יעזרו לכם לבנות זהות איתה תהיו שלמים בחיים הבוגרים שלכם. בחירת חברים עם תכונות שאתם מעריכים עשויה לגרום לכם "לקחת" תכונות שאתם רוצים לעצמכם בעתיד **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

הדמות	מעריך	לא מעריך
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

נספח מס' 2

מערך מפגש מס' 4 בנושא: בירור עולם הערכים שלי - "במה אני מאמין?"

נושאים

1. ערכים
2. כוונות

ציוד נדרש

- כדור
- תאור המקרה (ראה נספח 1) - כמחצית ממספר המשתתפים
- פתקים ועטים

מטרות

1. לעודד את המשתתפים לאמץ ראייה רחבה, מוסרית ומעמיקה לגבי עולמם
2. לתרגם את הערכים של המשתתפים למטרות ולזהות שלמה ובריאה
3. לקשר בין רכישת זהות להשגת מטרות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - ערכים וחשיבותם
- 00:40 - חלק ב' - הערכים שלי
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - ערכים וחשיבותם

2. **משחק פתיחה** - המשתתפים עומדים במעגל. כל משתתף בוחר לעצמו חיה וצריך להציג אותה בסבב הפותח. כשהוא מציג את החיה שבחר, עליו ללוות את שם החיה בצליל שהחיה מפיקה ובתנועה אופיינית לה (אם ישנה); למשל: צפרדע - "ריביט" וקפיצה.
המנחה מתחיל במסירת הכדור לאחד המשתתפים. שני המשתתפים שמצדיו (מימין משמאל) צריכים לחקות את החיה שהציג כדי "להינצל". מי שלא שם לב או מתבלבל בחיה - נפסל ויורד לישיבה לאחר מכן אם הוא נפסל בשנית, הוא יורד לשכיבה ובפעם השלישית יושב במרכז המעגל **(15 דקות)**.
3. בישיבה - **דיון:** 1 - מה בעיניכם מפריד את בני האדם מיתר בעלי החיים? (שפה יש גם לבעלי החיים, יש בעלי חיים שחיים גם הם בזוגות ובמשפחות וכו'. המוסר והיכולות לחשוב על העתיד באמצעות השפה הם שמפרידים בין בני האדם לבעלי החיים).
2 - מה ההבדל בין מוסר וערכים? (מוסר הוא הבחנה בין התנהגויות שנחשבות "טובות" לבין אלה שנחשבות "רעות". לפיכך, זהו סוג של חשיבה אנושית. אחת ממטרות המוסר היא לתת כללים מנחים וערכים. ערכים הם אמות מידה אידאליות המבוססות על השקפות עולם ביחס לשאלות של צדק, מוסר, אמת, אסתטיקה וסוגיות נוספות. הערכים קובעים מה נכון וראוי בחברה מסוימת - מתוך ויקיפדיה).
3 - למה חשוב להציג ערכים ולחיות לפי חוקי המוסר? **(10 דקות)**.
4. **עיבוד:** הערכים חשובים לאדם כדי לפתח זהות משמעותית, יציבה ושלמה. מתוך הערכים של האדם הוא מציב לעצמו מטרות בחיים, עליהן נדבר בשבוע הבא. הערכים - וכנגזרת שלהם המטרות - מובילים את בן האדם בחייו ומעצבים את הזהות שלו באופן שהוא יכול להעריך (ומכאן גם המילה "ערך"), להוקיר ולחיות עמה בשלום. ויקטור פרנקל - ששרד את השואה: "מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'" **(5 דקות)**.

חלק ב' - הערכים שלי

5. **עם מי אני מזדהה:** 1 - כל זוג משתתפים מקבלים תיאור מקרה של אדם כלשהו (ראה נספח 1). הזוג צריך לקרוא את תיאור המקרה ולדון: 1. מה הערכים של האדם המתואר? 2. מה דעתכם על אותו אדם? (⬅ כדאי לכתוב על לוח את השאלות).
2 - **במליאה:** כל זוג מקריא את התיאור ואת תשובותיו לשתי השאלות והמנחה שואל את כולם: יש פה מישהו שמזדהה עם הדמות הזו? עם איזה ערך בתיאור אתם מזדהים? (⬅ המשתתפים יכתבו את הערכים וישימו בתיקייה האישית) **(25 דקות)**.
6. **הערכים שלי:** 1. המשתתפים מתבקשים לכתוב על הפתקים את הערכים שהם "אימצו /הזדהו" מהחלק הקודם (5) ולהוסיף עליהם ערכים נוספים איתם הם מזדהים - אם ישנם (ערך אחד על כל פתק, ללא ציון שמם). לאחר מכן המנחה אוסף את כל הפתקים.
2. המנחה מכריז על "מכירה פומבית" של ערכים ומציין שלכל משתתף יש 100 שקלים דמיוניים באמצעותם הם יכולים לרכוש ערכים. הם לא יוכלו לחרוג מאותם 100 שקלים, והערך הולך לכל המרבה במחיר. על הלוח מוצגים שמות המשתתפים, הכסף שכבר בוזבז והערכים שנרכשו.
3. המנחה מכריז על כל ערך בנפרד והמשתתפים נוקבים במחיר.
4. **דיון:** 1. כמה מכם רכשו ערכים שלא קנו בהתחלה? למה? 2. לקונים: מה תוכלו לעשות כדי להגשים את הערכים שרכשתם?
5. **עיבוד:** ערכים הנם דבר שרוכשים בחיים, חלקם עם הגיל והניסיון, חלקם אינם משתנים ונגזרים מהאישיות ומהאופי של האדם. ערכים - שלא כמו במשחק ששחקנו עכשיו - הם יקרים הרבה יותר ואפשר לחלוק אותם עם אחרים. חשוב לפתוח את הראש ולהזדהות עם ערכים של אחרים או לדחות ערכים שלא נראים לנו. בשבוע הבא נדבר על מטרות שנגזרות מתוך הערכים **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - תיאורי מקרה

1. שירה משקיעה זמן רב בלימודיה. היא בקושי יוצאת מהבית ואפילו ביקשה מרכזת השכבה שלה שאת המחויבות האישית היא תעשה בעזרה בלימודים לילדה מהשכבה שלה כדי שהיא תוכל להתאמן טוב יותר על החומר לפני הבגרויות. שירה שואפת לעשות את השירות הצבאי הקליל ביותר כדי שהיא תוכל להתחיל ללמוד לתואר הראשון כבר בזמן השירות. היא חולמת להיות עורכת דין ולעשות הרבה כסף כבר מגיל צעיר.

2. רון פעיל מזה 4 שנים בתנועת הנוער שלו. הוא אחראי על מתן עזרה לזולת בתנועה ומדריך ילדים קטנים פעמיים בשבוע. רון מתגייס מדי חג לחלוקת מזון לנזקקים, והוא דואג תמיד לעזור לאנשים שזקוקים לעזרה ביומיום. הוא חבר במועצת התלמידים ופעיל מאוד בשכבה שלו מבחינה חברתית בהקמת פרויקטים בית-ספריים של התנדבות. ההורים של רון מעט דואגים מכיוון שהוא לא משקיע כלל בלימודים, הוא בקושי בבית והם מרגישים שהוא חסר ושכלל לא חשובים לו חיי המשפחה. כשאומרים לו את זה - הוא מתחצף אליהם ונעלם לכמה ימים ומשאיר אותם באי-וודאות.

3. נוגה עובדת מגיל צעיר מאוד בעבודות מזדמנות. מדי יום היא מסיימת את הלימודים, ממשיכה למשמרת בעבודה, חוזרת הביתה ולומדת אל תוך הלילה. נוגה חוסכת כסף לטיול ארוך לפני השירות הלאומי שלה והיא מאוד משקיעה בלימודיה במקביל מכיוון שהיא חולמת להיות רופאה כדי להתקבל לארגון הבין-לאומי ולטייל במקומות רחוקים בעולם במסגרת עבודתה. היא יודעת שיש ביקוש לרופאים בכל מקום בעולם ולכן מאוד מכוונת לכך.

4. זיו לומד בכיתה ללא בגרויות. הוא הצטרף ל"אחרי" כבר בכיתה י' והוא וחבר שלו מצטרפים מדי יום לאימונים פיזיים וממשיכים אותם גם לבדם בחדר הכושר. זיו חולם להתגייס ליחידה הכי קרבית בצה"ל והוא מתכוון להישאר בצבא גם לאחר מכן ולפתוח בקריירה צבאית. זיו אוהב לטייל במדינה ומאוד קרוב לנופיה ולמסורת היהודית.

5. נירה מגדלת שלושה כלבים ושני חתולים. היא מתנדבת מדי יום אחרי בית הספר בהסגר של צער בעלי חיים, ומשתתפת בהפגנות ובהתרמות לרווחת בעלי-חיים בכל הארץ. היא צמחונית, לא רוכשת מוצרי עור ופרווה ומאוד מקפידה להעביר את המסר של זכויות בעלי החיים בכל מקום בו היא נמצאת. חבריה לשכבה חושבים שהיא מוזרה ומעט נמנעים מקרבתה מכיוון שלדבריהם היא תוקפנית ומאוד לא נעימה.

מערך מפגש מס' 5 בנושא: בירור המטרות שלי - "לאן אני הולך?"

נושאים

1. מטרות ויעדים קרובים ורחוקים
2. הגשמת המטרות

מטרות

1. לעורר מודעות בקרב המשתתפים לגבי מטרותיהם לטווח הקרוב והרחוק
2. לעודד את המשתתפים לתכנן את עתידם לאור מטרותיהם
3 לקשר בין רכישת זהות להשגת מטרות

ציוד נדרש

- מטרה גדולה (גודל A4 שלם, ראה נספח 1)
- חצים (אפשר חצי משחק . להכין מעפרונות)
- כיסוי עיניים (1)
- תמונות של 2-3 מפורסמים שהמשתתפים מכירים
- 11 פתקים ועליהם אותיות המשפט "מה המטרה שלך ?" (אות על כל פתק)
- דפים ועטים
- דפי מטרות בכמה עותקים (ראה נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 - חלק א' - חשיבות המטרות
- 00:35 - חלק ב' - בירור המטרות
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - חשיבות המטרות

2. **משחק פתיחה -** המנחה תולה מטרה על הלוח (ראה נספח #1). הקבוצה מתחלקת לזוגות (אפשר לפני כן לשחק "הקדרים באים" ומומלץ שהם יישארו בזוגות שנוצרו). כל זוג מטרתו להרוויח כמה שיותר נקודות - כשהעיניים של הזורק קשורות והבן זוג שלו מכוון אותו לפני שהוא זורק. מטרת הקבוצה להשיג 100 נקודות תוך זריקת החצים. על כל 10 נקודות שהשיגה הקבוצה, היא מקבלת מהמנחה אות. בהתחלה מניח המנחה סימן שאלה על הרצפה ואומר למשתתפים שעליהם להרכיב את המשפט בעל 3 המילים באמצעות האותיות שיקבלו. אם לא יצברו די נקודות ולא יגיעו ל-100 באמצעות הקליעה למטרה, הם יצטרכו כקבוצה למלא משימות נוספות (המשימות: לחצות את החדר כשרק שליש מכמות הרגליים של המשתתפים דורך על הרצפה (מזכה את הקבוצה ב-30 נקודות), להעביר חישוק במעגל מבלי להתיר ידיים ומבלי לגעת בחישוק בכפות הידיים (50 נקודות)). לרשות הקבוצה עומדות 2 דקות לברר מה המשפט לאחר שזכו בנקודות **(25 דקות).**

3. 1 - המנחה מציג בפני המשתתפים 2-3 תמונות של דמויות שהם מכירים בוודאות כמו: ראש הממשלה הנוכחי, גנדי, בר רפאלי, אובמה וכו'. כדאי להציג דמויות יותר רלוונטיות ובעלות תפקיד "שליחות", אך כדאי לוודא שכולם מכירים את הדמות.
2 - דיון: 1 - מה אתם יודעים על הדמות הזאת? 2 - מה אתם חושבים על מרכיבי האישיות שלה? 3 - מה המטרות שלה? (להתייחס למטרות אישיות ורחבות; למשל: היותו מפורסם, להרוויח כסף - אישי, להביא שלום, לייצר מסר כללי. 4 - האם לדעתכם האישיות של הדמויות האלה, או של בני האדם בכלל מושפעת מהמטרות שלהם?

4. **עיבוד:** החלק שבנו שמושפע ממטרותינו הוא בדיוק החלק של הזהות שלנו, שהוא החלק שאנו מזדהים עם תמונות עתיד שאנחנו רואים כנגד עינינו ואליהן אנו שואפים. המטרות חשובות לנו בשביל לגבש זהות שלמה ובריאה וכדי שנבסס את מטרותינו סביב עולם הערכים שלנו שעליו דיברנו בשבוע שעבר, היינו, שנבנה דרכי התנהגות ושנבחר את בחירותינו בחיים בהתאם. מיד נברר את המטרות של כל אחד מאיתנו תוך ניסיון להבין כיצד מעצבים מטרות לעתיד **(15 דקות).**

חלק ב' - בירור המטרות

5. **מה המטרות שלי -** ⬅ על הרצפה מפוזרות מטרות שונות (ראה נספח 2) וכן דפים ריקים ועטים.
1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לאסוף כ-6 מטרות בלבד שהם רואים כנגד עיניהם. אם הם לא מוצאים מטרה, הם מוזמנים להוסיף בכתב יד.
2 - המשתתפים מתבקשים לעמוד בשורה ולהניח לפניהם את המטרות כך שהקרובה ביותר (מבחינת זמן היישום שלה) תונח הכי קרוב אליהם והרחוקה ביותר תונח הכי רחוק. כל אחד מסמן 2 מהמטרות החשובות לו ביותר באמצעות *.
3 - על כל מטרה מתבקשים המשתתפים לכתוב מה השגת המטרה תדרוש מהם (למשל: להצליח בבגרויות ידרוש ממני להיות תלמיד חרוץ ורציני) **(15 דקות).**

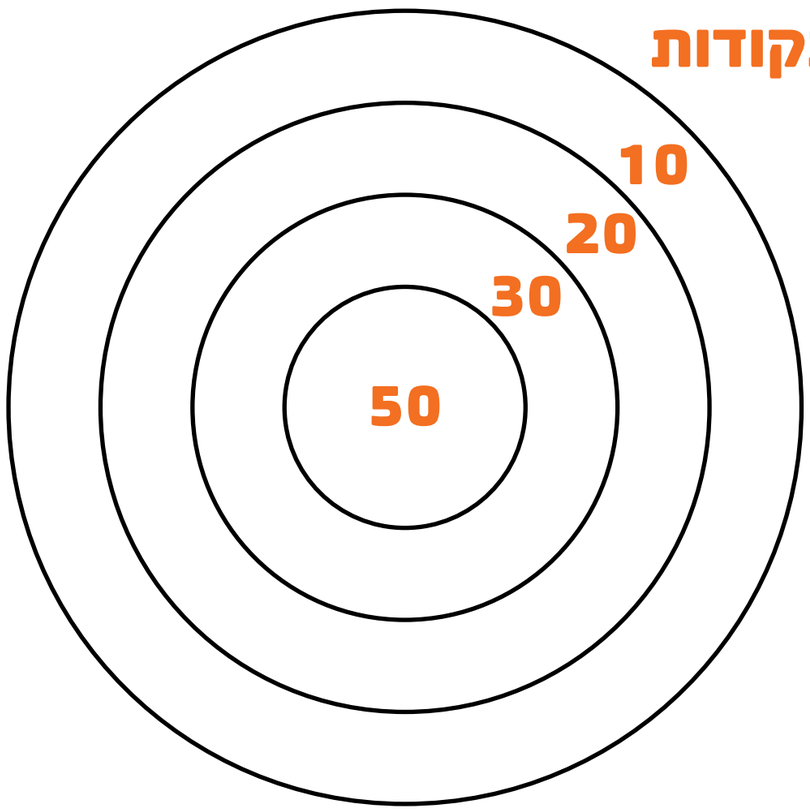
6. **בסבב בישיבה:** 1 - איך היה לכם?
2 - כל אחד מציג מה המטרות שלו ומה הן ידרשו ממנו.
3 - האם יש הבדל ביו המטרות השונות שבחרתם? (למשל: מטרות אישיות וכלליות, מטרות קרובות ורחוקות וכו').
האם מטרות שונות דורשות מכם דברים שונים? (למשל: האם מטרה כללית שאינה אישית דורשת מכם יותר מאשר מטרות אישיות? האם קשה יותר להשיגה?)
4 - כיצד נגזרת הזהות שלכם מהמטרות שהצבתם לעצמכם בעצם? **(10 דקות).**

7. **כשהמטרות עודן על הרצפה -** כל משתתף מתבקש "לאמץ" מטרה של אחד מחבריו בעקבות הדיון הקודם ולהסביר מדוע בחר דווקא במטרה זו.
עיבוד: זהות ומטרות משתנות לעתים תכופות; הן מאוד מושפעות מאחרים ומאוד דינמיות בחיים. דברים שהיום נראים לכם כמטרות עיקריות יהפכו לשוליות בעתיד. הישארו עם ראש פתוח ואמצו את הדברים שהייתם רוצים לעצמכם, למדו מאנשים הקרובים לכם וקבלו שינויים בהבנה **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - מטרה



נספח מס' 2 - המטרות שלי

- לסיים בגרויות
- להתגייס לתפקיד טוב בצבא / בשירות לאומי
- להתחתן ולהקים משפחה
- לבנות קריירה מצליחה
- לטייל בעולם
- להוציא רישיון נהיגה
- לסיים תואר אקדמי
- לקנות בית משלי
- לעזור לאנשים בעתיד
- להיות מנהיג בעם שלי
- להיות מאוד מאושר
- להיות בן אדם טוב
- לשפר את הסביבה שבה אני חי
- לפתור את הסכסוך במזרח התיכון
- לסייע לאוכלוסיות במצוקה
- לחיות חיים צנועים ושלווים

מערך מפגש מס' 6 בנושא: בחירה אישית בתהליך גיבוש הזהות - "מה בידי?"

נושאים

1. בחירה אישית
2. גיבוש זהות

מטרות

1. להדגיש בפני המשתתפים את האחריות והמרחב האישי שלהם בתהליך גיבוש הזהות
2. לתת למשתתפים כלים לאמץ מרכיבי זהות שהם בוחרים ומקבלים באופן אקטיבי ומודע

ציוד נדרש

- 6 תחנות (כמספר המשתתפים, ראה נספח 1)
- פתקים עם שמות ותפקידים ("אזרח", "רוצח א"", "רוצח ב"", "בלש")
- פרקי דילמות (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - חשיבות המטרות
- 00:40 - חלק ב' - בירור המטרות
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - גיבוש זהות אקטיבי

2. **משחק פתיחה: "הרוצח"/"עיירה"** - המנחה נותן לכל משתתף פתק ומבקש מהמשתתפים לא לגלות מה התפקיד שהם קיבלו (התפקידים: שני רוצחים, בלש אחד והיתר אזרחים).

המנחה אומר "לילה טוב עיירה" וכולם עוצמים עיניים ומורידים ראש. בזמן זה המנחה אומר "בוקר טוב רוצח א' " והרוצח הראשון (א') מרים ראש ומצביע בשקט על אזרח שהוא מעוניין "לרצוח". לאחר מכן המנחה אומר "לילה טוב רוצח א' " ו "בוקר טוב רוצח ב' " והרוצח השני מצביע על האזרח שהוא מעוניין "לרצוח". אם שני הרוצחים סימנו בראשם את אותו משתתף, כשהעיירה "תתעורר" המנחה יכריז שאזרח "נרצח" והמשתתף הזה יוצא מהמשחק. אם לא הייתה ביניהם הסכמה (כי הם לא הצליחו לתאם זאת במבטיהם כשהעיירה הייתה ערה)- אף אחד לא "נרצח" בלילה.

לאחר ששני הרוצחים מסמנים אזרח שהם מעוניינים "לרצוח", אומר המנחה "בוקר טוב בלש" ואז, מתעורר הבלש ומצביע על מי שהוא חושד שהוא רוצח. אם הוא צודק המנחה מהנהן והבלש - מבלי לחשוף את זהותו - יצטרך לשכנע את העיירה שאכן החשוד שלו הוא הרוצח (מבלי להסגיר שהוא הבלש מכיוון שהרוצחים הרי ימהרו לרצוח את הבלש!). לאחר כל סבב שבו הרוצחים "רוצחים" אזרח, המנחה אומר "בוקר טוב עיירה", ובאם הרוצחים סימנו את אותו משתתף, הוא "נרצח" - משמע יוצא החוצה מהמשחק וחוזר חלילה. כל סבב אחרי "רציחה" העיירה מתעוררת ומחליטה בדיון מי לדעתה הוא הרוצח. אם אזרחי העיירה מצליחים להגיע להסכמה, הם בוחרים להוציא "חשוד" מהעיירה. אסור למי שיצא להגיד אם הוא אכן היה רוצח או לא. כאמור, כל עוד יש שני רוצחים - נרצח אזרח רק אם הם מסכימים ביניהם את מי לרצוח (כנראה את מי שחושד בהם) ומצביעים על אותו אדם. אם נשאר רק רוצח אחד, הוא מחליט את מי הוא רוצח מדי לילה. המשחק נגמר כשאחרון האזרחים "נרצח" **(20 דקות).**

3. דיון: 1 - לרוצחים ולבלש - איך הייתה ההרגשה להסתיר את זהותכם?
   2 - לאזרחים - איך ההרגשה כשמפילים עליכם זהות שאינה תואמת לזהותכם? (אם חשדו זה בזה)
   3 - מה הדרך לקבל יחס מהסביבה בהתאם לציפיות שלכם? מה הדרך להיות שלם עם הזהות שלכם? **(10 דקות).**

4. **עיבוד:** החלק שבנו שמושפע ממטרותינו הוא בדיוק החלק של הזהות שלנו, שהוא החלק שאנו מזדהים עם תמונות עתיד שאנחנו רואים כנגד עינינו ואליהן אנו שואפים. המטרות חשובות לנו בשביל לגבש זהות שלמה ובריאה וכדי שנבסס את מטרותינו סביב עולם הערכים שלנו שעליו דיברנו בשבוע שעבר, היינו, שנבנה דרכי התנהגות ושנבחר את בחירותינו בחיים בהתאם. מיד נברר את המטרות של כל אחד מאיתנו תוך ניסיון להבין כיצד מעצבים מטרות לעתיד **(15 דקות).**

חלק ב' - בחירה בתהליך גיבוש הזהות

5. **ים של אפשרויות:** 1 - המנחה מבקש מכל המשתתפים לעמוד בשורה בקצה החדר ומפזר על הרצפה 6 "תחנות" (6 דפים מול כל אחד המונחים במרחק גדול זה מזה) אותן צריכים לעבור המשתתפים בחצייתם ל"גדה" השנייה. הוא מסביר שהם צריכים לחצות "ים" על "פיסות הקרקע" המפוזרות וללא לדרוך בים פן יטבעו.
   2 - המשתתפים מקבלים דפים שישמשו אותם כ"יבשות" בחצייתם את הים.
   3 - על כל התחתנות כתובים גורמים איתם יכולים בני הנוער להזדהות (ראה נספח 1).
   4 - בכל תחנה עליה עומד המשתתף, עליו לכתוב ערכים/מטרות / כל דבר שאימץ או הזדהה עם הגורם הכתוב בתחנה ובאמצעות הדפים לכתוב מי / מה הגורם ובאותו דף גם מה הוא אימץ ממנו לזהותו. למשל: בתחנה "בן משפחה" יכול נער לכתוב על דף אחד "אימא - משפחתיות ועקשנות" ועל דף נוסף, "אח - שקדנות ונאמנות". אם למשתתף אין מה לכתוב באחת התחנות, הוא צריך לכתוב על דף מה היה רוצה לאמץ לזהותו מגורם זה. ⬅ אפשר לכתוב גם מה שהם לא אימצו - דברים שלילים או דברים שהם לא הזדהו עמם. אך העיקרון הוא שככל שיעלו גורמי זהות, כך יהיה להם קל יותר לחצות את ה"ים".
   5 - **עיבוד:** החיים לפעמים הם כמו ים שכדי לחצות אותו צריך כלים. זהות שלמה ויציבה היא כלי חשוב להתמודדות עם קשיים ולהצלחה בחיים **(20 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(5 דקות).**

נספח מס' 1

- בן משפחה.
- איש/אשת חינוך (אולי מבית-הספר. היום או בעבר).
- ספר/ סדרת טלוויזיה/סרט.
- חבר קרוב.
- אדם זר שפגשתי /רעיון שאימצתי.
- אחר.

נספח מס' 2 - דילמות

1. בן/בת זוג שגורמים לך להרגיש לא מוערך, לא נאהב ולא נחשק.
2. עולה אצלך הצורך למצוא עבודה מכניסה בזמן קצר מאוד.
3. את/ה צריך/כה להתמודד עם משבר במשפחה.
4. קיים בעבורך קושי לעבור מבחן חשוב מאוד בלימודים.
5. נקלעת לריב גדול עם חבר קרוב.
6. יש לך תחושה של תסכול וש"לא מבינים אותך".
7. את/ה נמצא בצומת בחיים ועולה הצורך לקבל החלטות הרות-גורל.
8. גויסת לצבא ומשבצים אותך בתפקיד שאת/ה ממש לא רוצה.
9. את/ה מטייל בעולם ומוצא/ת את עצמך לפתע במקום זר ורחוק.
10. את/ה נבחר/ת לראשות הממשלה וצריך/ה להחליט על שיטות הנהגה.

מערך מפגש מס' 7 בנושא: זהותי כבוגר עצמאי

נושאים

1.בגרות
2. עצמאות

מטרות

1. לעורר מודעות בקרב המשתתפים לגבי המעבר מילדות לבגרות ולגבי האחריות הכרוכה בזה
2. לבחון את מידת העצמאות שהמשתתפים מרגישים בגיל ההתבגרות שלהם
3. לתת למשתתפים כלים להתמודדות עם קשיים שהם חווים במעבר לבגרות

ציוד נדרש

- שמות / תמונות מתוך אגדות ילדים (עמי ותמי, שלגייה, סינדרלה, בת הים הקטנה, היפה והחיה, רובין הוד, פיטר פן וכיפה אדומה)
- דפים ועטים
- תיאורי דמויות (ראה נספח 1)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - ילדות ובגרות
- 00:40 - חלק ב' - אני כבוגר עצמאי
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - ילדות ובגרות

2. **התבגרות מהאגדות:** ← על הרצפה מפוזרים שמות / תמונות של אגדות ילדים מפורסמות ובהן: עמי ותמי, שלגייה ושבעת הגמדים, סינדרלה, בת הים הקטנה, היפה והחיה, רובין הוד, פיטר פן, כיפה אדומה, וכמו כן מונחים כמה דפים ריקים .

1 - המשתתפים מתבקשים לבחור מהי האגדה שהכי התחברו אליה כילדים, ולשבת יחד אם יש כמה משתתפים שבחרו באותה אגדה. (אם יש אגדה אחרת שאינה מצוינת, המשתתפים מוזמנים לכתוב את שמה על דף).

2 - המשתתפים בסבב מתבקשים לספר בקצרה את תוכן העלילה של האגדה.

3 - 1. **דיון:** עם איזה קושי מתמודד/ת גיבור/ת האגדה? (המנחה כותב על הלוח קשיים).

עמי ותמי - התגברות על יצרים, התפכחות מתמימות, התמודדות מול אויב משותף.

שלגייה ושבעת הגמדים - קשיים במשפחה, קנאה של אחרים קרובים, עצמאות, התמודדות עם אחרים השונים ממני.

סינדרלה - קשיים במשפחה, בדידות, עבודה קשה, חסמים להגשמה עצמית, התאהבות בלתי אפשרית, התאמה לבחורה בעלת סטטוס אחר משלי.

בת הים הקטנה - רצון לצאת מהבית ולחוות עצמאות, רצון בשינוי (משהו שאין לי), התאהבות בלתי אפשרית, פרדה מחברי ילדות, בגידה באמון ההורים, התמודדות מול קנאה.

היפה והחיה - התמודדות עם בדידות, התאהבות בלתי אפשרית...

רובין הוד - החלטה מוסרית, התמודדות עם אויבים, התאהבות, בחירה בחיים שונים.. .

פיטר פן - הרצון להישאר ילד, התאמת החיים לחלום, התאהבות, התמודדות מול אויבים, פנטזיות, התחברות עם אנשים שאני בוחר.

כיפה אדומה - התמודדות עם פחד, התגברות על אויב, ניצול תמימות, קבלת עזרה, פגיעה/ מוות של קרוב...

2. **עיבוד:** הרבה מאוד מהאגדות הן סיפורים על התבגרות. הדמויות מתמודדות עם דברים שכילדים מנסים להכין אתכם לקראתם. האם אתם מזהים התמודדות דומה שלכם כיום או בעבר מתוך סיפורי האגדות? (לכתוב על הלוח).

3. כיצד פתרו הגיבורים את הדילמות והקשיים שלהם? כיצד תוכלו אתם לפתור את שלכם? **(30 דקות).**

חלק ב' - אני כבוגר עצמאי

3. **התמודדות:** 1 - המנחה מקריא תיאור מהיומיום של שתי דמויות: האחת שמה יוסי והוא בן ארבע, והשנייה הוא דני בן ה-17 (ראה נספח 1).

דיון: 2 - מה הדילמות /קשיים שעולים מתוך תיאורי המקרה של יוסי /דני? (לכתוב על הלוח).

3 - מה ההבדל בין הקשיים שחוות הדמויות ? **(10 דקות).**

4. 1 - כל משתתף מתבקש לכתוב לעצמו על פתקים קשיים שהוא חווה מחייו כבוגר עצמאי (← ניתן להשתמש בקשיים שעלו אצל דני בחלק הקודם). אם לא צוינו קשיים כמו: לנסוע לבד באוטובוס, לקנות לבד במכולת, להגיע לבד למקום רחוק מהבית, כי אז יש להוסיף. לכתוב כל קושי על פתק נפרד, ללא ציון השם.

2 - המנחה אוסף את הפתקים ומערבב, מחלק את הקבוצה לזוגות ונותן לכל זוג לבחור פתק מהערמה. בשתי דקות תכנון, הזוגות צריכים לשחזר את הסיטואציה הכי נוראית שיכולה לקרות בסיטואציה שמתוארת בפתק ולהציג גם פתרון לאותה הסיטואציה. אם הזוג לא הצליח למצוא פתרון, שואלים את המשתתפים כיצד ניתן לפתור את הדילמה /הקושי שעלה.

דיון: לאחר כל סיטואציה: מה הקושי שהדגים הזוג? כיצד הוא נפתר? האם היו דרכים נוספות לפתרונו? **(30 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות).**

נספח מס' 1

יוסי: שלום! אני יוסי, אני בן 4 ואני גר בתל-אביב. אימא שלי מעירה אותי כל בוקר ב-7, מלבישה אותי, מכינה לי שוקו וצלחת עוגיות. בינתיים, אבא מכין לי סנדוויצ'ים לגן ואחי הגדול אורי לוקח אותי יד ביד בדרך לבית הספר שלו לגן שלי. בגן יש לי מלא חברים ואנחנו משחקים בארגז חול ובמשחקים של הגן כמו בקוביות ובכדור. בשעה 16:00 אימא חוזרת מהעבודה ובאה לקחת אותי מהגן. אני בדיוק מתעורר משנת הצהריים ושמח לראות אותה כשאני פוקח עיניים. בבית אני בדרך כלל משחק עם חברים מהשכונה או עם אחי. לפעמים אבא לוקח אותי לטיול בגינה הציבורית ובשעה 19:00 זה כבר זמן לארוחת ערב ולמקלחת וסוף היום.

דני: היי - אני דני. אני אהיה בן 17 בעוד כמה ימים, ואני לומד בכיתה י"א בבית ספר תיכון. ההורים לא רוצים להעיר אותי בבקרים כי הם לא לגמרי יודעים מה המערכת שלי, אז אני מתעורר עם שעון מעורר, קם ומכין לעצמי קפה. אם יש זמן אני זולל מהר איזה משהו ורץ לאוטובוס כדי לא לאחר לבית הספר. בבית הספר יש כמה חבר'ה סבבה, אבל יש גם כמה שעושים בלגן ומציקים לאנשים סתם. אני משתדל להימנע מהם. יש גם איזו אחת - דפנה - שאני מת להזמין אותה לדייט אבל מפחד ממש. קצת קשה לי במתמטיקה ובאנגלית ואולי יורידו אותי ל-3 יחידות שזה מטריד אותי כי אז הבגרויות שלי יהיו לא משהו ואני אולי אצטרך לשפר אותן כדי להתקבל אחר-כך לאוניברסיטה. בכל אופן, בצהריים אני נהיה רעב-מת ולפעמים אין עליי סנדוויץ' כי לא הספקתי להכין, אז אם יוצא לי לעבוד קצת אצל הנגר בעיר הסמוכה וכך אני יכול לקנות לעצמי איזה באגט מחוץ לבית הספר. איזה לחץ, ראיתי אתמול בתיבת הדואר צו-ראשון מצה"ל. אני ממש מפחד לפתוח את המעטפה. אחרי בית הספר אני מנסה קצת ללמוד, קצת לעבוד, אבל קשה ממש לשלב בין השניים, בעיקר כשחבר הכי טוב שלי מנסה כל יום לשדל אותי לבוא ולהתבטל איתו בערב במרכז המסחרי בשכונה, כשאימא שלי מצפה שאעשה קניות ואנקה איתה את הבית. חוץ מזה, המורה שאלה אותי אתמול אם אני רוצה להרחיב גם פיזיקה כדי לדעת אם ארצה ללמוד בטכניון בעתיד. אוף, כמה החלטות...

מערך מפגש מס' 8 בנושא: זהותי כאדם בתוך קבוצה וחברה (גבולות אישיים)

נושאים

1. חברה / קבוצה
2. גבולות

מטרות

1. לעורר מחשבה בקרב המשתתפים בנוגע לייחודם האישי ולגבולות ביניהם לבין האחר בקבוצה
2. לאפשר שונות וייחוד של הפרטים כבעלי זהות אישית וקבוצתית

ציוד נדרש

- כוסות פלסטיק (חבילה 1 של 100 כוסות);
- דפים עם ספרות 1-10
- מסקינטייפ שחור
- משפטים לגבי זהות
- פתקים קטנים (כמספר המשתתפים X 10) כל פתק הוא נקודה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - גבולות אישיים וקבוצתיים
- 00:40 - חלק ב' - איפה הגבול שלי עובר
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - גבולות אישיים וקבוצתיים

2. **משחק פתיחה:** ⬅ המנחה מסדר את החדר כך שהמשתתפים יושבים על כסאות במעגל צמודים יחסית זה לזה. במרכז החדר המנחה מניח כ-100 כוסות פלסטיק (מופרדות, לא בערמה), וכמו כן, מחלק לכל משתתף כוס אחת.
1 - המנחה מסביר למשתתפים שהמטרה היא שבסוף המשחק יהיו להם כמה שיותר כוסות כך שאפשר יהיה בכל פעם לגשת ולקחת כוס אחת בלבד ממרכז המעגל, ושזה יהיה בלתי אפשרי לקחת איתם את הכוסות שאספו, אלא הם חייבים להשאיר אותן על הכיסאות שלהם (⬅ לרמוז: קל יותר לגנוב זה מזה מאשר לקום ולקחת). המנחה מכ־ריז שלמשתתפים יש שלוש דקות לשם איסוף הכוסות.
2 - בסיום המשחק: המנחה שואל מי אסף הכי הרבה כוסות ומי נותר ללא כוסות בכלל.
3 - **דיון:** 1. איך היה? כיצד פעלתם במשחק (מה הייתה הטקטיקה שלכם?)
2. למישהו גנבו כוסות? כיצד הייתה התחושה? מדוע? (חציית גבול, לקיחת משהו שהוא "שלי")
3. למה גנבתם בעצם אחד מהשני? מה הייתה המטרה של המשחק? (לאסוף כמה שיותר כוסות) ⬅ הדרך הקלה ביותר הייתה לאסוף כקבוצה מבלי לגנוב זה מזה, וכך יותר כוסות היו נאספות ממרכז החדר.
4. למה אם כך אנשים גונבים זה לזה? (יצר תחרות, קל יותר, מוסיף עניין) **(25 דקות)**.

3. עיבוד: הכיסא שלכם, הכוס. בעצם ציירו גבול כלשהו של מה שהוא שלכם. אם תנסו לשמור על הקיים, לא תגדילו את מה שקיים אצלכם. ואם תצאו מגבולותיכם קיים הסיכון שיחצו את הגבול האישי שלכם ושישפיעו על הקיים - לטובה או לרעה. נדון היום בגבול האישי שלכם ובמידה בה תרגישו את הצורך לחצות אותו.

חלק ב' - איפה הגבול שלי עובר

4. **גבולות:** מטרת המשחק הוא לבחון את הגבולות האישיים והקבוצתיים של המשתתפים. על הרצפה מונחות ספרות 1-10 לפי הסדר בשורה, וכן שני "גבולות" שחורים בצד החדר אחד מול השני (⬅ ניתן לסמן באמצעות מסקינטייפ שחור שני פסים באורך כמטר כל אחד). כל משתתף מקבל פתק כאשר כל פתק מייצג נקודה. 1 - המנחה מקריא 10 משפטים הנוגעים לזהות. כל המשתתפים מתבקשים לעמוד בספרה התואמת את מידת הסכמתם עם המשפט שהקריא המנחה (ראה נספח 1).
2 - המשתתפים שנעמדים במקומות הכי מרוחקים מהממוצע הקבוצתי (הכי קיצוניים, אם יש כאלה) - צריכים להיעמד מאחורי ה"גבולות" השחורים ולנהל "דיבייט". ⬅ הדיבייט הוא ויכוח שמנוהל באופן כזה שכל משתתף מקבל שתי דקות לטעון את הטיעונים שלו בנושא הרלוונטי. בסוף הדיבייט/2 הנאומים, המנחה מנהל הצבעה בה מכריעה הקבוצה מי שכנע יותר ומצטרף חזרה לקבוצה. משתתף ש"הפסיד" בדיבייט, צריך "להשלים" בנקודות את הפער ביחס לממוצע הקבוצתי (אם למשל משתתף עמד על 3 נקודות והממוצע הקבוצתי היה 6, הוא צריך לשלם 3 נקודות כדי לחזור לקבוצה). משתתף שנגמרו לו הנקודות יותר מהקבוצה ויושב מעבר לגבול השחור **(30 דקות)**.
5. **דיון:** 1 - מה דעתכם על הגבולות בקבוצה? האם יש דעות דומות או שונות בסך הכול?
2 - אתם חושבים שאנשים שונים בדעותיהם ובתפיסותיהם יכולים לחיות יחד בקבוצה או בחברה משותפת? כיצד אם כן? למה אם לא?
3 - מה דרוש כדי לשמור על המקום שלכם בתוך קבוצה?
4 - ומה דרוש כדי להצליח למרות הכול לנהל חיים משותפים או להגיע למטרות משותפות? (כבוד הדדי, תקשורת בריאה, סובלנות, פתיחות וכו') **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - משפטים בנושא זהות

1. חשוב לי לשמור על המסורת היהודית, לחגוג חגים ולקיים מצוות.
2. חשוב לי לשרת את המדינה שלי בצורה הטובה ביותר בה אוכל.
3. חשוב לי לסיים את התיכון ולהצליח בכל המבחנים כדי להיות האדם המשכיל ביותר שאוכל להיות.
4. חשוב לי להקים משפחה ולהביא ילדים לעולם.
5. חשוב לי לחיות בישראל ולא ארצה לעזוב אותה לעולם.
6. המשפחה הגרעינית שלי היא הדבר הכי חשוב לי בעולם כיום.
7. אני ארצה לחיות בעיר שלי עד סוף חיי.
8. אני חושב שאנשים צריכים לשאוף להצלחה האישית שלהם ולדאוג לעצמם לפני הכול.
9. אני חושב שבני זוג צריכים לחלוק הכול ולהיות בעלי תחומי עניין משותפים ולעשות כמעט הכול יחד באהבה.
10. לדעתי העולם צריך להתקדם כמה שיותר בטכנולוגיה ובמדע כך שבסוף כל העולם יצא מהמקום הצר שלו.

מערך מפגש מס' 9 בנושא: זהותי כבוגר מעורב חברתית

נושאים

1. זהות
2. מעורבות חברתית

מטרות

1. לברר עד כמה חשים המשתתפים אחריות למעורבות חברתית בסביבתם
2. לפתח במשתתפים מידה של תחושת מעורבות הדדית במעבר לבגרותם

ציוד נדרש

- פתקים ירוקים (כמספר המשתתפים X 15)
- פתקים אדומים (כמספר המשתתפים X 15)
- עטים
- סיטואציות בעלות 3 דרגות כל אחת (נספח 1)
  דילמות (נספח 2)
- טקסט להקראה - "כוכב הים" (נספח 3)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - אחריות ורצון
- 00:15 - חלק ב' - כוח והשפעה
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - אחריות ורצון

2. **עוזר או לא?** ⬅ המנחה מחלק לכל משתתף 15 פתקים ירוקים ו-15 פתקים אדומים. 1 - המנחה מקריא 5 סיטואציות בעלות 3 דרגות כל אחת והמשתתפים מחליטים בכל דרגה אם הם "עוזרים" ומניפים פתק ירוק, או "לא עוזרים" ומניפים פתק אדום (ראה נספח 1).
בתום כל סיטואציה - "זוכים" המשתתפים שהניפו פתק ירוק ב"חבר" (ומציירים לעצמם ☺ ("סמיילי") על הפתק הירוק), אם הם הניפו פתק אדום, הם זוכים בדבר מה אחר שיקריא המנחה בתום הסיטואציה, למשל ב"ביטחון" - אותו כותבים בפתק האדום. (כלומר- אם בסיטואציה הראשונה, משתתף שהסכים לדרגה הראשונה והשנייה אך לא לשלישית מרוויח שני "חברים" שמצוירים על הפתקים הירוקים זוכה ב"ביטחון" שכתוב בפתק האדום שהניף. אם משתתף סירב בשלוש הרמות, הוא מרוויח למשל "זמן", "ביטחון" ו"הצלחה בלימודים" בפתקים האדומים).
2 - בחלק השני - המנחה מקריא 5 דילמות (ראה נספח 2) שהמשתתפים צריכים לפתור בעזרת הפתקים שהרוויחו בחלק הראשון. (למשל: הם "משלמים" ב-4 חברים (פתקים ירוקים מצוירים), או ב-"בריאות ו"ביטחון" (פתקים אדומים)). ⬅ המנחה אוסף את הפתקים מהמשתתפים בהתאם ל"עלות". מי שחסרים לו הפתקים המתאימים, יכול להחליף עם האחרים פתקים או לצאת מהמשחק. המשתתפים בוחרים באלו פתקים להשתמש בכל סבב. המטרה היא לפתור את כל הדילמות בסוף **(40 דקות).**
3 - האם מעורבות חברתית היא משהו שקשור לזהות שלכם?

3. **דיון:** 1. מה המסקנות שלכם מהמשחק ששיחקנו ?
2. האם אתם מרגישים שיש לכם אחריות כלפי אחרים? עד כמה האחריות הזו רחבה? (כלומר האם האחריות שלכם מסתיימת במשפחה, בחברים, בעיר, בארץ או בעולם בכלל?)
3. האם מעורבות חברתית היא משהו שקשור לזהות שלכם?
4. **עיבוד:** המנחה מקריא את הטקסט של כוכבי הים (ראה נספח 3) **(15 דקות).**

חלק ב' - כוח והשפעה

4. המנחה מבקש שני מתנדבים; אחד (הגדול שבהם) מתבקש לשבת על כיסא בקצה החדר והשני מתבקש להעביר אותו לקצה השני בעודו יושב ולא זז. כשהמשתתף מבין שאינו יכול לבד הוא מתבקש לבחור אדם נוסף שיעזור לו. אבל שניהם יכולים להשתמש בכוח של יד אחת בלבד. אם הם אינם מצליחים, הם יכולים לבחור משתתף נוסף, אבל כל אחד יכול להשתמש באצבע אחת בלבד. לבסוף, הקבוצה כולה מתבקשת לנסות להרים את הכיסא באמצעות אצבע אחת בלבד. ⬅ אפשר להשתמש בחפץ כבד במקום במשתתף על כיסא **(5 דקות).**
5. **דיון:** 1 - איך הייתה המשימה? מה הרגשתם? מה הסקתם?
2 - עד כמה אתם מרגישים שיש לכם כוח להזיז דברים ולשנות אותם בסביבה הקרובה שלכם?
3 - עד כמה אתם חושבים שאנשים צריכים לשתף פעולה בכדי להשפיע על סביבתם? האם זה קורה בדרך כלל?
4 - מה צריך להיעשות כדי ליצור מעורבות חברתית אצל אנשים בסביבה שלכם?
עיבוד: אנשים נוטים לחשוב שאין להם די כוח או השפעה לשנות דברים. קיימת תופעה מאוד מוכרת של "פיזור אחריות": אנשים חושבים ש"מישהו בטח ייקח אחריות ויעשה משהו". אבל לפעמים אף אחד לא עושה כלום. להיות בוגר עם אחריות חברתית זה עניין של בחירה. אתם קובעים, כפי שראיתם היום, עד כמה אתם מוכנים לשלם, אבל חשוב שתזכרו שעל כל מחיר שאתם משלמים אתם גם מרוויחים הרבה ושאם תפעלו יחד ודאי תשיגו הרבה יותר **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - סיטואציות

1. **אתה רואה עיוור מנסה לחצות כביש סואן בדרכך ללימודים.**

דרגה 1 - אתה עלול לפספס את האוטובוס ולאחר לשיעור הראשון אם תעזור לו. (פתק אדום - "הצלחה בלימודים").

דרגה 2 - יורד גשם ואתה עלול להירטב ולהתלכלך בבוץ אם תעזור לו. (פתק אדום - "סדר וניקיון").

דרגה 3 - הכביש מהיר מאוד ואתה מסתכן בכך שתידרס אם תעזור לו מכיוון שאין מעבר חצייה באזור. (פתק אדום - "בריאות").

2. **ערב חג ומזמינים אותך לחלק מזון לנזקקים לקראת החג.**

דרגה 1 - אתה מפספס שעות עבודה בזמן שאתה מתנדב בחלוקת המזון. (פתק אדום - "כסף").

דרגה 2 - אתה מתבקש להתנדב עד שעות מאוחרות ואתה יודע שתאחר לערב החג ולא יהיה לך די זמן להתקלח ולהתלבש יפה. (פתק אדום - "יופי ואסתטיקה").

דרגה 3 - אתה תפספס בעצמך את ערב החג והמשפחה שלך תכעס עליך ותיעלב. (פתק אדום - "משפחה").

3. **אתה חוגג עם חברים בל"ג בעומר ובמדורה הסמוכה אתה רואה ילדים מתמסרים עם גור כלבים מעל לאש.**

דרגה 1 - אתה מתערב וצריך לדאוג לגור הכלבים שהצלת למרות שאימא שלך אוסרת עליך להכניס בעלי חיים הביתה. (פתק אדום - "עצמאות").

דרגה 2 - אתה מתערב ומסתבך בכך שהחבורה של הילדים תתנכל לך ולחבריך. (פתק אדום - "חברים").

דרגה 3 - אתה מתערב ומסתכן בכך שתיכווה בידיך כשאתה מתקרב למדורה. (פתק אדום - "בריאות").

4. **אתה חוזר הביתה מהשוק ורואה בדרך אישה מבוגרת מאוד שמתקשה לסחוב את השקיות הרבות שלה לביתה שנמצא בהמשך השכונה.**

דרגה 1 - אתה מציע לעזור לה ומסתכן בכך שהיא תיעלב ותצעק עליך שאתה גנב. (פתק אדום - "כבוד").

דרגה 2 - אתה עוזר לה אבל חייב להשאיר את השקיות שלך לכמה רגעים ברחוב ומסתכן בכך שיגנבו את כל מה שרכשת בקניות. (פתק (אדום - "מזון").

דרגה 3 - אתה עוזר לה אבל השקיות רבות מדי וכבדות לך מדי ואתה מסתכן בפציעה. (פתק אדום - "בריאות").

5. **מציעים לך לטוס בקיץ לכפר באפריקה שמשתולל בו רעב כבד ולעזור שם כמתנדב.**

דרגה 1 - אתה טס לעזור אבל מפסיד עבודה לקיץ שהציעו לך. (פתק אדום - "כסף").

דרגה 2 - אתה טס לעזור אבל בדיוק הכרת מישהי שלא רוצה שתטוס. (פתק אדום - "אהבה").

דרגה 3 - אתה טס לעזור ומסתכן בהידבקות בנגיף האבולה שמשתולל עכשיו באזור זה באפריקה. (פתק אדום - "בריאות").

נספח מס' 2 - דילמות

1. אתה עובר דירה ויש לך המון חפצים להעביר במספר שעות. אתה צריך עזרה מ-7 חברים, או שתצטרך "בריאות" כדי ולסחוב ו"כסף" לשלם למוביל.
2. יש לך בעוד יומיים מבחן ענק ואתה ממש לא יודע את החומר. אתה צריך 5 חברים שיעזרו לך בשינון החומר, (פתק) "חברים" שיעזרו לך, "כסף" לשלם למורה פרטי, או לקוות ל"הצלחה בלימודים".
3. סופה משתוללת בארץ וכל הדרכים נחסמו. האוכל אזל בבתים וכולם תקועים בבניין שלהם. אתה צריך 5 חברים שיחלקו איתך את המזון והציוד שלהם, "מזון", "בריאות" או "חברים".
4. אתה ממש מאוהב בבחורה קשה להשגה. הדרך היחידה לכבוש את לבה היא דרך 4 חברים משותפים שלכם, להשיג "יופי ואסתטיקה" או "אהבה".
5. עונת השפעת החלה ואתה (חלילה) חטפת שפעת קשה, הטיפול יקר ואתה יכול לבקש עזרה מ-5 חברים, אתה בר-מזל ויש לך "כסף", "בריאות" או "חברים".

נספח מס' 3 - כוכב הים

ביום מן הימים בעודי מטייל על החוף,
ראיתי איש צעיר עומד ליד הים ומשליך עצמים
מהחוף אל תוך האוקיינוס.
בעודי מתקרב גיליתי כי האיש מרים מהחול
כוכבי-ים שאלפים מהם נותרו שם עם בוא
השפל ומשליך אותם בחזרה אחד אחד לתוך האוקיינוס.
שאלתי את האיש מדוע הוא לוקח על עצמו מטלה שכזו.
האיש השיב כי אם לא יעשה זאת כוכבי הים
ללא ספק ימותו.
לעגתי לו והודעתי כי ישנם קילומטרים של חוף
ועשרות אלפי כוכבי-ים
ושלא ייתכן כי הוא באמת
מאמין שמעשהו אכן ישנה משהו...
האיש הצעיר עצר לרגע, חשב,
ואז הרים כוכב-ים נוסף מהחוף
בעוד הוא משליך אותו חזרה לים אמר:
"זה משנה... לכוכב הזה!"

מאת אלן ברקר

מערך מפגש מס' 10 בנושא: זהותי כבוגר מעורב תעסוקתית

ראה גם בפרק 6

נושאים

1. שילוב תעסוקתי
2. זהות תעסוקתית

ציוד נדרש

- ציר על הרצפה (מסקינטייפ)
- סרטון ומקרן

מטרות

1. לפתח במשתתפים זהות של בוגרים מעורבים תעסוקתית
2. לברר את מידת המסוגלות העצמית הנתפסת בעיני המשתתפים בתחום התעסוקה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:15 - חלק א' - מהי עבודה בעבורי
- 00:55 - חלק ב' - אני כעובד
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - מהי עבודה עבורי

2. **שמש אסוציאציות:** המנחה כותב על הלוח את המילה עבודה ומבקש מהמשתתפים להביע כמה שיותר אסוציאציות הקשורות למילה זו באופן חופשי **(5 דקות)**.
3. המנחה יוצר טבלה ובה הוא כותב את הדברים העיקריים שנאמרו קודם, למשל: כסף, כיף, כישרון, קריירה וכו'. הוא מבקש מהמשתתפים לחשוב על מקצועות שמאפיינים בעיניהם כל אחת מהקטגוריות (למשל: כיף ← זמר) **(10 דקות)**.

חלק ב' - אני כעובד

4. **סקאלת עבודות:** ← המנחה מכין מראש סקלה על הרצפה ועליה לאורכה ספרות 1-100. המנחה מורה למשתתפים לעמוד לאורך הסקלה בהתאם למידה בה הם יכולים לתאר את עצמם בכל אחד מהמקצועות שהוא מקריא (המקצועות הכתובים על הלוח מהסעיף הקודם).
המשתתפים מתבקשים לזכור מה היו שני המקצועות בהם נעמדו במקום הכי נמוך (קרוב ל-1) ומה 2 המקצועות בהם נעמדו במקום הגבוה ביותר (הקרוב ל-100) **(10 דקות)**.
5. **דיון:** בסבב: 1 - מה שני המקצועות שהכי דמיינתם את עצמכם עושים בעתיד ומה שני המקצועות שהכי פחות דמיינתם?
2 - כיצד נקבעת ה"נטייה" שלנו לבחור עיסוק?
3 - מה תצטרכו לעשות כדי לעסוק בשני המקצועות שבחרתם כהכי מתאימים לכם?
4 - האם תשאפו לעסוק בעתיד במקצועות שנראים לכם הכי אטרקטיביים ומתאימים? **(15 דקות)**.
6. **עיבוד:** צעד ראשון בהצלחה בהשתלבות בעולם התעסוקה הוא פיתוח זהות של עצמי כאדם בוגר המעורב תעסוקתית. התדמית שלכם בעיני עצמכם והתדמית שלכם בעיני האחרים תיקבע במידה רבה בהתאם למידה בה אתם תרגישו ראויים ומתאימים לעבוד במקצועות בהם תבחרו לעצמכם. כמובן שזהות והערכה עצמית אינם מספיקים לבדם ויש צורך לעתים בהשכלה, ניסיון, ותק וכו', אבל זו התחלה חשובה מאוד ביציאתכם לבגרות **(5 דקות)**.
7. **צפייה בסרטון Seattle Pike Place Fish Co**
https://www.youtube.com/watch?v=TbtsfyrEF_c
(יש צורך לתרגם לנערים את הנאמר ללא תרגום. הסבר: מוכרי דגים בשוק בסיאטל שהחליטו להפוך את עבודתם למשמעותית).
דיון: מה דעתכם המסר של הסרטון? מה הערך המוסף שמביאים המוכרים לעסק שלהם? מדוע זה משמעותי?
או בסרטון: **חדשות 2 - גלעד שליט: "קיוויתי שהמדינה תשתנה בזמן שאני בשבי"**,
https://www.youtube.com/watch?v=7dZaM9G3KfU
(למנחה: יש להפעיל שיקול דעת בנוגע להקרנת הסרטון. האם המשתתפים מזהים עצמם כאנשים עם מוגבלות? האם ההשוואה תהיה מתאימה?) יש לפתח דיון סביב המסר בסרטון: הגשמת חלומות והגשמה עצמית **(15-20 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

מערך מפגש מס' 11 בנושא: התגברות על משבר

נושאים

1. התגברות
2. משברים

ציוד נדרש

- דפים בגודל A4
- דפים גזורים בצורת דגים (ראה נספח 1)
- תיאורי מקרה (ראה נספח 2)

מטרות

1. לדמות בעיני המשתתפים תקופות משבר וקושי שהם עלולים לחוות כדי להכין אותם נפשית למצב דומה
2. לתת למשתתפים כלים להתגברות על משבר אישי או קבוצתי
3. יש לגבש את הקבוצה וללכדה לשם מתן ביטחון לפרטים בקבוצה בעת משבר

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - התגברות על משבר
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

התגברות על משבר

2. **משחק פתיחה - אי הדגים:** כל משתתף עומד במעגל מרווח על דף נייר (במרחק של חצי מטר זה מזה). כשהמנחה אומר למשתתפים "ים" - הם עומדים יחד על סירה משותפת בתוך הים ("הסירה" היא 3-4 דפים מחוברים המונחים במרכז המעגל, עליהם צריכים המשתתפים להצטופף יחדיו). בעודם עומדים בים על סירתם, על המשתתפים "לדוג דגים" השוחים בים (ראה נספח 1) כדי להתקיים. ככל שיאספו יותר דגים, כך יצליחו להתקיים זמן רב יותר על האי. כשהם דגים את הדגים, אסור למשתתפים לרדת מהסירה שלהם, כך שהם יכולים לדוג אך ורק באמצעות שיתוף פעולה (מספר הדגים בים הוא פי 3 ממספר המשתתפים). בכל פעם שהמנחה אומר "יבשה", המשתתפים חוזרים לאי שלהם (לדף הנייר) וצריכים להקריב דג אחד. אם אין למשתתפים דג בעודם עומדים על היבשה, עליהם "להקריב" את אחד המשתתפים שיצא מהמשחק. בכל פעם שהם הקריבו משתתף, או אם המנחה רוצה לאתגר את המשתתפים, המנחה מודיע שפוקד את האי אסון, כמו "צונאמי", "רעידת אדמה", "סופה", "שיטפון" וכו'. לאחר שהמנחה מודיע על אסון, המשתתפים מוותרים על אחת היבשות (נייר שעומדים עליו המשתתפים) עד שהם יצטרכו להצטופף יחד על מספר מצומצם של יבשות. המשחק נגמר כשנגמרים השחקנים, הדגים, או היבשות **(15 דקות)**.

3. **דיון:** 1 - מה היו הקשיים במשחק?
   2 - כיצד התמודדתם עמם? (5 דקות).

4. **קפה דילמה:** המנחה מחלק את הקבוצה ל-3 קבוצות קטנות, כל קבוצה מקבלת תיאור של מקרה המתאר דמות שחווה משבר (ראה נספח 2). 1 - **בקבוצות:** כל קבוצה צריכה להחליט מה תייעץ לדמות לעשות במצב הנתון **(10 דקות)**.
   2 - **במליאה:** כל נציג קבוצה מציג את הדילמה ואת הפיתרונות שהציעה קבוצתו. אפשר לפתוח את ההצעות לדיון בקבוצה הגדולה **(15 דקות)**.

5. **דיון:** 1 - מהו משבר? מה חווים בזמן משבר?
   2 - האם מישהו רוצה לתאר משבר שהוא חווה בחייו? כיצד התמודדת איתו?
   3 - כיצד מתמודדים עם משברים באופן כללי? מה עשוי להקל? **(15 דקות)**.

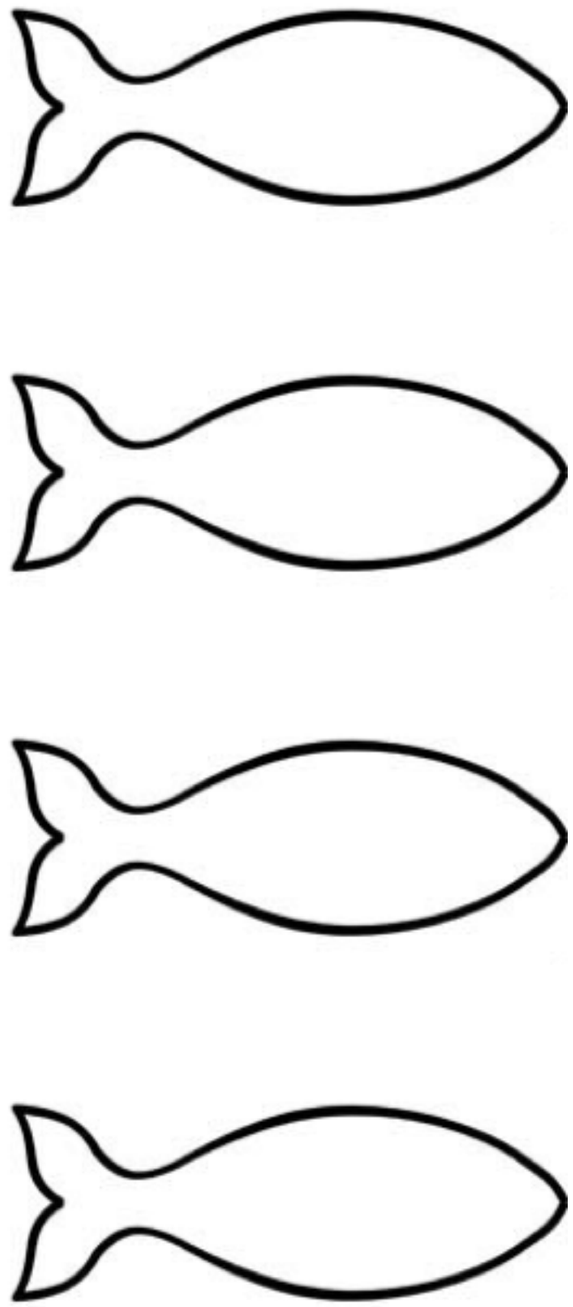
6. **עיבוד:** בעת משבר אנשים חווים מצוקה, מצוקה עלולה להיחוות באופן רגשי, בתחושות רעות, באופן מחשבתי, במחשבות שליליות ולעתים הרסניות, באופן פיזי, בתופעות גופניות, כמו דפיקות לב מואצות ועוד. בזמן מצוקה ידועות 3 דרכים להתמודדות הידועות גם כ-"3 ה-F-ים" (לכתוב על הלוח: Freeze, Fight, Flight).
   ה-Freeze הוא מצב תגובה שבו **קופאים** - לא עושים כלום כתגובה למצב, מצב של חוסר תפקוד.
   ה-Flight הוא מצב של **בריחה** - שבו מתחמקים מגורם הבעיה, מתעלמים ולא פותרים את השורש של המצב אלא רק את ההשפעות המיידיות שלו.
   ה -Fight הוא מצב של **לחימה** - המצב הפעיל שבו האדם מגייס את כל כולו לפתרון הבעיה **(10 דקות)**.

7. 1 - המנחה מעודד את המשתפים להראות כיצד 3 הדמויות שתוארו במקרים מקודם היו יכולות לפעול במשבר שלהן לאור שלושת ה-F-ים הכתובים על הלוח.
   2 - **דיון:** 1. מה עדיף משלושת התגובות לפתרון הבעיה ? 2. האם אתם מצליחים לחשוב על תגובות נוספות בנוסף לשלושת ה-F-ים ? **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1



נספח מס' 2 - תיאורי מקרה

קבוצה 1: אורית בת ה-18 מקיבוץ בצפון, הייתה תמיד תלמידה טובה והוציאה ציונים גבוהים ללא מאמץ בכל הבגרויות. אורית התרגשה מאוד לקראת הגיוס שלה לצה"ל, אך משגויסה, התאכזבה מאוד משום ששובצה כפקידה בבסיס מאוד רחוק בדרום, בעבודה מאוד לא מאתגרת ולא מספקת. אורית קיוותה שישבצו אותה ליחידה במודיעין וקיבלה את השיבוץ שלה מאוד קשה. היא חוששת שהיא תיאלץ להיפרד מבן זוג שהכירה לאחרונה בבית בגלל המרחק והיא אובדת עצות ולא יודעת כיצד תוכל לעבור את השנתיים בתפקיד המשעמם שלה...

-מה הייתם מייעצים לאורית לעשות?

קבוצה 2: אורי בן ה-17 לומד בבית-ספר תיכון במרכז הארץ. אורי עבד קשה מאוד בשנה האחרונה כדי להוציא רישיון נהיגה, אך הצליח לחסוך רק מחצית מהסכום הנדרש ותוך כדי הידרדר מאוד בלימודים. הוריו של אורי בישרו לו לפני כמה ימים שהם החליטו להתגרש. אורי שהיה נסער ומתוסכל, היה במצב של חוסר שיקול דעת - גנב הרבה כסף מהארנק של אמו ושילם למורה לנהיגה את כל הסכום הנדרש כדי להוציא את הרישיון. כעת, הוא חש רע עוד יותר, מרגיש אשם ולא יודע מה עליו לעשות...

-מה הייתם מייעצים לאורי לעשות?

קבוצה 3: דנה בת ה-25, התחתנה השנה עם רן, אותו הכירה במהלך הלימודים לתואר הראשון. רן מאוד רוצה להקים משפחה ולוחץ על דנה להיכנס להריון. דנה זה זמן רב בדיכאון, היא חושבת שהכניסה את עצמה להתחייבות קשה מדי מבלי לחשוב על כך מספיק. היא רוצה לטייל בעולם ולחוות חוויות חדשות אך אינה יודעת כיצד לעשות את זה ואם זה בכלל אפשרי. ההורים שלה שמרנים מאוד ולא יתמכו כנראה בפרדה.

-מה הייתם מייעצים לדנה לעשות?

מערך מפגש מס' 12 בנושא: זהותי כאדם עם מוגבלות

נושאים

1. מוגבלות
2. התמודדות
3. זהות שלמה

מטרות

1. לבחון את מידת ההכרה של המשתתפים במוגבלותם, ואת מידת ההשפעה של המוגבלות על זהותם ועל תחושת המסוגלות שלהם
2. לעודד בקרב המשתתפים קבלה של המוגבלות ופיתוח זהות שלמה ומחוזקת בעקבותיה

ציוד נדרש

- פתקים עם משימות (כמספר המשתתפים) (נספח 1)
- פתקים ריקים מונחים מתחת לכיסא (עדיף משרדי)
- דפים ועטים
- כובע
- כיסויי עיניים X3
- כדור
- תחומים שונים (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - התמודדות עם מוגבלות
- 00:30 - חלק ב' - זהותי כאדם עם מוגבלות
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. פתיחה: סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - התמודדות עם מוגבלות

2. **משחק פתיחה:** המנחה מכין בכובע משימות כמספר המשתתפים על פתקים (ראה נספח 1) ומקפל אותם כך שלא יוכלו לקרוא אותם בעת הבחירה. לפני-כן המנחה מסדר בפינות שונות בחדר את האתגרים שבמשימות, בהתאם למשימות. כל משתתף שולף פתק עם משימה ואסור לו להגיד לאחרים מה המשימה שהוטלה עליו. המשתתפים בסבב מבצעים את המשימות אחד אחרי השני, כשהקבוצה צריכה להבין תוך כדי ביצוע המשימה של המשתתף מה מטרתו (⬅ אם המשתתף יבקש את עזרת הקבוצה במהלך המשימה, יש לעודד אותם לעזור לו) **(25 דקות).**
3. **דיון:** 1 - איך הרגשתם בעת ביצוע המשימות? מה היו הקשיים בהם נתקלתם?
   2 - מה לדעתכם המסר במשימות השונות שקיבלתם? (התמודדות עם קושי שמדמה מוגבלות)
   3 - מה נאלצתם לעשות כדי להצליח בביצוע המשימה? (תושייה, עזרה מאחרים, סובלנות וכו')
   4 - האם האתגרים העיקריים של אנשים עם מוגבלות דומים לאלו שדימיתם שהם חווים ביומיום? **(20 דקות).**
   5 - **עיבוד:** אנשים רבים מתמודדים עם קשיים כאלה ואחרים. מוגבלות מלשון "גבול" מסמנת קושי שמגביל את היכולת לעשות משהו ועשויה להיות קשה להתמודדות. אך כפי שראיתם - קושי או מוגבלות - אפשר לחצות, אפשר להתגבר עליו עם כישורים הנכונים, בעזרה מאחרים ועם מוטיבציה להתגבר. כל קושי , ולו הקטן ביותר - מקושי בתחום מסוים בלימודים ועד תפקוד חלקי של אחד החושים - הוא מכשול שבני אדם מתגברים עליו ומתעצמים מתוכו.

חלק ב' - זהותי כאדם עם מוגבלות

4. על הרצפה מונחים שמות של תחומים שונים (ראה נספח 2). המשתתפים מתבקשים לחשוב על קשיים שהם חווים ביומיום שלהם ולעמוד ליד תחום בו הם חווים קושי כלשהו **(5 דקות).**
5. **דיון:** 1 - באיזה תחום הקושי?
   2 - במה הוא מתבטא? המשתתפים מקבלים דף ומתבקשים לכתוב משפט בנוסח הבא: בגלל ה _____, אני חווה קושי ב _____.
   3 - כיצד אתה חושב שניתן להתגבר על הקושי הזה? (⬅ אפשר לפתוח את השאלה לקבוצה כולה)
   4 - האם חשוב להכיר בקושי או במגבלה שאנו חווים? מדוע?
   5 - האם הקושי שאתם חווים עשוי לפעול לטובתכם באיזשהו אופן? (למשל: אני מתקשה בלימודים, אז אני מתאמץ יותר מתמי ויותר מאחרים, אני מתקשה לשלוט על עצמי, אז כולם סביבי יותר סבלניים איתי)
   6 - המשתתפים מתבקשים לנסח על הדף שלהם משפט בנוסח שונה מהראשון: בזכות הקושי שלי _____ , אני _____.
   ⬅ **לחלופין** - אפשר להניח על הרצפה דפים ובהם כתובים קשיים רבים, למשל: קשה לי לשבת בשיעור שלם בשקט, קשה לי להסתכל לאנשים בעיניים, קשה לי לקרוא עמוד מלא בזמן קצר, קשה לי לדבר עם אנשים זרים, קשה לי לפתח שיחה עם אנשים, קשה לי להתמצא במקומות זרים, קשה לי להביע את עצמי וכן הלאה...
   1 - כל משתתף מתבקש להרים משפטים איתם הוא מזדהה. אפשר להרים יחד את אותו משפט וניתן להרים יותר ממשפט אחד.
   2 - **בסבב:** כל משתתף משתף מה הקשיים בהם בחר ומה העוצמה שהוא חש בה את הקושי שבחר (ניתן לתלות שעון עם מחוגים וכל אחד מכוון מ- 1-12 את העוצמה).
   3 - כמו איזו חיה אתה מרגיש בעקבות הקושי הזה? (לדוגמה: אני מרגיש בכיתה כמו דג כי אני לא מדבר כמעט אף פעם...) ⬅ מומלץ שגם המנחה ירים קושי שהוא חווה בהווה או בעבר כדי שיעבור מסר למשתתפים שכולם חווים קשים ברמה מסוימת.
6. **עיבוד:** קושי, או מוגבלות מסויימת מעצימים אותנו באופן מסוים. תחום מסוים בו אנו מתקשים עשוי לחזק אותנו בתחום אחר, לחשל אותנו ואת אופיינו ולהשפיע על סביבתנו לטובה. הפנמת הקשיים והמוגבלות שלנו ופיתוח זהות שכוללת השלמה עמם מביאים לזהות שלמה, בריאה וחזקה.

7. **צפייה בסרטון בנושא מוגבלות וחוזקה:**

אפשרות לצפייה 1: חדשות 2 - רשת - מיוחד: נועם גרשוני חוזר לטייסת

https://www.youtube.com/watch?v=cV-DKyUR6TU

מה דעתכם על הסרטון?

מה דעתכם על נועם גרשוני - גיבור הסרט?

מה אפשר ללמוד מסיפורו?

אפשרות לצפייה 2: חיפה חיפה - נכות זה לא דבר נחות

https://www.youtube.com/watch?v=RgMWVIG6tCg

כדאי להסביר למשתתפים על המוגבלות הכרוכה בשיתוק מוחין כדי שהסרטון לא יעורר מבוכה בצופים. להנחות את המשתתפים לשמוע את דבריה ואת כוונתה של המרואיינת ולראות אותה מעבר למוגבלות שלה.

דיון: מה דעתכם על הסרטון? מה העוצמה של הנערה בסרטון? כיצד היא צמחה מתוך הנכות? מה יהיה עתידה בעיניכם? מה המשמעות של להיות "רגיל"? **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - המשימות

1. עליך לקשור את עינייך עם כיסוי העיניים התלוי על הלוח ולנסות לכתוב על הלוח את השם, שם המשפחה, הכיתה, בית הספר, הכתובת ואת שם הורייך מבלי להציץ.
2. עליך לשבת על כיסא ולאסוף את כל הניירות המוטלים מתחתיו כשרגלייך שלובות ואינך משתמש בהן כלל. ⬅ מומלץ כיסא עם גלגלים כמו כיסא משרדי אם יש.
3. מהרגע שהגיע תורך אסור לך לדבר ולהוציא אף מילה מפיך. עליך לגרום לקבוצה להבין שאתה רוצה שימזגו לך שתייה. תוכל/י להמשיך לדבר רק אחרי שתשתה/י.
4. עליך להזיז את הכיסא עליו את/ה יושב/ת עד הפינה הרחוקה של החדר מבלי להשתמש בידיים שלך בכלל.
5. עליך להקיף את המעגל בו יושבים המשתתפים בעודך הולך/ת על רגל אחת בלבד.
6. עליך לפענח מה כתוב בטקסט הבא: أنا لا أفهم اللغة العربية (אני לא מבין את השפה הערבית)
7. עליך לגרום לאחד המשתתפים להסביר לך כיצד את/ה מגיע הביתה מהמפגש היום אך לעשות זאת ללא מילים (מכיוון שאת/ה לא שומע/ת אותו), ומבלי להגיד לו שאת/ה לא שומע/ת אותו.
8. עליך לקרוא לשני המשתתפים הנוספים שקיבלו משימה זהה. שלושתכם צריכים יחד לספור עד 10 במסירות כדור כשאתם עומדים במרחק חמישה צעדים לפחות זה מזה.
9. עליך לקרוא לשני משתתפים הנוספים שקיבלו משימה זהה, שלושתכם צריכים יחד לספור עד 10 במסירות כדור כשאתם עומדים במרחק חמישה צעדים לפחות זה מזה.
10. עליך לקרוא לשני משתתפים הנוספים שקיבלו משימה זהה, שלושתכם צריכים יחד לספור עד 10 במסירות כדור כשאתם עומדים במרחק חמישה צעדים לפחות זה מזה.
11. את/ה צריך/ה לבקש ממשתתף אחר שיעזור לך להגיע לשירותים מבלי שתצטרך/י ללכת אליהם, ובחזרה למקומך.

נספח מס' 2 - תיאורי מקרה

- במציאת עבודה
- בלימודים
- בזוגיות
- עם עצמי
- במשפחה
- עם חברים
- בספורט
- אחר

רשימת מקורות

אריקסון א.ה. (1987). זהות נעורים ומשבר, ספריית פועלים, ת"א.

בר-אל, צ. (1996). פסיכולוגיה חינוכית, רכס הוצאה לאור.

בראל, צ. ונוימאיר, מ., (1996). מפגשים עם הפסיכולוגיה- מהדורה שנייה, רכס הוצאה לאור.

וודוורד, ק. (2005). שאלות של זהות, בתוך: עורכת: קאת' וודרוורד, מבוא לחשיבה חברתית- כרך א', בהוצאת האוניברסיטה הפתוחה.

טל, א. (2013). סטיגמה בקרב מעסיקים כלפי אנשים עם מוגבלות בכלל ומוגבלות פסיכיאטרית בפרט: סקירה ודיון בהקשר לחקיקה הקיימת, משרד התמ"ת- מחקר וכלכלה. 32-1.

סרוף, ל., קופר, ר. ודהארט, ג. (1998). התפתחות הילד, טבעה ומהלכה- מהדורה ג', האוניברסיטה הפתוחה, ת"א.

Comer, R.J. (2009). Chapter 11: Social and personality development in adolescence, in: Abnormal Psychology, 8: 1-33, Worth Publishers.

Erikson E., (1959). Identity and the life cycle, Selected papers: psychological issues, Vol 1. New York: International Universiteis Press.

Erikson, E.H. (1963), Childhood and Society, N.Y. Norton and co.

Klaczynski, P. A., Fauth, J. & Swanger, A. (1998). Adolescent identity: The roles of rationality, critical thinking dispositions, and formal operations. Journal of Youth and Adolescence, 27, 207-185.

Marcia, J. E., (1966). Development and validation of ego identity status, Journal of Personality and Social Psychology, 3, pp. 551-558.

אינטרנט:

ענת קציר (2009). גיל ההתבגרות, אתר "אנשים פשוטים".

פרק 4

מיומנויות חברתיות

פרק 4

רקע תיאורטי: מיומנויות חברתיות

יכולת חברתית (היימן, 2003)

בעלי יכולת חברתית גבוהה מסוגלים לממש את רצונותיהם ואת הצרכים שלהם ושל הזולת, לשתף פעולה, לנהוג באחריות ועוד. היכולת החברתית כוללת שני רכיבים מרכזיים הקשורים זה בזה: **התנהגות מסתגלת ומיומנויות חברתיות.** התנהגות מסתגלת נבחנת על-פי מידת היכולת להסתגל לסטנדרטים חברתיים-תרבותיים ולגלות עצמאות אישית ואחריות חברתית. התנהגות הולמת מתייחסת למילוי אחר ציפיות החברה במצב נתון ולקבלת החלטות בהקשרים מגוונים. בני-נוער עם מוגבלות מתקשים לעתים רבות בהתנהגות חברתית מסתגלת. כחלק מתהליך של למידה חברתית, האדם מפתח **מיומנויות חברתיות** הנחוצות לו לשנות את עצמו, את סביבתו או את שניהם.

מהן מיומנויות חברתיות? (דקל, 2008)

מיומנויות חברתיות אלו **כישורים ויכולות** נרכשים המאפשרים **התנהגות חברתית הולמת**, המתבטאת ביכולת האדם למלא אחר ציפיות החברה, לבנות קשרים חברתיים עם בני גילו, להסתגל לדרישות המציאות ולקבל החלטות בהקשרים רגשיים, אישיים חברתיים וערכיים.

מיומנויות חברתיות באות לידי ביטוי באופנים שונים:

התפתחות מיומנויות חברתיות (טיאנו, 1998)

מיומנויות חברתיות נרכשות לאורך החיים, בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים של הילד (תאוריית ההתפתחות של אריקסון). ההתפתחות החברתית מתחילה למעשה **מרגע הלידה**. התינוק תלוי באמו ובגורמים המטפלים שלו וזקוק להם למילוי צרכיו כדי להתקיים. **בשבועות הראשונים לחייו** התינוק חווה בסביבתו קשיים לצד עונג רב. כעת תתפתח יכולתו לקבל ולתת אמון באחרים, ויבנה הבסיס להתפתחות הביטחון העצמי בעתידו. **בתקופה שבין גיל חודשיים לשנה** מתחילה להתפתח אינטראקציה עם דמויות משמעותיות. התינוק יוצר קשר עין ומופיע החיוך החברתי הראשון. **בגיל חצי שנה**, התינוק מתחיל להבין שהוא יכול להשפיע על הסביבה באמצעות התנהגותו. הוא מגיב לזרים בשונה מאשר לקרוביו, למשחקים חברתיים וליחסי "קח ותן". בשלב הזה מתפתח הבסיס ליכולת השפה. **בין גיל שנה ל-3** הילד מתחיל לקלוט את היותו נפרד ועצמאי. הוא מתחיל לתקשר עם ההורים, למשל, סביב עניין הניקיון (גמילה מחיתולים). אין עדיין התעניינות במשחק משותף עם בני אותו גיל אלא רק לבד או עם מבוגרים, במיוחד במשחקי חיקוי. **בין גיל 3-5**, תקופת גן הילדים, הילד נע לקראת מפגש עם ילדים אחרים. הוא בודק את גבולות יכולתו, מעורר תשומת לב באמצעות דיבור ובאמצעים פיזיים. הילד נהנה ממשחק בקבוצות קטנות, בדרך-כלל במשחקי תפקידים, כמו: אבא-אימא, רופא-חולה וכד'. **גיל 6-11**, תקופת בית-הספר היסודי, היא כניסתו הראשונה של הילד אל עולם המבוגרים. גיל זה הוא גיל המעבר משלב "האני" לשלב "אנחנו", ממסגרת חוקי המשפחה הבלעדיים למסגרת חוקי החברה המשותפים. הילד הולך לבית-הספר, רוכש מיומנויות ומכשיר את עצמו לקראת המקום שיתפוס לאחר מכן בחברה. הילד לומד לחיות כחלק מחברה שבה חוקי משחק הזהים לכל המשתתפים. דרך הציונים לומד הילד מהי משמעותם של שכר ועונש והספק עבודה. הוא לומד את ההנאה שבעבודה וזוכה בהטבות תמורת התמדה. ילדים מתחילים לבטא את כישרונותיהם. המשחק משתנה

באופיו בהתאם למין (טיאנו, 1998). **בגיל ההתבגרות המוקדמת**- 12-18 (Papalia, Olds and Feldman, 2009) ניכרים שינויים התפתחותיים בהבנה של העצמי ושל הזולת, שיהוו יסוד ברכישת המיומנויות החברתיות: המתבגרים נהיים מודעים יותר להרגשות הייחודיות שלהם ושל זולתם. ההבנה ההדדית מביאה עמה חשיפה עצמית, הנובעת מהרצון לשתף זה את זה בהתנסויות הפנימיות ובתולדות חייהם של בני העשרה. כתוצאה מכך, צומחת יכולת ושאיפה לאינטימיות עם חבריהם. כחלק מהאינטימיות, נבנית גם מחויבות: החברויות מתהדקות ומתפתחת נאמנות גדולה בין חברים. מאוחר יותר, מתפתחת היכולת לתאם בין היבטים שונים של זהות העצמי, המתבגרים מסוגלים לתאם טווח רחב יותר של חברים וגדלה היציבות ביחסים. תקופת גיל ההתבגרות - בעיקר - המוקדמת, מאופיינת בשבריריות של הדימוי העצמי. באמצעות פעילות גומלין חברתית והתנסויות בעולם הרחב יותר, מתחזקות האמונות הרופפות על העצמי ומתייצב בהדרגה הדימוי העצמי שלהם.

חשוב לזכור שכל אדם נולד עם מאפייני אישיות שונים ועם טמפרמנט שונה אשר משפיעים על קצב ההתפתחות ועל מידת הצורך שלו באינטראקציה חברתית.

מה עלול לעכב התפתחות של מיומנויות חברתיות? (דקל, 2008)

1. **לקויות פיזיות/חושיות** - בני-נוער המתמודדים עם לקויות חושיות או סרבול מוטורי עלולים להתקשות בהשתלבות חברתית וברכישת מיומנויות חברתיות. הם לא תמיד ערניים וקשובים לכל הגירויים המעורבים באינטראקציה הבין-אישית ועל כן עלולים להבין ולפרש מצבים לא נכון. במקרים רבים הלקות הפיזית פוגעת בדימוי העצמי ובביטחון ולכן הם פחות מתנסים ומעזים להתמודד בפעילויות של בני גילם. לעתים הם לא מקבלים מספיק הזדמנויות להתמודדות ועלולים להיתקע בשלב התפתחותי מוקדם יותר.
2. **עיכוב התפתחותי** - עיכובים שפתיים ופיזיים עלולים לעכב התפתחות חברתית ורכישה של מיומנויות חברתיות. בני-נוער ששפתם מצומצמת או דיבורם לא ברור, למשל, מתקשים בביטוי צורכיהם ורגשותיהם. הם חווים את האחרים כלא מבינים וכתוצאה מכך צוברים חוויות תסכול מצטברות וחוסר אונים בתחום החברתי. קשיים התפתחותיים משמעותיים יותר כמו הפרעות תקשורת (שבהן נכלל הרצף האוטיסטי) מובילות לעתים לקושי חמור בתקשורת המילולית והלא מילולית עם הסביבה ובעקבות זאת לעיכוב ברכישת מיומנויות חברתיות.
3. **לקויות למידה** - קשיים בתפקודים לימודיים עשויים גם כן להוות מכשול ברכישת מיומנויות חברתיות: קשיים בקשב וריכוז מאופיינים בסף תסכול נמוך, אימפולסיביות, תנועתיות ומוסחות, שעפ"י רוב משפיעים על מערכת היחסים החברתית של הנער. נער שמתקשה בשליטה עצמית עלול למצוא עצמו מעורב בתקריות חוזרות ונשנות עם בני גילו. כמו כן, קשיים בתפקוד הלימודי הפוגעים בהישגים, משליכים על הדימוי העצמי והביטחון ומכאן גם על תחושת המסוגלות החברתית.
4. **קשיים רגשיים** - קשיים רגשיים הם עפ"י רוב תוצאה של חוויות משבר אשר פגעו באמון ובביטחון העצמי: אובדן בגיל צעיר, גירושין של הורים, חוסר תפקוד הורי ועוד שנחווים כנטישה ופוגעים בתחושת האמון הבסיסי של הנער באחרים. לעתים משברים נורמטיביים, כמו לידת אח או מעבר מקום מגורים עלולים גם הם להשפיע על חווייתו הרגשית ותפקודו של נער, אשר נסוג ונמנע כך שאינו רוכש מיומנויות חברתיות התואמות את בני גילו.

למה להתמקד בפיתוח מיומנויות חברתיות?

תכנית מרכזי הנוער הנה **תכנית מעבר** השואפת להכין את בני-הנוער לניהול אורח חיים עצמאי והשתלבות בקהילה. אחת המטרות של התכנית היא הקניית כלים ומיומנויות לתפקוד עצמאי בתחומי החיים השונים, ביניהם בתחום התעסוקתי.

מיומנויות חברתיות חיוניות בעבור בני-נוער וצעירים עם מוגבלות, לשם השגה ושמירה על הזדמנויות לחיים עצמאיים (זל-זאקס וולף, 1992). נמצא שאחרי יצרנות בעולם העבודה, הדבר השני החיוני למילוי ציפיות המעסיקים הוא הרפרטואר של התנהגויות חברתיות מקובלות. כמו כן, המכשול הגדול ביותר לאנשים עם מוגבלות בניסיון לשמור על עבודתם הוא מיומנויות חברתיות בלתי מספקות. המודל של זל-זאקס ו-וולף (1992) מתייחס למיומנויות החברתיות של בני-נוער עם מוגבלות כבסיס למעבר מוצלח לחיים הבוגרים. לפיו, מיומנויות חברתיות הן הבסיס לכניסה לפעילויות של קבוצת השווים (ספורט, פנאי...) ובהמשך- לקהילה הרחבה (תעסוקה, השכלה...). המיומנויות החברתיות מאפשרות השתלבות אקדמית, מקצועית ועצמאית; שלושתם משתלבים יחד וסוללים את הדרך למעבר יעיל ומוצלח לחיים הבוגרים.

מעבר יעיל ומוצלח

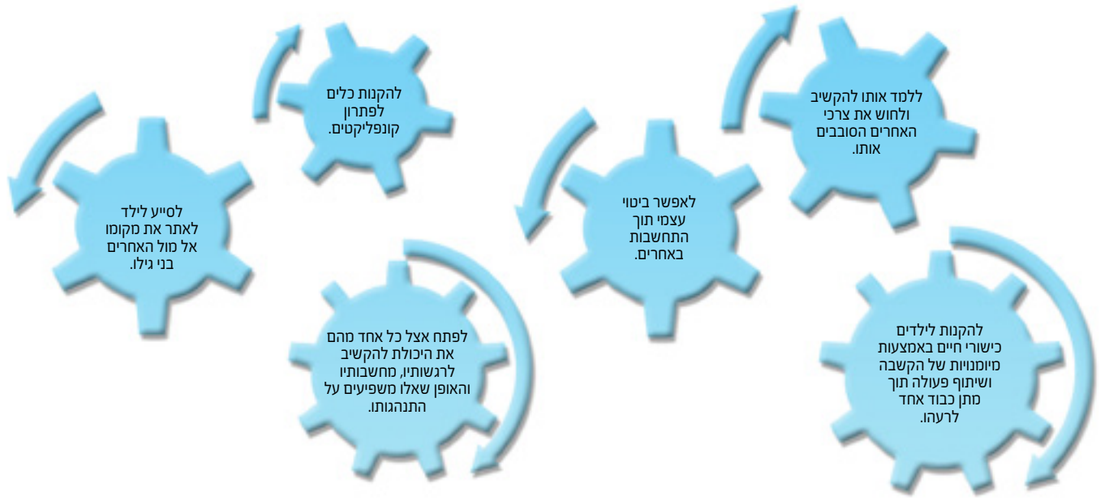
תכנית "רשת" - מרכזי הנוער, מעניקה לבני-הנוער כלים לפיתוח מיומנויות חברתיות, בתוך מסגרת קבוצתית אשר כשלעצמה מסייעת לפיתוח מיומנויות אלה.

מיומנויות חברתיות:
התנהגות חברתית הולמת, מיומנויות שיחה תקשורתית,
נטילת אחריות, קבלת החלטות,
הבנת צורכיהם של אחרים חברות/יחסי קרבה.

תרומת הפעילות הקבוצתית למיומנויות החברתיות

הפעילות הקבוצתית מהווה סימולציה לעולם האמיתי בחוץ. במפגשים אלו בני-הנוער מגלים שאינם לבד וכי יש עוד בני-נוער החולקים קשיים דומים לאלה שלהם. עצם הגילוי מעודד ומחזק. נוצרת קבוצת שייכות המספקת צורך חברתי מולד. בפעילות הקבוצתית ניתנת הזדמנות לנטילת יוזמה ולעזרה לאחרים, מה שמעצים ומסייע בבניית דימוי עצמי חיובי (דקל, 2008).

מטרות הפעילות הקבוצתית



פירוט המיומנויות החברתיות

1. יש הממיינים את המיומנויות החברתיות **לשלושה תחומים מרכזיים** (היימן, 2003):
2. **התנהגויות בתחום הבין-אישי**: הכוללות מיומנויות המאפשרות שיתוף פעולה בין האדם לאחר, יכולת לקבל מרות ולהישמע לבקשות ולדרישות של האחר, מיומנות בין-אישית של כישורי שיחה התואמים סביבה ותרבות.
3. **התנהגויות המתייחסות לפרט**: מיומנויות המתייחסות ליכולת של הפרט להביע רגשות חיוביים או שליליים ולנקוט גישה חיובית כלפי עצמו.
4. **התנהגויות הקשורות לתפקיד**: מיומנויות המתייחסות ליכולת להיות קשוב ומרוכז במטלות, להיות מסוגל למלא הוראות מתוך מאמץ לבצען על הצד הטוב ביותר, לעבוד באופן עצמאי ולסיים את המטלות הנדרשות.

כל ניסיון לערוך רשימה של מיומנויות חברתיות הנדרשות להסתגלות חברתית גבוהה נדון להיות בלתי ממצה. עם זאת, רשימה כזו גם אם היא חלקית, נותנת מושג על מרכיבים התנהגותיים המקדמים הסתגלות חברתית. מובאת כאן רשימה של משתנים המגדירים מיומנויות חברתיות (Levine, 2001), בהתאם לתוצאות מחקרים שבדקו הבדלים בהתנהגות החברתית בין ילדים שדורגו כפופולריים ובין ילדים שנחשבו לדחויים בחברתם:

- **רלוונטיות** - יכולת 'לקרוא' סיטואציה חברתית ולהתאים התנהגות חברתית לאינטראקציה המתרחשת באותו הזמן; יכולת לפענח באופן מהימן את האווירה, מצב הרוח והכיוון של הסצנה החברתית ולהתאים את ההתנהגות לנתונים אלו; לומר את הדבר הנכון בזמן הנכון.
- **נענות** (responsiveness)- היכולת להיענות ליוזמות חברתיות של הזולת; זיהוי, חיזוק ותגמול מעשי הזולת; מיומנות חברתית המזמנת לזולת תחושה טובה.
- **תכנון נכון של זמן ומרחב** (Timing and Staging) - היכולת לזרום באופן רגיש עם הזולת; להתקדם במערך יחסים תוך בחירה הולמת של קצב, עיתוי ומיקום.
- **גישה לא ישירה** (Indirect approach) - היכולת להשתמש במיומנויות תקשורת לא ישירה; יכולת שלא לומר במפורש, לרמוז.
- **קריאת רמזים** - רגישות למסרים לא מילוליים חיוביים ושליליים של משוב חברתי; לבחור מהלך מתאים/לא מתאים על סמך קריאת הבעות פנים, טון דיבור, קונוטציות, תנועות גוף וכד'.
- **פתרון קונפליקטים ללא צורך באלימות** - היכולת לנהל משא ומתן ולהתפשר.
- **שימוש אפקטיבי במילים** - יכולת מילולית טובה: בחירה הולמת של מילים, יכולת להביע אותנטיות, תרגום מילולי טוב של כוונה ותחושה. הילד הפופולרי כמעט ואינו חווה מצבים בהם לא הובן כהלכה ויש לו גם היכולת לתרגם נכון את דברי הזולת; שימוש בהומור והבנתו.
- **זיכרון חברתי** - היכולת ללמוד מניסיון חברתי; קיומה של חוכמה חברתית.
- **צפי חברתי** (Social prediction) - היכולת לצפות תגובות חברתיות. ילדים פופולריים יודעים להפיק תגובות חיוביות מזולתם.
- **מודעות לתדמית** - יכולת 'שיווק' טובה. מודעות להופעה, לקוד לבוש, לנורמות התנהגות ולדיבור.
- **התאמה רגשית** - קריאת מצב הרוח והתחושות בסיטואציה חברתית וארגון מותאם של תגובה.
- **אסטרטגיות תיקון** - היכולת לתקן מהלכים ופעולות שנתבררו כשגויים; שימוש בהתנצלות ובהבהרת מסרים וכד'.

אחרים הוסיפו מיומנויות חברתיות התואמות להקשר גיל ההתבגרות (היימן, 2003) כמו: **הקשבה והבנת האחר**, **יכולת התמודדות במצבי לחץ**, **עלבון**, **מתח ומבוכה**, **קבלת החלטות**, **קביעת מטרות ויצירת קשר מיני וזוגי** (לנושא זה יוקדש **הפרק החמישי**).

פרק 4

מערכי פעילות: מיומנויות חברתיות

פרק זה מורכב מ- 34 מפגשים העוסקים במיומנויות חברתיות. המפגש הראשון יהווה מבוא לפרק ויכין את המשתתפים להיכרות עם נושא היכולת החברתית: ההסתגלות והמיומנות. יתר המפגשים מורכבים מ-33 מיומנויות חברתיות, ומטרתם לפתח בבני-הנוער את אותן המיומנויות, ליצור סביבן שיח ולעורר מודעות ליכולת החברתית של המשתתפים.

המיומנויות יחולקו לשלוש הקטגוריות הבאות:

1. **התנהגויות בתחום הבין-אישי -** המיומנויות שיפורטו בפרק זה:
1. כישורי שיחה, 2. הקשבה והבנת האחר, 3. היכולת לשתף פעולה, 4. רלוונטיות, 5. נענות, 6. גישה בלתי ישירה, 7. קריאת רמזים, 8. פתרון קונפליקטים, 9. שימוש אפקטיבי במילים, 10. זיכרון חברתי, 11. צפי חברתי, 12. מודעות לתדמית, 13. רושם ראשוני, 14. התאמה רגשית, 15. אסטרטגיית תיקון, 16. התמודדות עם מתח ומבוכה, 17. רגשות חברתיים: אמפתיה, קנאה, מבוכה, בושה, גאווה, אהבה, 18. כבוד לזולת, 19. נתינה וקבלה, 20. רכילות, 21. פנאי.

2. **התנהגויות הנוגעות לפרט -** המיומנויות שיפורטו בפרק זה:
22. הבעת רגשות חיוביים ושליליים, 23. דימוי עצמי והערכה עצמית, 24. קבלה עצמית, 25. דימוי גוף, 26. בחירה.

3. **התנהגויות הקשורות לתפקיד-** המיומנויות שיפורטו בפרק זה:
27. קבלת מרות וסמכות, 28. תכנון זמן ומרחב, 29. יכולת התמודדות במצבי לחץ, 30. קשב וריכוז במטלה, 31. מילוי הוראות, 32. קביעת מטרות, 33. קבלת החלטות.

מערך מפגש מס' 1 בנושא: כישורי שיחה

נושאים

1. תקשורת
2. מיומנות שיחה

ציוד נדרש

- פתקים (עדיף בשני צבעים שונים)
- מקרן/טלוויזיה
- סיטואציות (נספח 1)

מטרות

1. להעלות מודעות בקרב המשתתפים בנוגע לאופי התקשורת הבין-אישית שהם מנהלים
2. לתת כלים למשתתפים לניהול תקשורת שוטפת, איכותית ובריאה
3. לאפשר למשתתפים להתאמן על הכלים אותם הם רוכשים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 - חלק א' - תקשורת איכותית
- 00:30 - חלק ב' - שיפור כישורי השיחה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - תקשורת איכותית

2. **משחק פתיחה:** 1 - המשתתפים יושבים במעגל; כל משתתף צריך לשאול את המשתתף שמימינו שאלה קצרה (שונה משאלה ששאלו לפניו) והמשתתף משמאל עונה תשובה קצרה. למשל: "מה הצבע האהוב עליך?" המנחה כותב על פתקים (⬅ עדיף צבעים שונים לשאלות ולתשובות). את השאלות והתשובות (כל שאלה וכל תשובה יש לכתוב על פתק נפרד). לבסוף, כל משתתף שאל שאלה אחת וענה תשובה אחת.
2 - לאחר הסבב הראשון, מערבב המנחה את פתקי השאלות ומערבב את פתקי התשובות ונותן לכל משתתף פתק אחד של שאלה ואחד של תשובה. המשתתפים שואלים ועונים כעת בהתאם למה שכתוב בפתק שלהם **(15 דקות)**.

3. **דיון:** 1 - מהי תקשורת? "קומוניקציה, כלל הפעולות הנעשות לשם קשר עם הזולת ולהעברת ידיעות ממקום למקום." (המילון החדש / אברהם אבן שושן). שיחה היא רק אופן ספציפי אחד של תקשורת.
2 - מדוע היא חשובה?
3 - האם אפשר ללמוד כיצד מנהלים שיחה תקינה?
4 - האם קיים משהו שהייתם רוצים לשפר בכישורי השיחה שלכם? **(10 דקות)**.
עיבוד: תקשורת הוא אחד הדברים החשובים והעיקריים הקושרים בין בני-אדם בחברה. שיחה היא צורה של תקשורת בה 2 אנשים ומעלה מחליפים מידע - שכלי ורגשי כאחד - באופן מילולי. כל שיחה אפשר לשפר באמצעות מיומנויות וכישורים שאפשר לרכוש באימון.

4. המנחה מראה למשתתפים שני קטעי וידיאו: "**עניין של זמן - החבר של החברה שלי**"
https://www.youtube.com/watch?v=4ZJMMn7r0vI
(קטע ראשון: 02:34-03:34, קטע שני: 08:35-09:35). הראשון מייצג שיחה כושלת ולא תקינה, והשני מייצג שיחה שוטפת ובריאה. לאחר כל סרטון שואל המנחה ומקיים דיון:
1 - מה דעתכם על איכות השיחה של הדמויות שראיתם?
2 - מה דעתכם על כישורי השיחה של הדמויות? מה אפשר לשפר? **(15 דקות)**.

חלק ב' - שיפור כישורי השיחה

5. **עיבוד:** איכות השיחה תלויה בשלושה מרכיבים עיקריים (לכתוב על הלוח):
1 - תוכן השיחה - שוטף, מעניין, מותאם לאחר.
2 - אופן ניהול השיחה - קצב הדיבור, טון דיבור, קשר עין, תנועות גוף וכו'.
3 - התגובה לבני-השיחה - אקטיביות, הבעת עניין, כבוד **(10 דקות)**.
6. **אימון בכישורי השיחה:** המנחה מבקש מהמשתתפים בכל פעם שני מתנדבים שונים. לכל זוג מתנדבים נותן המנחה סיטואציה (ראה נספח 1) ומבקש מהם לפתח שיחות בנות 2 דקות כל אחת בהתאם לכללי השיחה שדנו עליהם קודם. לאחר כל 2 דקות, השיחה נקטעת והקבוצה מתבקשת להעיר הערות בונות (כדאי לעבור על כללי המשוב הבריא. ראה בפרק 1: התהליך הקבוצתי, מערך 3: 1.ג. מיסוד ונורמות בקבוצה- נספח 1) **(20 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

1. אתם שני אנשים שממתינים בתחנת האוטובוס כבר זמן ממושך. אדם א' מעוניין לדעת מתי לאחרונה עבר הקו שלו והאם אדם ב' יודע מה לוח-הזמנים של האוטובוסים. אדם ב' לא יודע, אך מעוניין להעביר את הזמן בשיחת חולין עד שיגיע האוטובוס שלו.

2. אדם א' נכנס לבית-קפה ומזהה שם את אדם ב' שלמד איתו בבית-הספר ומאז הם לא התראו עוד.

3. אדם א' נכנס לאכול לבדו במסעדה והמקום היחיד שבו יש מקום הוא מול אדם ב'.

4. אתם שני אנשים שממתינים כבר שעה ארוכה בתור לרופא השיניים. כפי שזה נראה יש עוד זמן המתנה ארוך.

5. אתם שני אנשים הנתקלים זה בזה בהפסקה בבית-הספר. אדם א' מעוניין להתיידד עם אדם ב' ולהכירו לעומק.

מערך מפגש מס' 2 בנושא: הקשבה והבנת האחר

נושאים

1. הקשבה
2. אמפתיה
3. תמיכה
4. קשב

ציוד נדרש

- ללא ציוד

מטרות

1. לפתח בבני-הנוער הרגלי הקשבה להשתלבות חברתית בריאה ומכילה
2. לתת למשתתפים כלים לפיתוח יכולות הקשבה ומתן מענה לאחר
3. לאפשר למשתתפים להתאמן על הכלים אותם הם רוכשים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - מהקשבה לקשב לאמפתיה
- 00:40 - חלק ב' - משמיעה להקשבה
- 00:10 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" שבמהלכו המנחה שואל כל אחד מהמשתתפים איך עבר השבוע אך משוחח בטלפון תוך כדי כך. המנחה מניח את הטלפון אך ורק כדי לפנות למשתתפים בשמם בתורם **(10 דקות)**.

חלק א' - מהקשבה וקשב לאמפתיה

2. **דיון:** 1 - איך הרגשתם הפעם בסבב הפתיחה הרגיל שלנו? מדוע?
   2 - האם אתם מרגישים ככה גם ביומיום כשאתם משוחחים לפעמים עם אחרים?
   3 - למה חשוב היה לכם שאהיה קשוב לכם?
   עיבוד: היום נדבר על הקשבה לאחר, על האופן הראוי בו אנחנו כאנשי שיחה וכשותפים בחברה נגיב לאחרים במצבים שגרתיים ביומיום וכן במצבי מצוקה או משבר. ההקשבה היא שמאפשרת את התקשורת שלנו עם הפרטנר שלנו והופכת אותנו לנותנים ולא רק למקבלים **(10 דקות)**.
3. **משחק פתיחה:** קשב - המשתתפים עומדים במעגל וצריכים לספור עד 15 (לא לפי סדר מסוים) כשאסור ששנים יספרו יחד ואסור להם לתאם מראש סדר ספירה. ברגע ששניים סופרים יחד - חוזרים להתחלה **(10 דקות)**.
4. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - מה גרם לכם להיכשל/להצליח? מה הייתה הטקטיקה שלכם?
   עיבוד: המשימה הזאת מראה לכם שני דברים חשובים: 1 - קשב לאחרים, גם ללא מילים - הוא דבר קשה אך חשוב - והוא יכול ליצור תיאום בין אנשים שונים,
   2 - לפעמים השליטה בעצמכם, ההמתנה עם מה שיש לכם להגיד, פינוי מקום לאחר יכולים לתת לכל אחד מקום ולהשיג את המטרה **(10 דקות)**.

חלק ב' - משמיעה להקשבה

5. 1 - המנחה מבקש 4 מתנדבים שלאחד מהם יש סיפור אישי קצר של חוויה מפחידה שהוא זוכר שחווה בעבר. המנחה מוציא את שלושת המתנדבים האחרים מהחדר ומנחה אותם בנפרד תוך מתן הוראות שונות. אחד מהם צריך תוך כדי שהוא יושב מול המספר לכתוב ברשימה את כל התלמידים שלומדים איתו בכיתה (שם ושם משפחה), או לחלופין לספור בלב עד 100 כמה שיותר מהר. המתנדב השני מקבל הנחייה שעליו להקשיב ולהגיב באופן שמעיד על אכפתיות ועל הבנה כשהמספר מספר את סיפורו. השלישי אינו מקבל הנחייה מיוחדת כדי להדגים מצב הקשבה "רגיל" **(10 דקות)**.
   2 - בתום הסיפור שואל המנחה את שלושת המתנדבים המקשיבים שאלות על פרטים טכניים קטנים (אנקדוטות) שעלו מתוך הסיפור **(5 דקות)**.
   3 - **דיון:** 1) למשתתפים: כיצד נראו לכם המאזינים מהצד? מה לדעתכם היה ההבדל ביניהם? איך נראו מהצד תנועות הגוף והפנים שלהם?
   2) מי הייתם מעדיפים שיקשיב לסיפור שלכם מבין השלושה?
   3) למספר: כיצד הרגשת בזמן שסיפרת את הסיפור כתגובה למאזינים?
   4) למתנדבים המאזינים: כיצד הרגשתם עם המשימה? למי מכם היה הכי קל? **(10 דקות)**.
   4 - **עיבוד:** להאזנה יש כמה דרגות עומק - משמיעה - שהיא האקטיבית הכי פחות - שימוש בחוש השמיעה בלבד, בלי עיבוד של מה שאומרים לכם ובלי תגובה כמעט, להקשבה - המערבת עיבוד, הכנסת המידע לזיכרון, חשיבה, ועד הרמה הגבוהה ביותר שהיא מערבת הבנה או אמפתיה, כלומר היכולת להבין ולהזדהות עם תחושות האחר. האמפתיה נעשית באמצעות תגובות המערבות שפת גוף תואמת, דיבור המעיד על הקשבה והבנה, שאילת שאלות הבהרה, שיקוף הנאמר (חזרה על מה שנאמר, במילים אחרות) (⬅ לכתוב על הלוח בנקודות). ההבנה מובילה לתחושה שהצד השני העביר את המסר ואת הרגש שרצה להעביר, מה שגורם לשיתוף אמיתי ולתקשורת איכותית **(5 דקות)**
   5 - **אימון באמפתיה:** המשתתפים מתבקשים להתחלק לזוגות, כשבכל זוג אחד המשתתפים מספר סיפור עמוק ואישי כלשהו שהוא בוחר לספר והמשתתף השני מגיב אליו באופן אמפאתי על-ידי שיקוף הדברים, תגובה בהבעות פנים ושימוש בשפת-גוף, הבעת חשיבה משותפת וכו'. אחרי שהראשון מסיים - מתחלפים (⬅ המתנדב שסיפר במשימה הקודמת יכול לעבור בין הקבוצות עם המנחה ולתת הערות או לעזור) **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בשבילי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

מערך מפגש מס' 3 בנושא: היכולת לשתף פעולה

נושאים

1. שיתוף פעולה
2. התגייסות וגיוס

ציוד נדרש

- פתקי סיטואציות (נספח 1)
- דפים ועטים

מטרות

1. לקשר בין שיתוף פעולה לבין השתלבות חברתית וחיזוק קשרים חברתיים
2. לעודד במשתתפים אקטיביות חברתית ואת שיתוף הפעולה עם האחר
3. להעמיק את הדיון בנושא שיתוף פעולה ומשמעותו הרחבה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:00 - חלק א' - חשיבות שיתוף הפעולה
- 00:20 - חלק ב' - היכולת שלי לשתף פעולה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - חשיבות שיתוף הפעולה

2. **משחק פתיחה:** המנחה מבקש שני מתנדבים "חזקים". יתר הקבוצה נעמדת בקצה החדר על שורה של כיסאות, כאשר שני המתנדבים בקצה השני של החדר. המנחה מכריז על תחרות: הקבוצה צריכה להגיע לקצה השני כשהם אינם דורכים על הרצפה אלא על הכיסאות בלבד, ואילו שני המתנדבים צריכים להגיע לקצה השני כשרק שתי רגליים ושתי ידיים מתוך ה-4 נוגעות ברצפה בכל זמן נתון. הקבוצה יכולה לחסום את הדרך של ה"מפלצת הדו-ראשית" בעזרת כיסאות, ואילו המפלצת יכולה להוציא כיסאות (בעוד חבריה דורכים על 2 רגליים ו-2 ידיים) של החיילים מהקבוצה. הראשונים שמגיעים לקצה השני של החדר - הם המנצחים **(10 דקות)**.
3. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - מי ניצח ולמה?
   3 - מי עבד יחד ומי עבד מול מי?
   4 - האם הייתם מצליחים לבד?
   5 - **עיבוד:** היום נדבר על שיתוף פעולה במובן הרחב והעמוק ביותר הקיים בין אנשים **(15 דקות)**.
4. כל משתתף מקבל פתק ועליו סיטואציה (ראה נספח 1) שבה שאלה "מה אתה עושה?" **(20 דקות)**.
   דיון: 1 - האם יש פה מישהו שהיה מסתדר במשימה שקיבל בלי עזרת אנשים אחרים?
   2 - האם היינו מצליחים כחברה מבלי שהיינו עובדים כלל יחד?
   3 - האם שיתוף פעולה יכול להתבטא רק בפעולה **אקטיבית**? (דוגמאות לשיתוף פעולה פאסיבי: שמירת סוד, שמירה על חוקים, על שקט בכיתה וכו'...)
   4 - האם אתם מצליחים לחשוב על שיתופי פעולה שלכם עם אחרים ביומיום?
   5 - כיצד היה נראה היומיום שלכם אם בני-האדם לא היו מסוגלים לשיתוף פעולה? **(15 דקות)**.

חלק ב' - היכולת שלי לשתף פעולה

5. המנחה מטיל על המשתתפים משימה לתכנן יחד את המפגש הבא אותו הם יעבירו בעצמם. המנחה לא מתערב במהלך תכנון המפגש ונותן להם תקציב מסוים (אמיתי או מדומיין), דפים ועטים. בתום עשר דקות, במהלכן התבונן המנחה בדינמיקה בין המשתתפים - הוא מפסיק את התכנון (⬅ כדאי לעודד את הקבוצה להמשיך את התכנון ולהוציא לפועל את המפגש) **(10 דקות)**.
6. **דיון:** 1 - איך היה? איזה חלק כל אחד מכם הרגיש שהוא לקח בתכנון המפגש?
   2 - מי לקח את האחריות העיקרית על המפגש? כיצד לקחת את התפקיד הזה?
   3 - יש מישהו שהרגיש שהיה פסיבי לגמרי בתהליך? מדוע זה קרה?
   4 - כיצד ניתן לשנות את התפקיד הפסיבי הזה ולהפוך אותו לראשי?
   5 - כיצד אקטיביות של הקבוצה כולה הייתה תורמת לתהליך התכנון? (כולם היו יוצאים מרוצים, יותר "מוחות" חושבים, הרגשה טובה יותר של הקבוצה) **(10 דקות)**.
   עיבוד: שיתוף פעולה הוא הבסיס התקשרותי המורכב והחשוב ביותר שלנו כאנשים. אם תהיה אקטיבי ותשתף פעולה עם הסביבה שלך, תהיה לך יותר השפעה ויותר קרבה לחברה הסובבת אותך והיא תשגשג ותצמח באופן שיספק אותך יותר (⬅ ראה נספח 2 אם נשאר זמן).

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

1. קיבלת תקציב של כשני מיליון דולר להקים סטארט-אפ שמתמחה בפיתוח אפליקציה סלולארית שאתה תנהל. מה אתה עושה?
2. עליך להקים עיר חדשה בשטח שאין בו כלום מלבד תושבים. מה אתה עושה?
3. מינו אותך לאחראי הראשי של מסיבת הסיום של שכבה י"ב בבית-הספר שלך. מה אתה עושה?
4. בשעה טובה רכשת דירה ואתה צריך לשפץ ולרהט את כל הבית כולו. מה אתה עושה?
5. קיבלת לידייך עסק - חנות - שבה אתה יכול להקים מה שתרצה. מה אתה עושה?
6. החלטת להקים פאב. מה אתה עושה?
7. אתה אחראי השנה על הטיול השנתי של השכבה שלך -מא' ועד ת'. מה אתה עושה?
8. מזל טוב! נבחרת לראשות הממשלה ושני המשתתפים שקיבלו פתק לבן הם הסגנים שלך. התייעצו ביניכם. מה אתה עושה?
9. פתק לבן.
10. פתק לבן.

נספח מס' 2

(מתוך: מנהל חברה ונוער (בשינויים קלים) - מאגר מידע ארצי, http://noar.education.gov.il)

הנחיות להקשבה חלקית:

- רכז את תשומת לבך באדם שמשוחח אתך ובדברים שהוא אומר, אך חשוב גם על הדברים שתרצה להשיב לו מניסיונך.
- הפגן את התעניינותך על ידי תנוחתך, אך לסירוגין נסה להראות לו שעליו לסכם יותר. אמור, למשל: "או קיי, הבנתי כבר".
- הראה שאתה מקשיב על ידי תגובות כגון: "כן, כן," שעה שהאיש מדבר.
- אל תשסע כל הזמן את בן שיחך אם אינך מסכים לדבריו. אל תבדוק אם הבנת את כוונותיו, אל תשאל שאלות ואל תעיר הערות בנוגע לדבריו.
- אל תשנה את הנושא, אך אם יש הפסקה קצרה בשיחה, נצל את ההזדמנות כדי להביא הדגמה מניסיונך האישי בעניין.
- אל תשכח לספר לאדם שמשוחח איתך איך זה אצלך.

הנחיות להקשבה מלאה:

- רכז את תשומת לבך באדם שמשוחח אתך ובדברים שהוא אומר, ולא בדברים שתרצה להשיב לו.
- הפגן את התעניינותך על ידי תנוחתך. אם אתה יושב, למשל, הטה את ראשך לעבר האדם המדבר.
- הראה שאתה מקשיב על ידי תגובות שקטות כגון: "הו" או "כן, כן," שעה שהאיש מדבר.
- הנהן בראשך אם אתה תמים דעים עם האדם המדבר.
- אל תשסע את בן שיחך אם אינך מסכים לדבריו. בדוק אם הבנת את כוונותיו, שאל שאלות על נושא דבריו, ורק אחרי שציינת לאיזה חלק מדבריו אתה מסכים, אמור למה אתה מתנגד.
- אל תשנה את הנושא גם אם יש הפסקה קצרה בשיחה, ואל תנצל את ההזדמנות כדי לעבור לעניין חדש שאין לו שום קשר לנושא שעליו דיבר האיש.

אל תשפוט את האדם שמשוחח איתך והתייחס לגופו של עניין.

מערך מפגש מס' 4 בנושא: רלוונטיות

נושאים

1. רלוונטיות
2. עדכניות

מטרות

1. לעורר את מודעות המשתתפים לרלוונטיות המידע החברתי שהם מחליפים סביבם
2. לקשר בין מידת רלוונטיות הידע של המשתתפים לבין השתלבות חברתית

ציוד נדרש

- מומלץ שבמפגש הנוכחי המנחה ילבש בגדים שלא תואמים את רוח התקופה, אלא ילבש בגדים שהיו אופנתיים בשנות ה-80 או ה-70
- קטע מודפס (ראה נספח 1)
- מקרן/טלוויזיה
- תמונות "אז" (נספח 2)
- דפים
- דפים שכתוב עליהם "היום"
- עטים וצבעים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - מהי רלוונטיות?
- 00:35 - חלק ב' - מה רלוונטי?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - מהי רלוונטיות?

2. **משחק פתיחה: מחבואים:** המנחה מבקש מתנדב ומורה לו לספור בקול רם עד 10, עם הראש שעון על קיר, ולאחר מכן לחפש את המשתתפים שבינתיים התחבאו ברחבי המבנה. ⬅ אפשר לחזור על כך כמה סבבים. מי שנתפס אחרון סופר בפעם הבאה **(15 דקות)**.

3. המנחה מבקש מאחד המשתתפים להקריא קטע (ראה נספח 1), ובסופו שואל את המשתתפים - מה לדעתכם על חזי לעשות? **(10 דקות)**.

4. המנחה אומר למשתתפים שיצפו כעת בסרט ומקרין להם סרט בשחור-לבן, עד שהם משמיעים מחאה.
"זמנים מודרניים - הרובוט השני בקולנוע"
https://www.youtube.com/watch?v=6QTtg56sgK4
לאחר מספר דקות, המנחה אומר שזה היה הסרט הנצפה ביותר בעולם ושואל את המשתתפים מדוע ביקשו לסגור אותו.

5. **דיון:** מה הבעיה עם הלבוש שלי היום, עם המשחק ששיחקנו בתחילת המפגש, עם הקטע שקראנו ועם הסרט שהתחלתם לצפות בו? כיצד הרגשתם כאשר כל אחד מהם הוצג בפניכם?
עיבוד: היום אנחנו מדברים על רלוונטיות - מיומנות חברתית נוספת שחשוב לעורר את תשומת הלב לגביה. רלוונטיות היא עדכניות, המידה בה המידע, הידע, הסגנון וההתנהגות שלי תואם את החברה ואת רוח התקופה. מידת רלוונטיות שלא תואמת את החברה עלולה לעכב השתלבות חברתית **(5 דקות)**.

חלק ב' - מה רלוונטי?

6. **אז והיום:** 1 - המשתתפים מתחלקים לזוגות/שלשות כל זוג/שלשה מקבלים תמונה תחת כותרת מסוימת של "אז" (ראה נספח 2) ודף ועט/צבעים תחת הכותרת "היום". כל זוג/שלשה צריכים להתאים תמונה או קטע כתיבה המקביל לתמונות שקיבלו מהעבר, או קטע שהוא הכי רלוונטי היום. (למשל: הזוג שקיבל תמונה של אישה בבגדים משנות ה-50, צריך לצייר תמונה של אישה בבגדים המודרניים ביותר שהם יכולים לחשוב עליהם כיום) **(15 דקות)**.
2 - **בסבב -** כל זוג/שלשה מציגים את תמונות או קטעי ה"אז" ו"היום" שלהם **(15 דקות)**.
3 - **דיון:** מה עוד לדעתכם רלוונטי היום ולא היה רלוונטי בעבר, ולהפך? **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - מיומנו של חזי

שמה בת-שבע, אך מכריה מכנים אותה בצ'י. היא לומדת בבית הספר לבנות שמול הגימנסיה, בשכבה שמתחתיי ומתגוררת בצריף ממולנו במעברות. בכל עת שהיא חולפת על פניי, אני מסמיק ומיד מגמגם. לכן ביקשתי מבנצי להזמינה להצטרף אלינו לשלגון בצרכניית המחנה. בשעות אחר-הצהריים, בעודי עובד בפרדס בקטיף התפוחים אני חושב עליה ומתמלא חדווה. הלוואי שהייתה בי את עזות-המצח לבקש את ידה מאביה. רק אם נינשא, אוכל לאחוז אותה בידי, לחבק אותה בראי-נוע ולהרכיב אותה על אופניי. אך היא עלתה מרומניה, אחרי המלחמה, ואני באתי מעירק, כך שאפילו לא אוכל לתקשר עם אבי המשפחה. אלליי! הנה היא חולפת פה שוב אל מול אשנבי צנופה בסרפן ועוטה את שמלתה רחבת השוליים.... אני לא יודע מה עליי לעשות...

נספח מס' 2

1. נשים בבגדי שנות ה-50:

2. חגיגות יום העצמאות השני של ישראל:

3. חוף הים במאה הקודמת:

4. לתת את הטקסט המתאר התאהבות ממשימה 2, להסביר בתמונות ה"היום" שהם צריכים לכתוב טקסט המתאר מצב התאהבות אשר רלוונטי להיום.

5. מודעת פרסומת לקוקה קולה מהעבר:

מסיבת דיסקו בשנות ה-70. ציירו/תארו מסיבה עדכנית לימינו כולל רשימת שירים רלוונטיים כיום:

מערך מפגש מס' 5 בנושא: נענות

נושאים

1. נענות

ציוד נדרש

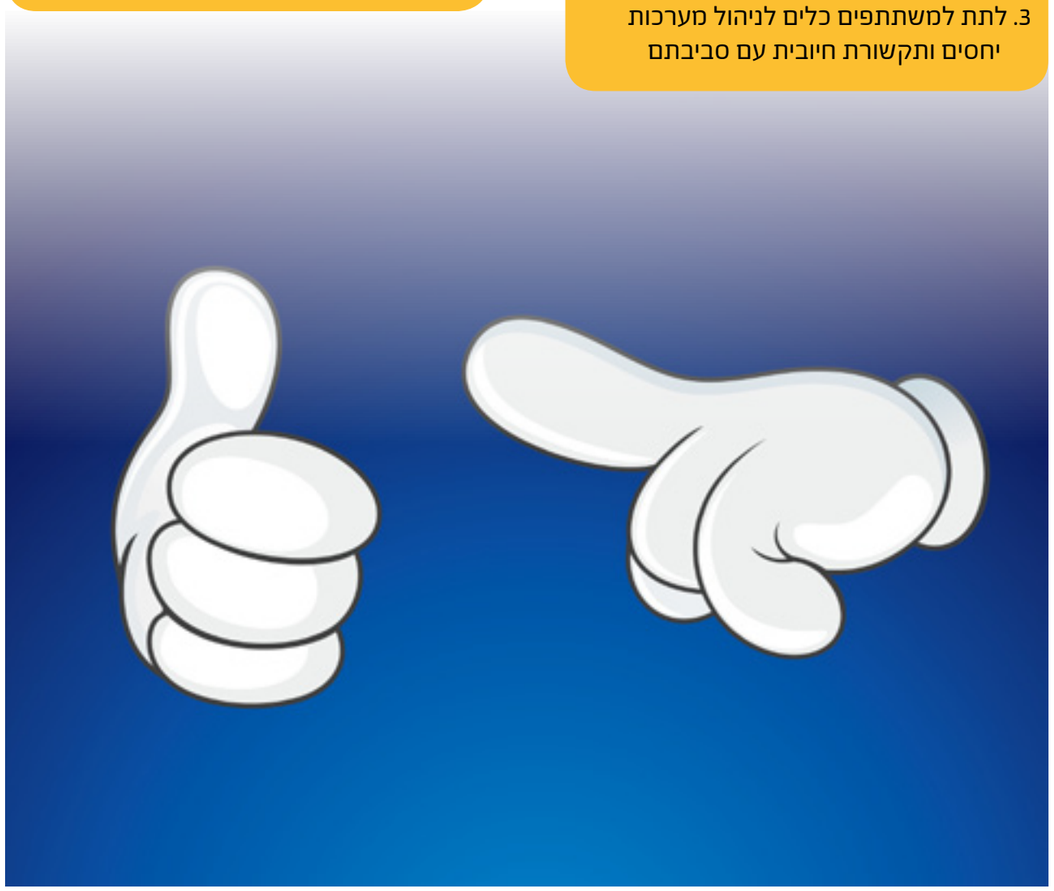
- סיטואציות (נספח 1)

מטרות

1. לדון עם המשתתפים בפונקציה של היחסים הבין-אישיים כדי לנסח את מטרות מערכות היחסים שהם מנהלים
2. ליצור בקרב המשתתפים מודעות לניהול מערכות יחסים ותקשורת חיובית ומשתפת פעולה עם סביבתם
3. לתת למשתתפים כלים לניהול מערכות יחסים ותקשורת חיובית עם סביבתם

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - מהי נענות
- 00:30 - חלק ב' - כיצד אני נענה לאחר
- 00:15 - חלק ג' - הגבול בין נענות לציות עיוור
- 00:10 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - נענות

2. **משחק פתיחה: דג מלוח:** המנחה בוחר שניים/שלושה מתנדבים. המתנדבים עומדים בקצה אחד של החדר ויתר המשתתפים עומדים בשורה בקצה הרחוק ביותר מהמתנדבים (⬅ כדאי לנהל את המשחק בחלל גדול). כשהמנחה מזניק את המשחק, המתנדבים עומדים עם הגב למשתתפים המתחרים צועקים כמה שיותר מהר "1...2...3 דג מלוח" ומסתובבים אל המשתתפים המתחרים שבינתיים צריכים לנסות להתקדם כמה שיותר קרוב לקצה החדר בו עומדים המתנדבים. ברגע שהמתנדבים מסתובבים, אסור למשתתפים המתחרים לזוז יותר והם צריכים "לקפוא במקום" ולא להזיז אף איבר כולל את עיניהם. מטרת המתנדבים היא לגשת למשתתפים ולהצחיק אותם או לגרום להם לזוז מבלי שיגעו בהם כלל. אם משתתף זז/צחק/נפל וכו'- הוא מצטרף למתנדבים. לאחר כדקה של ניסיון, המתנדבים חוזרים לקצה החדר ושוב צועקים "1...2...3 דג מלוח" - בזמן הזה שוב מקבלים המשתתפים המתחרים זמן להתקרב לקצה החדר וחוזר חלילה. מתנדב שהגיע ראשון לקצה הוא המנצח, אחריו השני וכו'... **(15 דקות).**

3. **דיון:** 1 - למתנדבים: כיצד הרגשתם במשחק? למתחרים - כיצד אתם הרגשתם?
   2 - האם זה פשוט לא להגיב למעשים של אדם אחר? האם זה פשוט כשלא מגיבים על מעשיכם (או על הניסיון שלכם להצחיק/לגרום לתגובה)?
   3 - כיצד הייתם מגיבים אם מישהו לא היה עונה לכם כשאתם פונים אליו או שלא היה מתייחס לאף אחת מהפעולות שלכם? האם הייתם רוצים להיות חברים של מישהו שלא מגיב להתנהגות שלכם?
   4 - מה לדעתכם נושא המפגש היום?
   5 - **עיבוד:** היום נדבר על מיומנות חברתית חשובה שלא מדברים עליה הרבה. קוראים לה **נענות/תגובתיות**. נענות היא היכולת שלכם להיענות ליוזמות חברתיות של האחר, לזהות, לחזק ולתגמל את מעשיו. זוהי מיומנות חברתית המעניקה לזולת תחושה טובה במחיצתכם.
   6 - למה אתם חושבים שחשוב לדבר על נענות/תגובתיות? **(15 דקות).**

חלק ב' - כיצד אני נענה לאחר

4. **שיחה קפואה:** המנחה מבקש שני מתנדבים שינהלו אחד עם השני ויכוח בנושא כלשהו שהם לא מסכימים עליו (יכול להיות ויכוח בנושא קבוצות כדורגל מתחרות שהם אוהדים/ויכוח על משחק המחשב הכי טוב/ ויכוח על חנות הבגדים הכי שווה/על תכנית הריאליטי הכי טובה או מתמודד שהכי ראוי לזכות וכדומה). אבל הם מתבקשים לנהל את הוויכוח ללא שינוי בהבעות הפנים, ללא תנועות ידיים, ללא שינוי בטון הדיבור ובכלל כמעט ללא תזוזה **(5 דקות).**

5. **דיון:** 1 - כיצד התנהל הדיון בין שני המתווכחים? כיצד הם נראו?
   2 - האם תגובתיות מערבת רק תוכן של דברים? מה עוד אם לא? (שפת גוף מעורבת, הבעות פנים, תגובות לא מילוליות כמו פליאה ותדהמה, שינוי האינטונציה וכו') ⬅ לכתוב על הלוח את הדברים.
   3 - האם חשוב לכם כשאתם מתקשרים עם אדם אחר האופן בו הוא מגיב בפרמטרים שהזכרתם מעלה? למה? **(10 דקות).**

6. **תרגול נענות:** המנחה מבקש מתנדב (בעל יכולת משחק). המתנדב פונה למשתתפים בסבב במעגל עמידה ומציג בפניהם סיטואציה (ראה נספח 1#) אותה הוא משחק. המשתתפים מתבקשים להגיב לאותה סיטואציה פעמיים בשני אופנים שונים: בפעם הראשונה, המשתתף מדגים מצב בו הוא לא תגובתי (עונה בקושי/ב"סנוביות" או בביישנות) ובפעם השנייה, כשהוא תגובתי מאוד, עונה בנחמדות ובאופן מלא כוונה. בכל אחת מהסיטואציות, המנחה כותב על הלוח את הקונטקסט של המקרה (למשל: עם המוכר במכולת) בהתאם לכתוב בדף **(15 דקות).**

חלק ג' - הגבול בין נענות לציות עיוור

7. **דיון:** 1 - האם נענות/תגובתיות צריכה תמיד להיות חיובית? (האם תמיד צריכים לענות בחיוב?)
   2 - האם יכולה להיות תגובתיות שבו-זמנית מסרבת לדברי האחר?
   3 - מתי נגיב בצורה כזו? האם יש לכם דוגמאות לכך?
   4 - מה ההבדל בין חוסר תגובתיות לתגובתיות שאינה מאשרת את הדברים של האחר (תגובתיות שאיננה חיובית) **(10 דקות).**

8. המשתתפים מתבקשים בסבב להדגים תגובתיות שאינה חיובית בהתאם לסיטואציות מתאימות בהן השתמשנו בנספח. למשל: עם החבר הכי טוב שלך. על המשתתפים לחשוב על מקרה בו הם היו צריכים לסרב לחבר טוב שמנסה לשכנע אותם לבצע מעשה לא ראוי (כמו גניבה למשל) **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - סיטואציות

1. **במכולת עם המוכר:**

"היי, מה שלומך? מה שלום ההורים? מזמן הם לא היו פה בקניות".

2. **באוטובוס עם האישה שהתיישבה לידך:**

"חמוד אתה יודע אולי איפה סניף הבנק הקרוב?".

3. **בבית-הספר עם רכז השכבה:**

"מה שלומך? איך הלימודים השנה?".

4. **עם הדודה הרחוקה בארוחת החג:**

"ספר לי מה אתה עושה היום בחיים? יש לך חברה?".

5. **עם חבר טוב בהפסקה בבית-הספר:**

"תגיד, אתה רוצה לעזור לי לארגן מסיבת הפתעה ליוני חבר שלנו?".

6. **עם המדריכ/ה בתכנית מרכזי הנוער:**

"מה היית רוצה שנשנה במפגשים שלנו בתכנית?".

7. **עם אבא/אימא בערב בסלון:**

"איך היה היום בבית ספר?".

8. **עם החבר הכי טוב שלך בטלפון:**

"תגיד אתה כועס עליי? עשיתי משהו? אתה מתנהג מוזר היום ואני דואג לך".

9. **עם מישהי/מישהו מהשכבה שמעוניין/ת בך בערב בטיול השנתי:**

"יש לך חבר/ה?"

10. **עם המראיינת בצו ראשון בלשכת גיוס:**

"מה את/ה רואה את עצמך עושה בשירות הצבאי?"

מערך מפגש מס' 6 בנושא: גישה לא ישירה

נושאים

1. תקשורת לא ישירה
2. מסר מרומז

מטרות

1. לדון עם המשתתפים בחשיבות השליטה במיומנויות תקשורת, גם באלה שאינן גלויות
2. להדגים למשתתפים את התוצאות החברתיות בשימוש גישה ישירה ובלתי ישירה
3. לתרגל עם המשתתפים הבנה והעברה של מסרים מרומזים וגישה לא ישירה

ציוד נדרש

- קטגוריות ופריטים לפנטומימה (נספח 1)
- סיטואציות (נספח 2)
- עטים ודפים
- מקרן/טלוויזיה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - גישה בלתי ישירה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

גישה בלתי ישירה

2. **משחק פתיחה: פנטומימה:** המנחה מחלק את הקבוצה לשלשות. מטרת כל שלשה תהיה להרוויח כמה שיותר נקודות בזמן שניתן לה על-ידי פענוח הפנטומימה של חבריהם לשלשה. בכל שלשה, שניים מהמשתתפים עומדים עם הגב ללוח (ומתבקשים לא להציץ), ואחד המשתתפים עומד עם הפנים ללוח. כעבור דקה הם מתחלפים. המנחה נותן לכל שלשה קטגוריה כלשהי ואז כותב על הלוח פריטים שהמשתתף שעומד מול הלוח צריך להציג בפנטומימה ושהשניים מולו צריכים לנחש. בכל פעם שמנחשים נכון, המנחה כותב פריט נוסף (ראה נספח 1). כל פריט שהם ניחשו מזכה את השלשה בנקודה. לכל שלשה מוקצבות שלוש דקות כאשר כעבור כל דקה מתבקשים המשתתפים להתחלף במקום (כך שלכל אחד תהיה הזדמנות להציג בפנטומימה) **(15 דקות)**..

3. **דיון:** 1 - איך היה?
2 - מה היה לכם קשה יותר: להעביר מסרים בפנטומימה או לקרוא פנטומימה? למה?
3 - מה נדרש מכם כדי להעביר את המסר בצורה ברורה בפנטומימה? מה נדרש כדי להבין למה התכוונו חבריכם בפנטומימה?
4 - האם אתם חושבים שבני אדם יכולים לתקשר גם בלי שפה משותפת? איך? ומתי כדאי להשתמש ב"שפה" הלא-מילולית הזו?
5 - יש מצבים בהם מילים יכולות להיות בלתי מתאימות? מתי? ⬅ לכתוב את דברי המשתתפים.
6 - האם אי-פעם נפגעתם ממילים שמישהו אמר לכם? האם פגעתם במישהו במילים שלכם? תנו דוגמאות...
עיבוד: לפעמים הגישה בה משתמשים היא קריטית. מילים הן לא הדרך היחידה לתקשר, ולפעמים, כדאי לא להשתמש במילים כדי להעביר מסר שלא נעים לשמוע, או שכדאי לבחור מילים מסוימות על פני מילים אחרות. היום נדבר על המיומנות שבגישה הלא ישירה **(15 דקות)**.

4. **אמנות הדיבור:** 1 - המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות. כל זוג מקבל סיטואציה "לא נעימה" (ראה נספח #2) שבה יצטרך הזוג למצוא פתרון באמצעות בחירת מילים/גישה שאינה ישירה.
בתום חמש דקות של תכנון, יצטרכו הזוגות להציג בפני המליאה שתי סצנות: האחת, בה נבחרה גישה ישירה ו"פוגענית" והשנייה, בה נבחרה גישה לא ישירה ועדינה.
2 - בתום כל הצגה של זוג, המנחה שואל את המשתתפים במליאה: 1. איזו מיומנות הזוג העלה בפתרון שהציג? (למשל: שימוש במילים עדינות, הצעה לפעולה משותפת, שיחה כנה וכו') ⬅ לכתוב את דברי המשתתפים. 2. האם יש גישות נוספות לפתרון הסיטואציה? (**20 דקות**).

5. **עיבוד: גישה לא ישירה** - המנחה יסכם את ההצעות של המשתתפים מהמשימה הקודמת, ויוסיף "טיפים" נוספים לשימוש בגישה בלתי ישירה, באמצעות הדגמה המשתמשת בסיטואציות מהסעיף הקודם:
- במקום "לפקד" על מישהו, הצג לו את ה"פקודה" בצורת הצעה, למשל: במקום שיוני יגיד לחבריו העובדים: "תהיו נחמדים ללקוחות", הוא יכנס ישיבה ויגיד: "אולי מישהו יכול להדגים התנהגות חיובית ואדיבה ללקוחות?"
- במקום לשים את האצבע על הבעיה עצמה, פתרו אותה במעשה עקיף, למשל: במקום שדנה תגיד לגיל: "יש לך ריח בלתי נסבל מהפה", היא תשאל אותו אם הוא רוצה מסטיק...
- במקום להעיר למישהו על התנהגותו, גרום לו להבין לבד את הבעיה, למשל: ניב יכול לשאול את אלכס למה הוא חושב שאנשים בכיתה צוחקים עליו לפעמים...
- במקום לדרוש מאחרים שינוי, עשה שינוי בעצמך, למשל: אחות של גל יכולה להתחיל להיפגש עם חברות שלה מחוץ לבית **(10 דקות)**.

6. **"עניין של זמן עונה 3 כיתה י"ב"** https://www.youtube.com/watch?v=ec5dCeC9XKM
המשתתפים יצפו בקטע וידיאו קצר ויתבקשו לנתח אותו: הם מתבקשים 1 - לזהות את כל הקטעים בהם הדמויות מעבירות מסר בגישה שאינה ישירה, 2 - לחשוב על המסרים שהעבירו הדמויות וכיצד הן היו צריכות לשנות את אופן העברת המסר. למה גרם האופן בו העבירו את המסר הישיר? **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

שלשה 1: קטגוריה - חיות	שלשה 2: קטגוריה - מאכלים
פיל	ספגטי
אריה	המבורגר
כלב	פיצה
תנין	סושי
גמל	מרק
נמלה	תירס
חתול	על האש
סוס	חביתה
קוף	מוקפץ
צב	סלט ירקות
	פירות

שלשה 3: קטגוריה - חפצים	שלשה 4: קטגוריה - מקצועות
ספר	ספר
דלת	אסטרונאוט
מנורה	גננת
עציץ	שרברב/אינסטלטור
עפרון	מורה
מפתח	מציל
שטיח	קופאי/ת
ספה	רופא
אסלה	נהג אוטובוס
מחשב	

נספח מס' 2 - סצנות

1. אחותו של גל רוצה שגל יפסיק לשבת איתה ועם החברות שלה כשהן באות לבקר אותה בבית, כי לא נוח להן לדבר בחופשיות לידו.

2. דנה וגיל משוחחים באוטובוס ולדנה קשה מאוד להתמודד עם ריח הפה של גיל בשל המרחק הקצר בו הם יושבים זה מזה.

3. ירון מחזר אחרי נעמה באינטנסיביות כבר חודשיים. היא לא מעוניינת בו ורוצה ש"ירד" מזה.

4. ניב מרגיש שחבר שלו אלכס מתלבש בצורה ילדותית שמאוד לא מתאימה לגילו. הוא נבוך לצאת איתו בערב לבילויים בגלל זה.

5. רחלי מתפדחת מזה שאבא שלה מבקש חברות מכל החברות שלה בפייסבוק ומפיץ תכנים משעממים ומפדחים על הקיר שלה.

6. יוני קודם להיות אחראי משמרת לאחר שנה שהוא עובד במקדונלדס וכעת הוא אחראי על הספק העבודה של העובדים שהם גם חבריו... הוא מרגיש שהם עובדים בצורה לא יסודית ונותנים שירות מאוד לא אדיב ללקוחות.

מערך מפגש מס' 7 בנושא: קריאת רמזים

נושאים

1. תקשורת סמויה
2. מסרים מרומזים
3. פענוח הבעות פנים, שפת גוף, מבט

ציוד נדרש

- מסרים (נספח 1)
- טלוויזיה או מקרן
- דפים ועטים

מטרות

1. לגרום למשתתפים לקשר בין קריאת רמזים לבין השתלבות חברתית מוצלחת
2. לאפשר למשתתפים התנסות מעשית במיומנות החברתית של קריאת רמזים
3. לעורר במשתתפים רלפקציה בנוגע למידת היכולת הנוכחית שלהם לקרוא רמזים

לו"ז המפגש

- 00:05 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - מהם רמזים סמויים?
- 00:45 - חלק ב' - כיצד נבחין ברמזים סמויים?
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(5 דקות).**

חלק א' - מהם רמזים סמויים?

2. **משחק פתיחה: "המנהיג":** המנחה מבקש ממתנדב אחד לצאת החוצה מהחדר. בזמן שהמתנדב יצא ואינו שומע את המתרחש בחדר, המנחה בוחר את אחד המשתתפים להיות "המנהיג" ואומר למשתתפים שהמנהיג יתחיל בכל פעם תנועה כלשהי ושכולם יצטרכו לחזור אחריו מבלי להסגיר בפני המתנדב מיהו המנהיג שלהם. המשתתפים יצטרכו לנסות כמה שיותר להסיח את תשומת לבו מהמנהיג שלהם, להיות ערניים לתנועות שלו, לזמן שהן מתחלפות ולא להסתכל עליו או להתייחס אליו באופן שעלול להסגיר אותו. את המתנדב הוא מנחה לעמוד במרכז המעגל, למצוא את המנהיג בזמן הקצר ביותר וללא טעויות בעודו חוזר על התנועות יחד עם כולם **(10 דקות).**

3. **דיון:** כיצד זיהית את המנהיג? מה עזר לך? מה הפריע? **(5 דקות).**

4. **סתירת מסרים:** 1 - כל משתתף מקבל פתק עם מסר כלשהו (ראה נספח 1). המשתתפים מקבלים 2 דקות לחשוב ולקבוע איזה רגש/תחושה עולים מהמסר שהם קיבלו ולכתוב את זה על הפתק.
2 - בשלב השני, המשתתף צריך לחשוב מה הרגש ההפוך לגמרי מהרגש שעולה מהמסר ולכתוב אותו גם כן על הפתק שלו.
3 - המשתתפים בסבב מקריאים את המסרים שלהם בליווי הבעות פנים/ שפת גוף וטון דיבור התואמים לרגש/ למסר המנוגד לגמרי לזה הכתוב בפתק שלהם. (למשל: אם כתוב "אני אוהב אותך", זהו מסר שהרגש העולה ממנו הוא אהבה/ קרבה. אפשר לקרוא את המסר בליווי הבעות פנים של גועל, טון דיבור נגעל, שפת גוף של הרחקה וכו') **(10 דקות).**

5. **דיון:** 1 - איך הרגשתם במשימה?
2 - האם אפשר לנתק תוכן של מסר מהרמזים הסמויים הנלווים אליו?
3 - אילו רמזים סמויים מלווים מסר מילולי?
4 - האם הרמזים הסמויים הללו תמיד מובנים וברורים לכם? מתי קשה לכם לזהות אותם? **(10 דקות).**

חלק ב' - כיצד נבחין ברמזים סמויים?

6. **הקרנת סרטון: Selective Attention Test**
https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo
המנחה מראה למשתתפים את הסרטון ואומר להם שהמשימה שלהם היא לספור כמה פעמים האנשים שלובשים לבן מוסרים את הכדור. בסוף הסרטון מתקיים דיון: כמה מכם הבחינו בגורילה שמופיעה במרכז המעגל?
להראות את הסרטון פעם נוספת כדי שהם יוכלו לחפש את הגורילה.
אפשר גם להראות את דף האינטרנט הבא:
http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=20245
להציג בהתחלה שזו פרסומת לחוט דנטלי ולשאול: כמה מכם שמתם לב לפרטים המוזרים בתמונות? **(10 דקות).**

7. **עיבוד:** רמזים סמויים דורשים מכם **קשב** אליהם. קשב היא הפניית תשומת לב כמו אור היוצא מפנס ומופנה לדבר שאתם מחפשים. הרמזים שלא נאמרים הנם חשובים לא פחות מהתוכן המילולי שנאמר בופן מפורש וחושפים לפעמים את הכוונה האמיתית של האדם שמולכם. הפניית קשב היא מיומנות שאפשר להתאמן עליה כדי לשפר את קריאת הרמזים **(5 דקות).**

8. **שיפור הקשב:** המשתתפים מקבלים דפים ועטים. המנחה מראה למשתתפים קטע כלשהו (אפשר להראות פרק מ**סדרת הריאליטי "האח הגדול"**: http://www.mako.co.il/mako-vod-keshet/big_brother#/mako-vod-keshet/big_brother-s6/VOD-17a4da595171841006.htm?sCh=6ebf4c26da6b5410&pId=957463908 או מ**סדרת הריאליטי "הישרדות"**: https://www.youtube.com/watch?v=Z6L8LSRYvcM) מומלץ להריץ קטעים ארוכים ומונוטוניים ולהתמקד בקטעים שמתמקדים באינטרקציות בין-אישיות.
1. המשתתפים מתבקשים בזמן הצפייה לשים לב לרמזים סמויים של המשתתפים בתכנית ולכתוב לעצמם כמה כוונות שהיו נראות באופן סמוי אך לא באופן גלוי **(צפייה: כ-15-20 דקות).**
2. **דיון:** בסבב: באילו רמזים הבחנתם? מדוע הם היו סמויים ולא גלויים? **(10 דקות).**

הצעה נוספת מומלצת: אפשר למצוא קטע וידיאו מסדרה לא מוכרת (כדי שהמשתתפים לא יזהו את העלילה), למשל, אפשר להשתמש בקטע מתוך **הטלנובלה "בובה פראית":**
https://www.youtube.com/watch?v=czrglFrhwx4&list=PL5BEEE426739F2016&index=3
המנחה מחליש את הווליום למינימום כך שהצופים לא יוכלו לשמוע או לקרוא את התרגום ומבקש מהם לפענח באמצעות צפייה בשפת גוף ובהבעות הפנים מה התרחש בעלילה בתכנית.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - מסרים סותרים

1. אני אוהב אותך.
2. אני מאוד שמח/ה שאת מארחת לי לחברה.
3. אני לא רוצה שתיגע בי.
4. אתה מעליב אותי כשאתה קורא לי ככה.
5. אני אשמח ללמוד איתך למבחן.
6. אתה יכול לסמוך עליי שלא אספר את הסוד שלך.
7. אני מאוד מעריך את מה שאתה עושה.
8. איזו מתנה יפה, תודה!
9. אין לי כוח, אני מאוד עייף.
10. אני לא כועס עליך בכלל.

מערך מפגש מס' 8 בנושא: פתרון קונפליקטים

ראה מפגשים נוספים בנושא פתרון קונפליקטים (קבוצתיים בעיקר) בפרק 1:
התנהלות קבוצתית על רצף ההתפתחות, בתת-הפרק: 1.ב. סערה בקבוצה

נושאים

1. קונפליקטים
2. נקודת ראות
3. ויתור
4. פשרה
5. כפייה
6. הימנעות
7. שיתוף פעולה
8. משא ומתן

מטרות

1. לתת למשתתפים כלים לזיהוי קונפליקטים ומיפויים
2. לתת למשתתפים כלים לפתרון קונפליקטים ולניהול משא ומתן

ציוד נדרש

- דבק אזולירבנד שחור
- חבילת סוכריות טופי
- דף תמונות לכל משתתף (נספח 1)
- עטים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - הקונפליקט האנושי
- 00:35 - חלק ב' - כיצד נפתור קונפליקט?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - הקונפליקט האנושי

2. **משחק פתיחה: כיבוש טריטוריה:** ← המנחה מותח קו במרכז החדר ומעבר לכל קו בנקודה הרחוקה ביותר, מניח שתי ערמות של סוכריות. המנחה מחלק את הקבוצה לשתיים ואומר למשתתפים שיש להם שתי משימות:
   1 - הם צריכים להעביר את המשתתפים של הקבוצה השנייה לצד שלהם (מי שחצה לא יכול לחזור אחורה),
   2 - הם צריכים להגן על האוצר (הסוכריות) של הקבוצה (כך שמי שעבר לצד השני מהקבוצה היריבה לא יגנוב את הסוכריות) **(10 דקות)**.
3. **דיון**: 1 - איך היה לכם?
   2 - מה היו מטרות המשחק? (להעביר את המשתתפים מהקבוצה השנייה לצד שלכם ולגנוב את הסוכריות של ה"אויב")
   3 - איך התנהל המשחק בעצם? מי נצח ואיך?
   4 - האם יכולתם לנהל את המשחק באופן אחר? (משא ומתן, הסכמה מילולית, קביעת חוקים כמו למשל שאחרי שעוברים לא נוגעים בסוכריות, או לעבור עם הסוכריות של הקבוצה לצד השני).
   5 - האם אופן ההתנהלות שלכם מזכיר התנהגויות ביומיום שהיו יכולות להיפתר באופן אחר?
   6 - **עיבוד: קונפליקט** הוא מצב של יריבות, חוסר הסכמה או חוסר התאמה בין שני צדדים או יותר. לעתים הקונפליקט, הסכסוך, מאופיין באלימות מילולית או פיזית. גם התנגשות בין שיקולים או רגשות נגדיים אצל אדם מכונה לעתים סכסוך. למעשה, קונפליקט הוא כל מצב בו יש שני צדדים שחווים התנגשות (מתוך: ויקיפדיה). בני-אדם פעמים רבות מעדיפים לפתור קונפליקטים בדרך שממשיכה את ההתנגשות ולא מנסים לפתור אותה בדרכים אחרות. היום נלמד על דרכים אחרות לפתור קונפליקטים **(15 דקות)**.
4. המשתתפים מקבלים דף ובו מספר תמונות והם מתבקשים לכתוב בתוך חצי דקה מה הם רואים בכל אחת מהתמונות (ראה נספח 1). בתום הזמן המנחה שואל את המשתתפים מה הם ראו בתמונה 1 ועורך הצבעה (מי ראה חצוצרן, ומי ראה צל פנים של אישה), מה הם ראו בתמונה 2 (פנים מול פנים לעומת אגרטל) ומה הם ראו בתמונה 3 (אישה צעירה המפנה את עורפה או אישה זקנה עטופה בצעיף).
   דיון: מה המסקנה שלכם מהתרגיל שערכנו?
   עיבוד: לאנשים שונים נקודות מבט שונות, השאלה איפה מסתכלים וכיצד... אין אמת אחת: כך זה גם בתחומים אחרים בחיים. כל הרעיון בפתרון נכון של קונפליקט, בכל נושא הוא ראשית בהבנה שאנשים שונים רואים דברים אחרת ואין תמיד אחד שהוא צודק **(10 דקות)**.

חלק ב' - כיצד נפתור קונפליקט?

5. ← המנחה כותב על הלוח את תמצית ההגדרה לקונפליקט: קונפליקט = מצב של התנגשות, הנוצר בתוך האדם עצמו, או בין שני אנשים ויותר. התנגשויות אלה יכולות להיות במישורים שונים.
   1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב על סיבות אפשריות כלליות להיווצרות קונפליקט בין אנשים. ← לעזור למשתתפים בניסוח הסיבות, להבהיר מונחים לא ברורים (למשל: ניגודי מטרות, ניגוד ערכים, ניגוד אינטרסים, ניגוד ציפיות, ניגודי אישיות, חוסר סבלנות וסובלנות) **(5 דקות)**.
   2 - **עיבוד:** ישנן מספר דרכים לפתרון קונפליקטים - חלקן חיוביות יותר וחלקן חיוביות הרבה פחות. הדרכים הנפוצות ביותר, הן: ויתור, פשרה, כפייה (של התנהגות/דעה וכו'), הכנעה (למשל באלימות), הימנעות, שיתוף פעולה ומשא ומתן. ← לכתוב על הלוח ולדון בכל דרך לפתרון קונפליקט **(5 דקות)**.
   3 - המשתתפים מתחלקים לזוגות/לשלשות. כל צוות מקבל סיבה אפשרית שונה להתעוררות קונפליקט (למשל: זוג מקבל את הסיבה ניגוד אינטרסים). כל זוג צריך לחשוב יחד על מקרה (מומלץ מקרה אמיתי שחוו) שבו הם מדגימים קונפליקט שהתעורר מהסיבה שקיבלו ולהמחיז אותו באופן שיעביר בצורה הטובה ביותר את מה שהתרחש. לכל צוות יש 10 דקות לתכנון ההצגה **(10 דקות)**.
   4 - בסבב - כל צוות מציג את הקונפליקט ובסוף ההצגה, הקבוצה דנה בדרכים הטובות ביותר (דהיינו, הדרך שבה כל הצדדים הקיימים מרוויחים כמה שיותר וכמה שפחות ניזוקים) בפתרונו כשהם נעזרים ברשימת הדרכים לפתרון קונפליקט שרשומים על הלוח. מי שמציע את אחת הדרכים צריך להציג את המשך ההצגה שעשוי להיות, למשל: כיצד תראה המשך ההצגה בדרך של משא ומתן. ← אם נותר זמן אפשר לנהל הצבעה בקבוצה איזו

דרך נראית היעילה ביותר ובהתאם לדרך שנבחרה לניהול הקונפליקט, המציגים צריכים לאלתר את סוף ההצגה בהתאם **(15 דקות)**.

סרטון חשוב ומומלץ לצפייה בנושא וניהול דיון סביבו - **ילדים ללא רחמים!** (מבוסס על סיפור אמיתי):
https://www.youtube.com/watch?v=kYyQTOmnWQg

1 - מה הקונפליקט שמתואר בסרטון? (לציין גם קונפליקט שהתעורר בין הילד לאימא שלא הבינה ללבו וכו').
2 - למה גרם הקונפליקט?
3 - האם אתם מכירים מקרים דומים?
4 - כיצד אפשר היה למנוע את הסוף הטרגי של הסיפור הזה?
5 - של מי האחריות לפתרון הקונפליקט?
6 - למה לדעתכם הוא התעורר מלכתחילה?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - דף תמונות

יש לך חצי דקה לכתוב בקצרה מעל לכל תמונה מה אתה רואה בה

תמונה 1: _____ _____ _____

תמונה 2: _____ _____ _____

תמונה 3: _____ _____ _____

מערך מפגש מס' 9 בנושא: שימוש אפקטיבי במילים

נושאים

1. יכולת מילולית
2. בחירת מילים
3. תרגום כוונה ותחושה

ציוד נדרש

- דומינו/קלפי טאקי
- סיטואציות למשתתפים (פתק עם סיטואציה לכל משתתף) (נספח 1)
- סיפור (נספח 2)
- נושאים לסיפורים (נושא לזוג) (נספח 3)

מטרות

1. לדון עם המשתתפים בחשיבות מיומנות מילולית והתבטאות המשקפת באופן אותנטי תחושות וכוונות לשם השתלבות חברתית
2. לתרגל עם המשתתפים שימוש אפקטיבי במילים, בתרגום מתאים ואשר משקף את תחושותיהם וכוונותיהם

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - חשיבותן של מילים וביטוין
- 00:40 - חלק ב' - כיצד אני מתבטא?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - חשיבותן של מילים וביטוין

2. **משחק פתיחה: כיבוש טריטוריה:** המנחה מחלק למשתתפים קלפי טאקי/קוביות דומינו. לאחר כחמש דקות של משחק, עוצר המנחה את המשחק ומורה למשתתפים שמעתה עליהם לשחק בשקט מוחלט, מבלי להגיד מילה במהלך המשחק. מי שמדבר נפסל **(10 דקות)**.
   ⬅ אפשר לחלופין לשחק כדורגל בשטח פתוח או במסירות וכו'...
   המטרה היא שהמשתתפים ישחקו משחק ללא היכולת לתקשר ביניהם כדי שיבינו את החשיבות של התקשורת המילולית בין בני אדם.

3. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - מאיזה חלק במשחק נהניתם יותר? מדוע?
   3 - מה הפריע לכם לשחק כשלא יכולתם לדבר זה עם זה?
   4 - האם הייתם יכולים להתנהל ביומיום מבלי להוציא כל מילה?
   5 - האם אתם חושבים שהיכולת להתבטא מילולית היא דבר שאפשר ללמוד או לתרגל? **(10 דקות)**.

4. כל משתתף מקבל פתק ועליה סיטואציה שכביכול חווה (ראה נספח 1). הוא מתבקש:
   1. לחשוב על תגובה מילולית לסיטואציה שקיבל,
   2. הוא מתבקש לחשוב על הרגש והמחשבה שהתגובה שלו עלולה לגרום לאדם שמולו. (⬅ במקרים בהם עולות אשמה/חרטה/ מבוכה, כדאי לשאול את המשתתף כיצד הוא עצמו עלול להרגיש בסיטואציה) **(10 דקות)**.

חלק ב' - כיצד אני מתבטא?

5. ⬅ **מספרי הסיפורים:** 1 - המנחה מקריא למשתתפים סיפור קצר (⬅ באופן תיאטרלי וסוחף קשב) (ראה נספח 2).
   2 - המשתתפים מתחלקים לזוגות. כל זוג מקבל נושא (ראה נספח 3#) וצריך לחשוב על סיפור מצחיק/מעניין/ מותח/בעל מוסר השכל שמתמקד בנושא שקיבל. המנחה מדגים שהסיפור שסיפר קודם הוא נושא של "מה חשוב יותר- המזל או השכל?" המשתתפים מקבלים 10 דקות לכתיבת סיפור קצר. ⬅ מומלץ לשבץ משתתפים ורבליים יותר עם משתתפים שיותר קשה להם להתבטא **(10 דקות)**.
   3 - במליאה: הזוגות מתבקשים לחלק את הקריאה בין שניהם ולהקריא את סיפוריהם הקצרים בצורה המעניינת והסוחפת ביותר **(10 דקות)**.
   4 - המשתתפים מתבקשים בסוף לדרג את 3 הסיפורים הטובים ביותר ששמעו, בהצבעה **(5 דקות)**.
   דיון: 1 - איך היה לכם לכתוב את הסיפורים? מה הקשה עליכם?
   2 - מה יותר חשוב בעיניכם - תוכן הסיפור שנכתב או האופן שבו הוא סופר לכם?
   3 - מה הפך את הסיפורים שבחרתם לסיפורים הטובים ביותר? **(10 דקות)**.
   4 - **עיבוד:** למילים יש כוח רב. לפעמים כוחה של מילה לשנות את כל המצב. חשבו על צירופי מילים כמו "אני אוהב", "אני שונא" וכו'. תקשורת מילולית חשובה כדי להשתלב בחברה שלנו שמתקשרת באמצעות שפה משותפת. לדעת להשתמש במילים זו מיומנות מאוד מורכבת. שיפור המיומנות הזו אפשרי בעיקר באמצעות אימון והפניית קשב, היינו, עליכם לשים לב למה שאומרים לכם, כיצד אומרים לכם את זה, איך זה גורם לכם להרגיש ומה זה גורם לכם לחשוב. כך תוכלו לבחור את המילים שלכם באופן מושכל ולהתאמן על שימוש במילים **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - סיטואציות למשתתפים

1. מישהו תפס לך את המקום הקבוע בכיתה ואתה רוצה לשבת בו.
2. מישהו מבקש להעתיק ממך עבודה להגשה שעבדת קשה מאוד כדי לכתוב אותה.
3. אדם צעיר ברחוב (שנראה לך מעט שתוי) מבקש ממך שתיתן לו כסף כדי לנסוע באוטובוס לעיר אחרת.
4. אתה רוצה לבקש ממישהו בכיתה לספר לך מה היה אתמול בלימודים מכיוון שהחסרת יום.
5. אתה רוצה לשאול מישהי אם היא הייתה רוצה לצאת איתך.
6. אתה רוצה להתנצל בפני ההורים שלך על משהו שעשית ופגע בהם.
7. אתה רוצה לברר עם חבר טוב שלך למה הוא נראה עצוב היום.
8. אתה רוצה להשלים עם חבר טוב שלא דיברת איתו כבר מעל חודשיים.
9. אתה נפגשת עם חברים בערב ואמרת משהו שגרם להם לכעוס עליך ו"ביאס" את האווירה כל הערב.
10. פספסת את האוטובוס בדרך למקום עבודה ואתה צריך להסביר למנהל שלך בטלפון שאתה תאחר.

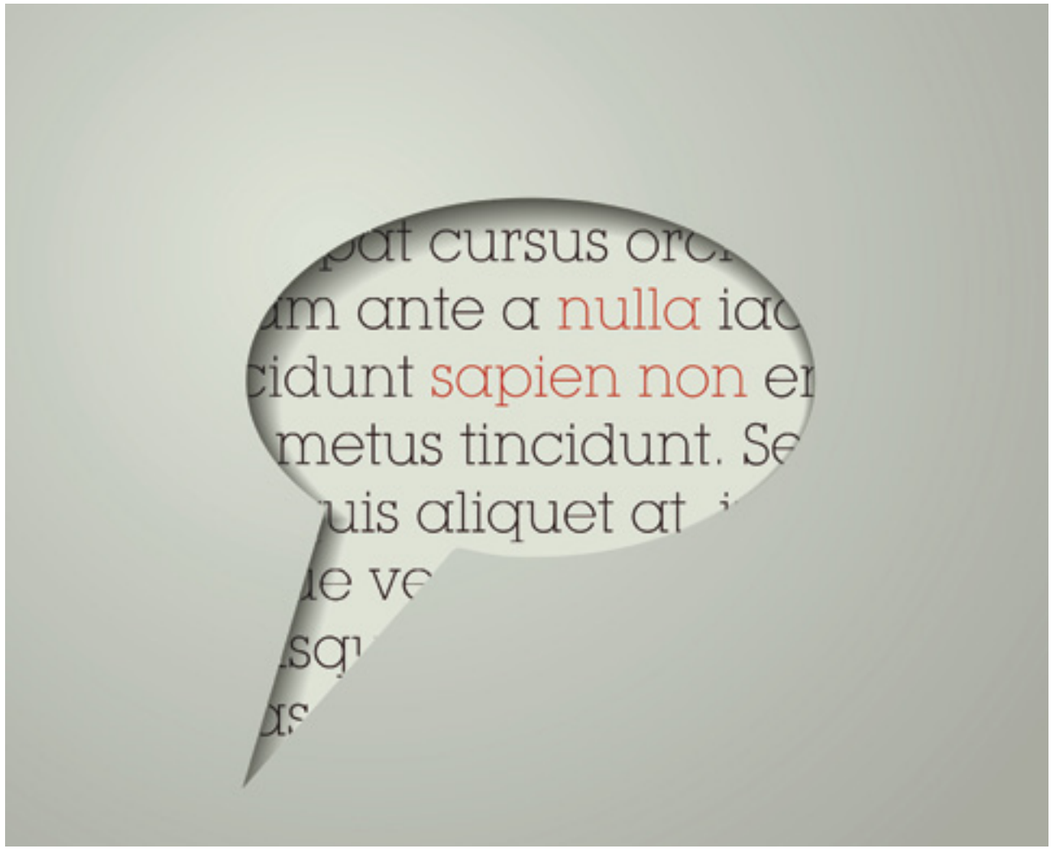
נספח מס' 2 - המזל והשכל

(מתוך: מאגר הסיפורים של עומר המספר, http://www.hamesaper.com)

מספרים שפעם המזל והשכל רבו מי יותר חשוב.
"אני יותר חשוב", טען השכל , "אני יודע להבדיל בין טוב לרע, ולתכנן את המעשים לפיהם".
"שטויות", אמר המזל, "אין שום משמעות למעשים ולחשיבה בלי מזל".
שני החברים לא הגיעו לידי הבנה עד כי החליטו לצאת למסע ובסופו ידעו את התשובה -מי יותר חכם.
הם לקחו תרמילים, מספיק מים ומזון לדרך ויצאו .
בערב כשהחושך שלט הרגישו שניהם עייפות והחליטו לישון. המזל הוציא את שק השינה שלו ופרש אותו באמצע הכביש.
"מה אתה עושה, מדוע אתה ישן באמצע הכביש?" שאל השכל את המזל, "השתגעת? עוד מעט תבוא מכונית ותמחץ אותך!"
"לא תמחץ אותי שום מכונית, יש לי מזל", ענה המזל.
"בסדר", אמר השכל, "אם אתה כל כך רוצה להידרס זו בעיה שלך, אבל אני אשן בשולי הכביש במקום הבטוח".
שני החברים נרדמו. המזל באמצע הכביש והשכל בשוליו.
בלילה הגיחה משאית ואז לפתע הנהג שם לב שמישהו ישן באמצע הכביש. בתושייה רבה הצליח הנהג להפנות את המשאית לשולי הדרך ונחשו מה?
הוא דרס את השכל.
אז עכשיו תגידו לי אתם, מי יותר חשוב?

נספח מס' 3 - נושאים לסיפורים

1. הילד שנפל מגן עדן.
2. מה זו אהבה.
3. החייזר שנחת בכדור הארץ.
4. הוויכוח בין השמש והירח.
5. הסיפור על החתונה המוזרה.
6. הלקח שלמדתי מחתול הרחוב.
7. מה יותר חשוב בחיים: כסף או בריאות?



מערך מפגש מס' 10 בנושא: זיכרון חברתי

נושאים

1. זיכרון מקרים חברתיים
2. ניסיון חברתי

ציוד נדרש

- טלוויזיה/מקרן
- מצבים חברתיים (נספח 1)

מטרות

1. לדון עם המשתתפים על חשיבות השימוש בזיכרון החברתי ושמירה על התנהגות חברתית עקבית לשם השתלבות חברתית
2. לחזק את תחושת השליטה החברתית של המשתתפים באמצעות זיכרון מקרים חברתיים ושימוש בהם כבעלי ניסיון

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - חשיבות הזיכרון החברתי
- 00:15 - חלק ב' - הניסיון החברתי שלי
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - חשיבות הזיכרון החברתי

2. **משחק פתיחה:** בוחרים מתנדב שיצא מהחדר. שאר המשתתפים מתחלקים לזוגות כאשר כל זוג ממציא תנועה משותפת (הרמת יד, גירוד באוזן וכד'). מטרת המתנדב תהיה לגלות את כל הזוגות בחדר שמבצעים אותה תנועה זהה. הזוגות מתערבבים ביניהם ויושבים כך שלא ישב משתתף ליד בן-זוגו. קוראים למתנדב ואומרים לו שברשותו עשרה ניסיונות לנחש מי הזוגות במשחק כאשר על כל ניחוש נכון הוא מקבל ניחוש נוסף (נוסף על העשרה הראשוניים). המתנדב מצביע על שני משתתפים בכל פעם ואומר להם לעשות את התנועות שלהם וכך, כמו במשחק הקלפים, יאסוף את הזוגות שמצא על ידי הורדת ראשם עד שיגלה את כולם **(10 דקות).**

3. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - מה הייתה המיומנות שהמתנדב היה צריך במשחק הזה? (**זיכרון** - לזכור כל פעם את התנועות של כל אחד ולקשר בין אותן תנועות, ו**אסטרטגיה** - לא לבקש כל פעם מאנשים אחרים לבצע תנועות אלא להישאר עקבי עם התנועות שכבר המתנדב זוכר).
   3 - האם אתם חושבים שזיכרון ואסטרטגיה הן מיומנויות חשובות גם להשתלבות בחברה? מדוע?
   4 - יש לכם דוגמה למצב בו זיכרון היה חשוב לכם בסיטואציה חברתית? **(10 דקות).**

4. **סרטון: מומנטו. לימודים:**
   https://www.youtube.com/watch?v=hO1cmgmhhX4 **(10 דקות).**
   דיון: 1 - מה הבעיה של גיבור הסרט?
   2 - כיצד הוא מתגבר על הבעיה שלו?
   3 - מה תגובת ה"חבר" שלו למצב הזה? (מנצל אותו? עוזר לו? מרחם עליו?) מה תגובת בעל האכסניה?
   4 - האם יש לכם שיטות לשיפור הזיכרון שאתם מיישמים? ⬅ לכתוב על הלוח שיטות **(15 דקות).**

5. **סרטון: על חשיבות הזיכרון האנושי:**
https://www.youtube.com/watch?v=2VC3yzNTHV4
דיון: 1 - מה המסר של הסרטון שראיתם?
2 - מה לדעתכם ההשפעה של ה"מסכים" על הזיכרון שלכם?
3 - האם אתם מרגישים שזיכרון של מצבים חברתיים משפיע עליכם או על סביבתכם ? כיצד? איך מתגברים על זה?
4 - מה השיטות שמציע ערן - ה"זכרן" שבסרטון? ⬅ להוסיף על הלוח **(10 דקות).**

חלק ב' - כיצד אני מתבטא?

6. המשתתפים מתבקשים להתייחס לניסיון החברתי שלהם וליישם את השימוש בזיכרון החברתי שלהם. ⬅ על הרצפה מפוזרים משפטים המתארים מצב חברתי (ראה נספח 1). 1 - המשתתפים מתבקשים להסתובב בחדר ולהרים מצב שחוו או נתקלו בו. ⬅ מספר משתתפים יכול להרים את אותו מצב.
2 - **בסבב:** כל משתתף מתבקש לספר מה בחר, מוזמן לספר את החוויה שחווה ומתבקש לספר מה למד מאותו ניסיון וכיצד יישם את הלקחים שלו בסיטואציות אחרות, או לחלופין, כיצד יישם את הלקחים שלו בעתיד **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - מצבים חברתיים

1. עשו עליי חרם בגן/בבית-הספר.
2. רבתי עם חבר מאוד טוב שלי.
3. עשיתי משהו מאוד לא הוגן כלפי מישהו.
4. התחרטתי שלא הגעתי לאירוע חברתי כלשהו.
5. "נגררתי" אחרי משהו שלא הייתי צריך להיכנס אליו.
6. הרגשתי שעשיתי משהו ממש טיפשי כלפי אנשים שאני מכיר.
7. הבכתי את עצמי מול בן-אדם אחר.
8. שיקרתי במשהו שלא הייתי צריך לשקר לגביו.
9. אמרתי משהו על מישהו שלא הייתי צריך להגיד.

מערך מפגש מס' 11 בנושא: צפי חברתי

נושאים

1.ציפיות חברתיות
2. הבנת סיבתיות
3. תגובה חברתית

מטרות

1. לבחון את מידת ההבנה של המשתתפים לגבי סיבה ותוצאה של התנהגויות חברתיות
2. לתרגל עם המשתתפים קשר בין סיבה לתוצאה בהקשר החברתי

ציוד נדרש

- דף (לכתוב בראש הדף: "היה היה פעם")
- מקרן וטלוויזיה
- דפים חלקים
- עטים
- רצועות נייר ועליהן סיבות (נספח 1)
- רצועות נייר חלקות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - צפי חברתי
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

צפי חברתי

2. **משחק פתיחה:** המשתתפים יושבים במעגל כשכיסאותיהם מעט רחוקים זה מזה. המנחה מעביר במעגל דף שבחלקו העליון ביותר כתוב: "היה היה פעם...." המטרה היא שהמשתתפים יכתבו סיפור בהמשכים, כך שכל אחד יכתוב משפט אחד בלבד, אך מבלי לראות את הסיפור מלבד את השורה האחרונה שנכתבה. המשתתף הראשון כותב המשך לפתיחה שכתב המנחה, מקפל את הדף כך שאפשר יהיה לראות רק את השורה שהוא כתב ומעביר הלאה למשתתף שלידו, כך שאותו משתתף כותב שורת המשך ומסתיר בקיפול את מה שכתב המשתתף שלפניו וכן הלאה... בסוף, מקריאים במליאה את הסיפור שכתבה הקבוצה במלואו **(10 דקות).**

3. **דיון:** 1 - איך היה? מה דעתכם על הסיפור שיצא לנו?
2 - מה צריך היה לקרות כדי שיצא סיפור הגיוני, עם קו עלילתי ברור?
3 - האם קרה לכם פעם בחברה שאמרתם או עשיתם משהו שנשמע לאחרים מוזר או מצחיק בגלל שלא התאים לסיטואציה? מה קרה בסיטואציה?
4 - כיצד נוכל למנוע מצבים כאלה לדעתכם?
5 - ⬅ המנחה כותב על הלוח: **"צפי חברתי"** ושואל: מה זה לדעתכם אומר? (צפי - מהמילה לצפות, זו היכולת לצפות תגובות חברתיות).
6 - למה זה חשוב?
7 - כיצד נוכל לפתח את המיומנות הזו? (⬅ מומלץ לשוחח עם המשתתפים על המונח "מודעות": מה משמעה, כיצד מודעות קשורה לצפי חברתי בפרט ולהשתלבות חברתית בכלל? וכן על המונח **"תשומת לב"/"קשב"** לציפיות האחר וכו') **(15 דקות).**

4. צפייה בחלקים מהסרטון: **עניין של זמן - הנסיך על הסוס הלבן- חלק א':** https://www.youtube.com/watch?v=Rt5w_EgKpmw
חלק ב': https://www.youtube.com/watch?v=Jwm587R_NO0
(מתוך: מנהל חברה ונוער, משרד החינוך והתרבות: גרינברג, צ. וארז, ח. מאגר מידע ארצי, נושא: יוצאים מהמסגרת - תיאום ציפיות, http://noar.education.gov.il)
דיון: (חלק א'- לעצור ב 04:15) - המנחה שואל את המשתתפים: 1 - מה הסיטואציה המתוארת? (כיתת תיכון שיצאה להתנסות בעבודה בקיבוץ).
2 - מה הציפיות של כל אחת מהדמויות שראיתם בתכנית? (להתייחס גם לציפיות של טלי ולציפיות של מתי המחנך).
3 - (להמשיך את הסרטון ולעצור ב-10:40). מה הציפיות של נגה? ושל אביב? ודנה? מה לדעתכם עלול לקרות?
4 - (21:05-19:15): מה לדעתכם עומד לקרות כעת?
5 - (המנחה יקדים ויספר שנגה בילתה את כל היום עם ליאור - עובד האורווה. המחנך שלה, מתי, מחפש אותה כדי להעניש אותה על היעדרותה מתכנית הלימודים, ואילו טלי, מנהלת התכנית, מחפשת את ליאור, שהוא החבר לשעבר שלה, כדי לדבר איתו על כך שהוא מתרועע עם תלמידה שהיא אחראית עליה... חלק ב' - 10:29-08:05) - מה לדעתכם היה קורה אם גלי הייתה מגלה את הסוד של נגה? מה לדעתכם אפשר להסיק על מערכות היחסים בין הבנים (אלון ותומר) ששוחחו ברפת זה עם זה? עם גלי?
6 - ((11:35-10:40): על מה רוצה ליאור לשוחח עם נגה? איך אתם יודעים? (להתייחס לשפת הגוף, למה שהיה עשוי לקרות בזמן שנגה לא הייתה איתו וכו').
7 - (להמשיך עד 13:40 ומ 19:58-עד הסוף). אם לסכם, יש לשאול אלו ציפיות שהיו בפרק הזה לדמויות אחת מהשנייה לא התממשו? ולמה זה הוביל? מה אפשר היה לצפות מראש? מה לא? מי יצא בתחושה טובה ומי בתחושה רעה? **(30 דקות).**

5. **סיבה ותוצאה:** המשתתפים מקבלים רצועות נייר ועליהן כתובים משפטים המתארים התנהגויות/אמירות של אנשים (ראה נספח 1). 1 - המשתתפים מתבקשים לכתוב על רצועת נייר חלקה תוצאה שאפשר לשייך לכל אחד מהמשפטים הללו (תשובה לשאלה שנשאלת/ המשך לתיאור המקרה המתואר וכו'). הם מוזמנים לכתוב בעצמם סיבות ותוצאות נוספות שעולות בדעתן (רק בצבעים שונים זה מזה), למשל: לאמירה - "אתה מסתיר לי את הסרט", אפשר להשלים: "אתה מוזמן לעבור מקום", או לחלופין: "סליחה, אני מייד עובר מקום". ⬅ כדי שיהיה קל

להבחין בין הסיבה והתוצאה, מומלץ להדפיס את משפטי הסיבה כך שהתוצאה תהיה בכתב יד, או לחלופין לכתוב בשני צבעים שונים. **(5 דקות).**
2 - המנחה לוקח את רצועות הנייר מהמשתתפים, מערבב את הסיבות, מפזר אותן על הרצפה ומחלק למשתתפים את התוצאות שכתבו (לא לחלק למשתתף את תוצאה שכתב בעצמו). על המשתתפים להתאים ולחבר בין הסיבות על הרצפה והתוצאות שבידם **(5 דקות).**
3 - **במליאה:** יש לכם רעיונות לתוצאות אחרות שיכולות לקרות בסיטואציות המונחות על הרצפה? **(5 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - סיבות

- "אתה יכול בבקשה לתת לי להעתיק ממך שיעורי בית?"
- אדם עומד ובוהה בך באוטובוס בלי הפסקה.
- מישהי צוחקת על מה שחברה שלה לובשת לפני כל הכיתה.
- ילדים משחקים כדורגל בהפסקה ומישהו עובר באמצע המגרש ומפריע למשחק.
- אדם עולה לאוטובוס ואין לו כסף לשלם על הנסיעה.
- מישהו קורא ספר בספרייה ושניים יושבים לידו ולא מפסיקים לדבר בקול רם.
- מישהו עוקף בתור חמישה אנשים שעומדים שם כבר מעל חצי שעה.
- "את רוצה שנצא בערב לסרט?"
- חבר מתקשר ב-12 בלילה ומעיר משינה את חברה שלו.
- ילד רץ במהירות בהפסקה וקופץ על הגב של חבר שלו כדי להבהיל אותו, ושניהם נופלים ונחבטים על הקרקע.
- "כמה קיבלת במבחן?"
- "לא רוצה לכבד אותך בחטיף שלי"
- מישהי סיפרה סוד של חברה שלה למישהי אחרת בכיתה.
- המורה שאלה מי שבר את החלון בכיתה ואחד התלמידים ענה שהוא ראה שזה היה יוסי.
- מישהי השאילה עט מחברה שלה לכיתה והעט נפל מידה ונשבר.

מערך מפגש מס' 12 בנושא: מודעות לתדמית

נושאים

1. סגנון אישי
2. מודעות להופעה, דיבור ונראות
3. שיווק עצמי
4. התאמה לנורמות חברתיות

ציוד נדרש

- מדבקות לבנות (רחבות) כמספר המשתתפים
- דפי שאלון למשתתפים כמספר המשתתפים+1 (נספח 1)
- דפי שאלון על המשתתפים כמספר המשתתפים+1 (נספח 1)
- כדור/סוכריות טופי

מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים את חשיבות התדמית החיצונית להשתלבות החברתית
2. להעמיק בקרב המשתתפים את המודעות העצמית שלהם ואת מידת התאמתם לנורמות חברתיות
3. לכוון את המשתתפים לקראת שיווק עצמי חיובי ומודע

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - תדמית ומודעות לה
- 00:20 - חלק ב' - התדמית שלי
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - תדמית ומודעות לה

2. **משחק פתיחה: "סלבז":** 1 - כל משתתף מקבל מדבקה לבנה ומתבקש לכתוב עליה בכתב גדול וברור (מבלי שאחרים יראו מה כתב) שם של "סלב" (מפורסם) שהוא אוהב/ מהווה מודל לחיקוי עבורו (ושהוא מאמין שיתר המשתתפים מכירים גם הם). ⬅ כדאי לעבור בין המשתתפים ולוודא שלא כולם כותבים את אותן דמויות...
2 - המשתתפים מדביקים את המדבקה שלהם על המצח של המשתתף שיושב מימינם מבלי שהוא רואה מה כתוב על המדבקה.
3 - בסבב, כל משתתף שואל בתורו שאלה אחת המנוסחת כך שהתשובה לה היא "כן/לא" (למשל: "האם הדמות היא זכר?", במקום: "האם הדמות היא זכר או נקבה?"), עד שהוא מצליח לנחש מיהי הדמות הכתובה על מצחו (אם המשתתף רוצה לנחש הוא צריך להמתין לתורו ואם טעה, התור עובר כך שהוא מפסיד הזדמנות לשאול שאלה) **(15 דקות).**

3. **דיון:** 1 - מדוע בחרתם את הדמות שכתבתם על המדבקה? למה אתם חושבים שהדמות הזו מפורסמת? ⬅ כדאי לאתר את הדמות באינטרנט ולהציג תמונה שלה בפני המשתתפים כדי לוודא שכולם ידעו על מי מדובר.
2 - מה אתם יכולים לספר על ה**תדמית** של הדמות שבחרתם? ⬅ לכתוב על הלוח "תדמית" ומתחת: על הלבוש וההופעה החיצונית, סגנון הדיבור, צורת הדיבור, שפת הגוף, האישיות.
3 - מה היא "תדמית"? למה היא חשובה?
הגדרה מילונית: תדמית היא דימוי, דמות אדם או ארגון המצטיירת בעיני אחר, או הרושם שאדם עושה על המתבונן בו. הדימוי במהותו הוא אינסטינקט, והרושם שאחרים מקבלים הוא בגין כל מיני סימנים חיצוניים שהאדם מקרין: לבוש, דיבור, שפת גוף וכדומה. (מתוך ויקיפדיה).
4 - האם אפשר לשנות תדמית?
5 - **עיבוד:** תדמית היא לא דבר קבוע, אלא משהו שמתפתח ומשתנה. התדמית חשובה בעולם שלנו מכיוון שהרושם שהאדם יוצר נגזר במידה רבה מאוד ממה שאפשר לראות כלפי חוץ. תדמית מודעת ומותאמת לנורמות החברתיות מרמזת על אדם בעל מודעות עצמית וביקורת עצמית. במפגש היום נדבר על התדמית החיצונית של כל אחד מכם. חשוב שתראו את הביקורת שתקבלו מחבריכם כביקורת בונה שתסייע לכם לשפר או לשמר את תדמיתכם. זכרו שהקבוצה הגיעה עד כה לרמת פתיחות גבוהה מאוד והיא שמאפשרת לנו לגעת בנושאים כה אישיים ומורכבים. מי שחש פגיע או לא מעוניין לקבל ביקורת בנושא זה, מוזמן לגשת ולומר לי אם אינו מעוניין לקחת חלק במשימות שיוצגו **(15 דקות).**

4. **מודעות לתדמית שלי:** 1 - המשתתפים מקבלים דף שאלון (ראה חלק ראשון בנספח 1) ובו הם מתבקשים לדרג את מידת שביעות הרצון שלהם מגורמים שונים המרכיבים את התדמית החיצונית שלהם (⬅ להקיף את הספרה המתאימה ביותר מ-1-5, כאשר 5 זה "מרוצה מאוד" ו-1 זה "לא מרוצה כלל". כדאי להדגים).
2 - לאחר שהם מילאו את השאלון לגבי עצמם, המשתתפים מתבקשים לדרג באופן אנונימי את מידת האטרקטיביות של אותם גורמי התדמית בקרב יתר המשתתפים בקבוצה בשאלון השני בו מופיעים שמות המשתתפים מעל לכל גורם (ראה חלק שני בנספח 1). (⬅ בשאלון השני המשתתפים מתבקשים לכתוב 1-5 במידת האטרקטיביות לגבי כל אחד מהמשתתפים כאשר 5 = אטרקטיבי מאוד, 1 = מאוד לא אטרקטיבי).
3 - המנחה מסכם בטבלה (שבחלק השני בנספח 1) ממוצע בעבור כל משתתף בכל אחד מהגורמים ומגיש לו את דף עם התוצאה (אותו דף שבחלק הראשון של נספח 1). ⬅ בזמן שהמנחה מחשב את הממוצעים, המשתתפים מתבקשים לעמוד במעגל "מאזן ביקורת", לזרוק כדור למשתתף בו בחרו ולפרגן לו על משהו שהם אוהבים בו. יש להנחות את המשתתפים לפרגן לכל אחד מהמשתתפים. אפשר להחליף את הכדור בסוכריות טופי שהמשתתפים מחליפים ביניהם כשהם מפרגנים זה לזה **(20 דקות).**

חלק ב' - התדמית שלי

5. **דיון:** 1 - האם הפער בין המרכיבים של התדמית (שדרגתם בעצמכם לעומת שדרגו אתכם) הפתיע אתכם? לטובה או לרעה?
2 - האם יש מרכיב מסוים שהייתם רוצים לשנות בתדמית שלכם?
3 - כיצד אפשר לשנות את המרכיב שאתם מעוניינים לשנות?

4 - **שיווק עצמי** הוא בחירת התדמית שלכם באופן מודע, תוך בחירת סגנון (לבוש/דיבור/מראה כללי וכו') שאתם אוהבים ותוך התאמת התדמית שלכם לנורמות חברתיות (חוקים חברתיים, 'כללים לא כתובים'). בחירת התדמית שלכם מהווה 'שיווק עצמי' שיקבע במידה רבה מה אתם מראים כלפי חוץ, מה הרושם שאתם קובעים בקרב הסביבה שלכם **(10 דקות).**

6. "**מהפך**": 1 - המשתתפים מתחלקים לזוגות (עדיף בנים עם בנים ובנות עם בנות). כל משתתף הוא "יועץ שיווקי/סטייליסט" במשך 5 דקות ועליו לייעץ בנושא "תדמיתנות" לזוג שלו בנושאים כמו שיער/לבוש/סגנון דיבור/ריח גוף וכו'. לאחר 5 דקות מחליפים יועצים (מי שיעץ הוא כעת הנועץ) **(5 דקות).**
2 - **במליאה:** המנחה שואל את המשתתפים איך היה. כיצד הם קיבלו את ביקורת בן הזוג? (⬅ חשוב מאוד לבחון את שפת הגוף והמסרים הסמויים של המשתתפים, לבחון אם נותר משתתף פגוע או מישהו שלקח את הביקורת באופן פוגעני. חשוב גם ללוות את הקבוצות מהצד כדי לבחון שהביקורת אינה נוקבת אלא בונה ושהמשתתפים לוקחים את הדברים ברוח טובה) **(5 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1

שאלון למשתתפים - התדמית שלי

עד כמה אתה מרוצה מהגורמים הבאים בתדמית החיצונית שלך: (1= כלל לא מרוצה, 5= מרוצה מאוד)					
סגנון לבוש	1	2	3	4	5
הופעה חיצונית כללית (אסתטיות, שיער, סדר וכו')	1	2	3	4	5
סגנון דיבור	1	2	3	4	5
שפת גוף	1	2	3	4	5
תדמית בעיני אחרים באופן כללי	1	2	3	4	5

שאלון למשתתפים - התדמית של חבריי לקבוצה

כיצד היית מדרג את מידת האטרקטיביות של גורמי התדמית הבאים בקרב חבריך לקבוצה: (1= כלל לא אטרקטיבי, 5= אטרקטיבי מאוד)										
שם המשתתף:										
סגנון לבוש										
הופעה חיצונית כללית (אסתטיות, שיער, סדר וכו')										
סגנון דיבור										
שפת גוף										
תדמית בעיני אחרים באופן כללי										

מערך מפגש מס' 13 בנושא: רושם ראשוני

נושאים

1. רושם ראשוני
2. אפקט הילה

ציוד נדרש

- תמונות של אנשים (נספח 1)
- מקרן/טלוויזיה
- פתקים
- עטים

מטרות

1. להבהיר למשתתפים את החשיבות של רושם ראשוני במגעים חברתיים
2. לתת למשתתפים כלים לשליטה על הרושם הראשוני שהם יוצרים בחברה
3. לשפר את תחושת הביטחון של המשתתפים ברושם הראשוני שהם יצרו בחברה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - מהו רושם ראשוני?
- 00:20 - חלק ב' - הרושם הראשוני שאני יוצר / אפקט ההילה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - מהו רושם ראשוני?

2. המנחה מראה למשתתפים 4 תמונות של 4 אנשים שונים (ראה נספח 1) ושואל לגבי כל תמונה:
- בן כמה הוא?
- האם הוא רווק/נשוי/אחר?
- מה עיסוקו בחיים?
- מה דעתכם על האופי שלו?
- מה השאיפות שלו בחיים?

(⬅ לכתוב את הדברים שנאמרים על הלוח לגבי 4 הדמויות) **(15 דקות)**.

3. **עיבוד**: שימו לב כמה דברים הסקתם בדקות או אפילו בשניות ספורות על הדמויות שכל מה שראיתם הוא תמונה אחת שלהם. אנחנו, ואחרים עושים את השיפוט הזה כל הזמן - גם אנחנו שופטים ברגע - והרגע הזה קובע את **הרושם הראשוני** שאנו יוצרים אצל אחרים ושאחרים יוצרים אצלנו. רושם ראשוני הוא חזק מאוד ובדרך כלל קובע את מרבית הידע שלנו על האדם גם אם רובו כלל לא נכון. היום נדבר על רושם ראשוני, כיצד הוא נוצר וכיצד נוכל לשלוט בו ולשפר אותו **(15 דקות)**.

4. המנחה כותב על הלוח:

קוד לבוש

קוד דיבור

שפת גוף

ושואל את המשתתפים למה כל אחד מהמושגים הללו מתייחס.

עיבוד: אלו 3 גורמים חשובים מאוד בקביעת הרושם הראשוני, והם תלויים בהקשר כמובן. ישנם מקומות או זמנים בהם אדם שאינו מתאים את 3 הגורמים האלה לסיטואציה עלול ליצור רושם ראשוני שלילי.

דיון: - מה קוד הלבוש, הדיבור ושפת הגוף בריאיון עבודה למשל?
- במסיבה?
- בהלוויה?
- בבית-הספר?
- בארוחה משפחתית ראשונה אצל בן הזוג החדש? **(15 דקות)**.

5. הקבוצה צופה בקטע קטן או יותר מסדרה מפורסמת (⬅ כדאי לבחור קטע שבו מגוון דמויות, השונות זו מזו ומתנהגות באופן שונה, למשל: **עממיות - פרק הבכורה המלא** 00:50-03:20, http://reshet.tv/Shows/amamyot/videomarklist,232585/)

המשתתפים מתבקשים לנתח את הרושם הראשוני על הדמויות בהתבסס על קוד הלבוש, קוד הדיבור ושפת הגוף שלהם **(15 דקות)**.

חלק ב' - הרושם הראשוני שאני יוצר / אפקט ההילה

6. **עיבוד:** קיים מושג שמתאר רושם ראשוני באופן שלא מתייחס לגורמים מסוימים שניתנים לפירוק - אלא הוא כולל ומקיף יותר - ומתייחס לאיזושהי תכונה מאוד דומיננטית ובולטת שמתארת את האדם ברושם הראשוני שהוא עושה. למשל: אני מרגיש שכשאנשים רואים אותי לראשונה - הם חושבים שאני _____ (למשל: תמים, חוצפן, שקט, מופנם וכו'). לאפקט הזה שנוצר ברושם הראשוני קוראים **אפקט ההילה**. (לקוח מתוך "רשתות"- קשרים וכישורים לעולם העבודה, מפגש 12 - ריאיון עבודה, חוברת מפגשים, מהדורה שלישית, 2012, ג'וינט אשלים, עמ' 201-210). (הילה היא "אנרגיה" שאופפת את האדם ומרחפת מעליו כמו שמייחסים למלאך. לכן משתמשים במונח זה). מודעות לאפקט ההילה שאתם יוצרים ברושם הראשוני שלכם היא חשובה מכיוון שניתן לשנות אותה או להעצים אותה ובכך לשפר את הרושם הראשוני **(5 דקות)**.

7. 1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לכתוב על פתק מהו "אפקט ההילה" (התכונה הבולטת) שלדעתם הם עצמם מעוררים ברושם הראשוני, ללא ציון שם. (⬅ להדגיש שהתכונה יכולה להיות חיובית ושלילית כאחד, ושאפשר לכתוב יותר מתכונה אחת בולטת על פתקים שונים).

2 - המנחה אוסף את הפתקים, מערבב אותם וכותב תכונה אחר תכונה על הלוח ושואל:
- איזה רושם תכונה זו עלולה /עשויה ליצור?
- כיצד אפשר לשנות אותה/להעצים אותה (במקרה של תכונה חיובית) / לתעל אותה לרושם חיובי? **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

מערך מפגש מס' 14 בנושא: התאמה רגשית

נושאים

1. התאמה רגשית
2. התאמת תגובה

מטרות

1. להגביר בקרב המשתתפים את הצורך בזיהוי הלך רוח במצבים חברתיים שונים והתאמת התנהגות בהתאם לכך
2. לתרגל עם המשתתפים סיטואציות חברתיות הדורשות ויסות רגשי מותאם

ציוד נדרש

- תמונות סיטואציה (נספח 1)
- קלפי רגשות וקלפי תמונות למשחק (נספח 2)
- דפים ועטים
- דפי "רגש" ו"פעולה" (נספח 3) - כמספר המשתתפים

לו"ז המפגש

- 00:45 - חלק א' - זיהוי המצב
- 00:35 - חלק ב' - התאמת התגובה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

חלק א' - זיהוי המצב

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" שבמהלכו המשתתפים מספרים את חוויותיהם מהשבוע וכיצד הם מרגישים. ← המנחה מגיב לדברי המשתתפים באופן לא מותאם: מופתע באופן מוגזם, עושה פרצוף עצוב כשהם מספרים סיפור משמח, צוחק בקול רם כשאומרים שלא היה שום דבר מיוחד וכן הלאה (בזהירות יתרה שלא לפגוע ברגשותיהם; לא לצחוק לשמע סיפור עצוב למשל) **(15 דקות)**.
2. **דיון:** 1 - איך הרגשתם במהלך הסבב? מדוע?
   2 - כיצד הייתם מנסחים את מה שעשיתי בסבב? (תגובה שלא מותאמת לסיטואציה).
   3 - האם זכור לכם מקרה שבו נתקלתם בהתנהגות לא מתאימה שגרמה לסביבה להרגיש לא בנוח?
   4 - כיצד אפשר לדעתכם למנוע מצבים שכאלה? **(10 דקות)**.
3. **מה הוא מרגיש?** המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות. כל זוג מקבל תמונה המתארת סיטואציה מסוימת (ראה נספח 1). הזוגות מתבקשים לתכנן ולאחר מכן להציג בפני המליאה הצגה/טקסט כתוב (באורך של כ-2-5 דקות) המתארים לעומק דיאלוג בין הדמויות בתמונה. הדיאלוג צריך לבטא מה קרה בסיטואציה ומה הדמויות בתמונה מרגישות וחושבות. ← המנחה מעודד את המשתתפים לחשוב על יותר מרגש אחד שעולה בסיטואציה ולהיות כמה שיותר יצירתיים **(20 דקות)**.

חלק ב' - התאמת התגובה

4. כל משתתף מקבל קלף עם רגש מסוים ושני קלפים עם ציורים שונים (נספח 2).
   1 - המשתתף צריך לספר סיפור שבו הרגיש את הרגש שקיבל בלי לומר את שם הרגש. הקבוצה צריכה לגלות מהו הרגש. אם הקבוצה אינה מצליחה לנחש, על המשתתף לנסות ולחדד את הסיפור בצורה שתבהיר את הרגש שלו או לנסות ולהציג את הרגש בפנטומימה.
   2 - כל אחד מחברי הקבוצה מקבל ארבעה קלפים של תמונות (ראה נספח 2). לאחר שחבריה גילו את הרגש, על שאר חברי הקבוצה לנסות ולהציע למשתתף שסיפר את הסיפור תמונה שתקל על הרגש הקשה שלו או שתעצים את הרגש הטוב (ולהסביר מדוע ניתנה לו דווקא התמונה הזו). (למשל: אם המספר הציג את הרגש פחד, אפשר להציע לו תמונה של טלפון כדי שיוכל להתקשר לידיד ולשוחח עמו על הפחד, או תמונה של אריה שייתן לו אומץ לב. לחלופין, אם המספרת הציגה את הרגש גאווה, אפשר להציע לה תמונה של כתר כדי שתמיד תרגיש מלכה, או תמונה של כדור פורח שיעזור לה להמריא למעלה בגאווה). אם אין תמונה מתאימה, אפשר להציע מחווה אמיתית (למשל: חיוך/ חיבוק וכו') **(20 דקות)**.
5. **התאמה:** ← כל משתתף מקבל שני דפים; בראש אחד הדפים כתוב "רגש" ובראש הדף השני "פעולה" (ראה נספח 3) ועט.
   1 - בדף של ה"רגש" המשתתפים צריכים לכתוב רגש מסוים שהם בוחרים ובדף השני, עליהם לכתוב כיצד היו רוצים שאנשים בסביבה שלהם יגיבו כשהם מרגישים כך (מה יגידו, מה הם יעשו, מה הם לא יעשו).
   2 - המנחה מערבב את דפי הרגש ואת דפי הפעולה ומדביק לכל משתתף על קדמת החולצה דף של רגש ועל אחורי החולצה דף כלשהו, לא תואם, של פעולה. המשתתפים צריכים להסתובב בחדר, לקרוא את הפעולות על גבי המשתתפים, להתאים את הפעולות שמתאימות לרגש שדבוק להם מקדימה ולהסתדר במעגל בהתאם **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

קרדיט צילום: יעקב

כעס

פחד

הפתעה

אכזבה

שמחה

גאווה

בושה

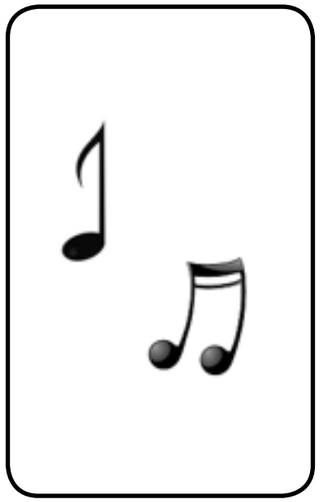
גועל

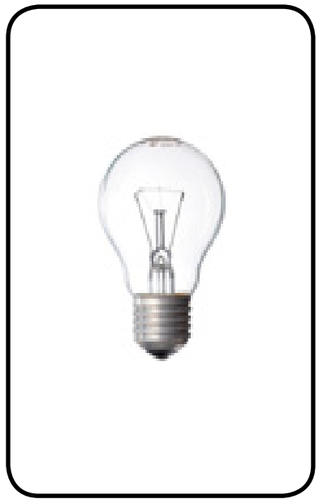
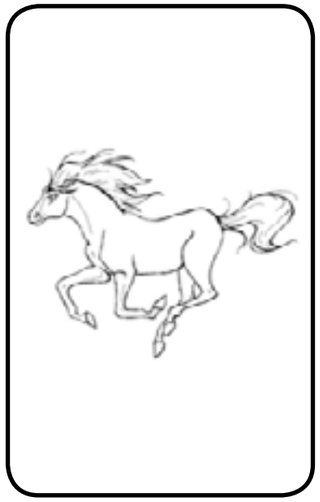
אהבה

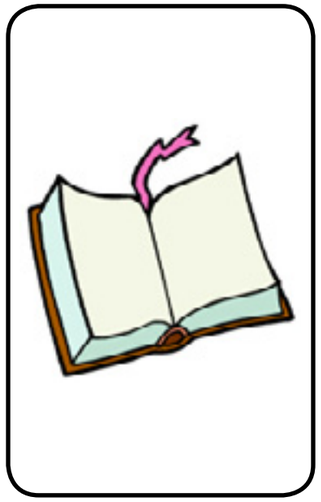
קנאה

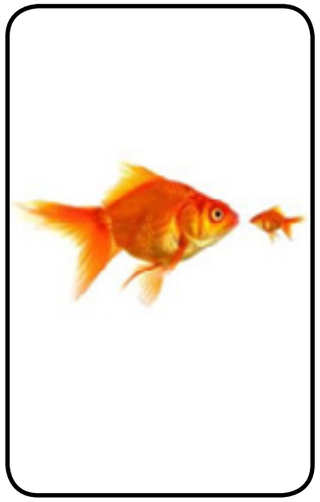
מבוכה

כרטיסים







נספח מס' 3 - רגש

כשאני_____

נספח מס' 3 - פעולה

הייתי רוצה שאנשים בסביבה שלי יגידו לי

ש_____

שיעשו_____

ושלא_____

מערך מפגש מס' 15 בנושא: אסטרטגיית תיקון

נושאים

1. סליחה
2. חרטה
3. אשמה

מטרות

1. לדון עם המשתתפים ביכולת ובצורך לתקן מצבים שהתבררו כשגויים תוך מתן דגש על התנצלות וסליחה
2. לתת למשתתפים כלים לביצוע אינטרוספקציה, לזיהוי מצב שגוי או טעות ולתקנם

ציוד נדרש

- קטעי קריאה (נספח 1)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:00 - חלק א' - סבך חברתי
- 00:15 - חלק ב' - התרת הסבך
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - סבך חברתי

2. **משחק פתיחה: פלונטר:** עומדים במעגל וכל אחד תופס בכל אחת מידיו יד של מישהו אחר, כך שהם מסתבכים. מטרת הקבוצה לצאת מהפלונטר ולחזור למעגל בלי שאף אחד יעזוב יד של מישהו אחר. המטרה מתבצעת על-ידי מעבר אנשים ממקום למקום מעל ומתחת לאנשים אחרים ופתיחת הקשרים **(10 דקות)**.
3. **דיון:** 1 - מה הייתה המטרה שלכם במשחק? (להתיר סבך של אנשים/להשתחרר מקשר)
   2 - כיצד פתרתם את הבעיה?
   1. היום נדבר על התרה של "סבך" מסוג אחר, סבך חברתי. יש למישהו פה דוגמה למצב שבו הוא טעה/פגע במישהו ולא ידע כיצד לצאת מהמצב אליו נקלע?
   2. מה עשיתם במצב הזה? מה הייתם עושים אחרת היום? **(15 דקות)**.
4. **שמש אסוציאציות:** 1 - המנחה כותב על הלוח את המילה **סליחה** ומבקש מהמשתתפים לחשוב על מילים/מושגים/מחשבות וכו' שעולים בראשם נוכח המילה הזו **(5 דקות)**.
   2 - המנחה מוסיף במידת הצורך (אם זה לא נאמר) את המילים: מחילה, חרטה, התנצלות.
   דיון: מה דעתכם על ההבדל בין השלושה? **(5 דקות)**.
5. **להתנצל או לא?:** המנחה מבקש 5 מתנדבים שיקריאו קטעים (ראה נספח 1) ואחרי כל קטע, הקבוצה מתבקשת להגיע להחלטה: 1 - האם הדמות המתוארת צריכה להתנצל או לא.
   2 - והאם במקרה המתואר התנצלות מספיקה, או שיש לנקוט גם צעדים נוספים? מדוע? **(15 דקות)**.
6. **דיון:** 1 - באיזו חברה הייתם מעדיפים לחיות - בחברה שמקובל להתנצל בה בכל מקרה שמישהו נפגע, או בחברה שמקובל להתנצל בה רק אם חשים אשמה וחרטה?
   2 - מה דעתכם: אילו תנאים צריכים להתקיים כדי שתהיה סליחה אמיתית? (האם סליחה היא דבר שמספיק להגיד או שהמתנצל צריך גם להרגיש חרטה או אשמה?) **(10 דקות)**.

חלק ב' - התרת הסבך

7. המשתתפים מתחלקים לזוגות; כל זוג מתבקש להציג במשחק קטע קצר ובו שלושה חלקים:
   1 - תיאור של אחד המשתתפים פוגע בשני (או ששניהם פוגעים זה בזה).
   2 - תיאור האופן שבו השחקנים ניגשים זה לזה והצד שפגע מבקש להתנצל.
   3 - תיאור הרגשות של הצד הנעלב.
   4 - תיאור ההתנצלות והסליחה. המשתתפים מקבלים 5 דקות לתכנון המקרים ו-10 דקות נוספות להצגתם **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות)**.

נספח מס' 1 - קטעים לקריאה

(מתוך: "בין הצלצולים- התמודדות עם אלימות וטיפוח אקלים בית ספרי",
מטח- המרכז לטכנולוגיה חינוכית (22.04.13). http://itu.cet.ac.il/ShowItem.
aspx?ItemID=6dd55d11-1295-4397-aaac-9083a6a9dc76&lang=HEB)

1. נגה ומאי ברוגז כבר שבועיים. בשיעור התעמלות האחרון שיחקו הבנות מחניים. תוך כדי המשחק, נגה זרקה את הכדור בחוזקה ופגעה בפניה של מאי. נגה מיהרה ואמרה למאי: "אוי, סליחה, זה לא היה בכוונה".
2. לאחר זכייתם באליפות בית-הספר בכדורסל, כתב יותם על קיר בבית-הספר: "ז' מלאה בלוזרים!". תלמידי כיתה ז' ניגשו אל יותם בהפסקה כועסים וזועמים. יותם מיהר להתנצל והבטיח שדבר כזה לא יקרה שוב.
3. עופר עמד מאחורי מעיין, אך לא ידע שזאת היא. הוא התלוצץ עם חבריו ואמר: "תראו איזה שיער מצחיק ונעליים מכוערות". מעיין הסתובבה, וכשראה שזאת היא, הוא מיהר להתנצל.
4. בהפסקה שיחקו ילדי כיתה ה' בתופסת. כשראה עמיר את שי רץ במהירות אל עבר רועי וכמעט תופס אותו, הוא "שם לו רגל" והפיל אותו. שי שבר את רגלו. עמיר מיהר להתנצל בפני שי, והבטיח שלעולם לא יעשה זאת שוב.
5. אור ורוני הן חברות טובות עוד מכיתה א'. כולם קוראים להן אורוני, מרוב שהן צמודות זו לזו. בשיעור חברה האחרון היה ויכוח בכיתה על שאלה שקשורה לסכסוך עם הפלסטינים. אור אמרה שלדעתה הגיע הזמן להיפרד מהם, גם אם הם לא מסכימים לכך. רוני הגיבה מיד ואמרה שזה רעיון לא חכם. בהפרדה לא נפתור את הבעיה, השנאה תישאר, והסכסוך יימשך.

אור החווירה ולא הגיבה, ואחרי הצלצול הלכה הביתה בשתיקה.

רוני לא שמה לב לכך שמשהו קרה והתקשרה אליה אחר הצהריים. אמה של אור ענתה לה ואמרה: "אור לא רוצה לדבר אתך!" רוני הייתה מאוד מופתעת. למחרת מאיה אמרה שאור מאוד נפגעה ממנה, ושהיא לא מוכנה לדבר אתה עד שתבקש סליחה. על כך השיבה רוני: "מה פתאום סליחה? מה עשיתי לה? בסך הכול אמרתי את דעתי!" ומאיה אמרה: "נכון, אבל היא נפגעה, ואם את רוצה להשלים אתה את צריכה להתנצל."

מערך מפגש מס' 16 בנושא: התמודדות עם עלבון, מתח ומבוכה

נושאים

1. עלבון
2. מתח
3. מבוכה

מטרות

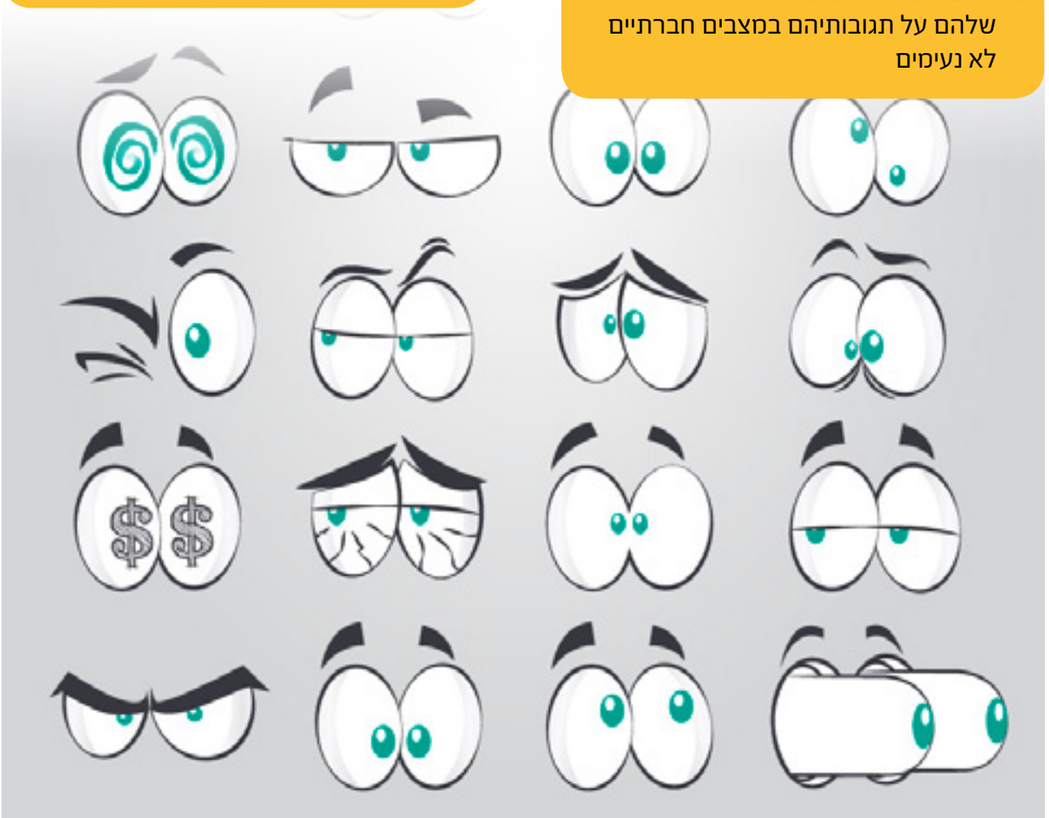
1. להקל על חששות וחרדות חברתיים באמצעות הצפה משותפת של סיטואציות חברתיות לא נעימות מחיי המשתתפים
2. לתרגל עם המשתתפים זיהוי של רגשות ומצבים חברתיים שעלולים להוביל לאובדן שליטה
3. להגביר במשתתפים את תחושת השליטה שלהם על תגובותיהם במצבים חברתיים לא נעימים

ציוד נדרש

- "שלט חברתי" X2 ממספר המשתתפים (ראה נספח 1)
- חפץ כלשהו למשחק הפתיחה (יכול להיות זוג גרביים/כדור טניס...)
- בריסטול וטוש
- בקבוק ריק (קטן)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - "השלט החברתי שלי"
- 00:10 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

השלט החברתי שלי

2. **משחק פתיחה:** ⬅ בשל אופי המפגש שרובו ישיבה ודיון ובשל הצורך לשבור את הקרח בתחילת המפגש הנוכחי, מומלץ לפתוח במשחק פתיחה המערב פורקן אנרגיה. לדוגמה:
1 - המנחה מחלק את הקבוצה ל"פירות וירקות". הפירות עומדים בשורה מול הירקות במרחק גדול כמה שאפשר אחד מהשני. המשתתפים צריכים לבחור איזה פרי/ירק הם (אפשר לבחור כל קטגוריה אחרת ואפשר להוסיף שכל אחד יחשוב על פריט מהקטגוריה שמתחיל באות הראשונה של שם המשתתף, למשל חיה או שם של מדינה שמתחילה באות הראשונה של שם המשתתף).
2 - המנחה מניח חפץ כלשהו באמצע בין שתי השורות. בכל פעם הוא קורא בשם של ירק ושם של פרי ביחד- וה"פרי והירק" שקראו בשמם צריכים לצאת בריצה ולהתחרות מי הראשון שמרים את החפץ **(10 דקות)**.

3. **השלט החברתי שלי** (אברהם, 2013) - כל משתתף מקבל 2 "שלטים" (ראה נספח 1) ועט. על אחד השלטים כתוב למעלה "מה מרגיז ("מדליק") אותי" ועל השני "מה מעליב אותי".
1 - המשתתפים מתבקשים לכתוב בצידו השני של השלט ליד המספרים את הדברים שמאוד מרגיזים ("מדליקים") אותם או מאוד מעליבים אותם. בחלק התחתון, המשתתפים מתבקשים לכתוב את ההתנהגויות שהם בדרך כלל נוקטים כתגובה למקרים שכתבו בשלט (⬅ למשל, אם כתבו ב-1. "כשמקללים אותי" אז בתגובה לאותו אירוע ספציפי הם כותבים מאחור: 1. "לקלל חזרה/להתעלם" **(10 דקות)**.
2 - **בסבב:** המשתתפים מקריאים את הדברים שמרגיזים או מעליבים אותם ואת התגובות שלהם לאותם מקרים. המנחה מבקש ממשתתפים לתת דוגמאות ממקרים שהם חוו ושמתארות את הסיטואציה. ⬅ את המקרים שהמשתתפים מתארים כותב המנחה בקצרה בתוך מעגל שהוא מצייר על בריסטול גדול. את המעגל יש לחלק לסלייסים (כמו פיצה) רבים ככל היותר ובתוך כל סלייס לכתוב מקרה. הבריסטול ישמש לסעיף הבא. המשתתפים מתבקשים לדון: 1 - ביעילות של ההתנהגויות שהקריאו, 2 - באפשרויות נוספות לתגובה למקרים אלו **(20 דקות)**.
3 - **טכניקות השלט: עיבוד:** המנחה עובד עם המשתתפים על טכניקות נוספות להתמודדות עם הסיטואציות שהעלו המשתתפים, תוך מתן שימוש והדגמה על המקרים שהעלו המשתתפים (ונכתבו על הבריסטול): המנחה מסביר את הטכניקות המפורטות להלן בזו אחר זו, ולאחר כל טכניקה מסובב את הבקבוק על הבריסטול ומבקש מהמשתתפים לתרגל את הטכניקה על המקרה שעליו נעצר הבקבוק. הטכניקות הן:
1. **החלפת ערוץ;** אפשר לעבור מערוץ הדרמה למשל לערוץ הצחוק ולספר את הסיטואציה בצורה אחרת כסטנד-אפ או כמערכון מצחיק; לעבור לערוץ הסרטים ולתאר סוף אחר לסיטואציה וכו'.
2. **הנמכה או הגברה של עוצמת הקול;** לספר את הסיפור שקרה אחרת, דהיינו כשמה שקרה היה קיצוני יותר או מתון יותר ולתאר מה יכול היה לקרות במצב כזה (למשל: אם הדברים היו נאמרים ללא הרמת קול/ בצרחות חזקות מאוד וכו').
3. **עצירה של הסיטואציה;** המשתתפים מתבקשים לעצור בנקודה מסוימת בסיפור שלהם ולנסות לחשוב על התגובה שלהם באותו רגע. מה אתה עשית/אמרת? למה זה גרם? זו טכניקה שמאפשרת לחשוב ולהתבונן על המצב בצורה מעמיקה יותר, לפרוש את הקשב לאלמנטים נוספים בסיטואציה ועוד;
4. **להריץ את הסרט קדימה;** מה קרה אחר-כך? האם הדברים הסתדרו? מה אתם לומדים מכך?
5. **להריץ את הסרט אחורה;** מה קדם למקרה? מה אתם לומדים מכך?
6 . **להתחיל מחדש;** איך הסיטואציה הייתה נמנעת? איך אפשר לגרום לסיטואציה להתחיל מחדש לאחר שהחלה להתרחש? **(20 דקות)**.

4. **עש"ן ד"ק** (אברהם, 2013) ⬅ לכתוב על הלוח.
1 - **עיבוד:** עש"ן ד"ק זהו ראשי תיבות: **עצור**, **שרירים**, **נשימה**, **דיבור פנימי**, **קדימה**. בטכניקה זו נעשה רצף הפעולות הבא: עצור כאשר אתה חש שינוי במצב הרוח שלך, כווץ את השרירים והרפה אותם פעמיים כדי לבצע הרפיה מהירה, נשום שתי נשימות עמוקות כדי להרגיע את הגוף ולצאת ממצב של תגובה אוטומטית, דבר לעצמך דיבור פנימי מרגיע כמו למשל "עדיף להיות חכם מאשר צודק" או "הוא לא שווה את הדמעות שלי", או "כשאני כועס אני מפסיד". לבסוף, לך קדימה ועשה משהו אחר.
2 - המשתתפים מתבקשים להתחלק לזוגות ולתרגל את טכניקת עש"ן ד"ק אחד על השני כשהם משחקים את המקרים שסיפרו קודם לכן במעגל **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות)**.

נספח מס' 1

מה מרגיז אותי?

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

התגובה שלי
לדברים שמרגיזים אותי:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

נספח מס' 1

מה מעליב אותי?

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

התגובה שלי
לדברים שמעליבים אותי:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

מערך מפגש מס' 17 בנושא: בנושא רגשות חברתיים

נושאים

1. רגש חברתי
2. אמפתיה
3. קנאה
4. מבוכה
5. בושה
6. גאווה
7. אהבה

מטרות

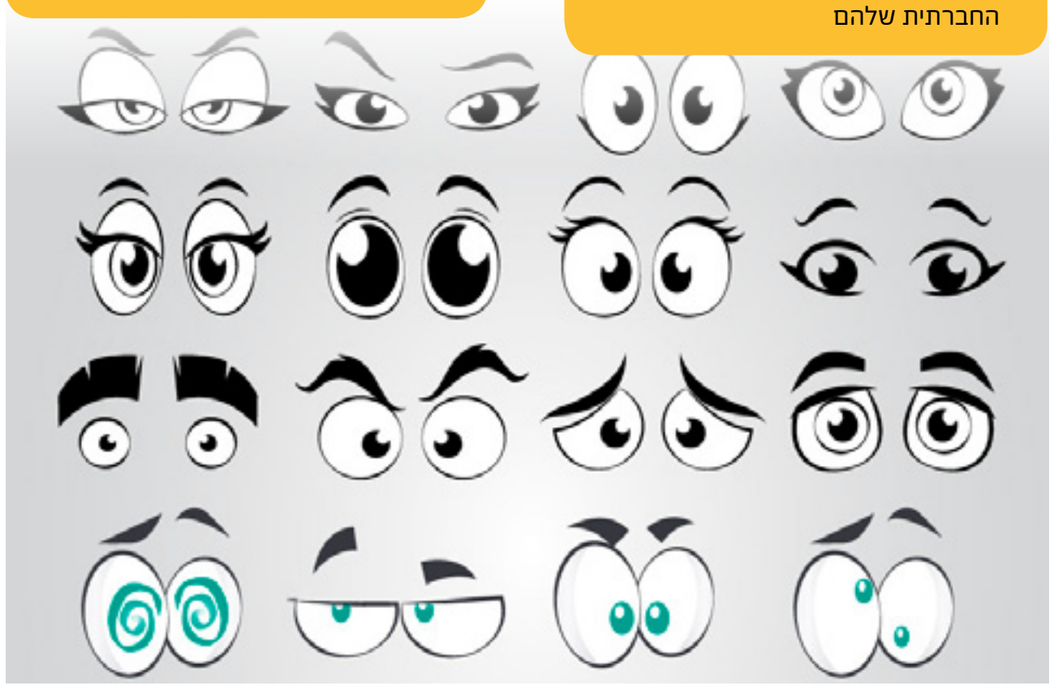
1. לדון בפונקציה החברתית של רגשות חברתיים כדי לעורר מודעות לגבי הבעתם וזיהוים
2. לתרגל עם המשתתפים זיהוי וויסות רגשות חברתיים לשם הקלה על ההשתלבות החברתית שלהם

ציוד נדרש

- קוביית רגשות (על כל צלע בקובייה כתוב רגש חברתי) (ראה נספח 1)
- קלף עליו כתוב: "מה הוא ויסות רגשות"?
- פרצופים של הבעת רגשות (ראה נספח 2)
- דפים ועטים
- עיתונים
- סלוטייפ
- פתקי אסוציאציות (ראה נספח 3)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - זיהוי הרגשות וחשיבותם
- 00:15 - חלק ב' - ויסות רגשות
- 00:10 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - זיהוי הרגשות וחשיבותם

2. **קוביית רגשות:** המנחה מכין קובייה שעל כל אחת מ-6 פאותיה כתוב רגש חברתי (אמפתיה, קנאה, מבוכה, בושה, גאווה ואהבה) - ראה נספח 1.
   1 - המנחה כותב על הלוח את 6 הרגשות הנ"ל ומנהל דיון קצר עם המשתתפים לגבי המשמעות של כל רגש.
   2 - כל משתתף בתורו מטיל את הקובייה ומתבקש לספר מקרה שהוא זוכר שעורר בו או באדם אחר את הרגש שיצא בקובייה **(15 דקות)**.
3. המשתתפים מתחלקים לזוגות ו/או לשלשות (אפשר לחלק גם בהתאם לרגש שיצא למשתתפים בקובייה; למשל: כל מי שיצא לו "מבוכה"). כל זוג/שלושה מקבל שילוב של 3 הבעות פנים - של גברים/ נשים או שניהם (למשל: זוג מקבל אישה עם הבעת פנים "בושה", גבר עם הבעת פנים ושפת-גוף "גאווה", אישה עם הבעת פנים "שמחה") (ראה נספח 2). הצוותים צריכים לחבר קטע שבו יבואו לידי ביטוי הבעות הפנים שקיבלו - בהתאם למגדר שקיבלו (אם קיבלו אישה - התפקיד צריך להיות נשי), תחילה יכתבו הצוותים את הסצנה ובהמשך יצטרכו לתכנן הצגה. כל צוות יציג את הסצנה שתכנן כשבכל פעם שמתעורר הרגש בקרב הדמות, מציגה הדמות את הבעת הפנים שבתמונה. המנחה מקציב לצוותים 5-10 דקות לתכנון וכתיבה, 5 דקות לחזרות על ההצגה ובהמשך - בסבב - 15 דקות להצגה (להקציב זמן למספר הצוותים בהתאם) **(30 דקות)**.
4. **דיון:** 1 - מהו רגש? מה הוא לדעתכם רגש חברתי?
   2 - מה הופך רגש לרגש חברתי? האם "שמחה" היא רגש חברתי? ואהבה?
   3 - מדוע חשוב לזהות רגשות חברתיים?
   4 - מדוע חשוב להביע רגשות חברתיים?
   5 - **עיבוד:** רגשות חברתיים - כמו אמפתיה, קנאה, מבוכה, בושה, גאווה ואהבה הם הדרך שלנו לתקשר אחד עם השני, ובכך נעוצה חשיבותם. אם לא נדע לזהות או לשלוט על הבעת הרגשות החברתיים שלנו, יכולת התקשורת שלנו לא תהיה שלמה **(10 דקות)**.

חלק ב' - ויסות רגשות

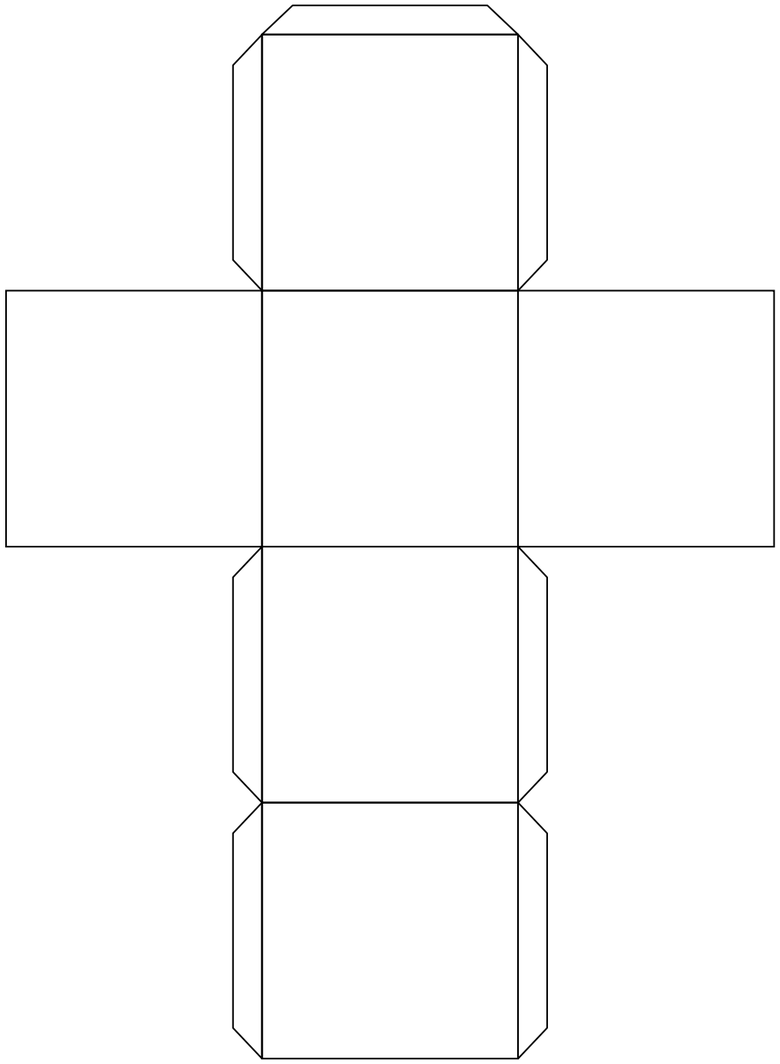
5. **ה"חבילה עוברת":** המנחה מכין מעיתונים "חבילה עוברת". שכבות עיתון עוטפות זו את זו כך שבכל שכבה צמוד פתק ועליו סיטואציה (ראה נספח 3). המשתתפים עומדים במעגל, המנחה מתחיל בכך שהוא מקריא את הפתק שעל שכבת נייר העיתון העליונה ומוסר לאחד המשתתפים בליווי השאלה: "איך **הדמות בסיטואציה** יכול לווסת את **הרגש המתואר** שהתעורר בו?" והמשתתף שמסרו לו צריך לחשוב על דרך אחת או יותר לוויסות הרגש המתואר. לאחר מכן על המשתתף לקלף את שכבת עיתון, לקרוא בקול את הסיטואציה הבאה, ולמסור למשתתף אחר. בתוך שכבת העיתון האחרונה נמצא קלף קשיח ובו כתובה השאלה לדיון: "מה זה ויסות רגשות"? **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

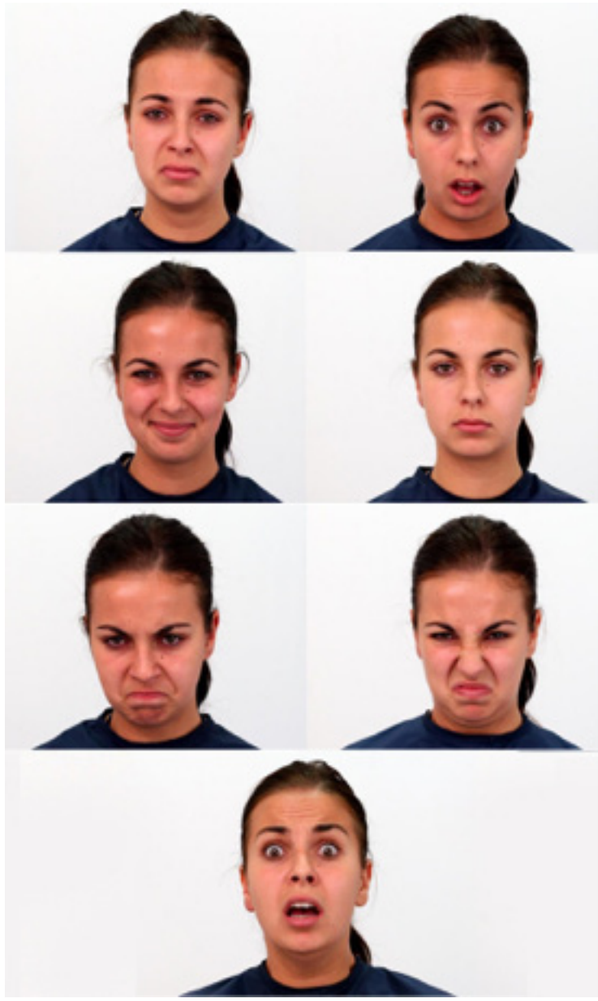
נספח מס' 1

למנחה: גזור וקפל בהתאם לסימון



נספח מס' 2 - הבעות פנים: גבר

הבעות פנים: אישה



נספח מס' 3 - סיטואציות

1. יוסי הוא השוער בנבחרת הכדורגל של בית-הספר שלו. במשחק הגמר בליגת הנוער יוסי פספס שער מכריע של הקבוצה היריבה וכך גרם לקבוצה שלו להפסיד את המשחק.
2. שאול לא הבין למה כל היום מסתכלים עליו ומצחקקים בבית-הספר, עד שהבחין בחור עצום שנפער באחורי המכנסיים שלו.
3. שירה מאוהבת כבר שנתיים בבחור מכיתתה, היא החליטה לעשות מעשה לגבי זה בדיוק ביום בו ראתה את אותו בחור מתנשק עם מישהי אחרת מהכיתה.
4. רן קבל את הציון הגבוה ביותר בכיתה במבחן במתמטיקה. מיד כשקיבל את הציון הבחין בפניו הנפולות של חברו הטוב דן שנכשל באותו מבחן.
5. קרין כועסת מאוד על שירה בגלל דבר-מה ששירה עשתה לה. המורה, שעדיין חושבת שהשתיים חברות טובות מאוד ציוותה אותן לכתיבת מטלה משותפת שהן צריכות להגיש במהרה.
6. צילי וגילי הם בני דודים שנפגשים לראשונה זה עשר שנים בהלוויית הסבא-רבא המשותף שלהן. השניים נתקלים זה בזה במעמד קריאת תפילת האשכבה.
7. רונן העביר פתק ארוך לרחלי שבו השמיץ את המורה, אך ברגע שזרק את הפרק ליד רגלה, המורה החרימה את הדף בטענה שזה מפריע למהלך השיעור. רונן משוכנע כי המורה קראה את הכתוב.
8. יוני וגל נתפסו מעתיקים זה מזה במבחן הבגרות בתנ"ך והוצאו באמצעו לחדר המנהלת כשכל הכיתה בוחנת אותם ביציאתם.
9. אבא של נגה שילם את כל שיעורי הנהיגה שלה וקיווה מאוד שתעבור את הטסט הראשון. משקיבלה את ההודעה שנכשלה, אבא שלה נראה מוטרד בגלל עלות שיעורי הנהיגה הנוספים שתצטרך לקחת.
10. בדרכה חזרה מבית-הספר, דנה ראתה אישה מבוגרת מקבצת נדבות ברחוב שלה. לדנה לא היה כל כסף לתרום, והאישה נראתה לה במצוקה אמיתית.

מערך מפגש מס' 18 בנושא: כבוד לזולת

נושאים

1. כבוד
2. נימוס

מטרות

1. לדון עם המשתתפים על חשיבות מתן כבוד לאחר כחלק מתפקוד חברתי תקין
2. לחדד את הגבולות בין התנהגות מכבדת להתנהגות שאינה מכבדת

ציוד נדרש

- עיתונים אקטואליים/מחשבים/סמארטפונים עם גישה לאינטרנט
- אבנים (כפול ממספר המשתתפים)
- מדבקות/טושים לכתיבת שמות המשתתפים על האבנים
- אמירות: רצוי ומצוי (ראה נספח 1)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 -חלק א' - כבוד וצדק
- 00:30 -חלק ב' - ואהבת לרעך כמוך
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - כבוד וצדק

2. **משחק פתיחה: "פינוקיו":** המשתתפים עומדים במעגל ואוחזים ידיים. כשהמנחה מכריז על התחלת המשחק, המשתתפים צועקים יחד בקול רם "פי-נוק-יו" עוזבים את ידיהם וקופצים כמה שיותר אחורה ולא זזים מהמקום בו "נחתו". בסבב, כל אחד בתורו קופץ פעם אחת בניסיון לדרוך על כף רגל של אחד המשתתפים (אפשר להשתמש בהטעיות אך אסור לקפוץ יותר מפעם אחת בתור). על המשתתפים להתחמק מהניסיון אבל אסור להם לזוז אם הם לא מאוימים. משתתף שזז מבלי שהיה צורך או משתתף שהצליחו לדרוך עליו, עומד על רגל אחת ובפעם השנייה נפסל **(5 דקות)**.
3. **מה קורה היום** - המשתתפים מקבלים עיתונים אקטואליים או לחלופין מתבקשים להתחבר לאינטרנט לאתרי חדשות כמו ynet.co.il, walla.co.il ועוד (אם יש משתתפים עם סמארטפונים או מחשבים בחדר. ניתן לחלק את המשתתפים לזוגות בהתאם). ⬅ מומלץ לכוון את המשתתפים לאתרים שונים, או לתת להם עיתונים שונים כדי שלא כולם יקבלו את אותו מקור ידיעות.
   1 - המשתתפים מתבקשים למצוא כתבה אחת שגורמת להם לתחושה מאוד שלילית וכתבה אחת שגורמת להם לתחושה חיובית. **(5 דקות)**.
   2 - **בסבב:** המשתתפים מציגים את הכתבות; ראשית את הכתבות שעוררו בהם תחושה שלילית ולאחר מכן כאלה שעוררו בהם תחושה חיובית, ולהסביר בקצרה מה הכתבות עוררו בהם ומדוע **(10 דקות)**.
   3 - **דיון:** 1) מה המכנה המשותף של הכתבות שעוררו בכם רגשות שליליים? (פגיעה באדם אחר/קבוצה וכו')
   2) מה המכנה המשותף של הכתבות שעוררו בכם רגשות חיוביים? (עשיית טוב לאחרים, צדק וכו')
   3) מה מעורר בכם רגשות שליליים ביומיום? (חוסר צדק כלפיי וכלפי האחר, עשיית עוול לאחר, רוע אנושי וכו')
   4) האם זה היה משנה את הרגשתכם אילו בכתבה היו מעוללים את הנעשה למישהו זר אחר? ואם זה היה נעשה למישהו שאתם מכירים?
   5) האם אתם תמיד פועלים באופן צודק כלפי אחרים? יש לכם דוגמאות לחוסר צדק?
   6) איזה יחס הייתם מצפים לקבל מהקרובים לכם? ומזרים?
   7) ⬅ לכתוב על הלוח את המילה **כבוד**. מה זה כבוד? (שמש אסוציאציות) **(20 דקות)**.

חלק ב' - ואהבת לרעך כמוך

4. **פער בין רצוי למצוי:** ⬅ כל משתתף מקבל שתי אבנים בגודל בינוני שהשם שלו כתוב/מודבק עליהן. המנחה מקריא בחלק הראשון אמירות (רצוי: ראה נספח 1) והוא מבקש מהמשתתפים לקחת צעד קדימה אם הם מסכימים עם האמירה ולהניח את האבן שלהם בקצה הצעד שלקחו. בחלק השני, המשתתפים מתבקשים לעמוד מעט הצדה מהמסלול בו צעדו בחלק הראשון וכעת- מקריא המנחה אמירות (מצוי: ראה נספח 1) ואם הם נכונות לגבי המשתתפים, הם לוקחים צעד קדימה ומניחים את האבן השנייה שלהם בקצה הצעד **(15 דקות)**.
5. **עיבוד:** שימו לב למרחק בין האבן הראשונה לאבן השנייה שהנחתם. האבן הראשונה מייצגת את הרצוי ואילו השנייה מייצגת את המצוי. התנהגות כלפי האחר בכבוד נראית מובנית מאליה אך אינה קלה תמיד ליישום. כל אחד צריך להפנים בכל רגע מיומו את העקרונות שלו ואת השאיפות שלו להתנהגות כלפי האחר ולהביא את ההתנהגות הרצויה לכדי יישום **(5 דקות)**.
6. המשתתפים מתבקשים לכתוב "**אמנת כבוד**" משותפת שבה יקבעו את החוקים של מתן כבוד לזולת. מה נחשב להתנהגות מכבדת ומה נחשב להתנהגות לא מכבדת (אפשר לחלק את המסמך לרמות היכרות שונות: משפחה, חברים, מכרים, זרים) **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

חלק ראשון: רצוי

1. כל אדם באשר הוא ראוי ליחס אדיב ולחמלה.
2. כל אדם באשר הוא ראוי להתקיים בכבוד, גם אם ידו אינה משגת זאת.
3. כל אדם צריך לראות את רגשות האחר כאילו היו רגשותיו שלו עצמו.
4. אנשים צריכים לפנות אחד לשני בנימוס ובנעימות.
5. אין אדם שראוי להשפלה ולביזוי.
6. לכל אחד מגיעה הזדמנות שנייה, גם אם הוא טועה או כושל.
7. אנשים צריכים להתייחס באופן מכבד גם לזרים גמורים.
8. גם אדם שאינו מהלאום או מהדת שלך ראוי להתנהגות מכבדת.
9. אנו צריכים לבחון כל הזמן את האופן בו אנו מתייחסים לאחרים.
10. מילה טובה עשויה להאיר את יומו של אדם גם אם היא מתקבלת מאדם זר.
11. כולנו בני-אדם ולכן כולנו ראויים ליחס שווה.
12. אדם הוא אדם ללא קשר לצבע עורו, מינו, דתו או ללאום שלו.

אמירות - חלק שני: מצוי

1. אני לעולם לא מתחצף או מתנהג בצורה לא מכבדת כלפי אנשים זרים.
2. אף פעם לא עקפתי בתור.
3. אני תמיד מפנה את המקום שלי באוטובוס/ברכבת/בישיבה בתור לאנשים מבוגרים.
4. מעולם לא שפטתי בן-אדם באופן שלילי בגלל צבע עורו או דתו.
5. מעולם לא השתמשתי במשפט שמכליל לרעה קבוצה שלמה כמו: "כל ה_____ הם _____".
6. מעולם לא ביישתי אדם אחר בחברה.
7. אני תמיד מחייך ומתייחס בנימוס לאנשים בסביבה שלי.
8. מעולם לא קיללתי מישהו אחר בגלל שעשה משהו שלא נראה לי.
9. תמיד סלחתי לחבריי שעשו טעויות ונתתי להם הזדמנות נוספת.
10. מעולם לא שנאתי בן-אדם אחר בגלל משהו שנאמר לי עליו.
11. אני אף-פעם לא "מלכלך" על אחרים מאחורי הגב.
12. אני תמיד מדבר יפה גם לאנשים שנראים לי "לא בסדר", כאלה שלא נראים צלולים או שלא מבינים אותי או את השפה שלי.

מערך מפגש מס' 19 בנושא: נתינה וקבלה

נושאים

1. נתינה וקבלה

מטרות

1. להדגיש את חשיבות הנתינה והקבלה במערכות יחסים בין-אישיות
2. לדון על גבולות במידת הנתינה והקבלה במערכת יחסים בין-אישית וזוגית

ציוד נדרש

- בקבוק פלסטיק ריק
- קלפי מערכות יחסים וקלפי נתינה (ראה נספח 1) ← קלף לכל משתתף

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - נתינה וקבלה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

לפני המפגש המנחה מבקש מהמשתתפים לקנות מתנה קטנה (יכול להיות ממתק) ואישית (להקציב סכום מסוים) למשתתף אחר, מבלי לחשוף מיהו. המנחה נותן לכל משתתף שם של משתתף שיהיה "הגמד" שלו.

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

זיהוי הרגשות וחשיבותם

2. **הענק והגמד:** המשתתפים מחליפים ביניהם את המתנות כשכל משתתף מתחיל בהקדמה אישית ומסביר מדוע בחר דווקא את המתנה הזו לגמד שלו **(25 דקות)**.

3. **דיון:** 1 - איך התחושה לקבל משהו ממישהו אחר?
   2 - איך התחושה להעניק משהו למישהו אחר?
   3 - האם אתם חושבים שמערכות יחסים בין חברים, במשפחה, זוגיות ועוד יכולים להתקיים בלי קבלה ונתינה? למה?
   4 - האם נתינה במערכות יחסים היא חומרית בלבד? יש לכם דוגמאות?
   5 - **עיבוד:** היום נדבר על נתינה וקבלה כמיומנות חברתית, על החשיבות והאופן בו הם מתקיימים וכיצד לאזן את המינון שלהם לקיום מערכות יחסים בריאות **(10 דקות)**.

4. המשתתפים יושבים במעגל שבמרכזו בקבוק ריק. אחד המשתתפים מסובב את הבקבוק כך שצוואר הבקבוק עוצר כשהוא מכוון לאחד המשתתפים: הוא ה"נותן" והתחתית מכוונת למשתתף אחר שהוא ה"מקבל". כל משתתף אוחז ב-5 קלפים, בהם רשומים דברים שאפשר לתת במערכות יחסים שונות. במרכז המעגל מונחת חבילת קלפים שבה מתוארים סוגים שונים של מערכות יחסים כך שכל זוג בכל אחד מ-10 הסבבים מרים קלף והנותן צריך לתת כמה שיותר קלפים רלוונטיים ל"מקבל" בהתאם לסוג מערכות היחסים שהם הרימו מהערמה (ראה נספח 1). משתתף שנגמרו לו הקלפים הופך להיות "מקבל" ללא קשר לצד הבקבוק שמצביע עליו. המנצח הוא המשתתף שבתום 10 סבבים נשאר ללא קלפים. כדאי לדון בקלפים שנותנים המשתתפים זה לזה. האם הם מתאימים? למה? אפשר לבצע יותר מסבב אחד בהתאם למספר המשתתפים **(25 דקות)**.

5. **דיון:** 1 - מתי הנתינה חוצה את הגבול?
   2 - יש למישהו דוגמאות למערכת יחסים לא מאוזנת בה צד אחד נתן יותר/פחות מדי או שצד אחד דרש פחות/יותר מדי? (אפשר להיעזר בקלפי מערכות היחסים בנספח 1)
   3 - מדוע האיזון הזה חשוב?
   4 - מה קשה יותר: לתת או לקבל? למה? **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - קלפי מערכות יחסים

הורה וילד
(הנותן הוא ילד)

שני אחים

בני-זוג

מורה ותלמיד
(הנותן הוא התלמיד)

שני חברים טובים

לקוח ומוכר
(הנותן הוא המוכר)

הורה וילד
(הנותן הוא ההורה)

מורה ותלמיד
(הנותן הוא המורה)

שני בני דודים

שני שכנים

אהבה

דאגה

הערכה

ידע

כסף

מתנות	אוזן קשבת	עצות
טיפול	מילה טובה	מזון
מיטה חמה	כבוד	הקשבה

נימוס	חומר למחשבה	תכשיטים
דאגה לבריאות	חופשה בחו"ל	חיבוקים
ברכת בוקר טוב	הזמנה ליום הולדת	חיבה

מחמאה	האזנה לצרות	נחת
עבודה	דמי כיס	זמן בילוי
קורת גג	בדיחות	ביקורת בונה

הבנה	חינוך	שיתוף
כנות	ביטחון	חיוך
משימות	אושר	ממתקים

טיפוח	זמן איכות	אמון
סודות	שיתוף פעולה	שקט
עניין	ברכת לילה טוב	נשיקות

מערך מפגש מס' 20 בנושא: רכילות

נושאים

1. הימנעות מרכילות
2. לשון הרע
3. יתרונות וחסרונות הרכילות

מטרות

1. לדון ביתרונות ובחסרונות של הרכילות
2. ליצור מודעות בקרב המשתתפים לגבי השפעת הרכילות על לכידות ועל השתלבות חברתית
3. לתת למשתתפים כלים להימנע מרכילות שמטרתה לשון הרע

ציוד נדרש

- קשים לשתייה
- בקבוקי פלסטיק ריקים
- גלילי נייר טואלט
- כוסות פלסטיק
- סלוטייפ X2
- מספריים
- דפים ועטים
- פתקים
- סיטואציות (נספח 1)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - רכילות ולשון הרע
- 00:25 - חלק ב' - כיצד להימנע מלשון הרע
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - רכילות ולשון הרע

2. המשתתפים במעגל מעבירים ביניהם "שמועה" באוזן והאחרון אומר מה יצא **(5 דקות).**
עיבוד: ראו כמה התעוות המסר. ⬅ המנחה מכין את כל הציוד הנ"ל בערמה ליד דלת החדר.

3. **מגדלים:** המנחה מחלק את המשתתפים לשתי קבוצות שוות בגודלן. כל המשתתפים מקבלים פתק קטן כשלשני משתתפים - אחד מכל קבוצה - מצוירת נקודה שחורה.

לפני החלוקה המנחה מסביר למשתתפים שמי שקיבל פתק עם נקודה הוא "מרגל" לטובת הקבוצה השנייה ומטרתו להסתיר כמה שיותר את זהותו, לנסות להיכנס לקבוצה שלו כמה שיותר ולהעביר כמה שיותר מידע לקבוצה השנייה לגבי אסטרטגיית הקבוצה אליה שובץ, ומידע שגוי לקבוצה שלו כמובן. כשהוא נזהר לא להיחשף.

מרגלים שימו לב שתוכלו להעביר מידע בפתקים לקבוצה השנייה. מטרת הקבוצות היא לבנות את המגדל היציב ביותר והגבוה ביותר ממינימום חומרים תוך 10 דקות כשהקבוצות אינן רואות זו את זו ואת המגדלים אחת של השנייה כך שהן לא תוכלנה להשוות ולדעת מי מנצח במהלך המשימה (⬅ אפשר למקם את אחת הקבוצות בתוך המבנה ואת השנייה מחוץ לו ולשים במעבר את הציוד כשהמנחה יושב באמצע ומוודא שלא מציצים, מלבד המרגלים) **(15 דקות).**

4. **דיון:** 1 - הכרזה על הקבוצה המנצחת.
2 - מי לדעתכם היה המרגל? איך אתם יודעים?
3 - האם חשדתם במרגלים בקבוצה? האם שוחחתם על כך עם מישהו מהקבוצה שלכם?
4 - למרגלים: מה עשיתם כדי לעזור לקבוצה השנייה או להרוס לקבוצה שלכם? כיצד עשיתם זאת ?
5 - האם אתם חושבים שהשתמשתם ברכילות במשימה שלכם? לאיזו מטרה?
6 - **עיבוד:** במשימה הזו השתמשתם (או הייתם אמורים להשתמש) בעצם ברכילות אחד כלפי השני כיצד למצוא את ה"אשם", המרגל בקבוצה, וכן ברכילות בין הקבוצות באמצעות המרגלים שניסו להרוס לקבוצה. מצב זה דומה במעט לעולם האמיתי: לעתים מעבירים מידע שמטרתו להרוס ולפגוע **(10 דקות).**

5. **טוב או רע -** המנחה מקריא סיטואציות המתארות מקרים בהם השתמשו ברכילות (ראה נספח 1). המשתתפים צריכים להכריע אם לדעתם מדובר ב"רכילות" שבבסיסה כוונה טובה או רעה. אם הם חושבים שמדובר בכוונה טובה, הם נעמדים בצד ימין של החדר, ואם הם חושבים שהכוונה רעה, הם נעמדים בצד שמאל. הנמנעים רשאים לעמוד באמצע. לאחר כל הכרעה אם יש חוסר הסכמה, נציג מכל קבוצה (ה"טוב" וה"רע") צריך לנסות לנמק את הבחירה ולנסות לשכנע את הנמנעים - אם ישנם - לחצות אליהם. לאחר 2 נימוקים משתי קבוצות אם הן קיימות, הנמנעים רשאים לבחור צד **(15 דקות).**

חלק ב' - כיצד להימנע מלשון הרע

6. **דיון:** 1 - אז מה לדעתכם החוקיות המאפשרת להבחין בין רכילות מסיבות חיוביות לרכילות מסיבות שליליות (מה שמכונה לשון הרע). ⬅ לכתוב על הלוח את הצעות המשתתפים.
2 - למישהו יש דוגמה אישית של רכילות שהייתה מסיבות חיוביות? ושל רכילות המבוססת על סיבות שליליות?
3 - כיצד אפשר להימנע מלקחת חלק בלשון הרע? ⬅ לכתוב על הלוח הדעות **(15 דקות).**

7. המנחה מבקש שני מתנדבים (או יותר) כדי להמחיז סיטואציות ממשימה 3 שלגביהן הייתה הסכמה שהן שליליות, ולהדגים מתוך הרשום על הלוח דרכים להימנעות מלשון הרע. אפשר לבצע כמה הדגמות בהתאם לשיתוף הפעולה של המשתתפים **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של דברי המשתתפים על ידי המנחה **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - סיטואציות

1. מיכל סיפרה לדורית מכיתתה שהיא ראתה את המורה שלהן לספרות בקניון הולכת יד ביד עם גבר שצעיר ממנה ב-10 שנים.
2. דינה סיפרה לאימא שלה שהיא ראתה את אבי גונב כסף מהתיק של אחד הילדים בכיתה.
3. אימא של דינה פגשה אימא של ילד מהכיתה של דינה בסופר והשתיים דיברו על מה שאבי עשה והזהירו זו את זו שלא לשלוח כסף עם הילדים לבית הספר.
4. חברה הכי טובה של רונית סיפרה לזיו שרונית מאוהבת בו כבר שנתיים.
5. אבא של זיו סיפר לאימא של זיו שהבוס שלו מנהל רומן עם אחת העובדות שלו.
6. נאמר בחדשות שאחד משרי הקואליציה חשף בפני הציבור הרחב את גובה התקציב האישי של ראש הממשלה ואשתו במעון ראש הממשלה.
7. המלצרית במסעדה אמרה למנהלת שלה שהמלצר במשמרת הקודמת הוציא שתי הזמנות לחברים שלו שסעדו במקום ללא תשלום.
8. חבורת הבנות שישבה בבית הקפה דיברו ביניהן על כמה שמנה היא אחת הסועדות בבית הקפה שניגשה לשירותים.

מערך מפגש מס' 21 בנושא: פנאי

נושאים

1. פנאי
2. תרבות
3. "הון תרבותי"

ציוד נדרש

- דפים ועטים

מטרות

1. לעודד את המשתתפים להשתתף בפעילויות תרבות הפנאי לרווחתם האישית
2. לעודד את המשתתפים להרחיב את ההון התרבותי שלהם לשם שיפור המיומנויות החברתיות שלהם והשתלבותם החברתית
3. ליצור בקבוצה סביבה נוחה ובטוחה לבילוי משותף בתרבות הפנאי

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - פנאי
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

פנאי

2. **משחק פתיחה "תפוס קו":** המנחה בוחר משתתף שיתחיל ומנחה אותו לחשוב על שם של סרט/סדרה מפורסמים. המשתתף עומד ליד הלוח ואומר לקבוצה מכמה מילים מורכב שם הסרט/סדרה (לדוגמה: אם בחר ב"שודדי הקריביים", הוא מציג שמדובר ב-2 מילים). דרך אחת לשחק היא לצייר ציורים שמרמזים על הסרט, למשל רטייה או אנייה. (אסור למציג לדבר ולרמוז על שם הסרט). דרך שנייה היא לשחק בסגנון "גלגל המזל" ולשים קווים במקום אותיות כשהמשתתפים צריכים כל אחד בתורו לזרוק אות ואם יש אותה במילה משבצים אותה במקום (למשל: _ _ _

מערך מפגש מס׳ 22 בנושא: הבעת רגשות חיוביים ושליליים

נושאים

1. הבעת רגשות
2. מחשבות ומעשים רציונליים ורגשיים
3. הירגעות וניהול כעסים
4. אימוץ דפוסים מותאמים לחברה

ציוד נדרש

- סיטואציות: כמספר המשתתפים 2 סיטואציות לכל זוג משתתפים (נספח 1)
- טבלת ניתוח הסיטואציה; מחצית ממספר המשתתפים (נספח 2)

מטרות

1. לבחון דפוסי הבעת רגשות קיימים בקרב המשתתפים
2. לתת למשתתפים את התחושה שהרגשות שלהם הם לגיטימיים אך לא כל תגובה היא לגיטימית
3. להגביר את המודעות של המשתתפים לאימוץ דפוסים מותאמים לחברה
4. לתת למשתתפים כלים לשלוט בעוצמת הרגשות שלהם ובאופן הבעתם

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א׳ - הבעת רגשות חיוביים
- 00:45 - חלק ב׳ - הבעה וויסות רגשות שליליים: ניהול כעסים
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א׳ - הבעת רגשות חיוביים

2. **משחק פתיחה: "נשיקה-סטירה":** המשתתפים יושבים בזוגות על שני כיסאות גב-אל-גב בשורה. בהישמע מחיאת כף, המשתתפים מסבים את ראשם לאחד הצדדים: זוג שסובב את הראש לכיוון הפוך, צריך להתחרות באיזשהו משחק שהוא בוחר (יכול להיות למשל: הורדת ידיים, קפיצה לגובה, למרחק, מספר כפיפות בטן וכו׳) וזוג שסובב את הראש לאותו צד, צריך להביע זה לזה חיבה בדרך שהוא מוצא לנכון (לקנות למפגש הבא מתנה זה לזה, להתחבק, ללחוץ יד וכו׳) **(10 דקות)**.

3. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - מה היה קל יותר? להתחרות או להביע חיבה? (תלוי-אדם, אך בדרך כלל קל יותר להתחרות... להביע חיבה עלול להיות מביך כי לא רגילים וכו׳)
   3 - **עיבוד:** היום נשוחח על העניין הזה: בדרך כלל רגשות חיוביים נחסמים על-ידי שלל מחסומים שתכף נדון בהם. כשמדובר ברגשות שליליים קורה בדרך כלל ההפך: הם זורמים וגועשים גם כשאנחנו לא מתכוונים לכך. היום ננסה להבין מה מותאם חברתית ומה לא. מה עושים כדי לווסת רגשות שליליים וחיוביים **(5 דקות)**.

4. **דיון:** 1 - אילו רגשות חיוביים אתם מכירים? ⬅ המנחה כותב על הלוח. (אהבה, גאווה, שמחה, התלהבות וכו׳).
   2 - המשתתפים מתבקשים להתחלק לזוגות; כל זוג **בוחר רגש חיובי** אחד מהכתובים על הלוח. הזוג צריך לחשוב במשך 2 דקות ולהציג בהמשך בפני המליאה סיטואציה קצרה שבה מתעורר בין שני אנשים רגש חיובי והבעת הרגש היא או **מוגזמת מדי** או **אינה מובעת מספיק (10 דקות)**.

חלק ב׳ - הבעה וויסות רגשות שליליים: ניהול כעסים

5. 1 - הקבוצה מתחלקת לזוגות. כל זוג מקבל 2 סיטואציות (ראה נספח 1) וטבלה לניתוח (נספח 2). כל זוג מתבקש לקרוא את הסיטואציות שהוא קיבל ולמלא את הטבלה. לפני כן, המנחה מסביר את משמעות הקטגוריות בטבלה באמצעות דוגמה שיעשו יחד: הסיטואציה היא שנופר קנתה חולצה חדשה ויקרה, צילמה אותה ושלחה לחברתה הטובה - ענת. למחרת, ענת הופיעה בכיתה עם חולצה זהה לזו שרכשה נופר. מה המחשבה האוטומטית והרגשית שתעלה לנופר? ("איזו מרגיזה ענת הזו", "היא כזו קנאית", "היא הרסה לי", "היא חייבת לעשות בדיוק כמוני תמיד" ומה המחשבה השקולה והרציונאלית שהיא יכולה לחשוב אחרי שתירגע מעט ותנסה לשנות את האופן שהיא רואה את המצב? ("היא אהבה את החולצה הזו", "היא דומה לי כי אני והיא הרבה ביחד אז סביר שיהיה לנו אותו טעם בבגדים", "אני מודל לחיקוי בעבורה"). מה המעשה האוטומטי הרגשי שעלול להתרחש? (נופר כועסת ואומרת לענת שהיא מעתיקנית ופתטית, נופר מגיבה בכעס והולכת הביתה באמצע היום כשהיא רואה את ענת...) מה המעשה השקול? (נופר לוקחת את ענת הצדה ואומרת לה שזה מעט הכעיס אותה מכיוון שהיא רוצה לשמור על ייחוד ולא להיראות בדיוק כמו חברתה. היא מפרגנת לה שהחולצה נראית טוב ומבקשת שהן יתאמו ולא ילבשו את החולצה בו זמנית) **(10 דקות)**.
   2 - **במליאה:** המשתתפים מקריאים את הסיטואציות ואת הטבלאות שמילאו, דנים במעשים ובמחשבות רציונליים נוספים לסיטואציה **(20 דקות)**.

6. **דיון:** 1 - האם זכורה לכם סיטואציה בה כעסתם באופן שגרם לכם לצאת משליטה? מה היה הגורם לכעס? כיצד הגבתם?
   2 - מה המחשבות שעברו לכם בראש לפני שפעלתם? בזמן שפעלתם? אחרי?
   3 - למה זה גרם?
   4 - מה הדברים שאפשר לעשות כדי לפעול בצורה השקולה ולא האוטומטית? ⬅ המנחה כותב על הלוח את הצעות המשתתפים.
   5 - **עיבוד:** קונפליקטים בין בני-אדם הם מצבים טבעיים ונפוצים, הם חלק ממערכות יחסים והם קורים כמעט לכל אדם שנמצא מעורב במערכות יחסים. כעס הוא רגש טבעי ולגיטימי, אבל לא כל תגובה היא לגיטימית. כעס עלול להידרדר לכדי אובדן מערכת היחסים ובמצב הגרוע מכל - גם לאלימות וגם לנזק לאדם ולאחר. ניהול כעסים היא מיומנות לוויסות ולשליטה על עוצמת הכעס ועל ההשלכות שלו. זו מיומנות שאפשר ללמוד ולתרגל.
   בעת כעס, יש כמה דברים שיכולים לעזור לכם לשלוט על הכעס ועל התגובה שלכם: ⬅ לכתוב על הלוח:
   1. **זיהוי סימנים -** כשאתם יודעים לזהות מה קורה לכם בגוף כשאתם כועסים ועומדים לאבד שליטה, יהיה לכם קל

יותר לשלוט בתגובה שלכם.

2. **דיבור פנימי ונשימות** - לדבר לעצמכם "זה בטח לא מה שנראה לי בהתחלה", "אני צריך להיכנס לפרופורציות" וכו' בשילוב נשימות והרגעה עצמית.

3. **Time-out** - לבקש "פסק זמן" כשאתם מרגישים שהסיטואציה עלולה להידרדר לאובדן שליטה או להגיע להשלכות שאתם לא מעוניינים בהם. עדיף לחזור אחורה ולהתמודד עם המצב אחרי שהרגשות שוככים.

4. **שיחה בונה** - החלפת ביטויים רגשיים ואוטומטיים בביטויים מעובדים ורציונליים אחרי מחשבה ושהפרטנר מולכם יכול להתמודד איתם.

5. **כנות** - לשתף את הפרטנר ברגשות שלכם ובחשש שתאבדו שליטה עשוי להביא להבנה ולהקלה במצב כך מי שמולכם לא יתגונן אלא יירתם לפתור את המצב.

6. **התרחקות** - במיוחד כשהמצב עלול להגיע לאלימות **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1 - מקרים

1. יוסי גילה שאימא שלו נכנסה ללא רשותו לחדר שלו, חיטטה לו בדברים, מצאה את היומן הפרטי שלו וקראה בו.
2. ריקי גילתה שהחברה הכי טובה שלה דיברה עליה מאחורי הגב עם חברות אחרות ואמרה שהיא חברה לא כל כך טובה.
3. מריה הסתפרה לראשונה מזה חמש שנים, ודינה, חברתה לכיתה אמרה לה שהתספורת מאוד לא מחמיאה לה.
4. ניר שיחק כדורגל עם חבריו בהפסקה. כשרץ במהירות לעבר הכדור, איציק שם לו רגל והוא "עף" על הרצפה ונפצע.
5. ניר תפס את מקומו הקבוע של דודי בכיתה ליד תלמידה שדודי מחבב.
6. רונית ושיר דיברו ביניהן בשיעור כשהמורה העירה להן. רונית אמרה "לא אמרתי כלום" והמורה הוציאה את שיר מהכיתה.
7. חיים פוטר מהעבודה, הוא הגיע עצבני לבית-הספר ונתקל בחוזקה בכתפו של רון. רון אמר לו "תסתכל לאן אתה הולך".
8. שחר יצא לבלות עם חברים מהשכבה. הם ישבו לאכול בקניון ושחר ביקש שישמרו לו על התיק בזמן שהוא הולך להתפנות. כששב, הוא גילה שהארנק שלו כבר לא בתיק.
9. בטיול השנתי, חברים לכיתה של נתי שרו שיר שאומר דברים מעליבים על אימא שלו וגרמו לכל הכיתה לצחוק.
10. דפנה הכירה לקארין את אח שלה, רן. קארין ורן יצאו במשך כחודש ונפרדו. הפרידה הייתה "מכוערת" ודפנה התקשרה והאשימה את קארין בכל מה שקרה ביניהם.

נספח מס' 2

טבלה לניתוח הסיטואציה:

מחשבות אוטומטיות ו"רגשיות"	מחשבות רציונליות ושקולות	מעשים אוטומטיים ו"רגשיים"	מעשים רציונליים ושקולים

מערך מפגש מס' 23 בנושא: דימוי עצמי והערכה עצמית

נושאים

1. דימוי עצמי
2. הערכה עצמית
3. ביטחון עצמי

מטרות

1. לעודד דיאלוג פתוח בנושא דימוי עצמי והערכה עצמית בקרב המשתתפים
2. לספק למשתתפים כלים ומיומנויות שיאפשרו דיאלוג מיטיב בנושא דימוי עצמי וביטחון עצמי
3. לקדם דימוי עצמי חיובי בקרב המשתתפים כלפי עצמם

ציוד נדרש

- סרט הדבקה לבן
- שאלון הערכה עצמית (נספח 1)
- טושים
- קלפים בשני צבעים שונים (בריסטול חתוך לגודל קלף) כפול ממספר המשתתפים; צבע אחד לבנים וצבע שני לבנות
- דפים
- קטע קריאה (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - הערכה עצמית ודימוי עצמי
- 00:55 - חלק ב' - ביטחון עצמי
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - הערכה עצמית ודימוי עצמי

2. ⬅ כל משתתף מקבל 2 קלפים. הבנות מקבלות שני קלפים בצבע אחד והבנים מקבלים שני קלפים בצבע אחר. על מחצית מהקלפים של הבנים ושל הבנות המנחה כותב: "מי שאני מחבב" ועל המחצית השנייה של הקלפים - כותב: "אני". 1 - המשתתפים מתבקשים לחשוב על מישהו/מישהי שהם מאוד מחבבים (יכול להיות חבר/חברה/בן משפחה/מורה או כל דמות אחרת), ולכתוב על הקלף שעליו כתוב "מי שאני מחבב" את כל הדברים שהם אוהבים באדם עליו חשבו (כל דבר: במראה, באופי, בהתנהגות וכו') **(5 דקות).**
   2 - על הקלף השני עליו כתוב "אני", מתבקשים המשתתפים לכתוב את כל הדברים שהם אוהבים בעצמם (כל דבר: במראה, באופי, בהתנהגות וכו') **(5 דקות).**
   ⬅ המנחה אוסף את הקלפים, פורש אותם על הרצפה כך שכל הקלפים שמפרטים את הדמות שמחבבים מקובצים יחד ואילו הקלפים שמפרטים על עצמם מקובצים יחדיו.

3. **דיון:** 1 - על איזה קלף יש יותר נקודות חיוביות? על אדם אחר או על עצמכם? מדוע אתם חושבים שכך יצא?
   2 - כיצד הייתם ממיינים את הדברים שכתבתם שאתם אוהבים באחרים? ובעצמכם? (למשל: דברים הקשורים למראה, תכונות אופי, התנהגות וכו').
   3 - למה נראה לכם שיש הבדל בין סוג הדברים שאתם אוהבים באחרים ובין הדברים שאתם אוהבים בעצמכם?
   4 - האם יש הבדל בין הבנים והבנות במספר הדברים/בסוג הדברים שהם פירטו? ממה לדעתכם נובע ההבדל?
   5 - מה זה אומר: "**הערכה עצמית**"? כיצד זה קשור למשימה שביצעתם ולדיון שלנו? ⬅ לכתוב על הלוח את דברי המשתתפים **(15 דקות).**
   ⬅ המשתתפים מתבקשים לשמור את הקלפים בהם נכתב מה הם אוהבים בעצמם למשימה נוספת בהמשך...

חלק ב' - ביטחון עצמי

4. **סקלת הערכה עצמית:** ⬅ המנחה מותח על הרצפה סקלה ועליה כותב ספרות מ-1-10 (באמצעות סרט הדבקה). על הלוח כותב המנחה את שמות המשתתפים בטבלה וכותב את הניקוד של המשתתפים בהתאם למספר עליו הם עמדו בהקראת הפריטים.
   1 - המנחה מקריא משפטים (ראה נספח 1) הנוגעים להערכה עצמית והמשתתפים מתבקשים לעמוד על הסקלה בהתאם למידה בה הם מסכימים עם ההיגד.
   2 - המנחה מסכם את הניקוד של המשתתפים **(10 דקות).**

5. **חדר השינה שלי:** 1 - המשתתפים מתבקשים לחשוב על חדר השינה שלהם - לעצום עיניים ולתאר אותו לעצמם לפרטי פרטים - מה יש בתוכו? מה יש בתוך ארון הבגדים שלך? איך נראית המיטה? החפצים שלך? (⬅ אפשר לבקש מהמשתתפים לצייר אותו על מנת להמחיש אותו עוד יותר).
   2 - **בסבב:** המשתתפים מתבקשים לספר בקצרה על חדר השינה שלהם **(5 דקות).**
   3 - **דיון - בסבב:** 1 - אם בחור/בחורה בני גילך היו נכנסים לחדר שלך, מה הם היו חושבים עליך? ⬅ המנחה כותב על הלוח את המחשבות שזורקים המשתתפים.
   2 - אילו רגשות עולים בכם במחשבה שמישהו זר בן גילכם ייכנס לחדר שלכם? מדוע לדעתכם אתם חשים ככה?
   3 - האם יש קשר בין עוצמת השליליות שעלתה בכם בתרגיל הזה לבין הציון שלכם בהערכה עצמית בתרגיל הקודם? ממה לדעתכם נובע הקשר?
   4 - האם החדר שלכם מייצג אתכם? האם הבגדים שלכם מייצגים אתכם? המשקל שלכם? התספורת שלכם?
   5 - מה מייצג אתכם? ממה מורכב ה"אני" שלכם? **(10 דקות).**

6. **דיון:** 1 - מהו **ביטחון עצמי?** ⬅ לכתוב על הלוח את דברי המשתתפים.
   2 - מדוע הוא חשוב? למה גורם ביטחון עצמי נמוך מדי? למה גורם ביטחון עצמי גבוה מדי?
   3 - מה הקשר בין **הערכה עצמית** ל**ביטחון עצמי**? **(10 דקות).**

7. 1 - המנחה מקריא את הקטע על ה"דליים הסדוקים" (ראה נספח 2).
   2 - **דיון:** מה אתם למדים מהקטע הזה? כיצד הקטע מציג את החסרונות שלנו בהקשר של דימוי עצמי? **(5 דקות).**

8. המשתתפים ישתמשו בקלפים בהם כתבו מה הם אוהבים בעצמם מהמשימה בתחילת המפגש.

1 - המשתתפים מתבקשים לכתוב ניקוד לכל אחת מהתכונות מ-1-100 עד כמה התכונה הזו שכתבתי חשובה לי.
(כך שכל התכונות יחד ישלימו ל-100, אפשר לצייר "עוגה" במקום על דף ולחלק אותה למספר חלקים בגדלים שונים בהתאם).

2 - **בסבב:** 1. עד כמה כל חלק חשוב לכם?
2. כיצד החלק הזה בא לידי ביטוי בחייכם?

3 - האם תמיד הרגשתם בטוחים עם הדבר הזה שכתבתם? האם זה השתנה עם השנים?

4 - כיצד אתם מרגישים כשאתם חושבים על הדברים שאתם אוהבים בעצמכם? האם אתם חושבים על הדברים האלה רבות ביומיום?

5 - **עיבוד: אתם מי שאתם בזכות המעלות שלכם, הדברים הטובים שיש בכם. וזה משמעותי הרבה יותר מאשר הדברים ה"חסרים" שבכם!**

קל ביותר לשים את הדגש על הדברים שאנחנו לא אוהבים בעצמנו. רובנו ביקורתיים מאוד כלפי עצמנו, ועוצרים לחשוב על הדברים החיוביים שבנו לעתים רחוקות מאוד. דימוי עצמי מורכב מדברים שליליים וחיוביים כאחד. מבט רק על הדברים החסרים או השליליים גורר הרבה תסכול וחוסר-אונים.
שימו לב שהדברים החיוביים בכם השתנו עם השנים, הם לא תמיד יציבים והם מתפתחים ומתווספים אליהם עוד ועוד דברים. עם השנים כשתלמדו להכיר את עצמכם טוב יותר, חשוב לשאול את עצמכם ואחרים מדי פעם גם מה הדברים החיוביים בכם וזאת כדי לאזן את הביקורת שבאופן טבעי עולה כל הזמן **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - היגדים להערכה עצמית

1. לאחר כישלון אני נוטה להיכנע ולא לנסות שוב.
2. לפעמים נראה לי שאנשים לא שמים לב אליי בכלל.
3. אני חושש ממה שאנשים אומרים עליי מאחורי הגב.
4. אני נוטה לחשוב שהאחים שלי/החברים שלי/אנשים בכיתה שלי יותר מוצלחים ממני.
5. אני נוטה לשים את הרצונות של אחרים לפני הרצונות שלי.
6. אני חושש לומר לא; וכשאין לי בררה ואני אומר לא, אני מרגיש רע.
7. אני מרגיש שמבקרים אותי יותר מהממוצע.
8. אני נמנע משינויים ומהתחלות חדשות.
9. אני מעריך את עצמי כאדם מוכשר.
10. אני מעריך את עצמי כאדם בעל ערך רב לחברה.
11. אני מאמין שאמצא עבודה טובה ומספקת בעתיד.
12. אני מעריך את עצמי כאדם מעניין ובעל דעה שאותה ראוי להשמיע.
13. אני שלם עם המראה שלי.

נספח מס' 2 - קטע לקריאה: דליים סדוקים

(מתוך: פרופ' גולן ושות', 2008)

אישה סינית באה בימים נשאה על צווארה אסל שבשני צדיו היו תלויים דליים גדולים. באחד הדליים היה סדק ואילו השני היה מושלם והגיע תמיד מלא ליעדו. בסוף הדרך הארוכה מן המעיין לבית האישה, הגיע הדלי הסדוק ריק בחציו. במשך שנתיים תמימות הביאה האישה, מדי יום ביומו, דלי וחצי מים לביתה.
הדלי המושלם היה כמובן גאה בהישגים שלו, אך הדלי הסדוק, המסכן, התבייש במומו והיה אומלל כיוון שהצליח לבצע רק מחצית מתפקידו. לאחר שנתיים של מה שנראה ככישלון מר, הוא פנה לאישה ליד המעיין ואמר לה: "אני מתבייש שהסדק שבי גורם למים לדלוף לאורך הדרך הביתה". האישה הזקנה חייכה ואמרה: "האם שמת לב שיש פרחים בצד שלך של השביל ואילו בצד של הדלי השני אין? המום שלך מוכר וידוע לי, ולכן שתלתי פרחים יפים אלה כדי לקשט בהם את השולחן. לולא היית כמו שאתה, לא היה היופי הזה מעשיר את הבית".

לכל אחד מאיתנו מום מיוחד,
אך הסדקים והמומים שלנו הם שעושים את החיים יחדיו מעניינים ומספקים כל כך.

מערך מפגש מס' 24 בנושא: קבלה עצמית

נושאים

1. ערך עצמי/ביטחון עצמי
2. ביקורת עצמית
3. חמלה
4. קבלה עצמית

מטרות

1. לבחון את מידת הקבלה העצמית של בני הנוער את עצמם
2. למתוח את הגבול שבין ביקורת עצמית ובין קבלה עצמית ולהדגיש שאני יכול לבקר דברים בעצמי, אך יש ערך לכך שאני מקבל את עצמי כמו שאני
3. להקל על רגשות לא נעימים בקרב המשתתפים הנובעים מחוסר קבלה עצמית

ציוד נדרש

- מראה קטנה
- דף משפטים להשלים כמספר המשתתפים (נספח 1)
- עטים ודפים
- פתקים למשתתפים ועליהם כתוב המשפט: "אלוהים תן לי את האומץ לשנות את מה שאפשר, את הכוח לקבל את מה שאי אפשר לשנות ואת החוכמה להבדיל בין השניים"
- טקסט לדמיון מודרך (נספח 2), מוזיקה שקטה ללא מילים לרקע

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - קבלה עצמית
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

קבלה עצמית

2. **משחק פתיחה: טופי:** המנחה מבקש שני מתנדבים. המשתתפים מתבקשים לשבת על הרצפה ולאחוז חזק בזרועות וברגליים אחד של השני כדי שיהיה כמה שיותר קשה להפריד ביניהם. המנחה מנחה אותם: "להרגיש כמו איבר אחד, כאילו שמחבר ביניהם דבק והם טופי אחד גדול". המתנדבים מתבקשים לנסות "לפרק" את הטופי (⬅ לבקש שינהגו כמה שיותר בעדינות: לא לשרוט, לא להזיק ולא לגרום למישהו לפציעה). יש למתנדבים 5 דקות לפרק את הגוש כולו. המשחק מסתיים כשנותר רק בן-אדם אחד במבנה הטופי, או בתום 5 דקות. משתתף שהצליח להרחיק לגמרי מהיחידה הגדולה נפסל ונשאר בצד, אבל אם הצליחו לנתק אותו חלקית בלבד, הוא יכול לנסות להידבק מחדש **(10 דקות).**

3. **דיון:** 1 - איך היה?
   2 - למתנדבים: היה קל לפרק את הרכב ה"טופי"?
   3 - למשתתפים בהרכב: היה קל להישאר יחד?
   4 - מה היה דרוש כדי להישאר יחד כגוש? (לאחוז זה בזה חזק, להתנגד לניסיונות "פירוק", רצון להישאר יחד ולנצח וכו')
   5 - מה היה דרוש כדי לפרק את הגוש הכי מהר שאפשר? (להתחיל ב"חולייה החלשה", לשתף פעולה, חוזק וכו')
   6 - אם נשליך את זה כ'מטפורה' על עצמנו, מה דרוש כדי להישאר חזקים? מה גורם לנו ל'התפרקות'? **(10 דקות).**

4. **"מראה מראה שעל הקיר":** 1- המשתתפים מקבלים דפים ועטים. המנחה מעביר ביניהם מראה והמשתתפים מתבקשים לכתוב באופן אנונימי (ללא ציון השם) מה הם מרגישים כשהם מביטים במראה: רגשות, מחשבות, התלבטויות וכו'. המנחה מציין בפני המשתתפים שמי שירצה שלא יקראו את מה שכתב לאחר מכן במליאה יהיה עליו לסמן כוכבית גדולה בצד הדף למעלה **(5 דקות).**
   2 - המנחה מקריא את הדברים שכתבו המשתתפים ⬅ כדאי לפני-כן להכין את המשתתפים שכולם ביטאו דברים אישיים ורגישים ולמרות שהדברים הם אנונימיים, המשתתפים מתבקשים לנהוג בכבוד ולא לזלזל או להעביר ביקורת על הדברים שייאמרו או ייכתבו.
   עיבוד: כפי שאתם רואים, רובנו לא שלמים עם עצמנו; לרובנו יש תחושות מעורבות לגבי עצמנו, וחלק לא קטן מהיחס שלנו לדמותנו - הפיזית והנפשית - מעורב בביקורת. ביקורת עצמית אינה דבר שלילי כי היא מניעה אותנו להשתנות ולעתים לצמוח ולהשתפר, אך יש הבדל בין **הערך והביטחון העצמי** שלנו לבין **מידת הקבלה העצמית** שלנו. ⬅ המנחה כותב על הלוח **(5 דקות).**

5. **דיון:** 1 - מה ההבדל, לדעתכם, בין ערך עצמי לבין קבלה עצמית? (**ערך עצמי** = מה הערך שלי בעיני עצמי. העמדה שלי כלפי עצמי, היינו עד כמה אני מעריך את עצמי כבעל ערך גבוה. **קבלה עצמית** = עד כמה אני מקבל את עצמי. ההרגשה שלי כלפי עצמי, כלומר עד כמה אני שלם עם מי שאני - לטובה ולרעה ומקבל את מי שאני).
   2 - האם יכול להיות שיש לי ערך עצמי נמוך וקבלה עצמית גבוהה? (כן - אני יכול לחשוב שיש לי הרבה תכונות שליליות, הרבה מה לשפר, למשל שאני לא נראה הכי טוב שאני יכול להיראות וכו', אבל עליי לקבל את כל התכונות והמגרעות שבי כחלק ממני ולאהוב את עצמי).
   3 - למה קבלה עצמית היא חשובה? **(10 דקות).**

6. 1 - המשתתפים מקבלים דף (ראה נספח 1) ובו משפטים שהם מתבקשים להשלים. לאחר מכן מתבקשים המשתתפים למלא את הטבלה באותו דף **(10 דקות).**
   2 - המנחה מחלק לכל משתתף פתק ובו המשפט: "אלוהים תן לי את האומץ לשנות את מה שאפשר, את הכוח לקבל את מה שאי אפשר לשנות ואת החוכמה להבדיל בין השניים". (מאת: סנט פרנסיס). המשתתפים קוראים יחד בקול את הכתוב.
   דיון: 1 - מה אומר המשפט לדעתכם?
   2 - האם יש אדם ששלם עם עצמו לגמרי?
   3 - כיצד, אם כך, תוכלו לקבל את עצמכם? **(10 דקות).**

7. **דמיון מודרך:** המנחה מעביר למשתתפים דמיון מודרך לקבלה עצמית (ראה נספח 2) **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות)**.

נספח מס' 1

אני מרגיש חוסר ביטחון כש: _____

אני הכי מתבייש כשאומרים עליי שאני: _____

אני הכי שונא בעצמי את: _____

אני מקנא באנשים שיש להם:_____

דברים שהייתי רוצה לשנות בעצמי:	האם אפשר לשנות אותם? (הקף בעיגול)	אם כן, כיצד אפשר לשנות אותם?
.1	כן / לא	
.2	כן / לא	
.3	כן / לא	
.4	כן / לא	
.5	כן / לא	
.6	כן / לא	
.7	כן / לא	
.8	כן / לא	

נספח מס' 2 - דמיון מודרך

עצמו את העיניים. נשמו נשימות עמוקות, נסו לרוקן את הראש שלכם ממחשבות, נסו לשחרר מתח מהגוף; שימו לב לאגרופים שלכם, שחררו את המתח בפנים, את המתח בגב, בכתפיים, ברגליים.
חשבו כעת על הדברים שקשה לכם לקבל בעצמכם, על התכונות שאתם לא מעריכים בעצמכם, על הדברים בגוף שאתם לא אוהבים, על כל מה שאתם תופסים כשלילי לגבי עצמכם.
נסו להתמקד במחשבה השלילית הזו. עכשיו נשמו עמוק בעודכם חושבים עליה ותפנו מקום בגוף שלכם כדי להצליח להכיל אותה. דמיינו איך הייתם מרגישים אם ההרגשה השלילית הזו הייתה עוזבת אתכם.
קבלו את הדברים שאתם לא אוהבים בעצמכם, חייכו, דעו בביטחון שכולם מרגישים הרגשה שלילית לגבי עצמם לפעמים, שאף אחד לא לגמרי שלם עם עצמו ועם המראה שלו. אמרו לעצמכם בלב: "אני מקבל את עצמי עם כל מה שיש בי". תאהבו את עצמכם, קבלו את השלילי שבכם ודעו מה אפשר לשנות ולשפר. יש הרבה זמן להשתנות, יש הרבה על מה לעבוד. אל תאבקו ואל תתענו, פשוט קבלו את ההרגשה הזו ודעו שהיא קיימת אצל כולם.
נשמו עוד נשימה גדולה ועמוקה ותוך כדי סלקו כעת את ההרגשה השלילית הזו. חשבו על כל הדברים החיוביים שיש בכם, מלאו את עצמכם בכל הדברים הטובים שבכם. היזכרו בכל האנשים שאוהבים אתכם, בכל הדברים החיוביים שיש לכם בחיים ומלאו את לבכם בהרגשה חמימה ונעימה של קבלה עצמית.
אט-אט פקחו עיניים, חייכו ותמשיכו את היום בידיעה המשמחת שיש לכם את עצמכם לכל החיים.

מערך 25 מפגש בנושא: דימוי גוף

נושאים

1. דימוי גוף
2. מודל יופי
3. ערכים ונורמות חברתיים
4. שונות בין-אנושית

מטרות

1. לאפשר למשתתפים אוורור בנוגע למחשבות טורדניות, חרדות או כעסים הנוגעים לדימוי הגוף שלהם
2. להציף בפני המשתתפים את השפעות הסביבה כדי להקל על דימוי גוף שלילי דרך דיון בנורמות ובערכים החברתיים המשפיעים על דימוי גוף מעוות
3. להפגיש את המשתתפים עם השלמה וקבלה של גופם כפי שהוא

ציוד נדרש

- תמונות (של כל הגוף) של המשתתפים על דף דו-צדדי (⬅ אפשר להשתמש בתמונה קבוצתית או בתמונות מהפייסבוק)
- כדור ספוג (אפשר זוג גרביים מקופלים במקום)
- עפרונות
- דפים וצבעים/מחשב עם חיבור לאינטרנט
- מקרן/טלוויזיה
- פתקים אדומים וירוקים (כמספר המשתתפים)
- היגדים (נספח 1)
- תמונות (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:05 - חלק א' - דימוי גוף והסביבה שלי
- 00:15 - חלק ב' - לאהוב את עצמך, גם מול המראה
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(5 דקות).**

חלק א' - דימוי גוף והסביבה שלי

2. **משחק פתיחה:** המשתתפים עומדים במעגל. כל משתתף בתורו אומר שם של איבר בגוף (חוץ מהפנים) ומיד לאחר מכן זורק את הכדור. המשתתף עליו זורקים את הכדור צריך להספיק להגן על האיבר אליו מכוונים את הכדור באמצעות חיבוקו. משתתף שהתבלבל וזרק את הכדור לפני שהכריז על שם האיבר נפסל וצריך לחבק כל איבר שמכריזים במשך המשחק כולו. משתתף שהצליחו לפגוע באיבר לפני ש"חיבק אותו", צריך לחבק את האיבר הזה במשך המשחק כולו חוץ מאשר כשזורקים אליו שוב את הכדור **(10 דקות).**

3. **פוטושופ:** ⬅ כל משתתף מקבל דף עליו מודפסת תמונה שלו משני צדי הדף.
   1 - המנחה מבקש מהמשתתפים להביט בתמונה, להשתמש בעפרון ולתקן כל מה שהיו רוצים לתקן בגופם (בצד אחד שלה בלבד) ולכתוב בצד הדף כל דבר ששינו/שהיו רוצים לשנות בתמונה.
   2 - המנחה מבקש מהמשתתפים להפוך את התמונה להסתכל בתמונה שוב, והפעם, לכתוב כל מה שהם אוהבים בתמונה - בגופם **(10 דקות).**
   3 - **דיון:** 1. איך הרגשתם עם המטלה?
   2. האם היה לכם קל לעבוד 10 דקות מול תמונה שלכם? למה?
   3. לכמה מכם היו יותר דברים שרציתם לשנות מאשר דברים שאהבתם?
   4. האם יש הבדל בין מספר הדברים שהבנות רוצות לשנות למספר הדברים שהבנים רוצים לשנות? (⬅ אפשר לערוך הצבעה: כמה בנות כתבו יותר משלושה דברים/ארבעה דברים וכו', ולאחר מכן: כמה בנים כתבו יותר משלושה דברים/ארבעה דברים...) אם כן, מדוע? ⬅ למנחה: ניתן לצפות שלנשים תהיה ביקורת עצמית כלפי דימוי הגוף שלהן באופן משמעותי יותר מאשר לבנים, בין השאר בגלל ציפייה חברתית-מגדרית מנשים להיות יפות/רכות/רזות/מטופחות, ציפייה שניכרת הרבה פחות כשמדובר בבנים בחברה המערבית.
   5. האם אתם מרגישים שהמחשבות הללו על הגוף שלכם מציפות אתכם לעתים קרובות? מתי בעיקר?
   6. איך היחס שלכם אל גופכם נקבע? ממה הוא מושפע כל-כך? **(15 דקות).**

4. **אידאל היופי:** כל משתתף מתבקש לצייר/למצוא תמונה באינטרנט של אידאל היופי בעיניו.
   1 - **דיון:** בסבב: מה יפה בעיניכם? למה? **(10 דקות).**
   2 - ⬅ כל משתתף מקבל פתק אדום ופתק ירוק. הוא מתבקש להרים את הפתק הירוק כשהוא מסכים עם המשפט שמקריא המנחה, או את הפתק אדום אם הוא אינו מסכים עם המשפט (ראה נספח 1). לאחר כל היגד הקבוצה עורכת דיון כשמשתתף שהרים פתק ירוק צריך להסביר את עמדתו וכך גם משתתף שהרים פתק אדום **(15 דקות).**
   3 - **דיון:** אם כולם היו נראים כמו מודל היופי שבחרת, האם זה עדיין היה יפה/מעניין?
   4 - **עיבוד:** אידאל היופי נקבע לפי סטנדרטים חברתיים; הם שונים ומשתנים עם הזמן ותלויי-תרבויות. למשל, לפני שלושים שנה בערך, דוגמניות היו הרבה יותר מלאות מהיום (ראה נספח 2), לפני כמאתיים שנה, אידיאל היופי הגברי היה שונה מאוד מהאידיאל הגברי היום. למשל (ראה נספח 2 לואי ה-16, מלך צרפת בבגדי נשים...), דוגמניות בהודו לא יראו כמו דוגמניות בארץ (נספח -2 השחקנית ההודית המפורסמת ביותר בעולם) ועוד... **(5 דקות).**

   ⬅ **כמטלה לשבוע הבא -** אפשר לבקש מהמשתתפים לצפות בטלוויזיה או בעיתונות בפרסומות ולהבחין כיצד אידיאל היופי המערבי משפיע על התפיסה שלהם דרך המדיה. על המשתתפים להביא כמה שיותר דוגמאות לפרסומות שמציגות מודל יופי אליו יש כביכול לשאוף.

חלק ב' - לאהוב את עצמך גם מול המראה

5. המשתתפים מתחלקים לקבוצות: כל קבוצה צריכה להרכיב "קמפיין" שיגרום לאחרים לקבל את עצמם ואת גופם/לבנות אידיאל יופי שאינו מעוות ולהציגו בפני הקבוצה **(10 דקות).**

6. המשתתפים מתבקשים לסיים את המפגש בחיבוק עצמי/דמיון מודרך בו המנחה מבקש מהמשתתפים לעצום עיניים, לחשוב על הגוף שלהם איבר אחר איבר על כל מה שהוא עושה בעבורם ולהעריך אותו ככלי היחיד שישרת אותם במהלך כל חייהם, להשלים איתו ולאהוב אותו **(5 דקות).**

סרטונים מומלצים לצפייה:

פוטושופ:

https://www.youtube.com/watch?v=okuVuab6qlg

https://www.youtube.com/watch?v=zRlpIkH3b5I (דורש תרגום)

הפרעות אכילה

https://www.youtube.com/watch?v=31Ajvix6DXs

https://www.youtube.com/watch?v=FvxUw7cO5JQ

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - היגדים

1. מודל היופי שלי עושה יותר כיף ממני בחיים.
2. מודל היופי שלי זוכה לאהוב יותר ממני בחיים.
3. מודל היופי שלי אהוב יותר ממני על-ידי הקרובים לו.
4. מודל היופי שלי מאושר יותר ממני בחיים.
5. מודל היופי שלי יצליח להרוויח יותר כסף ממה שאי פעם אצליח להרוויח.
6. מודל היופי שלי מצליח ביותר תחומים בחיים.
7. מודל היופי שלי לא מקנא באף אחד אחר.
8. מודל היופי שלי חווה פחות קשיים ממני בחיים.

נספח מס' 2

1. השחקנית ההודית המפורסמת נוטאן (Nutan Samarth Bahl)
2. פורטרט של לואי ה-16 בבגדי אישה
3. הדוגמנית-שחקנית המפורסמת בעולם מרלין מונרו

מערך 26 מפגש בנושא: בחירה

נושאים

1. בחירה חופשית
2. בחירה מושכלת
3. סירוב והסכמה

ציוד נדרש

- כדור
- פתקים אדומים כמספר המשתתפים
- דפים כמספר המשתתפים
- עטים
- "בחן את עצמך" (נספח 1)

מטרות

1. לבחון את מידת תחושת השליטה של בני-הנוער בבחירותיהם
2. לחזק בקרב המשתתפים את תחושת האחריות והשליטה שלהם כלפי הפעולות והבחירות שלהם
3. לתת למשתתפים כלים לבחור באופן אקטיבי ומושכל

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - מתי אני בוחר?
- 00:25 - חלק ב' - כיצד אני בוחר?
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - מתי אני בוחר?

2. **אמת או חובה -** המשתתפים עומדים במעגל ומתמסרים בכדור (אפשר גם לשחק עם בקבוק מסתובב). כל משתתף מחזיק פתק אדום. כל משתתף שמוסר את הכדור למשתתף אחר שואל אותו מה היה מעדיף: אמת (לענות על שאלה), או חובה (למלא משימה). המשתתף שממלא את השאלה/המשימה מקבל את הכדור וממשיך לשאול משתתף אחר. הדגש שמעביר המנחה בתחילת המשחק הוא שהמשתתפים יכולים להרים פתק אדום אם הם מעדיפים שלא להגיב לשאלה/המשימה **(15 דקות)**.

3. **דיון:** 1 - איך היה לכם?
   2 - כמה פעמים הרמתם את הכרטיס האדום?
   3 - האם בכל פעם שרציתם הרמתם את הכרטיס? מתי לא?
   4 - באילו מקרים הרגשתם שאתם רוצים/צריכים להרים את הכרטיס?
   5 - האם בחיי היומיום אתם נתקלים במקרים בהם מתחשק לכם "להרים כרטיס אדום" ולא לעשות את מה שאתם מתבקשים? מתי? איך אתם מגיבים לתחושות אלו? **(15 דקות)**.

4. המנחה כותב על הלוח בטבלה את הכותרות: **בוחר** ו**לא בוחר**. המשתתפים מתבקשים לחשוב על כמה שיותר דברים ביומיום שלהם שהם בוחרים (או שותפים לבחירה) ודברים ביומיום שלהם שהם לא בוחרים אך בכל זאת עושים/משתתפים בהם (⬅ אפשר ליין גם דברים כמו: בגדים, אוכל וכו') **(10 דקות)**.

5. **דיון:** 1 - באילו מקרים אתם מרגישים שאתם לא שותפים מספיק לתהליך הבחירה?
   2 - האם יש תחום בו אתם מרגישים שהבחירה קשה לכם מדי? מתי? למה?
   3 - מה יותר חשוב בעיניכם - "לזרום" עם מה שקורה לכם בחיים, או להשתתף באופן פעיל בבחירתם?
   4 - מהי "בחירה מושכלת"? (מהמילה "שכל" - בחירה רציונלית שמערבת שיקולים שונים ומחשבה תחילה), מתי חשוב לבחור באופן מושכל?
   5 - איך אתם יודעים מה אתם צריכים לבחור כשהסיטואציה היא מורכבת וקשה? ⬅ ראה בפרק הנוכחי מפגש בנושא קבלת החלטות לפי שיטות שונות **(10 דקות)**.

חלק ב' - מה אני בוחר?

6. "**בחן את עצמך**": ⬅ כל משתתף מקבל דף ועט בעזרתם הוא צריך לכתוב ולסכם את הנקודות שהוא צובר: המנחה מקריא למשתתפים סיטואציות (ראה נספח 1) ושלוש אפשרויות פעולה. המשתתפים בוחרים בכל סיטואציה איזו מהפעולות היו בוחרים בעצמם וכותבים את מספר הפעולה שבחרו על הדף (1/2/3). בסוף, מסכמים המשתתפים את הניקוד שלהם והמנחה מקריא את הפרופיל המתאים לניקוד שלהם (ראה בנספח 1) **(10 דקות)**.

7. **עיבוד:** 1 - "לזרום" עם החיים יכול להיות מסר נכון וחשוב, אבל יש רגעים בהם אתם צריכים לקחת אחריות על עצמכם ועל עתידכם ואלו הם הרגעים בהם אתם צריכים **לבחור בצורה מושכלת**. יש שני מקומות חשובים שאתם צריכים כל הזמן לבדוק: **הראש והבטן**. בכל פעם שאתם נתקלים בסיטואציה שהראש - ההיגיון- אומר לכם ש"זה לא נכון"/"זה לא הגיוני"/"זה לא בסדר", או להפך אתם יכולים וצריכים "להרים את הפתק האדום", לעצור ולבחור באופן אקטיבי! כשהבטן עובדת אתם לא מצליחים לנסח במילים ובאופן הגיוני למה, אבל אתם מרגישים שזה נכון לכם/לא נכון. זה, גם כן, אות לבחירה אקטיבית. **זכרו: לרוב אפשר לקחת זמן ולדחות מעט החלטות, אך ברגע שפעלתם יהיה לכם קשה מאוד לחזור אחורה! (5 דקות)**.
   2 - המנחה עובר עם המשתתפים על הסיטואציות ושואל: מי סימן את האפשרות השלישית? איפה הרגשתם שזה לא נכון (בבטן או בראש), ולמה? **(5 דקות)**.
   3 - **דיון:** האם יש לכם דוגמאות מהחיים שלכם או של אנשים שאתם מכירים בהן הראש או הבטן סימנו לכם לעצור? מה אתם או האנשים בסיפור עשיתם במקרים הללו? מה היו ההשלכות של מעשיכם? **(5 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות)**.

נספח מס' 1 - בחן את עצמך

1. אתה יוצא עם חברים למועדון לילה ורגע לפני הכניסה אתם רואים התקהלות המונית של צעירים בכניסה, שומעים קללות וצעקות מלחיצות. חבר שלך אומר "יאללה בואו נראה מה קורה שם וניכנס", מה אתה עושה?

אני זורם עם החברים והולך לעבר הכניסה דרך ההתקהלות.
אני עוצר את החבר'ה ואומר להם "בואו נבדוק אם יש כניסה אחורית".
אני אומר להם שאני לא חושב שאנחנו צריכים להיכנס למועדון הזה עכשיו ומתרחק מיד.

2. דנה קבלה הצעת חברות בפייסבוק מבחור שהיא לא מכירה. מראה הדמות המשתקפת מתמונת הפרופיל מוצא חן בעיני דנה מאוד. היא מעיפה מבט בפרטים שלו ומבחינה שהבחור מבוגר ממנה ביותר מ-10 שנים. לאחר צ'אט קצר יחסית, מציע הבחור לדנה להיפגש הערב ואף מציע לאסוף אותה ברכב. מה היית מייעץ לדנה לעשות?

הייתי מייעץ לה ללבוש את הבגדים היפים ביותר שיש לה, להתבשם ולתת לו את הכתובת.
הייתי מייעץ לדנה לנסות להאריך את השיחה, לחקור עוד פרטים בשיחה עם הבחור, לנסות למצוא חברים משותפים שמכירים אותו ורק אז לתת לו את הכתובת.
הייתי אומר לדנה לסרב מיד, לבדוק אם הקשר איתו נמשך עוד זמן מספיק עד שנבנה ביניכם אמון, להתייעץ עם אדם מבוגר ואחראי, ורק אז- להיפגש איתו במקום הומה אדם ובטח לא לבד.

3. אתה נפגש עם חברים במגרש כחצי שעה הליכה מהבית שלך, שיחקתם כדורגל והשעה נהייתה מאוחרת. אתה מותש לגמרי מהמשחק וקצת כואבת לך הרגל. התחלת לצעוד לכיוון הבית כשלפתע רכב צופר, מאט ושואל אותך אם אתה צריך טרמפ לכיוון. מה אתה עושה?

שמח שיש אנשים כל כך נחמדים, מחייך ועולה על הרכב.
מתקרב מעט, מנסה לפתח שיחה ולראות אם מדובר באנשים סבבה ורק אז מחליט אם לעלות.
אומר "לא תודה" וממשיך לצעוד הביתה.

4. אתה נוסע באוטובוס ורואה שעל אחד המושבים מונח תיק מאוד גדול ומרופט. מה אתה עושה?

ממשיך בשלי ולא עושה כלום.
שואל מישהו לידי מה לדעתו צריך לעשות.
שואל בקול רם אם התיק שייך למישהו ואם הוא לא שייך לאיש, ניגש לנהג ומדווח לו שיש באוטובוס חפץ חשוד.

5. חברה של נגה הכירה לה את בן-הדוד שלה - מיקי. נגה ומיקי יצאו לדייט הראשון, שבמהלכו היה לנגה מאוד נחמד והרגשתה הייתה שהכול זורם ממש טוב. אמנם, בסוף הערב מיקי מאוד הפתיע את נגה כשנצמד אליה במהרה ורכן לנשק אותה דבר שגרם לה להרגיש מאוד לא בנוח. מה אתם חושבים שעליה לעשות?

לזרום עם מה שמיקי רוצה כדי שהוא לא "יתבאס" עליה.
לעצור אותו בעדינות, להסביר לו בנעימים שהיא לא מרגישה בנוח, לשבת איתו עוד ולראות לאן הערב מתפתח.
לעצור אותו מיד ברגע שהיא מרגישה את חוסר הנעימות, להוכיח אותו על שהתנהג אליה בחוסר כבוד ולהפסיק את הפגישה אתה לרוב עוצר כשמשהו לא נראה לך נכון, מבין את הסכנות אתה לרוב אתה

ניקוד:

"הטיפוס הזורם"

8-5 נקודות

אתה מאוד "זורם" עם מה שקורה לך בחיים, ולא מרבה לעצור ולחשוב על ההשלכות של המעשים שאתה עושה או של המצבים אליהם אתה נקלע. חשוב מאוד שתשמור על עצמך ושתיקח אחריות על מה שאתה עושה כדי שלא תקלע למצבים לא נעימים ואף מסוכנים, וכדי שלא תצטער על שלא בחרת כשהייתה לך הזדמנות לכך.

"הטיפוס המתלבט"

12-9 נקודות

אתה לפעמים עוצר ומתחיל תהליך חשוב של בחירה, אך לא תמיד אתה בטוח אם לעצור או לזרום עם הרגע. התחושה שמשהו לא בסדר צצה בך, אך אתה לא תמיד סומך על תחושות הבטן שלך. במצבים בהם התחושה לא טובה, כדאי להתעכב ולחשוב עוד קצת מה הדבר הכי נכון בעבורך לבחור.

"הטיפוס הבוחר"

15-13 נקודות

לרוב עוצר כשמשהו לא נראה לך נכון, מבין את הסכנות וההשלכות ובוחר ללכת עם הראש והבטן. אתה אסרטיבי ויודע מתי לעצור ולהגיד "אני לא בעסק". אתה בדרך כלל לא לוקח סיכונים ושומר על עצמך מצרות. מה הגבול בין זהירות לפספוס/החמצת הזדמנויות בעיניך?

מערך 27 מפגש בנושא: קבלת מרות וסמכות

נושאים

1. מרות וסמכות
2. ציות לעומת כניעה

מטרות

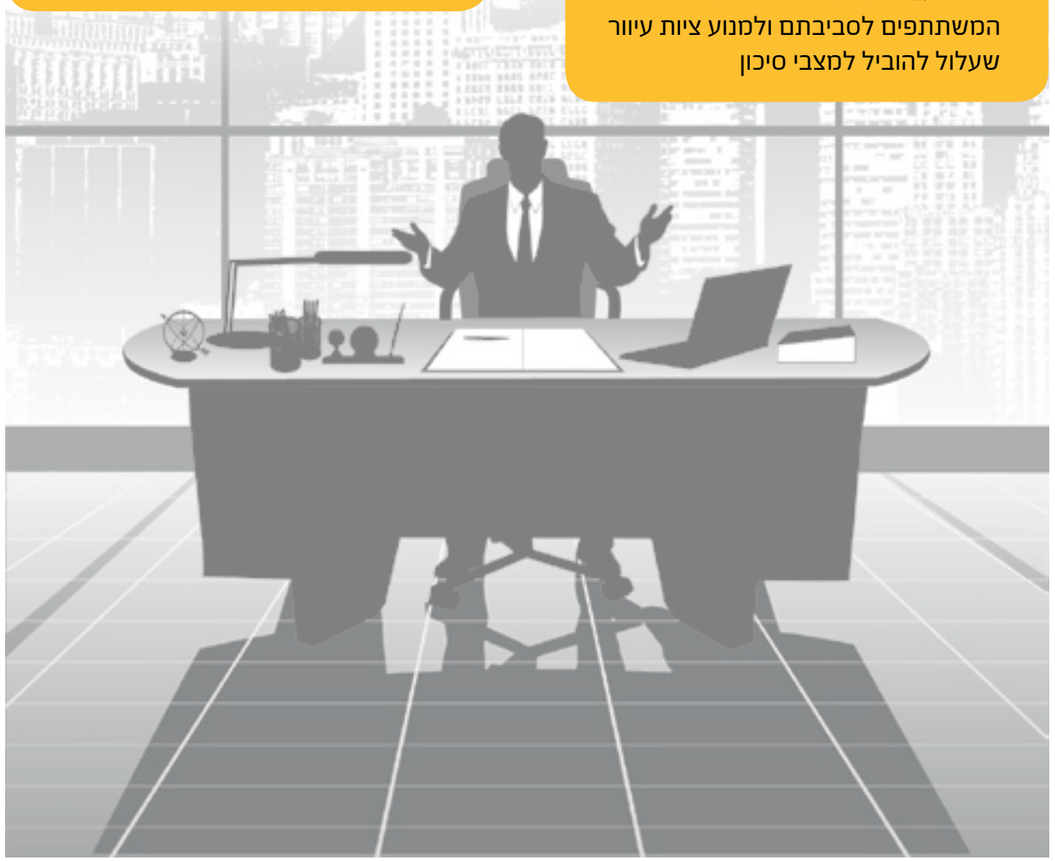
1. לדון עם המשתתפים בנושא יחסי כוחות ובמשמעות הציות לסמכות
2. לעמוד על ההבדל בין כניעה לעומת ציות לסמכות
3. לפתח בקרב המשתתפים חשיבה ביקורתית אך מותאמת לגבי קבלת סמכות, כדי להגביר את מידת ההתאמה של המשתתפים לסביבתם ולמנוע ציות עיוור שעלול להוביל למצבי סיכון

ציוד נדרש

- תיאור סיטואציות (נספח 1)
- מדבקות
- פתקים לקבוצה ללא המדבקות (נספח 2)
- טלוויזיה או מקרן

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - סמכות וציות לסמכות
- 00:40 - חלק ב' - החלק השלילי של הסמכות
- 00:05 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - סמכות וציות לסמכות

2. **משחק פתיחה: "המלך אמר"** - המנחה אומר/ת הנחייה כלשהי (כמו למשל, כולם להרים את הידיים למעלה) וכולם צריכים לבצע אותה רק אם נאמר לפני ההוראה צמד המילים "המלך אמר". אם המילים לא נאמרו, המשתתפים צריכים לווסת את עצמם ולא לפעול כלל. לאחר כמה ניסיונות מעביר המנחה את הסמכות למשתתפים אחרים שצריכים לתת הוראות "המלך אמר" לקבוצה **(10 דקות).**

   חשוב: אין להורות או לתת לגיטימציה לפעולות שישפילו את המשתתפים, או שייצרו מבוכה ותחושה לא נעימה. המטרה היא רק להדגים את הציות עצמו, ולא ציות לפעולה שהיא באופייה שלילית.

   יש לבחון את תגובת המשתתפים למשחק - מי משתתף, מי מתנגד, מה המשמעות של השתתפות חלקית (מהם הגבולות שהציבו לעצמם המשתתפים), והאם חל שינוי בשיתוף הפעולה כאשר הסמכות הועברה למשתתפים.

3. **דיון:** 1 - איך הרגשתם בעת מילוי המשימות?
   2 - מדוע פעלתם לפי ההנחיות?
   3 - מדוע חלקכם התנגדו? (אם אכן זה קרה)
   4 - האם מישהו רצה להתנגד ונמנע מכך?
   5 - איך הרגשתם כלפי מי שנתן/ה את ההנחיות?
   6 - מה גורם לנו לציית לסמכות?
   7 - מה ההבדל בין ציות לבין כניעה? **(10 דקות).**

4. **ציות/כניעה:** המנחה מחלק את הקבוצה לשתי קבוצות; כל קבוצה עומדת בצד אחר של החדר. קבוצה אחת נקראת "כן" וקבוצה שנייה "לא". המנחה מקריא סיטואציות/הקשרים (ראה נספח 1#). לאחר כל הקשר/סיטואציה שמקריא המנחה: הקבוצה בצד ה"כן" צריכה לתת דוגמה למצב בהקשר שבו יש לציית לסמכות ואילו הקבוצה השנייה, בצד ה"לא", צריכה לתת דוגמה למצב באותו הקשר בו לא כדאי לציית לסמכות. המשתתפים בקבוצה השנייה מוזמנים לערער אם הם לא מסכימים שיש להסכים/לא להסכים למצב **(15 דקות).**

חלק ב' - החלק השלילי של הסמכות

5. **"המיוחסים":** 1 - המנחה נותן מדבקות באופן אקראי לקבוצה של משתתפים ומחלק אותם לשתי קבוצות משנה: עם מדבקה ובלי מדבקה. לאחר החלוקה, המנחה מבקש מקבוצת המדבקות להמתין בצד ומחלק לקבוצה השנייה פתק הסבר על מעמדה החברתי כקבוצה בעלת עליונות חברתית (ראה נספח 2).
   2 - לאחר מכן, מכנסים את המליאה ומטילים עליה לבצע "משימה קבוצתית משותפת" (למשל: לנקות את המבנה או את האזור מחוץ למבנה באמצעות איסוף אשפה בשקיות זבל, ניקוי המטבחון וכו'- בהתאם לאמצעים הקיימים), כאשר הקבוצה ללא המדבקות פועלת בהתאם למעמדה **(10 דקות).**

   במהלך הפעילות חשוב לשים לב להתנהלות: מי משתף פעולה? מי מתנגד? מהי ההתרחשות בקרב כל אחת מהקבוצות? מהי הדינמיקה הקבוצתית במליאה? חשוב להבחין שהמשתתפים בקבוצת "המיוחסים" לא מגזימים בהתנהגותם ולא משפילים את חברי הקבוצה.

6. **דיון:** 1 - מה קרה פה בעשר הדקות האחרונות?
   2 - מי שיתף פעולה ומי התנגד ולמה?
   3 - כיצד חשו חברי הקבוצות השונות?
   4 - מדוע פעלו חברי הקבוצות לפי ההנחיות? (של המנחה ושל חברי הקבוצה ה"מיוחסת")
   5 - מה גורם לנו לציית? **(10 דקות).**

7. **צפייה בסרטון** שחזור של הניסוי של מילגרם: https://www.youtube.com/watch?v=flMr6OTShws **(10 דקות).**

הסרטון מתורגם אך כדאי לתת רקע למשתתפים לפני הצפייה על מנת להקל את הבנת הסרטון: בעת משפטו של פושע השואה, אדולף אייכמן, החוקר המפורסם סטנלי מילגרם (1963) החל את סדרת מחקריו הדרמתיים בנושא ציות לסמכות. בניסויים אלה הוא ביקש לבחון האם אדם רגיל ונורמטיבי מסוגל לפגוע באדם נוסף אפילו עד רמת הריגה, כאשר הוא נתון תחת מקור סמכות מנחה.

מומלץ לבקש מאחד המשתתפים להקריא את הכתבה שמספרת על ניסוי דומה שנעשה גם לאחרונה, בשנת 2009: http://www.mouse.co.il/CM.television_articles_item,797,209,47213,.aspx

8. **דיון:** 1 - מה המסקנה שלנו מהמשחק הקודם ומהסרטון שצפיתם בו?
2 - **עיבוד:** ציות לסמכות הוא דבר שאנחנו רגילים לעשות: בבית-הספר, בבית, ברחוב ואפילו בתכנית מרכזי נוער. אתם תידרשו, כאמור, לציית לסמכות בעתיד בעיקר בשירות הצבאי/הלאומי ובמקומות העבודה שלכם. לרוב, הציות לסמכות במקומות אלה הוא הכרחי וחשוב.
החלוקה לשתי קבוצות מקודם, וכן הניסוי של מילגרם וניסויים רבים שנעשו בעקבותיו מלמדים אותנו שבני-אדם יכולים להתנהג לפעמים בצורה שלילית שעלולה להגיע אפילו לרמות ההתאכזרות הקשות ביותר לאחרים. התנהגות זו נובעת לפעמים מהסיטואציה, מציות לסמכות שלילית או מאי-רצון לצאת נגד הזרם. אנחנו אנשים חושבים וחשוב שבכל מצב שבו אנו מצייתים לבעל סמכות נחשוב על העקרונות שלנו, החובות שלנו והמחיר של מעשינו. מאידך, כדאי לזכור גם שיש לנו זכויות ואם בעל הסמכות דורש מאיתנו דברים שפוגעים בנו, אנחנו לא חייבים לציית. לפעמים סיטואציות שבהן דורשים מאיתנו לציית הן לא חד-משמעיות וכדאי להתייעץ עם חברים או עם מבוגר קרוב **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - הקשרים

1. בקשה מהמחנכת שלכם.
2. דרישה מהאח הגדול שלכם.
3. המאבטח בבית-הספר דורש מכם משהו.
4. השכן המבוגר מבקש מכם בקשה.
5. הוראה משוטר שתופס אתכם חוצים שלא במעבר חצייה.
6. הוראה שנותנת לכם המפקדת בגדנ"ע.
7. פקודה שנותן לכם המפקד בטירונות (שהוא פחות או יותר בן גילכם).

נספח מס' 2 - פתק לקבוצה "ללא מדבקות":

משתתף יקר, מזל טוב!
נבחרת לקבוצת ה"מיוחסים". אתה וחבריך לקבוצה (ללא המדבקות) הנכם כעת בעלי סמכות בקבוצה ועליכם לדאוג לכך שיתר חברי הקבוצה (אלו שקבלו מדבקה) יעשו את עבודתם כראוי וינקו את המבנה.
אנא, התייחס לתפקידך במלוא הרצינות.

בברכה.

מערך 28 מפגש בנושא: תכנון זמן ומרחב

נושאים

1. תכנון זמן
2. תכנון וארגון התמצאות במרחב

מטרות

1. להגביר את היכולת של המשתתפים לתכנון זמן ושליטה בזמן שלהם כמשאב
2. לתת למשתתפים כלים להתמצאות במרחב כמיומנות להשתלבות עצמאית

ציוד נדרש

- שעונים (כמספר המשתתפים - נספח 1)
- עטים ודפים
- טיפים לניהול זמן (נספח 3)
- גישה לאינטרנט (או לסמארטפונים של המשתתפים)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - תכנון זמן
- 00:15 - חלק ב' - התמצאות במרחב
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - תכנון זמן

2. **משחק פתיחה:** 1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לעמוד בטור (אחד מאחורי השני) במרווח צעד זה מזה. הוא אומר להם שיש להם בדיוק דקה אחת בה כולם צריכים לעבור בין הרגליים של כל המשתתפים בזה אחר זה - מהאחרון בטור ועד לראשון - ולבסוף להסתדר בשורה לפי תאריכי לידה כך שמי שנולד ראשון יעמוד בצד ימין ומי שנולד אחרון יעמוד בצד שמאל.
   2 - **דיון:** איך היה? הספקתם? מדוע? כיצד יכולתם להצליח? **(5 דקות).**

3. **לוח פגישות:** 1 - כל משתתף מקבל "שעון לוח זמנים" (נספח 1) ועט. המנחה מורה למשתתפים להסתובב בחדר, ולקבוע אחד עם השני פגישה בשעון לצד השעות הכתובות כך שבסוף הפעילות לכל משתתף יהיו עד 12 פגישות בסה"כ בהתאם למספר המשתתפים (⬅ למחוגים אין כל משמעות).
   2 - בשלב קביעת הפגישה - המשתתפים צריכים לדון ולחשוב יחד על פעילות או פרויקט משותף שהם מעוניינים להקים למען הקבוצה או למען הקהילה. ⬅ על הלוח המנחה כותב מספר דוגמאות ורעיונות לפרויקטים שהם יכולים לקחת (ראה נספח 2) ולפתח. משתתף לא יכול לקבוע יותר מפגישה אחת עם משתתף אחר, וכן משתתף לא יכול לעבוד על אותו פרויקט עם כמה משתתפים. למשתתפים ניתנות 10 דקות למלא את השעון שלהם ולקבוע עם כל אחד נושא לפגישה - פרויקט משותף אותו יש לכתוב לצד השם של האדם איתו נפגשים על-גבי השעון בשעה המתאימה (למשל: פגישה עם נועה בשעה 14:00 בנושא "תכנון פעילות שוקולד לקבוצה" **(10 דקות).**
   בתום 10 הדקות - **דיון:** האם כולם הצליחו למלא את השעון שלהם בפגישות? האם לכל זוג יש רעיון לפרויקט לדון בו? אם לא - מדוע לא הצלחתם למלא את כל השעון?
   אם כן - כיצד הצלחתם למלא את השעון?
   ⬅ לתת למשתתפים שלא הספיקו הזדמנות למלא את לוח הזמנים- להשלים את השעון שלהם **(5 דקות).**
   3 - המשתתפים ממשיכים להסתובב בחדר. המנחה קורא מידי 3-5 דקות שעה (מ-1-12) והמשתתפים צריכים לגשת לפגישה שלהם באותה השעה ולהתחיל לעבוד על הפרויקט המשותף באחת מפינות החדר בישיבה. מדי מספר דקות המנחה מחליף שעה (קורא מדי פעם את אותן שעות על מנת שהזוגות יוכלו להמשיך לעבוד על הפרויקט המשותף) **(20 דקות).**
   ⬅ כדאי לעודד את המשתתפים להמשיך לעבוד על הפרויקטים המשותפים בזמנם הפנוי. אולי כדאי להקצות מפגש על מנת שיסיימו לעבוד על הפרויקטים ולהעביר אותם לקבוצה.

4. **דיון:** 1 - איך היה לכם במשימה?
   2 - אתם מרוצים מההספק שלכם? מדוע?
   3 - כיצד הייתם יכולים לייעל את הפגישות שלכם?
   4 - האם אתם מרגישים תחושות דומות בביצוע משימות ביומיום שלכם?
   5 - האם אתם מרגישים שאתם מתכננים את הזמן שלכם בצורה האופטימלית (הטובה ביותר)?
   6 - כיצד לדעתכם צריך לנהל את הזמן בצורה הטובה ביותר? (⬅ לכתוב על הלוח "טיפים לניהול זמן")
   ⬅ לחלק למשתתפים דף "טיפים לניהול זמן" (נספח 3) ולעבור עליהם (כל אחד בסבב מקריא טיפ אחד) **(10 דקות).**

5. **עיבוד:** דמיינו לעצמכם בנק המזכה את חשבונכם בסכום של 86,400 ₪ מדי בוקר - אין אפשרות לצבור כסף בחשבון. יתרת הסכום שלא ניצלתם במשך היום מתאפסת כל לילה בחצות! מה תעשו? תוציאו כל אגורה, כמובן!
   לכל אחד מאיתנו יש חשבון בנק כזה. קוראים לו "זמן". כל בוקר אנו מקבלים 86,400 שניות. כל לילה הן מתאפסות, כאשר כל הזמן שלא ניצלנו אובד. אין אפשרות לצבור זמן. אין אפשרות להשתמש ביותר. כל יום עומד לרשותנו אותו סכום. אם לא השכלנו להשתמש ביתרה היומית, אין אפשרות לחזור אחורה. אין גם אפשרות להשתמש בזמן על חשבון "מחר". אנחנו חייבים לנצל את ההווה על מנת להפיק את המרב בבריאות, אושר והצלחה. השעון מתקתק - עשו זאת היום! **(5 דקות).**

חלק ב' - התמצאות במרחב

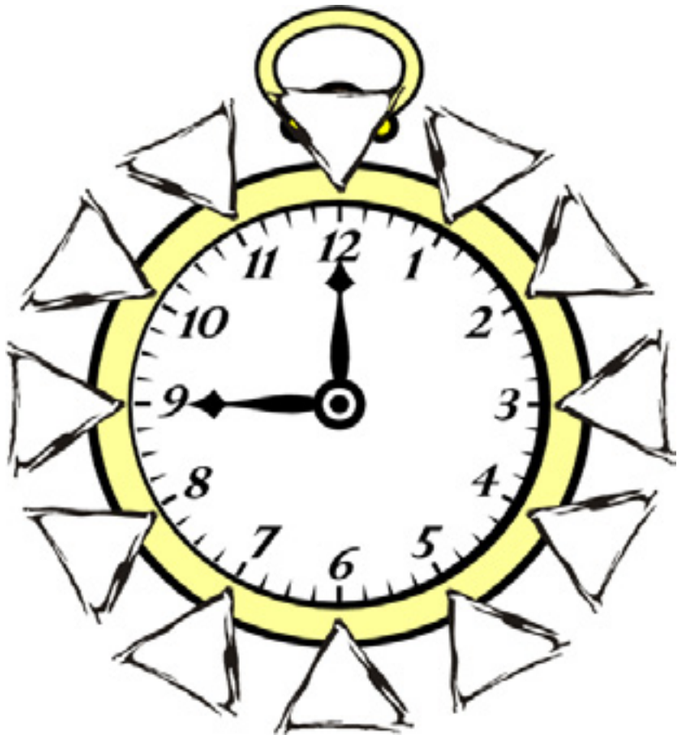
6. **"איך מגיעים:** ⬅ המנחה כותב על דפים מספר מקומות מוצא ויעד הרלוונטיים לעיר בה מתגוררים המשתתפים (למשל: **מוצא**: כיכר המדינה, **יעד**: לשכת גיוס).
   המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות (עדיף לזוגות כך שלאחד מהמשתתפים יש גישה לאינטרנט) והמשתתפים צריכים לכתוב על הדף דרכי הגעה מדויקות מתחנת המוצא לתחנת היעד: 1. הוראות נסיעה מפורשות ברכב, 2. הוראות הליכה, 3. הוראות נסיעה באוטובוסים **(10 דקות).**

7. **עיבוד:** מיומנות נוספת החשובה מאוד להתנהלות יעילה היא ההתמצאות במרחב. התמצאות (אוריינטציה) במרחב היא היכולת למצוא בזמן קצר את הדרך הקצרה, היעילה והבטוחה ביותר ליעד אליו אתם צריכים להגיע. המיומנות הזו תשמש אתכם רבות בעיקר בעתיד כשתצטרכו להגיע למשרדים ולמקומות שידרשו מכם לטפל בביורוקרטיה או לתאם פגישה. התמצאות במרחב מאפשרת התניידות בטוחה ופותחת אתכם גם לאפשרויות רבות יותר למפגשים חברתיים וכו'.
   ⬅ כדאי להכיר ולהדגים למשתתפים אתרים שמסייעים במיצוי מידע להתמצאות במרחב, כמו האתרים/ האפליקציות: גוגל-מאפ, mooveit, bus.org.il, waze bus.co.il וכדומה... **(5 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1



נספח מס' 2 - רעיונות לפרויקטים בזוגות

(לכתוב על הלוח)

- תכנון פעילות שוקולד.
- תכנון ערב גיבוש קבוצתי.
- תכנון פרויקט קבוצתי של עזרה לזולת.
- תכנון טיול יום באזור (בלי תקציב).
- כתיבת פעילות בנושא "די לאלימות".
- כתיבת פעילות בנושא "זהירות בדרכים".
- תכנון פעילות היכרות לקבוצה חדשה.
- תכנון הצגה קבוצתית להצגה בפני ערב הורים של המשתתפים בתכנית.
- תכנון פרויקט התרמת דם.
- תכנון פעילות ספורטיבית קבוצתית במקום פתוח

נספח מס' 3

1. הקדישו לתכנון יומי את ראשית היום או את הערב לפניו.
2. התחשבו בשעות השיא האישיות שלכם (מתי אתם מתפקדים הכי טוב).
3. קבעו מגבלות זמן לכל פעילות.
4. אל תקבעו לוח זמנים לחוץ לכל דקה ביום. הישארו גמישים לקראת נושאים בלתי צפויים שעשויים לצוץ.
5. קבעו את תחילת היום לביצוע פעילויות הכרחיות. אף פעם אינכם יודע מה יצוץ בהמשך היום, ואתם עלולים לשכוח או לא להספיק את אותן פעולות הכרחיות.
6. גם משימות לא נעימות בצעו מוקדם ככל האפשר במהלך היום, כך לא יעסיקו אתכם מחשבות בנוגע לזה במשך היום.
7. לאחר שקבעתם את סדרי העדיפויות לרשימה היומיומית, בצעו את המשימות בלי לדלג על משימות קשות או כאלה שאינכם אוהבים לעשות.
8. מקדו וסיימו עבודה אחת לפני שאתם עוברים לבאה.
9. שולחן מסודר עוזר לעבוד ביעילות ולמצוא בזריזות את מה שאתם צריכים. נקו את שולחן העבודה והניחו במרכזו את החומר החשוב ביותר.
10. השתמשו בשעון וביומן אישי לארגון הזמן, כן בפתקיות ובתזכורות בנייד.
11. נצלו "זמן מת" והפכו זמן המתנה לזמן מתנה. לדוגמה, אם אתם מחכים בתור ויכולים בינתיים לערוך טלפונים או לקרוא חומר חשוב.
12. הגדירו מראש זמן מנוחה ובו השתחררו לחלוטין מענייני הלימודים/העבודה.

מערך 29 מפגש בנושא: יכולת התמודדות במצבי לחץ

נושאים

1. דרכי התמודדות עם לחץ
2. לחץ חברתי

מטרות

1. להכיר למשתתפים מצבי לחץ על סימניהם ותופעותיהם
2. להקל על המשתתפים בוויסות הרגשות בזמן לחץ ולהקל על הסימנים הפיזיים המתלווים לו

ציוד נדרש

- בלונים (לפחות כמספר המשתתפים)
- פתקי משימות (נספח 1)
- חוט תפירה
- סיטואציות מצבי לחץ (נספח 2)
- דפים
- עטים
- סלוטייפ

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - מהו לחץ ומה גורם לו?
- 00:20 - חלק ב' - התמודדות עם לחץ
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - מהו לחץ ומה גורם לו?

2. **משחק פתיחה:** 1 - כל משתתף מקבל בלון שבתוכו פתק עם משימה (ראה נספח 1), את הבלון עליו לנפח, לחבר ל"זנב" (חוט תפירה) ולקשור למכנסיים מאחור.
2 - המשתתפים צריכים להסתובב בחדר (לא להיות "בונקרים" ולהישאר במקום אחרת המנחה יפוצץ להם...) ולנסות לפוצץ אחד לשני את הבלונים באמצעות העטים. האחרון שנותר עם בלון מחובר, "ניצל" ממשימה... כל השאר- במעגל צריך לבצע/להקריא את המשימה שקיבל **(15 דקות).**

3. **דיון:** 1 - איך היה במשחק ובמילוי המשימות?
2 - למה גורם רעש פיצוץ הבלון והתחושה שרודפים אחריכם/ שאתם עלולים לשלם "מחיר" אם יפוצצו לכם?
⬅ לכתוב על הלוח: לחץ!
3 - מה אתם מרגישים בזמן לחץ? ⬅ לכתוב על הלוח: פיזית, מחשבות, רגשות ולמיין את הדברים שאומרים המשתתפים לפי שלוש הקטגוריות הנ"ל **(10 דקות).**

4. **מצבי לחץ:** 1 - המשתתפים מתבקשים לחשוב מספר דקות על מצבי לחץ שהם חוו בחייהם - ⬅ על הרצפה מפוזרות סיטואציות מצבי לחץ לדוגמה (ראה נספח 2), כך שאפשר להסתובב ולבחור בסיטואציות קיימות שהמשתתפים מזדהים איתן או שהם חוו במידה והם לא מצליחים להיזכר. מי שנזכר בסיטואציה אחרת, מתבקש לכתוב אותה בקצרה על דף **(5 דקות).**
2 - ⬅ המנחה כותב על הלוח/על בריסטול: "לחצים הקשורים אליי", "לחצים הקשורים למשפחה", "לחצים הקשורים לחברה", "לחצים הקשורים לבית הספר", "לחצים הקשורים לעיר/ למדינה", "אחר".
בסבב: כל משתתף בתורו משייך את הסיטואציה שבחר/שכתב לאחת מהקטגוריות על הלוח (כדאי להדביק את הפתק תחת הקטגוריה הרלוונטית), ומספר בקצרה על הסיטואציה שחווה ושעוררה בו לחץ. לבסוף, כל משתתף צריך להחליט מ-1-10 עד כמה עוררה בו הסיטואציה לחץ ולציין זאת על גבי הפתק **(15 דקות).**
3 - **עיבוד:** כפי שאתם שמים לב, כולנו חווים לחץ בחיים, זה חלק מהחיים וזה נורמלי. לחץ מתבטא בדרכים רבות: פיזית, מחשבתית ורגשית והעוצמה שלו משתנה מאדם לאדם- כתלות במידה בה אנחנו רגישים ללחץ וכן כתלות לאיך שאנחנו תופסים את הסיטואציה ולחומרתה. כעת, נדון בדרכים להקל על מצבי לחץ בדרכים שונות **(5 דקות).**

חלק ב' - התמודדות עם לחץ

5. **עיבוד:** דרכים יעילות להתמודדות עם לחץ, הן למשל, ⬅ לכתוב על הלוח תחת הכותרת: **"דרכים להפחתת לחץ":** הרפייה, התייעצות עם גורם סמכות, "אוורור" הרגשות עם חברים טובים או משפחה, עירוב גורם מקצועי (למשל פסיכולוג, יועץ), שינוי האופן בו חושבים על האירוע המלחיץ וכו' ⬅ להרחיב ולפרט את הדרכים עם המשתתפים **(5 דקות).**

6. **בסבב:** כל אחד יספר כיצד התמודד **עם הלחץ** (לא עם הדילמה שעלתה) בסיטואציה שתיאר קודם, אם המשתתף לא מרגיש שהתמודד עם הלחץ בצורה אידיאלית הקבוצה תחשוב יחד כיצד יכול היה להתמודד באופן שהיה יעיל להפחתת הלחץ. ⬅ המנחה כותב על הלוח את הצעות המשתתפים הנוספות לדרכים שהציע קודם **(10 דקות).**

7. המנחה יתרגל הרפייה עם המשתתפים לסיום (ראה נספח 3) **(5 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - משימות

1. עליך לשיר בית של שיר מול כל הקבוצה.
2. עליך לעשות עשר שכיבות סמיכה.
3. עליך לקפוץ על רגל אחת עשר פעמים ולעשות תנועות וקולות של תרנגול.
4. עליך לתת משימה לאחד המשתתפים שתבחר.
5. עליך לבחור משתתף ולערוך איתו תחרות הורדת ידיים.
6. עליך לגרום לכל הקבוצה לשיר יחד שיר שאתה בוחר.
7. עליך להביא למפגש הבא משהו קטן ומפתיע לכולם.
8. עליך לארגן מפגש קבוצתי שובר שגרה.
9. אתה ניצלת ולא קיבלת משימה.
10. עליך לתת מחמאה לכל אחד מהמשתתפים בקבוצה.

נספח מס' 2 - מצבי לחץ

(מתוך: משרד החינוך- תכנית ליבה לכישורי חיים: התמודדות עם מצבי לחץ, בתוך:
(http://edu.gov.il/owlHeb/Pages/default.aspx

להספיק ללכת לחוג.
לשקר להורים.
נולד לי אח חדש.
לאחֵר לבית-הספר.
לשמוע בקול אבא או בקול אימא.
תחרות ריצה.
לבקר חבר חולה.
מישהו מהמשפחה נפטר.
מבחן קשה בחשבון.
לבחור חבר או חברה מהקבוצה.
הורים מודאגים בענייני כספים.
פחד להישאר לבד בבית בערב.
דמי הכיס אינם מהקבוצה.
להתעורר מחלום מפחיד.
לקבל את הציון הגבוה ביותר בכיתה.
מורה כועסת על תלמידה.
להכין תכנית למסיבה.

להפסיד סרט אהוב בטלוויזיה.
מזריקים חיסונים בבית-הספר.
לעבור לבית-ספר חדש.
כמה חברים ברוגז עם ילדה אחת.
המורה והכיתה ידעו שהילד אינו מבין משהו.
להכין שיעורים רבים.
להופיע בטקס בבית-הספר.
להתארח אצל תלמידים מכיתה
מקבילה בבית-ספר.
הורים מתגרשים.
ילדים חוששים שיתגלה מעשה רע שעשו.
אחד ההורים חולה ומאושפז בבית-חולים.
להיכשל במבחן.
לאכול שוקולד חלב לאחר ארוחה בשרית.

להזמין לאירוח ילדים עולים חדשים.
מסיבת יום-הולדת.
שיעורי הבית לא הוכנו.
חבר טוב שעזב.
להיות בוועדת כיתה.
לא הוזמנתי למסיבה.
לקבל מחנכת חדשה.
אין משתפים ילדה במשחק בהפסקה.
הודיעו ב"חדשות" על פיגוע חבלני.
אבא יצא למילואים.
להמציא תירוץ למורה.
לקרוא בקול רם בכיתה.
לא הספקתי להגיע לשיעור.
רצון לאכול במקום שיש ספק בניקיונו.
הליכה לסרט שלא מתאים לי.
להופיע בבגד אופנתי אך נועז מדי.

נספח מס' 3 - הנחיות להרפייה

המשתתפים יושבים/שוכבים בנוח, עוצמים עיניים.

המנחה אומר בקול רגוע:

שבו בנוחיות, רגל אינה נוגעת ברגל, יד אינה נוגעת ביד, העיניים כבדות ונעצמות.

נשמו עמוק, היו מודעים לנשימה.

חושו כיצד הרגליים נהפכות לבלונים, גם הראש ויתר אברי הגוף נהפכים לבלונים.

עתה 'הכניסו סיכה' לבלונים והוציאו את כל האוויר...

כעת אתם רגועים. כאשר קולי מלווה אתכם ברקע התחילו בטיול... בדמיונכם מצאו מקום שקט ונעים,

מקום שבו אתם מרגישים ביטחון, מקום שבו אתם מרגישים מוגנים, אהובים, שייכים ושטוב לכם בו. זה

יכול להיות מקום שהייתם בו בעבר, או מקום שאתם נמצאים בו בהווה. אם אינכם מוצאים מקום כזה,

המציאו אותו בדמיונכם.

הישארו במקום הטוב. אפשרו לתחושות הנעימות להציף אתכם. (הפסקה קצרה בדיבור).

מי או מה אתם רואים שם? מה אתם מרגישים? מה נותן לכם כוח?

עתה, עברו בדמיונכם למקום בלתי נעים, מקום שבו אתם מרגישים מנוכרים, שונים, חסרי ביטחון. היכן

המקום הזה? מי או מה נמצא שם? כיצד אתם מגיבים?

בקצב שלכם עברו למקום הקודם, למקום הבטוח. חזרו לתחושות הנעימות שחשתם קודם. הן מציפות

אתכם. נעים לכם בגוף ונעים לכם בלב.

חזרו אט-אט אלינו... אפשר לפקוח את העיניים ולהביט סביב, מבלי להגיד כלום.

מערך 30 מפגש בנושא: קשב וריכוז במטלה

נושאים

1. קשב וריכוז
2. קשיים בקשב וריכוז

מטרות

1. להעלות את המודעות של המשתתפים לחשיבות הקשב והריכוז כמיומנות חברתית
2. לאפשר למשתתפים לבטא קשיים ותחושות הקשורים לכישלונות סביב קשב וריכוז במטלות ובחברה
3. לתת למשתתפים כלים לשיפור מיומנות הקשב בסיטואציות השונות

ציוד נדרש

- 2 כדורים (טניס/גרביים מגולגלות וכו')
- מסקינטייפ
- מדד קשב וריכוז - כמחצית ממספר המשתתפים (נספח 1)
- כרטיסיות עם פתרונות (כל סעיף בכרטיסייה נפרדת) (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - מהם קשב וריכוז?
- 00:25 - חלק ב' - כיצד מתגברים על קשיי קשב וריכוז?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - מהם קשב וריכוז?

2. **משחק פתיחה:** המשתתפים עומדים במעגל. המנחה מוסר כדור למשתתף וקורא בשמו. המשתתף צריך להגיד "תודה (ואת שם המנחה)". כך ממשיכים להתמסר ואומרים "תודה" למי שמסר ואת שם המשתתף שזורקים אליו. לאחר כדקה של התמסרות, המנחה מכניס כדור נוסף ופותח סבב מקביל של התמסרות. הראשון שמתבלבל או מפספס כשמוסרים לו, יורד על ברכיו ובפעם הבאה נפסל מהמשחק ויוצא **(10 דקות).**

3. **דיון:** 1 - איך היה?
2 - מה היה הקושי שלכם במשחק? (ריכוז והפניית קשב לשני סבבים בו-זמניים) ⬅ המנחה כותב על הלוח "קשב וריכוז"
3 - מה הם קשב וריכוז? (**הגדרה מילונית:** קֶשֶׁב או תשומת לב הוא היכולת להתמקד באופן מתמשך בגירוי או פעילות מסוימים... הקשב הוא אוסף של יכולות...המאפשרות להתמודד עם כמויות המידע העצומות ... ולהשתמש בו לצורך התנהגות הסתגלותית ומכוונת מטרה. זהו תהליך מורכב ודינמי של בחירה של הדברים שאליהם חשוב לשים לב, שיש לעסוק בהם וכדאי לזכור אותם מרגע אחד למשנהו. קשיי ריכוז הוא מונח המתאר את הקושי להתרכז או להיות קשוב באופן סלקטיבי, בעת למידת עיסוק או נושא מסוים, אשר לפחות לכאורה קיימת מוטיבציה ללמודו (מתוך: ויקיפדיה)).
4 - האם אתם נתקלים בבעיות למקד את הקשב או להתרכז בחייכם? באילו נסיבות? באיזו מידה? האם יש לכם דוגמאות למקרים בהם איבוד קשב וריכוז הפריע לכם לתפקוד ביומיום?
5 - מה הגורמים שגורמים לכם "לאבד קשב"? **(15 דקות).**

4. **סקאלת קשב וריכוז:** ⬅ על הרצפה מתוחה "סקלה" (מסקינטייפ ועליו מספרים מ-1-10). המנחה מקריא שאלות ממדד הקשב והריכוז (ראה נספח 1) והמשתתפים צריכים לעמוד בספרה המציינת את מידת הסכמתם עם המשפט שהקריא. המנחה כותב את הניקוד ומשקלל אותו בסוף כדי לחשב ממוצע למשתתף **(10 דקות).**

5. **דיון:** 1 - האם קשיים בקשב ובריכוז גורמים לכם לתחושות מסוימות? אילו?
2 - מתי אתם מרגישים תחושות אלו?
3 - כיצד אחרים מגיבים לקשיים שעולים אצלכם?
4 - **עיבוד:** כפי שראיתם, הרבה אנשים חווים קשיים בקשב ובריכוז. קשיים כאלו הם רצף, והרבה אנשים מוצבים על גבי הרצף הזה. 4% מהמבוגרים מעל גיל 18 מעידים שהם חווים קשיים משמעותיים בקשב ובריכוז שזה 4 אנשים מתוך 100. בקרב צעירים יותר, האחוזים אפילו גבוהים יותר: כרבע מתלמידי התיכון ניגשו בשנים האחרונות לאבחון הפרעות קשב וריכוז ונמצא כי 17% מהם אכן אותרו כבעלי הפרעות קשב ולימוד או ליקויי למידה. כמו כן, כמעט מחצית מהתלמידים בארץ העידו שהם מתקשים בלימודים. קשב וריכוז הם מיומנויות שאפשר לשפר ולפתח. חשוב לזכור שאנו חיים בעידן בו יש גירויים רבים סביבנו, אופן התקשורת וצריכת המידע עברו למדיה וזו סיבה חשובה מאוד בגללה צעירים רבים מתקשים להתרכז במטלות יומיומיות. (מתוך: אגודת ניצן- מן התקשורת: http://www.nitzan-israel.org.il/home) **(10 דקות).**

חלק ב' - כיצד מתגברים על קשיי קשב וריכוז?

6. המשתתפים מתחלקים לזוגות או שלשות (⬅ כדאי לחלק בהתאם לממוצע במדד הקשב והריכוז ולקבץ משתתפים שהצביעו על קשיים עם משתתפים שפחות הצביעו על קשיים). כל זוג מקבל את דף ה"מדד לקשב וריכוז" (נספח 1). המשתתפים מתבקשים לעבור על הסעיפים במדד ולדון בקשיים ספציפיים שהם חווים, לתת דוגמאות ולתאר לזוג שלהם במה הם מתקשים הכי הרבה. המטרה היא שהזוגות ייתנו זה לזה טיפים להתגברות על הקושי/עצות ורעיונות להקל את הקשיים **(10 דקות).**

7. **במליאה:** כל משתתף מקבל כרטיסייה (ראה נספח 2) אותה הוא מקריא למשתתפים. בכל כרטיסייה כתובה עצה להתמודדות עם קשב וריכוז לקויים. המשתתפים דנים ומפרטים, מתרגלים, שואלים שאלות ונותנים דוגמאות לכל אחת מההצעות **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - מדד קשב וריכוז

מתוך: איריס מנור (2011)

1) אני מתקשה להתמקד בפרטים ועושה שגיאות "טיפשיות" (שגיאות שנעשו לא עקב חוסר הבנה או חוסר ידיעה, אלא כתוצאה מחוסר תשומת לב).
האם את/ה מתבלבל/ת בין פלוס למינוס או פרטים אחרים? נתקל/ת בחפצים? מקיף/ה תשובה בבחינה למרות שהתכוונת להקיף אחרת? מחמיץ/ה פרטים מהותיים בהוראות? וכדומה.

2) אני מתקשה להתרכז במטלות מונוטוניות (כגון קריאה או הקשבה) לאורך זמן.
האם את/ה מסוגל/ת לקרוא ספר לאורך זמן ולזכור את מה שקראת? האם יש צורך לחזור על קטעי קריאה מספר פעמים? כמה זמן ניתן לשמור על רצף פעילות, הקשבה?

3) אני מקשיב/ה חלקית למה שאומרים לי.
אמרו עליי שלדבר אלי זה כמו לדבר אל קיר. האם יש לך הרגשה שאת/ה מתנתק/ת בזמן שיחה? האם יש לך קושי לעקוב אחר מהלך השיחה? האם מחשבותיך נודדות בזמן שיחה עם אחר? האם מעירים לך על כך?

4) אני מתחיל/ה דברים ולא מסיים/ת, מתחיל/ה ו"נמרח/ת", עובר/ת מדבר לדבר, בעיקר במשימות מונוטוניות או ממושכות.
האם את/ה מסוגל/ת לעבוד לפי הוראות וללא צורך לבדוק כל הזמן את ההוראות כאשר לדוגמה מבשלים? האם יש לך קושי לשמור על רצף בפעילות? נטייה לעבור ממשימה למשימה מבלי להשלימה?

5) אני מתקשה בדברים הדורשים ארגון וסדר.
האם יש לי קושי לארוז תיק לקראת נסיעה ללא רשימה מוכנה, קושי בסידור הבית, סידור "אישי" של השולחן ואני נעזר/ת באחרים על מנת להיות מסודר/ת?

6) אני נמנע/ת או סולד/ת מביצוע מטלות הדורשות מאמץ של ריכוז מתמשך.
האם אני נמנע/ת מאתגרים? מלמידה של דברים חדשים בגלל קושי? מהכנת עבודות?

7) אני מאבד/ת דברים.
שאל/י את עצמך כמה פעמים איבדת מפתח, פלאפון וחפצים אחרים בתקופה האחרונה. כמה את/ה מתעסק/ת במאמץ שלא לאבד דברים?

8) אני מוסח/ת בקלות כאשר אני עוסק/ת במטלות מונוטוניות כגון קריאה, הקשבה וכדומה.
אני זקוק/ה לשקט מוחלט כשאני לומד/ת או קורא/ת? במידה ויהיה רעש (למשל - מישהו נכנס לבית) האם הדבר יוציא אותי מריכוז (אפילו שהדלת לחדר בו אני עובד/ת סגורה)? האם לוקח לך הרבה זמן לחזור לנקודה ממנה הפסקת?

9) אני שכחן/ית.
האם כשאת/ה יוצא לטיול (קצר) את/ה צריך רשימה מסודרת (כי אחרת תשכח את רוב הדברים)? עד כמה את/ה תלוי ביומן בכדי להתנהל? עד כמה את/ה שוכח/ת היכן הנחת חפצים שונים? האם שולחן העבודה שלך מלא בפתקי תזכורת?

נספח מס' 2 - הצעות להתגברות על בעיות קשב וריכוז

מתוך: עוגן - פורטל ליקויי למידה והפרעות קשב וריכוז בישראל / מטח - מרכז לטכנולוגיה חינוכית

1. **סדר וארגון** - דרך מצוינת להתגבר על קושי להתרכז הוא לשים את תחומי החיים בתוך תחום מסודר ומאורגן. למשל: כשלומדים למבחן, מחלקים את החומר ליחידות ולחלקים ומתמודדים בכל פעם רק עם חלק קטן.

2. **תרגילים כמו "הצלבה"** - ספורט באופן כללי, מאוד תורם לבעיות קשב וריכוז. תרגילים המערבים הצלבה כמו נגיעה עם יד ימין בכף רגל שמאל ונגיעה עם יד שמאל בכף רגל ימין וכו' עוזרים מאוד להתגברות על בעיות קשב. לספורט יש סגולות התורמות רבות לפעילות המוח ולכן הוא מומלץ מאוד.

3. **משחקי קשב לגירוי** - משחקים כמו למשל: תחילת ריצה לעבר חפץ שמונח על הרצפה כשמרגישים מגע קל על הגב, או כששומעים שריקה חלשה, אם משחקים משחקים כאלה בסביבה רועשת, מתאמנים על קשב לגירוי ספציפי והדבר עשוי לפתח את כישורי הקשב.

4. **הימנעות מהסחות** - אנשים שמתקשים להתרכז צריכים להשתדל להימנע מהסחות. למשל: ללמוד לבד, בחדר שקט, לא לבצע פעולות שדורשות קשב כשברקע פועלת טלוויזיה וכו'

5. **"טריקים" והרגלים להיזכרות** - "טריקים" שמתרגלים לזכור עשויים לעזור לשכוח דברים, לאבד וכו' למשל: פתקים, כמו לכתוב על דלת הכניסה "לא לשכוח לכבות את האור/ את המפתח", תזכורות בטלפון, הרגל שכשחוזרים הביתה אוכלים וישר יושבים שעה על שיעורי הבית וכו'. הרגל הוא סדר בתוך הבלגן לאנשים שסובלים מבעיות קשב.

6. **לעזוב קצת את המחשב** - מסכים רבים ומרובים מסיחים את הדעת וגורמים לאורך זמן לקושי להתרכז בגירויים פחות "נוצצים" ומושכים תשומת לב. כדאי לעזוב מעט את המחשב ולצאת החוצה, לעשות קצת ספורט או להתאמן מעט על ריכוז בקריאה למשל. מי שממש מסרב לעזוב את המחשב, מוזמן להתאמן באתרים חינמיים באינטרנט לשיפור הקשב והריכוז, כמו למשל האתר/ האפליקציה: attenGo

7. **ריכוז מכוון והרפיה** - תרגילי נשימות, הרפיה, רגיעה, התרכזות בעצמכם בעיניים עצומות כמה דקות עשויים להקל ולעזור בקשב ובריכוז.

8. **פשוט לדבר על זה** - לדבר על התחושות שלכם, על הבעיות שלכם ולבקש מאחרים שיבינו את הקשיים שלכם. זהו צעד גדול וחשוב שיעזור מאוד להתמודד עם התגובות של הסביבה.

9. **בקשת הקלות** - אם יש לכם בעיות קשב וריכוז מאובחנות או שיכולות להיות מאובחנות, גשו להיבדק, ודרשו את ההקלות המגיעות לכם. היום יותר ויותר ארגונים ובהם מערכת החינוך והצבא, מבינים ומודעים לבעיות בקשב ובריכוז.

10. **התייעצות עם מומחים** - לא לחשוש לבקש עזרה מקצועית מאנשים שזו ההתמחות שלהם! הם יכולים לעזור לכם מאוד.

מערך 31 מפגש בנושא: מילוי הוראות

נושאים

1. מילוי הוראות

מטרות

1. להדגיש בפני המשתתפים את החלק הגדול של מילוי הוראות בעולם התעסוקה ובשירות הצבאי/לאומי
2. לתת למשתתפים כלים להבחין בין מילוי הוראות לשם למידה לעומת מילוי הוראות ללא חשיבה
3. לתרגל עם המשתתפים חשיבה על ביצוע ההוראות, ומילוי ההוראות תוך מאמץ לבצען על הצד הטוב ביותר

ציוד נדרש

- מעטפות (ניתן ליצור מדפי A4)
- כתבי חידה X2 (נספח 1)
- דפים
- עטים
- סיטואציות (נספח 2)

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - למלא הוראות
- 00:20 - חלק ב' - להכניס כוונה
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - למלא הוראות

2. **חפש את המטמון -** הקבוצה נחלקת לשתי קבוצות שיתחרו זו בזו ברצף משימות "מילוי הוראות" במטרה למצוא את "המטמון". כל קבוצה תקבל בתחילה מעטפה ובה משימה לביצוע שתוביל את חבריה למעטפה הבאה וחוזר חלילה (ראה כתבי חידה בנספח 1). המנחה נותן לקבוצות את המעטפות אך ורק לאחר שהוא מוודא שהם ביצעו את המשימה במלואה בהתאם להוראות המוצגות בה **(30 דקות).**

⬅ מומלץ לצוות בקבוצות נציגים עם טלפונים חכמים מכיוון שמרבית המשימות מצריכות שימוש במצלמות נייד ואפליקציית WhatsApp. ⬅ מומלץ להשתמש במרחב המבנה בו מתקיים המפגש, לצאת למרחב פתוח ולהוסיף משימות הקשורות למקומות באזור (למשל: אם המבנה בקרבת תיבת דואר, לכתוב על המעטפה שאת המעטפה הבאה ימצאו ב"תיבה עם הצבי"/ אם במרחב יש רכז או מנחה אחר, לפנות אליו לקבלת המעטפה הבאה וכן הלאה...)

3. **דיון:** 1 - איך היה?
2 - מה הפעולה שעשיתם בכל המשימות שקיבלתם? (מילאו הוראות כתובות...)
3 - אילו משימות אהבתם יותר ואילו אהבתם פחות?
4 - למה ביצעתם גם את אלו שלא אהבתם? האם ביצעתם אותן באותו אופן כמו שביצעתם את המשימות שאהבתם?
5 - מהי **"הוראה"**? (שמש אסוציאציות). מה זה **"מילוי הוראות"** אם כך? ⬅ לכתוב על הלוח.
6 - מתי אתם ממלאים הוראות? (בבי"ס, בבית, בתכנית מרכזי נוער וכו'). תנו דוגמאות להוראות שאתם מתבקשים למלא בכל אחד מהמקומות שציינתם...
7 - האם זה דבר שמערב מצדכם חשיבה/אקטיביות? האם אתם לומדים מכך משהו? **(10 דקות).**

4. המנחה כותב על הלוח את המקומות שציינו המשתתפים בדיון קודם (בשאלה 6). למשל: בית-הספר, הבית, תכנית מרכזי נוער וכו'. 1 - **דיון:** 1. מה אתם מקבלים/מפיקים מכל אחד מהמקומות הללו? כיצד אתם נתרמים מכל אחד מהמקומות האלה? 2. אתם זוכרים איך למדתם לכתוב בכיתה א'? (לשנן צורות של אותיות, להעתיק אותיות על שורה וכו'- מילוי הוראות...), איך לומדים לבשל? כיצד לומדים לנהוג?
2 - **עיבוד:** בכל אחד מהמקומות/מסגרות שציינתם אתם נתרמים ולומדים דברים חדשים - חלק מהשייכות לאותם מקומות כרוך בחובות שרבות מהן באות לידי ביטוי בצורה של מילוי הוראות. אחרי התיכון אתם תמשיכו למלא הוראות שה"שכר" במילוין יהיה שונה מאוד מאשר ה"שכר" בבית-הספר, בו אתם ממלאים הוראות כדי להימנע מעונש, או במקרה הטוב כדי ללמוד חומר חדש. ככל שתגדילו לעשות את הדברים שאתם נדרשים על הצד הטוב ביותר, אתם עתידים להיתרם הרבה יותר ולקדם את עצמכם. הדבר הנו בידיים שלכם. מנגד, חשוב מאוד להיות מודעים למצבים בהם הוראה שקיבלתם היא ניצול של סמכות, או של כוח **(10 דקות).**

חלק ב' - להכניס כוונה

6. 1 - המנחה שואל את המשתתפים מה אומרים המושגים: "**ראש גדול**" ו"**ראש קטן**" ומסביר אותם.
2 - המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות. כל זוג מקבל סצנה המתארת דמות שמקבלת הוראות למילוי במסגרת שונה (ראה נספח 2). הזוג ידון במשך כחמש דקות ויכתוב שני המשכים לסיטואציה המתוארת: 1) "ראש גדול" - המשך המתאר שהדמות מילאה את ההוראות על הצד הטוב ביותר ולמה זה גרם, 2) "ראש קטן" - המשך המתאר שהדמות מילאה את ההוראות באופן המינימלי ביותר ולמה זה גרם.
3 - הזוגות במליאה יציגו את הסצנה שקיבלו ואת שני ההמשכים שחיברו בצורה בה יבחרו להציג (אפשר להמחיז/ לספר/להקריא וכו') **(20 דקות).**

⬅ למנחה: שים לב שהסיטואציה האחרונה בנספח מדגימה מצב של ניצול. כדאי לדון עם המשתתפים בסיטואציות מסוג זה ולשים את הדגש בהבדל בין מילוי הוראות חיובי לבין הוראות שכדאי לסרב להן. ⬅ מומלץ לדון במליאה, אם נשאר זמן, במקרים השונים ולחשוב על מקרים דומים בסיטואציה דומה. באילו הוראות נוספות הדמות המתוארת בנספח עלולה להיתקל במסגרת תפקידה?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - משימות ל"חפש את המטמון"

1. עליכם לכתוב ב"אותיות אנושיות" את המילה: "ב ה צ ל ח ה" - אות אחר אות, לצלם כל אות בנייד ולשלוח למנחה. רק אם המנחה שלח לכם בחזרה הודעה שקיבל ומאשר, אתם יכולים לגשת ולקחת את המעטפה הבאה.

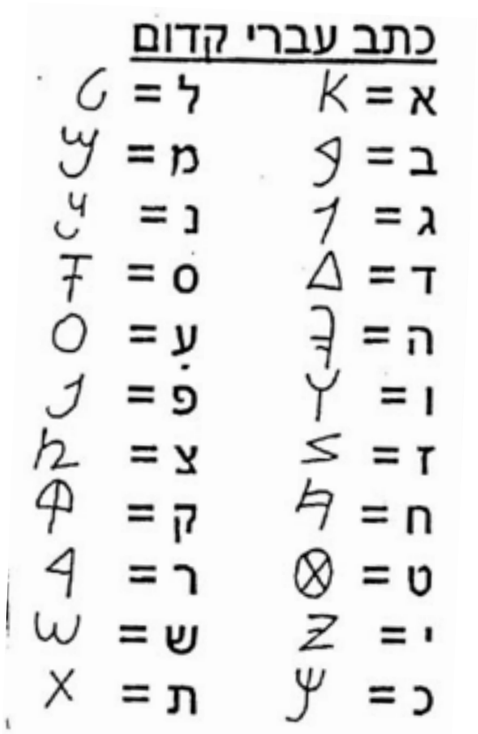
2. רשמו את שם המנחה (המדריך/ה) שלכם באמצעות נעליים וגרביים של חברי הקבוצה. בסיום, קראו לרכז לראות ולאשר, ואז לקחת את המעטפה הבאה.

3. השתמשו בכתב הסתרים שבתחתית הדף, בדפים ובעטים שקיבלתם, כדי לכתוב את השמות של כל חברי הקבוצה (שם פרטי + שם משפחה) באמצעות כתב הסתרים. בסיום- הציגו למנחה "דף קשר בכתב סתרים" של חברי הקבוצה כולל מספר הטלפון של כל אחד מהם.

4. צלמו תמונה מצחיקה (פרצוף מצחיק) של כל אחד מכם ושלחו למנחה שלכם באמצעות הוואטס-אפ בצירוף שם חיבה (שקוראים לו/לה בבית). בסיום, חכו להודעת אישור מהמנחה שהוא קיבל זאת וגשו לקחת את המעטפה האחרונה...

5. בתחתית הצ'אט בוואטס-אפ משמאל קיים ציור קטן של מיקרופון. לחיצה ממושכת על הסימן של המיקרופון מקליט הודעות קוליות ושולח אותן. הקליטו את עצמכם שרים שיר כלשהו שתבחרו יחד ושלחו למנחה שלכם. שימו לב: המשימה תושלם רק אם כולכם תשירו!!! בסיום, גשו למקומותיכם. כל הכבוד על שתוף הפעולה!

כתב הסתרים:



נספח מס' 2 - הסצנות

1. נורית מתנדבת במסגרת השירות הלאומי שלה כסייעת בגן ילדים. הגננת ביקשה ממנה להכין רשימה ובה שמות הילדים בגן וכל הפרטים עליהם, כמו: שמות ההורים, תעודות זהות, כתובות, טלפונים וכו', דבר שיצריך מנורית להתקשר לכל אחד מהורי הילדים ולהסביר למה היא זקוקה לפרטים הללו.

2. יערה עובדת במשטרת ישראל. המפקד של יערה ביקש ממנה לבצע סיור באחת השכונות ה"חמות" בעירה ולוודא שהסדר נשמר ושיש שקט באזור.

3. גיל משרת ביחידת התחזוקה בחיל השריון. הרס"ר שלו ביקש ממנו לנקות את כל עשרות הנשקים בנשקייה ולבצע רישום מדויק של המספרים הסידוריים של הנשקים.

4. ליאור לומדת כלכלה וניהול באוניברסיטה. הכיתה שלה קיבלה מהמרצה עבודת הגשה במסגרתה צריך לקרוא מאמר ולסכם את עיקרו.

5. מאיה מתנדבת בשירות הלאומי בבית החולים סורוקה. היא שובצה במחלקת האשפוז והתבקשה לוודא שכל האורחים והמטופלים שנתקלת בהם בבית החולים יקבלו מידע לגבי החשיבות של ההיגיינה בבית החולים וכן שעליה להזמין את כל הנמצאים לחטא את ידיהם באלכוהול.

6. נילי עובדת בדואר. באחת המשמרות ניגש אליה בחור וביקש שתברר בעבורו כיצד יוכל לשלוח לארה"ב זוג אופניים שברצונו להעביר לשם.

7. דניאלה משרתת בחיל החימוש. באחת הפעמים שישבה לשיחת עדכון עם המפקד שלה, הוא בקש ממנה לפזר את השיער מפני ש"יותר יפה לה" ככה.

מערך 32 מפגש בנושא: קביעת מטרות

נושאים

1. מטרות
2. יעדים

ציוד נדרש

- סצנות למשחק - למנחה ומטרות - על פתקים (נספח 1)

מטרות

1. לפתח אצל המשתתפים מיומנויות להתנהלות אקטיבית ואפקטיבית
2. לדון עם המשתתפים על החשיבות של הצבת מטרות
3. לתרגל עם המשתתפים הצבת מטרות ויעדים יעילים וריאליים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - מטרות וחשיבותן
- 00:20 - חלק ב' - מטרות לעומת יעדים
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - למלא הוראות

2. **משחק פתיחה:** 1 - המשתתפים מתחלקים ל-3 קבוצות. המטרה של כל קבוצה היא להגיע הכי רחוק כשהמשתתפים קופצים בזה אחר זה למרחק. כל משתתף קופץ בתורו (אפשר ששלושת הנציגים מכל קבוצה יקפצו יחד) ובנקודה שהם נחתו, המנחה מסמן (בדבק או בהנחת חפץ כלשהו) מאיפה המשתתף הבא מתחיל לקפוץ **(10 דקות).**
2 - **דיון:** 1. איך היה?
2. למי מהמשתתפים היה הכי קשה? (לאחרון מכיוון שהמטרה שלו הייתה הכי ברורה ולפעמים היה לו את הפער הכי גדול להדביק, או שמא הראשון שלא ידע עד כמה הוא צריך להתאמץ, או לאן הוא צריך לכוון ולכן המטרה שלו לא הייתה ברורה).
3. האם אתם חושבים שקביעת מטרות היא פעולה חשובה בחיים? מתי כן? מתי פחות? ⬅ לשים דגש בדיון על החשיבות של קביעת מטרות בעבודה ובלימודים **(10 דקות).**

3. **לשחק במטרות:** 1 - המנחה מבקש ארבעה זוגות של מתנדבים. שלושה מהזוגות מקבלים סצנה שעליהם לשחק כאשר אחד הצדדים בסצנה מקבל פתקים ועליהם כתובות מטרות שהוא צריך בכל פעם להשיג במרומז תוך כדי משחק (ראה נספח 1). המנחה נותן לזוג סיטואציה שהם צריכים לשחק ולאחד המשתתפים הוא נותן בכל פעם פתק ועליו כתובה מטרה שרק הוא יודע שהוא צריך להשיגה. בכל פעם שהמנחה נותן למשתתף פתק, המשתתף צריך להתאים את הדמות שלו למטרה שהוא צריך להשיג מבלי לחשוף בפירוש מה המטרה שלו. לאחר הצגת הסצנות, הקבוצה צריכה לנחש מה היו המטרות של המשתתף. לזוג הרביעי, המנחה נותן סצנה בלבד ללא מטרות **(20 דקות).**
2 - **דיון:** 1. האם המטרות של השחקנים היו ברורות?
2. איזו סצנה הייתה הכי מעניינת בעיניכם?
3. לשחקני הסצנה הרביעית: איך היה לנסות לפתח דיאלוג בלי מטרה מוגדרת? האם היה קשה יותר /קל יותר? למה?
3 - **עיבוד:** הצבת מטרה היא מיומנות חשובה בעולם התעסוקה, בלימודים, בתחום הפנאי וכן גם בתחום הבין-אישי החברתי. אפילו המטרה המובנת מאליה של היכרות עם האדם שיושב מולכם, עשויה להקל על המתח ולהכוון אתכם להתנהגות המותאמת לסיטואציה **(10 דקות).**

חלק ב' - מטרות לעומת יעדים

4. המשתתפים מקבלים דף ועליו מצוירת מטרה בעלת 5 שכבות (ראה נספח 2). 1 - בשלב הראשון המשתתפים מתבקשים לכתוב על השכבות של המטרה את המטרות שמציבים לעצמם היום ובעוד כ:שנה, חמש שנים, עשרים שנים (בבגרות) וחמישים שנים (בפנסיה) **(10 דקות).**
⬅ מומלץ להדגים. למשל: היום הייתי רוצה להספיק לעשות שיעורי בית, הייתי רוצה לשוחח עם חברה בטלפון, בעוד כשנה הייתי רוצה להצליח בלימודים, לעבוד, להתחיל ללמוד נהיגה, בעוד כחמש שנים הייתי רוצה למצוא עבודה איכותית, להיות בזוגיות וכו'. ⬅ מומלץ לערוך לפני המשימה. **דמיון מודרך** קצר - לבקש מהמשתתפים לדמיין את עצמם בעוד כX שנים. שאלות מנחות: "בני כמה אתם? איך אתם נראים? מה אתם לובשים? היכן אתם גרים? מי נמצא איתכם? מה אתם עושים כשאתם מתעוררים בבוקר? אתם נוסעים לעבודה....לאן אתם נוסעים?" וכו'...
2 - **עיבוד:** מטרות הן כלליות ומכוונות להישג שאינו מדיד, זאת אומרת שלא ניתן להראות את הכמות שלו. למשל: המטרה "להצליח בלימודים". איך נדע אם באמת הצלחנו בלימודים? אולי הצלחתי יחסית לשי אבל לא הצלחתי יחסית לציונים של תמר. יעדים הם אופרטיביים, מדידים, כלומר, אפשר למדוד במדויק אם השגתי אותם או לא. למשל: "להגיע למוצע 90" זה יעד שנובע מהמטרה "להצליח בלימודים".
3 - בשלב השני - המשתתפים מתבקשים לכתוב ליד כל מטרה בלוח שלהם (⬅ בעזרת המנחה) את היעדים שהם מציבים לעצמם. חשוב לשים לב שהיעדים צריכים להיות מדידים וכמותיים, כלומר, שאפשר להעריך אם השגתי אותם או לא **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - הסצנות

⬅ כל מטרה יש להדפיס/לכתוב על פתק נפרד.

סצנה 1:

זוג שיושב יחד בארוחת ערב במסעדה יוקרתית.

המטרות ניתנות לגבר:

מטרה 1: אתה רוצה להציע לחברה שלך להינשא לך;

מטרה 2: אתה רוצה לחשוף שלחברה שלך יש מאהב;

מטרה 3: אתה רוצה להרוג את החברה שלך.

סצנה 2:

הורה וילד מבלים יחד בשבת בצהריים בחצר.

המטרות ניתנות לילד:

מטרה 1: אתה רוצה שאבא שלך יקנה לך פלאפון חדש;

מטרה 2: אתה רוצה לספר לאבא שלך שנכשלת במבחן חשוב בבית-הספר;

מטרה 3: נזכרת שהייתה לאבא שלך יומולדת אתמול ושכחת מכך לגמרי.

סצנה 3:

שני חברים טובים בהפסקה בבית הספר.

מטרה 1: אתה רוצה שהחבר שלך יכיר לך את ידידה שלו;

מטרה 2: אתה רוצה להעתיק שיעורי בית מהחבר;

מטרה 3: אתה רוצה שהחבר יצטרף אליך בערב למסיבה כי לא בא לך ללכת לבד.

סצנה 4:

שני שכנים נפגשים בספסל בגינה הציבורית.

(ללא מטרות)

נספח מס' 2

מערך 33 מפגש בנושא: קבלת החלטות

(מבוסס על יערי, 1994)

נושאים

1. תהליך קבלת החלטות - מה עושים בדרך להחלטה
2. אופן קבלת החלטות - אילו החלטות אפשר לקבל

ציוד נדרש

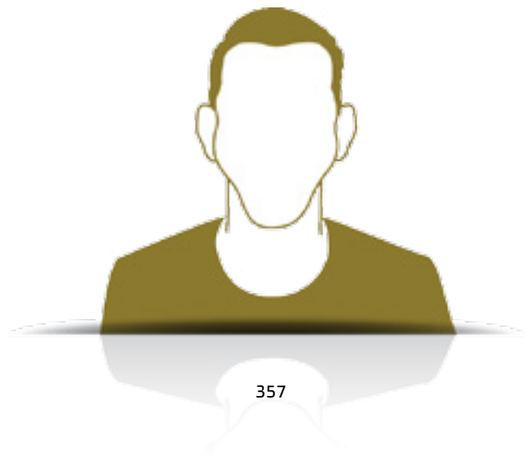
- סוגי מקבלי החלטות (נספח 1)
- חפיסת קלפים
- חפיסות שוקולד (לא חובה)

מטרות

1. לבחון את אופן קבלת ההחלטות של המשתתפים
2. לפתח בקרב המשתתפים גמישות באופן קבלת ההחלטות שלהם
3. לתרגל עם המשתתפים משוב עצמי לגבי תהליך קבלת החלטות
4. להקנות למשתתפים טכניקות נוספות לקבלת החלטות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:50 - חלק א' - איזה מקבל החלטות אני?
- 00:20 - חלק ב' - כלים לקבלת החלטות
- 00:10 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - איזה מקבל החלטות אני

2. **משחק פתיחה:** כל משתתף מקבל מהמנחה 3 קלפים באופן שרירותי. במרכז המעגל מונחת "קופה" של קלפים. המשתתפים לא חושפים את הקלפים שבידיהם. כל משתתף בתורו עושה "מלחמה" עם המשתתף שלימינו: שני המשתתפים שולפים קלף (אחד בלבד מן הקלפים שבידיו) בו זמנית, כשלשני המשתתפים יש את האפשרות לקחת קלף נוסף מהקופה לפני השליפה. המשתתף עם הקלף הנמוך יותר לוקח את הקלף ששלף בעצמו ואת הקלף ששלף המתחרה. המנצח הוא המשתתף שסיים את הקלפים שלו ראשון **(10 דקות).**
דיון: 1 - איך היה המשחק?
2 - איך בחרתם איזה קלף להניח או מתי למשוך קלף מהקופה?
3 - האם אתם מרגישים שקבלת החלטות היא דבר שקל או קשה לכם?
4 - **עיבוד:** היום נשוחח על **קבלת החלטות**. כשלפנינו בעיה, כשמבינים שמשהו צריך להיעשות כדי לפתור אותה, ושיש לבחור בין דרכים שונות, אנחנו נמצאים בפני הצורך לקבל החלטה. הצורך בקבלת החלטה יכול להיווצר גם כשלפנינו דרך אחת בלבד ועלינו לקבלה או לדחותה. קבלת החלטות היא מיומנות חשובה ונרכשת שאפשר לפתח עם תרגול. קבלת החלטות היא מיומנות חברתית בין השאר שכן ביומיום שלכם אתם מקבלים הרבה מאוד החלטות הנוגעות ליחסים הבין-אישיים שלכם עם אחרים **(10 דקות).**

3. 1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב על מקרה שבו היו צריכים לקבל החלטה. (⬅ לעודד את המשתתפים לחשוב על מקרה שאתגר אותם, שהיה משמעותי עבורם וכו'). בסבב, המשתתפים מספרים בקצרה על החלטותיהם ועל התהליך של קבלת ההחלטה **(10 דקות).**
2 - **דיון - בסבב:** 1. מה היו הקשיים שלכם בעת קבלת ההחלטה?
2. מה השפיע עליכם בקבלת ההחלטה (ציפיות של אחרים/ הפסד צפוי וכו')
3. האם הייתם שבעי רצון מההחלטה שקיבלתם לבסוף? ממה לא?
4. כיצד היית נוהג היום באותה סיטואציה? **(10 דקות).**

4. **איזה מקבל החלטות אתה?** ⬅ המנחה מפזר על הרצפה תיאורים של מקבלי החלטות שונים (ראה נספח 1).
1 - המשתתפים מתבקשים לשוטט בחדר ולהרים את אופן קבלת ההחלטות שלפי דעתם אפיין את סיפור קבלת ההחלטות שתיארו קודם לכן בסבב (⬅ או לחלופין שהם חושבים שמאפיין את אופן קבלת ההחלטות שלהם לעתים קרובות).
2 - **דיון: בסבב** - 1. מה בחרתם? מדוע? 2. איזה מקבל החלטות הייתם רוצים להיות? **(10 דקות).**

חלק ב' - כלים לקבלת החלטות

5. **עיבוד:** המנחה דן עם המשתתפים על **השלבים בתהליך קבלת החלטות:** ⬅ לכתוב על הלוח את 6 השלבים (מתוך: ברנקו ווייס - שלבים נפרדים בקבלת החלטות: http://www.brancoweiss.org.il/1029/410.htm)
- **קביעת המטרות.** ראה מפגש 32. זוהי נקודת המוצא, דהיינו, להבין מה חשוב לנו ולאן אנו מכוונים את תוצאות ההחלטה. לשים לב שיש מטרות לטווח קצר וארוך.
- **בחינת האפשרויות.** הבנת האופציות הפרושות בפנינו. כדאי להציב לפי סדר חשיבות, לפי אפשרויות סבירות יותר ופחות.
- **איסוף עובדות.** כמה שיותר פרטים שיובילו למצב ודאי יעזורו לנו להבין פרטים לגבי האפשרויות הניצבות בפנינו.
- **שקילת התוצאות.** לבחון השלכות אפשריות של האפשרויות שנוכל לקחת, להבין אילו תוצאות רצויות יותר ואילו רצויות פחות.
- **בדיקה מחדש.** לבחון מחדש את הנתונים לאחר עיבודם ולבחון אם נוספו אפשרויות ועובדות חדשות, אם הן מוצבו אחרת וכו'.
- **משוב עצמי.** כדי ללמוד מהתהליך ומההחלטות שביצענו, כדאי לשקול את התהליך שביצענו לאור ההחלטה שלקחנו והשלכותיה וזאת כדי לייעל את קבלת ההחלטות שלנו בעתיד **(10 דקות).**

6. **תרגול קבלת החלטות:** 1 - המשתתפים מתבקשים לבחור את הדילמה הכי מורכבת ומעניינת מתוך הדילמות שהציגו המשתתפים בחלק הראשון של המפגש (או לחשוב על דילמה אחרת).
2 - המשתתפים צריכים לבצע יחד תהליך של קבלת החלטות בשימוש בטבלה שממלא נציג הקבוצה (ראה נספח 2) **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - איזה מקבל החלטה אתה?

1. **מהיר החלטה** - מחליט במהירות כדי להימנע ממצב של עמימות.
2. **המחכה לרגע האחרון** - מחכה לרגע האחרון כדי להשיג את כל המידע הנחוץ.
3. **הנזהר מטעויות** - דוחה על הסף החלטות רבות ובלבד שלא לטעות.
4. **המורד** - מנסה להחליט תמיד את ההפך מכולם.
5. **המחפש פשרות** - מעדיף פשרות ולא החלטות קיצוניות.
6. **הבוחן** - מנתח ובודק את כל הצדדים בכל עניין כדי להגיע להחלטה מושלמת.
7. **הרגשן** - מייחס לרגשות משמעות רבה בעת קבלת החלטות.
8. **המשנה עמדות** - משנה עמדות לעתים קרובות ביותר.
9. **שאינו בטוח בעצמו** - מחליט ומתחרט, מהסס וחושש מן התוצאות, ולכן חושב שהיה יותר טוב לבחור במשהו אחר.
10. **הפטאליסט** - אינו מחליט דבר בעצמו אלא מייחס הכול למזל ולגורל.
11. **החברותי** - מעדיף להשאיר את קבלת ההחלטות לאחרים (לחברים, להורים או לבעלי סמכות אחרים).
12. **ושאינו יודע** - חסר מידע על עצמו ועל האפשרויות שבסביבתו.

נספח מס' 2

המטרות	האפשרויות	העובדות	התוצאות האפשריות	בדיקה מחדש
.1	.1		חיוביות:	
.2	.2			
.3	.3		שליליות:	
	.4			
	.5			
ההחלטה:				

רשימת מקורות

בן אמוץ, ש., בן אמוץ, י. (2003). כשירות חברתית- מדריך למנחה בסדנה, האגף לשירותי חינוך ורווחה, המינהל הפדגוגי ומשרד החינוך, התרבות והספורט, ירושלים.

היימן, ט. (2003). הסתגלות חברתית של תלמידים לקויי למידה, פסיפס - קובץ מאמרים, 7: (התמודדות עם ליקויי למידה, היבטים חדשים), האוניברסיטה הפתוחה.

זל-זאקס, ש. וולף, ק. (1992). חשיבותן של מיומנויות חברתיות לתלמידים לקויי ראיה בתהליך מעבר, בתוך: דפי מידע על עיוורים ועיוורון, בהוצאת: משרד העבודה והרווחה- אגף השיקום, השירות לעיוור.

טיאנו, ש. (1998). פסיכיאטריה של הילד והמתבגר, הוצאת דיונון אונ' תל אביב.

יערי, ד. (1994). עת להחליט ועת לעשות: תהליך קבלת החלטות, משרד החינוך, התרבות והספורט, מנהל חברה ונוער.

צימרמן, ש., בריל, י., ברג, א., שטרן, מ., קלין, ד., פשמן, ה., (2011). תכנית כישורי חיים בחטיבה העליונה: כישורי חיים- לחיות את החיים בכ"ח, שפ"י- מדינת ישראל, משרד החינוך.

פרופ' גולן, מ., ד"ר זקהם, ט., ארוך, ס. וזגורי י., (2008). בעד עצמי- ערכת הדרכה לעידוד דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי. משרד החינוך, dove- self esteem fund, מוזאון ישראל ותנועת הצופים.

Levine Edition), Educators Publishing Service, Inc. Cambridge and Toronto

Papalia, D. E., Olds, W. W., & Feldman, R. D. (2009). Human Development, 11th Edition, New York: McGraw-Hill, Inc

אינטרנט:

שפ"ינט- אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי: כישורי חיים ולמידה (2011)
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/KishureiHaimHativaElyona.htm

אברהם, יעל (a2011) לפתוח את שער הזכוכית {גרסה אלקטרונית}. אתר פסיכולוגיה עברית.
http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2666

אברהם, יעל (2013). קשרים וכישורים חברתיים- קבוצה טיפולית לילדים ובני נוער דחויים חברתית, אתר פסיכולוגיה עברית.
http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3027

דקל, גלית (2008). מיומנויות חברתיות בקרב ילדי בית ספר יסודי, מתוך: גלייה- מרחב להתפתחות אישית ובין-אישית.
http://www.galiya.co.il/default.aspx?siteid=88&pageid=3954&lang=1

איריס מנור (2011). כמוני- חברים לבריאות: בחן את עצמך: האם יש לי הפרעת קשב וריכוז
http://www.camoni.co.il/index.php?idr=400&p=4834

פרק 5

חינוך מיני חברתי

פרק 5
רקע תיאורטי: חינוך מיני חברתי

מיניות (ידיד, 2013)

מיניות היא חלק ממרכיבי אישיותו של האדם. היא כוללת את הזהות המינית שלנו, את תפקידי המין שלנו, את הדרך בה אנו מתנהגים, מתקשרים עם אחרים ומרגישים. אין זה אפשרי להתייחס אל האדם השלם בלי להתייחס למיניותו. אושרו של האדם הוא הפונקציה של היכולת שלו לשלב זה בזה באופן הרמוני, את כל מרכיבי אישיותו, לרבות מיניותו.

המיניות נוגעת בהיבטים שונים של חיינו:

ממד ביולוגי - עוסק בעיבור ובלידה, תשוקה מינית, תפקוד מיני וסיפוק מיני.

ממד פסיכולוגי-חברתי - עוסק ברגשות, מחשבות, חרדות הבאים בשילוב עם גורמים חברתיים, כמו סיטואציה בה באים אנשים במגע גומלין: מתוך אהבה, שתלטנות וכדומה.

ממד התנהגותי - מאפשר לנו ללמוד מה אנשים עושים, מדוע וכיצד, תוך התייחסות והכרה בקיומם של סטנדרטים מיניים אישיים שונים בין אדם לאדם.

ממד קליני - עוסק במכשולים אשר יכולים לפגום בהנאה כגון: מחלות, פציעות, סמים, רגשות, עימותים במערכת היחסים הבין-אישית ובדרכי פתרון לבעיות שנוצרו.

ממד תרבותי - עוסק במגוון הרחב של גישות תרבותיות שונות ומגוונות כלפי המיניות.

בריאות מינית מוגדרת כ"אנרגיה פנימית הדוחפת אותנו למצוא אהבה, מגע, חום ואינטימיות. להיות מיני זה להיות חושני. המיניות משפיעה על מחשבות, רגשות ואינטראקציה בין-אישית. מכאן שהיא משפיעה על הבריאות הגופנית והנפשית. כיוון שבריאות היא זכותו היסודית של הפרט, גם בריאות מינית חייבת להיות זכות אנושית בסיסית" (מתוך הגדרת ארגון הבריאות העולמית, 1946).

זכויות האדם לבריאות מינית:

- הזכות ליהנות ולשלוט על המיניות והפוריות, תוך התאמה בין עמדות אישיות ועמדות החברה.
- הזכות להיות חופשי ממידע לא נכון, מיתוסים, אמונות טפלות או מפקטורים אחרים המערבים את התגובה המינית.
- הזכות להקלה על בעיות אורגניות הפוגעות ומעכבות מיניות ופוריות.
- הזכות להיות משוחרר מניצול מיני, אפליה מינית ודיכוי מיני.

למה צריך ללמד 'חינוך מיני חברתי'?

- בחינוך העל-יסודי אין תכנית חובה לחינוך מיני ואין בטחון שכל התלמידים נחשפו לנושא באופן יסודי ומבוקר.
- פעמים רבות החינוך המיני בבתי-הספר ניתן כתגובה מקרית לאירוע נקודתי, מתייחס למיניות בני הנוער כמאיימת ואיננו מאפשר דיון משמעותי בנושאים המטרידים בני-נוער (מתוך מחקר מטעם הכנסת בנושא החינוך המיני במערכת החינוך, וייסבלאי, 2010). 64% מהתלמידים שעברו שיעורים, העידו כי הם כלל לא הועילו ולא סיפקו את המידע המבוקש (רודל, 2012).
- במקביל- עד כיתה י"ב כ-45% מן הבנים ו-30% מן הבנות קיימו יחסי מין. בני הנוער המקיימים יחסי מין נוטים להתנהגות מינית מסתכנת; כ-40% מהם קיימו יחסי מין עם שלושה בני-זוג או יותר, וכ-65% קיימו יחסים עם בן זוג מזדמן. 34% מהתלמידים מקיימים יחסי מין לא מוגנים. בכל שנה כ-1,100 נערות עוברות הפלה באישור משרד הבריאות.
- לרבים מבני הנוער תפיסות מוטעות בנוגע לסקס (למשל: "מקלחת קרה או חמה אחרי סקס/ שיעול או עיטוש - מונעים היריון") (רודל, 2012).
- 67% מהנפגעות והנפגעים שפנו למרכזי הסיוע נפגעו **לפני גיל 18**, 2,378 תיקי חקירה על עבירות מין שבוצעו בבני נוער נפתחו במשטרה רק ב-2010 (דו"ח הפעילות של מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית לשנת 2010-2011).

- הקונטקסט התרבותי-חברתי היום מהווה קושי רב בתחום החינוך המיני בעבור בני הנוער החיים במצב אבסורדי בו הם חיים בתרבות מוצפת דימויים וייצוגים של סקס, אבל בפועל, הדיבור על סקס ומיניות הוא עדיין בגדר טאבו (קוצים, 2012).

נתונים אלה ועוד רבים אחרים מציירים תמונה עגומה בנוגע לידע המועט ולהתנהגות המינית המסוכנת של בני נוער. המצב עגום על אחת כמה וכמה עבור בני נוער עם מוגבלות- שנותרים הרחק מאחור בתחום המיני-חברתי.

מיניות אצל אנשים עם מוגבלות (מתוך: מזור - האגודה הישראלית לטיפול מיני)
הן מוגבלות והן מין הִנם נושאים שכל אחד מהם רגיש בפני עצמו והצירוף של שניהם בעייתי ורגיש במיוחד. לאנשים עם נכויות יש את **אותם הצרכים** הרגשיים, הפסיכולוגיים והמיניים כמו לשאר האוכלוסייה. המיניות בעבור אנשים עם מוגבלות היא מרכיב משמעותי בזהותם כגברים וכנשים, והיא חשובה לאיכות חייהם כשם שהיא חשובה לאנשים ללא מוגבלות. אך עם זאת, הניסיון הממשי שלהם ביצירה ובשמירה על קשרים אינטימיים ומיניים פעמים רבות מאוד שונה ומלווה בקשיים ובמחסומים.

אנשים עם מוגבלות צריכים להתמודד עם סטריאוטיפים ודעות קדומות כלפי מוגבלותם ועם הנטייה מצד החברה והמשפחה לא להכיר בהם כישויות מיניות. חסמים אלו עשויים להיות בעלי השפעה מעכבת על הבשלות המינית של אותם צעירים, שעשויים לצאת מגיל ההתבגרות כשמצד אחד הם רוצים להיות מיניים, אך מצד שני, הם חסרים את החינוך והמיומנויות הנדרשים לשם כך.

הסוגיה של מערכות יחסים ומיניות היא הסוגיה שבה הושגה ההתקדמות הפחותה ביותר בניסיון לשלב אנשים עם מוגבלות בקהילה. כיום חסר מידע במגוון תחומים בנושא המיניות והזוגיות של אנשים עם מוגבלות, כשאחת הסיבות לכך היא שהמודעות לבעיותיהם הייחודיות בתחום המיני החלה לקבל התייחסות רק בשנים האחרונות ושעדיין אין מספיק שירותים ואנשי מקצוע בתחום המיני שהם נגישים עבורם.

התנהלות מנחה מול קבוצה בחינוך מיני-חברתי

נושאים הקשורים במיניות הם בדרך-כלל מורכבים ומעוררים בקרב מבוגרים רבים אי-נוחות כאשר עליהם לשוחח עליהם עם מתבגרים. הסיבות לכך הן רבות ושונות, ובהן המבוכה שיוצר פער הגילאים, החשש שדברים שיאמרו או יירמזו בהקשר הזה עלולים להוביל להשלכות חמורות בגלל התמודדות עם נושא כה רגיש ואולי מכיוון שבחברה שלנו לא מרבים לדבר בפתיחות על מיניות.

ההנחה היא שלמנחים תהיה מסוגלות גבוהה יותר לעסוק בחינוך מיני כאשר להם עצמם ברור ונהיר יותר מקומם האישי ביחס לסוגיות שונות הקשורות בחינוך מיני וכשהם יעברו שינוי תפיסתי באשר לחשיבות הנושא, לאחריות המוטלת עליהם לחינוך בנושא, לתמיכה שיש להם מהצוות המעורב ולגבי המסוגלות האישית שלהם לדבר על הנושא (מנור בנימיני ושות', 2013). הפרק הנוכחי נפתח בחשיבות העצומה שיש לחינוך מיני-חברתי לבני נוער בכלל ולבני נוער עם מוגבלות בפרט. קריאה והעשרת הידע בנושא חינוך מיני בטרם עומדים בפני הקבוצה, הן פעולות חשובות מאוד כדי לצלוח את האתגר. המערכים בפרק זה ייפתחו בהבהרה ובהרחבה לגבי המושגים עליהם ידונו במפגשים כדי להרחיב את הידע שלך בנושא. כמו כן, חוקרים העוסקים בתחום ממליצים על שיתוף פעולה בין גורמים מקצועיים שונים כדי שאלה יאמצו ויישמו יחד תכנית לימודים בנושא חינוך מיני. חשוב שהגורמים המעורבים יעניקו תמיכה רגשית ואינטלקטואלית זה לזה בתהליך, יפתחו שפה משותפת שתקל על המבוכה ועל פערי ידע של המנחים ויפרו זה את זה בנושא.

לצד הקושי שלך כמנחה, חשוב מאוד לזכור **כמה כללים משמעותיים** בעת עמידה מול קבוצה שעוסקת בתכנים בנושא חינוך מיני-חברתי:

- חשוב מאוד להתאים את המערכים ואת מטרותיהם ויעדיהם לשלב ההתפתחותי של המשתתפים. יש לשים לב, למשל, לא להציג אקט כהתנהגות נורמלית או רצויה אם המשתתפים מוגבלים לבצעו פיזית, קוגניטיבית או רגשית. כדאי ראשית לוודא מה שלב ההתפתחות או מה תחום הפגיעה של המשתתפים בקבוצה לפני פתיחת נושאים והבניית המערכים ולמניעת חוסר התאמה. לדוגמה: אם קיימת משתתפת שמנועה מלהיכנס להיריון בשל נכות, אין להציג את ההיריון בתוך נושא הזוגיות כשווה ערך להקמת משפחה.

- חשוב לשמור על בהירות ולוודא שהמשתתפים מבינים מונחים בהם משתמשים כדי לא ליצור מבוכה בקרב משתתף שעלול להיוותר מאחור בדיון בנושאים אלו. חשוב לזכור שטווח הידע של משתתפים בנושא עלול להיות גדול מאוד כשעליהם לבאר ולהגדיר מושגים גם אם הם לכאורה אלו ברורים מאליהם.
- חשוב מאוד לגלות רגישות ולשקול מילים באופן מיוחד בנושאים שבפרק זה ובמקביל להרגיע את הרוחות ולרסן דברים פוגעים שמשתתפים עלולים לבטא. למשל: העלאת נושאים סביב אקט מיני עלולים להחוות כפוגעניים וטראומתיים בעבור משתתף שעבר התעללות מינית. לכן, כדאי לעדן מילים, להשתמש בעגה מקצועית מוסכמת מראש ולדרוש מהמשתתפים להשתמש בה גם בעצמם.
- שני הכללים החשובים ביותר שיש להדגיש בתחילת העברת מערכים בנושא הם כללי החיסיון והפרטיות. חשוב מאוד להבהיר למשתתפים בתחילת המפגש הראשון בנושא - **שמה שנאמר בחדר הזה נשאר בחדר הזה.** אם יש תחושה של חוסר רצינות או של אי מתן תשומת לב, כדאי להסביר את ההשלכות שעלולות להיות לחשיפת מידע אינטימי ואישי של אדם אחר. כמו כן, חשוב להבהיר למשתתפים שאם הם נותנים דוגמאות או מספרים סיפורים בעלי תוכן אישי לגבי אחרים, עליהם לשמור על הסיפור כדוגמה **מבלי לחשוף את זהות המעורבים.** כדאי לתת דוגמה: "במקום לספר שחברה שלי שירלי עשתה כך וכך ליוסי ואז חלתה במחלת מין, תשאירו את זהותה חסויה וספרו שמישהי עשתה כך וכך למישהו ואז חלתה..."
- לעתים הגבולות של בני נוער עלולים להיות פרוצים, בעיקר בנושאים כה מעוררים כמו נושאים מיניים. חשוב להבהיר למשתתפים כבר במפגש הראשון, שהם לא חייבים לחשוף פרטים לגבי עצמם שהם אינם מעוניינים לחשוף. חשוב להדגיש את הערך שיש בשקילת מילים ובהפנמה של נושא גם מבלי לשוחח עליו בגלוי. חשוב לתת להם את האפשרות לשוחח על נושאים מסוימים באופן פרטי עם המנחה ולא מול קבוצה.

פרק 5
מערכי פעילות: חינוך מיני חברתי

המערכים בפרק זה נועדו להוות מבוא לנושא החינוך המיני-חברתי.

למערכים **שלוש מטרות על** הכרוכות זו בזו: (Tepper, 2001)

ידע: המתבגרים ישכללו את הידע שלהם על מיניות האדם, בדגש על מיניות בריאה. הרציונל מאחורי מטרה זו הוא לפצות על הגישה המוגבלת למידע מיני אצל צעירים אלה בהשוואה לבני גילם. כמו כן, המטרה היא שהצעירים יפתחו מיומנויות שפה כך שיוכלו לדון במיניות עם הורים, אנשי מקצוע בתחום הבריאות, ובני הגיל ולהמשיך לרכוש ידע גם אחרי התכנית.

עמדה: המתבגרים ייצבו את זהותם כאנשים מיניים ואת עצמם כראויים לאינטימיות. המטרה היא לבטל מיתוסים אודות מיניות ומוגבלות. כל אדם הנו מיני מעצם מהותו ויש לו יכולת לאהוב ולהיות נאהב, גופנית ורגשית גם יחד.

התנהגות: המטרה היא שלמשתתפים תהיה הזדמנות לתרגל מיומנויות תקשורת בין-אישית בנושא הזוגי והמיני. יכולת חברתית ובין-אישית הנה תנאי מקדים לביסוס יחסים מיניים בריאים. מי שגדל עם מוגבלות לעתים קרובות חסר הזדמנויות לפתח יכולת כזו בשל גישתו המוגבלת לחוויות מיניות.

הפרק יכלול 10 מפגשים, רובם מלווים בהקדמה תיאורטית, בנושאים:
1. זוגיות ומיניות - מבוא.
2. נשיות וגבריות.
3. אינטימיות.
4. זוגיות לעומת חברות.
5. גבולות וקווים אדומים בזוגיות (ובמיניות).
6. מיניות בריאה 1 - בחירה וזיהוי רגשות אותנטיים.
7. מיניות בריאה 2 - יחסי מין ופורנוגרפיה.
8. כללים חברתיים להתנהגות מינית.
9. זהותי כאדם זוגי/מיני.
10. מציאת פרטנר זוגי/מיני.

מערך 1 מפגש בנושא: חינוך מיני חברתי - זוגיות ומיניות - מבוא

נושאים

1. חינוך למיניות בריאה
2. חינוך לזוגיות בריאה
3. דיסקרטיות
4. גבולות אישיים
5. חוזה בין המנחה למשתתפים

מטרות

1. להכין את המשתתפים לדיון בנושאים שלא מרבים להעלות בפתיחות ביומיום ולהכין את הקרקע לדיונים בנושאי מיניות וזוגיות
2. "לחוש" את המשתתפים ואת רמת הידע והמוכנות הרגשית שלהם לדיון בתחומים הנוגעים לזוגיות ולמיניות
3. לקבוע ולתכנן יחד עם המשתתפים את הנושאים המעניינים אותם בהם ידונו עם המנחה
4. לקבוע נהלים וחוזה בין המשתתפים למנחה תוך שימת דגש על הרגישות המיוחדת לנושאים אלו

ציוד נדרש

- 2-3 בריסטולים
- טושים
- קלף תזכורת (נספח 1)

לו"ז המפגש

- 00:05 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - מה נעשה במפגשים הבאים?
- 00:25 - חלק ב' - איך נעשה זאת?
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - זוגיות ומיניות

2. **מבוא -** ⬅ המנחה כותב על צד אחד של בריסטול "זוגיות" ועל צדו השני "מיניות".
1 - תחילה חושף המנחה בפני המשתתפים אך ורק את צד הבריסטול עליו כתוב: "זוגיות". המנחה מבקש מהמשתתפים לעמוד/לשבת סביב הבריסטול ולכתוב סביב המילה את כל האסוציאציות (וכמה שיותר מהן) שעולות בראשם כשהם חושבים על המילה הזו **(5 דקות).**
2 - המנחה מקריא את האסוציאציות שכתבו המשתתפים בזו אחר זו, ומבקש מהמשתתפים למיין את הנושאים הללו לפי תחומים רחבים (למשל: אהבה, קנאה, חשדנות אפשר למיין תחת: "רגשות שעולים בזוגיות", ואילו: בגידות, ריבים אפשר למיין תחת "דילמות הנוגעות לזוגיות") (10 דקות). ⬅ אפשר לכתוב "מקרא" ובו הקטגוריות שהוסכמו עליהן ולהקיף כל אסוציאציה בצבע אחר/בצורה אחרת בהתאם למקרא. למשל: רגשות מוקפים במשולש, דילמות מוקפות בעיגול.
3 - כעת, מבקש המנחה מהמשתתפים לכתוב אסוציאציות סביב המילה "מיניות" **(5 דקות).**
4 - המנחה מקריא את האסוציאציות ומבקש מהמשתתפים למיין אותן שוב, לפי תחומים רחבים ומסמן את האסוציאציות בדומה לאופן הקודם **(10 דקות).**
⬅ מומלץ לשמור את הבריסטולים ולהכין את המשתתפים לכך שבמפגש האחרון שיעברו בנושא הם ידונו בקבוצה על נושאים שהם העלו ולא קיבלו התייחסות במערכים הקודמים.
5 - **דיון:** במה שונה זוגיות ממיניות לדעתכם (ובהתייחס לנושאים שהעליתם בכל אחד מהנושאים)? (למשל: האם רק זוגיות דורשת רגש? האם זוגיות אפשר לקיים לבד? ומיניות? האם זוגיות הוא צורך או רצון? ומיניות?) **(10 דקות).**
6 - **עיבוד:** במהלך המפגשים הבאים, נדון בנושאים חינוך למיניות ולזוגיות. נושאים אלו מצריכים מאיתנו, כקבוצה, אמון רב ופתיחות רבה שאני מאמין שיש בקבוצה זו. יהיו דברים שעלולים להיות מביכים או מוכרים לכם, לצד נושאים "בוערים" וחדשים. בכל מקרה, אתם תידרשו להראות בגרות רבה במהלך המפגשים הללו ולשמור על נהלים שנסכים עליהם יחד בהמשך **(5 דקות).**

חלק ב' - העיסוק במיניות בקבוצה

3. **חוזה קבוצתי:** המנחה כותב על בריסטול עם המשתתפים חוזה שיהיה רלוונטי באופן ספציפי למפגשים שיעסקו בנושאי חינוך למיניות וזוגיות בריאה. המנחה שואל תחילה את המשתתפים מה הם מצפים זה מזה וממנו במפגשים הבאים כשידונו בנושאים אלו, ובהמשך יקבע ויכתוב את הנהלים הבאים: (בעודו מסביר את כוונתם ומברר שהם ברורים למשתתפים).
1 - **דיסקרטיות מלאה -** מה שנאמר בחדר הזה נשאר בחדר הזה ולא נספר אותו לאיש מחוצה לו, אלא אם המשתתפים חשים שנעשה דבר-מה שגרם להם להרגיש לא בנוח והם רוצים להתייעץ לגביו.
2 - **אנונימיות -** אם מישהו מספר סיפור הקשור לאדם אחר הנמצא בחדר או לא, עליו לשמור על הפרטים האישיים של הגורמים המעורבים בצורה סודית כולל השמות הפרטיים של אותם אנשים.
3 - **כבוד הדדי -** המשתתפים ישמרו על כבוד הדדי אחד של השני, לא יזלזלו, ישפטו או יצחקו על דברים שנאמרים, יקבלו פערי ידע בהבנה ויגלו רגישות מיוחדת לנושאים שדנים בהם.
4 - **כבוד לשונה -** המשתתפים יכבדו הימנעות או שונות של משתתפים אחרים הנובעים מהבדלים בין-אישיים, הבדלי אמונה, דת, מגדר ועוד.
5 - השתתפות מלאה במהלך המפגשים. המשתתפים ישמרו ככל הניתן על הגעה סדירה ורצף בדיון על הנושאים הללו. המשתתפים והמנחה חותמים על החוזה ומוסיפים דברים שאינם מצוינים אך רלוונטיים לדעתם **(10 דקות).**

3. **שמירה על הגבולות שלי:** המנחה נותן לכל אחד מהמשתתפים את קלף התזכורת (ראה נספח 1) ובו לב ומוח הולכים יד ביד. המנחה מסביר למשתתפים שהחוזה הפרטי שלהם עם עצמם יהיה קשור לגבולות של התכנים שייחשפו בפני הקבוצה בדיונים שיערכו במפגשים הקרובים.
עיבוד: אתם תחליטו מה הדברים שהייתם רוצים לחשוף ומה הייתם רוצים לשמור לעצמכם. זה יהיה תלוי בכם. הקלף הזה נועד להזכיר לכם שאתם צריכים להרגיש טוב עם הדברים שתחשפו בשני מקומות: בלב - בתחושה שלכם, ובראש - בהיגיון שלכם. אם הרגשתכם טובה בשני המקומות, אתם מוזמנים לחשוף את המידע, אך במקרה

שאחד המקומות לא לגמרי שלם עם זה, עדיף שתחשפו פחות מידע או בכלל לא. זכרו: תמיד אפשר להוסיף את המידע שתרצו בהמשך, או לספר למנחה לאחר המפגש. אך אין זה אפשרי להחזיר את הזמן לאחור ולחזור בכם לאחר שדיברתם על נושא שלא הייתם לגמרי שלמים עם חשיפתו.

דיון: 1 - יש לכם דוגמאות למקרים בהם עשיתם משהו שלא הרגשתם איתו לגמרי נכון בלב/ בראש/בשניהם?

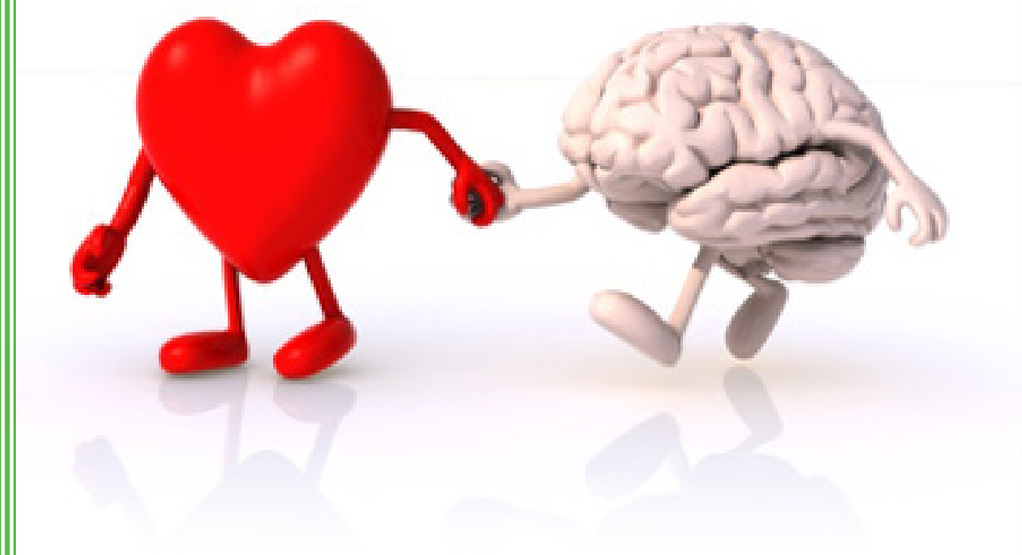
2 - האם יש לכם דוגמה למידע שלא לגמרי כדאי לחשוף בפני קבוצה בנושאים עליהם דיברנו היום? **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____

הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1



נושא 2:

גבריות ונשיות

(שטיין, 2013)

המיניות - חוץ מהיותה דחף ביולוגי, בלתי נמנע וטבעי, היא מובנית חברתית. כלומר, המיניות מעוצבת, נשלטת וחשופה להתפתחויות או לנסיבות פוליטיות, כלכליות וחברתיות. ההתייחסות לתפקיד המיני החברתי של הפרט, מכונה **מגדר**. התפיסה המגדרית מכוננת את **הזהות האישית** והיא מרכזית להבנתו של היחיד את **זהותו המינית**. זהות מגדרית נקבעת בילדות והיא בעלת משמעות רבה בהתפתחות המתבגר. זהות מגדרית חשובה במיוחד מכיוון שהיא מרכזית בדרך החשיבה וההערכה שלנו את עצמנו ביחס לסטנדרטים חברתיים.

זהות מגדרית מופיעה בגילאים שבין שנה ל-3 שנים ומתבססת בגילים 4-8. בסביבות גיל 6-8 הילד לומד להבין שמין ומגדר נשארים קבועים בלי קשר לשינויים כמו גובה, צורת גוף, סגנון שיער ועוד. ההתנהגות הסטריאוטיפית למין מופיעה בשלב מוקדם בחיים והיא נוצרת על-ידי מוטיבציות של הפרט לשמר התנהגות עקבית לסטנדרטים המקובלים וההולמים את מינו, לצד דחיקת ההתנהגויות הרבות שנחשבות בחברה לבלתי רצויות ובלתי הולמות למין (כמו למשל: נשים שעוסקות בתחומים 'גבריים' כמו נגרות ומכונאות).

גיבוש זהות מגדרית היא משימה חשובה מאוד, משום שהיא מבססת תבנית מנטאלית שבתוכה אפשר יהיה לאחסן מידע הקשור למין ולמגדר. מידע תואם למגדר שלי- נכנס, ואילו מידע לא תואם- לא נכנס. בתהליך זה מתפתחת בהדרגה תפיסת העולם במושגים של **גבריות-נשיות**. אני מפנים את המושגים האלה, משווה את עצמי אליהם- ואל מולם מעצב את ההערכה העצמית שלי. מתבגרים צעירים שואבים מידע שתואם את התבנית המגדרית שלהם ופועלים לפי סטריאוטיפים כדי להתאים את עצמם לסטנדרטים החברתיים.

בגיל ההתבגרות, מתרחשת ההבשלה המינית, ומשפיעה ישירות על תשוקה מינית דרך הורמונים והתפתחות מאפיינים פיזיים. מידת ההפנמה של התפקידים המגדריים של הפרט מעצים את מידת האטרקטיביות שלו, מה שמתבטא ב"נערה נשית" או "נער גברי".

המתבגרים מגבשים דעה המתייחסת לאופן שבו נשים וגברים צריכים להתנהג ואיך הם עצמם היו רוצים לעשות זאת, בין השאר דרך מערכת מורכבת של פרסים ועונשים עבור התנהגות קונפורמית (שטיין, 2013).

נושא המגדר: גבריות ונשיות, הוא נושא שחשוב לפתוח בפני המשתתפים, שחלקם לא גיבשו לגמרי את זהותם המינית. חשוב שבני הנוער יהיו מודעים לתפקידים החברתיים הסטריאוטיפיים התואמים את המגדר שלהם כדי שלא יתקלו בעונשים ובתגובות שליליות מהסביבה שלהם - מחד גיסא, וכדי שיוכלו לפתח זהות מינית מורכבת וייחודית מתוך מקום מודע ומגובש - מאידך גיסא.

מודעות היא אבן יסוד לקראת בניית תהליכים המצליחים להתרחק מן התפיסות המגדריות המסורתיות ולבסס התייחסות ליברלית ומקבלת לנשיות ולגבריות. בתוך תהליכים אלה ניתנת האפשרות לפתח חשיבה ביקורתית על מסרים מפלים ובלתי שוויוניים.

מערך מפגש מס' 2 בנושא: גבריות ונשיות

נושאים

1. מגדר.
2. גבריות ונשיות
3. סטריאוטיפים
4. שוויון בין המינים

מטרות

1. לעורר את מודעות המשתתפים לסטריאוטיפים הנשיים והגבריים
2. לעודד ביטוי תחושות סביב התיוג המגדרי של המשתתפים בתחומי המיניות והזוגיות
3. לעורר דיון בנושאי מגדר ושוויון בין המינים
4. לפתח בקרב המשתתפים חשיבה ליברלית ופתוחה לקבלת האחר ולשוויון בין המינים

ציוד נדרש

- דפים;
- טושים/צבעים
- שלט: "בנים" ושלט: "בנות"- עליהם וביניהם סלוטייפ שאפשר להצמיד עליו פתקים
- פתקי פעולות (נספח 1)
- טלוויזיה/מקרן

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - מה "גברי" ומה "נשי"?
- 00:20 - חלק ב' - שוויון בין המינים
- 00:05 - סיכום המפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - מה "גברי" ומה "נשי"?

2. **"בן גברי ובת נשית" - הקבוצה מתבקשת להתחלק לשתי קבוצות בהתאם לחלוקה מגדרית (בנות יחד ובנים יחד).**
   1 - כל קבוצה מקבלת שני דפים וטושים ומתבקשת לצייר בדף אחד "בן גברי" ובצד השני "בת נשית" בני גילם, ובצד הציור לכתוב את התכונות של כל אחת מהדמויות שהם ציירו **(10 דקות).**
   2 - **במליאה -** כל קבוצה מציגה את הבן והבת שחבריה ציירו **(10 דקות).**
   3 - **דיון:** 1 - מה ההבדלים בין הבנים שציירו שתי הקבוצות? מה ההבדל בין הבנות שציירו בשתי הקבוצות? מה דומה ביניהם?
   2 - האם אתם מרגישים שמשווים אתכם ביחס לקריטריונים שציירתם? מי? מתי? איך זה מתבטא?
   3 - כיצד זה גורם לכם להרגיש? **(10 דקות).**

3. **של מי זה:** ⬅ על הקיר תלויים שני שלטים: על האחד כתוב "בנים" ועל השני כתוב "בנות". על השלטים יש סלוטייפ שדבוק באופן דו-צדדי כך שעליו אפשר להצמיד פתקים תחת הכותרות של השלטים או בין השלטים. המשתתפים מקבלים פתקים ועליהם רשימה של פעולות שהם צריכים להחליט אם הן מתאימות לבנים/לבנות/שניהם (ראה נספח 1). כל משתתף מקבל פתק/שניים שצריך להקריא ולאחריו הקבוצה מתדיינת לאיזה שלט יצמידו את הפעולה המתוארת בפתק: לבנים/לבנות/בין השלטים מכיוון שהפעולה מתאימה לשני המינים. לאחר הדיון, מי שהקריא את הפתק בוחר לאן להצמיד אותו בהתאם לטיעונים של המשתתפים. במהלך הדיון הקבוצתי, המנחה שואל את המשתתפים שאלות מנחות כמו: "כיצד החברה הייתה מגיבה לבן המין השני שהיה עושה את הפעולה הזאת?", "למה זה נראה לכם לא מתאים למין השני?" **(15 דקות).**

4. **דיון:** 1 - מה התמונה שמתקבלת מהפעולות שהתאמתם לבנים לגבי התנהלות בנים במערכות יחסים מיניות או זוגיות? מה התמונה שמתקבלת לגבי הבנות?
   2 - איך מצטיירות נשים לעומת גברים בסרטים/בסיפורי ילדים בתחומי מיניות וזוגיות? יש לכם דוגמאות?
   3 - כיצד לדעתכם יגיבו בחברה אם בן היה עושה את הפעולות שהצמדתם לבנות ולהפך?
   4 - מדוע לדעתכם קיימים הבדלים באופן שתופסים בנים ובנות בחברה?
   5 - האם להתנהג בצורה שלא תואמת את הציפיות המגדריות של החברה זה דבר "רע"?
   6 - כיצד אתם מגדירים מעשה "רע"? **(10 דקות).**
   7 - **עיבוד:** החברה מגדירה לנו מהי התנהגות "נשית" ומהי התנהגות "גברית" גם סביב נושא התנהגות והתייחסות לזוגיות ולמיניות כדי לשמר את הסטנדרטים החברתיים. לפעמים סטייה מהמקובל עלולה להיתפס כדבר רע וכתוצאה מכך החברה מייצרת מנגנון הענשה כמו לצחוק או לזלזל במי ששונה. חשוב שכל אחד מכם ידע לשפוט אם מעשיו הם "רעים", או פשוט שונים מאוד מהנורמה החברתית. לא כל מה שסוטה מהנורמה הוא בהכרח רע.

חלק ב' - שוויון בין המינים

5. צפייה בסרטון מהיו-טיוב: Like A Girl:
   https://www.youtube.com/watch?v=CVPP-lp4N7o **(3 דקות).**

6. **דיון:** 1 - מהו סטריאוטיפ? (סטריאוטיפ הוא דימוי סטטוס המורכב מסטטוסים ומתכונות אופי, ומופנה כלפי קבוצה חברתית, בדרך כלל על בסיס אתני או מגדרי. דימויים אלה נושאים אופי מכליל, מוגזם ושקרי. במילים אחרות, סטריאוטיפ הוא הכללה הנוגעת למאפיינים של קבוצה חברתית, והחלת מאפיינים אלה על כל חבר באותה קבוצה - מתוך ויקיפדיה).
   2 - האם הרשימה שתיארתם קודם לגבי התנהגות "נשית" או "גברית" היא סטריאוטיפ?
   3 - מדוע חשוב השוויון בין המינים? (להתייחס גם לתפיסת נשים כחסרות אונים והקשר להטרדות ופגיעות מיניות, תפיסת נשים כאובייקט מיני, תפיסת גברים כאלימים/פרימיטיביים וכו') **(7 דקות).**

7. המשתתפים מתחלקים לשלוש קבוצות; כל קבוצה מתבקשת להכין סלוגן/ תכנון לפרסומת/ קמפיין (בדומה לזו שראינו קודם) בנושא: שוויון בין גברים לנשים בתחום הזוגיות או המיניות **(10 דקות).**
   ⬅ מומלץ להוציא לפועל את התכנון של המשתתפים ולתלות את הפרסומים במבנה.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

רשימת הפעולות:

1. לגדל "קוקו" (שיער ארוך).
2. לאכול שוואורמה בדייט ראשון.
3. לעשות "גרעפס" מול אנשים.
4. לסדר גבות.
5. ללבוש אותו בגד שלושה ימים ברציפות.
6. לקנות מתנה חמודה ליום האהבה.
7. לישון אצל חבר/ה טוב/ה.
8. לאהוב לבשל.
9. ללבוש גופייה חשופה.
10. להסתובב עם אימא בקניון.
11. לכתוב ברכות יום-הולדת צבעוניות.
12. ללמוד ריקוד.
13. להגיד מילים "גסות" בכיתה.
14. להתגייס לקרבי.
15. לבכות בסרטים.
16. להאריך ציפורניים.
17. לפתח שרירים.
18. לשלם על השני בדייט הראשון.
19. לקנות בגדים במיוחד לאירוע מסוים.
20. לאהוב תינוקות.
21. להיות טוב במתמטיקה.

נושא 3:

אינטימיות

אינטימיות היא משתנה מפתח ביחסים בין-אישיים-זוגיים או כאלה שאינם זוגיים. זהו תהליך פסיכולוגי ובין-אישי, מצב קוגניטיבי המתייחס לידע הנפשי של האדם. הצורך והיכולת לאינטימיות הם יכולות מורכבות הקשורות להתפתחות תחושת הזהות (אבין, תשנ"ז). אינטימיות היא היכולת לחלוק את ה'עצמי' את ההתרגשויות, הכמיהה, הפחדים וההזדקקות והיכולת לשמוע חלקים אלו של האחר (Cassidy, 2000). אינטימיות היא תהליך דינמי בו לומדים שותפים ליחסים זה על זה (Reis & Shaver, 1988).

מרכיבי האינטימיות

אינטימיות כוללת מספר מרכיבים. **האחד**, קשר קרוב והימצאות מרובה יחד, **השני**, ידע מיוחד אחד על השני וידיעה - הבנה מעבר למובן הקוגניטיבי, המותרת רק לאלו שאהובים ובוטחים בהם. **המרכיב השלישי**, סימפטיה והבנה רגשית המערבות גם תובנה עמוקה לתוך העצמי הפנימי. אינטימיות כוללת אמון כי מי שניתן לו אמון זה לא יבגוד ולא יעשה שימוש כנגדו בידע האינטימי. ממדים נוספים של אינטימיות הם אהבה, אכפתיות ושיתוף.

חשיפה עצמית והיענות ותגובתיות לחשיפה של בן הזוג, חשובות ליצירת אינטימיות במערכת היחסים. אנשים הרוצים להגיע לתחושה נוחה ביחסים האינטימיים, עליהם להיענות לתקשורת המועברת מבן הזוג, לחזק את אמונו ברצון ובכוונות הטובות ולקדם יותר את החשיפה האינטימית. סגנון התקשורת הנו ממד חשוב של החשיפה העצמית יותר מהתוכן והנושא של המידע המועבר. מרכיב נוסף הוא הרגש - תחושה של השותפים ליחסים האינטימיים כי רגשותיהם מובנים, מקבלים תוקף ומעוררים אכפתיות ודאגה מצד בן הזוג.

יכולות המאפשרות אינטימיות (Cassidy, 2001)

ארבע יכולות נדרשות לפיתוח של יכולת אינטימית:

האחת, היכולת לחפש דאגה/טיפול. **השנייה**, היכולת להעניק יחס דואג/ מטפל, היכולת **השלישית** היא להרגיש נוח עם עצמי ואוטונומי, **והרביעית** מתייחסת למיומנויות של משא ומתן העשויות לשרת את היחסים הבוגרים והידברות בנוגע לקרבה ביחסים. קרבה זו אמורה לאפשר לאדם תחושה של לגיטימציה לרגשותיו, אמון כי הבטחות יקוימו והבנה כי משאלותיו יישמעו ויובנו. משא ומתן יאפשר גם בטחון ביציבות היחסים, יכולת לעמוד בקונפליקט ללא תחושת התפרקות והתמודדות עם אכזבות מבן-הזוג באופן שלא ימנע התקרבות אינטימית בעתיד.

דרך הדיון באינטימיות ייפתח המערך הנוכחי שני נושאים הרלוונטיים מאוד לחיי היומיום של בני-נוער בגילאי תיכון: אינטימיות במערכות יחסים ברשת וקיום יחסי מין בגיל צעיר. שני הנושאים הללו יאפשרו דיון הנוגע למוכנות הרגשית והקוגניטיבית של בני-הנוער לקרבה רגשית ופיזית מתוך שאיפה להעמיק את ההתבוננות של בני-הנוער באינטראקציות הזמינות בעבורם בדור האינטרנט אשר מקדים את זמנו.

מערך 3 מפגש בנושא: אינטימיות

נושאים

1. אינטימיות
2. אמון

ציוד נדרש

- כרטיסיות (נספח 1)
- מקרן/ טלוויזיה

מטרות

1. הדגשת החשיבות של מערכות יחסים אינטימיות וקרובות
2. דיון במושג האינטימיות ובתהליך הנדרש לעיצובו במערכות יחסים
3. הבחנת מערכות יחסים המערבות אינטימיות מאלה שלא, תוך דיון במערכות יחסים המתקיימות בפלטפורמה וירטואלית
4. דיון בנושא קיום יחסי מין בגיל צעיר

לו"ז המפגש

- 00:05 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - מהי אינטימיות והאם היא מתאפשרת ברשת
- 00:55 - חלק ב' - יחסי מין בגיל צעיר
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(5 דקות)**.

חלק א' - מהי אינטימיות והאם היא מתאפשרת ברשת

2. **דיון: מה אני מחפש בזוגיות שלי/באהבה?** המנחה כותב את השאלה על הלוח ודן בה עם המשתתפים (כותב את תשובותיהם על הלוח) **(5 דקות)**.
3. **דיון: מה אני מחפש בפרטנר המיני שלי?** המנחה כותב את השאלה על הלוח ודן בה עם המשתתפים (כותב את תשובותיהם על הלוח) **(5 דקות)**.
4. **עיבוד:** חלק מהדברים שאתם מצפים להם בזוגיות וביחסי המין נכנסים תחת הגדרת **אינטימיות**. אינטימיות היא אוסף הרגשות שמעוררים קרבה, חמימות וקשר הדדי בין בני-זוג. אינטימיות משמעה לדאוג לתחושותיו ולרגשותיו של האדם שאיתי במערכת יחסים זוגית או מינית, לחוש שמחה מעצם נוכחותו/ה, לחוש אליו/אליה הערכה וכבוד, לסמוך עליו/ה, להכיר אותו/ה לעומק, לחלוק איתו/ה דברים כמו זמן/רכוש, לקבל ולתת תמיכה רגשית, להיחשף בפניו/ה (מתוך סטרנברג, 2007) **(5 דקות)**.
5. **מערכות יחסים ברשת:** המנחה מפזר על הרצפה כרטיסיות (ראה נספח 1) ועליהן כתובים מרכיבים במערכת יחסים אינטימית.
   דיון: 1 - המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב על מערכות יחסים קרובות או רחוקות שהם מנהלים ברשת - באינטרנט (בפייסבוק, בצ'אטים, באפליקציות של היכרויות וכו') ולקבוע לגבי כל אחד מהמרכיבים שעל הרצפה האם הם יכולים להתקיים לדעתם באינטרקציות ברשת **(5 דקות)**.
   2 - **דיון:** 1 - האם אתם יכולים לחשוב על מערכות יחסים אינטימיות שיש לכם בחיים ושיש בהן את המרכיבים שכתובים בקלפים? (כדאי להאיר את תשומת לב של המשתתפים לכך שגם במערכות יחסים עם בני משפחה ועם חברים טובים מתקיימת אינטימיות).
   2 - מה אפשר לעשות כדי לקדם אינטימיות במערכות יחסים לדעתכם? **(5 דקות)**.

חלק ב' - יחסי מין בגיל צעיר

6. **צפייה בסרטון ודיון: אופציה א': למה לא סיפרת לי? סקס בגיל צעיר- צופית גרנט:**
   http://reshet.tv/Shows/specialsreshet/videomarklist,188665 **(40 דקות)**.
   דיון: 1 - מה דעתכם על הבחורה שמספרים את סיפורה בסרט? האם היא בחרה נכון? מה הייתם עושים במקומה?
   2 - האם אתם חושבים שיש חשיבות בשיתוף ההורים במערכות היחסים האינטימיות שלכם? למה כן? למה לא?
   3 - האם אתם חושבים שמתאפשרת מיניות אינטימית ו"בריאה" בגיל 14? ובגילכם? למה? **(15 דקות)**.
   עיבוד: מטרת הסרט לעורר דיון בקרב בני-הנוער לגבי המוכנות הנפשית של בני-נוער לקיום יחסי מין בגיל צעיר ולגבי ההשלכות של קיום יחסי מין ללא מודעות בגיל צעיר. חשוב להבהיר למשתתפים שהיריון בגיל כה צעיר הוא נדיר ועלול להיגרם מקיום יחסי מין לא מוגנים, כמו גם מחלות מין ומצוקה נפשית.

   אופציה ב': 'אחת משלוש' סרט גמר תיכון שוהם:
   https://www.youtube.com/watch?v=VRS0SnQzDZM&index=5&list=PL1MBXXLR87Y1FguVy-BXdARXdf00tTZr6 **(12 דקות** - אפשר לחתוך את הדקה האחרונה אם המשתתפים לא בשלים לסיום כה דרמתי).
   דיון: 1 - מה דעתכם על הדמות הראשית (ספיר) בסרטון? על האופן בו ניהלה את מערכת היחסים עם אביב?
   2 - מה לדעתכם ספיר הייתה צריכה לעשות אחרת?
   3 - אתם חושבים שמקרה כמו שספיר נתקלה בו יכול באמת לקרות? **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(5 דקות)**.

נספח מס' 1

מרכיבים במערכת יחסים אינטימית

1. דאגה לרווחתו של הפרטנר ורצון לגרום לו אושר.
2. תחושת שמחה מעצם נוכחותו התמידית של הפרטנר.
3. רחשי הערכה, הוקרה וכבוד לפרטנר.
4. יכולת לסמוך עליו בעתות מצוקה וביטחון מוחלט שיחלץ לעזרה.
5. היכרות עמוקה של הפרטנר על מעלותיו וחסרונותיו.
6. יכולת לחלוק עם הפרטנר זמן, רגש, כסף ונכסים.
7. יכולת לקבל תמיכה רגשית מהפרטנר.
8. יכולת להעניק לו עידוד ותמיכה גם כשלא מצדיקים את מעשיו.
9. יכולת להיחשף בפניו נפשית, רגשית וגופנית ללא בושה.
10. הכרה שהפרטנר הוא חלק בלתי נפרד מחיינו.

נושא 4:

זוגיות לעומת חברות

(גניחובסקי, 2011)

חברות וזוגיות הן נושאים מרכזיים המעסיקים מתבגרים. רובם התנסו בחברויות מסוגים שונים, אך לא כל מתבגר התנסה עדיין ביחסי זוגיות, ויש להניח כי יתנסה בכך בעתיד.

במסגרת המפגש הנוכחי, נעסוק בהיכרות עם המורכבות בקשר החברי - זוגי ובהבנתה. למתבגרים, כמו גם למבוגרים, יש לעתים תפיסות ועמדות לא מציאותיות על אודות אהבה, קשר וזוגיות. מידע על היווצרות קונפליקטים כחלק מן החיים, בדיקת עמדות, הגמשת מיתוסים בנושא אהבה וקשר, ופיתוח דפוסי התמודדות ירחיבו את רפרטואר ההתנהגויות בקשר הזוגי.

מהלך המפגש ידגיש את המשותף ואת השונה בין בני הזוג, את הערך של כל אחד כאדם ואת ההדדיות והאחריות המשותפת במסגרת הקשר.

מערך 4 מפגש בנושא: זוגיות לעומת חברות

נושאים

1. התאהבות לעומת אהבה
2. חברות לעומת זוגיות

ציוד נדרש

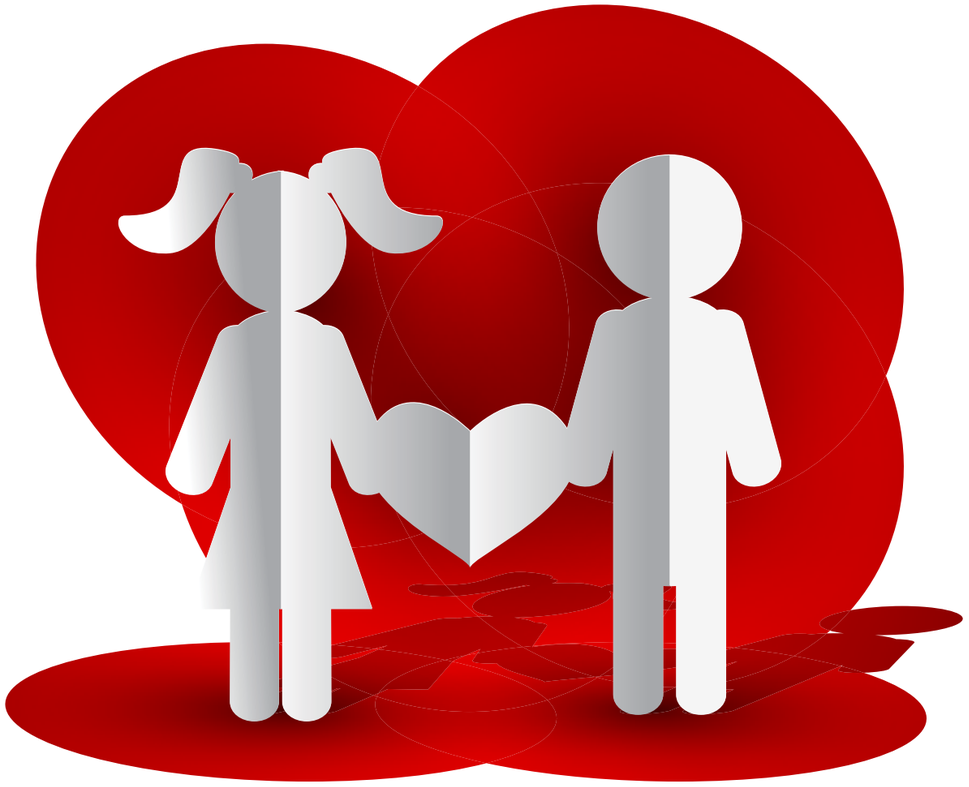
- דפי "הדברים שהכי אוהבים לעשות עם..." (נספח 1) כמספר המשתתפים
- תיאורי מקרה (נספח 2)

מטרות

1. לחדד את ההבדלים בין רגשות אהבה להתאהבות כדי שהמשתתפים יזהו ויבחינו בין שניהם
2. למנות את היתרונות והחסרונות של מערכת יחסים זוגית ושל מערכת יחסים חברית
3. לדון בהשלכות של חציית גבולות החברות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:35 - חלק א' - חברות וזוגיות
- 00:35 - חלק ב' - אהבה והתאהבות
- 00:10 - סיכום מפגש



מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - חברות וזוגיות

2. **חברות לעומת זוגיות:** המשתתפים מקבלים דף ובו הם מתבקשים לכתוב מה הדברים שהם הכי אוהבים/הכי היו רוצים לעשות עם חבר/ה טוב/ה ובהמשך מקבלים דף נוסף ובו הם נשאלים את אותה שאלה לגבי בן/בת זוג **(10 דקות)**.
3. **בסבב:** מה כתבתם שאתם אוהבים לעשות עם חבר/חברה טובים? ועם בני-זוג? **(10 דקות)**.
4. **דיון:** 1 - האם אפשר לעשות את אותם הדברים שכתבתם לגבי חברים גם עם בני/בנות זוג? אילו דברים מהדברים שכתבתם אפשר לעשות רק עם חבר? ורק עם בני הזוג?
   2 - אילו דברים אתם חושבים שלא כדאי לעשות עם חברים ואפשר לעשות עם בני-זוג? וההפך? למה?
   3 - מה יקרה אם נעשה עם בן-זוג את אותם דברים שאנחנו עושים עם חברים?
   4 - מה יקרה אם נעשה עם החברים שלנו את אותם דברים שאנחנו עושים עם בני-זוג?
   5 - מה הציפיות שלכם מחבר טוב? מה הציפיות שלכם מבן זוג? ⬅ לכתוב על הלוח.
   6 - מה ההבדל בין הציפיות? האם חבר יכול למלא את הציפיות שלכם מבן- הזוג? האם בן-הזוג יכול למלא את הציפיות מהחבר? **(15 דקות)**.

חלק ב' - אהבה והתאהבות

5. ⬅ המנחה כותב על הלוח "אהבה" ו"התאהבות".
   דיון: 1 - מה ההבדל בין השניים? מה יש באחד שאין בשני?
   2 - האם אפשר לאהוב מבלי להיות מאוהב? האם אפשר להתאהב מבלי לאהוב?
   3 - המנחה מוסיף על הלוח: "חברים" ו"בני-זוג" ושואל מה משני הרגשות מתאים לחברות? ומה לזוגיות? למה? **(15 דקות)**.

6. המנחה מחלק את המשתתפים לשלוש קבוצות. כל קבוצה מקבלת תיאור מקרה (ראה נספח 2).
   1 - הקבוצות מתבקשות לקרוא יחד את תיאורי המקרה ולענות על השאלה שמופיעה בסופם ("מה הייתם מייעצים להם לעשות?") **(10 דקות)**.
   2 - **במליאה:** כל קבוצה מתבקשת להציג את המקרה שלה, ואת מה שחשבו יחד לייעץ לדמויות.
   3 - **דיון:** מישהו היה מייעץ לדמויות לעשות משהו אחר? **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

הדברים שאני הכי אוהב/הייתי רוצה לעשות עם חבר/ה טוב/ה:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

_____

הדברים שאני הכי אוהב/הייתי רוצה לעשות עם בן/בת-זוג:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

_____

נספח מס' 2

תיאור מקרה 1:

רונית ודין הם חברים טובים מגיל צעיר מאוד. שניהם למדו באותה כיתה מאז כיתה א', הוריהם מכירים, הם בילו את מרבית הזמן שלהם יחד באותה חבורה לפני הגיוס וגם בתקופת הצבא נהגו להיפגש מדי סוף שבוע שבו יצאו הביתה ולהשלים פערים. לאחר השחרור, רונית טסה להודו ודין לדרום אמריקה למספר חודשים. שניהם התאהבו בטיול שלהם במישהו ומישהי שפגשו שם, אך שניהם גם נחלו אכזבה קשה מזוגיות שהייתה טובה "רק לטיול" והתפרקה עם החזרה לארץ. לאחר ששבו ארצה, השניים החליטו לשכור יחד דירת שותפים בתל-אביב. מבולבלים מהחזרה ארצה ושבורי לב, רונית ודין התחילו לתהות מדוע כל השנים הללו שהם מכירים הם לא חשבו לנסות להיות יחד במערכת יחסים זוגית...

אתם חברים של רונית ודין והם מתייעצים איתכם מה כדאי לעשות. מה תייעצו להם?

תיאור מקרה 2:

רעות וירון יחד כבר ארבע שנים. הם גרים יחד שנתיים; את כל הרהיטים בדירה קנו יחד, כל החברים שלהם הם חברים משותפים ואפילו ההורים שלהם נמצאים בקשר טוב מאוד. רעות וירון אוהבים לצאת יחד עם החבר'ה והם מאוד נהנים זה בחברת זה, אבל הם כבר לא נמשכים זה לזה.

הם פונים אליכם להתייעצות כחברים טובים שלהם. מה הייתם מייעצים לרעות ולירון לעשות?

תיאור מקרה 3:

קרן וזיו הכירו דרך חברים בצבא לפני מספר חודשים. הם מבלים הרבה יחד, מדברים בטלפון לפחות שלוש פעמים בשבוע ונפגשים באוניברסיטה מדי יום. זיו נמשך לקרן מאוד ומעוניין לפתח איתה מערכת יחסים, אבל קרן לא נענית לו וממשיכה לחפש את ה"אביר על הסוס הלבן" שלה. זיו דיבר איתה על המשיכה שלו אליה והציע לה לנסות לקיים איתו זוגיות, אך היא אמרה שהיא מאוד אוהבת אותו כידיד ושלא הייתה רוצה להרוס את הכימיה הטובה שיש ביניהם כי היא משוכנעת שזה לא יעבוד ביניהם, בעיקר מכיוון שהוא לא הטעם שלה מבחינה חיצונית...

אם הייתם חברים משותפים של השניים, מה הייתם מייעצים לקרן לעשות? ולזיו?

נושא 5:

גבולות וקווים אדומים בזוגיות

(גניחובסקי, 2011)

בכל מערכת יחסים מסתמנים עליות וירידות, קונפליקטים והתנגשויות הניתנים לפתרון. אולם, במקרים מסוימים מתפתח דפוס פוגע ואלים שאין להשלים עמו. דפוסים אלה ניתנים לזיהוי מוקדם באמצעות סימני אזהרה - "נורות אדומות".

"נורות אדומות" הן אותות אזהרה, המעידים שבמערכת יחסים זוגית קיימים דפוסים שאינם בריאים. דפוסים אלה עלולים לחבל בקשר ולהשפיע לרעה על הרווחה הנפשית של כל אחד מבני-הזוג. זיהוי הנורות האדומות מאפשר לכל אחד מבני-הזוג לבחון את טיב הקשר, לנסות לשפר אותו או לסיימו. איתור וזיהוי "נורות אדומות" ימנע הסלמה בקשר שעלולה להגיע עד לאלימות.

מערך 5 מפגש בנושא: גבולות וקווים אדומים בזוגיות (ובמיניות)

נושאים

1. "אור אדום"/נורות אדומות
2. בחירה אישית
3. גבולות אישיים
4. אסרטיביות

מטרות

1. לדון בדפוסי מערכות יחסים קיימים בחיי המשתתפים כדי להדגים אותם
2. לסמן את הגבולות הנוגעים לשמירה על ביטחון, חופש וכבוד הפרט
3. להעניק "כללי אצבע" לזיהוי חריגות מגבולות אלה
4. לתת כלים להתמודדות עם מצבים חריגים במערכות יחסים

ציוד נדרש

- פתקים אדומים וירוקים כמספר המשתתפים
- דפי "הגבולות שלי" (נספח 1) כמספר המשתתפים
- מצבים לאור אדום/ירוק (נספח 2)
- קלפים עם מצבים מנספח 2

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - איפה עוברים "הקווים האדומים"?
- 00:15 - חלק ב' - מה עושים כשנדלקות הנורות האדומות?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - איפה עוברים הקווים האדומים?

2. **הגבולות שלי:** 1 - המשתתפים מקבלים דפים (ראה נספח 1) בהם הם מתבקשים להציב את "הגבולות שלהם" **(5 דקות).**
   2 - **בסבב:** איפה עוברים הגבולות שלכם? **(10 דקות).**
   3 - **דיון:** 1. האם חצו פעם את הגבולות שלכם? איך הגבתם?
   2. האם הייתה לכם פעם תחושה שאתם רוצים להגיד "די" למישהו ולא מסוגלים או לא בטוחים שזה יהיה "במקום"? **(10 דקות).**

3. ⬅ כל משתתף מקבל פתק אדום ופתק ירוק. 1 - המנחה מקריא למשתתפים משפטים (ראה נספח 2) המתארים מצבים בין בני-זוג או בין פרטנרים במערכת יחסים מינית ומבקש מהם להרים פתק ירוק אם הם מרגישים שהמצב שתיאר לגיטימי (כלומר מצב בו הייתה נדלקת אצלם "נורה ירוקה"), ופתק אדום אם הם חושבים שהמצב שתיאר אינו לגיטימי (מצבים בהם נדלקת אצלם "נורה אדומה"). ⬅ כדאי לעורר דיון לגבי משפטים שיש בהם אי-הסכמה ולנסות להגדיר עם המשתתפים מה במצבים בהם הרימו אור אדום הוא לא לגיטימי **(20 דקות).**
   ⬅ משפטים שיש לגביהם הסכמה בקבוצה שהם מעוררים נורות אדומות מסומנים על-ידי המנחה לשימוש במשימה בהמשך המפגש.
   2 - המנחה פונה למשתתפים: האם יש לכם מצבים נוספים שאתם מעלים על דעתכם ותוהים אם הם מעוררים נורות אדומות או ירוקות? **(10 דקות).**

חלק ב' - מה עושים כשנדלקות הנורות האדומות?

4. **תגובות לחציית הקווים:** המנחה נותן למשתתפים קלפים ובהם המצבים שהמנחה הקריא קודם ושהייתה הסכמה לגביהם שמדובר באור אדום.
   1 - כל זוג משתתפים יקבל קלף/שניים ומתבקש לחשוב יחד על תגובה ראויה במצב המתואר **(5 דקות).**
   2 - **בסבב:** כל זוג מתאר את התגובה שחשב עליה כפתרון, ויתר המשתתפים מתבקשים להציע תגובות נוספות או להעלות בעיות שעלולות להיות בתגובה שמציעים **(10 דקות).**

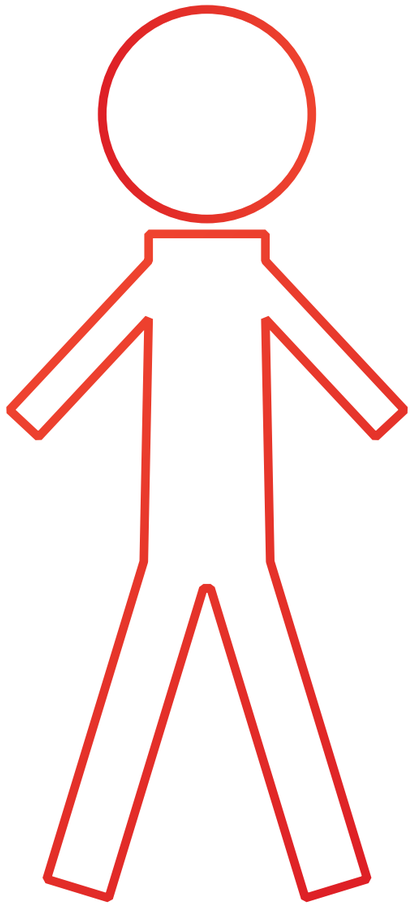
סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1 - הגבולות שלי:

סמן בצבע אחד איפה אתה לא אוהב שאנשים זרים נוגעים בך.
סמן בצבע אחר איפה אתה לא אוהב שאנשים קרובים נוגעים בך.



כתוב מה אתה לא אוהב שאנשים זרים אומרים לך:

_____

כתוב מה אתה לא אוהב שאנשים קרובים אומרים לך:

_____

נספח מס' 2

נורות אדומות או ירוקות - המצבים:

1. מירה יוצאת לראשונה עם בחור שהכירה באתר היכרויות באינטרנט. לאחר כמה דקות של שיחה בפאב אליו יצאו, הוא נצמד אליה ומלטף את גופה.

2. רועי לומד בכיתה עם נופר. הוא העיר לה היום בהפסקה ש"המכנס הצמוד שלה מחרמן אותו".

3. קובי וענת חברים זה שנה. קובי מרעיף על ענת אהבה, הוא מתקשר אליה מדי שעתיים בערך כשהם לא יחד, קונה לה מתנות ומחמיא לה כל הזמן. קובי מתעקש להסיע את ענת לכל מקום אליו היא יוצאת, גם אם זה בא על חשבון תכניות אישיות שלו.

4. רונית אמרה ליוני שהיא מעוניינת בו. הוא אמר לה שזה לא הדדי, אך מאז היא מספרת לכל אחד שמכיר את שניהם שהם יוצאים.

5. הדס וזיו הכירו במסיבה. בסוף המסיבה זיו הזמין את הדס לדירה שלו והשניים בילו יחד את הלילה. ביום למחרת הם לא התקשרו זה לזה.

6. נטע וחיים יוצאים מספר שבועות. כשקיימו יחסי מין בפעם השנייה, חיים נהיה מעט אלים והסביר לנטע שזה מה ש"עושה לו את זה". לה לא נוח עם זה כל כך.

7. נעמה נשואה לאריק שנה. מאז שנישאו, מדי פעם כשהם רבים, אריק מרים את הקול ומשתמש במילים גסות ומאוד לא נעימות כלפיה מתוך כעס.

8. רונן ומאיה במערכת יחסים. הוא שם לב שכשעובר בחור מושך, מאיה מתרחקת ממנו ומתחילה לפלרטט כאילו הוא לא נמצא שם. הוא יודע שהיא נאמנה לו אבל זה מעליב אותו כל פעם מחדש...

9. דורית ושאול נמצאים יחד כבר כמה שנים. הזוגיות ביניהם נפלאה, אך שאול קנאי לה מאוד; הוא דורש ממנה ללבוש בגדים לא חשופים כשהם יוצאים, עובר לה על ההודעות בנייד ומדי פעם כשהיא משאירה מחשב פתוח, הוא נכנס לה לפייסבוק ובודק עם מי היא יצרה קשר ומה כתבה עליו.

10. מירה ורפי נשואים ומגדלים יחד ילד. מירה חוששת כשרפי חוזר הביתה לאחר ששתה עם חברים שלו מכיוון שהוא נהיה מעט אלים כלפיה.

11. סיגל ונתי יוצאים שבועיים. סיגל הגיעה לבקר בבית של נתי בפעם הראשונה. כשהם נכנסים לחדרו הוא סוגר את הדלת ודוחף אותה אל מיטתו. היא אומרת לו שהיא לא בטוחה שזה הזמן הנכון, אך הוא ממשיך.

נושא 6:
בחירה וזיהוי רגשות אותנטיים

היכולת להסכים או להתנגד לקיום יחסי מין דורשים הן הבנה בסיסית במיניות והן הבנת היכולת להגיד "לא" (Murphy, 2004). הפרט מגיע לסיטואציה חברתית עם יכולות ביולוגיות מולדות ועם מאגר נתונים (זיכרון מהתנסויות העבר, ציפיות, מטרות ועוד) המבנה ומעצב מאפייני אישיות כגון דימוי עצמי, תפיסת מסוגלות, הבנה חברתית ועוד. ההנחה כיום היא שקיים קשר בין כושר אינטלקטואלי לבין כישורים של יכולת חברתית-התנהגותית (מורן-אנושי, 2002).

בעבודה עם בני-נוער עם לקות קוגניטיבית חשוב לקחת בחשבון ש**המיומנויות החברתיות** עליהן דנו גם **בפרק 4**, מושפעות מאוד מהלקות שלהם. כשמדובר על נושא של חינוך מיני-חברתי, מיומנות של **בחירת פעולה התואמת לרגש** היא קריטית כדי למנוע מהמתבגרים חוויה לא-נעימה ואף טראומתית הנוגעת לפעילות מינית. חוויות של כישלון עלולות לפגוע באופן קשה בתפיסת המסוגלות העצמית ובדימוי העצמי המיניים של המתבגרים. אימון ולמידת המיומנות המתאימה לזיהוי סיטואציה ולבחירת תגובה, עשויים למנוע חוויה שכזו. המערך הנוכחי יעסוק בזיהוי סיטואציה כחיובית או שלילית ובבחירת תגובה בהתאם.

כשלים קוגניטיביים באים לידי ביטוי בשלבים השונים **בתהליך עיבוד מידע חברתי.** נמצא שבהשוואה לאנשים ללא מוגבלות, אנשים עם מוגבלות שכלית מגלים יכולת מוגבלת של פיתוח מטרות מתוחכמות, יוצרים **תגובות מעטות יותר וברמת איכות נמוכה יותר**. כמו כן, הם **מתקשים בבחירת אסטרטגיה יעילה לפתרון קונפליקט** ומתקשים בשלב ביצוע התגובה הרצויה.

כמו כן, נמצא **שככל שהסיטואציה היא עמומה יותר** או כשהמעשים הם הפוכים מהצהרת הכוונות, אנשים עם מוגבלות קוגניטיבית מתקשים יותר לשפוט את המצב ולייצר חלופות לפתרון הבעיה.

אנשים עם מוגבלות קוגניטיבית מתקשים בלקיחת התפקיד של "האחר". היכולת שלהם להזדהות עם האחר ולשים את עצמם במקומו ירודה, כתוצאה מכך, הם מפגינים אסטרטגיות בין-אישיות לא יעילות: הם מייצרים מעט תגובות אפשריות לסיטואציה נתונה ונוטים לרוב לחזור על אותה אסטרטגיה שנכשלה לראשונה. מעבר לקשיים אובייקטיבים, המגמה הנמוכה לבחור בתגובה היעילה מובילה למיעוט התנסויות חיוביות, וכך לחוסר תרגול ולשכלול מיומנויות.

נמצא גם שככל שתשתפר המיומנות לזהות רגשות, כך גם תשתפר המיומנות לבחירת תגובה מתאימה (מורן-אנושי, 2002).

מערך 6 מפגש בנושא: בחירה וזיהוי רגשות אותנטיים

נושאים

1. הטרדה מינית
2. זיהוי רגשות אותנטיים
3. בחירת תגובה מתאימה

ציוד נדרש

- מסקינטייפ
- היגדים (נספח 1)
- החוק למניעת הטרדה מינית (נספח 2)

מטרות

1. חיזוק מיומנות לזיהוי הרגשות החיוביים או השליליים בסיטואציה מינית
2. חיזוק מיומנות לבחירת תגובה מתאימה תלוית סיטואציה
3. תרגול התגובות האפשריות לשם חיזוק מיומנות ביצוע התגובה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 - חלק א' - נעים או לא?
- 00:35 - חלק ב' - מה עושים כשלא נעים?
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א'- נעים או לא?

2. **נעים-לא נעים:** ⬅ על הרצפה ציר ארוך (ניתן ליצור פס מסקינטייפ) שבקצהו האחד כתוב "נעים", באמצע "לא יודע" ובקצהו השני "לא נעים בכלל". המנחה מקריא למשתתפים עשרה היגדים (ראה נספח 1) ומבקש מהם לעמוד על הציר בהתאם לרמה שהם חשים נעימות או חוסר נעימות ביחס למקרה המוצג. לאחר כל היגד, שואל המנחה את המשתתפים: 1 - מדוע הם חשים כך, 2 - האם חוו דבר-מה דומה **(15 דקות).**

3. **דיון:** 1 - האם היו מקרים שהיסמתם או התלבטתם לגבי ההחלטה שלכם איפה לעמוד על הציר? מתי למשל?
   2 - האם קרה לכם שהיסמתם או התלבטתם בזמן אמת האם סיטואציה היא נעימה לכם או לא? מתי למשל?
   3 - כיצד מכריעים במצב כזה? מה עושים? מה עוזר לכם להחליט?
   4 - איך תחליטו להבא? ⬅ כדאי לנסות לקבוע "חוקים" עם המשתתפים לגבי בחירת תחושה ולכתוב על הלוח **(10 דקות).**

4. **מהי הטרדה מינית:** המנחה כותב על הלוח ושואל את המשתתפים מהי לדעתם "הטרדה מינית", מה נכלל תחת הגדרה זו ומה לא לדוגמה **(10 דקות).**

5. **צפייה בסרטון: החוק למניעת הטרדה מינית:**
   https://www.youtube.com/watch?v=s9oBDNjZlo0 **(5 דקות).**
   ⬅ המנחה תולה את ה"חוק למניעת הטרדה מינית" על הלוח/הקיר (ראה נספח 2).

חלק ב' - מה עושים כשלא נעים?

6. 1 - המשתתפים נחלקים לקבוצות של זוגות/שלשות ומתבקשים לתכנן יחד דיאלוג או סצנה קצרים שידגימו סיטואציה ובה הטרדה מינית (בהתאם להגדרת החוק להטרדה מינית התלוי בחדר). המנחה מציין שאפשר להדגים סיטואציות לא נעימות שחוו המשתתפים בעבר, או מתוך מקרים עליהם שמעו מאחרים **(10 דקות).**
   2 - **במליאה:** הזוגות/השלשות מציגים את הסיטואציות. לאחר כל הצגה המנחה מקיים דיון: האם במצב שכזה התחושה שזה לא נעים היא ברורה וחד-משמעית?
   - מה אפשר לעשות במצב שכזה?
   - מה יכולות להיות ההשלכות של מעשה זה? מה ההשלכות של מצב בו ה"קורבן" לא יעשה כלום בנדון? **(15 דקות).**

7. **צפייה בסרטון: הטרדות באוטובוס:** https://www.youtube.com/watch?v=FVAubZDDBtI **(3 דקות).**
   דיון: 1 - מה אתם למדים מהמעשה שעשתה הסטודנטית בסרטון?
   2 - מה מסקנותיכם מהסרטון ומהמפגש היום? **(7 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(5 דקות).**

נספח מס' 1

1. מישהו נגע בי "בקטנה" בכוונה כשישבתי לידו באוטובוס.
2. מישהו מהשכבה שאני מחבב/ת מאוד התקרב אליי בתור לקפיטריה ויכולתי להרגיש את הבושם שלו/ה.
3. מישהו העיר לי ברחוב על צורת הלבוש שלי.
4. בן-דוד שלי חיבק אותי כשהייתה לי יום-הולדת ואמר לי מזל טוב.
5. השכן שאל אותי בחדר המדרגות אם יש לי חבר/ה....
6. הבוס במקום העבודה שלי מלטף אותי בגב בכל פעם שהוא אומר לי בוקר טוב.
7. מורה שלי ביקש ממני את מספר הטלפון שלי ושאל אם אפשר להתקשר אליי מתישהו.
8. מלצר במסעדה שישבתי בה כתב את הטלפון שלו בחשבון והוסיף קריצה.
9. חבר טוב החליף בגדים לידי ונותר ערום לכמה רגעים.
10. אדם מבוגר שפגשתי בתור לקופת החולים סיפר לי פרטים אינטימיים על חיי המין שלו.

נספח מס' 2 - החוק למניעת הטרדה מינית, התשנ"ח-1998

(מתוך: אתר "כל זכות": http://www.kolzchut.org.il)

המעשים שעל-פי החוק הם בגדר הטרדה מינית:

- סחיטה באיומים - כאשר המעשה שהאדם נדרש לעשותו הוא בעל אופי מיני.
- מעשים מגונים - סעיף זה מפנה לעברה פלילית שקיימת זה עשרות שנים בחוק העונשין הפלילי.
- הצעות חוזרות בעלות אופי מיני, המופנות לאדם אשר הראה למטריד כי אינו מעוניין בהצעות האמורות (כאשר ההצעות מוצעות תוך כדי ניצול יחסי מרות, תלות, חינוך או טיפול - זו הטרדה מינית גם אם המוטרד לא הראה למטריד כי אינו מעוניין בהצעות).
- התייחסויות חוזרות המופנות לאדם, המתמקדות במיניותו, כאשר אותו אדם הראה למטריד כי אינו מעוניין בהתייחסויות האמורות (כאשר ההתייחסויות נעשות תוך כדי ניצול יחסי מרות, תלות, חינוך או טיפול - זו הטרדה מינית גם אם המוטרד לא הראה למטריד כי אינו מעוניין בהצעות).
- התייחסות (אפילו חד-פעמית) מבזה או משפילה המופנית לאדם ביחס למינו או למיניותו, לרבות נטייתו המינית.

החוק עוסק בהרחבה בתחום ההטרדה המינית במקום העבודה, ובאחריותם של המעסיקים לפעול למניעת הטרדה מינית במקום עבודתם.

החוק מטיל חובה על המדינה, כוחות הביטחון (צה"ל, משטרה, שירות בתי הסוהר) ומוסדות להשכלה גבוהה, לפעול למניעת הטרדה מינית במסגרת מוסדות אלו.

נושא 7:
יחסי מין ופורנוגרפיה

מקור המילה פורנוגרפיה ביוונית הוא "רישום זנות". העלילה הפורנוגרפית היא מינית ותו לא, ללא התייחסות לזמן, מקום או אסתטיקה. הפורנוגרפיה מציגה לרוב קשרים מיניים בין אנשים זרים שנפגשו למטרת קיום יחסי מין בלבד, מציגה אקטים מיניים בשכיחות רבה, תוך הדגשת ההיבטים הפיזיים והטכניים של האקט המיני, ללא קשר להיבטים רגשיים ואנושיים. כל הפעילות המינית, כולל התנהגויות חריגות ואלימות, מוצגות כאופציה לגיטימית ומקובלת וכגורמת הנאה למשתתפים בה (אפטר, 2010).

התופעה של צריכת הפורנוגרפיה נהייתה תופעה מדאיגה, נוכח הנגישות הבלתי מוגבלת של צעירים לאינטרנט. 80% מבני הנוער דיווחו כי הם צופים בסרטים פורנוגרפיים כמה פעמים בשבוע עד מספר פעמים בחודש, ורק 20% טענו שאינם צופים כלל. בקרב נערות, לעומת זאת, צריכת הפורנוגרפיה נאמדת באחוזים חד ספרתיים, וגם אלה שאכן צופות, לרוב צופות לבקשת החבר או ה"חבר'ה" (אליגון, 2012).

ההשלכות המרכזיות של צפייה בחומרים פורנוגרפיים:

- חשיפת בני-נוער ללא ניסיון מיני לחומרים מיניים לא מציאותיים ויצירת בלבול בין פעולות טכניות הנתפסות כמיניות לבין מיניות המתרחשת ביחסים בין אישיים הלכה למעשה.
- ניתוק המיניות מרצף פעולות בריא הכולל חיזור, סירוב, התגברות ועוד.
- ניתוק ממנעד רגשות מהחוויה המינית והזוגית הכולל בין היתר: התרגשות, מבוכה, בושה, אהבה, תשוקה, דחייה, חרדה ועוד.
- חיזוק תפיסות שליליות כמו השפלת נשים ונערות, ביזוי הגוף, ומנגד, יצירת התנגדות לתפיסות חיוביות כמו: חשיבות ההסכמה ההדדית ביחסי מין.
- חיזוק הלגיטימיות לכל פעולה אפשרית כדי להגיע לסיפוק מיני, כולל כפיית מין ואלימות מינית.
- עידוד חוסר רגישות לפרטנר בפעולה המינית.
- פגיעה בדימוי הגופני של בני-נוער: אין להם את ה"גוף", את ה"גודל" או היכולת של השחקנים.
- התמכרות למין וירטואלי (בעיקר אוננות) וקשיים בתפקוד המיני הזוגי.

לסיכום, קיימת היום הסכמה רווחת בקהילה המחקרית לפיה החשיפה לפורנוגרפיה מעוותת בקרב בני-נוער את התפיסה לגבי מהי מיניות בריאה (אפטר, 2010).

מערך 7 מפגש בנושא: יחסי מין ופורנוגרפיה

נושאים

1. פורנוגרפיה
2. מציאות ופנטזיה

ציוד נדרש

- דפים ועטים
- היגדים (נספח 1)

מטרות

1. לדון בהשפעות השליליות של הצפייה בפורנוגרפיה
2. ליצור תמונה חיובית ובריאה של מיניות עבור המשתתפים
3. לשבור תבניות ותפיסות שליליות שהתנסות עבר יצרה בקרב המשתתפים לגבי מיניות

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:25 - חלק א' - סקס ופורנוגרפיה
- 00:45 - חלק ב' - ההיבטים השליליים של הפורנו
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - סקס ופורנוגרפיה

2. המנחה מחלק את המשתתפים לשתי קבוצות: קבוצת בנים וקבוצת בנות, ומבקש מכל אחת מהקבוצות לחשוב יחד ולכתוב "מה זה סקס בשביל?" המנחה מבקש מהקבוצות לחשוב על רגשות שסקס מעורר, תיאור המקום בו סקס "צריך" להתרחש, תיאור אופי האינטראקציה בין המעורבים באקט המיני ועוד... **(10 דקות)**.
במליאה: הקבוצות מתארות את מה שכתבו **(5 דקות)**.
דיון: 1 - האם היו חילוקי דעות בתוך הקבוצות לגבי התכנים שנכתבו?
2 - האם יש הבדל בתיאורים שכתבו שתי הקבוצות? מה ההבדלים ששמתם לב אליהם?
3 - ממה ההבדל בתיאורים נובע לדעתכם?
4 - האם לדעתכם ההבדלים האלה באים לידי ביטוי גם בציפיות לגבי יחסי מין במציאות? כיצד? **(10 דקות)**.

חלק ב' - ההיבטים השליליים של הפורנו

3. המנחה כותב על הלוח "פורנוגרפיה" ומבקש מהמשתתפים לחשוב יחד על הגדרה למונח הזה **(5 דקות)**.
(הגדרה מתוך ויקיפדיה: פּוֹרנוגרפיה או בקיצור פּוֹרנו, היא תחום שעיקרו הוא הצגה של גוף האדם או ההתנהגות המינית של האדם במטרה לעורר גירוי מיני. יש הטוענים שבנוסף לתנאי הבסיסי...תנאי נוסף הכרחי להגדרת פורנוגרפיה הוא היעדר ערך אמנותי).
דיון: 1 - האם בעיניכם צפייה בפורנוגרפיה היא דבר חיובי או שלילי? מדוע?
2 - מה חיובי בעיניכם בפורנוגרפיה? מה שלילי? **(10 דקות)**.

4. המנחה מפזר על הרצפה מספר היגדים (ראה נספח 1) המשקפים מחשבות בעת צפייה בסרטים פורנוגרפיים. המשתתפים (אלה שנתקלו בעבר בסרטים פורנוגרפיים) מתבקשים לבחור בהיגדים המשקפים את המחשבות שעלו בראשם כשצפו בפורנוגרפיה **(5 דקות)**.
דיון: 1 - האם מישהו רוצה לשתף במה הוא בחר?
2 - האם יש היגדים שנתקלתם בהם ועוררו בכם כעס/התנגדות? אילו? מדוע?
⬅ לאחר הדיון, המנחה מפריך היגדים המציגים את הפורנוגרפיה באופן חיובי; (ראה מידע בנושא בהקדמה למערך, וכן באתר: http://www.atid1.org.il (נלחמים בסם החדש)).
3 - **עיבוד:** פורנוגרפיה אינה משקפת יחסי מין כפי שהם נחווים במציאות. זוהי תעשייה, לרוב פלילית ולא מוסרית, שמשקפת אקט מיני מעוות - משפיל ומבזה שמוציא את הפן הרגשי והזוגי במערכות יחסים מיניות. הפורנוגרפיה מעבירה תכנים אלימים שמדגימים לצופים בה התנהגות שלילית שעלולה להביא לשימוש באלימות וביחס משפיל לפרטנרים באקט המיני העתידי שיחווה הצופה **(10 דקות)**.

5. **צפייה בסרטון: ד"ר אביגיל מור בכתבה על השפעת הפורנו על בני הנוער**: https://www.youtube.com/watch?v=qnSPMUKLcF0

6. **דיון:** 1 - מה המסקנות שלכם מהסרטון לגבי הצפייה בפורנוגרפיה?
2 - מה ההיבטים השליליים של הצפייה בפורנוגרפיה כפי שעולה בתחקיר? **(15 דקות)**.
⬅ כתבה מהעיתון הקושרת אונס לחשיפה לתכנים פורנוגרפיים:
http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4468096,00.html

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(5 דקות)**.

נספח מס' 1 - מחשבות בנושא פורנוגרפיה

1. היא עושה את זה מרצונה.
2. הם נהנים תוך כדי המעשה.
3. אני יכול להפסיק לצפות בזה מתי שארצה.
4. ככה זה גם במציאות.
5. זה לא נעים לי.
6. אין שום דבר רע בלצפות בזה.
7. השחקנים בסרט מנהלים מערכת יחסים.
8. ככה צריך לקיים יחסי מין.
9. הם מרוויחים כסף על העבודה שלהם.
10. זה מגוחך.
11. פורנוגרפיה משפיעה על ההתנהגות שלי כלפי בחורים/בחורות.
12. השחקנים בוחרים מה לעשות בסרט.
13. הם כנראה נמצאים בחדר לבדם.
14. מעניין מה ההורים של השחקנית הזו חושבים על העבודה שלה.
15. הגבר והאישה שווי כוחות באקט המיני הזה.
16. האישה מושפלת במהלך הסרט.
17. חבר/ה שלי יקיים/תקיים איתי יחסי מין באותו אופן.
18. זה מביך אותי.
19. אחר:_____
20. אחר:_____
21. אחר:_____

נושא 8:
כללים חברתיים להתנהגות מינית

חינוך מיני הוא מונח המתייחס למכלול **תהליכי הלמידה** המתקיימים לאורך החיים בהם האדם רוכש ידע, מפתח ומעצב את עמדותיו ותפיסותיו ביחס להיבטים שונים של מיניות האדם וצובר מיומנויות וכישורים כך שיוכל לקבל החלטות מודעות הקשורות למיניות ולקשרים חברתיים, בין-אישיים, מיניים ואינטימיים. בחינוך המיני-חברתי מושם דגש על זכותו של כל פרט לביטוי מיני, לקרבה ולאינטימיות כמו גם להנאה מינית, אך כל זאת, **בהתאמה לכללים החברתיים לגבי התנהגות מינית ולמאפייני הפרט** (גיל, שלב התפתחות, סוג הלקות, משתנים אישיים וכו'). (חודטוב, 2012).

בכל חברה ישנם עקרונות ואמות מידה הקובעים מה טוב ומה לא טוב, מה נכון ומה לא. הנורמות הן הכללים והציפיות מבני החברה המנחות את התנהגותם ונגזרות מערכי החברה. בין הערכים בחברה שלנו הם: הערכים לשוויון, אוטונומיה וחירות אשר מתוכם נגזרים כללים חברתיים השומרים על רווחתו הפסיכולוגית של האדם בחברה. הכללים החברתיים להתנהגות מינית הם חלק ממערכת כללים שמתבגרים צריכים להכיר, בהיותם חלק בלתי נפרד מהחברה, לשם שמירת הפרטיות וצנעת הפרט של עצמם ושל אחרים.

חשיבות למידת הכללים החברתיים להתנהגות מינית מתעצמת כשמדובר בבני- נוער עם קשיים קוגניטיביים. קשיים אלו עלולים להשפיע על למידת קודים וכללים חברתיים, למידה חברתית מוטעית, בלבול בתחושת גבולות הגוף, קושי בהתמודדות עם דחפים מיניים ועוד (ארגמן, 2010).

מהי התנהגות מינית לא מתאימה? (Walsh, 2000)

1. התנהגות המתרחשת בזמן או מקום לא נכונים.
2. גורמת לפציעה באיברי המין.
3. תדירות שפוגעת בפעילות רגילה.
4. קורית כמעט כל הזמן.
5. גורמת לפגיעה באחרים.
6. גורמת לפגיעה באדם עצמו.

סיבות היתכנות להתנהגות מינית בלתי-הולמת: (Walsh, 2000)

1. חוסר ידע או הבנה של גבולות הולמים.
2. שעמום או דיכאון.
3. חוסר נוחות באיברי המין.
4. חיפוש תשומת לב, להפריע, להרשים, למשוך, לקבל אישור והתייחסות.
5. כתגובה להתנסות מינית טראומטית (או חשיפה לא מתאימה).
6. חוסר יכולת להגיע לסיפוק מיני באופן יעיל/הולם הקשור ב: חוסר בפרטיות, טכניקה רעועה, רגש אשמה חזק, השפעת תרופות ועוד.

מערך 8 מפגש בנושא: כללים חברתיים להתנהגות מינית

נושאים

1. נורמות
2. כללים חברתיים להתנהגות מינית

ציוד נדרש

- סיטואציות המדגימות התנהגות מינית (נספח 1)

מטרות

1. מניעת מצבי סיכון ופגיעה
2. הפחתת ההתנהגות המינית הלא מתאימה
3. ויסות ושליטה על דחפים
4. פיתוח כישורים ומיומנויות חברתיות בנושא התנהגות מינית
5. פיתוח כלים להתנהגות מינית מתאימה, בטוחה ובריאה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - מה בין התנהגות מינית לחברה?
- 00:40 - חלק ב' - מהי התנהגות מינית מקובלת חברתית?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - מה בין התנהגות מינית לחברה?

2. **לבד ובחברה:** ⬅ המנחה מצייר על הלוח טבלה ובה 3 עמודות:

כשאני לבד	עם אנשים הקרובים אלי	בחברה

המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב על דברים שהם עושים בדרך כלל כשהם לבד (למשל: משחקים במחשב, מדברים בטלפון, ישנים וכו'), כשהם נמצאים עם אנשים הקרובים אליהם (מטיילים, אוכלים, מדברים וכו') או כשהם בחברה (נוסעים באוטובוס, עושים קניות, עובדים וכו') **(5 דקות)**.

דיון: 1 - האם את מה שאתם עושים לבד הייתם עושים גם בחברה? למה?
2 - למה התנהגות מינית נעשית לבד או עם פרטנר מיני ולא בחברה?
3 - האם נתקלתם פעם במעשה מיני שהיה בחברה וגרם לכם להרגשה לא נוחה? כיצד הגיבה הסביבה לכך? כיצד הרגשתם אתם? **(10 דקות)**.

3. **צפייה בסרטון: עשרות צפו במין קבוצתי בחוף בוגרשוב - ולא עשו דבר:** https://www.youtube.com/watch?v=LF7Z8ltr1jU
דיון: 1 - האם האישה עשתה מעשה לא מתאים? והנערים? מה דעתכם על המעורבים במקרה הזה?
2 - מה אתם הייתם עושים במקום העדים למקרה הזה?
3 - מה הייתם מרגישים אם הייתם נמצאים שם? מה אם האחים הקטנים שלכם היו שם איתכם? **(10 דקות)**.

4. **עיבוד:** התנהגות מינית, לבד או עם פרטנרים צריכה להיעשות בצורה אינטימית, לבד, מבלי לקיחת סיכון שמא ההתנהגות תיחשף לאחרים - קרובים או זרים. התנהגות מינית החשופה לסביבה עלולה לפגוע ברגשות האחר, ביחסים שלכם עמו ובדימוי שלכם כבני החברה. חשוב לזכור שלפעמים התחושה שלא רואים אתכם או שאתם לבדכם, אינה מספיקה, כך שיש לוודא שהמצב הוא אכן כך **(5 דקות)**.

חלק ב' - מהי התנהגות מינית מקובלת חברתית?

5. . **התנהגות מינית:** 1 - המנחה מבקש מהמשתתפים להגיד מה יכול להיכלל בתוך ההגדרה "התנהגות מינית" לדעתם וכותב על הלוח. (⬅ להתייחס גם ל: להתנשק, להתחבק, לאונן, ללחוש מילות אהבה, להשתמש במילים גסות, ללטף את הירך, לגעת באיברים מוצנעים וכו').
2 - **דיון:** האם אתם יכולים להגדיר באופן כללי מהי "התנהגות מינית"? **(10 דקות)**.

6. **האם זה מקובל חברתית?** ⬅ על הרצפה בחדר שלושה שלטים: בצד הימני ביותר של החדר כתוב "מקובל חברתית", בצד השמאלי של החדר כתוב "לא מקובל חברתית", ואילו במרכז החדר כתוב "תלוי".
המנחה מקריא למשתתפים סיטואציות (ראה נספח 1) המתארות התנהגות מינית של דמויות שונות, הם צריכים לקבוע האם ההתנהגות המתוארת היא מקובלת חברתית (ולעמוד בצד ימין של החדר), לא מקובלת חברתית (ולעמוד בצד שמאל של החדר) או שזה תלוי ולעמוד באמצע. לאחר כל בחירה, המשתתפים מתבקשים להסביר מדוע נעמדו בצד בו עמדו.

⬅ המנחה מקיים דיון ושואל שאלות הרחבה, כמו: "לכל גיל של הדמות זה היה מקובל/לא מקובל לדעתכם?" **(30 דקות)**.
⬅ כדאי להדגיש בפני המשתתפים שברוב הסיטואציות המתוארות אין "נכון" ו"לא נכון" באופן חד-משמעי, זה לרוב מאוד תלוי הקשר.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- במפגש הבא נעסוק ב_____ **(10 דקות)**.

נספח מס' 1

סיטואציות המדגימות התנהגות מינית:

1. רון נוהג לצאת מהמקלחת ערום לגמרי ולעבור לחדר השינה שלו גם כשאחותו הקטנה ואמו נוכחות בבית.
2. שירלי לובשת לפעמים חולצות חושפניות מאוד שאפשר לראות דרכן את החזייה שלה.
3. דני נוהג לאונן מחוץ לדלת הנעולה של חדרו רק כשהוא לבד בבית.
4. נוגה לפעמים מתיישבת על בנים מהכיתה בהפסקות או באוטובוסים בטיולים שנתיים.
5. ציון מספר לאימא שלו בפירוט על הבחורות שהוא יוצא איתן, על מערכות היחסים שלהם ועל הפעילות המינית שלו איתן.
6. סער לפעמים נוגע לעצמו באיבר המין מתחת לשולחן בכיתה כשהוא חושב שאף אחד לא מסתכל.
7. ריקי נוהגת להטיל את מימיה בבית של ההורים שלה בדלת פתוחה גם כשבני הבית נמצאים.
8. כשנופר ודנה הולכות יחד לשופינג הן מחליפות ומודדות בגדים בפינה חשופה של החנות כשיש תור בתא המדידה.
9. אימא של דניאל נוהגת לקלח אותו מדי ערב (פעם אחת להציג את דניאל כילד בן 4 ופעם אחת להציג את דניאל כנער בן 13).
10. ניר לפעמים טופח לידידות שלו על הישבן כשהוא פוגש אותן בבית- הספר או במקומות ציבוריים אחרים.
11. רותם לפעמים כורך את ידו סביב בחורות זרות שהוא פוגש ומתחיל איתן.
12. רועי ובן הזוג שלו נוהגים ללכת יד ביד ברחוב. (⬅ זו הזדמנות לפתוח עם המשתתפים דיון ראשון על קבלת והכלת שונות של העדפות מינית).
13. כשגילה שבה מהים, היא צועדת עשר דקות ברחוב המוביל לביתה, כשהיא לבושה בבגד ים בלבד.

נושא 9:

זהותי כאדם זוגי / מיני

(ארגמן, 2010)

החברה המערבית-המודרנית היא חברה המחזקת יופי, מרץ ונעורים. מין מתואר כמשהו שקורה לאנשים יפים, דבר המעיב על אנשים שאינם תופסים את עצמם כעומדים במדדים אלו, ובהם אנשים עם נכויות הנראות לעין.

חלק מהתפיסה הכללית של האדם את עצמו, כוללת את **יכולתו המינית ואת האטרקטיביות המינית** שלו בעיני אחרים. פגיעה בתפיסה הזו היא לרוב תוצר של מסרים סביבתיים. המסרים שבני-נוער עם מוגבלות קולטים מסביבתם לעתים קרובות הם שרצוי להימנע מקשרים רומנטיים ומיניים איתם, או ניסיונות להסתיר ולבטל ביטויי גבריות ונשיות מצדם.

בני-נוער עם מוגבלות מפנימים במקרים רבים את התפיסות החברתיות הרואות אותם באור סטיגמתי כ"מוגבלים" ו"שווים פחות". הפנמה שכזו עלולה להביא להתפתחות דימוי מיני נמוך ובעקבות זאת להתפתחות דימוי עצמי נמוך באופן כללי. **דמוי גוף נמוך** עלול להביא להתפתחות רגשות כגון: כעס על הגוף, הכחשת המוגבלות או הנכות, לצד: קושי בשמירה על היגיינה, חוסר טיפוח אישי, חוסר בפיתוח הופעה וסגנון אישי ייחודי וייתכנו אף מצבים של ניסיונות לפגיעה עצמית.

כמו כן, טיפול ומעקב צמוד אחר המתבגר מצד המשפחה, אי מתן פרטיות והתנהגות חודרנית שאינה תואמת את גילו עלולים לגרום לעיכוב בהפנמת מושג הפרטיות ולתחושת אשמה אצל מתבגרים עם מוגבלות.

ההשלכות החברתיות והמשפחתיות, לצד קשיים קוגניטיביים ונפשיים (עליהם דנו ב**פרק 3 - גיבוש זהות)** עלולים ליצור קושי אצל בני-הנוער **בגיבוש הזהות המינית ובנטילת תפקידים מיניים** (Gender Roles).

בדיון עם המתבגרים על גיבוש זהותם המינית חשוב מאוד לתת מקום והתייחסות שוויונית **לזהות להט"בית** (לסביות, הומוסקסואלים, טרנסג'נדרים ובי-סקסואליים), שאינה הטרוסקסואלית. בני-נוער בכלל ומתבגרים עם מוגבלות בפרט, חווים קושי גדול מאוד בהתמודדות עם זהות שנתפסת בחברה כחורגת מהנורמה ובגיבושה לכדי זהות שלמה. המונח **"לצאת מהארון"** המתייחס לחשיפת הזהות או להשלמה עמה בקרב האוכלוסייה הלהט"בית- מתאר באופן מטאפורי את חוויית ההתמודדות של בני-הנוער עם זהות זו: סגור, חשוך, אפל, מחניק, מסתיר ודוחק. תחושה חזקה ובסיסית של האדם הנמצא "בארון" היא הבדידות. כבר בשלב מאוד מוקדם של התפתחותם, המתבגרים ההומוסקסואלים מפנימים את הדימוי השלילי של ההומוסקסואליות כפי שהוא מוצג על-ידי בית-הספר, בני גילם, המשפחה והחברים. הם מבינים כי חשיפת הנטייה המינית עלולה להוביל להתעללות פיזית, מילולית ונפשית, לדחייה על-ידי המשפחה, על-ידי חברים, לאפליה ולנידוי דתי. תהליך החברות של בני נוער הומוסקסואלים, מלמד אותם להסתתר, או במילים אחרות, להיראות הטרוסקסואלים. הסתרת הנטייה המינית היא בעבורם ניסיון הישרדות. היציאה מהארון או החשיפה על-ידי אחרים, תוך שימת דגש על משפחתם, מחרידה אותם והפחד מדחייה, נטישה או גילוי עלול להביא להתרחקות מאנשים קרובים (לוי-פרנק, 2014). דיון עם בני-הנוער על זהות מינית והצבתה כלגיטימית באשר היא, עשויה להפחית את החרדות של בני-נוער שחשים את הבדידות וההסתרה של זהותם, עשויה לתת מענה על תהיות וספקות ולאפשר להם לבטא פחדים ושאלות. כאמור, חשוב לנהוג ביתר רגישות בדיון על זהות מינית כדי לאפשר למשתתפים סביבה בטוחה ונוחה, פתיחות ודיסקרטיות. חשוב לזכור שהמטרה איננה "להוציא מהארון", אלא לתת מקום ואישור לזהות שנתפסת כלא נורמטיבית ולהעביר מסר חד-משמעי שכל זהות היא לגיטימית וראויה באותה מידה.

מערך 9 מפגש בנושא: זהותי כאדם זוגי / מיני

נושאים

1.זהות מינית
2. העדפה מינית

ציוד נדרש

- "האני שלי" - כפול ממספר המשתתפים (נספח 1)
- מקרן או טלוויזיה

מטרות

1. להגדיר ולחזק את זהותם המינית והזוגית של בני-הנוער
2. לדון בחסמים העולים בתפיסת העצמי של המשתתפים בתחום המיני-זוגי
3. לאפשר ולתת מקום לזהות מינית שונה, תוך מתן לגיטימציה לכל בחירה מינית
4. להוריד את הבושה והאשמה הכרוכות בזהות מינית שונה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:40 - חלק א' - אני כאדם זוגי ומיני
- 00:30 - חלק ב' - העדפה מינית אחרת
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - אני כאדם זוגי ומיני

2. המשתתפים מקבלים שני דפים שעליהם מצויר "האני" שלהם (ראה נספח 1). ⬅ המנחה כותב על הלוח גורמים שונים (ראה נספח 1 למטה) המרכיבים זהות של נער בגילם (ומשאיר מקום לגורמים נוספים שירצו להוסיף).
   1 - המשתתפים מתבקשים להרכיב את מרכיבי הזהות שלהם בגודל יחסי התואם את ההזדהות שלהם **כיום** עם כל אחד מהחלקים שמרכיבים את ה"אני" שלהם. במילים אחרות, המשתתפים מתבקשים לכתוב בתוך ציור ה"אני" שלהם את הגורמים שמרכיבים את העצמי שלהם מתוך הגורמים שכתובים על הלוח כשהם מחלקים כל חלק בהתאם לגודל היחסי שהוא תופס בזהותם (למשל: אם תלמיד זה גורם שמאפיין את ה"אני" שלי בצורה ניכרת, אתן לו חלק יחסי גדול, שתופס נגיד 40% מהשטח של "האני" שלי) **(5 דקות)**.
   2 - על ה"אני" השני: המשתתפים מתבקשים להרכיב את מרכיבי הזהות שהיו רוצים שיהיו להם **בעתיד (5 דקות)**.
   3 - **בסבב:** מה מרכיב את ה"אני" של כל אחד מכם כיום? ומה הייתם רוצים שירכיב את ה"אני" שלכם בעתיד? (להתייחס לגודל היחסי שקיבל כל חלק בציורים של המשתתפים) **(10 דקות)**.
   4 - **דיון:** 1. מה החלק שתפס אצלכם הגורם "בן/בת זוג" ב"אני" שלכם היום? מדוע?
   2. מה החלק שתפס אצלכם הגורם "בן/בת זוג" ב"אני" העתידי שלכם? מדוע?
   3. מה החלק שתפס אצלכם הגורם "אדם מיני" ב"אני" שלכם היום?
   4. מה החלק שתפס הגורם "אדם מיני" ב"אני" העתידי שלכם? מדוע? **(10 דקות)**.
3. 1 - **צפייה בסרטון: זוגיות של אנשים עם מוגבלות שכלית:** https://www.youtube.com/watch?v=n2dR-7K1lGM (החל מ 00:35 ועד 02:45) **או בסרטון: זוג נשוי מיוחד:** https://www.youtube.com/watch?v=c_QaL2MJ16I (עד 02:15) (בחירה בסרטון לשיקול דעת המנחה)
   2 - **דיון:** 1. האם אנשים עם מוגבלות זקוקים לזוגיות? למיניות?
   2. האם לדעתכם זוגיות של אנשים עם מוגבלות היא זוגיות משמעותית?
   3. האם אנשים עם מוגבלות יכולים ליהנות מיחסי מין?
   3 - **עיבוד:** היום לא נוהגים לכנות אוכלוסייה עם מוגבלות כ"אנשים עם צרכים מיוחדים" מתוך ההבנה שלכל בני-האדם יש אותם צרכים. את הצורך במזון, חמצן, קורת גג וגם באהבה, בסיפוק צורכי ביטחון, מימוש עצמי וצרכים מיניים. כולנו בני-אדם, כולנו יכולים וצריכים לאהוב. חלק גדול מהזהות שלנו מורכב מהאהבות שלנו גם לבני-זוג, וגם מהיותנו יצורים מיניים. **(10 דקות)**.

חלק ב' - העדפה מינית אחרת

4. **צפייה בסרטון: תלמידת תיכון יוצרת מהארון מול כל בית-הספר (כתוביות בעברית):** https://www.youtube.com/watch?v=X9nXJgXECEk **(10דקות)**.
5. **דיון:** 1 - מה הקשיים שהנערה תיארה?
   2 - מה לדעתכם היא הרגישה כשדיברה ככה מול כל השכבה שלה?
   3 - כיצד הייתם מגיבים בעצמכם אם הייתם יושבים שם בקהל? (10 דקות)
6. המנחה מקריא למשתתפים את מכתב ההתאבדות של לילה אלקורן (ראה נספח 2). לילה נולדה בשם ג'וש. במכתבה היא מתארת את תהליך השינוי בזהותה ואת אי הקבלה של החברה של השונות בזהות המינית שלה.
7. **דיון:** 1 - למה לדעתכם לילה התאבדה?
   2 - מה אפשר לעשות כדי שמקרים כאלו לא יחזרו על עצמם? **(10 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(5 דקות)**.

נספח מס' 1 - ה"אני" שלי

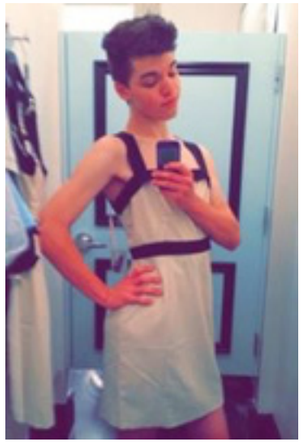
מרכיבים (לכתוב על הלוח):

בן (להוריי)	אח	תלמיד בכיתה שלי	אזרח ישראל	בן/בת-זוג	חבר טוב
בן-נוער	אדם מיני	נכד	עובד	בן-אדם	תושב העיר
ילד	תושב שכונת _____	יהודי	אדם עם מוגבלות	אחר: _____	אחר: _____

נספח מס' 2

מתוך פוסט בפייסבוק (31.12.14):

ביום ראשון השבוע, לילה אלקורן, נערה טרנסית בת 17 מאוהיו, התאבדה. היא השאירה מכתב שתוזמן לפרסום אחרי מותה בטאמבלר שלה. המכתב כתוב באנגלית ונראה לי שכדאי שהוא יהיה גם בעברית. עצוב לקרוא, אבל זה גם חשוב. אולי בעיקר להורים שיש להם ילדים שמתלבטים לגבי המגדר שלהם, ובעיקר לנערים ולנערות שמתלבטים לגבי המגדר שלהם. אם אי אפשר לדבר עם ההורים בשלב הזה, יש עוד אנשים שאפשר לדבר איתם. הרבה אנשים שכן יכולים להבין. בסוף המכתב, לילה אומרת שהיא רוצה שמישהו יסתכל על המספר הגבוה של אנשים טרנסג'נדרים שמתאבדים ויגיד "זה ממש דפוק" ויתקן את זה, שנתקן את החברה. גם אני.



מכתב ההתאבדות של לילה אלקורן

אם אתם קוראים את זה, זה סימן שהתאבדתי ומן הסתם לא מחקתי את הפוסט הזה מרשימת ההמתנה.

בבקשה אל תהיו עצובים, זה לטובה. החיים שהייתי חיה אינם שווים שיחיו אותם... כי אני טרנסג'נדרית. אני יכולה לפרט למה אני מרגישה ככה, אבל המכתב הזה כנראה יהיה ארוך מספיק ממילא. אם לנסח את זה בצורה פשוטה, אני מרגישה כמו בת שכלואה בגוף של בן, והרגשתי כך מאז גיל 4. אף פעם לא ידעתי שיש מילה לתחושה הזאת, או שזה אפשרי לבן להפוך לבת, ולכן מעולם לא סיפרתי זאת לאיש ופשוט המשכתי לעשות דברים שנחשבים "של בנים" כדי לנסות להשתלב.

בגיל 14 גיליתי מה זה טרנסג'נדר ובכיתי מרוב אושר. אחרי 10 שנים של בלבול, סוף סוף הבנתי מי אני. מיד סיפרתי לאימא שלי, והיא הגיבה בצורה שלילית מאוד קיצונית, אמרה לי שזה רק שלב, שאני אף פעם לא אהיה באמת בת, שאלוהים לא עושה טעויות, שאני טועה. אם אתם קוראים את זה, הורים, בבקשה אל תגידו את זה לילדים שלכם. גם אם אתם נוצרים או מתנגדים לאנשים טרנסג'נדרים, אף פעם אל תגידו את זה לאף אחד, בייחוד לא לילד או לילדה שלכם. זה לא יעשה כלום חוץ מלגרום להם לשנוא את עצמם. זה בדיוק מה שזה עשה לי.

אימא שלי התחילה לקחת אותי למטפלים, אבל היא לקחה אותי רק למטפלים נוצרים (שכולם היו מלאים דעות קדומות), ולכן אף פעם לא קיבלתי את הטיפול שהייתי זקוקה לו כדי לרפא את הדיכאון שלי. קיבלתי רק עוד נוצרים שאומרים לי שאני אנוכית וטועה ושאני צריכה לפנות לאלוהים כדי לקבל עזרה.

כשהייתי בת 16, הבנתי שההורים שלי אף פעם לא יגיעו להשלמה, ושאני אאלץ לחכות עד גיל 18 כדי להתחיל כל סוג של טיפול לשינוי מגדרי, וזה לגמרי שבר לי את הלב. ככל שמחכים יותר, כך קשה יותר לעשות את השינוי. הרגשתי חסרת תקווה, שאני אראה כמו גבר בדראג במשך שארית חיי. ביום הולדתי ה-16, כשלא קיבלתי את ההסכמה של ההורים שלי להתחיל תהליך של שינוי מגדרי, בכיתי עד שנרדמתי.

פיתחתי מין עמדה של "שמה עליכם פס" כלפי ההורים שלי ויצאתי מהארון בתור הומו בבית-הספר, מתוך מחשבה שאולי, אם אני אצא מהארון בתור טרנסית באופן הדרגתי, זה יהיה פחות מזעזע. על אף שהתגובה של החברים שלי הייתה חיובית, ההורים שלי כעסו. הם הרגישו כאילו אני תוקפת את הדימוי שלהם ושאני מביכה אותם. הם רצו שאני אהיה הילד הנוצרי הסטרייט הקטן והמושלם שלהם, וזה כמובן לא מה שאני רציתי.

אז הם הוציאו אותי מבית-הספר הציבורי, לקחו לי את המחשב הנייד ואת הטלפון, ואסרו עליי להיכנס לכל סוג של רשת חברתית, מה שבודד אותי לחלוטין מהחברים שלי. זה כנראה היה השלב בחיים שלי שבו הייתי הכי מדוכאת, וזה מפתיע אותי שלא התאבדתי. הייתי לגמרי לבד במשך 5 חודשים. בלי חברים, בלי תמיכה, בלי אהבה. רק האכזבה של ההורים שלי והאכזריות של הבדידות.

בסוף שנת הלימודים, ההורים שלי סוף סוף נרגעו ונתנו לי את הטלפון שלי והרשו לי לחזור לרשתות החברתיות. התרגשתי, סוף סוף החברים שלי חזרו אליי. הם התרגשו נורא לראות אותי ולדבר איתי, אבל רק בהתחלה. עם הזמן, הם הבינו שלא באמת אכפת להם ממני, והרגשתי אפילו יותר בודדה מאשר קודם. החברים היחידים שחשבתי שיש לי חיבבו אותי רק כי הם ראו אותי חמש פעמים בשבוע.

אחרי קיץ שבו כמעט לא היו לי חברים, לצד המעמסה של הצורך לחשוב על קולג', לחסוך כסף כדי לעזוב את הבית, לשמור על ציונים גבוהים, ללכת לכנסיה כל שבוע ולהרגיש חרא כי כולם שם מתנגדים לכל מה שאני חיה בשבילו, החלטתי שנמאס לי. אני אף פעם לא אצליח לעבור שינוי מגדרי מוצלח, אפילו אחרי שאני אעזוב את הבית. אני אף פעם לא אהיה מרוצה מאיך שאני נראית ונשמעת. אף פעם לא יהיו לי מספיק חברים. אף פעם לא תהיה לי מספיק אהבה. אף פעם לא אמצא גבר שיאהב אותי. אף פעם לא אהיה מאושרת. או שאני אחיה את שארית החיים שלי בתור גבר בודד שהיה רוצה להיות אישה, או שאני אחיה את החיים שלי בתור אישה עוד יותר בודדה ששונאת את עצמה. אין דרך לנצח. אין דרך לברוח. אני כבר עכשיו עצובה מספיק, אני לא צריכה שהחיים שלי יהיו עוד יותר גרועים. אנשים אומרים "זה נהיה יותר טוב" (It gets better), אבל זה לא נכון במקרה שלי. זה נהיה יותר רע. בכל יום המצב שלי נהיה יותר רע.

זה הסיכום של הדברים, בגלל זה אני רוצה להרוג את עצמי. אני מצטערת אם זאת לא סיבה מספיק טובה מבחינתכם, היא מספיק טובה מבחינתי. לגבי הצוואה שלי, אני רוצה ש-100% מהחפצים ששייכים לי מבחינה חוקית יימכרו, ושהכסף (פלוס הכסף שיש לי בבנק) יינתן לתנועות זכויות אזרח טרנסג'נדריות ולקבוצות תמיכה טרנסג'נדריות, לא מעניין אותי איזה. הדרך היחידה שבה אני אנוח בשלום על משכבי היא אם יום אחד לא יתייחסו לאנשים טרנסג'נדרים כמו שהתייחסו אליי, יתייחסו אליהם כמו אל בני-אדם, עם רגשות לגיטימיים וזכויות אדם. צריך ללמד על מגדר בבתי הספר, וכמה שיותר מוקדם יותר טוב. למוות שלי צריכה להיות משמעות. המוות שלי צריך להיכלל במספר האנשים הטרנסג'נדרים שהתאבדו השנה. אני רוצה שמישהו יסתכל על המספר הזה ויגיד "זה ממש דפוק" ויתקן את זה. תתקנו את החברה. בבקשה.

שלום,
לילה ~~ג'וש~~ אלקורן

נושא 10:

מציאת פרטנר זוגי / מיני

כנגזרת מהנושאים הקודמים שנדונו בפרק, כמו: עיכוב נטילת תפקידים מגדריים, קושי ביצירת אינטימיות, חריגה מכללי חברתיים של התנהגות מינית, קושי בעיצוב זהות מינית-זוגית מתבגרים עם מוגבלות ככל הנראה חווים קושי במציאת פרטנר זוגי או מיני.

חשוב להדגיש שלכל אדם יש יכולת ליצור קשרים זוגיים משמעותיים. היכולת הזו תלויה במסרים של הסביבה המעודדים ומאפשרים או, לחלופין מדכאים וחוסמים יצירת קשרים זוגיים.

היכולת למציאת וליצירת קשרים זוגיים תלויה ביכולות ובכישורים חברתיים כלליים. בחלקם דנו **בפרק 4: מיומנויות חברתית** - בידע ובמיומנויות מתחום החינוך המיני-חברתי וכן בהזדמנויות להיכרות, למפגשים, לבילוי משותף ולאינטימיות עם אחרים בקבוצת השווים. כמו כן, הזהות של המתבגרים ומידת התפיסה העצמית שלהם כאנשים עם מוגבלות עליה דנו **בפרק 3: גיבוש זהות**, חשובה מאוד לפתרון הקונפליקט בבחירת בן/בת זוג עם מוגבלות או בלי מוגבלות. קונפליקט זה עלול לעלות על-ידי המתבגרים עצמם וסביבתם (ארגמן, 2010).

מערך 10 מפגש בנושא: מציאת פרטנר זוגי / מיני

נושאים

1. מציאת פרטנר זוגי/מיני
2. כלים ליוזמת ולתחזוק מערכת יחסים

מטרות

1. להעביר למתבגרים בתכנית מסר מעודד ליצירת קשרים זוגיים ומיניים
2. לתת כלים (מיומנויות) ליזום ולתחזק קשרים זוגיים ומיניים
3. לתת מידע בנוגע לאתרי היכרויות

ציוד נדרש

- טלוויזיה/מקרן
- היגדים בנושא עולם הדייטינג (נספח 1)
- פתקים 1-5 (כמספר המשתתפים) (נספח 2)
- קלפים ועליהם: בצד אחד, מדיות שונות להכרת בני-זוג פוטנציאליים ובצד השני, משימה (נספח 3)
- כיבוד ותפאורה ל"בית-קפה"

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:30 - חלק א' - עולם הדייטינג
- 01:05 - חלק ב' - איך יוצרים קשר?
- 00:20 - חלק ג' - איך משמרים קשר?
- 00:10 - סיכום מפגש

המערך הנוכחי אורכו כשני מפגשים לפחות. מומלץ לקיימו בפורמט "סדנה" או לפצלו למספר מפגשים ולהקדיש לכל חלק זמן את הזמן הראוי.

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות)**.

חלק א' - עולם הדייטינג

2. **צפייה בסרטון פתיחה: בקיצור (Bref):** https://www.youtube.com/watch?v=y64z9hZ-qos

ולאחריו המנחה שואל את המשתתפים במה לפי דעתם יעסקו במפגש היום... **(5 דקות)**.

3. המנחה כותב על הלוח "דייטים" ומבקש מהמשתתפים: 1 - להגדיר מה זה.
2 - **שמש אסוציאציות:** לזרוק כל מה שעולה בראשם כשהם שומעים את המילה הזו **(5 דקות)**.

4. **מה מפחיד אותי בזה?:** המשתתפים יושבים במעגל. ← כל משתתף מקבל 5 פתקים. על כל פתק כתובה ספרה מ-1-5 (ראה נספח 2). 1 - המנחה מקריא 12 היגדים (ראה נספח 1) הנוגעים לעולם ההיכרויות והדייטינג והוא מבקש מכל משתתף לאחר כל היגד שהוא מקריא להרים את הספרה המבטאת את מידת ההזדהות שלו עם ההיגד (אם אני מאוד מזדהה עם ההיגד הראשון ארים 5, אם אני מאוד לא מזדהה עם ההיגד השני, ארים 1).
2 - לאחר כל היגד שמקריאים, המנחה מפתח דיון עם המשתתפים בנוגע להיגד: משתתפים שהרימו מידת הזדהות גבוהה (4 או 5) נשאלים למשל: מה גורם לכם לחוש כך? ומשתתפים שהרימו מידת הזדהות לא גבוהה (1 או 2) נשאלים: מה לדעתכם אפשר לעשות כדי לא להרגיש כך? אפשר לשאול משתתפים "נמנעים" (שהרימו 3) מתי אתם מרגישים כך ומתי אתם לא? וכן הלאה... **(20 דקות)**.

חלק ב' - איך יוצרים קשר?

5. **איפה נכיר פרטנרים פוטנציאליים?** 1 - המנחה מפזר על הרצפה מדיות שונות (ראה נספח 3) להכרת בני-זוג פוטנציאליים - ומבקש מכל אחד מהמשתתפים לבחור את המדיה המועדפת עליו ולעמוד ליד הקלף שבחר.
← מספר משתתפים יכולים לעמוד ליד אותו קלף.
2 - המשתתפים מתבקשים להפוך את הקלף שעל הרצפה ולמלא את המשימה הרלוונטית למדיה בה בחרו (בהיעזר בציוד הנדרש שיחלק המנחה בהתאם למשימה) **(10 דקות)**.
3 - **במליאה:** 1. כל משתתף מציג את מה שהכין. המנחה מלווה בשאלות לדיון (למשל לגבי אתרי היכרויות: האם כדאי להציג את האמת או לא? האם היכרות ברשת עדיפה מהיכרות באופן פנים מול פנים (ראה גם מערך 3 בנושא: **אינטימיות** בפרק זה) **(15 דקות)**.
2. זו הזדמנות טובה להציג בפני המשתתפים אתרי היכרויות שונים, ביניהם אתר הכרויות לאנשים עם מוגבלות. ראה נספח לפרק זה **(5 דקות)**.

6. המנחה כותב על הלוח בטבלה של שתי עמודות: "עשו/אל תעשו בדייט ראשון":

עשה בדייט הראשון	אל תעשה בדייט הראשון

המנחה מבקש מהמשתתפים לחשוב ולדון על דברים שלדעתם כדאי ולא כדאי לעשות בדייט הראשון... (10 דקות).

7. 1 - המשתתפים נחלקים לזוגות (עדיף בנים ובנות. אם אין שוויון יחסי בין המינים אז כל אחד מקבל על עצמו תפקיד של "אישה" או "גבר") ומתרגלים "בליינד-דייט" זה עם זה ב"בית-קפה" **(15 דקות)**.
← מומלץ לסדר את המבנה בהתאם ל"בית-קפה". למשל: לסדר שולחנות ושני כסאות בצדם, המנחה ידמה מלצר שמגיש קפה/תה למשתתפים, להכין תפריט דמה, לשים פרח על השולחן וכו'... אם יש די זמן, כדאי שכל זוג ישחק "דייט" בפני יתר המשתתפים וכל פעם משתתף אחר יהיה "מלצר" או ישחק אקס/ית שמגיעה בטעות למקום וכד'...
2 - **במליאה:** המשתתפים מתייחסים לדייט שחוו, בהתייחס ל:איך הרגישו במהלך ה"דייט"? מה היו מייעצים לבן/בת-הזוג שתרגל איתם לשנות בדייט? **(10 דקות)**.

חלק ג' - איך משמרים קשר?

8. **צפייה בסרטון הפרק: "אהבה מהים - גלית וטובי" בתכנית 'משפחה חורגת' עם אלון גל (ניתן לבחור כל פרק אחר)**: http://reshet.tv/Shows/Mishpaha_Horeget/videomarklist,206957 (עד 05:45 אפשר לצפות בתכנית כולה אם יש מספיק זמן, לעצור לפני התערבויות של הקואוצ'ר ולדון עם המשתתפים בעצות והמלצות לזוג) **(5 דקות)**.

9. **דיון:** 1 - מה הבעיות שהבחנתם שיש לזוג המשתתף בתכנית?
2 - מה ה"תרומה" של הגבר לבעיות? מה ה"תרומה" של האישה?
3 - נניח שאתם קואוצ'ר/מטפל זוגי והזוג מגיע אליכם להתייעצות. מה הדרכים שתייעצו לזוג על מנת לשקם את מערכת היחסים בנקודה בה הם נמצאים? (התייחסו גם לגבר בנפרד ולאישה בנפרד בייעוץ שלכם).
4 - מה כדאי לעשות באופן כללי כדי לתחזק מערכת יחסים מתמשכת? ממה עדיף להימנע? (אפשר ליצור טבלה על הלוח בדומה למשימת "עשה ואל תעשה" בתחילת המערך) **(15 דקות)**.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(5 דקות)**.

נספח מס' 1

היגדים בנושא עולם הדייטינג:

1. אני מפחד/ת שיהיה מביך נורא בדייט ראשון.
2. אני מוטרד/ת מזה שלא יהיה לי איפה להכיר מישהי/ו חדש/ה.
3. אני חושש/ת שאני לא מושכ/ת מספיק.
4. אני לא יודע/ת איך בכלל לפנות לבחור/ה שאני מעוניין/ת בה/ו.
5. אני לא חושב/ת שמישהי/ו שיראה תמונה שלי י/תרצה לצאת איתי.
6. אני מפחד/ת שלא ירצו אותי בגלל שאני שונה.
7. אני לא יודע/ת איך להתנהג או לדבר עם מישהי/ו בהקשר זוגי או מיני.
8. אני מפחד/ת שמישהו/י שאהיה מעוניין/ת בו/ה י/תגלה שאני עדיין גר/ה בבית.
9. אני מפחד/ת שמישהו/י שאהיה מעוניין/ת בו/ה י/תגלה שלא עשיתי צבא.
10. אני מפחד/ת שלא אדע איך להתנשק.
11. אני לא חושב/ת שמישהו/י י/תרצה לצאת איתי אחרי הדייט הראשון.
12. אני לא רוצה לצאת עם מישהו/י שיש לו מוגבלות.

נספח מס' 2

1

2

3

4

5

נספח מס' 3

מדיות שונות ומשימות

למנחה: הכן קלפים שבצדם האחד כתוב שם המדיה בגדול ומצדם האחר כתובה המשימה, כך שהמשתתפים לא יוכלו לראות את המשימה בשלב בחירת הקלף

ראה פרופיל אתר היכרויות בהמשך הנספח

המדיה	המשימה
היכרות דרך הפייסבוק	עליך: 1 - לפרט כיצד תמצא/י את הפרופיל של בן/בת הזוג הפוטנציאלי (מה תחפש/י בפרופיל), 2 - עליך לנסח את הטקסט שתכתוב/י לבן/בת הזוג כפנייה ראשונה
היכרות דרך אתר היכרויות	עליך למלא את הפרופיל שלך באתר ההיכרויות במלואו (בקש/י מהמנחה)
"להתחיל" פנים מול פנים במועדון לילה	במידה וכמה בחרו את הקלף הזה: הדגימו באמצעות משחק איך הייתם מתחילים עם מישהו/מישהי במועדון (פעם אחת גבר מתחיל עם אישה ופעם אחת אישה מתחילה עם גבר) במידה ואחד בחר את הקלף הזה: שחק/י רק את הצד ה"מתחיל" ותאר/י כמה אפשרויות תשובה מתאימות של מי שהתחלת איתו/ה
היכרות דרך שידוך	כתוב על דף מה השידוך שהיית מאוד רוצה, ודרך מי היית מוכן לקבל את השידוך וכתוב מה השידוך שלא היית מוכן לקבל ומי לא היית רוצה שישדך לך
אחר	תאר אמצעים נוספים להכרות בן/בת זוג פוטנציאליים

פרופיל באתר היכרויות (כדאי להדפיס מראש כמספר המשתתפים)

(צייר את תמונת הפרופיל שלך)

שם המשתמש (אתה לא חייב להשתמש בשמך האמיתי):_____

תיאור המראה החיצוני שלי:_____

מה אני אוהב:_____

איפה אני אוהב לבלות: _____

מה אני מחפש בבן/בת הזוג שלי:_____

מחפש קשר (הקף את התשובה הנכונה לגביך): **רציני/ מזדמן/ פתוח/ אחר:**_____

עוד עלי: _____

_____

_____

_____

אתרים ומידע נוסף בנושא חינוך מיני-חברתי:

אתרים המרכזים מידע בנושא מיניות, מתאימים לבני נוער, אנשי חינוך:
דלת פתוחה - האגודה הישראלית לתכנון המשפחה. http://www.opendoor.org.il
מכון ארגמן - התערבות בתחום המיני-חברתי (מתמחים באוכלוסיות עם צרכים מיוחדים). http://machonargaman.co.il
איגי - פורטל האינטרנט של ארגון הנוער הגאה. http://www.igy.org.il
איט"ם - האגודה הישראלית לטיפול מיני. http://www.itam.org.il
אתר שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) > מיניות מגדר ומשפחה.שפ"י http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Hitpatchut/miniyut/hitarvut/
BEOK - הפורטל לבריאות ויופי > מין, יחסים וזוגיות. http://www.beok.co.il/Category/%D7%9E%D7%99%D7%9F+%D7%99%D7%97%D7%A1%D7%99%D7%9D+%D7%96%D7%95%D7%92%D7%99%D7%95%D7%AA

אתר הוועדה למלחמה באיידס http://www.aidsisrael.org.il

הפחתת סיכון לפגיעה באנשים בעלי מוגבלות מודל של דר' נורה בלדריאן מלוס אנג'לס, קליפורניה, ארה"ב.
www.disability-abuse.com

פורטל הבריאות של ישראל, אתר של שירותי בריאות כללית כולל מדור לנוער ועשרים פלוס בעריכת דיאן לוין. מידע על מין וזוגיות, הריון ולידה, תזונה ודיאטה ועוד. http://www.clalit.co.il/he/lifestyle/sex/Pages/default.aspx

אתר המדריך למין בטוח ואחראי http://www.itsyoursexlife.com

רעות - דלת פתוחה: מקום שהוקם בעבור צעירים וצעירות עם נכות גופנית או חושית (חרשים, לקויי שמיעה, עיוורים, לקויי ראייה) או בעלי מחלות כרוניות, המחפשים דרך ליצור קשר, להכיר חברים, למצוא בן או בת זוג, ולממש את זכותם לאהבה ולשייכות כמו כל בני גילם. יצירת קשר - לתיאום פגישה וייעוץ בטלפון: 03-5371003, אפשר להשאיר הודעה או דרך האימייל: opendoor@reuth.org.il

אתרי הכרויות חינמיים:
http://www.jdate.co.il
https://www.lovely.co.il
http://www.nifgashim.net
http://www.ladies-first.co.il
http://www.loves.co.il
http://nomoredating.co.il/Guest/Welcome.aspx
http://www.s-net.co.il/Main.aspx לאוכלוסיה הדתית
http://www.date4dos.co.il לאוכלוסייה דתית
http://www.lovedavka.co.il אתר לאנשים עם מוגבלות
http://www.just4me.co.il אתר לאנשים עם מוגבלות

רשימת מקורות

וייסבלאי, א. (2010). חינוך מיני במערכת החינוך, הכנסת- מרכז המחקר והמידע.

גניחובסקי, מ. (2011). חברות וזוגיות ללא אלימות, שפ"י משרד החינוך והאגף לשירותים חברתיים ואישיים משרד הרווחה.

מנור-בניימיני, א., שרייבר-דיבון, מ., עמיהוד, ע. ושטרנליכט,ת. (2013). שינוי תפיסה בקרב צוות רב-מקצועי בנושא חינוך מיני לתלמידים עם פיגור שכלי בבית ספר ניסויי דתי, בתוך: עורכות: ברכה אלפרט ושמחה שלסקי, הכיתה ובית-הספר במבט מקרוב, מכון מופ"ת (עמודים: 367-397).

אבין- ארנוורט, ש. (תשנ"ז). הקשר בין המניע לקשר קרוב, זהות- האני, התפיסה הרציונאלית של העצמי והזולת והזהות המינית לבין האינטימיות בזוגיות. אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.

מורן-אנושי, ר. (2002). השפעת מצבי רגש על תהליכי עיבוד מידע חברתי בקרב מתבגרים עם פיגור שכלי קל ובינוני, אוניברסיטת תל-אביב וקרן שלם.

שטיין, נ. (2013). מיניות ומגדר, אתר השירות הפסיכולוגי-ייעוצי.

Cassidy Attachment and Human Development, 3, (121-155).

Grabill, C.M. & Kerns, K.A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship, Personal Relationships, 7, (363-378).

Sharabany, R. (1974). Intimate friendship among kibbutz and city children and its measurement. Dissertation, Cornell University.

Sternberg, Robert J. (2007). "Triangulating Love". In Oxford, T. J. The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation. p. 332

Reis, H.T. & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In: S.W. Duck (Eds.), Handbook of personal relationship, Chichester, UK, Wiley (pp. 367-389).

Tepper, M. (2001), Becoming sexually able: Education to help youth with disabilities. Siecus Report; 2 (9); (pg. 5).

Murphy G. H., & O'Callaghan, A. (2004). Capacity of adult with intellectual disabilities to consent to sexual relationships, Psychological Medicine, 34, (1347-1357).

Walsh, A. B. (2000). Sexuality & Disability, Vol-18 (1), (27-39)

אינטרנט:

ארגמן, רונית (2010). התפתחות פסיכו-סקסואלית של אנשים עם פיגור שכלי, אתר מכון רם.
http://www.machonram.co.il

אליגון, אופירה (2012). מתבגרים, מיניות ופורנוגרפיה: בין עונג, מוסר וכבוד הדדי. אתר פסיכולוגיה עברית
http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2865

אפטר, יאיר (2010). ההשלכות של צפייה בפורנוגרפיה (גם) על בני הנוער, עיתון יסודות (12).
http://www.yesodot3.co.il/index.php/love-sexuality-adolescence

חינוך מיני? לא בבית ספרנו, 2012.
http://kotzim.wordpress.com

ידיד, נטע (2013). מיניות, זוגיות ומגדר, שפ"ינט- אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי.
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Hitpatchut/miniyut/theory/Musagim.htm

רודל, מוריה (2012), איזה מין חינוך: הרגלי המין של תלמידי ירושלים נחשפים, עיתון מעריב.
http://www.nrg.co.il/online/54/ART2/340/251.html?hp=54&cat=869&loc=9

לוי-פרנק, איתמר, הומוסקסואליות ותהליך היציאה מהארון, מתוך: הבית לטיפול פסיכולוגי 23.10.14
http://www.psychologyhome.co.il

מזור, דניאלה, מיניות כמטרה שיקומית - מחסומים לביטוי מיניותם של אנשים עם מוגבלות, האגודה הישראלית לטיפול מיני. (גישה ב 05.09.14).
http://www.itam.org.il

פנייבסקי, אורית (2011). דו"ח פעילות 2010-2011, איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל.
http://www.1202.org.il/download/files/report-spreads.pdf

(WHO- Constitution of the World Health Organization , Geneva, 1946, (2006
http://w3.whosea.org/aboutsearo/pdf/const.pdf

חודטוב, ב. (2012). מערך הטמעה- תכנית מצוף לאיתור ילדים, צעירים ובוגרים עם מוגבלות נפגעי התעללות ג'וינט ישראל- אשלים.
http://kshalem.xpmltd.info/uploads/file/Knowledge/Articles/Matzof

פרק 6

תעסוקה

פרק 6
תעסוקה

הקדמה

המערכים הבאים מתייחסים לשלושה נושאים: אוריינטציית עתיד, הכוונה עצמית ומיומנויות תעסוקתיות. נושאים אלה הנם בעלי משמעות בתהליך המעבר בחייהם של צעירים מבית-הספר לעולם העבודה הכולל בתוכו השכלה גבוהה, הכשרה מקצועית ועבודה בשוק החופשי בליווי או בלי ליווי. יש להתייחס לשירות הצבאי/ לאומי כחלק מתהליך המעבר המספק הזדמנות מצוינת להתנסות בתפקיד המגלם בתוכו את כל העקרונות הרלוונטיים לעולם העבודה בעתיד.

הנושאים מוצגים בתחילת כל פרק בהיבט התאורטי ולאחר מכן מפורטים על-ידי סדנאות חווייתיות. רצף הסדנאות נבנה תוך כדי התפתחות כך שכל סדנה מהווה בסיס ידע לסדנה שלאחריה. מומלץ להעביר את הסדנאות ברצף שבו הן כתובות. בפרק על המיומנויות התעסוקתיות אפשר לשנות את הסדר אבל חשוב להתחיל בסדנה הראשונה שעושה את ההבחנה בין מיומנויות ספציפיות לכלליות.

סדר ואופן העברת הנושאים יוחלט על-ידי המנחה בהתייחס להרכב וצורכי המשתתפים בקבוצה ובהתאם לשלב שבו היא נמצאת. הסדר המומלץ בהתייחס לקבוצה מתחילה שבה המשתתפים הם בני 16 הוא בחירה ואוריינטציית עתיד בשנה הראשונה, כאשר באמצע השנה השנייה ובמהלך השנה השלישית יש להתמקד במיומנויות תעסוקתיות. במידה והמשתתפים יוצאים להתנסויות קיץ, יש להעביר כהכנה את נושא המיומנויות התעסוקתיות.

אוריינטציית עתיד - רקע

(בפרק 7 תמצאו התייחסות לאוריינטציית עתיד עם הקשרים רחבים שאינם נוגעים דווקא לתעסוקה).

אוריינטציית עתיד מתייחסת לתמונת עתידו הסובייקטיבית של האדם הנבנית במהלך החיים. תמונה זו מכילה את הדימויים שבני אדם מפתחים על אודות עצמם בעתיד, הבאים לידי ביטוי בתקוות וחששות שאפשר לייחס אותם לתחומי חיים כמו השכלה, עבודה/ קריירה ומשפחה (Seginer, 2012). בין אם תמונת עתיד זו נכונה או לא, מציאותית או פנטזיונרית, היא משפיעה עמוקות על מצב רוחו והתנהגותו של הפרט בהווה (Lewin, 1993).

היכולת לחשוב על העתיד מולדת ומתפתחת עם הגיל. התפתחות זו מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות כשלב מעבר לבגרות, כאשר תפקידי החיים של הבוגר הופכים להיות ממשיים יותר וקיימת צפייה חברתית להתכונן אליהם (Seginer, 2009).

אדם שיש לו תמונת עתיד מוחשית וברורה יכול לפעול למימושה צעד אחר צעד. אך מהי תמונת העתיד של צעירים עם מגבלה בישראל? אפשר להניח כי מדובר בתמונה מטושטשת שאינה תמיד אופטימית. האפשרויות הפתוחות בפני צעירים אלה בתחום הקריירה מצומצמות והידע עליהן אינו תמיד נגיש. כמו כן, הידע העצמי של צעירים אלה לגבי יכולותיהם והמיומנויות השונות הנדרשות לעיסוקים שונים אף הוא דל. כתוצאה, בבואם לקבל החלטות הקשורות לעתידם הם בעלי בסיס ידע חסר מאוד.

הבחירה בקריירה וההתפתחות בה לאורך השנים מערבת את היכולת לחתור לעבר מטרות שהגשמתן תתרחש בנקודות זמן שונות בעתיד הרחוק כגון, קבלה ללימודי מקצוע, מציאת מקום עבודה בתפקיד רצוי, עצמאות כלכלית ושיפור היכולות. ההחלטות אותן עושים מסיימי תיכון או בוגרי לימודים על תיכוניים מעצבות את עתידם המקצועי ומובילות לתוצרים חשובים בתחום זה. עם זאת, חלק מהצעירים נוטים להיות מוכנים יותר מחבריהם לעשות החלטות הקשורות בקריירה שלהם. על פי סופר (Super, 1990), היכולת לתכנן לטווח רחוק היא סימן לבגרות או מוכנות בתחום הקריירה. הנטייה לתכנן מבוססת על היכולת לחשוב ולהתכוונן אל העתיד; אפשר לראות זאת כאוריינטציה של האדם לממד הזמן העתידי (לעומת נטייה להתמקד בעבר או בהווה). צעירים שהם ממוקדי עתיד או במילים אחרות בעלי אוריינטציה מפותחת לעתיד, הנם בשלים יותר לקבל החלטות הקשורות לעתידם המקצועי.

פעילות 1: חלום שחלמתי...

מטרות המפגש

1. המשתתפים יעמדו על הדומה והשונה בין החלומות שהיו להם כילדים והחלומות שלהם היום כמתבגרים לגבי העתיד

עקרונות נלמדים

1. החלומות שלי כילד קשורים לדמויות נערצות (אנשים קרובים/ סרטים). אני רוצה להיות כמו.....גם השאיפות /חלומות שלי היום קשורים לדמויות שאני מעריך או מעריץ, אבל השאיפות שלי היום קשורות גם להכרות שלי עם עצמי ליכולות/ לחולשות שלי
2. חלומות של ילדים אינם קשורים ליכולות האמתיות שלהם (הם לא מבחינים בין רצון למציאות). למשל , ילד יכול לומר שהוא אמיץ וגיבור כיוון שהוא רוצה להיות כזה, (אבל במציאות הוא לא כזה). ככל שאנו מתבגרים, אנו מבחינים בין הרצון ליכולת האמתית (זה לפעמים גורם לתסכול)
3. ככל שאנו מתבגרים, אנו מכירים את עצמנו יותר ובוחרים בשאיפות ובחלומות שהם בהתאמה לתחומי העניין והיכולות שלנו

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה ישאל "מה היה החלום שלך כשהיית בן/בת 5?"
3. המשתתפים ירשמו על פתקים את החלומות שהיו להם כילדים וישימו בסלסלה. כל משתתף ישלוף פתק וינסה לנחש של מי כל חלום (אפשר גם להציג בפנטומימה כל חלום ולנחש מי החולם).
4. לאחר מכן, כל אחד ירשום את החלומות/שאיפות שיש להם לגבי העתיד היום. "מה את/ה רוצה להיות כשתהיה גדול".
5. ⬅ המנחה ירשום על הלוח בטבלה את חלומות המשתתפים כילדים מול אלה של המתבגרים ויכוון את הקבוצה לדון בדומה והשונה בין הרשימות.
6. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה משותף לחלומות שלכם כילדים?
   2 - מה משותף לחלומות שלכם כמתבגרים?
   3 - האם החלומות משתנים עם השנים?
   4 - האם יש הבדל בין חלום של ילד/ה בן/בת 5 לחלומות של נער/ה בן /בת 16-17? מה ההבדל ?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות מס 2: מה יהיה?

מטרות המפגש

1. המשתתפים יעסקו בתקוות ובחששות שלהם לגבי העתיד המצפה להם בסיום הלימודים
2. המשתתפים יזהו כי התכנים העולים לגבי העתיד ניתנים לסיווג על פי הנושאים הבאים: השכלה, עבודה וקריירה, שירות צבאי/לאומי זוגיות ומשפחה ותכנים קיומיים או כלליים

עקרונות נלמדים

1. על אף השוני בין המשתתפים כולם חושבים על העתיד ולעתים אף מוטרדים ממנו
2. מעניין לראות שהנושאים המעסיקים אותנו לגבי העתיד דומים ומתרכזים בעיקר במסלולי החיים כגון עבודה, שירות, לימודים, זוגיות ומשפחה

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המשתתפים ימלאו את שאלון התקוות והחששות המצורף (נספח 1) לגבי העתיד באופן אישי. לאחר מילוי השאלון כל משתתף יקבל ארבע כרטיסיות ריקות עליהן ירשום שני משפטי תקווה ושני משפטי חששות בעילום שם. כל הפתקים יוכנסו לקופסה. המדריכים ישלפו כל כרטיס בנפרד ויקריאו את הכתוב. את המשפטים השונים ירשמו על גבי הלוח בטבלה של תקוות וחששות תך שהם נעזרים במשתתפים במיון המשפטים. ⬅ כדאי לשמור את דפי הפעילות בקלסרים אישיים לשימוש בפעילות 4 ולמזכרת.
3. בשלב זה כאשר המשפטים השונים רשומים על הלוח, המנחה יפנה את תשומת לב המשתתפים לכך שאפשר למיין את המשפטים לקבוצות תוכן. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - האם אפשר לדעתכם לחלק את המשפטים השונים לקבוצות?
   2 - מה משותף לכל קבוצה?
   3 - כיצד הייתם קוראים לכל קבוצה?
   ⬅ המנחה יכוון את הקבוצה לזהות קבוצות העוסקות בתכנים הבאים: קריירה עתידית, זוגיות ומשפחה והשירות הצבאי. משפטים כללים (כגון להיות מאושר, בריא וכד') יכניס לקבוצה שתקרא "כללי".

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1

תקוות וחששות

1. אנשים חושבים לעתים קרובות על העתיד ורובם מתארים את המחשבות שלהם על העתיד באמצעות תקוות וחששות. בשורות הבאות רשום בבקשה את התקוות שלך לעתיד. אנא כתוב בהרחבה כל מה שעולה בדעתך ורשום באיזה גיל אתה מקווה שתממש את הדברים שציינת.

הגיל_____

2. עתה אנו מבקשים ממך לחשוב על החששות שלך מפני העתיד ולרשום אותם בשורות להלן. בקצה השמאלי ציין את הגיל אליו מתייחסים חששות אלה.

הגיל_____

פעילות 3: חזרה לעתיד

מטרות המפגש

1. המשתתפים יכירו בכך שלהווה יש תפקיד חשוב ביצירת העתיד וכי הבחירות בהווה מייצרות את תמונת העתיד ומשנות אותו מרגע לרגע
2. המשתתפים יתמודדו עם החשש לדמיין או לחשוב על העתיד
3. הם יבינו כי קיימים מספר תסריטים אפשריים לעתיד וכדאי לחקור כל אחד מהם על אף החשש

עקרונות נלמדים

1. העתיד שאנחנו מעוניינים בו קשור לבחירות שלנו בהווה
2. אין עתיד אחד ודאי; לכל אדם תסריטי העתיד המשתנים בהתאם לבחירות בהווה
3. תחומי העתיד משותפים לכולם אך לכל אחד תסריט שונה בהתאם לבחירות שעשה במהלך חייו
4. השאלות שנבחרו כנראה מייצגות את התחומים החשובים לנו בחיינו כבוגרים
5. אי אפשר באמת לחזות את העתיד כיוון שיש כל כך הרבה משתנים שאינם תלויים בנו. המחשבה על כך מעוררת חשש/חרדה ולכן אנחנו נמנעים לחשוב קדימה
6. על אף שאין לנו שליטה על העתיד, אנחנו מבינים כי הוא מושפע/נגזר מתך הבחירות שלנו בהווה. לכן, חשוב לתת תשומת לב רבה לבחירות ולפעולות שלנו כבר היום ולנסות לשער להיכן אלה יובילו אותנו בעתיד

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".

חלק א' - חזרה לעתיד

2. **צפייה בסרטון "חזרה מהעתיד"** https://www.youtube.com/watch?v=iBnVYpnE4L0- סרטון פרסומת הומוריסטי ללימודים אקדמאים. בסרט זה, צעיר כבן 14 פוגש את עצמו בעתיד כשהוא מבוגר בעשר שנים. במפגש זה הוא נוכח לראות כי הוא עוסק בשטיפת מכוניות כאשר התלמיד עליו צחק הפך לאיש עסקים מצליח וכי הילדה שאותה אהב נישאה לאחר. העצמי העתידי ממליץ לצעיר להירשם ללימודים באוניברסיטה ונעלם... (אפשר גם לקחת קטע מתך הסרט "חזרה לעתיד" בו הגיבור פוגש עצמו בעתיד כאב).
3. המנחה יכוון את המשתתפים לדיון על הסרטון והמשמעויות שעולות ממנו. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מדוע בא האני מן העתיד לבקר את הילד בהווה?
   2 - האם אפשר לשנות לדעתכם את העתיד?
   3 - מה היו ההמלצות של האני העתידי לנער והאם הן חשובות?
   4 - האם לדעתכם יש קשר בין בחירות בגיל צעיר למציאות עתידית בגיל הבוגר?

חלק ב' - בעקבות חזרה לעתיד

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המשתתפים יתבקשו לדמיין מפגש עם עצמם בעתיד (בעוד 8 שנים) ולרשום שאלות שהיו רוצים לשאול את האני העתידי במפגש הזה.
3. המשתתפים יקריאו בקבוצה את השאלות שרשמו לעצמם והמדריכים ירשמו על גבי הלוח את השאלות השונות (אפשר לעשות זאת בעילום שם כפי שהוצע בפעילות הקודמת על גבי כרטיסיות).
4. בשלב זה יש לבקש את המשתתפים למיין לקבוצות את השאלות השונות שנשאלו ולכוון אותם לתכנים המשותפים: קריירה, לימודים, צבא, זוגיות, משפחה וכללי.

5. המנחה ישאל את הקבוצה, מה הן 5 השאלות החשובות ביותר שכדאי לשאול את העצמי העתידי במפגש מעין זה. יש לבחור 5 שאלות שהקבוצה מסכימה עליהן כחשובות ולרשום אותן בגדול על הלוח.

6. כל משתתף יעתיק את השאלות לדף אישי וינסה לענות עליהן על אף הקושי. על המנחה לציין כי לא מדובר בהתחייבות לגבי העתיד אלא מעין תסריט אפשרי אחד מני רבים לגבי העתיד בתחומים שנשאלו.

7. לאחר מכן המנחה יציין כי בתום המפגש הדמיוני עם האני העתידי הוא בקש משהו חשוב מאוד מהאני בהווה. המשתתפים מתבקשים לדמיין/לחשוב מה היא אותה בקשה חשובה ולרשום אותה לעצמם.

8. מחלקים את הקבוצה לזוגות כאשר כל זוג מגלם עבור האחר את האני העתידי ומציע תשובות על חמש השאלות שהוסכמו בקבוצה. בסיום שלב זה הזוגות ישתפו זה את זה בבקשה החשובה של האני העתידי מהאני בהווה.

9. ⬅ המנחה יכוון את המשתתפים לדיון על הסרטון והמשמעויות שעולות ממנו.

10. במליאה, המשתתפים ישתפו בתחושותיהם לגבי התרגיל ויענו על השאלות לדיון. **שאלות מנחות לדיון:**
1 - מה מאפיין את 5 השאלות שנבחרו על ידי הקבוצה? למה הן כל-כך חשובות? מה מאפיין את השאלות שלא נבחרו כמשמעותיות?
2 - מדוע כל-כך קשה לחשוב או לדמיין את העתיד?
3 - האם התשובות שנתתם לעצמכם דומות/שונות מאלה שבן הזוג הציע לכם? מדוע?
4 - מה ביקש מכם האני העתידי לעשות כבר בהווה מדוע?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 4: מפת התקוות והחששות

מטרות המפגש

1. המשתתפים ימפו את התקוות והחששות על פי הסיכויים למימוש במציאות חייהם
2. המשתתפים יבחינו בין תקווה שהיא חלום (בני-מימוש) לבין תקווה שהיא פנטזיה (שאינה בת-מימוש) בכך שההבדל אינו נעוץ בתוכן אלא בנקיטת פעולות בהווה.
3. המשתתפים יבחינו בין פחד מציאותי לפחד שאינו קשור למציאות

עקרונות נלמדים

1. כאשר אני רוצה משהו מאוד אבל לא מאמין שהוא יקרה זוהי בעצם פנטזיה. כאשר יש לי תקווה גבוהה אבל אני צופה שיש סיכוי גבוה למימוש זהו חלום. וחלום אפשר להגשים!
2. כל פנטזיה הייתה פעם חלום שלא נעשו צעדים או פעולות במציאות למימושה;
3. אפשר לעשות צעדים בהווה כדי להפוך תקוות בעלות סיכוי נמוך לבעלות סיכוי גבוה
4. ישנם חששות שמלווים אותנו אך הסיכוי שיתממשו הוא בעצם נמוך.
5. ישנם חששות שהסבירות שלהם להפוך למציאות הם גבוהים.
6. אפשר לשנות את התסריט השלילי לחיובי על ידי פעולות קונקרטיות/פשוטות במציאות היומיומית

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".

2. כל אחד מהמשתתפים ימפה את משפטי התקווה והחששות מהשאלון במפגש הראשון בטבלה המצורפת בנספח 1. ⬅ אם קיים קשר טוב בין המשתתפים יש לאפשר שיתוף והצגת המפה האישית. אם לא, אפשר להציג מפה וירטואלית מייצגת (על פי התכנים שעלו בקבוצה עד לשלב זה) ולנסות לנתח אותה על פי השאלות העומדות לדיון.

3. ב**מליאה** יש לעבד את תהליך המילוי של המפה האישית ומה למדו המשתתפים על עצמם מתהליך זה. ⬅ על המנחה למקד את הדיון בתכנים שעלו בטבלאות ולהתעכב על המשמעות שלהם. למשל, מה המשמעות לתוכן שיש לו תקווה גבוהה אך אין סיכוי מציאותי למימושו (פנטזיה), ומה המשמעות של חשש שהסיכוי למימושו הוא נמוך (פחד שאינו קשור למציאות). ⬅ המנחה יוביל את הדיון להבחנה בין המושגים חלום ופנטזיה ויעודד את המשתתפים לשתף בחלומות שלהם כפי שבאו לידי ביטוי בטבלה ולחשוב מה הפעולות שנדרשות מהם כדי לממש את החלום. **אפשרות אחרת** או כ"חימום" להכנת המפה האישית היא להשתמש במשפטי התקווה והחששות המצורפים בנספח 2. כל משתתף יבחר משפט וימקם אותו במפה כללית (אותה יכין המנחה על בריסטול או יעתיק על הלוח) תוך שהוא מתייחס לעצמו ומסביר מדוע מיקם את המשפט במקום שבחר.

4. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה הייתה התחושה שליוותה אתכם בתהליך המיפוי?
2 - מה למדתם על עצמכם?
3 - באילו נושאים התקווה הייתה גבוהה וגם הסיכוי למימוש היה גבוה? מה זה אומר? (חלום בר מימוש).
4 - באילו נושאים הייתה תקווה גבוהה אך הסיכוי למימוש הוא נמוך? מה זה אומר? (פנטזיה).
5 - מה אפשר לעשות כדי להפוך את הנושא לבעל סיכוי גבוה למימוש (על ידי פעולות בהווה);
6 - באילו נושאים החשש הוא גבוה אך הסיכוי למימוש נמוך? מה זה אומר? (פחד שאינו קשור במציאות);
7 - האם קיימים חששות עם סבירות גבוהה להתממשות? מה זה אומר? (פחד מציאותי);
8 - האם אפשר לשנות תסריטים שליליים לחיוביים? מה אפשר לעשות בהווה לשינוי תסריט שלילי?
9 - במי זה תלוי?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1

	סיכוי גבוה שיקרה	סיכוי טוב שיקרה	סיכוי נמוך שיקרה	אין סיכוי שיקרה
תקווה גבוהה				
תקווה נמוכה				
חשש גבוה				
חשש נמוך				

נספח מס' 2

לזכות בלוטו במיליון שקל	לסיים את הבגרויות בממוצע גבוה	להתגייס לצבא ליחידה קרבית	לעשות שירות לאומי בתפקיד מעניין שיתרום לי בהמשך	להישאר בקשר טוב עם החברים בקבוצה גם אחרי שנתגייס
למצוא בן/ת זוג שי/תבין אתי	להישאר בקשר טוב עם תלמידים מהכיתה שלי בתיכון	להמציא אפליקציה ששווה מיליונים	לעבוד במקום שבו יעריכו אותי	ללמוד מקצוע מעניין שאוכל לעבוד בו אחר כך ולפרנס את עצמי
להתחתן ולהקים משפחה	לשכור דירה עם חבר/ ה ולהיות עצמאי	להחליט מה באמת אני רוצה לעשות כשאהיה גדול/ה	שמפלצת תטרוף אותי	להיות עני
להיות עובד גרוע שמפטרים מכל עבודה	לא למצוא בן/ בת זוג לחיים	להיות שונה, אחד /ת שלא מקבלים אותו/ה בעבודה או בצבא	לא להתקבל ללימודי מקצוע או קורס שמעניינים אותי	למצוא מקצוע או עבודה שמתאימים לי
להיכשל בלימודים	להיות חייל או עובד מצטיין	להיות מובטל ומשועמם	לעבוד מעט ולהרוויח המון כסף	להיות מפורסם

בחירה והכוונה עצמית - רקע

רובנו משתמשים במונח בחירה וקבלת החלטה לחילופין אך על אף הדמיון קיים שוני במהותם של שני המושגים.
בחירה: "החלטה לבררה אישית הנובעת מתוך חירות, רצון חופשי" (על פי מילון ספיר).
החלטה : גיבוש דעה, גמירת אומר, הכרעה בין דעות שונות" (על פי מילון ספיר).
מן ההגדרות עולה כי **הבחירה היא תהליך שבו האדם מחליט ממקור פנימי של חופש וחירות, ואילו בהחלטה מדובר על הכרעה בין אפשרויות החיצוניות לאדם.**

חופש/חירות אישי אינם הזדמנות לעשות כל מה שעולה על דעתך, וגם לא ההזדמנות לבחור בין חלופות מוצעות. חירות/חופש אישי הם תהליכים שבאמצעותם האדם **מייצר** עבור עצמו את האפשרויות, בודק אותן ולאחר מכן בוחר בזו המתאימה לו ביותר. היכולת לבחור היא חלק מהותי בתפקוד עצמאי של אדם בוגר עם ובלי מגבלה. בכל רגע נתון בחיינו יש לנו הזדמנות לבחור:
1. במה להאמין
2. איך לחשוב
3. וכיצד לפעול

רובנו, בוחרים ומקבלים החלטות בצורה חפוזה או שאיננו בוחרים כלל - משאירים את ההשלכות העתידיות לגורל ולפנטזיות, או שאיננו מודעים כלל לקיומה של אפשרות בחירה.

מטרת היחידה הנוכחית היא ליצור הזדמנות לבחון וללמוד לעומק **בחירה מודעת ואחראית** הכוללת את שמונה הצעדים הבאים*:
1. זהה מהן האפשרויות שלך
2. **נסה לייצר אפשרויות חדשות**
3. מה הכי טוב בשבילך עכשיו/ברגע זה
4. קח בחשבון נקודות מבט של אחרים - **לא רק אני**
5. קח בחשבון את העתיד שלך - **לא רק עכשיו**
6. דמיין את עצמך עושה את המהלך וזהה את התחושות שעולות: **התרחבות או הצטמצמות?**
7. תחושה טובה של התרחבות? - לך על זה!
8. תחושה קשה של צמצום? - בחר באפשרות אחרת ועשה את התהליך מחדש

הרבה מהבחירות בחיינו חסרות את שלב שלוש עד שמונה. ביחידה זו הטענה היא כי בחירה מודעת ואחראית לוקחת בחשבון את האחר ואת העתיד, לפני קבלת החלטה. אין זה אומר שצריך לעשות מה שאחרים רוצים או מה שהעתיד דורש. ההתמקדות היא במודעות לכוחות הפועלים עלינו ברגעי הבחירה ובלקיחה בחשבון את ההשלכות לפעולות אפשריות.

היכולת לחשוב מעבר לעצמי ומעבר לרגע הנוכחי היא הבסיס לבחירות שיש להן השלכות חיוביות על חיינו.

*מבוסס על: Choices - Decision Making Guide. Canada Employment Insurance Commission, 2012

פעילות 5: "יום הבוחר"

מטרות המפגש

1. המשתתפים יכירו את שלושת סוגי הבחירות ויזהו את סגנון הבחירה שלהם בסיטואציות שונות:
   - ללא בחירה
   - בחירה ברגע
   - בחירה מודעת ואחראית

עקרונות נלמדים

1. כל רגע נתון בחיינו הוא הזדמנות לבחירה. גם כשאנו לא בוחרים אנו למעשה בוחרים במזל או באחרים שיחליטו בעבורנו
2. אנחנו בעיקר עושים בחירות ברגע ונוטים גם שלא לבחור. סוג כזה של בחירה חוסך המון זמן והתלבטות והוא יעיל בעיקר בסיטואציות שאין להן השלכות על אחרים ועל חיינו בעתיד
3. בבחירות בעלות פוטנציאל השפעה על אחרים ועל חיינו בעתיד כדאי להפעיל בחירה מודעת ואחראית

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יפתח את המפגש בשאלה: כמה פעמים לדעתכם הייתה לכם הזדמנות לבחור היום? (או לקבל החלטה).
לאחר הערכת המשתתפים, ← המנחה יחלק לכל אחד דף וכלי כתיבה וינחה את המשתתפים לכתוב מה היו הבחירות של כל אחד מהם במהלך היום.
3. המשתתפים יקריאו בסבב 2 בחירות שהיו להם במהלך היום והמנחה ירשום אותן על הלוח וישאל מה דומה ושונה בין הבחירות שצוינו. קרוב לוודאי שעל הלוח תהינה רשומות בחירות פשוטות כמו מה ללבוש או לאכול, עם מי לשבת וכד'. המנחה ינחה את הקבוצה לחשוב על סוגים נוספים של בחירות שאנשים נדרשים לעשות במהלך החיים (ללכת לצבא או לשירות לאומי, ללמוד או לעבוד בסיום השירות, להתחתן עם הבחור/ה או לא להתחתן, לשקר או להגיד את האמת, לראות טלוויזיה או ללמוד למבחן, לאכול אוכל בריא או ג'אנק, לזרוק בפח או על המדרכה).
4. המנחה יחלק את הלוח לשלוש עמודות עם הכותרות הבאות ויסביר כי הכותרות שנכתבו הן שלושה סוגים של בחירה בחיינו: 1 - **ללא בחירה -** לתת למזל או לאחרים להחליט בעבורך (לא משנה לי "מה שיוצא אני מרוצה...").
2 - **בחירה ברגע -** בחירה מבלי לקחת בחשבון את התוצאה לטווח הארוך (מה הכי מתאים לי עכשיו/ מה בא לי).
3 - **בחירה מודעת ואחראית -** תהליך שבו אני מזהה את האפשרויות ובוחר תוך כדי שאני לוקח בחשבון נקודות מבט של אחרים **(לא רק אני)** ואת העתיד שלי **(לא רק עכשיו).**
5. המנחה ישים משפטים המתארים מצבי בחירה בחיים (ראה נספח 1) בתוך שקית אטומה וייתן לכל משתתף לבחור פתק ולומר מה תהיה הבחירה שלו בסיטואציה ששלף ("מה אתם הייתם עושים?"). לאחר מכן הוא ישאל מה סגנון הבחירה שהוביל אותם לתשובה שהם נתנו. כל משתתף ימקם את הסיטואציה שבחר בעמודה המשקפת את סגנון הבחירה שלו. כמו כן, ינסה להסביר מדוע זה סגנון הבחירה המתאים לסיטואציה הנתונה. המנחה יעודד את הקבוצה לדון במיקום הבחירות בעמודה כזו או אחרת ועל הסיבות לכך.
6. המנחה יציג את שמונת השלבים לבחירה מודעת ואחראית ויסביר כי במפגשים הבאים הקבוצה תעמיק בנושא הבחירה בכלל ובבחירה מודעת ואחראית בפרט. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה היא לדעתכם הזדמנות לבחור?
2 - במי זה תלוי? באדם או בסביבה שלו שמאפשרת את הבחירה. נסו לתת דוגמאות מחייכם להמחשת דעתכם.
3 - איזה סוג של בחירה אנחנו עושים לרוב? לאילו מצבים סוגי הבחירות הללו מתאימים?
4 - עסקנו בבחירה לגבי פעולה כזו או אחרת האם אנו בוחרים גם את המחשבות/אמונות שלנו?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1

רשימת משפטים למיון על פי " מה אתם הייתם עושים?" איזה סגנון בחירה הוביל אותכם? (ללא בחירה/ בחירה ברגע/ בחירה מודעת ואחראית)

להתחתן עם החבר/ה הראשון?	לעשות שירות לאומי או לא?	לעשות קעקוע כדי שיחשבו שאני מגניב?	חולצה שחורה או אדומה?
להתקשר להזמין אות/ה לסרט עכשיו או לחכות להזדמנות שאפגוש בה במקרה?	להתקשר לחבר שלא הגיע לקבוצה/לכיתה ולשאול מה שלומו למרות שאף פעם לא דיברנו בטלפון?	לספר להורים שנכשלתי במבחן למרות שהם יכעסו/ יתאכזבו?	לסלוח למישהו שפגע בי לפני הרבה זמן גם אם הוא לא ביקש סליחה?
ללמוד מקצוע או להתחיל ישר לעבוד?	לברר איזה מקצוע מתאים לי לפני שאני בכלל מסיים את בית הספר?	לבקש סליחה אם פגעתי במישהו או לתת לזמן לעשות את שלו?	לסדר את החדר למרות שהבלגן לא ממש מפריע לי?
להעתיק במבחן כשהמורה יוצאת מהכיתה?	לברר פרטים על השירות הצבאי לפני שקיבלתי צו?	ללמוד מקצוע שההורים חושבים שמתאים לי?	לשקר כדי להתחמק מעונש?
לקלל בחזרה מישהו שקילל אותך?	לקחת את כל הציוד לבית הספר או רק חלק (כי התיק כבד)?	להגיע לקבוצה היום או להישאר לראות סרט שווה?	להגיד כל מה שאני חושב כי אני כועס ופגוע?
לא להתכונן למבחן כי ממילא אני אכשל?	לצפות בקומדיה רומנטית או סרט אקשן?	להתכונן לבחינה או לצפות בטלוויזיה?	האח הגדול או הישרדות?
לעשות דיאטה?	לקנות כלב?	חטיף או פרי?	לעבוד בקיץ?
סמסונג או אייפון?	תפוח או תפוז?	להירשם לחוג זומבה?	דומינוס או פיצה האט?
לשנות את העיצוב בחדר?	לשנות תסרוקת/ תספורת?	לשתף חבר במשהו אישי?	למי להצביע בבחירות הבאות?
לשתוק ולא להגיד כלום עד שהוא/היא יבינו בעצמם שפגעו בי?	לקנות כיסוי חדש ומגניב לפלאפון למרות ששלי במצב טוב?	לקום או להגיד שאני לא מרגיש טוב ולהמשיך לישון?	לסנן חבר שאין לי כוח אליו?
באיזה שמפו/קרם לשיער להשתמש?	לתת מחמאה למשהו שאני לא כל כך אוהב אבל מגיע לו?	לצחצח שיניים בערב כשאני ממש עייף?	לעבור באדום כשאין מכוניות או להמתין לירוק?
לבזבז את דמי הכיס בקניון?	סנדוויץ' עם טונה או פסטרמה?	לרכל על מישהו כי הוא עשה דבר מוזר?	לשלוח בווטסאפ תמונה מביכה של חבר?
מכנסיים ארוכים או קצרים?	איך לבלות את סוף השבוע?	לסלף קצת את האמת כדי לצאת גדול?	לדבר עם הילד הכי דחוי בכיתה?
להתחיל לעשן כדי שיהיה לי מה לעשות בהפסקות עם הילדים המקובלים?	לשאול את אימא אם היא צריכה עזרה במקום להמשיך לצפות בטלוויזיה?	לקנות מתנה יקרה לחבר קרוב ולוותר על הוצאות לשבועיים הקרובים?	להגיד לבחור שאני מכירה מבית הספר שלום ברחוב או לעשות את עצמי שלא ראיתי אותו?

פעילות 6: מגדת העתידות

מטרות המפגש

1. המשתתפים יעמדו על היתרונות והחסרונות בחיים ללא בחירה

עקרונות נלמדים

1. עתיד שנקבע לנו חוסך התלבטויות, חוסך אי-וודאות ומקנה תחושת ביטחון
2. אבל, הוא גם סוג של **כלא** כיוון שאין לנו את החופש לבחור לעצמנו עתיד שהולם את הכישורים הנטיות והרצונות שלנו. החיים שלנו מכוונים ונשלטים בידי אחר ולא על ידינו. לא יהיו הפתעות ולא ייתכנו שינויים. זה כמו לראות שוב ושוב את אותו הסרט - משעמם! הייחודיות שלנו כבני אדם לא תבוא לידי ביטוי. התסריט שנקבע לנו יכול להיות גם תסריט של בן אדם אחר

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יסביר למשתתפים שהמונח קריירה השתנה: כבר לא מדובר בעבודה בלבד אלא במונח רחב יותר שמדבר על סגנון חיים והוא כולל בתוכו 4 תחומים:
   - עבודה
   - פעילויות פנאי
   - יחסים: עם חברים ועם בני הזוג
   - למידה וצמיחה לאורך החיים - הכוונה לכל הפעילויות (טיפול/סדנאות/הרצאות/ לימודים שאינם מקצועיים) שבהן אנו לומדים על עצמינו ומתפתחים דרכם - זה הדלק והמוטיבציה שלנו לאורך החיים. למשל, הקבוצה הנוכחית ממוקדת בתחום הלמידה והצמיחה האישית. צריך לדעת לנהל את ארבעת התחומים הללו ואי אפשר לעשות בכולם כל מה שאנחנו היינו רוצים. לכן, זה דורש מאיתנו לקבל החלטות רבות במהלך החיים.
3. **האם לא היה נחמד יותר לחיות ללא הצורך לקחת אחריות, להתלבט לבחור ולחשוש מטעויות?** בפעילות הזו נחווה איך זה לחיות את החיים ללא הצורך לקבל יותר שום החלטה, העתיד האישי ייבחר על ידי מגדת עתידות! ⬅ כל משתתף יבחר כרטיסיה מתך שקית אטומה (נספח 1). המנחה יבקש מכל אחד לקרוא את העתיד שבחרה בעבורו מגדת העתידות ולציין אם הוא מרוצה או לא מרוצה מסגנון החיים שנבחר בעבורו ולהסביר מדוע.
4. לאחר הסבב, המנחה יעורר דיון סביב היתרונות והחסרונות בעתיד שנקבע בעבורך ללא היכולת לבחור ולנווט.
   שאלות מנחות לדיון: 1 - מהי ההרגשה "לקבל" עתיד?
   2 - מה היתרונות והחסרונות של אפשרות כזו?
   3 - מה אתם הייתם מעדיפים?
   4 - כיצד אנחנו משפיעים על עתידנו? האם להווה יש תפקיד בעיצוב חיינו? כיצד הבחירות שלנו בהווה קשורות לחיינו בעתיד, נסו לתת דוגמאות מוחשיות.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1 - מגדת העתידות
צד 1

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

צד 2

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
מדריך/ת נוער

התחביב שלך הוא:
כדורגל

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
מנהל/ת חשבונות

התחביב שלך הוא:
קיפולי אוריגמי

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
ספר/ית

התחביב שלך הוא:
ריצה

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
עבודה בגן ילדים

התחביב שלך הוא:
גלישת גלים

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
איש/ת מכירות

התחביב שלך הוא:
חידושים במדע

צד 3

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

בידי העתיד המושלם בשבילך !

צד 4

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
מנהל/ת משרד

התחביב שלך הוא:
סריגה

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
מאמן/ת כושר

התחביב שלך הוא:
גומי-לום

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
שוזר/ת פרחים

התחביב שלך הוא:
בניית טיסנים

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
טכנאי/ת מחשבים

התחביב שלך הוא:
גינון

הקריירה שנבחרה בעבורך היא:
גינון

התחביב שלך הוא:
צפייה בסרטים רומנטיים

פעילות 7: שוקולד וגורילות

(רצוי לפצל לשני מפגשים)

מטרות המפגש

1. המשתתפים יכירו בכך שזמן עתיד אינו מתקיים באמת במציאות חיינו. כל עתיד הופך להווה מרגע שהגענו אליו. לכן, הבחירות שנעשה בהווה הם אלה שייצרו את עתידנו
2. המשתתפים ייחשפו לכך שהבחירות החשובות בחיינו אינן בין חלופות המוצעות לנו על ידי הסביבה/גורם חיצוני, אלא בעיקר אלה המיוצרות מתוך עצמנו
3. המשתתפים יכירו בכך שכדי לבחור נכון יש לעתים צורך לגלות איפוק ויכולת להתגבר על הדחפים והרצונות המידיים

עקרונות נלמדים

1. קשה לנו מאוד לדמיין את העתיד ולכן אנחנו משליכים עליו את מה שהיינו רוצים שיקרה. אבל, האמת היא שאין הבדל בין ההווה לעתיד. אין בעצם עתיד כי מרגע שהגענו אליו (אל העתיד) הוא מיד הופך להיות ההווה שלנו ואנחנו נאלצים לעשות אותן בחירות ולהתמודד עם אותם קשיים
2. בעצם כל מה שאנחנו מתמודדים איתו היום ימשיך ללוות אותנו בעתיד אלא אם כן נבחר לעשות את הדברים אחרת כבר בהווה. למשל, אם היום כשאני בן 17 ואני מתלבט בין שירות צבאי לליימודים הרי שבעוד שנה כשאהיה בן 18 אמשיך להתלבט אלא אם כן, כבר היום בגיל 17 אבחר לפעול בעניין. למשל, לבדוק פרטים על שני המסלולים כדי להבין מה נדרש לכל מסלול וכיצד הוא יתרום לי בעתיד

מהלך המפגש הראשון

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יתחיל את המפגש בשאלה הבאה: דמיינו לעצמכם שיש לי חפיסה של השוקולד הטוב בעולם. יש לכם הזדמנות לבחור בין שתי אפשרויות: לאכול 3 קוביות ממש ברגע זה, או שתוכלו לקבל חבילה שלמה ממנו בעוד שבוע. כמה מכם היו טועמים כבר עכשיו וכמה היו מתאפקים עוד שבוע?
3. המנחה ירשום את מספר המצביעים בכל אפשרות על הלוח. לאחר מכן ישאל את השאלה הבאה: ועכשיו תארו לעצמכם שאני מציע לכם 3 קוביות בעוד שנה וחבילה בעוד שנה ושבוע, כמה מכם מוכנים להמתין שנה ושבוע?
4. המנחה ירשום שוב על הלוח את מספר המצביעים בכל אפשרות. סביר להניח שלגבי השאלה השנייה מרבית המשתתפים יעדיפו להמתין שנה ושבוע. המנחה ישאל את המשתתפים מדוע היה להם קל יותר להמתין שבוע כשנשאלו לגבי שנה מהיום, אבל כשנשאלו לגבי היום היה להם הרבה יותר קשה להתאפק?
5. **דיון:** המנחה יסביר למשתתפים כי העובדה שרובנו מוכנים להמתין עוד שנה ושבוע ומתקשים להמתין שבוע קשורה לדרך שבה שאנחנו תופסים את עצמנו בעתיד. **בעתיד, כולנו טובים יותר ויכולים להתאפק יותר.** קל יותר לכולנו לעשות את הדבר הנכון בעתיד הרחוק. אבל האמת שאין הבדל בין שתי הבחירות. בשני המצבים אנו צריכים לחכות שבוע נוסף כדי לקבל חבילה שלמה. **הבעיה היא שקשה יותר לעשות את הדבר הנכון בהווה.** בהווה אנחנו מתפתים, מתקשים לדחות סיפוקים ונוטים יותר לבחור באפשרויות שנעימות או טובות יותר לרגע זה/לעכשיו. כששואלים אותנו על העתיד נראה לנו שבעתיד יהיה לנו יותר קל לעשות את הדבר הנכון... אבל **העתיד הזה הופך מהר מאוד להווה ואנחנו שוב בוחרים בחירה ברגע שטובה לנו כרגע.** כשעלינו לקבל החלטות שיש להן השלכות לגבי העתיד (למשל, כמו בחירת מקצוע, תפקיד בצבא), אנחנו נוטים לחשוב שאם נמתין מספיק זמן יהיה לנו קל יותר לבחור כי אי-הידיעה ואי-הוודאות יתבהרו. אבל, האמת היא שהבחירה תהיה קשה באותה מידה **אם רק נמתין ולא נעשה מהלכים מעשיים לקדם את הנושא.** למשל בבחירת מקצוע, חשוב לאסוף מידע מדויק לגבי תחומים שמעניינים אותנו. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - למה אנחנו חושבים שבעתיד כל מה שקשה לנו בהווה ישתנה?
2 - מה ההבדל בין ההווה לעתיד?
3 - יש לכם דוגמאות נוספות לנושאים בחיים שקל לנו לחשוב עליהם רק בהקשר העתידי אבל בהווה קשה לנו להתמודד איתם (למשל, לאכול בריא יותר/ להפסיק לעשן/ לעשות ספורט/ לפתור בעיות שיש לנו עם חברים/ בלימודים /הורים)?

מהלך המפגש השני

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יחלק את קטע הקריאה בנספח 1 ויערוך דיון בנושא על פי השאלות המנחות הבאות: למה מתכוון הכותב במונח "גורילות"? הכוונה היא לאנשים שנשלטים על-ידי הדחפים הבסיסיים שלהם והרצונות המידיים. כולנו קצת "גורילות" לפעמים.
3. המנחה ישרטט שתי עמודות על הלוח עם הכותרות הבאות: "גורילה" ו"בן אדם" ויבקש לתת דוגמאות לכל אחת מהכותרות (אפשר להשתמש ברשימה מוכנה ולבקש מהמשתתפים למיין אותה).
4. למה התכוון הכותב בחלק הזה? "כי מקדונלד'ס או בורגר ראנץ', פרטנר או סלקום, יס או הוט, הם לא בדיוק בחירה. הבחירה היא האם אני נכנע או מתגבר, כועס או מוותר, אוהב או שונא." מה ההבדל בין שני סוגי הבחירות האלה? יש בחירות בין אפשרויות שונות שמציעים לנו מבחוץ (מוצר/ חברה כזה או אחר) אבל הסוג השני הוא בחירות שבהן אנחנו מייצרים את האפשרויות מתוך עצמנו על אף שהדחף או הרגש הראשוני שלנו הוא אחר.
5. המנחה ישאל מה הקשר בין מבחן השוקולד לקטע הקריאה על הגורילה? בשתי הדוגמאות האלה בעצם מדובר על היכולת לדחות סיפוקים ורצונות מידיים (להתאפק ולהתגבר על הדחף הראשוני האינסטינקטיבי) ולבחור לפעול ממקור פנימי ששואל מה באמת נכון בעבורי.
6. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - האם תוכלו לשתף ולספר על מצבים בחייכם שבהם בחרתם להתגבר על הדחף הראשוני (לקלל, לשקר,לדחוף לקחת משהו שלא שייך לי וכד') ולפעול בדרך אחרת? כיצד הרגשתם?
   2 - מה לדעתכם ההבדל בין רצון לצורך? תוכלו לתת דוגמאות?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

עקרונות נלמדים

1. הזדמנות לבחור באה לידי ביטוי בהתנהגות שלנו אבל קודם לכן היא מתרחשת במחשבות שלנו המושפעות מאוד מהרגשות שלנו
2. הבחירה היא הרבה פעמים בין לתת לרגש או לדחף הרגעי לשלוט בהתנהגות שלנו או להכיר ברגש אבל עדיין לפעול מתוך שיקול דעת תוך שאנו רואים את העתיד ואת האחרים
3. לא כל מה שאנחנו רוצים אנחנו באמת צריכים (רצון = מה בא לי/צורך - מה טוב בשבילי).למשל, בא לי חטיף אבל עדיף לאכול ארוחה מזינה", "בא לי לשכוח מבעיה מסוימת אבל עדיף להתייעץ או לחשוב כיצד לפתור אותה..."
4. בחירה אחראית ומודעת לוקחת בחשבון לא רק את הרצונות אלא גם את הצרכים
5. כאשר אנחנו עושים בחירה ממקום של הקשבה לצורך האמיתי, התחושה שעולה בנו היא של התרחבות פנימית. כשאנו עושים בחירה בנושאים מהותיים ממקום של רצון/דחף מידי, נרגיש פעמים רבות כיווץ או הצטמצמות
6. התחושות הגופניות מספרות לנו הרבה על בחירות שטובות לנו או אינן טובות. ברגעים שקשה לבחור או דווקא כשאנחנו מרגישים שאין בררה, חשוב לעצור, לזהות את האפשרויות ולדמיין כל אחת מהן. הגוף יחזיר מהר מאוד תחושות של התרחבות/ כיווץ ועל פי התחושות הללו נוכל לקבל החלטה שטובה לנו לא רק לרגע הזה אלא גם לעתיד

נספח מס' 1

שמעתי פעם ברדיו איזה חכם מדבר, שאמר שאנחנו זה כל מה שמעל הטבע שלנו. יש את הטבע שלנו, וזה אנחנו, החיות, הגורילות, שאם אנחנו רעבים אז נרצה להרוג את ההוא לפנינו בתור במקדונלד'ס, ואם אנחנו ממהרים אז נחתוך את כל הפקק, ואם אנחנו רוצים עוד כסף אז נעגל קצת פינות, ואם אנחנו רוצים עוד כבוד אז נשקר קצת. אבל יש גם את האפשרות האחרת: לא להיות גורילה, להתגבר. לקלוט את עצמך ברגעים האלה ולעצור הכול ולהתגבר. וזו גם הבחירה היחידה שלנו בחיים, כי מקדונלד'ס או בורגר ראנץ', פרטנר או סלקום, יס או הוט, הם לא בדיוק בחירה. הבחירה היא האם אני נכנע או מתגבר, כועס או מוותר, אוהב או שונא.

אז להגיד "ככה אני" זה לא תירוץ. כולנו ככה. השאלה אם אתה רוצה להתגבר על ה"ככה אני" ולהיות אדם, או להיכנע לו ולהיות גורילה.

אילן הייטנר, מתוך הספר "קציצות".

מיומנויות רוחב תעסוקתיות - רקע

מיומנויות תעסוקתיות הן מיומנויות הנחוצות להשגת עבודה, שמירה עליה והצלחה בה (Robinson, 2000). מדובר ביכולות כלליות שאינן טכניות הנדרשות לביצוע כל סוגי העבודות ללא קשר לתוכנן או לרמתן. הן חוצות את כל סוגי העבודה, התעשיות והתפקידים, מרמת העובד המתחיל ועד לעמדות ניהול בכירות (Sherer & Eadie,1987). הן נחשבות לנכס חשוב בהתנהלותו של עובד מנקודת מבטו של המעסיק (Ju, Zhang & Pacha, 2012). מיומנויות תעסוקתיות כוללות מיומנויות כגון היכולת לעבוד בצוות ליזום לקבל סמכות וכד'.

מטרתו של החינוך לתעסוקה הוא להבטיח את התפתחותן של איכויות אישיות, מיומנויות, ידע, ערכים ועמדות שיהוו את היסודות למעבר לחיים הבוגרים בכלל ולעולם העבודה בפרט. המיומנויות שיוצגו ביחידה זו הנן משמעותיות ביותר גם בעבור צעירים המתכוונים להשתלב בעולם העבודה מיד בתום לימודיהם וגם בעבור אלה המתכוונים להתגייס או ללמוד לימודי המשך. מטרת היחידה היא הכרה של המיומנויות הללו הבנת חשיבותן בעולם העבודה ובדיקת האפשרויות לקידומן כבר במסגרות בהווה (בית-ספר, קהילה, בית, קבוצות חברתיות).

חומרי עזר :

WOW factor Education for Employability, Northern Ireland Curriculum The
Skills to Pay the Bills: Mastering Soft Skills for Workplace Succes ,U.S. Department of Labor's Office of Disability Employment Policy (ODEP)s

פעילות 8: מיומנויות תעסוקתיות - מה זה?

מטרות המפגש

1. המשתתפים יבחינו בין מיומנויות טכניות ספציפיות למיומנויות תעסוקתיות כלליות
2. המשתתפים יכירו את המיומנויות התעסוקתיות וכיצד הן באות לידי ביטוי בהתנהלות בעולם העבודה
3. המשתתפים יבינו את חשיבותן להצלחה בעבודה

עקרונות נלמדים

1. מיומנויות תעסוקתיות הן רוחביות והן חיוניות לכל סוגי העבודות והתפקידים
2. הן כרטיס הכניסה לעולם העבודה ומעסיקים מעריכים אותן אפילו יותר ממיומנויות טכניות
3. ליקויים במיומנויות אלה היא הסיבה העיקרית לפיטורי עובדים

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יפזר משפטים ברחבי החדר המבטאים מיומנויות טכניות ספציפיות ומיומנויות תעסוקתיות כלליות (ראה נספח 1). המנחה יבקש מהמשתתפים להתבונן במשפטים ולנסות למיין אותם לשתי קבוצות. ← יש לכוון את המשתתפים להבחין בין מיומנויות ספציפיות הנדרשות בסוגים מסוימים של עבודות לבין מיומנויות כלליות הנדרשות בכל סוגי העבודות.
3. המנחה ישאל את המשתתפים מהן המיומנויות הכלליות הנדרשות לכל סוגי העבודות והתפקידים ויכתוב את תשובות המשתתפים על הלוח.
4. המנחה יחשוף את 11 מיומנויות הביצוע הנדרשות בכל סוגי העבודות (ללא הפירוט). כל משתתף יקבל כרטיסיה מתך 11 מיומנויות הביצוע וינסה לתאר לחברי הקבוצה במילים ובדוגמאות מבלי לציין את שם המיומנויות מה היא בעצם כוללת. המשתתפים האחרים ינסו לנחש באיזו מיומנות מדובר (ראה נספח בפעילות 14).
5. המשתתפים ידונו בחשיבותן של מיומנויות תעסוקתיות להשתלבות בעולם העבודה.
   שאלות מנחות לדיון: 1 - מהן מיומנויות תעסוקתיות כלליות? במה הן שונות ממיומנויות טכניות?
   2 - מדוע הן חשובות בעולם העבודה?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1

לבקש עזרה כשצריך	לסיים את כל המשימות שתכננתי ליום העבודה	להתעניין בשלומם של עמיתים לעבודה	להשחיל חוט למחט
לאתר טעויות	לשתף פעולה עם אחרים בפרויקט משותף	להגיע בזמן לעבודה	להציע עזרה
לסדר כלים על מגש שלא יפלו בדרך	לעבוד עם סכין שפים	לשלוח פקס	לערוך שולחן
לבנות אתרים באינטרנט	להעביר מסד נתונים לדיאגרמות באקסל	הקלדה עיוורת	לתאם פגישות רבות משתתפים

פעילות 9: מיומנויות תעסוקתיות - נולדים עם זה?

מטרות המפגש

1. המשתתפים יעמדו על הדומה והשונה בין כישרון למיומנות ועל הצורך בהשקעת מאמץ ברכישת מיומנויות תעסוקתיות

עקרונות נלמדים

1. כישרון היא תכונה מולדת בולטת לטובה (כמו כישרון לביטוי עצמי/ ציור/ שירה וכד') אבל הסתמכות על הכישרון בלבד ללא השקעת מאמץ, פיתוח ותרגול מובילה לכישלון
2. מיומנויות תעסוקתיות הן לא כישרון שנולדים איתו; אלה מיומנויות הניתנות לתרגול ולפיתוח
3. מיומנויות תעסוקתיות אינן נרכשות מעצם השהייה במקום עבודה; הן דורשות למידה אקטיבית
4. מיומנויות תעסוקתיות דורשות למידה ותרגול וכדאי ללמוד אותן לפני הכניסה לעולם העבודה
5. אפשר לתרגל אותן בבית-הספר בפעילויות חוץ כיתתיות ובהתנסויות תעסוקתיות

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יחדד את נושא המיומנות תעסוקתיות על ידי השוואתן למושג כישרון. בתחילת המפגש יזכיר למשתתפים את מסקנות המפגש הקודם בו נלמדה חשיבותן של מיומנויות תעסוקתיות להצלחה בעולם העבודה. בהמשך, ישאל האם מיומנויות תעסוקתיות הן כישרון שיש רק לחלק מהאנשים, או שהן יכולות שמתפתחות במהלך החיים.
3. המנחה יחלק את הלוח לשניים: בצדו האחד יכתוב מיומנויות תעסוקתיות = כישרון מולד ("או שיש לך את זה או שאין לך את זה") וממולו יכולות נרכשות (לא נולדים עם זה אפשר לפתח אותן). כל משתתף ירשום את שמו מתחת לכותרת שמביעה את דעתו בנושא ,יסביר מדוע וייתן דוגמה מחייו או מחיי אחרים המחזקת את עמדתו. לחלופין, אפשר למיין את המיומנויות השונות לכישרון מולד לעומת אלה שאפשר לפתח ולבקש מהמשתתפים להסביר את בחירתם.
4. הקבוצה תצפה בסרטון של וויל סמית https://www.youtube.com/watch?v=-cOZ97GqFk0 שבו הוא מציין כי ההנחה הרווחת שהצלחה היא תוצר של כישרון אינה נכונה. ההצלחה היא תוצר של עבודה קשה ושיפור מיומנויות. הסתמכות על כישרון ללא עבודה ומשמעת עצמית לא יובילו להצלחה. מומלץ לערוך עצירות בסרטון בכל יחידת תוכן ולהבהיר את הדברים, וכן לעודד התייחסות של המשתתפים.
5. לאור הסרטון, המנחה ישאל כיצד אנשים הופכים להיות עובדים טובים או בעלי מיומנויות תעסוקתיות טובות. המנחה יכוון את הדיון לכך שהמיומנויות אינן נרכשות מעצם השהייה במקום עבודה אלא דורשות למידה פעילה.
6. המנחה יתמקד בחשיבותן של המיומנויות התעסוקתיות בעולם העבודה וכיצד אפשר לפתח אותן כבר בבית הספר בקבוצה ובתחומי חיים נוספים עוד לפני כניסתם לעולם העבודה.
7. המשתתפים ידונו בחשיבותן של מיומנויות תעסוקתיות להשתלבות בעולם העבודה.
   שאלות מנחות לדיון: 1 - האם מיומנויות תעסוקתיות הן כישרון מולד או שאפשר לשפר אותן?
   2 - האם הן נרכשות בכניסה לעולם העבודה או שהן דורשות לימוד ואפשר לפתח אותן לפני הכניסה לעבודה?
   3 - כיצד/ באילו פעילויות אפשר לשפר אותן?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 10: מה בעצם מעסיקים רוצים ?

אפשרות נוספת או תוספת לפעילות הקודמת

מטרות המפגש

1. המשתתפים יעמדו על חשיבותן של מיומנויות תעסוקתיות מנקודת מבטו של המעסיק

עקרונות נלמדים

1. 11 מיומנויות הביצוע הן בעצם מה שמעסיקים מחפשים אצל העובדים שלהם
2. יש השקה בין מיומנויות של עובד לזה של תלמיד אבל הן שונות בהקשר שלהן
3. כתלמידים אנחנו נמדדים ומוערכים על-ידי ציונים; כעובדים אנחנו נמדדים על-ידי מיומנויות הביצוע שלנו
4. חשוב להתכונן לשוק העבודה כבר מגיל צעיר כיוון שלוקח זמן ללמוד את המיומנויות התעסוקתיות. לכן כל תפקיד שאנו לוקחים על עצמנו בבית, בבית-הספר, בתנועה, בקבוצה חברתית או בעבודה בחופשים, הוא הזדמנות ללמוד על עצמנו ולתרגל את המיומנויות התעסוקתיות

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יבקש מהקבוצה להכין שאלון למעסיקים שמטרתו לקבל מידע על חמש המיומנויות/תכונות החשובות ביותר מבחינתם אצל עובד. אפשר לחילופין לשאול מה צריך לעשות במקום העבודה שלך כדי להיות עובד מצטיין.
3. בחלקו השני של השאלון יש לבקש מהמעסיקים לציין מה בהתנהלותו של עובד עלול להוביל לפיטוריו.
4. אפשר להעביר את השאלון למנהלי המסגרות בהן מועברת הקבוצה או במוסדות הקרובים (למשל, מנהל המתנ"ס/ אחראית כ"א). אפשר להזמין מעסיקים לקבוצה ולראיין אותם. מומלץ שכל משתתף יתנסה בהעברת שאלון למעסיק שייבחר (יכול להיות גם קרוב משפחה, מנהל בית-ספר וכד').
5. לאחר איסוף הנתונים יש לרשום את תשובות המעסיקים על הלוח ולספור כמה פעמים מופיעה כל מיומנות/ תכונה ולדרג את חמש המובילות. מול רשימת המובילות, יש לכתוב את הסיבות לפיטורין ולכוון את הקבוצה לעמוד על הקשר בין הרשימות.
6. המנחה יכוון את הקבוצה בדיון כדי לשייך את התכונות שהמעסיקים ציינו כחשובות ל-11 מיומנויות הביצוע שהוצגו במפגש הראשון. כמו כן יש לדון בסיבות לפיטורי עובד ובקשר שלהן ל-11 מיומנויות הביצוע. **שאלות מנחות לדיון:**
   1 - למה לדעתכם התכונות שהמעסיקים ציינו חשובות בעבורם?
   2 - אם אתם הייתם מעסיקים מה היה חשוב לכם בהתנהלותו של העובד שלכם?
   3 - מה הקשר בין המיומנויות שהמעסיקים ציינו ל-11 מיומנויות הביצוע שהצגנו במפגש הקודם?
   4 - האם התכונות הללו חשובות גם בתחומי חיים נוספים ובחייכם בהווה?
   5 - האם אתם היום מרגישים שיש לכם את המיומנויות אותם ציינו המעסיקים כחשובות ביותר?אילו ממיומנויות חסרות לכם?
   6 - מה אפשר לעשות היום כאשר אתם עדיין תלמידים כדי להשתפר במיומנויות האלה

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 11: העובד המושלם

מטרות המפגש

1. המשתתפים יתנסו בהצבת קריטריונים למדידת איכות ביצוע
2. הם יתנסו במשוב עצמי ובמשוב חיצוני על ביצוע על פי קריטריונים מוגדרים

עקרונות נלמדים

1. לכל משימה יש מדדים להצלחה - על פיהם אני יכול לדעת אם הצלחתי במשימה או שעליי לערוך תיקונים
2. ישנן משימות פשוטות שבהן ברור אם הצלחתי או לא. במשימות מורכבות יותר (כמו בתרגיל הקבוצתי) שיש בהן יותר דרישות, צריך לקבוע קריטריונים/מדדים כדי לדעת אם עמדתי במשימה
3. כפי שתלמידים מוערכים על פי הציונים שלהם, עובדים מוערכים עלפי ביצועיהם ב-11 המיומנויות התעסוקתיות
4. 11 המיומנויות הן המשקפיים באמצעותם מעסיק מעריך את רמת העובדים שלו

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יפתח את המפגש בסרטון https://www.youtube.com/watch?v=AW25kwUqce0 סרטון הומוריסטי על התנהגויות בלתי הולמות בעבודה וישאל מה הבעיה בעובדים מסוג זה. לאחר מכן, הוא יחלק את הקבוצה לשניים (4-5 משתתפים בכל קבוצה) ויציג את נושא הפעילות "העובד המושלם".
3. המנחה ינחה את הקבוצות לדמיין שהם עובדים במחלקת שיווק של חברה חדשנית. החברה עומדת להוציא דגם מהפכני לשוק הנקרא "העובד המושלם". על הקבוצות לשווק את הדגם כך שכל חברה במשק תרצה לקנות אותו. כל קבוצה נדרשת להכין פרזנטציה של 3 דקות במהלכה תציג את הדגם שלה לעובד המושלם, תתאר כיצד הוא עובד ומה יתרונותיו.
4. המנחה יעודד את הקבוצות להשתמש בפריטים יומיומיים כדי להמחיש את יתרונותיו של הדגם. למשל שימוש בגומייה שתדגים עד כמה הוא גמיש ומסתגל לכל מצב, סרגל כדי להדגיש יושרה ועוד (כדאי לסכם את דרישות המשימה במשפטים קצרים על הלוח).
5. 1 - לפני תחילת הפעילות הקבוצה תחליט מה הם מדדי ההצלחה לביצוע המשימה על פיהם יהיה אפשר להעריך את איכות הביצוע של הדגם והפרזנטציה. מדדים להצלחה יכולים להכיל בין היתר חלק מהקריטריונים הבאים: עמידה במטרות המשימה, מתן שם מקורי לדגם, מיומנויות חשובות שיש לדגם, פרזנטציה מרתקת, שימוש בפריטים יומיומיים, שימוש בהומור, העברת מידע בצורה ברורה וכד'.
   2 - יש להקציב זמן לעיצוב המודל ולהכנת הפרזנטציה. אפשר לחלק את הפעילות לשני מפגשים. הראשון להכנת הדגם והפרזנטציה, והשני להצגתו ולהערכתו.
   3 - יש להקציב לכל קבוצה 3 דקות בדיוק לפרזנטציה.
6. 1 - בתום הפרזנטציה המנחה יזמין כל קבוצה כדי לתת משוב על עבודת הקבוצה השנייה ולהחליט אם היא עמדה במדדי ההצלחה שהוסכמו בתחילת המפגש. לאחר מכן יש לערוך הצבעה על הדגם המוצלח.
   2 - יש להקדיש זמן לכל קבוצה למשוב עצמי על איכות הביצוע שלהם בהתייחס למדדי ההצלחה ולזהות תחומים לשיפור.
   3 - המנחה יקשר את החוויה הקבוצתית בהצבת קריטריונים לכך ש-11 מיומנויות הביצוע הן הקריטריונים על פיהם מוערך העובד על-ידי המעסיק.
7. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה הם מדדי הצלחה? וכיצד הם קשורים לאיכות ביצוע?
   2 - מדוע חשוב לקבוע קריטריונים להצלחה?
   3 - מה הם מדדי ההצלחה של תלמידים?
   4 - מה הם מדדי ההצלחה של עובדים?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 12: מפועל פשוט לכוכב קולנוע

מטרות המפגש

1. התלמידים יכירו בכך שרכישת מיומנויות התעסוקתיות הן הבסיס לקריירה מצליחה וכי כבר בהיותם תלמידים הם יכולים לבחור לרכוש ולתרגל אותן

עקרונות נלמדים

1. הזדמנויות לא נוחתות על האדם משמים. המסירות לעשייה בהווה (עבודה פשוטה ככל שתהיה) מובילה בעצם להזדמנות הבאה ולזו הבאה אחריה
2. לבנות את החיים = עשייה מתוך בחירה. בחירה מודעת בפעולה או בדרך מסוימים היא זו שהופכת את האדם לגורם שמכוון ובונה את חייו במקום להיות מובל או לחיות את חייו ללא כיוון
3. אפשר לבחור ברכישה אקטיבית של מיומנויות תעסוקתיות כאבן דרך לביסוס הקריירה העתידית
4. אין עבודה פחותה או חסרת ערך. בכל התנסות בעולם העבודה נרכשים מיומנויות וכישורים שמבססים את היכולת להיות עובד טוב המשתכר למחייתו

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המשתתפים יצפו בסרטון הזכייה של אשטון קוצ'ר https://www.youtube.com/watch?v=nnHbMBeTUVc הנותן 3 עצות לחיים (מומלץ לעצור לאחר כל עצה ולסכם אותה במילים). בצעירותו התקשה קוצ'ר להשתלב במסגרות הנורמטיביות, הסתבך בעבריינות והתמודד עם משברים נפשיים ואף ניסה להתאבד. בנאום זה משתמש השחקן בסלנג של המתבגרים ומוביל אותם להתבונן על חייהם מתוך אחריות אישית.
3. לאחר הצפייה בסרטון, המנחה ישאל את המשתתפים מה היו שלוש העצות של השחקן:
   - **"הזדמנויות" בחיים = עבודה קשה**
   - **סקסי = חכם, נדיב ומתחשב**
   - **לחיות את החיים = לבנות את החיים של עצמך ולא לחקות אחרים**

   המנחה יציין את הקשיים שחווה קוצ'ר בצעירותו ויכוון את המשתתפים לחוות את דעתם על העצות של אשטון ולבדוק האם יש להן ביטוי בחייהם האישיים.
4. 1 - לאחר עיבוד חוויית הסרטון, המנחה ישאל את המשתתפים כיצד לדעתם העבודות הפשוטות שאשטון קוצ'ר סיפר כי עבד בהן בצעירותו (ניקיון ותיקון גגות) סייעו לו להצליח ככוכב קולנוע.
   2 - המנחה יכוון את הדיון לכך שבזכות ההתנסות בעבודות שונות בצעירותו, רכש קוצ'ר את המיומנויות התעסוקתיות הכלליות להן נזקק גם בקריירת המשחק שלו. כמו כן, המסירות שלו לכל עבודה (פשוטה ככל שתהיה) היוותה את קרש הקפיצה לעבודה הבאה שלו.
   3 - המנחה יבקש דוגמאות למיומנויות הנחוצות גם בעבודתו של איש ניקיון וגם בעבודתו של כוכב קולנוע.
5. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה אתם חושבים על שלוש העצות של קוצ'ר? האם יש להם ביטוי בחייכם? כיצד?
   2 - מהי המשמעות של לבנות את החיים? במה זה דומה/שונה מלעשות דברים בדרך שאחרים מתווים בעבורך?
   3 - מדוע קוצ'ר מציין את העבודות הפשוטות שבהן עבד בצעירותו?
   4 - כיצד אלה, תרמו להיותו כוכב קולנוע?
   5 - אילו הזדמנויות יש בחייכם כיום שיכולות לבסס את המיומנויות התעסוקתיות להם תדרשו בעתיד?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 13: מיומנויות תעסוקתיות - איך זה נראה באמת?

מטרות המפגש

1. תרגול והפנמת 11 המיומנויות התעסוקתיות כשפה הנהוגה בעולם העבודה

עקרונות נלמדים

1. הניסיון שלנו בהווה יכול ללמד אותנו על ההתמודדויות שלנו בעתיד
2. העתיד אינו מנותק מן ההווה והידע שלנו על עצמנו בהווה יכול לעזור לנו להתכונן לעתיד

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. את החלק הזה מומלץ לפרוש על פני כמה מפגשים. המנחה יפזר בחדר משפטים המפרטים את המיומנויות התעסוקתיות (ראה נספח 1) וישרטט על גבי בריסטול 11 ריבועים בהם יכתוב את מיומנויות הביצוע. כל משתתף יבחר 3 משפטים ויניח כל אחד בריבוע המתאים ויסביר מדוע הוא שייך למיומנות שבחר. מומלץ בכל פעם להתמקד ב-3 מיומנויות ביצוע.
3. אפשרות נוספת היא לערוך תחרות בין שתי קבוצות שידרשו להציג בפנטומימה/בציור על הלוח את המשפטים ולאחר מכן למיין למיומנות המתאימה תך מתן הסבר.
4. אפשרות נוספת היא לחלק את הקבוצה הגדולה לשתיים עד שלוש קבוצות ולתת לכל אחת מהן מספר משפטים מתוך הטור השני בטבלה בנספח ולבקש מהן לקיים משחק תפקידים הממחיש קושי באותה מיומנות.
5. לאחר שהמושגים והשפה הופנמו, יש לקשר אותם להיכרות של המשתתפים עם עצמם. בשלב זה המנחה יבקש מהמשתתפים לדמיין את עצמם עובדים בעתיד. כל משתתף יבחר 3 משפטים שלדעתו יתארו אותו טוב כשיעבוד בעתיד, ושני משפטים שבהם נראה לו כי עליו יהיה להשתפר.
6. המנחה יכוון את הקבוצה לדון בדרכים בהם ניתן להשתפר במיומנות זו או אחרת עוד לפני הכניסה לעולם העבודה.
7. **שאלות מנחות לדיון:** מה עזר לכם לזהות תחומי חוזקה וחולשה הקשורים לתפקוד שלכם כעובדים בעתיד?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1

המיומנות	פירוט המיומנות
1. שמירה על בטיחות / ביטחון אישי	**זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה (פיזית/ מינית/נפשית) או תאונה הניתנים לצפייה מראש.** • אני יודע מה הסכנות בדרך למקום העבודה ושומר על כללי הזהירות בדרכים • אני מכיר את מספרי החירום (משטרה ומגן דוד) ומקומו של מרחב מוגן בעבודה • אני ערני ושומר על ציוד אישי שלי ולא מאבד דברים חשובים (מפתח, טלפון, ארנק) • אני זהיר בהפעלת מכונות כלים וציוד חשמלי • אני יודע לסרב לבקשות שלא נראות מתאימות או שמסכנות אותי
2. קבלת סמכות	**נכונות להישמע ולבצע פעולות על פי דרישות הסמכות תוך שמירה על זכויות.** • אני יודע מי אחראי עלי בעבודה ועל איזה תחום הוא אחראי • אני מדבר אל האחראי בשפה ובטון מכבדים גם אם אני לא מרוצה • אני משתדל לבצע את ההוראות שנותנים לי בצורה הטובה ביותר • אני יודע מתי ובאילו מקרים חשוב לגשת לאחראי כדי לדווח או להתייעץ איתו • אין לי בעיה לקבל הוראות מאחרים • אני מסוגל לקבל ביקורת או משוב על הביצוע שלי ומשתדל להשתפר • אני לא מתבייש להגיד לאחראי שלא הבנתי ואני זקוק להסבר נוסף • אני יודע לומר לאחראי עליי מה עוזר לי לבצע את העבודה שלי טוב (מה ההתאמות שאני צריך) • אני לא מתבייש לומר לאחראי בוקר טוב/שלום או לשאול מה שלומו
3. עבודת צוות	**היכולת לעבוד עם כמה שותפים למען אותה מטרה.** • אני יודע לשתף פעולה עם אחרים במשימה • אני יודע להסביר את עצמי, ואנשים אחרים מבינים אותי • אני מסוגל לוותר או להתפשר כשצריך • אני מנסה להבין את האחר גם אם אני לא מסכים איתו • אני מוכן להקשיב לדעות אחרות משלי • כשאני מדבר עם משהו אני יוצר קשר עין ועומד במרחק סביר ממנו (לא רחוק/ קרוב מדי) • אין לי בעיה להתנצל אם טעיתי או פגעתי במישהו • אני מוכן לסייע או למלא תפקיד של אחר כשצריך • אני לא מתבייש לפנות לעזרה כשאני נתקל בקושי
4. יוזמה ומוטיבציה	**התנהלות חיונית והתעוררות לפעולה ללא צורך בהנחיה מגורם חיצוני.** • אני משתדל לשמור על מצב רוח טוב כשאני בעבודה • אני אומר שלום/להתראות לעובדים איתי ושואל מה שלומם (ולא שוכח לחייך לאחרים מדי פעם) • אני מוכן להתנסות במשימות חדשות • אני שם לב לדברים שצריך לעשות ושואל במה אני יכול לעזור • אני חושב על דרכים להשתפר ולעשות את התפקיד שלי טוב יותר • אני משתף אחרים ברעיונות שיש לי

5. התנהגות בהתאם לנורמות המקובלות	**היכולת להתנהל בהתאמה לנורמות ולחוקים (הכתובים והבלתי כתובים).** • אני מכיר את החוקים של המקום (מה מותר ומקובל ומה אסור ולא מתאים), ושומר עליהם • אני לא מתפתה לעשות דברים שאסור • אני יודע מה עוזר לי להירגע כשאני לחוץ כועס או פגוע, ולא מוציא את זה על אחרים
6. הופעה חיצונית	**תשומת לב ללבוש והיגיינה אישית.** • אני שומר על הופעה מטופחת ונקייה • אני בוחר בגדים שמתאימים למקום שבו אני עובד
7. התמדה בפעילות	**היכולת להתחיל במילוי משימה/פעילות ולהמשיך בה עד לסיומה.** • אני מסוגל לעבוד בלי הפסקה כדי לסיים משימה (גם אם היא לא מעניינת במיוחד) • אני לוקח הפסקה רק כאשר אני מסיים משימה • אני מסוגל לשמור על ריכוז לאורך זמן כשאני מבצע משימות
8. נוכחות ועמידה בזמנים	**הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנהוגים במסגרת לאורך זמן.** • אני מגיע בקביעות למקום העבודה • אני מודיע מראש על היעדרות או על איחור • אני מקפיד להגיע בזמן ולא לאחר גם כשאני יוצא להפסקות
9. ביצוע איכותי ועצמאי	**ביצוע המשימות הנדרשות באופן עצמאי ואיכותי.** • אני מבין מה עליי לעשות בעבודה ואיך לעשות את זה בצורה הטובה ביותר • אני יודע מה אני צריך לבקש מהאחראי/ מהצוות כדי להצליח בתפקיד שלי (מודעות להתאמות שצריך. למשל, רשימת משימות) • לפני שאני נגש לבצע משימה אני מתכנן איך לעשות אותה ועובד על פי התכנית שלי • אני בודק את עצמי לגלות טעויות ויודע כיצד לתקן אותן • אני יודע לפתור בעיות באופן עצמאי וגם לפנות לעזרה המתאימה כשצריך • אני מסוגל להסתגל לשינויים בדרישות העבודה (שינוי מקום/ משימות/ עמיתים)
10. קצב ביצוע	**היכולת לבצע את המשימות במסגרת התפקיד בפרק זמן סביר.** • אני מספיק לעשות ביום העבודה את כל המשימות שתכננתי לעשות
11. ארגון בסביבת העבודה	**התארגנות בסביבה הפיזית של מקום ההתנסות/עבודה.** • אני מכיר את הדרך אל מקום העבודה ויודע להגיע ולחזור באופן עצמאי • אני מכיר טוב את מקום בו אני עובד ואיפה נמצא כל דבר • עמדת העבודה שלי מסודרת ואני מוצא בקלות כל מה שאני צריך • אני שומר על ציוד וחומרים ומשתמש בהם בצורה המתאימה • אני מחזיר ציוד למקום אחרי שאני משתמש בו ומשאיר אחרי משטח/ מקום נקי

פעילות 14: לעבוד ביחד זה לא תמיד פשוט!

מטרות המפגש

1. המשתתפים יתנסו בעבודת צוות וידונו בחסמים לעבודת צוות אפקטיבית ובאסטרטגיות ליצירת תוצאות חיוביות

עקרונות נלמדים

1. ככל שמשקיעים בבסיס אפשר לצמוח יותר אל הגובה
2. הבסיס לעבודת צוות אפקטיבית היא יכולתו של הצוות לעבוד על בסיס רחב של הסכמה לגבי קריטריונים להצלחה, דרכי פעולה ותוצאות מצופות

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יפתח את המפגש בשאלה האם עבודת צוות היא תמיד קלה או נעימה (קרוב לוודאי שהתשובה תהיה לא), וישאל את המשתתפים מתי לאחרונה נדרשו לעשות משימה יחד עם אחרים.
3. המנחה יבקש מהקבוצה לציין סיבות לקשיים בעבודת צוות (מה הופך את עבודת הצוות לקשה או לא יעילה) וירשום את התשובות על הלוח. (תשובות אפשריות: חוסר מחויבות או רצינות של חברי הצוות, מאבקי כוח, חוסר אמון, מטרה לא ברורה ועוד).
4. 1 - ← המנחה יחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות (4 חברים לפחות בקבוצה) ויבקש מכל קבוצה לבחור מנהיג. ← לכל קבוצה יחולקו ספגטי יבשים ומרשמלו. ההוראה לקבוצה תהיה לבנות יחד ב-15 דקות את המבנה הכי יציב וגבוה שאפשר מהחומרים שקיבלו.
   2 - לפני הפעלת השעון יש להבהיר לצוותים כי המנהיגים יכולים רק לפקח ולתת הנחיות לאנשי הצוות, אך לא להשתתף בבנייה עצמה.
   3 - לאחר 15 דקות המנחה יעריך את המבנים. לרוב, המבנה הגבוה ביותר הוא בעל הבסיס הרחב ביותר.
5. המנחה ימקד את הדיון בתנאים החשובים לעבודת צוות יעילה באמצעות השאלות המנחות לגבי החוויה האישית של כל משתתף. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה חלקו/חשיבותו של בסיס המגדל בבנייה אל הגובה?
   2 - מה לדעתכם הבסיס לעבודת צוות טובה?
   3 - כיצד הצוותים שלכם עבדו יחד? מה עזר לכם בביצוע ובאילו קשיים או בעיות נתקלתם?
   4 - חוץ ממנהיג הקבוצה האם זיהיתם תפקידים נוספים? כיצד כל אחד מכם תרם לביצוע המשימה?
   5 - כיצד הרגשתם כשנדרשתם לפעול על פי הנחיות המנהיג?
   6 - האם חוסר יכולתו של המנהיג לעזור בבנייה עצמה היה חיובי או שליל?
   7 - כיצד המנהיג הרגיש לגבי ההגבלה בהשתתפות?
   8 - מה הייתם עושים אחרת לו ניתן לכם ניסיון נוסף לבצע את המשימה?
6. המנחה יכוון את הדיון למנהיגי הצוותים וישאל מה סוג המנהיגות שמועדף עליהם: מנהיג מעורב שעובד יחד עם הקבוצה או כזה שנותן הוראות לאחרים, ויבקש להסביר את בחירתם. לאחר מכן המנחה יחלק את הקבוצה לזוגות שיראיינו זה את זה על פי שתי השאלות הבאות: 1 - מה היה החלק הכי טוב בעבודת הצוות? 2 - מה היה החלק הכי קשה בעבודת הצוות? המנחה ייכנס את המשתתפים במליאה ויבקש לשתף בתשובות שעלו. המנחה ימקד את הדיון לדמיון שבין התשובות לגבי הקשיים, ויבקש לחשוב על פתרונות ואסטרטגיות כדי להפוך את הקשיים להצלחה.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

פעילות 15: צוות מנצח

מטרות המפגש

1. המשתתפים יחוו עבודת צוות תוך לקיחת תפקידים ספציפיים

עקרונות נלמדים

1. צוות מנצח הוא צוות שיכול לעבוד על בסיס רחב של הסכמה לגבי קריטריונים להצלחה, דרכי פעולה ותוצאות מצופות
2. בעבודת הצוות לכל אחד יש תפקיד. אין אדם אחד חשוב יותר מן האחר

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יבקש מהמשתתפים לתאר תכונות של צוות מנצח/מוביל למשל, ללא מאבקי כוח, הקשבה הדדית, הערכת תרומתו של כל אחד, לכל אחד יש הזדמנות לתרום ולהביע את עצמו וכד'. וירשום את תשובות המשתתפים על לוח.
3. לאחר מכן, הקבוצה הגדולה תתחלק ל-2 קבוצות של 6 משתתפים. ← המנחה יחלק לכל קבוצה 6 כרטיסיות המתארות תפקידים שונים בקבוצה (נספח 1) ויעודד את המשתתפים לחלק בעצמם את התפקידים זה לזה תוך דיון על התאמתם. בשולחן נפרד המנחה ישים עיתונים צבעוניים דבק ובריסטולים ויבקש מכל קבוצה ליצור במשך 30 דקות פוסטר שימחיש בצורה הטובה ביותר מה הוא צוות מנצח.
   1 - המנחה יקבע קריטריונים להצלחה במשימה כגון: כותרת מקורית, שימוש במילים מתוך העיתונים, צבעוניות, עמידה בזמנים וכד'.
   2 - במהלך פעילות הקבוצות המנחה יצפה בעבודה הקבוצתית וירשום הערות לגבי עבודת הצוותים (למשל, האם העבודה מבוססת על הסכמה בין המשתתפים, האם מיושמים התפקידים שניתנו לכל אחד).
   3 - בסיום הזמן שהוקצב למשימה, המנחה יזמין את הנציגים שתפקידם לדווח להציג את הפוסטר בפני כולם ולספר כיצד הקבוצה שלהם עמדה בקריטריונים שהוצבו להצלחת המשימה.
   4 - המנחה ישתף את הקבוצה בתצפית שלו על עבודת הצוותים.
   כמו כן ישאל את המשתתפים כיצד נבחרו לתפקידם וכיצד עמדו בו לדעתם.
4. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - כיצד הצוותים שלכם עבדו יחד?
   מה עזר לכם בביצוע ובאילו קשיים או בעיות נתקלתם?
   2 - כיצד הרגשתם בתפקיד שמילאתם במשימה.
   מה עזר/הפריע בביצוע התפקיד?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש?
  או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1 - כרטיסיות לתפקידים בקבוצה

איש/ת הזמן

אחראי/ת על עמידה בזמנים

בקרת איכות

אחראי/ת על כך שהקבוצה עומדת בקריטריונים שהמנחה הציב לביצוע המשימה

נציג/ת דיווח

אחראי/ת על הצגת התוצאות ותיאור תהליך העבודה במליאה

המעודד/ת

אחראי/ת על תמיכה ועידוד הקבוצה להשתתף בביצוע המשימה

מנהל/ת אספקה

אחראי/ת על הספקת החומרים הנדרשים לביצוע המשימה

רשם/ת

אחראי/ת על רישום ההחלטות הקבוצתיות

פעילות 16: יוזמה ומוטיבציה בעבודה

מטרות המפגש

1. המשתתפים יזהו כיצד מוטיבציה ויוזמה באות לידי ביטוי בעבודה ויכירו בחשיבותן

עקרונות נלמדים

1. אנשים בעלי מוטיבציה בעבודתם משפיעים לטובה על האווירה במקום
2. מוטיבציה ממקור פנימי כגון אתגר ועניין עמידה יותר בפני שינויים ומתגמלת יותר ברמה האישית ממוטיבציה ממקור חיצוני כמו כסף, הערכת אחרים וכבוד. מוטיבציה ממקור פנימי אינה תלויה בגורם חיצוני כיוון שהעשייה עצמה נותנת משמעות. כדאי למצוא בכל עבודה מקורות פנימיים למוטיבציה כי אחרת כל שינוי חיצוני ישפיע עלינו לרעה
3. אנשים בעלי יוזמה ומוטיבציה גבוהים מתקדמים יותר מהר בקריירה ותופסים עמדות של ניהול ומנהיגות
4. אנשים חסרי מוטיבציה עושים את המינימום הנדרש, מרבים להתלונן, והם פסיביים
5. "בא לעבודה ולא לעבוד" הוא ביטוי שמתאר אנשים שמגיעים פיזית למקום העבודה אבל לא עושים בו שום דבר משמעותי

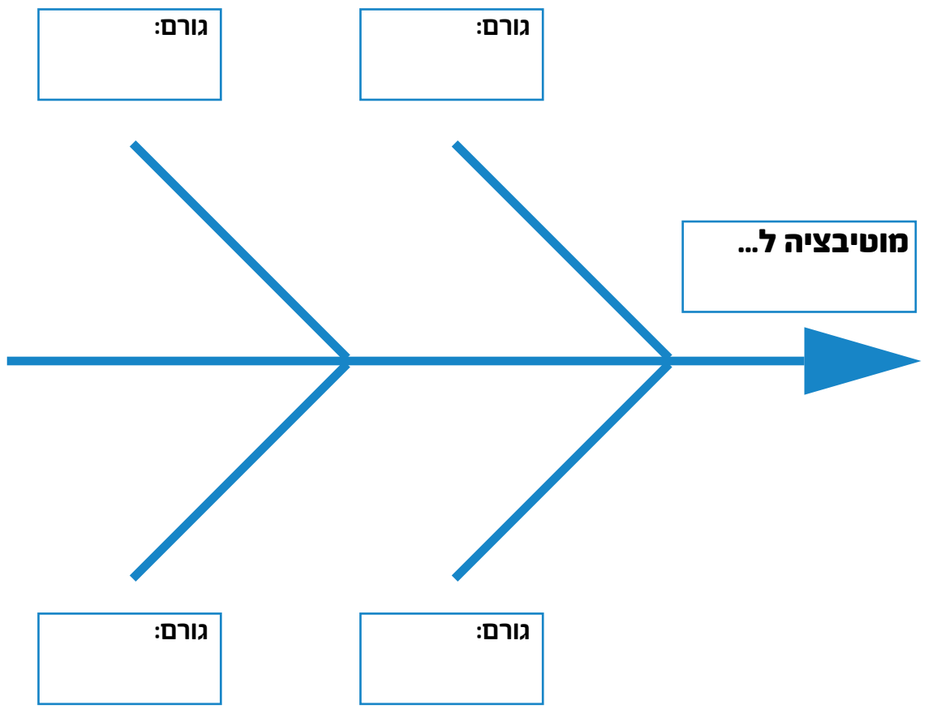
מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יבקש מהמשתתפים לחשוב על מישהו שהם מכירים שהוא בעל מוטיבציה ויוזמה גבוהים בעבודה. דוגמאות יכולות להיות מתוך המשפחה, מורים בבית-הספר, מנחה/ מאמן וכד'. אם קיימת אפשרות, מומלץ להזמין אדם כזה לשיחה עם המשתתפים על מה גורם להם להיות בעלי יוזמה ומוטיבציה בעבודתם.
3. אפשר לחלק את הקבוצה לשניים כאשר כל קבוצה תקבל את תרשים אדרת הדג (נספח 1) כדי לנתח את המניעים /גורמים למוטיבציה. יש לבקש מכל קבוצה לרשום את שם האדם שהקבוצה בחרה בראש העמוד ואז לרשום מה לדעתם מניע אותו בעבודה. יש לכוון את הקבוצות לפרט עד כמה שאפשר. דוגמאות לגורמים מוטיבציוניים יכולים להיות עניין, תחושה של תרומה, אכפתיות, אחריות אישית, גאווה, אתגר, רצון להצטיין, לקבל הערכה חברתית כסף, כבוד, פחד מירידה בתנאי השכר או אפילו פיטורין.
4. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מה לדעתכם גורם לאדם להיות בעל מוטיבציה ויוזמתי בעבודתו?
   2 - מה לדעתכם ההבדל בין מוטיבציה ממניעים כמו כסף כבוד פרסים ופחד מפיטורין, לעומת מניעים כמו אתגר אכפתיות התפתחות אישית ועניין?
   3 - האם לדעתכם חשוב שיהיו אנשים יוזמתיים ובעלי מוטיבציה בעבודה? מדוע?
   4 - האם כדאי להיות בעלי יוזמה ומוטיבציה? זה מעייף. לא יותר טוב פשוט לעשות מה שאומרים וזהו?
   5 - כיצד מוטיבציה ויוזמה באות לידי ביטוי בבית הספר? בעבודה? בפעילויות חברתיות?
   6 - כיצד נראית חוסר מוטיבציה בעבודה? איך הדבר בא לידי ביטוי בהתנהגותו של עובד?
   7 - מה פשר המשפט הוא "בא לעבודה ולא לעבוד?"

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1 - תרשים אדרת הדג



פעילות 17: להסתכל גם על הקנקן (ולא רק על מה שיש בתוכו)

מטרות המפגש

1. המשתתפים יכירו את המונחים קוד לבוש והופעה ייצוגית ויעמדו על חשיבותם בעולם העבודה

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יפתח את המפגש בשאלה: מהו לדעתכם קוד לבוש? וירשום את התשובות השונות על הלוח (יתכנו תשובות כמו מה צריך או נכון ללבוש). לאחר מכן הוא יגדיר מהו קוד לבוש? ⬅ מומלץ גם לרשום על הלוח - "**מערכת של כללים המגדירה את אופי לבושו של אדם בנסיבות מוגדרות. קוד הלבוש עשוי להכיל ירידה מדויקת לפרטי הלבוש הנדרשים, היוצרת מדים, ומנגד, הקוד עשוי להותיר לאדם מידה רבה של חופש בחירה במסגרת מערכת כללים זו**" (מתוך ויקיפדיה).
3. דמיינו לעצמכם צעיר גלוח ראש עם קעקועים על הזרועות גופייה שחורה, ג"נס שחור ומגפי עור צבאיים המגיע לארוחה חגיגית בבית הנשיא.
   1 - איזה מסר מועבר לנו רק על ידי ההופעה שלו? עוד לפני שאמר מילה? (במקרה זה מועבר מסר של חוסר כבוד כלפי המעמד החגיגי).
   2 - באילו נסיבות הופעה מסוג זה מאוד מתאימה? (כאשר מגיעים להופעת רוק או כשהאדם עצמו הוא זמר רוק).
4. 1 - המנחה יציג את הדמויות בנספח 1 (מומלץ להעלות אותן על מצגת) ויבקש מהמשתתפים לציין לאיזה מקום עבודה/אירוע/מקום, מתאים סגנון הלבוש של הדמות.
   2 - המנחה ישאל את המשתתפים מה נחשב להופעה ייצוגית ויכתוב על הלוח את התשובות (למשל, לבוש שאינו חשוף או הדוק, מראה נקי ומטופח).
   3 - לאחר מכן הוא יבקש מהמשתתפים לדרג מ-1-10 את התאמתן של הדמויות המופיעות בנספח לקוד הלבוש המקובל במקומות עבודה ללא מדים.
   4 - יש לשים דגש גם על טיפוח אישי איפור וריחות ועל חלקם החשוב בהשתלבות במקום העבודה. אפשר להעלות זאת על ידי התמונות בנספח 10ב' הממחישות ריח רע,זיעה, איפור מוגזם, ולשאול את המשתתפים מה הבעייתיות בריחות לא נעימים ובאיפור מוגזם. כמו כן להציג פריטים שאינם מתאימים למקום העבודה (ביגוד מקומט/ מלוכלך, נעלי עקב גבוהות מדי ציפורניים ארוכות מדי), ולשאול האם הם מתאימים לקוד הלבוש המקובל ומדוע.
5. המנחה יסכם את המפגש בכך שתשומת לב לקוד הלבוש ולהופעה ייצוגית מכבדת את האדם עצמו ואת האנשים שעובדים איתו ותורמת להשתלבותו במקום העבודה. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - מהו קוד הלבוש בבתי-ספר/בתי-כנסת?
   2 - מדוע בבתי-כנסת ובבתי-ספר מקפידים על הופעה צנועה?
   3 - מדוע לדעתכם חשוב להיות מודע לקוד הלבוש במקום העבודה?
   4 - האם יש קשר בין סוג העבודה לקוד הלבוש הנהוג בה?

עקרונות נלמדים

1. **קוד לבוש הוא מערכת כללים המגדירה את סגנון הלבוש המקובל במקום או בנסיבות מסוימים**
2. אנו מפגינים כבוד כלפי אנשים /מקומות על ידי ההתנהגות שלנו כלפיהם. אחד הביטויים לכבוד כלפי אדם/מקום הוא הלבוש שאנו בוחרים לכבודו
3. סגנון הלבוש מעביר מסר לא מילולי ואנו צריכים להיות ערים לו
4. קוד הלבוש במקומות עבודה מגדיר את אופי המקום. כאשר אנו בודקים מהו קוד הלבוש המקובל במקום העבודה ומתאימים את עצמינו אליו אנו מעבירים מסר של כבוד כלפי המקום בו אנו נמצאים
5. במקומות בהם יש מדים, קל יותר להתאים את עצמנו כי אנחנו לא נדרשים לבחור. במקומות אחרים עלינו לבחור נכון
6. כאשר החושים שלנו מופגזים (ריח או מראה) איננו יכולים להתמקד בעיקר ולהתרכז בעבודה. כאשר אדם מגיע בהופעה מוחצנת/מרושלת מדי או מדיף ריחות לא נעימים, זה גורם לנו להתרחק ולהימנע ממגע איתו

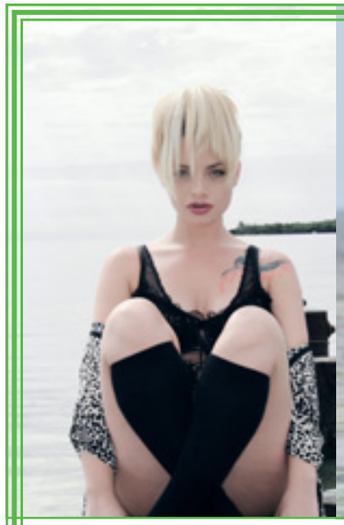
מה היה קורה אם לעבודה משרדית היינו מגיעים בלבוש ביתי/אירוע ערב/ מדי דיילת?
מה עלינו לעשות כדי לדעת כיצד עלינו להתלבש למקום שבו אין מדים? (אפשר לשאול/ להתייעץ)
מה עלינו לעשות כדי לשמור על מראה מטופח וריח נעים?

סיכום המפגש

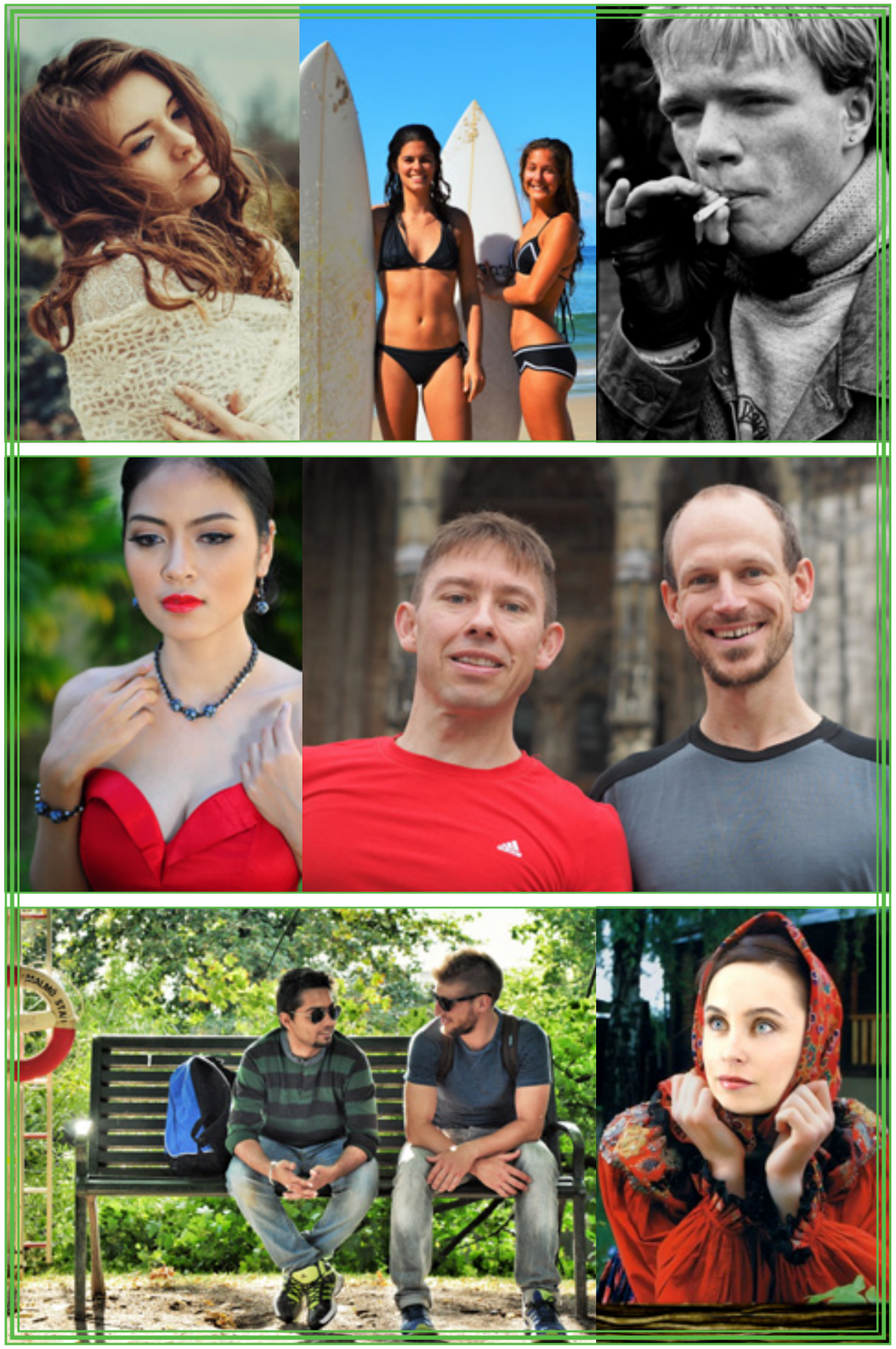
- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1
USA

BARKER
BARKER



NOT A GANG SIGN



פעילות 18: כשיש בעיות ביוזמה ובמוטיבציה

מטרות המפגש

1. המשתתפים יכירו ביטויים שונים לחוסר מוטיבציה בעבודה ואת ההשלכות להם

עקרונות נלמדים

1. חוסר מוטיבציה ויוזמה הם אחד מהחסמים הכי גדולים בהתפתחות קריירה
2. חוסר מוטיבציה נובע לעתים מראייה צרה של המציאות ומחוסר חיבור למשמעות של העשייה ותרומתה לאחר/לארגון ולהתפתחותו האישית של האדם. במקרה זה החיבור של העובד למשמעות של העשייה שלו תגביר את המוטיבציה
3. לעתים, חוסר יוזמה ומוטיבציה קשורים לחוסר אמונה ביכולת האישית או באפשרות לשינוי. במקרים אלה מנהל שיפגין אמונה ביכולתו של עובד להשתנות ויעצים את תכונותיו החיוביות, יגביר את המוטיבציה של העובד

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. המנחה יקריא את תיאור המקרה בנספח 1, כל סעיף בנפרד, ויעורר דיון סביב השאלות המפורטות בו.
3. לאחר מכן, המנחה יחלק את הטבלה בנספח 1 (או שירשום על הלוח) המתארת משפטים של חוסר מוטיבציה ויוזמה במקום העבודה ויעורר שיח על משפטים מנוגדים שנתן לנסח המעוררים מוטיבציה. **שאלות מנחות לדיון:** 1 - אם הייתם מנהלים מקום עבודה הייתם רוצים להמשיך ולהעסיק עובד כמו איתי?
   2 - אם היה לכם עובד כזה מה הייתם עושים כדי להגביר את המוטיבציה שלו?
   3 - כיצד חוסר יוזמה ומוטיבציה משפיעים על העבודה ועל האווירה במקום העבודה?

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

נספח מס' 1 - יוזמה ומוטיבציה בעבודה - כשיש בעיות...

איתי עובד בסופר השכונתי. הוא עושה רק מה שאומרים לו לעשות. לא יותר ולא פחות.

1. שאלה: האם איתי מגלה יוזמה ומוטיבציה בעבודה? למה כן/לא?

יום אחד, עובד אחר נתקל במעמד לתצוגת מוצרים ואריזות התפזרו על כל הרצפה. באותו זמן איתי עבד בקרבת מקום. הוא התעלם מכל האריזות שנפלו ורץ למנהל לספר לו מה קרה.

2. שאלה: אם אתה היית העובד שנתקל במעמד מה היית אומר לאיתי?

יותר מאוחר באותו היום, איתי סידר סחורה במדפים תוך שהוא הקשיב למוזיקה באוזניות. עובד אחר העיר את תשומת לבו לכך שהוא עושה טעות בסידור הסחורה אבל איתי רק הנהן בראשו והמשיך בעבודתו. העובד סימן לו להוריד את האוזניות. איתי הוריד אותן בכעס ואמר: "מה אתה רוצה ממני, תן לי לשמוע את המוזיקה בשקט!

3. שאלה: האם נכון היה להגיב כך? מה הוא היה יכול לעשות אחרת?

לפני שהלך הביתה אמר איתי לעובד שיצא איתו: "שמעתי שהמנהל לא מגיע מחר, איזה כיף, לא צריך להילחץ ולהגיע בזמן..."

4. שאלה: מה דעתך על מה שאיתי אמר? האם חשוב להגיע בזמן רק כשהמנהל נמצא?

מנהל הסופר שם לב להתנהגותו של איתי וגם שמע במקרה את מה שהוא אמר לעובד האחר. למחרת, החליט לקרוא לו לשיחה.

5. שאלה: מה לדעתך מנהל הסופר אמר לאיתי?

6. שאלה: אם היית אחד מצוות העובדים, איזו עיצה היית נותן לאיתי?

7. שאלה: אם היית מנהל הסופר, מה היית עושה כדי לעזור לאיתי להיות עובד טוב יותר?

גישה שלילית בעבודה - משפטי חוסר מוטיבציה	גישה חיובית בעבודה - משפטים מעוררי מוטיבציה
עבודה זה עול/ נטל	למשל, עבודה היא אתגר / מקום להתפתחות אישית
אני לא מסוגל/ת לעשות את זה	
אין לי זמן לעשות כל כך הרבה משימות	
שיגמר כבר היום הזה..	
זה לא התפקיד שלי בכלל..	
החיים האמתיים מתחילים בסיום יום עבודה	
המשימות האלה משעממות	
המנהל לא נמצא היום, אפשר להקפיד פחות	
נותנים לי את כל העבודות השחורות..	
אף אחד לא מקשיב לי פה..	
לא מעניין אותי, זו בעיה שלו לא שלי	
אין לי כוח היום, מחר אני יעשה את זה	

פעילות 19: קלפי מיומנויות הביצוע

(תודה לפנינה פלג על עזרתה האדיבה)

מטרות הפעילות

1. תרגול והכרה של מיומנויות הביצוע והביטוי היומיומי שלהן בעולם העבודה

הסבר כללי

לסדנאות הכתובות מצורפת ערכת קלפים המפרטת כל מיומנות ביצוע על מרכיביה. כמו כן, פותחו כרטיסיות מצבים מעולם העבודה המתארים קיום תקין או בעיתיות באחת ממיומנויות הביצוע. כדאי לערבב את הכרטיסיות השונות ולתת למשתתפים לבחור סיטואציה ולנתח אותה על פי רצף השאלות המומלץ בערכה. אפשר להשתמש גם במשחקי תפקידים וסימולציות לפי המצבים השונים ורק אז לנתח אותם. לעתים באותו מצב יש ביטוי לכמה מיומנויות. אין תשובות נכונות באופן מוחלט. **חשוב לשמוע את הסבר המשתתפים ולאפשר מגוון אפשרויות.**

מהלך הפעילות

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע".
2. ההמנחה יפזר את קלפי 11 המיומנויות ברחבי החדר.
3. כל משתתף או כל זוג יבחר כרטיסיה מתוך שקית המכילה את כרטיסיות המצבים וימקם אותה על פי המיומנות החסרה/ קיימת ליד קלף המיומנות המתאים. עליו להסביר מדוע בחר במיקום זה או אחר ולחוות דעתו על התנהלות הדמות בסיטואציה שבחר וכן לתת אופציות נוספות.
4. אפשר כאמור להמחיז את הסיטואציה ולעורר דיון קבוצתי בנושא המיומנות החסרה/ הקיימת ודרכי תגובה או התנהלות אחרות המתאימים למצב.

בהצלחה!

מה המיומנות שבאה לידי ביטוי או המיומנות החסרה בסיטואציה?

דרך העבודה

הצגת קלף

↓

שיח עם הקבוצה

↓

מה דעתכם על התנהגותו של .....?

↓

למה ..... בחר להתנהג כך?

↓

האם הבחירה מתאימה / לא מתאימה למקום העבודה?

↓

האם קיימת אפשרות נוספת להתנהגות בסיטואציה כזו?

↓

הגדרת המיומנות

↓

נסו לחשוב על דוגמא נוספת למיומנות זו

יוזמה ומוטיבציה

A ♠

התנהלות חיונית והתעוררות לפעולה ללא צורך בהנחיה מגורם חיצוני

- אני משתדל לשמור על מצב רוח טוב כשאני בעבודה
- אני אומר שלום/ להתראות לעובדים אתי ושואל מה שלומם (ולא שוכח לחייך לאחרים מדי פעם)
- אני מוכן להתנסות במשימות חדשות
- אני שם לב לדברים שצריך לעשות ושואל במה אני יכול לעזור
- אני חושב על דרכים להשתפר ולעשות את התפקיד שלי יותר טוב
- אני משתף אחרים ברעיונות שיש לי בענייני העבודה

יוזמה ומוטיבציה © כל הזכויות שמורות לאלי בן דוד, מכון אלי בן דוד, יזמות ומנהיגות 1 מתוך 11

יוזמה ומוטיבציה

A ♠

שלומי הגיע לעבודה, גילה שהאחראית שלו חולה וחזר לביתו.

יעל סיימה לצלם את החוברת, התיישבה במקומה והמתינה להוראות נוספות.

עומר חשב על רעיון מקורי לשיווק העסק שבו הוא עובד וסיפר על הרעיון לאחראי.

גילי אורז נורות במפעל, במשלוח האחרון שקיבל, הוא שם לב שלנורות חסר פתיל והסב את תשומת ליבו של האחראי.

שליח חיפש את יפעת כדי למסור לה חבילה בזמן שיצאה להפסקת צהרים. איתי אמר לשליח שיבוא אחרי הצהרים אך השליח אמר שלא יהיה כבר באיזור. איתי אמר: "תבוא מחר".

עמרי סיים את סידור השולחנות שבאחריותו והציע לעמית עזרה בעריכת השולחנות שלו

חנות הבגדים היתה ריקה מלקוחות ורינת החליטה להבריק את חלון הראווה.

דלית הביאה עוגת יום הולדת ביום הולדתה וכיבדה את העובדים האחרים.

יוזמה ומוטיבציה © כל הזכויות שמורות לאלי בן דוד, מכון אלי בן דוד, יזמות ומנהיגות 1 מתוך 11

בטיחות וביטחון אישי

K ♥

זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה (פיזית/מינית/נפשית) או תאונה הניתנים לצפייה מראש

- אני יודע מה הסכנות בדרך למקום העבודה ושומר על כללי הזהירות בדרכים
- אני מכיר את מספרי החרום (משטרה ומגן דוד) ומקומו של מרחב מוגן בעבודה
- אני ערני ושומר על הציוד אישי שלי ולא מאבד דברים חשובים (מפתח, טלפון, ארנק)
- אני זהיר בעבודה עם מכונות כלים וציוד כבד או חשמלי
- אני יודע לסרב לבקשות שלא נראות מתאימות או שמסכנות אותי

כל הזכויות שמורות © מרכז מיומנות, מרכז לחינוך, מרכז לתעסוקה בע"מ

בטיחות וביטחון אישי

K ♥

ירון לא סגר את תיק הגב וכשהגיע לעבודה גילה שאיבד את הארנק.

רותם הגיע לעבודת ניקוש עשבים בחווה החקלאית עם כפכפי אצבע.

גלית הגיעה לעבודה בדיוק כששטפו את הכניסה, היא המתינה בסבלנות שהרצפה תתייבש.

רונן מיהר להגיע לעבודה אבל עצר במעבר החציה וחיכה לאור ירוק למרות שהכביש היה ריק ממכוניות.

שלי התלוננה על כאב ראש ועמית הציע לה תרופה ששכח את שמה אבל אמר לה שזה יעזור.
שלי בלעה את הכדור בתקווה שאכן יעזור לה.

רותי הניחה כוס קפה חמה על שולחן המחשב. כשהרימה את ידה להקליד המרפק שלה נתקל בכוס והקפה נשפך על מקלדת המחשב ועל בגדיה.

ליאור ועדי ביקשו מרינת שתצא למכולת ותקנה להם קינוח אם היא רוצה להמשיך לשבת איתם בשולחן האוכל בהפסקת צהרים. רינת חששה להשאר לבד ומיהרה לקנות להם קינוח.

חגית שברה את מגש הכוסות ובקשה מרוני לומר שהיא שברה אותו.. רוני חששה מחגית ולכן לא אמרה לאחראי את האמת ונאלצה לשלם מכיסה על הכוסות.

כל הזכויות שמורות © מרכז מיומנות, מרכז לחינוך, מרכז לתעסוקה בע"מ

קבלת סמכות

נכונות להישמע ולבצע פעולות על פי דרישות הסמכות תוך שמירה על זכויות

- אני יודע מי אחראי עלי בעבודה ועל איזה תחום הוא אחראי
- אני מדבר אל האחראי בשפה וטון מכבדים גם אם אני לא מרוצה
- אני משתדל לבצע את ההוראות שנותנים לי בצורה הטובה ביותר
- אני יודע מתי ובאילו מקרים חשוב לגשת לאחראי כדי לדווח או להתייעץ אתו
- אין לי בעיה לקבל הוראות מאחרים
- אני מסוגל לקבל ביקורת או משוב על הביצוע שלי ומשתדל להשתפר
- אני לא מתבייש להגיד לאחראי שלא הבנתי ואני זקוק להסבר נוסף
- אני יודע לומר לאחראי מה עוזר לי לבצע את העבודה שלי טוב יותר (מה ההתאמות שאני צריך)
- אני לא מתבייש לומר לאחראי בוקר טוב/שלום או לשאול מה שלומו

קלף מיומנויות 3 מתוך 11 © כל הזכויות שמורות, מכון אלול

קבלת סמכות

דני התבקש לבצע משימה, הוא חשב שזה תפקיד של מישהו אחר ולכן לא ביצע ולא דיווח על כך.

האחראי ביקש מתום לבצע מספר משימות בעמדת העבודה שלו. תום אמר בסדר למרות שלא הבין בדיוק את ההוראות אבל חשש לשאול פעם נוספת.

כשהאחראית ביקשה משרון לצלם לה חוברת מסמכים היא ענתה לה: "כפרה אני מיד עושה מה שביקשת, רק מסיימת שיחה אישית".

ירון רוצה לקחת חופש ולכן פנה לאחראי עליו, האחראי היה עסוק וביקש ממנו לחזור אח"כ, ירון שאל מתי יהיה הכי נוח לשוחח.

עמית מנהל המשמרת במסעדה ביקש מגלית המלצרית לעזור לעדי במטבח להכניס את הבקבוקים למקרר המשקאות. גלית אמרה: "אוף למה דווקא אני?"

רונית מלצרית חדשה בבית קפה. בכל פעם שהיא מסיימת לערוך שולחן היא קוראת לאחראי לבדוק אם השולחן מספיק נקי.

ליה לא אומרת בוקר טוב ולא להתראות לאחראי. היא לא רוצה להטריד אותו.

הכיסא שרוני קיבלה מאוד לא נוח לישיבה אבל לא נעים לה לבקש מהאחראי כיסא אחר.

קלף מיומנויות 3 מתוך 11

עבודת צוות

היכולת לעבוד עם כמה שותפים למען אותה מטרה

- אני יודע לשתף פעולה עם אחרים במשימה
- אני יודע להסביר את עצמי ואנשים אחרים מבינים אותי
- אני מסוגל לוותר או להתפשר כשצריך
- אני מנסה להבין את האחר גם אם אני לא מסכים אתו
- אני מוכן להקשיב לדעות אחרות משלי
- כשאני מדבר עם משהו אני יוצר קשר עין ועומד במרחק סביר ממנו (לא רחוק/ קרוב מדי)
- אין לי בעיה להתנצל אם טעיתי או פגעתי במישהו
- אני מוכן לסייע או למלא תפקיד של אחר כשצריך
- אני לא מתבייש לפנות לעזרה כשאני נתקל בקושי

כל הזכויות שמורות, מכון מופת, מכון לחינוך מתקדם © כל הזכויות שמורות לחברת מופת בע"מ

עבודת צוות

רעות עובדת בסופר פארם. בזמן שסידרה מוצרים על המדפים אחד העובדים העיר לה על טעות. רעות אמרה: אני מסתדרת לבד תתעסק בענייניים שלך!

שיר ושקד עובדות ביחד בבית קפה. שיר זריזה יותר ולכן היא חשה שנטל העבודה העיקרי נופל עליה. בהפסקה שיר התלוננה בפני האחראי על כך ששקד איטית.

נווה שמע במקרה שיחה אישית של אחד העובדים עם המנהל. הוא סיפר על תוכן השיחה לכל העובדים האחרים.

לשרית היתה הרבה עבודה, היא החליטה לוותר על הפסקת צהריים וביקשה מגיל לקנות לה כריך במכולת. גיל סרב ואמר שלא יהיה לו מספיק זמן לאכול בעצמו וגם לעבור במכולת.

חגית החלה לחוש לא טוב באמצע יום העבודה. רונית אמרה לה: "שבי תנוחי רגע" והלכה להביא לה כוס מים.

ורד יצאה עם סיגלית לארוחת צהריים וראתה את שני העובדת החדשה יושבת לבדה. היא הציעה לה להצטרף אליהם לארוחה.

אמיר הרגיש לא טוב ולא הגיע לעבודה מספר ימים. עדי התקשרה לשאול לשלומו.

נועה נעלבה מאוד מחגית שהעירה לה על כך שהיא מדברת בטלפון בקול רם והחליטה לא לדבר אתה יותר.

כל הזכויות שמורות לחברת מופת בע"מ

9 ♠ התנהגות בהתאם לנורמות מקובלות

היכולת להתנהל בהתאמה לנורמות ולחוקים (הכתובים והבלתי כתובים)

- אני מכיר את החוקים של המקום (מה מותר ומקובל ומה אסור ולא מתאים) ושומר עליהם
- אני לא מתפתה לעשות דברים שאסור
- אני יודע מה עוזר לי להירגע כשאני לחוץ, כועס או פגוע ולא מוציא את זה על אחרים

ד"ר יגאל גבאי, מיכל לוסקי, מיכל מרגלית © כל הזכויות שמורות

9 ♠ התנהגות בהתאם לנורמות מקובלות

העובדים במטבח מחוייבים לשטוף ידיים לפני המגע עם האוכל . ירון חזר מהפסקה ולא שטף את ידיו לפני שנכנס לעבוד במטבח.

רונן לקח לעצמו את הטיפ שקיבל מלקוח ולא הכניס אותו לקופת העובדים.

רונן רב עם אמו בבוקר והגיע עצבני לעבודה. רונית שאלה אותו אם הוא בסדר. רונן צעק "תעזבי אותי! את לא רואה שאני עצבני?"

עדי התעוררה באיחור ואמרה לאחראי שהיא לא תגיע כי היא חולה.

רינת פרצה בבכי כשראתה שהמנקה במשרד שינתה את סדר הדברים שהיו על שולחנה.

אסור לעובדים בגלידריה לאכול יותר מגביע גלידה במשמרת. דורית לא התאפקה וכשהאחראי יצא מהמקום היא אכלה גביע נוסף.

עמית נעלבה מאוד מדברים שאמרה לה אחת העובדות וחזרה הביתה באמצע יום העבודה.

רועי מצא ארנק עם שטר של 200 ש"ח במקום העבודה ושאל את העובדים האחרים מי איבד ארנק.

כל הזכויות שמורות 11 מתוך 5 מעמודים

ביצוע איכותי

8 ♥

ביצוע המשימות הנדרשות באופן עצמאי ואיכותי

- אני מבין מה עלי לעשות בעבודה ואיך לעשות את זה בצורה הטובה ביותר
- אני יודע מה אני צריך לבקש מהאחראי/ צוות כדי להצליח בתפקיד שלי (מודעות להתאמות שצריך. למשל, רשימת משימות/ הסבר איטי/ הדגמה)
- לפני שאני נגש לבצע משימה אני מתכנן איך לעשות אותה ועובד על פי התכנית שלי
- אני בודק את עצמי לגלות טעויות ויודע כיצד לתקן אותן
- אני יודע לפתור בעיות באופן עצמאי וגם לפנות לעזרה המתאימה כשצריך
- אני מסוגל להסתגל לשינויים בדרישות העבודה (שינו מקום/ משימות/עמיתים)

הוצאת מכון מופת, מכון לטיפול בילדים, בע"מ © כל הזכויות שמורות

ביצוע איכותי

8 ♥

צחי התבקש למיין מסמכים על פי שמות משפחה. הוא מיין אותם על פי השמות הפרטיים.

רינה סייעת בגן ילדים. היא צריכה להכין כריכים, לטאטא את הגן ובזמן הפנוי להקריא סיפורים בפינת הספרים. רינה מעדיפה להקריא סיפורים ולא מספיקה להכין כריכים בזמן.

רועי מתנדב בספריה העירונית. הוא קודם אוסף את כל הספרים מהשולחנות, ממיין אותם לפי המספר הסידורי ומחזיר את הספרים בקבוצות לפי המיקום שלהם בספריה.

לירין יש תכנית עבודה מסודרת אך כשהיא מתחילה במשימה היא נזכרת בדבר אחר שעליה לעשות. היא משנה כל הזמן את התכנית הראשונית ולא מספיקה לעשות את המוטל עליה.

תומר מקליד מכתבים במחשב ושולח בדואר. האחראי מצא המון טעויות כתיב במסמכים. הוא ביקש מתומר לבדוק היטב כל מסמך לפני שהוא שולח אותו בדואר.

האחראית קראה ללירון ובקשה ממנה להתקשר לכמה לקוחות ולהודיע להם להגיע לקחת את מכשירי הטלפון מתיקון. כשהגיעה לירון לשולחנה היא שכחה את שמות הלקוחות.

דני מסדר מוצרים על מדפים בסופר. הוא קיבל ארגז של חטיפים שהוא לא מכיר ולא ידע היכן לסדר אותם. הוא פנה לאחראי ושאל מה המקום המדוייק של החטיפים.

לימור הגיעה לעבודה והרגישה מאוד לא נעים כי ששכחה למלא את תפקידה להביא עוגה ליום גיבוש הצוות.

כלים פסיכומטרים 6 מתוך 11

קצב ביצוע

7 ♣

היכולת לבצע את המשימות במסגרת התפקיד בפרק זמן סביר

- אני מספיק לעשות ביום העבודה את כל המשימות שתכננתי לעשות

מתוך ספר מיומנויות לעולם העבודה © כל הזכויות שמורות, מכון אלול

קצב ביצוע

7 ♣

טל מנקה כל שולחן במסעדה ביסודיות רבה. לוקח לו רבע שעה לנקות שולחן אחד!

רונית אוהבת לתקתק את העבודה כדי לצאת להפסקה אבל היא לא שמה לב לטעויות שהיא עושה.

אתי היתה צריכה להכין את הכריכים לילדים עד השעה 10 אבל היא לא הספיקה כי התעכבה יותר מדי זמן בסידור החצר.

יריב אף פעם לא מספיק לעשות את כל המטלות שהאחראי נותן לו.

לימור כתבה את כל המשימות שעליה לעשות וחשבה כמה זמן היא תצטרך לביצוע כל משימה. היא תכננה לוח זמנים והספיקה הכל.

גל הציב לעצמו מטרה להספיק את כל 5 השליחויות עד השעה אחת בצהריים והצליח לעמוד בה.

דליה חושבת בזמן העבודה על חברים שתפגוש בערב, מתכננת מה תלבש ולאן ילכו. היא כל כך עסוקה במחשבות שאינה מספיקה לקפל את הבגדים שנמדדו ולהחזירם למקומם, נערמים יותר מדי בגדים ונהיה בלגן גדול.

עדי אורז מתנות בחנות משחקים. חשוב לו לדייק בקיפול העטיפה ולהתאים סרטים צבעוניים לקישוט. כל אריזה אורכת 10 דקות והלקוחות שנאלצים לעמוד בתור ארוך כדי להמתין לאריזה ביקשו את נייר העטיפה ואמרו שיארזו כבר לבד בבית.

מתוך 7 מיומנויות 11 כלים

סביבת עבודה

6 ♦

התארגנות בסביבה הפיזית של מקום ההתנסות/עבודה

- אני מכיר את הדרך אל מקום העבודה ויודע להגיע ולחזור באופן עצמאי
- אני מכיר טוב את מקום בו אני עובד ואיפה כל דבר נמצא
- עמדת העבודה שלי מסודרת ואני מוצא בקלות כל מה שאני צריך
- אני תמיד מחזיר דברים למקום ומשאיר אחרי משטח/ אזור נקי
- אני שומר על ציוד וחומרים ומשתמש בהם בצורה המתאימה

הדפסה מתוך מערכת לתכנון אישי © כל הזכויות שמורות

סביבת עבודה

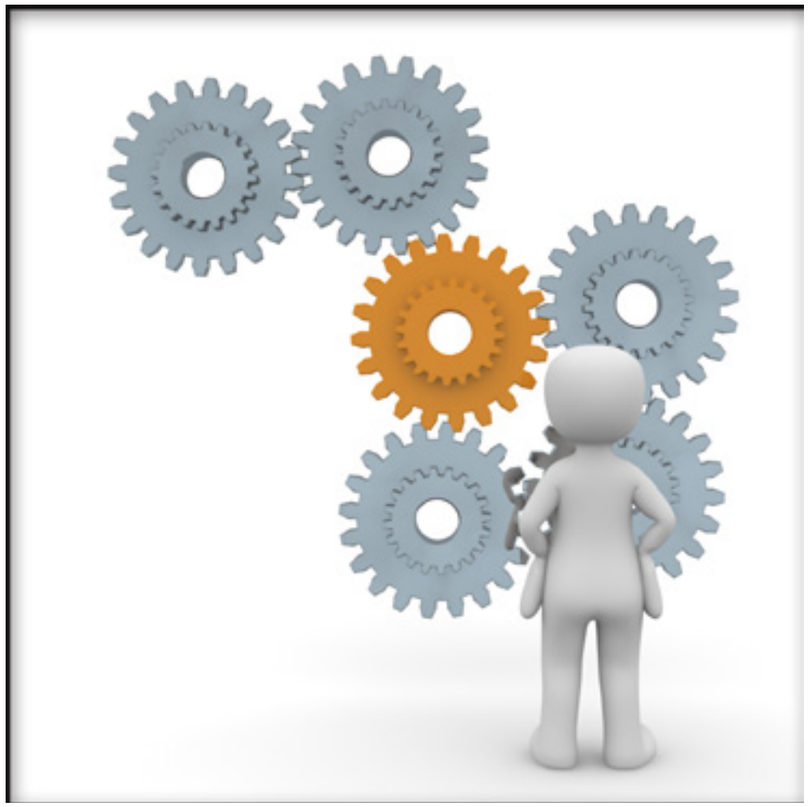
6 ♦

רועי חידד את העפרונות החדשים עד שהפכו קצרים מדי לאחיזה.	טל מתקשה למצוא את מחסן החומרים בקומת המשרדים בה הוא עובד.
שולחן העבודה של שגיא כל כך מבולגן שהוא לא מצליח למצוא את המכתב שהיה צריך לשלוח.	פזית סיימה לשתות את הקפה, השאירה את הכוס הריקה על השולחן ויצאה מהעבודה.
אמיר גילגל את צינור ההשקיה והחזיר למחסן בתום העבודה.	עודד בעט במכונת השתיה שהתקלקלה ו'בלעה' את השקלים שהכניס.
שגיא מיהר הביתה ושכח לסגור את המזגן ואורות המשרד.	צוות המפעל התכנס להרמת כוסית לחג. כשסיימו, מיהרו כולם לחזור לעבודה ובחדר נשארו כלים ושיירי מזון. רונית בקשה מליאור לעזור לה בפינוי. ליאור אמרה: "אין צורך, בסוף היום מגיעה מנקה. תשאירי לה את העבודה."

הדפסה מתוך מערכת לתכנון אישי © כל הזכויות שמורות

התמדה בפעילות

5 ♠



היכולת להתחיל במילוי משימה/פעילות ולהמשיך בה עד לסיומה

- אני מסוגל לעבוד בלי הפסקה כדי לסיים משימה (גם אם היא לא מעניינת במיוחד)
- אני לוקח הפסקה רק כאשר אני מסיים משימה
- אני מסוגל לשמור על ריכוז לאורך זמן כשאני מבצע משימות ולא מתעסק בדברים אחרים תך כדי

אין לצלם, לשכפל, לתרגם, לאחסן במאגר מידע ולהעביר בכל דרך אמצעית © כל הזכויות שמורות

התמדה בפעילות

5 ♠

דודי מתלונן שהעבודה משעממת. כל 10 דקות הוא הוא יוצא החוצה כדי להתרענן...

דורית מסדרת זרים בחנות פרחים. היא ענתה לשיחת טלפון ויצאה לדבר מחוץ לחנות. השיחה ארכה חצי שעה והעובדת השניה נאלצה לסיים את הזר.

רועי ראה את ערימת החוברות שעליו לצלם והחליט לנמנם קצת לפני שהוא נגש לעבודה הקשה.

טל בודקת כל 10 דקות אם יש לה הודעות בפייסבוק בזמן העבודה ולא מספיקה לסיים את המשימות.

ירון צריך לסדר את הסחורה מהארגזים על המדף עד לפתיחת החנות ללקוחות. יש לו חצי שעה בדיוק. לאחר 5 דקות ביקש מהמעסיק לצאת להפסקה.

דינה עובדת בחנות בגדים בקניון. היא נכנסת כל רבע שעה לשרותים כדי לסדר את התסרוקת ולחדש את האודם ומשאירה את החנות ללא אחראי.

דלית עובדת בגן ילדים. לחברתה הטובה יש יום הולדת בקרוב ודלית נרגשת מהאירוע. היא נכנסת מדי רבע שעה לשירותים כדי להסתמס עם חברותיה לגבי ארגון המסיבה. הגננת לא מבינה למה דלית נעלמת מדי רבע שעה וזקוקה לה בהשגחה על הילדים.

רוני עוזר לתלמידים במועדונית בהכנת שיעורי בית. הוא לא אוהב רעש אבל הילדים צועקים. בכל פעם שיש רעש הוא יוצא מהחדר החוצה כדי להירגע. הילדים שרוני עוזר להם, אינם מבינים לאן הוא נעלם להם כל פעם.

קלף מומחיות 9 מתוך 11

נוכחות ועמידה בזמנים

4 ♥

הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנהוגים במסגרת לאורך זמן

- אני מגיע בקביעות למקום העבודה.
- אני מודיע מראש על היעדרות או איחור
- אני מקפיד להגיע בזמן ולא לאחר גם כשאני יוצא להפסקות

© כל הזכויות שמורות לד"ר אבי אלון, מכון אלון לפיתוח מנהיגות

נוכחות ועמידה בזמנים

4 ♥

ליאור מרבה להעדר מהעבודה. מתוך 23 ימי עבודה בחודש הוא הגיע רק ל-10.

האוטובוס של יובל איחר להגיע, האוטובוס הבא יגיע בעוד כחצי שעה. יובל התקשר לאחראי והודיע לו שיאחר.

ירדן ראה סרט אתמול בערב עד מאוחר, כתוצאה מכך התקשה לקום בבוקר ואיחר לעבודה. האחראי כעס עליו כיוון שנאלץ לסדר את הסחורה בעצמו ולכן לא התפנה ללקוחות.

רויטל נהנית לצאת להפסקת צהריים עם חגית. הן יושבות בחוץ, אוכלות ומדברות וחוזרות הרבה אחרי שכולם חזרו כבר לעבודתם.

מורן עובדת כסייעת בגן ילדים והגננת כועסת על כך שהיא מרבה לאחר לעבודה, כי בכל בוקר היא מחליקה את שיערה. מורן אינה מבינה למה - היא הרי בסך הכל מקפידה על הופעה נקיה ומסודרת.

ליאת מלצרית בבית קפה. בבוקר הרגישה לא טוב ונשארה לנוח בבית ולא הודיעה לאחראי. לקוחות רבים ויתרו על ארוחת הבוקר ועזבו את המקום כי היתה רק מלצרית אחת והם נאלצו להמתין יותר מדי זמן לשרות.

גל מתקשה להשתלב בשיחה עם מספר רב של אנשים. בכל יום חמישי כשיש ישיבת צוות הוא לא מגיע לעבודה.

איתי מאוד אוהב את חנות החיות בה הוא עובד ובמיוחד קשור לאחד הכלבלבים. כאשר מסתיימת המשמרת שלו הוא נשאר בחנות לשחק עם הכלבלב. הוא מתקשה לעזוב את החנות ומתערב בעבודת הבחור שהגיע למשמרת הבאה.

כל פיתוחים 10 מתוך 11

3 ♣

הופעה חיצונית

תשומת לב ללבוש והיגיינה אישית

- אני שומר על הופעה מטופחת ונקייה
- אני בוחר בגדים שמתאימים למקום ולתפקיד שבו אני עובד

חומר זה הוא רכוש בלעדי של מיכל מיכאלי ©, מיכאלי מתודות בע"מ. כל הזכויות שמורות

3 ♣

הופעה חיצונית

לילך אוהבת מאוד ג'ינס וחולצה מסויימים (היא בטוחה שהם מביאים לה מזל), היא הולכת רק איתם בכל יום לעבודה. החולצה והמכנס כבר עם כתמים אך לילך מסרבת להחליף אותם.

רונית השמינה לאחרונה. החולצות שלה כבר הדוקות מדי וחלקן מתגלגלות למעלה כך שלעיתים רואים לה את הטבור...

ההליכה מתחנת האוטובוס לעבודה בקיץ החם גורמת לעדי להזיע מאוד. לפעמים היא מרגישה שיש לה ריח לא טוב ולכן לוקחת אתה בתיק דיאודורנט כדי לחדש אותו לפני כניסתה לעבודה.

אבי לא מספיק להתגלח ולהסתרק בבוקר בגלל שהוא ממהר לאוטובוס.

יריב מגיע למקום העבודה עם אופניים ומזיע מאוד בדרך. הוא מגיע לעבודה כשהחולצה שלו רטובה. שקד שעובדת איתו במשרד משתדלת להתרחק ממנו בגלל הריח החריף.

במטבח שבפיצרייה הבנות צריכות לאסוף את שיערן אבל שקד הסתפרה, היא רוצה שכולם יראו את התסרוקת החדשה ולכן לא אספה את שיערה.

יונתן אוכל במהירות את ארוחת הצהריים כדי להספיק לחזור מהר לעבודה. הוא לא שם לב שמסביב לפה נשאר לו רוטב וגם החולצה מתלכלכת. לעובדים איתו לא נעים לומר לו שיש לו לכלוך על הפנים ועל הבגדים.

לרותם יש רגישות לבדים מסויימים. יש שתי חולצות שהוא אוהב במיוחד בגלל המגע הנעים שלהן והוא לובש אותן כל הזמן לעבודה, לפעמים הוא לא מספיק לכבס אותן והן מקומטות ומלאות כתמים.

לילך מיומנויות 11 מתוך 11

רשימת מקורות

Ju, S., Zhang, D., & Pacha, J. (2012). Employability skills valued by employers as important for entry-level employees with and without disabilities. Career Development for Exceptional Individuals, 35(1), 29-38.

Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. American journal of sociology, 868-896.

Seginer, R. (2009). Future orientation, Developmental and Ecological Perspectives. New York: Springer.

Seginer, R. (2012). Future Orientation. In Encyclopedia of Adolescence (pp. 1096-1102). New York: Springer.

Sherer, M., & Eadie, R. (1987). Employability skills: Key to success. Thrust,17(2).

Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development.

Robinson, J. P. (2000). What are employability skills [electronic version]. Alabama, Cooperative Extension System - The Workplace, 1(3), 1-3.

פרק 7

תכניות המשך

פרק 7
רקע תיאורטי: תכניות המשך

המעבר לבגרות (מבוסס בעיקר על אמיתי, רענן, כאהן-סטרביצ'נסקי וריבקין, 2011)

מעבר לבגרות הוא נקודת ציון התפתחותית משמעותית בעבור כל צעיר. בישראל חיים קרוב למיליון וחצי צעירים בגילאי 18-30. רבים מבני ה-18 חווים מעבר מלימודי תיכון למסגרת אחרת - חלקם לצבא או לשירות לאומי, אחרים לתעסוקה ופלח נוסף ממשיך ללימודים גבוהים. בתקופה זו עומדים לפני הצעירים יעדים רבים, ובהם בניית חיים עצמאיים, בחירת מסלול מקצועי והתבססות כלכלית וכן פיתוח של מיומנויות לניהול חיים בוגרים, כגון מיומנויות של חיפוש עבודה ומגורים, ניהול תקציב אישי ויכולות בין-אישיות וחברתיות.

במעבר לבגרות - המתבגר-לשעבר צריך ללמוד ולהפנים נורמות התנהגות ודרכי חשיבה חדשות כדי להתמודד עם משימות חיים לא מוכרות. המעבר לבגרות אינו מוסדר ומובנה כפי שהיה בעבר; יש מגוון אפשרויות במעבר ואין סטנדרט אחיד: כיום ישנם צעירים המשלבים לימודים בעבודה ובהורות או עוזבים את בית הוריהם ושבים אליו, בהתאם למצבם הכלכלי והמשפחתי. מאפייני המעבר נובעים מתהליך אינדיבידואליזציה של המעבר לבגרות; כל אחד מעצב לעצמו תחנות במסלול המעבר ואת סדרן, אך הסדר והקשר ביניהם אינו ברור כשם שהיה בעבר, מה שעלול ליצור בלבול וחוסר אונים בעבור המתבגרים שעומדים בפני בחירה.

המעבר לבגרות מציב אתגרים לכל צעיר בתחילת דרכו, ועל אחת כמה וכמה לצעירים מאוכלוסיות החסרות משאבים אישיים וסביבתיים שעשויים לתרום להצלחת המעבר. אוכלוסיות אלו כוללות בין השאר צעירים עם מוגבלות, שחוויית המעבר שלהם מורכבת בדרך כלל יותר משל שאר בני גילם. מספר הצעירים עם מוגבלות שיזדקקו לשירותי מעבר ומצטרפים בכל שנה לשורות האוכלוסייה הבוגרת נאמד בישראל ביותר מ-7,400 צעירים. במעבר לבגרות, צעירים עם מוגבלות צריכים להתמודד עם אתגרים ייחודיים בתחום התעסוקה, ההשכלה, ההשתלבות החברתית ורכישת הכישורים לחיים עצמאיים, כאשר לקשיים בתחום אחד יש לעתים קרובות השלכות גם על תחומים אחרים. המעבר משירותי החינוך לשירותי הרווחה, מביא עמו שינוי בצרכים ובשירותים הנדרשים. לצעירים אלו הזדמנויות פחותות לקדם יעדים הקשורים בבגרות והם נזקקים לשירותים מיוחדים שיסייעו להם להגיע ליעדים אלו ולהשתלב בחברה.

אתגרי המעבר לבגרות עבור צעירים עם מוגבלות

א. השכלה: מחקרים מראים שלהשכלה יש השפעה מכרעת על השתלבותם של אנשים עם מוגבלות בשוק העבודה, במידה רבה יותר מההשפעה שיש לגורם זה על האוכלוסייה הכללית. השכלה גבוהה מחזקת את היכולת של צעירים עם מוגבלות להתמודד עם מעברים ומונעת דחיקה משוק העבודה מהמעוניינים והמסוגלים לעבוד. למרות חשיבותה של ההשכלה בקרב אנשים עם מוגבלות, לצעירים רבים יש קושי לא מבוטל בתחום זה ורמות נמוכות של השכלה שכיחות יותר בקרבם מאשר בקרב אנשים שאין להם מוגבלות. כך למשל, 23% בלבד מהאנשים עם מוגבלות קשה הם בעלי 13 שנות לימוד ומעלה, בהשוואה ל- 59% מהאוכלוסייה שאין לה מוגבלות. היעדר השכלה גבוהה עלול לגרום להעלאת שיעורי העוני, ההדרה החברתית ואפילו הפשיעה בקרב צעירים עם מוגבלות.
עם זאת, על אף חשיבותה של ההשכלה הגבוהה בקרב צעירים עם מוגבלות, רכישת ההשכלה או ההכשרה איננה מקנה יתרון זהה בתעסוקה בהשוואה לצעירים ללא מוגבלות. כדי לשלב אנשים עם מוגבלות בשוק העבודה יש צורך להקנות להם כישורים משלימים. בחינת המצב בישראל מעלה כי 10% בלבד מהצעירים עם מוגבלות מאובחנת דיווחו על השתתפות בתכנית או בסדנה להכנה לעבודה.

ב. תעסוקה: אחד האתגרים המרכזיים הניצבים בפני צעירים, ובייחוד צעירים עם מוגבלות, הוא השתלבות בתעסוקה. להצלחה בהשתלבות בתעסוקה יש השלכות מֵעבר לעצמאות הכלכלית, למשל על הרחבת קשרים חברתיים ופיתוח דימוי עצמי חיובי. במדינות ה-OECD, צעירים עם מוגבלות מועסקים פחות מצעירים שאין להם מוגבלות, ושיעור העובדים בעבודות זמניות בקרבם או בחלקיות משרה גבוה משיעור הצעירים שאין להם מוגבלות המועסקים באופן זה. נתונים מתוך הסקר החברתי בישראל מעלים כי שיעור העובדים בקרב צעירים עם מוגבלות בגילים 25-35 הוא 58%, בהשוואה ל-76% בקרב צעירים שאין להם מוגבלות; שיעור המובטלים עומד על 13% בקרב צעירים עם מוגבלות לעומת 5% בקרב צעירים בלי מוגבלות; ושיעור הלא משתתפים בכוח העבודה עומד על 29% בקרב הצעירים עם המוגבלות לעומת 19% בקרב צעירים שאין להם מוגבלות.

ג. שירות משמעותי: הצבא בישראל הוא מסגרת מעבר מובנית בעבור מרבית בני הנוער. חלק מהצעירים עם מוגבלות פטורים משירות צבאי ויכולים לשרת בצבא כמתנדבים. כמו-כן, היערכות הצבא לקליטת המתנדבים אינה אופטימלית, אף-על-פי שרבים מבני נוער אלו חדורים מוטיבציה לשרת בצבא. החלופה השכיחה לשירות צבאי, המוכרת כחלופה לגיטימית ושוות ערך לשירות צבאי - הנה השירות האזרחי-לאומי, אשר מאפשר לצעירים בגילאי 18-24, אשר קיבלו פטור משירות צבאי, להתנדב לתקופה של עד שנתיים. לפי מחקר שערך משרד הכלכלה (אלפסי-הנלי, 2014), כ-41.5% מהמשרתים בשירות לאומי מועסקים בשכר לאחר פחות משנה מתום השירות, שיעור גבוה בהרבה מהאוכלוסייה שאינה משרתת. כ- 45% דווחו על ליווי מתמשך תומך של גורמים מהשירות הלאומי לאחר תום השירות. כיום קיימות תכניות רבות, כמו תכנית "משלבים" המנתבות תקנים תקציביים ומשלבות צעירים עם מוגבלות בשירות הלאומי.

ד. השתלבות חברתית: צעירים עם מוגבלות חסרים לעתים קרובות כישורים חברתיים היכולים לסייע להם בפיתוח קשרים חברתיים. בסקרים החברתיים של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה נמצאו קשרים בין מוגבלות וקיומה של רשת חברתית תומכת לבין מידת שביעות הרצון מהחיים החברתיים ומהחיים בכלל (בגילאי 18-64): צעירים עם מוגבלות חשים בדידות בשיעורים גבוהים מאנשים בלי מוגבלות. למעלה מ-30% מקרב אלה עם המוגבלות הקשה ו-16% מקרב אלה עם המוגבלות הבינונית מדווחים על תחושת בדידות לעתים קרובות לעומת 5% בלבד מהאנשים שאין להם מוגבלות. כמו כן, 16% מהקבוצה עם המוגבלות הבינונית ו-30% מהקבוצה עם המוגבלות הקשה מעידים שאין להם כלל חברים, לעומת 8% מאלה שאין להם מוגבלות. כרבע מהאנשים עם המוגבלות הקשה ציינו שאין להם על מי לסמוך בעת צרה, לעומת 18% מהאנשים עם המוגבלות הבינונית ו-8% מאלו שאין להם מוגבלות. תמונה דומה עולה בשיעורי המעורבות החברתית של אנשים עם מוגבלות: 45% מהם אינם מעורבים כלל בקהילה בהשוואה ל-27% בקרב אנשים בלי מוגבלות. כשנשאלו, הצביעו על כך שהסיבות העיקריות לכך נעוצות במחסור בכסף, בהיעדר תחבורה ציבורית זמינה ונוחה ובהיעדר תחושה של שירותים זמינים או תחושה שמעוניינים בהשתתפותם. לא נמצא הבדל משמעותי בין אנשים עם מוגבלות לבין אנשים ללא מוגבלות במספר החברים הקרובים, אך אנשים עם מוגבלות דיווחו על פחות ביקורים בבתי חברים בהשוואה לאנשים שאין להם מוגבלות, על מעט פחות ביקורים של חברים אצלם ועל פחות שיחות טלפון עם חברים. חשוב לזכור שלתחום זה יש השלכות על ממדים רבים בחיים, כמו זוגיות ובריאות.

ה. מגורים עצמאיים: המעבר למגורים עצמאיים מהווה קושי בעבור כלל הצעירים עם המוגבלות. צעירים עם מוגבלות רוצים לעזוב את בית הוריהם לטובת מגורים עצמאיים, בדומה לעמיתיהם שאינם עם מוגבלות, אולם הם מתקשים בכך יותר מאחרים. אלו העוזבים את בית ההורים, מתמודדים עם אתגרים נוספים על אלה שצעירים אחרים מתמודדים עמם. בראיונות עם אנשים עם מוגבלות החיים בקהילה בישראל, כל המרואיינים ציינו כי הם מתקשים בתפקוד אישי ובניהול משק הבית במידה כלשהי, ובעיקר עלו צרכים בתחומי ההנגשה הפיזית, ההדרכה לשימוש בעזרים טכניים בבית וזמינות שירותי חירום.

ו. ניהול תקציב אישי: ניהול הכספים האישיים עלול להיות אתגר של ממש בעבור צעירים עם מוגבלות, הן מההיבט של נגישות (פיזית או חושית) והן מההיבט הקוגניטיבי. לניהול כספים מוצלח חשיבות רבה, בייחוד אצל צעירים עם מוגבלות, לנוכח העובדה שעל-פי-רוב אנשים עם מוגבלות מועסקים בשכר נמוך והתקציב העומד לרשותם מוגבל.

ז. יכולת להגן על האינטרסים האישיים: אדם עם מוגבלות עלול להיות חשוף לניצול ולאי-קבלת זכויות במקום העבודה ובקהילה יותר מאדם שאין לו מוגבלות. חשוב, אפוא, שאנשים עם מוגבלות בעלי רמת תפקוד גבוהה יהיו בעלי כישורים של ייצוג וסנגור עצמי כדי שיוכלו להבין את זכויותיהם במקום העבודה ובקהילה וכדי שיהיו מסוגלים למצותן.
ח. טיפול בענייני בריאות: כל צעיר נדרש לטיפול בכל סידורי הבריאות שעד בגרותו טיפלו בהם הוריו. במקרה של צעיר עם מוגבלות יש לעניין זה משמעות רבה יותר בגלל ביקורים תדירים אצל רופאים. יש הבוחרים בדיור חוץ-ביתי בעיקר בגלל הטיפול בסידורי הבריאות.

ט. שירותי רווחה: שירותי הרווחה במדינת ישראל, ובמיוחד אלה שניתנים באמצעות המחלקות לשירותים חברתיים הפועלות בישובים השונים, אמונים על הספקת מענים לצרכים ולבעיות של האוכלוסיות השונות. תפקידם של השירותים הוא לאתר צעירים במצבי סיכון, לאבחן את הצרכים שלהם, לספק מענה לחלק מהצרכים, ולסייע לצעירים להשתלב בבטחה בחברה האזרחית. המעבר לבגרות כרוך בהפרדות משירותי החינוך ורישום לשם קבלת שירותים ממשרד הרווחה. בפועל, רק מעטים פונים לקבל את שירותי הרווחה (למשל, נכון לשנת 2012, רק כ- 10% מהצעירים עם מוגבלות קיבלו שירותי שיקום תעסוקתי והכנה לחיי עבודה). הסיבה העיקרית לכך היא הסטיגמה השלילית שדבקה

בקבלת שירותי רווחה: החשש מהתערבות לא רצויה של הרשויות בחיי מקבלי השירות ומסטיגמה חברתית של הנזקק. לצד שירותי הרווחה של המדינה פועלים בישראל גופים נוספים המספקים שירותים משלימים לצעירים, בעיקר מוסדות ללא כוונות רווח (מלכ"רים); רבים מהם מיועדים לצעירים עם מוגבלות. היכרות עם השירותים המוצעים לאוכלוסיית הצעירים עם המוגבלות וחשיפה של התנאים והמגבלות הכרוכים בקבלת שירותי רווחה או שירותים ממלכ"רים עשויים לאפשר לצעירים להתגבר על הקשיים שצוינו לעיל ולקדם אותם באופן משמעותי.

פרק 7
מערכי פעילות: תכניות המשך

מנחה יקר, לפניך שישה מערכי הכנה לתכניות המשך. בתחילת כל פרק יינתן רקע תיאורטי/חומרי עזר בנושאים הרלוונטיים. מומלץ להעביר את המערכים בפרק זה סמוך לפרדה מהקבוצה, או בסמוך לאירועים רלוונטיים (למשל: העברת המפגש בנושא שירות צבאי משמעותי סמוך לקבלת צווים ראשונים, העברת מפגש בנושא שירות לאומי משמעותי סמוך לראיונות מול המעסיקים וכדומה).
חשוב לציין שאם הקבוצה ברובה מתחילה לאחר התיכון שירות לאומי, כדאי לוותר על המפגש העוסק בשירות צבאי, ולהפך. אם חלק מהמשתתפים מתחילים שירות לאומי וחלק מתחילים שירות צבאי, מומלץ לחלק את הקבוצה לשניים ולהעביר לכל קבוצת משתתפים את המערך הרלוונטי להם.

פירוט המפגשים לפרק זה:

1. שירות צבאי משמעותי.
2. שירות לאומי משמעותי.
3. חיים עצמאיים (עם דגש על מגורים).
4. רווחה ומיצוי זכויות.
5. לימודי המשך.
6. תמונת עתיד ופער בין רצוי למצוי.

נושאים 1, 2:
שירות משמעותי

(מבוסס על זעירא, בנבנישתי ורפאלי, 2012)

המעבר הראשון שעושים מרבית הצעירים הישראלים שהגיעו לגיל בגרות הוא הגיוס לצבא. לשירות הצבאי או הלאומי יש השלכות חשובות על המעבר מהתבגרות לבגרות בישראל. מחקרים שנעשו בישראל לגבי מקומו של הצבא בחייהם של צעירים מראים שלשירות צבאי משמעותי יש תרומה חשובה להתפתחות הצעירים המשרתים בו. שירות משמעותי הוא, למשל, כזה שמזמן לצעיר הזדמנות להתנסות בתפקידים שונים (למשל: פיקוד, שירות קרבי, שירות מקצועי). כמו כן, במסגרת הצבא צעירים רבים מפתחים לעצמם לראשונה מערכות יחסים בין-אישיות ואינטימיות שמנותקות ממעגלי החיים בהם גדלו ובגרו. לפיכך, השירות הצבאי, חרף היותו במסגרת כפויה, אינטנסיבית ותובענית, נתפס בחברה הישראלית כשלב חניכה וכזרז של תהליכי התבגרות.

צעירים שלא מתגייסים חווים קשיי השתלבות הנובעים בעיקר מסטיגמה שלילית. הסטיגמה מתייגת את הצעירים כ'משתמטים' מהחובה הבסיסית של כל אזרח במדינה או כאנשים בעלי מאפיינים אנטי-חברתיים שהצבא אינו מעוניין בהם. סטיגמה זו מערימה מכשולים, לדוגמה, במציאת עבודה. כאשר לסטיגמה זו נוספים צרכים הנובעים מהיעדר עורף משפחתי ומחוסר במשאבים אישיים, צעירים אלה נידונים לעתים לאבטלה או לתעסוקה בעבודות מזדמנות. לצעירים אלה אין כיום כמעט מענה ברמה הלאומית והם צריכים לפנות לשירותי הרווחה הקיימים, שלעתים קרובות אינם ערוכים להתמודד עם הצרכים של קבוצה זו.

צרכים של צעירים בתקופת השירות

לכאורה, צעירים המשרתים בצה"ל או בשירות לאומי מקבלים מענה שלם על כל צורכיהם מהמסגרת שבה הם נמצאים. אולם, השירות הצבאי מלווה באתגרים רבים ולעתים אף במשברים. לכן, צעירים רבים זקוקים לתמיכה בתקופה זו, קל וחומר אלה שאין להם תמיכה מספקת ממשפחתם.

הצרכים סביב השירות הצבאי נחלקים לשלוש תקופות: לפני הגיוס ובסמוך לו; בתקופת השירות הצבאי; ובתקופת השחרור מן הצבא והמעבר לחברה האזרחית.

ההכנות לגיוס מתחילות כשנה קודם והן כוללות בדיקות שונות של התאמה ומיון לשירות. תקופה זו מאופיינת בלבטים ובחוסר ודאות, וצעירים רבים זקוקים לעזרה בתהליך קבלת ההחלטות לגבי השירות הצבאי שלהם. כמו כן, צעירים רבים אינם מתגייסים מיד בתום הלימודים אלא רק לאחר מספר חודשים והם זקוקים למסגרת של מגורים ותעסוקה עד ליום הגיוס. בני-נוער שנמצאים לא כשירים לגיוס, ובהם בני-נוער רבים המשתתפים בתכנית מרכזי הנוער, נתקלים במשבר אישי הכרוך בשאלות כמו: במה אני שונה מאחרים? למה לא רוצים אותי? מה יהיה איתי בעתיד אם לא אתגייס? אותם צעירים זקוקים לבוגר בעל ניסיון שיפרוש בפניהם את האפשרויות הנתונות עבורם כחלופה לשירות צבאי ולתמיכה נפשית אישית וקבוצתית של קבוצת שווים שעוברת חוויות דומות, כדי שהבוגר יקבל תחושה שהקשיים שעמם הוא מתמודד אינם חריגים וכדי שיוכל להתייעץ ולהשוות את שקורה בתהליך.

במהלך השירות יש לצעירים צרכים שיש להם היבט כלכלי (למשל, רכישת ציוד ומזון שהצבא אינו מספק, תנאים נוחים ומפנקים בזמן החופשות מהצבא) וכאלה שהם בהיבט הרגשי (אוזן קשבת, עצה וליווי). צעירים שמשרתים שירות לאומי נתקלים בחלקם לראשונה ביחסי עובד-מעסיק ומתמודדים עם דילמות הכרוכות בהיותם חלק מצוות עובד, בין השאר כעובדים שאינם משתכרים בהתאם לתפקידם. ההכנה בעבור צעירים אלה להבין בפני מה הם עומדים, חשובה מאוד כדי למנוע חוסר מוכנות נפשית במהלך השירות.

גם התקופה אחרי השירות היא רגישה במיוחד. מי שסיימו שירות צבאי או לאומי מלא ואין להם עורף משפחתי או משאבים אישיים שיקלו עליהם את ההשתלבות בחברה הבוגרת זקוקים אף הם להתייחסות. קיימות מסגרות שחשוב שבני הנוער יכירו, המעניקות ייעוץ, הכוונה וסיוע. אולם, השירותים מוצעים בדרך-כלל במסגרת אוניברסלית ולרוב אינם מביאים בחשבון את המאפיינים והצרכים המיוחדים של צעירים עם מוגבלות.

המערך הנוכחי יעסוק בהכנה והתמודדות עם תקופת השירות הצבאי/הלאומי בהתייחס לשלוש התקופות השונות. מנחה יקר, לפניך מערך שאפשר לפצל למספר רב של מפגשים, בהתאם לסטטוס הגיוס של הקבוצה ולשלב שבו הם נמצאים בתהליך המיונים והשיבוץ לשירות. המערכים הנוגעים בשירות הצבאי והלאומי יציעו מתודות ונושאים רבים ומגוונים להתמודדות, בהתאם למטרות המערך.

מטרות המפגשים:

1. לעורר דיון בנוגע לחשיבות השירות למדינה והמשמעות האישית בעבור המשתתף.
2. להדגיש את ההקשר החברתי-תרבותי של השירות במדינה ואת החשיבות של שירות משמעותי לנושא התעסוקה.
3. להכין את המשתתפים לתהליך הקליטה לשירות הצבאי/הלאומי כדי למקסם את תרומתם ואת תחושת התרמותם מתקופה זו.
4. להפיג את החרדה הנוגעת למצבים הנחשבים חריגים חברתית, כמו קבלת פטור מהשירות הצבאי ולדון במשמעותם לגבי עתידם.
5. להכין נפשית את המשתתפים לשירות הצבאי/הלאומי באמצעות תיאור תרחישים אפשריים.
6. לתת מידע למשתתפים בנוגע לגופים שעשויים לסייע להם במהלך השירות ואחריו ולהכין אותם לתהליכים שיתקלו בהם לפני השירות הצבאי.

מערך מפגש 1 בנושא: שירות צבאי משמעותי

נושאים

1. חשיבות אישית וחברתית בגיוס
2. תהליך המיון לשירות הצבאי
3. שיבוצים שונים בשירות הצבאי
4. דילמות וקשיים בתהליך הצבאי
5. תכניות המשך בעקבות השירות הצבאי

ציוד נדרש לחלק א'

- כרטיסיות עם היגדים (נספח 1) וכרטיסיות ריקות
- עטים
- כתבה (נספח 2)

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

חלק א' - הקשר אישי וחברתי בגיוס לצה"ל

2. **אני והצבא:** 1 - המנחה מפזר על הרצפה מספר כרטיסיות ועליהן היגדים (ראה נספח 1) הקשורים לעמדות אישיות הנוגעות לגיוס לצה"ל. המשתתפים מתבקשים לטייל בחדר, לקרוא את ההיגדים ולבחור היגד אחד המשקף באופן החזק ביותר את עמדתם לקראת הגיוס לצבא. המנחה מפזר גם כרטיסיות ריקות כדי שהמשתתפים יוכלו למלא שם עמדות אחרות שלא מופיעות על הכרטיסיות הקיימות. כמה משתתפים יכולים גם לבחור באותו היגד **(5 דקות).**

   2 - **בסבב:** המשתתפים מספרים מה בחרו ומרחיבים מעט את עמדתם.

   3 - המנחה מבקש ממשתתפים שבחרו בעמדה חיובית להתגבש לקבוצה אחת, וממשתתפים שבחרו בעמדה שלילית ביחס לצבא להתגבש לקבוצה השנייה (ערך העמדות מופיע בנספח בצמוד לכל עמדה) **(10דקות).**

   4 - **יתרונות וחסרונות:** הקבוצה בעלת העמדות החיוביות מתבקשת לכתוב על חצי בריסטול את כל היתרונות העולים בראשם שיש לגיוס לצה"ל והקבוצה השנייה - את כל החסרונות **(10 דקות).**

   5 - **במליאה:** נציגים משתי הקבוצות מקריאים את הרשימות שכתבו. הקבוצה השנייה מתבקשת להוסיף לרשימה אם יש מה להוסיף **(10 דקות).**

   6 - **דיון: 1 -** לקבוצת העמדה השלילית: האם אתם חושבים שאפשר לוותר על כל ההיבטים החיוביים שמאפשר הגיוס לצבא? כיצד? 2 - לקבוצת העמדה החיובית: האם אפשר להתגבר על החסרונות שהציגה הקבוצה השנייה? כיצד מתמודדים עם החסרונות האלו? 3 - **עיבוד:** העמדה לגבי הגיוס תלויה בכם, ככל שהעמדה הזו תהיה חיובית יותר סביר שהשירות הצבאי יזמן לכם הזדמנויות וחוויות מקדמות. עמדה שלילית עלולה לגרום לחוסר מוטיבציה שמאוד מסוכן לבוא איתו לשירות הצבאי. התקופה הזו חולפת מהר וככל שתחליטו להפיק ממנה את התועלת הגדולה יותר, כך היא תיחווה בעיניכם בדיעבד כמשמעותית ומועילה יותר. מומלץ לספר את הרקע האישי של המנחה בשירותו הצבאי כדוגמה לכך (**10-15 דקות).**

3. **צבא וחברה:** 1 - המנחה מקריא למשתתפים כתבה מתוך עיתון "הארץ", לגבי נתוני הגיוס של ישראלים נכון לשנת 2013 (כדאי להקריא נתונים הרלוונטיים לשנת הפעילות החולפת), כותרת הכתבה: "בתוך 3 שנים: ירידה של 10% בשיעור בני הנוער הרוצים לשרת בקרבי", כותרת משנה: ירידה נרשמה גם במוטיבציה לשירות ביחידות החי"ר: 43% מהנשים ו-26.3% מהגברים החייבים בגיוס מקבלים פטור משירות". לינק לכתבה: http://www.haaretz.co.il/news/politics/1.2160144. (ראה נספח 2).

   2 - מה לדעתכם גורם לירידה במוטיבציה לשרת בצה"ל? מה הסיבה שפחות ופחות בני-נוער רוצים להיות קרביים? מה אתם חושבים שהסיבה שיותר ויותר נערים מבקשים היום פטור? מה ההשלכות של הנתונים הללו? **(15 דקות).**

4. **דיון:** 1 - מה תפקיד הצבא בעיניכם? (האם התפקיד מסתכם בהגנה על המדינה ועל אזרחיה?) (למנחה: כדאי

לתת למשתתפים מספר זוויות מבט בהתייחסות לשאלה זו: מה תפקיד הצבא בעיני אדם המתגורר בשדרות? בעיני אדם המתגורר במרכז תל אביב? אדם שגר בעזה? ישראלי שחי בחו"ל? אפשר לכתוב את כל אחת מהדמויות הללו ודמויות נוספות על פתקים ולחלק למשתתפים שיצטרכו להסביר מה זה צה"ל בעבור כל אחת מהדמויות הללו).

2 - מה הקשר בין הצבא לחברה הישראלית? האם הצבא "שייך" למשל לחברה? האם הוא מאפשר את קיומה?

3 - האם הצבא משפיע או מכתיב את איך שהחברה שלנו נראית? תנו דוגמאות אם כן...

4 - המנחה כותב על הלוח:

הצבא ככור היתוך

השפעת הצבא על המוזיקה הישראלית (להקות צבאיות/ גלגלצ)

צה"ל בסרטים/בטלוויזיה

סלנג צבאי

תרומה לקהילה של הצבא

ומבקש מהמשתתפים לדון באופן שבו הצבא משפיע על החברה הישראלית בתחומים הללו **(15 דקות).**

חלק ב' - הכנה לתהליך המיון לשירות הצבאי

1. **כמו מדינה שונה** 1 - **עיבוד:** החוויה שהרבה מאוד אנשים חווים בהיכרות הראשונית עם הצבא דומה לנחיתה במדינה שונה שיש בה שפה שונה, מנהגים שונים, חוקה שונה (חוק אתי בצבא) וכו' **(5 דקות).**

2 - **מה אני שם בקיטבג -** כל משתתף מקבל דף ועט, וצריך לכתוב רשימה ובה הוא מפרט מה עליו לארוז לשבוע בצבא. בסבב: מה ארזתי? המנחה שואל על השימוש של כל מה שארזו, שואל מה ההבדל בין תיק לצבא לתיק שהיו אורזים לחופשה? המנחה מדגיש שקשה לראות הבדל בין תיקים שאורזים חיילים לצבא מכיוון שכולם מקבלים מדים ופחות מביאים את הזהות שלהם בבגדים משלהם, למשל **(10 דקות).**

3 - הכל משתתף מקבל **"דרכון"** (ראה נספח 3) ובתוכו הוא מתבקש לכתוב "מה יש לו במזוודה בגיוסו לצבא" (⬅ לכתוב על הלוח): כלומר, מה הדברים שהוא יוכל לתרום לצה"ל מבחינת כישורים, ידע, תכונות אישיות וכו' **(10 דקות).**

4 - **בסבב:** כל משתתף מתבקש "להחתים דרכון" ולספר מה יש בדרכון שלו. המנחה מסביר שחלק מתהליך המיון יכלול "שלילה" לתקופה של הזהות האזרחית של המשתתפים, וקבלת מספר שונה ממספר הזהות שהיה להם עד כה **(15 דקות).**

5 - המנחה מסביר למשתתפים שהם נוחתים כעת במדינה זרה, וכדי שיוכלו לתקשר במדינה החדשה, הם מקבלים "שיחון צה"ל" המפרט את השפה הצבאית. המשתתפים תחילה צריכים לנחש מושגים נבחרים שמקריא המנחה. (ראה נספח 4) **(10 דקות).**

6 - המשתתפים מתחלקים לזוגות, כל זוג מתבקש לתכנן ולהציג בפני הקבוצה הצגה קצרה (כ-3 דקות) המציגה סיטואציה בצבא ולשבץ בסיטואציה לפחות 5 מושגים מתוך "שיחון צה"ל". כל זוג מקבל סיטואציה מכווינה: **לילה ראשון באוהל בטירונות/שמירה ראשונה בצבא/שיחה עם ההורים בלילה הראשון בצבא/מסדר של המפקד בצבא/ מסע כומתה (25 דקות).**

7 - הקראת החוקה של המדינה החדשה: הקראת חוקת צה"ל (ראה חלק ראשון בנספח 5). המשתתפים נשאלים: מה הערכים שהם היו מצפים שייצגו את הצבא של המדינה (⬅ לכתוב על הלוח) **(10 דקות).**

8 - על הרצפה מפוזרים פתקים ועליהם כתובים הערכים של צה"ל (החלק השני בנספח 5). כל משתתף מתבקש לאסוף את הערכים שאליהם הוא הכי מתחבר **(5 דקות).**

9 - **בסבב:** 1 - מה בחרתי ולמה? 2 - האם יש ערכים נוספים משלי שהייתי מוסיף לצה"ל שלא נמצאים על הרצפה? **(15 דקות).**

ציוד נדרש לחלק ב'

- "דרכונים" כמספר המשתתפים (נספח 3)
- "שיחון צה"ל"- כמספר המשתתפים (נספח 4)
- רוח צה"ל (נספח 5) להקראה
- ערכי צה"ל (נספח 5) בפתקים (כל ערך ב 5-7 פתקים)
- חוברת הכנה לתהליך המיון לשירות הצבאי (נספח 6)
- דפים ועטים

2. 1 - **צפייה בסרטונים:** עניין של זמן - העונה הרביעית : שריקת סיום א' https://www.youtube.com/watch?v=MoVEZAAPm-U, העונה הרביעית : שריקת סיום ב' https://www.youtube.com/watch?v=A9MQgTqE40E **(כ-60 דקות יחד).**

2 - **דיון:** 1 - מה הרגשתם כשראיתם את הסדרה? 2 - האם אתם מזדהים עם רגשות ודילמות שעלו לדמויות בסדרה? 3 - איך אתם מרגישים עם תהליך סיום התיכון, הליך המיון וההמתנה לשירות הצבאי?

3 - **מה צפוי לנו?** 1 - המנחה שואל את המשתתפים האם הם יודעים מה הם יעברו בתהליך המיון לצבא? מי מהם קיבל את הצו הראשון. 2 - המנחה מחלק למשתתפים את **חוברת ההכנה לתהליך המיון לשירות הצבאי** (נספח 6). הם עוברים יחד על הכתוב, וקובעים פגישות אישיות להכנה לצו הראשון בהתאם לתאריך הצו **(45 דקות).**

חלק ג': שיבוצים שונים בשירות הצבאי

1. המנחה מסביר למשתתפים שכחלק מתהליך המיון לצבא הם יאלצו לבחור את התפקידים שהם מעוניינים בהם בחוברת טפסים שנקראת **"מנילה"** (ראה דוגמה לחלקים מהמנילה בנספח 7). בחוברת הזאת שהם יקבלו לדואר כחצי שנה לפני הגיוס (ויוכלו למלא גם באתר "עולים על מדים" בהזנת תעודת הזהות שלהם). הם יתבקשו לדרג את מידת העניין שלהם בתפקידים שיציעו להם בהתאם לנתונים שלהם משלב המיון: מועמדים בעלי פרופיל קרבי יתבקשו לדרג מידת רצון בשירות ביחידה קרבית, בתחומים שונים וביחידות שונות בצה"ל. הם יתבקשו לכתוב מהן שלוש היחידות בהן ירצו לשרת בעדיפות העליונה ביותר. ליחידות כמו: צנחנים, דובדבן וסטי"לים, יש צורך לעבור גיבוש לפני הגיוס, היינו, ימים מרוכזים בהם נבחנים כישורים מסוימים כולל כושר גופני. לבנות/לבנים ללא פרופיל קרבי - לאחר זימון ליום המא"ה בו יבררו את הנטיות והרצונות של המועדים: במנילה יהיו פירוטים של יחידות נוספות שאינן קרביות בצה"ל.

2. 1 - המנחה מציג בפני המשתתפים את מגוון התפקידים (הלא קרביים) בצה"ל- המפורטים באתר מאקו: http://www.mako.co.il/pzm-women-jobs?Partner=interlink לבנות, http://www.mako.co.il/pzm-men-jobs לבנים.

2 - לאחר עיון בתפקידים המוצעים, כל משתתף מתבקש לכתוב על דף 4-5 תפקידים שנראו לו המעניינים ביותר. **(20 דקות, אפשר גם לתת כמטלת בית).**

3. המשתתפים מתבקשים לכתוב תחת כל תפקיד שכתבו במטלה האחרונה את הכישורים שלדעתם הם צריכים למילוי התפקידים הללו **(10 דקות).**

4. **בסבב:** 1 - מה התפקידים בהם בחרתם? למה דווקא אותם?

2 - מה הכישורים הנדרשים שכתבתם לתפקידים אלו?

3 - האם יש לכם את הכישורים המתאימים? כיצד תוכלו להשתלב בתפקידים שתתקשו למלא? למה לדעתכם תתאימו לתפקיד הזה? **(20 דקות).**

5. 1 - המנחה נותן לכל משתתף "שיבוץ דמיוני" של תפקיד שלא בחר ברשימת התפקידים במטלה הקודמת. (אפשר לתת תפקידים שאחרים בחרו או תפקידים כמו: נהג/ טבח/ נשק וכו').

2 - מזל טוב! קיבלתם שיבוץ לצבא. **דיון:** אבקש שתחשבו כיצד תגיבו במצב הזה. מה החסרונות בתפקיד אליו שובצתם? מה היתרונות?

3 - כיצד מתמודדים עם שיבוץ שלא רוצים?

4 - **עיבוד:** חשוב שתבינו שהצבא, בניגוד למה שהכרתם עד כה הוא גוף פחות גמיש ובו יש לכם בעיקר חובות. אתם תיתקלו בלא מעט מקרים בהם תרגישו שאתם לא עושים את מה שהכי רציתם או את מה שהכי נעים לכם, אבל זה חלק מההתבגרות ומההתמודדות עם גוף שיעצב אתכם וייתן לכם המון מידע וכישורי חיים. אנו מתארים כעת מצב היפותטי אפשרי שבו תשובצו לתפקיד שלא העלתם על דעתכם. חשוב לזכור שכל תפקיד הוא משמעותי ונחוץ, ושלכל תפקיד יש יתרונות רבים. בסופו של יום - מה שקובע ביותר את איכות השירות שלכם יהיה האנשים שישרתו איתכם **(15 דקות).**

ציוד נדרש

- טפסים המדמים מנילה (נספח 7)
- מחשבים עם גישה לאינטרנט
- דפים ועטים
- פתקים עם רשימות תפקידים

חלק ד': הסתגלות, דילמות וקשיים בשירות הצבאי

ציוד נדרש

- טבלת חששות להקראה על ידי המנחה או למילוי המשתתפים (נספח 8)
- דפים ועטים

1. **צפייה בסרטון: גולני - טירונות** (פרק 1 המלא), https://www.youtube.com/watch?v=StI1QSRmuIM
"גולני - ריאליטי טירונות", סדרת רשת דוקומנטרית, המתעדת את שגרת חייהם של טירוני גדוד 51 של חטיבת גולני שהתגייסו באוגוסט 2011 **(12 דקות).**
דיון: מה הקשיים שעולים בקרב החיילים שרק התגייסו עכשיו? מה הביקורת של הצוות עליהם? מה לדעתכם החוויה של חיילים שנכנסים לצבא בטירונות? **(10 דקות).**

2. **החששות שלי** (מתוך: נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל, אתר מנהל חברה ונוער, 2014): 1 - המנחה מקריא היגדים (נספח 8) המביעים חששות מהשירות הצבאי. המשתתפים מתבקשים לעמוד בצד ימין של החדר אם הם חוששים מהגורם שהקריא המנחה, בצד שמאל אם הם לא חוששים מהגורם הזה ובאמצע אם הם חוששים מעט. בסוף, המנחה מבקש ממשתתפים לתת היגדים נוספים המבטאים חששות מהצבא ומהקבוצה לנוע בהתאם לצד המתאים בחדר. לאחר כל היגד, המנחה שואל את המשתתפים כיצד אפשר להתמודד עם החשש בנושא הזה? מה בדיוק מפחיד בגורם הזה? ועוד. (חשוב שהמשתתפים יראו שהם לא היחידים שחוששים מהדברים הללו). אפשרות נוספת היא לציין את הגורמים בטבלה ולבקש מהמשתתפים למלא וי במידת החשש שלהם מהגורמים השונים שיתמודדו איתם בשירותם הצבאי. (ראה נספח 8) **(30 דקות).**
2 - המנחה מבקש מהמשתתפים לכתוב על פתק בעילום שם את הקשיים האישיים שהם חושבים שיהיו להם בגיוס לצבא, דברים שהם ספציפיים ונכונים רק להם. (למשל: אני לא חברותי, הכושר שלי לא טוב, אני נוחר בלילה וכו') **(5 דקות).**
3 - המנחה אוסף את הפתקים, מקריא אותם ומתייעץ עם הקבוצה כיצד ניתן לפתור כל קושי **(15 דקות).**
4 - המנחה מבקש מהמשתתפים לעמוד שוב, לחשוב יחד כעת על היגדים המתארים ממה הם מתרגשים/שמחים לקראת הגיוס לצבא, ולפעול באותה מתודה (לעמוד בצד התואם את הרגשתי בחדר) בהתאם **(10 דקות).**

חלק ה': מה קורה אחרי צבא?

ציוד נדרש

- פתקי תפקידים בצבא (ראה בחלק ג'- מטלה 2.2)

1. המנחה כותב על הלוח: **אחרי הצבא** ומבקש מהמשתתפים להגיד מה האסוציאציות שעולות להם במחשבה על התקופה שאחרי השחרור. המנחה עומד על ההבדלים בציפיות ובתכניות של כל אחד ואחד מהתקופה הזו (יהיו שירצו לעבוד, יהיו שירצו לטייל, יהיו שירצו לעבור לגור לבד וכו'...) ובשינויים הרבים שיחולו עד אז בחייהם ובתכניותיהם **(10 דקות).**

2. **דיון:** מה היתרונות שצוברים אנשים ששירתו בצבא (או בשירות הלאומי) לעומת מי שלא שירתו? (המנחה יתעכב ויפרט על כל אחד מהגורמים הבאים: חברים טובים מתקופה משמעותית מאוד, ניסיון משמעותי בקורות החיים, ניסיון יישומי בתחום או מקצוע פרקטי (ברוב המקרים), ניסיון עם גורמי סמכות, התבגרות והתאמה לאורח החיים ה"ישראלי", מענק שחרור, עבודה מועדפת, מלגות לימודים ליוצאי צבא, אפשרות לשירות קבע וקריירה צבאית! **(15 דקות).**

3. המשתתפים מתבקשים לדון בתפקידים אזרחיים שניתן לעשות לאחר שירות בכל אחד מהתפקידים שכתבו בחלק ג' במטלה 2.2. **דיון:** מה הניסיון שתוכלו לצבור בכל אחד מהתפקידים הללו? אילו תפקידים מקבילים או קשורים לתפקיד הצבאי הזה באזרחות? **(10 דקות).**

נספח מס' 1
עמדות בנוגע לגיוס לצבא:

עמדות שליליות- מסומנות באדום
עמדות חיוביות- מסומנות בירוק

1. **מה לי ולדבר הזה בכלל?**
2. **הצבא הוא הייעוד שלי בחיים**
3. **אימאל'ההה!**
4. **למה אני חייב בכלל לעשות את זה?**
5. **איזו התרגשות...**
6. **זו זכות גדולה ללבוש מדי צה"ל**
7. **נעביר שנתיים/שלוש שנים וזה יעבור**
8. **חיכיתי 18 שנה ליום הזה**
9. **זו חובה של כל ישראלי ואני מכבד את זה**
10. **אני עוד אצליח להתחמק מזה**
11. **הצבא יעשה לי טוב**
12. **אני לא מאמין שזה קורה לי בכלל....**

נספח מס' 2
מתוך: עיתון "הארץ"
http://www.haaretz.co.il/news/politics/1.2160144

בתוך 3 שנים: ירידה של 10% בשיעור בני הנוער הרוצים לשרת בקרבי

ירידה נרשמה גם במוטיבציה לשירות ביחידות החי"ר. 43% מהנשים ו-26.3% מהגברים החייבים בגיוס מקבלים פטור משירות. מאת גילי כהן, 7.11.2013

שיעור בני הנוער הרוצים לשרת ביחידות הקרביות ירד בכ-10% בתוך שלוש שנים. לפי נתונים רשמיים של אגף כוח האדם המתפרסמים היום (חמישי), מחזור הגיוס הנוכחי, של חודש נובמבר 2013, רשם שפל חדש במוטיבציה לגיוס קרבי: רק 70.3% מהנערים שיתגייסו החודש הביעו נכונות לשרת ביחידות הקרביות. לשם השוואה, במחזור הגיוס המקביל בשנת 2010 עמד נתון זה על 79%.
קצינים בצה"ל שהתייחסו לנתונים הודו כי הם מעוררים דאגה. איש צבא בכיר המתעסק בנושא הודה כי תמונת המצב הנוכחית גורמת ל"דריכות יתרה". בניסיון להסביר את המגמה, אמרו בצבא כי הנתון משנת 2010 שיקף שיא שנרשם בשל לחימת צה"ל ברצועת עזה כחלק ממבצע "עופרת יצוקה", וכי בצה"ל העריכו כי המספר ירד בהדרגה לנתון המשקף את המצב באוכלוסייה בימי שגרה. לדברי הבכיר, היחלשות תפיסת האיום, כפי שהיא משתקפת בקרב החברה הישראלית, תורמת "לאווירה שבה אנחנו פועלים". לצד זאת, בצבא מדגישים כי גם בגיוס נובמבר 2008 עמד הנתון על פחות מ-70%: אז, רק 67% מבני הנוער רצו לשרת ביחידות קרביות.
לצד הנתונים המעידים על היקף המוטיבציה לשירות קרבי, ישנה ירידה נוספת גם ברצונם של המיועדים לשירות להשתבץ ביחידות החי"ר. לפי נתוני אגף כוח האדם, בשלוש השנים האחרונות נרשמה ירידה גם במוטיבציה לשירות בחטיבות הרגלים - מ-48% מבין כלל המועמדים לשירות הכשירים ליחידות הקרביות ל-43%. בצה"ל יש שסבורים כי התפתחות המערכים הטכנולוגיים המשמעותיים - דוגמת הסייבר ומערכי המודיעין, משפיעים על רצונם של המתגייסים להתנדב לשירות קרבי, וליחידות החי"ר בפרט. "הטכנולוגיה משחקת תפקיד, ויש תחרות בין היחידות הלוחמות לבין המערכים הטכנולוגיים", הודו בצה"ל, אך לצד זאת הסבירו כי "אם יישחק האתוס של הלוחמים, נפגע בעצמנו".

נתוני הגיוס לשנת 2013 מציינים גם עלייה בשיעור בני הנוער המקבלים פטור משירות צבאי. לפי נתוני אכ"א, יותר מרבע מהגברים מקבלים כיום פטור משירות - 26.3% מחייבי הגיוס ב-2013 לא גויסו לצה"ל. גם בקרב הנשים המצב לא מעודד את בכירי הצבא, כאשר 43% מחייבות הגיוס בכלל לא עולות על מדים. בהיעדר חוק חלופי לחוק טל, נתון הפטור מטעמי דת לגברים נמצא בעלייה בשנה הנוכחית, ועומד על כ-14%. נתון הפטור מטעמי דת לנשים המצהירות על כך עומד על 35.9% לשנה זו. בצה"ל טוענים כי נושא גיוס הנשים אינו צובר תהודה בציבור, וכי מדובר בעניין פוליטי שכרגע יש "גרירת רגליים" לגביו, ואפשר "לקבל החלטה לגייס יותר בנות בצבא". לפי נתוני אגף כוח האדם, בשנת 2012 גויסו לצה"ל 1,447 חרדים, והיעד שנקבע לצה"ל בעבור השנה הנוכחית הוא 2,000 מתגייסים חרדים.
איש צבא בכיר שהתייחס לעניין אמר כי בצה"ל יעמדו השנה ביעד.
"בפתחו של גיוס נובמבר צריך לומר שנמשכת מגמת המוטיבציה סביב ה-70% ללחימה, שאלו הצרכים המובילים של צה"ל", אמרה היום ראש אגף כוח האדם בצה"ל, האלופה אורנה ברביבאי. "אתוס הלחימה הוא המשמעותי ביותר, גם אם ישנה תחושה של ירידה באיום הצבאי". בנוגע לגיוס החרדים אמרה ברביבאי כי "אנחנו מחכים לגיבוש החוק בהבנה שיש לנו עניין לגייס את החייבים בשירות. באותה נשימה אגיד שכ-40% מכלל הבנות לא מתגייסות, רובן על רקע הצהרת דת וחלקן פשוט משקרות. אין זה נכון שהמצב יימשך באופן הזה".

נספח מס' 3
דרכונים:
בתוך 3 שנים: ירידה של 10% בשיעור בני הנוער הרוצים לשרת בקרבי

למנחה: הכן "כריכות" של דרכון ובתוכו השאר מקום לכתוב "מה אני מביא איתי לצבא".

נספח מס' 4

מילון מונחים צה"לי

(מתוך: אתר יחידה, http://www.yehida.co.il)

• אב"כ - אמצעי לחימה אטומי, ביולוגי, כימי.
• אכלו-לי, שתו-לי - סלנג לתירוצים.
• אפוד - אמצעי לחימה: חולצה עבה ורבת כיסים לנשיאת תחמושת ומים.
• אפטר - ת"ש (תנאי שירות) לילה חופשי מסוף יום העבודה עד תחילת יום העבודה למחרת. (מאנגלית, after-duty). חופשה של כמה שעות מהבסיס: מהצהריים עד הערב, מהערב עד הבוקר. ימי המנדט: קצר, עם טעם של עוד, אבל יותר טוב מכלום.
• אזרחות - כל מה שהוא לא צבאי - ההפך מ"על מדים".
• אחי/אחותי - חבר שלי. בצבא כולם אחוקים.
• אֲבָּבָּר טוּל - (בערבית: בגובה מרבי). החזקת הרובה בשתי ידיים מונפות למעלה. ריצה עם נשק "באכבר טול" היא אחד העונשים המוכרים בטירונות.
• אכלו-לי, שתו-לי - תירוצים. לקחו לי, השלימו ממני, גנבו ממני.
• אמינות - יושר, עמידה בהבטחות. אי אמירת שקר בשום תנאי ובשום מצב, ובכלל זה דווח על פשלות עצמיות.
• אפוף, אפיפות - קהה חושים, לרוב מתוך עייפות (שמואל ב' כ"ה ה: כִּי אֲפָפָנִי, מִשְׁבְּרֵי-מָוֶת; נַחֲלֵי בְלִיַּעַל, יְבַעֲתֻנִי.)
• אנגליה - התחלה של פעולה צבאית, תזוזה ראשונית במבצע. "שירלי, קבלי אנגליה, אני בדרך לכינוס" (מתוך הסרט "מבצע סבתא").
• ארונות - פסי הדרגות של הקצונה הזוטרה.
• באופן עצבני - חשוב, דחוף, עניין של חיים ומוות.
• בט"ש - תורת לחימה בטחון שוטף.
• בלמ"ס - בלתי מסווג.
• במ"מ - בדיקת מחלות מדבקות המבוצעת ע"י חובש לפני עבודה במטבח.
• בר-אור - בחינת כושר.
• ברה"נ - יחידת בריאות הנפש.
• בתולה - אמצעי לחימה: סוללה של מ"ק (מכשיר קשר)
• בזזזז - התייחסות הפז"מניקים כשעובר חייל טרי (ע"ע בִּיזְבָּז).
• בזנ"ט - ברזל זוויתי נטוי (יתד רב-שימושית).
• בִּיזְבָּז (במלעיל) - חייל טרי (ע"ע בזזזז).
• ביזון - חייל צעיר.
ביזיונר - פשלונר, אלוף הפשלות.
• בלת"ם - בלתי מתוכנן. הפחד הגדול ביותר בצבא, החל מתורנות מטבח לא צפויה ועד יציאה למארב.
• בפנים - בכלא. "אחי, אל תשאל, דפקתי נפקדות, קיבלתי 21 יום בפנים".
• בשטח - (1) בחוץ, "בשדה" (כמו בית ספר שדה). "זרוק בשטח". (2) באזור שלנו. "כשיוסי בשטח הפלוגה במתח".
• בשר טרי - מתגייסים חדשים.
• בר בשטח - הולך בשטח ללא תכנון וללא עזרה. (כמו חיית בר שהולכת על פי החוש).
• ברברן - קשקשן. ר' ברברת.
• בָּרְבֶּרֶת / ברבורים - דיבורים בטלים. "חדל ברברת ברשת".
• גַּ'בֶּל גַ'בְּלָאוֹת - הר, הרים (מערבית).
• גבנ"ץ - גבינה צהובה. המילוי הפופולארי ביותר לסנדוויצ'ים צה"ליים ולטוסטים בשק"ם.
• ג'ובניק - חיל שאיננו בתפקיד קרבי אלא ב-"ג'וב".

• ג'ובניקון - תג שמי.
• גפרור - נדב"ר (נוהל דיבור ברשת המ"ק) לחייל.
• גימלים - סלנג ימי ג'.
• ג'יפה (מערבית: جِيفَة - צחנה של פגר) - בצה"לית גם: באסה, על הפנים. ביטוי כולל לכל מה שרע. "אני מת להתקלח, עשיתי כל היום עבודות רס"ר ואני "ג'יפה של החיים". "אחי, רבתי עכשיו עם חברה שלי בטלפון ואני מרגיש ג'יפה".
• גלח"ץ - גילוח צחצוח (פנים, נעליים ובסוף גם שיניים).
• ג'ריקן קרוע - "מה אתה צוחק כמו ג'ריקן קרוע".
• דיסקית - פיסת מתכת עליה מוטבע מ"א, התלויה על הצוואר או המוחדרת לנעל.
• דנה - סלנג, משאית תובלה מסוג אינטרנשיונל.
• דיבור צפוף - שיחה דחופה שלא סובלת דחייה, בדרך כלל לא מבשרת טובות. "חייל, יש לי דיבור צפוף איתך. ה"שבת" שלך בסכנה".
• דיסטנס - ריחוק בין המפקדים לטירונים. בסוף הטירונות יש שבירת דיסטנס.
• דפוק - ממושגי תנאי השירות: תקופה בלתי נספרת (כלא ועריקות).
• דפ"ר - (דרוג פסיכוטכני ראשוני). בהשאלה: (דפ"ר נמוך) מפגר, דפוק בראש.
• הג"ס - הגנה סביבתית.
• עמדת הג"ס - מתקן ציוד לכיבוי שריפות.
• הגר - האות ה' כשמדברים במכשיר קשר.
• הגר משה - סלנג היית מת/ה (לקוח מהדיבור במכשירי קשר).
• הרדוף - הרוג.
• הזדכה - החזיר לאפסנאות ציוד שהיה חתום עליו (ע"ע).
• היית, הקפת - (טירונות). צורת צווי: שלושים שניות היית בצד השני של ההר. זוז!
• הלם בקו"ם - חייל שעוד לא התאושש מהלם הגיוס לצבא (בקו"ם - בסיס קליטה ומיון).
• בהלם - חייל שלא מגיב, לא שם לב למתרחש סביבו.
• הלמוט - כינוי לחייל אטי במחשבה, בהלם (ע"ע שוקיסט, חייל פעור).
• הקפצה - הזעקת החיילים למשימה בלתי צפויה, לרוב לשם תרגול. החיילים צריכים לקפוץ מהמיטה ולהתייצב במקום שנקבע.
• השלים ציוד - חייל שמשיג ציוד שחסר לו (לרוב סוחב או לוקח ממישהו אחר).
• התברבר - איבד את הכוון. "התברבר בשטח". (ע"ע בר בשטח).
• וואסאח - "הילה" מיוחדת ששמורה לחיילים קרביים.
• זובור - טקס חניכה אכזרי וחסר גבולות לחיילים חדשים ביחידה הכולל, במקרה הטוב, צביטות קלות, שפיכת מים והשלכת שאריות מארוחת הצהריים, ובמקרה הרע מכות יבשות, ביצים מקושקשות ומיני הפרשות. (כמובן שזה אסור ודורש דיווח מידי לדרגות הפיקוד!!!)
• זול"א - (זיונים ולא אימונים). בהשאלה: להיות חופשי, נינוח, מקביל לסתלבט.
• חבל"ז - (חבל על הזמן). יוצא מן הכלל, מצוין.
• חבל"ז שוכ"ו ק"ר - חבל על הזמן שלי ושלך כאילו וואוו קצת רספקט (במבטא שינקינאי).
• חדש דנדש - חדש ונוצץ. בהשאלה: טירון ירוק וצעיר.
• חונק את הבית - נמצא הרבה בבית.
• חותך - הולך, משנה כיוון, מסתלק. (חותך לשק"ם (החנות הצבאית), חותך הביתה).
• ח"ח - חיזוק חיובי.
• חוי"ה - חינוך וידיעת הארץ.
• חופ"ל - תפקיד חובש פלוגתי.
• חזל"ש - חזרה לשגרה.
• ח"ח - חיזוק חיובי.
• חל"כ - אמצעי לחימה חומר לחימה כימי.
• חמ"ל - חדר מלחמה.

• ח"ע - חוסם עורקים.
• חפש"ש - חופשת שחרור.
• חצאית - מש"קית (מפקדת שאינה קצינה).
• חיובי - תשובה חיובית. צורה ארוכה לומר כן (ע"ע שלילי).
• חמשוש - סוף שבוע המתחיל ביום ה' (קרבי: "לצאת חמשוש", אצל עורפי: "להיתקע חמשוש"). כמו כן רבעוש, שלשוש וכו'...
• חָפָּ"ש - חייל פשוט (ע"ע התחפשות).
• חתום על - החייל חותם על כל הציוד שהוא מקבל מהצבא. במקרה של אובדן החייל נענש במשפט צבאי, קנסות ועונשים אחרים. (ע"ע השלמת ציוד).
• טבלת ייאוש - לוח שנה בו מסמנים איקס על כל יום שעובר, כדי ליצור אשליה שהסוף קרוב מאי פעם.
• טירון - חייל בטירונות או לפניה.
• טירונות - קורס חיילות בסיסי.
• כבדה - "מספר שתיים", הטלת צואה.
• כל הזין ב... - (גולני, ניווטים וכו'). עול קשה. סבל ללא פיצוי.
• כיסתוח - כיסוי תחת.
• כסת"ח - כיסוי תחת (1. שקר המחפה על מחדל. 2. ביצוע עלוב). המטרה האמיתית העומדת לנגד עיניו של חייל עם ראש. נצנץ (עיין ערך) - השקעה ומאמץ מינימליים במטלה צבאית, רק כדי לסמן "וי" ולהגיד "עשיתי".
• לגרוף מים - להשתמש במגב כדי להוביל את מי השטיפה החוצה או אל פתח הניקוז.
• לדרבק - טקס שבו מכינים קפה קר על בסיס מים (אם יש חלב אז אחלה) וקוביות קרח. בעיקרון מערבבים עם כף, מנערים את זה בקנקן חלבי צה"לי תקני זה ואז מעבירים מקנקן אחד לשני כדי שזה יגדיל את הנפח של הדירבוק בערך פי 200 ויהיה לכולם. כמה שיותר זמן יותר טוב. בדרך-כלל נותנים לצעירים לעשות את זה, למרות שהוותיקים עושים את זה יותר טוב.
• להפוך צד - להגיע לנקודת האמצע של השירות ולהתחיל בכיף את הספירה לאחור (עיין ערך טבלת ייאוש), כי מכאן הדרך הולכת ומתקצרת.
• להתבזות - (בפני יחידות אחרות, בפני המפקדים). להיכשל במטלה פשוטה.
• להתחפשׂ - (בשין ימנית - מהשורש ח.פ.ש). להיות רחוק מכל עבודה (רצוי במיטה).
• להתחרדן - להתחמם בשלווה בשמש, כמו חרדון.
• לזרוק ת'קוף - להעיף את האחריות מעליך לחייל אחר, בדרך כלל מלווה באפקט קולי של שריקה ונחיתה, קוף עף (יוני, מילאת ת'ג'ריקן ? זה התפקיד של אבי. פשששש - פוף, תראה עד לאן זרקת ת'קוף).
• לחוץ בית - מנסה להגיע בכל הזדמנות הביתה.
• לחתום על זקן - הצבא מעדיף אתכם מסוקסים, לפחות בחלקי הגוף שכולם רואים ("בנים גילוח-צחצוח, בנות שיער אסוף"). בנים שחשקה נפשם בזקן בתקופת השירות, נדרשים לחתום על כך אצל הרס"ר, בעוד שבנות מורשות לגדל שערות ברגליים כאילו אין מחר.
• לנצנץ - לא לעבוד כשהאחרים בסביבה עובדים. (ע"ע ראש נצנץ).
• לנקר - כאשר הראש נשמט לכיוון השולחן בתנועות ניקור (הרדמות והתעוררות מהירה). קורה בעיקר בהרצאות משעממות.
• לסנג'ר - להטיל עבודות על מישהו, לצערו הרב.
• לשפצ"ר - (ראשי תיבות: לשפר צורה). לבצע שיפור מקומי לציוד תקני.
• לעמוד בזמנים - (טירונות) לבצע מטלות בזמן המוקצב להן.
• לתפור - בניווט, הליכה בקו ישר מנ"צ (נקודת ציון) לנ"צ, תוך כדי טיפוס פיסטינים וירידה מהם, נראה כמו תפירה ("לא סובל להיות גולם של חג'ג', החרא הזה תופר כל הניווט")
• מ"א - 1. מספר אישי 2. מחזור אחרון - חייל פחות מארבעה חודשים לפני שחרור.
• מורעל - אחד שאוהב את הצבא, מתלהב, ראש גדול.
• מניאקים (מערבית) - "כינוי חיבה" לשוטרים צבאיים, שמחכים בסיבוב כדי לתפוס אותך בלי דסקית,

עם שיער פזור, עם נעליים לא תקניות וכד'. גם אם הכול בסדר, הם כבר ימצאו מה לא, וישלחו אותך בסיפוק רב למשפט ת"ש (משפט תשלום).
• מָנָאֶיק (מערבית) - 1. שוטר צבאי. 2. סיום השירות הסדיר (עוד שלושים יום למנאייק).
• מנצנץ - אחד שהוא ראש קטן, כשיש עבודה הוא נעלם פתאום.
• מצב שתיים - הישענות עם כל כובד הגוף על הארץ עם הידיים בלבד, בדרך-כלל ניתן כעונש.
• משהו בן זונה - הכי טוב. משהו מצוין.
• נח"ל - יח' נוער חלוצי לוחם (בגולני טוענים שזה בעצם ראשי תיבות ל: "נתקלתם! חכו לגולני..." כהקנטה לנח"ל)
• נס רובאית - (גבעתי) נס קפה חבל"ז. זהו נס קפה על בסיס חלב שלוקח בערך חצי שעה לעשותו כי הפיליפין שמונה לכך מערבבו המון-המון-המון כדי שהעציצים יהיו מבסוטים ולא יטחנו אותו עוד צעירות (בדרך-כלל זה לא עוזר והוא נטחן בלי קשר).
• נצנץ - אורות נחיתה מהבהבים למסוקים. בהשאלה: לא נוקף אצבע, אפילו לא עוזר לחברים (ר' ראש נצנץ).
• נשבר הזאב - נשבר הז**ן, בלשון הדיבור במכשירי קשר.
• סגמת - "מחלה" התוקפת קצינים צעירים שזה עתה סיימו קורס וקיבלו דרגות ומתאפיינת בתפיסת תחת רצינית, הפגנת סמכות במקומות הלא נכונים, פקודות ריקות מתוכן והתלהבות יתר באופן כללי.
• סוציומט - אגואיסט. מנצנץ+ קמצן.
• סיטרואן - דרגות של נגדים.
• סינג'ור - עבודה שהוטלה עליך למורת רוחך.
• סעפ"ש - סידורים עניינים פה שם, שעת ת"ש (תנאי שירות).
• סקביאס - הטפיל הצבאי הראשון. מ"כים ורס"פים משתמשים בו כגורם מרתיע למקרה של ניקיון לא יסודי. "חיילים, אתם מנערים את השמיכות מחוץ לאוהל, כי אתם לא רוצים לישון עם סקביאס, ברור?"
• עורב - 1. אמל"ח טיל נ"ט 2. יח' פלנ"ט (פלוגה נגד טנקים המשתמשת בטילי עורב).
• מעלה את הסעיף - מעצבן (המקור הוא כנראה העלאת הסעיף הנפשי בפרופיל הרפואי).
• עמימות - מצב של עייפות, כשהעולם כבר נראה מטושטש.
• עפיצות - עייפות. מכאן להתעפץ - להירדם, בעיקר במשך היום, כשצריך להישאר ער.
• עציצים - (גבעתי) חיילים שנותרו להם שבועות ספורים עד לשחרור. כל מה שצעיר פיליפין צריך לעשות זה להשקות אותם נס רובאית (ע"ע).
• פאק - תקלה, כשל (מאנגלית: fuck).
• פאק באמינות - אי מסירת האמת. פאק בהשכמה - לא העירו אותנו בזמן.
• פזגז - סיכת אות השירות המבצעי.
• פז"מ - מילולית: פרק זמן מינימאלי, וותק בצבא.
• פז"מניק - חייל בעל וותק.
• פכנ"ז - פי כוס אמק נשבר הזין.
• פיליפין - 1. חייל צעיר. 2. עובד רס"ר. 3. (גבעתי) חייל חדש, בדרך-כלל כזה שסיים מסלול ובא לרובאית, שם מחכים לו 8 חודשי צעירות של מטבחים-שמירות-ונס קפה (ע"ע עציצים).
• פִּיסְטִין - גבעה (וגם "לפסטן על הג'בלאות").
• פלאפלים - עלי התאנה שבסמלי הדרגה של הקצונה הבכירה.
• פעור - צעיר, בהלם. צעיר במחשבתו, שואל את שאלות הקיטבג (ע"ע).
• פריסה - ארוחה חגיגית ביחידות קרביות (בד"כ אחרי תרגיל קשה).
• פשלה - הסתבכות. כישלון בביצוע משימה.
• צ'וּפָּר - פינוק, מתנה טובה ובלתי צפויה (וגם כפועל: לצ'פר). במקור מספרדית: למצוץ סוכרייה או ממתק.
• צ'ימידן - תיק חפצים אישי גדול המסופק לחיילים קרביים.
• צעיר - חדש בצבא, בדרך-כלל עד שנה וחצי מהגיוס.
• צפה פגיעה - אזהרת נקמה שפירושה: "חכה, חכה. בהזדמנות הראשונה אני נכנס בך". בדרך כלל מגיעה ממפקד לחייל, אבל נפוצה גם בין החיילים עצמם.

• צפל"ד - צעיר פעור (ע"ע) לח ודביק.
• קד"ר - קליטה דרך הרגליים. מה שלא נכנס דרך הראש, יתבהר מצוין דרך פעילות גופנית קורעת המאתגרת את סיבולת הלב־ריאה. בהטיה: לקדר לתזז, להריץ, להפעיל.
• קוסם - קב"ן.
• קיטבג - (מאנגלית, ימי המנדט: 1) .(kitbag) שק חפצים אישי גדול המסופק לחיילים לא קרביים. (2) חייל עתיר ממדים. *שאלת קיטבג - שאלה מיותרת שגוררת הגדלת המשימה: "שלושים שניות הקפתם את הבניין!" - "עם הקיטבג?"
• קל"ב - קרוב לבית. שירות צבאי במסגרתו חוזרים כל יום הביתה, אבל בהגדרה הצבאית היבשה פירושו במרחק של "עד 60 ק"מ מהבית", כך שאם אתה גר בהרצליה ומשרת בירושלים, אתה נחשב לא רק צפוני, אלא גם קל"ב.
• קל"בל"ב - קרוב לבית לא בבית. שירות מתסכל במיוחד בו משרתים קרוב לבית, אבל בבסיס סגור - כך שיוצאים רק בסופי שבוע. לא נורא, אפשר לבקש מאימא לעשות שלום מהחלון.
• קלה - הטלת שתן
• קלירנס - (חיל אוויר) טופס טיולים. טופס שעליו מחתימים את בעלי התפקידים בזמן קליטה בבסיס וגם לפני שחרור.
• ראש גדול - חייל בעל ראיה מערכתית, המתעניין ומנסה לפעול גם מעבר לתחום האחריות הצר שלו.
• ראש נצנץ - ראש יותר קטן מסיכה. חייל עצלן שעושה רק את מה שממש, אבל ממש חייבים, ולא מילימטר יותר.
• ראש סיכה - ראש קטן יותר מקטן. מתעקש לא לדעת אפילו אם אומרים לו במפורש.
• ראש קטן - חייל שעושה רק ובדיוק מה שאומרים לו. לא מתעניין בהשלכות של מעשיו ולא לוקח אחריות על כלום.
• ריקושט - נתז מפגיעת קליע בסלע או בברזל.
• רגילה - תנאי שירות חופשה בת 6 ימים המגיעה לחייל מדי 4 חודשים.
• רות - נוהל דיבור במכשיר קשר: שמעתי הבנתי ומבצע.
• שבו"ז - שבור ז&#. שבור, גמור, מבואס, אחד שנמאס לו מהכול. בהטיה: להשביז, שביזות, נשבזתי.
• שביזות יום א' - תחושת הדיכאון של החיילים ביום ראשון שאחרי סוף שבוע מהנה בבית, עם החזרה לשגרה הבלתי נסבלת של הקיום הצבאי.
• שבירת דיסטנס - מחיקת הריחוק בין המפקדים לטירונים. בסוף הטירונות יש שבירת דיסטנס.
• שבוע שבוע - סידור עבודה מעורר קנאה של טבחים ושק"מיסטים: שבוע כן, שבוע לא. שבוע בבסיס, שבוע בבית.
• שוקיסט - הלמוט, חייל פעור.
• שטח - ר' "בשטח".
• שיפצור - (ראשי תיבות: שיפור צורה). שילוב של שיפוץ ושיפור. ע"ע לשפצר.
• שלילי - תשובה שלילית (ע"ע חיובי). צורה ארוכה לומר "לא".
• שלילי בזנ"ט (ע"ע), שלילי קטלני - תשובה שלילית לחלוטין, סירוב מוחלט.
• שקוף - ברור.
• שק ב"טוּל" - להניף נשק באוויר במשך דקות, כעונש (ע"ע אכבר טול).
• שק"ל - שועל קרבי לוחם: כינוי לחייל קרבי, בוגר מסלול מובחר. כלי, תותח, סופר מוצלח.
• שתו לי - השלימו ממני (ע"ע), גנבו ממני בלי שהרגשתי (גם: שתו לי, אכלו לי). האימא של כל התירוצים.
• שתייה - ארוחה חגיגית ביחידות עורפיות (בד"כ מסיבת שחרור).
• שת"צ - שתוק, צעיר! (אמור: !sh-ttz).
• תיזוז, לתזז - טרטור חיילים ממקום למקום (תרגול נוסף).
• תכנית כבקשתך - מה שהצבא הוא לא.
• תרבות יום א' - הצגה, הרצאה, סיור וכד' המתיימרים להפיג את שביזות יום א' (ע"ע).
• תאילנד - סוף פעילות (קודקוד קוטון כאן 2, תאילנד שלי).

נספח מס' 5

רוח צה"ל

(לקוח מתוך: "נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל"- מתוך קטלוג פרסומים של מנהל חברה ונוער, 2014)

צבא ההגנה לישראל הוא צבאה של מדינת ישראל. צה"ל פועל בכפיפות לרשויות השלטון האזרחי הדמוקרטי, ובכפוף לחוקי המדינה. מטרת צה"ל היא להגן על קיומה של מדינת ישראל ועל עצמאותה, ולסכל מאמצי אויב לשבש את אורח החיים התקין בה. חיילי צה"ל מחויבים להילחם, להקדיש את כל כוחותיהם, ואף לחרף את נפשם להגנת מדינת ישראל, אזרחיה ותושביה. חיילי צה"ל יפעלו על פי ערכי צה"ל ופקודותיו, תוך שמירה על חוקי המדינה וכבוד האדם, וכיבוד ערכיה של מדינת ישראל כמדינה יהודית ודמוקרטית.

"רוח צה"ל" - הגדרה ומקורות

"רוח צה"ל" הוא תעודת הזהות הערכית של צה"ל, אשר ראוי שתעמוד ביסוד הפעולות של כל חייל וחיילת בשירות סדיר ובשירות מילואים. "רוח צה"ל" וכללי הפעולה הנגזרים ממנו הם הקוד האתי של צה"ל. "רוח צה"ל" ישמש את צה"ל, על חייליו, מפקדיו, יחידותיו וחילותיו, בעיצוב דפוסי הפעולה שלהם. על פי "רוח צה"ל" ינהגו, יחנכו ויבקרו את עצמם ואת זולתם.

"רוח צה"ל" יונק מארבעה מקורות:

- מסורת צה"ל ומורשת הלחימה שלו כצבא ההגנה לישראל.
- מסורת מדינת ישראל על עקרונותיה הדמוקרטיים, חוקיה ומוסדותיה.
- מסורת העם היהודי לדורותיו.
- ערכי מוסר אוניברסליים המבוססים על ערך האדם וכבודו.

ערכי היסוד

הגנת המדינה, אזרחיה ותושביה - מטרת צה"ל היא להגן על קיומה של מדינת ישראל, על עצמאותה ועל ביטחון אזרחיה ותושביה.
אהבת המולדת ונאמנות למדינה - ביסוד השירות בצה"ל עומדות אהבת המולדת והמחויבות והמסירות למדינת ישראל - מדינה דמוקרטית המהווה בית לאומי לעם היהודי, לאזרחיה ולתושביה.
כבוד האדם - צה"ל וחייליו מחויבים לשמור על כבוד האדם. כל אדם הוא בעל ערך שאינו מותנה במוצא, בדת, בלאום, במין, במעמד ובתפקיד.

הערכים

דבקות במשימה וחתירה לניצחון - החייל יילחם ויפעל באומץ לב נוכח כל הסכנות והמכשולים

שבפניו, וידבק במשימתו בנחישות ובתבונה, עד כדי חירוף הנפש.

אחריות - החייל יראה עצמו שותף פעיל בהגנה על ביטחון המדינה, אזרחיה ותושביה. החייל יפעל תוך גילוי מתמיד של מעורבות, יוזמה ושקידה, בשיקול דעת ובמסגרת סמכותו, כשהוא נכון לשאת באחריות לתוצאות פעולותיו.

אמינות - החייל יציג דברים כהווייתם, בשלמות ובדייקנות, בתכנון, בביצוע ובדיווח, ויפעל כך שרעיו ומפקדיו יוכלו לסמוך עליו בביצוע המשימות.

דוגמה אישית - החייל ינהג על פי הנדרש ממנו ויקיים את שהוא דורש מזולתו, מתוך הכרה ביכולתו ובאחריותו, בצבא ומחוצה לו, להוות דוגמה ראויה.

חיי אדם - החייל ינהג באופן מושכל ובטיחותי בכל פעולותיו, מתוך הכרה בחשיבותם העליונה של חיי אדם. בעת לחימה יסכן את עצמו ואת רעיו במידה הנדרשת לביצוע המשימה.

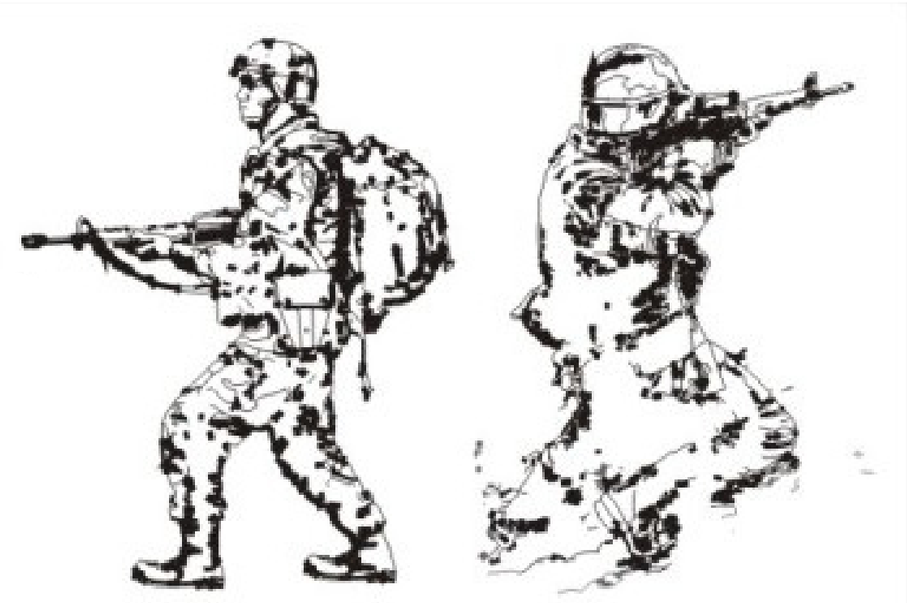
טוהר הנשק - החייל ישתמש בנשקו ובכוחו לביצוע המשימה בלבד, אך ורק במידה הנדרשת לכך, וישמור על צלם אנוש אף בלחימה. החייל לא ישתמש בנשקו ובכוחו כדי לפגוע בבני אדם שאינם לוחמים ובשבויים, ויעשה כל שביכולתו למנוע פגיעה בחייהם, בגופם, בכבודם וברכושם.

מקצועיות - החייל ישאף לרכוש את הידע המקצועי ואת המיומנויות הנדרשים לביצוע תפקידו, ויישמם תוך חתירה לשיפור מתמיד של ההישגים האישיים והיחידתיים.

משמעת - החייל יפעל כמיטב יכולתו לביצוע מלא ומוצלח של הנדרש ממנו על פי הפקודות ועל פי רוחן. החייל יקפיד על מתן פקודות חוקיות בלבד, ולא יציית לפקודות בלתי-חוקיות בעליל.

רעות - החייל יפעל מתוך אחווה ומסירות לחבריו לשירות, וייחלץ תמיד לעזרתם כשהם זקוקים לו או תלויים בו, חרף כל סכנה וקושי, עד כדי חירוף הנפש.

שליחות - החייל יראה בשירותו הצבאי שליחות; יהיה נכון לתרום כל שביכולתו להגנת המדינה, אזרחיה ותושביה. זאת בהיותו נציג של צה"ל הפועל מתוקף ובמסגרת הסמכויות שניתנו לו על פי פקודות הצבא.



נספח מס' 6

חוברת הכנה לצו הראשון - כל מה שאתם צריכים לדעת!

(מתוך: הכנה לצו ראשון, http://www.mysmartarmy.com)

ההמלצה היא להתחיל להתכונן לצו הראשון כחודש לפני התאריך המיועד. הצו הראשון כולל 4 חלקים מרכזיים:

1. **אימות נתונים;**
2. **מבחן עברית;**
3. **ריאיון אישי;**
4. **מבחנים פסיכוטכניים.**

לפני ההגעה

שנו טוב, אכלו ארוחת בוקר והגיעו ללשכת הגיוס בשעה 07:30 בבוקר, לא משנה באיזו שעה זומנתם!

הפעילות בלשכה מתחילה ב- 08:00; ככל שתקדימו להגיע ולהתחיל, כך תסיימו מהר יותר.

תתבקשו להציג בפני השומר את תעודת הזהות שלכם.

בהגיעכם- גשו מיד לעמדה הצהובה כדי לקבל את מדבקת הזיהוי שתודבק על גבי תעודת הזיהוי שלכם (או את הכרטיס המגנטי, תלוי לאיזו לשכת גיוס הגעתם) והמתינו עד שיקראו לכם להיכנס לתחנה הראשונה, תחנת אימות הנתונים.

אל תשכחו להעביר את הכרטיס המגנטי שקיבלתם במחשב לפני כל תחנה כדי שתיכנסו לתור כמה שיותר מהר.

תחנה ראשונה- אימות נתונים

התחנה הראשונה לוקחת כשעה, מאבחנת מתאמת את הפרטים עליכם (שנמסרים לצבא ממשרד הפנים), כמו: מספר חדרים בבית, תיקים במשטרה ועוד. שאלות כמו סטטוס נשואי ההורים וכדומה נועדו לאמת את הפרטים ולא נועדו להלחיץ אתכם! זה הזמן להגיש תעודות ודברים נוספים שהצבא לא יודע עליכם.

בסוף שלב אימות הנתונים יקבע למעשה **17% מציון הקב"א שלכם** - על סמך מספר יחידות הלימוד שלכם (ולא על סמך ציונים, אלא אם נכשלתם באחד השיעורים)- ככל שיש יותר יחידות לימוד- זה יתן לכם יותר נקודות קב"א.

מומלץ ליצור קשר עם לשכת הגיוס ולוודא מה המסמכים שאתם צריכים להביא איתכם כמה ימים לפני מועד הצו הראשון. בדרך-כלל, תידרשו להביא את הפריטים הבאים:

- תעודת זהות (ודרכון זר אם יש!),
- מסמך צו ראשון,

- שאלון רפואי מלא וחתום וכל מסמך רפואי שרלוונטי למצבכם הרפואי ושיכול להשפיע על השרות הצבאי שלכם,
- אם יש לכם ליקויי למידה כלשהם ושלחתם לצבא את האבחון הדידקטי שלכם הביאו את האבחון המלא לצו ראשון,
- *מיד כאשר אתם מגיעים ללשכת הגיוס שאלו וחפשו את המקום (החלון) שבו צריך למסור את האבחון.
- על האבחון שתמסרו בחלון יעבור מי שצריך לעבור והוא זה שיחליט אם מגיעות לכם הקלות, ואם כן מגיעות אז מאיזה סוג.
- אם תמסרו את האבחון מיד כאשר אתם נכנסים ללשכת הגיוס והגעתם ב 7:15 בבוקר, הוא אמור להיות מוכן לכם מיד אחרי שתסיימו את תחנת אימות הנתונים.
- אם תמסרו את האבחון בחלון מאוחר מדי אתם עלולים לחכות זמן רב בתור וחבל !
- תוצאות בדיקת שתן שעשיתם במהלך שלושת החודשים האחרונים,
- תוצאות בדיקות ראיה שעשיתם בקופת החולים שלכם, אפשר להיבדק גם בצבא אבל שם בדרך- כלל הבדיקות קפדניות יותר ובכל מקרה חבל על הזמן, יש עוד הרבה דברים לעשות בצו ראשון.
- *אם אתם מרכיבים משקפיים או עדשות הביאו תוצאות בדיקת חדות ראייה ואם אתם בעלי מספר 4 ומעלה הביאו גם תוצאות בדיקת קרקעית עין (פונדוס) מרופא בלבד ולא מאופטומטריסט.
- אם יש לכם עדשות ואתם רוצים להיבדק בצו ראשון אתם חייבים להוריד את העדשות 24 שעות לפני הבדיקה כי אם לא תורידו לא יתנו לכם לעשות את הבדיקה ותהיו חייבים לחזור ולעשות את הבדיקה במועד אחר.
- פרטים של קופת החולים שלכם כמו: שם הקופה, סניף, שם הרופא המטפל, מספר הטלפון של הקופה.
- פרטים של ההורים שלכם כמו: שמות, מספרי תעודת זהות ושנת הלידה.
- תעודות ואישורים, כלומר כל תעודה או מסמך המעיד על קורסים שעברתם, הכשרה כלשהי, התנדבות וכל מה שיכול לעזור להרשים את הצבא.
- כתובת דואר אלקטרוני שאליה הצבא יוכל לשלוח לכם הודעות. *זה הזמן לבקש ממנחה תכנית מרכזי הנוער לפתוח לכם אי-מייל במידה ואין לכם עדיין כתובת.
- אוכל ושתייה שיחזיקו אתכם חזקים ומרוכזים לכמה שעות טובות וכסף קטן למכונות השתייה אם תרצו.
- משהו שיעביר לכם את הזמן בהמתנות (ספר/מוזיקה וכו')
- עפרון, עט ומחדד, לא חובה אבל עדיף שיהיה משלכם מאשר להשתמש במשומשים שתקבלו שם.
- פירוט יחידות הלימוד שלכם במקצועות אותם אתם לומדים בבית הספר.
- *הפירוט צריך להיות מלא ומפורט, כלומר לא רק כמה יחידות אתם עושים בכל מקצוע, אלא פירוט לפי חלוקה פנימית, למשל, כמה יחידות מעבדה וכדומה.

תחנה שנייה - מבחן העברית

מבחן זה **מתבצע למעשה בתחנה הראשונה** לאחר אימות הנתונים. מבחן העברית בוחן יכולת ביטוי, הצגת נושא וקריאה. בסיומו של מבחן העברית יינתן לכם ציון על הביצועים שלכם. הציון הוא בין 2 ל 9 ונקרא "סימול עברית". אם תקבלו ציון 5 ומטה תצטרכו לעבור קורס לשיפור עברית במחוו"ה אלון. ציון זה איננו חלק מהקב"א (הציון הכללי של הצו הראשון).

אז למה הציון הזה חשוב?

ציון נמוך במבחן העברית ימנע ממכם תפקידים מסוימים בצבא שדורשים דיבור, כתיבה, עמידה מול קהל וכדומה.

ציון 9 (הגבוה ביותר) הוא דיי נדיר וצריך אותו כדי להיות מורה חיילת, מאבחנת פסיכוטכנית או תפקיד כלשהו בדוברות צה"ל.

הציונים 8 וגם 7 נחשבים גבוהים וייתנו לכם אפשרות להשתלב בכמעט כל התפקידים בצבא.

המאבחנת לא תאמר לכם את הציון. אפשר לנסות לשאול אותה בנימוס ואם היא מסרבת לומר, אפשר לשאול אותה אם היה טוב או לא.

המבחן מתנהל מול המאבחנת. בשלב הראשון היא תיתן לכם לקרוא נושא אחד או שניים מדף וזה יהיה הנושא שלכם.

יש למאבחנות נושאים רבים, כמו: שימוש בטלפונים ניידים בקרב ילדים, לימוד מהבית במקום בבית-הספר, הורדת גיל ההצבעה בבחירות, הגבלת גילאים בסרטים, עונש מוות וכו'...

יחד עם הנושאים הנבחרים, תקבלו רשימה של כ-8 מילים (שמות עצם או מילות קישור). אתם תתבקשו להציג את דעתכם בנוגע לנושא, ולשבץ 5 מילים (3 לבחירתכם ועוד 2 שהם חובה) מתוך רשימת המילים שקיבלתם.

יכול להיות שהמאבחנת תיתן לכם הוראות נוספות שמטרתן לבחון את הבנת הנשמע שלכם- כמו למשל: את המילה X עליכם לשבץ בדבריכם מבלי לשנות את ההטיה שלה.

טיפים להצלחה במבחן העברית:

השיטה הקלה- אחרי שאתם קוראים את הנושא שהמאבחנת נתנה לכם ואת רשימת המילים, קחו לכם בין דקה לדקה וחצי, עצמו את העיניים וסדרו לכם בראש הבנה ברורה של הנושא והמילים ויצירת 3-4 משפטי מפתח שיציגו את עמדתכם בנושא תוך כדי שימוש במילים כפי שביקשה מכם המאבחנת.

התחילו לדבר ולהציג את הטיעון שלכם עד שאתם מרגישים שאין לכם עוד מה לומר (זכרו! אין עליכם הגבלת זמן, נצלו זאת כראוי, מומלץ לדבר בין שתיים לחמש דקות בנושא מסוים והדבר נחשב לזמן סביר).

השיטה הקשה והטובה - דבר ראשון, קראו בריכוז את הנושא והיו סגורים על עצמכם שהבנתם אותו לחלוטין.

דבר שני, הקדישו שניים, שלושה משפטים לדברי פתיחה, כלומר הציגו את הנושא למאבחנת עם קצת רקע עליו, עובדות עליו ומעט היסטוריה עליו.

דבר שלישי, הציגו את עמדתכם בנושא והסבירו אותה בכמה שיותר דוגמאות וטיעונים רציניים והגיוניים שיתמכו בדעתכם (אל תשכחו להסתכל מדי פעם ברשימה כדי לשלב בצורה רגועה ולא מאולצת את המילים שהמאבחנת ביקשה ממכם לשלב).

דבר רביעי, הציגו את העמדה המנוגדת לדעה שלכם, תוך כדי הצגת הטיעונים בעד טענת הנגד ושימוש במילים שברשימה.

דבר חמישי, הציגו הסברים שיבטלו את הטענות שתומכות בדעה המנוגדת לדעתכם.

דבר שישי ואחרון, עשו סיכום קצר של שניים, שלושה משפטים שבו אתם סוקרים את הנושא, דעתכם בנושא ופירוט קצר של הטענות התומכות בדעתכם.

השתמשו כמה שיותר במילות קישור גבוהות! תוכלו ללמוד ולהתאמן בשיבוץ מילות קישור באמצעות הדף המצורף למסמך הנוכחי.

קחו בחשבון שהמאבחנת רגילה לשמוע מלשבי"ם (מועמדים לשירות בטחון) שמשתמשים בשיטה הקלה ואם אתם מיישמים את השיטה הקשה יותר, הדבר עשוי לעשות עליה רושם אדיר שיקנה לכם נקודות זכות רבות בדרך לציון הגבוה. **זכרו:** הציון במבחן הוא גם יחסי למה שעושים מלשבי"ם אחרים.

תרגלו עם מישהו- בואו מוכנים!!!

1. ישנם הורים שלא שולחים את ילדיהם לבית הספר ומלמדים אותם בעצמם בבית, מה דעתכם ?

2. ישנו רצון להוריד את זכות ההצבעה לכנסת מ 18 ל 16, מה דעתכם ?

3. הורים רבים לילדים בגילי 6 קונים להם טלפון נייד למרות סכנות הקרינה, מה דעתכם ?

4. יש רצון לחוקק חוק להעלאה משמעותית של שכר המינימום, מה דעתכם ?

5. שר החינוך רוצה לבטל את הבחינה הפסיכומטרית ובכך לחייב את האוניברסיטאות לקבל סטודנטים רק על סמך תעודת הבגרות, מה דעתכם ?

תרגלו את הנושאים האלה מול מישהו תוך כדי שימוש במילות הקישור ובואו הרבה יותר מוכנים למבחן העברית צו ראשון.

במקרה והמאבחנת מרגישה שהיא זקוקה למשימה נוספת על מנת לתת לכם ציון, היא עשויה לבקש מכם לקרוא בקול רם משפט שיינתן לכם, להשלים אותו עם מילים שהיא נתנה ולהסביר את משמעותו של כל המשפט.

התחנה השלישית: תחנת המבחנים הפסיכוטכניים

זו לאו דווקא התחנה הבאה שאליה שולחת אתכם המאבחנת. לפעמים תתבקשו ללכת לתחנה אחרת, אך אין פיקוח על הנושא. ההמלצה שלנו היא ללכת היישר אל תחנת המבחנים הפסיכוטכניים, שהם ארוכים ומעייפים ודורשים ריכוז רב. אל תדחו אותם לסוף היום!

מבחנים פסיכוטכניים נקראים גם מבחני דפ"ר (דרוג פסיכוטכני ראשוני). **המבחנים ממוחשבים, אורכם קרוב לשעתיים ויש בהם כ-130 שאלות.** הזמן הממוצע לכל שאלה הוא **כ-40 שניות.**

על המסך מצד ימין למעלה יופיע שעון חול, מחולק לרבעים. לכל פרק במבחן יהיה שעון משלו. כאשר

תתחילו את המבחן השעון יתחיל להיעלם. **אם ייגמר הזמן לא תוכלו לענות על השאלות באותו הפרק ולכן אם הזמן כמעט ונגמר, תנחשו מהר כי לא מורידים נקודות על תשובות לא נכונות.**

בגלל שמופיע שעון חול ולא שעון עצר, לא רואים דקות ושניות ולכן לא תוכלו לדעת במדויק כמה זמן נשאר לכם. **המבחנים הם אמריקאים ולכל שאלה יש 4 או 5 תשובות.**

המבחנים כוללים את הנושאים:

1.חשבון.

2.אנלוגיות מילוליות.

3.אנלוגיות צורניות.

4.הבנת הנקרא.

5.הוראות.

לכל נושא יש זמן מוקצב שיופיע על גבי צג המחשב שלכם. אתם יכולים לעשות הלוך חזור בין השאלות באותו פרק ולשנות תשובות אבל לא לחזור לפרק קודם. **אין אוכל, שתייה (מים מותר) או יציאה לשירותים (אולי יתנו לכם אם תתחננו).**

לכו לשירותים ואכלו טוב לפני! לא מורידים ניקוד על תשובות שגויות אלא סופרים רק את התשובות הנכונות ולכן כדאי לנחש תשובה בכל מקרה ולא להשאיר ריק כי אולי יתמזל מזלכם והניחוש שלכם יהיה נכון.

אין מחשבון ! אתם תקבלו דף אחד בלבד (בקשו עוד אחד אם אתם ממש צריכים) כדי שתוכלו להשתמש בו כטיוטה לחישובים. את הדף הזה תתבקשו למסור ביציאה מחדר המחשבים אך הוא לא ייבדק.

מהי חשיבותם של מבחנים פסיכוטכניים בצו ראשון?

חשיבותם של מבחנים פסיכוטכניים בצו ראשון רבה בעבורכם. מבחנים פסיכוטכניים מהווים **50% מקב"א של הבנים ו-60% מקב"א של הבנות.** קב"א הוא ציון כולל שהצבא נותן לכם ולפיו הוא יחליט אלו תפקידים מתאימים לכם. המסקנה היא שהקב"א שלכם יקבע איפה אתם יכולים לשרת ואיפה לא. **העתיד הצבאי שלכם תלוי מאוד בקב"א שלכם !** אין מועד ב' ל מבחנים הפסיכוטכניים (נדיר להשיג מועד ב').

באתר הרשמי של הצבא "עולים על מדים" אפשר להתנסות בתרגול למבחנים אלו, אך שימו לב, המבחנים באתר הם קלים מאלו שתיבחנו בהם בצו הראשון. חלק גדול מהמבחן הוא בנושאים ברמה לימודית נמוכה יחסית ממה שמלמדים בתיכון, אבל מכיוון שחלק מהחומר שכחתם כי למדתם אותו מזמן ומכיוון שפתאום יש לכם מבחן עם שאלות רבות ועם מעט זמן, יהיה זה לא רציני ולא אחראי להתמודד עם מבחן מסוג כזה בפעם הראשונה בצו ראשון ולא להתאמן ולתרגל אותו.

תרגלו והתנסו לפני המבחנים! כל אחד יכול להצליח במבחנים פסיכוטכניים צו ראשון אם הוא יחליט ללמוד ברצינות.

הכי טוב זה להתחיל לעבור על החומר **עד חצי שעה ביום, כל יום, חודש לפני צו ראשון ובשבוע שלפני להגביר לפי הצורך.** חשוב לתרגל בכל פעם קצת מכל נושא כדי שבכל תרגול תעברו על רוב הנושאים.

אם אתם עושים חכם ומתחילים חודש לפני אז אחרי שבוע כבר תדעו מהם החוזקות והחולשות שלכם ולפי זה תדעו על מה וכמה לשים יותר דגש.

תרגולים בחינם ניתן למצוא בלינקים:
מכון נועם "צו ראשון" מבחן פסיכוטכני צו ראשון לדוגמא - תרגול חינם, http://www.machon-noam.co.il

LogiPass: http://www.logipass.co.il/UserRegister.aspx

בית הספר האמריקאי למבחני מיון ואישיות: http://www.prep.co.il סרגלי כלים באתר מבחנים פסיכוטכניים לדוגמה

מכון הדס: http://www.machon-hadas.co.il/?categoryId=45696&itemId=88761

קידום- פורטל הכנה לצו ראשון: http://kidum-tzavrishon.co.il/

לחמן- מבחנים פסיכוטכניים לדוגמה: http://www.lachman.co.il/

תחנה רביעית: הריאיון האישי

ראיון אישי צו ראשון מהווה כ- **33% מציון הקב"א שלכם**, אז כדאי מאוד לבוא אליו מוכנים.

חשוב מאוד להבין שהריאיון האישי **לא נוגע כלל לשיבוץ שלכם בצבא!!!** לכן, ההמלצה לשוחח עם המראיינת על תפקיד רצוי בצבא נועד לתת לכם נקודות בסעיף המוטיבציה, אך הוא לא באמת משמעותי להחלטה איפה תשרתו בצבא.

הריאיון האישי הוא בעצם שיחה שמטרתה להכיר אתכם עד כמה שאפשר בזמן קצר יחסית וזאת כדי שהצבא יידע איזה תפקיד הכי מתאים בשבילכם, כלומר- מהו התפקיד שהכי מתאים ליכולות והכישורים שלכם, מהו התפקיד שבו תוכלו לממש את עצמכם בצורה הטובה ביותר ובכך להיות הכי מועילים לצבא.

לראיון אין זמן מוגדר מראש, **הוא יכול לקחת חצי שעה, הוא יכול לקחת גם שעתיים והיו מקרים שאפילו יותר.** המאבחנת תשאל אתכם שאלות רבות בנוגע אליכם. בעזרת השאלות היא תרצה להכיר אתכם מבחינת **אופי**, **התנהלות**, **ערכים**, **חשיבה רגשית**, **התמודדות עם מצבים**, **מוטיבציה**, **מה אתם רוצים לעשות בצבא** וכל מה שהמאבחנת תרגיש שהיא צריכה כדי להשלים את הפאזל שאתם התמונה הסופית שלו.

*הבנות לרוב לא עוברות ראיון אישי אלא מתבקשות למלא שאלון אישי בלבד!

תנו כבוד למאבחנת (הנתונים האישיים של המאבחנות בצבא הם מהגבוהים ביותר בצה"ל!), תהיו כנים איתה (כמובן שלא צריך לנדב יותר מידי מידע שלילי עליכם). אל תנסו לא להיות עצמכם או להציג אתכם באור שונה ממה שאתם כי בסוף אתם עלולים לקבל תפקיד שלא מתאים לכם בצבא מה שיביא אתכם לתסכול בשירות שלכם. המאבחנת היא לא האויב או החוקרת הרעה. היא בחורה צעירה ובדרך כלל נחמדה שאם תהיו נחמדים וזורמים איתה ואם תענו על כל השאלות ותחייכו מעט לא צריכה להיות לכם בעיה לעבור את הראיון אישי בצו הראשון בשלום. שבו מולה בנוחות, תרגישו שאתם נושמים, תחייכו מעט ותענו קצר וממוקד למה שהיא שאלה אתכם. חשוב להראות מוטיבציה לשירות, להציג את עצמכם באור חיובי ככל הניתן, אך עם זאת ריאלי וכנה- ליצור רושם של רצינות ורצון להצליח, לא משנה באיזה מקום תשובצו! כדאי מאוד לבוא רגועים ככל האפשר, לא להיות חרדים והיסטריים. מומלץ לתרגל נשימות או כל תרגיל הרפיה לפני הכניסה לריאיון.

בואו בידיעה כמה שיותר ברורה מהו התפקיד או התפקידים אותם אתם רוצים לעשות בצבא (גם אם אתם לא יודעים בדיוק מה אתם רוצים, רצוי שלפחות יהיה לכם כיוון) ותדעו להציג בפני המראיינת

את הכישורים, היכולות והתשוקה שלכם לתרום ולתת מעצמכם לצבא באותו תפקיד. הראו מוטיבציה לשירות יעיל ואפקטיבי, שרות שבו אתם תורמים את כל כולכם לצבא ומתפתחים יחד איתו. כך תציגו יותר ביטחון בריאיון וגם יהיה לכם יותר קל להראות מוטיבציה והתלהבות מהתפקיד העתידי שלכם.

אתם גם יכולים להגיד באיזה חיל אתם רוצים לשרת או להציג מספר תפקידים עלייהם חשבתם.
עשו שיעורי בית בנוגע לתפקידים שאתם רוצים, הראו מעט ידע בפני המראיינת לגבי אותם תפקידים. המראיינת תשמע אתכם מדברים על התפקיד העתידי שלכם בהתלהבות והתרגשות ועל כך תקבלו נקודות זכות רבות. בסיום ראיון אישי צו ראשון, המאבחנת תאמר לכם להתראות ובהצלחה ואז היא תשב עם עצמה כמה שצריך כדי לסכם את חוות דעתה עליכם ולתת את הציון שלכם לריאיון.

מה שהמראיינת מחפשת הוא:

- לבדוק את התפקוד שלכם במצבים חברתיים שונים.
- האם אתם בעלי מוטיבציה לשירות (לא רק כקרביים) ?
- לבדוק את רמת הצייתנות שלכם לצבא (יכולת לקבל פקודות).
- לקבל מידע על כישורים, יכולות ורצונות שלכם.
- וכל אלה תחת ההשפעה של סגנון הדיבור שלכם, ההופעה שלכם ואוצר המילים שלכם.

טיפים להתנהלות בראיון:

- לבוא לבושים בצורה מכובדת ומסודרת.
- לדבר בנימוס.
- לא להיכנס לדברי המראיינת.
- לשבת בנינוחות, בלי הרבה תזוזות ולהסתכל למראיינת בעיניים.
- לא לשקר.
- לחייך לפעמים ולהיות נחמדים.
- לא לדבר מהר.
- לענות על השאלות כולן ולא להתחמק.
- לא להתחכם ולנסות להיות ליצן.
- להגיד במקרים מסוימים טעיתי, אבל למדתי מהטעות ולא אעשה זאת שוב.
- לא לסרב לתפקיד שיוצע לכם גם אם אתם לא מעוניינים בו בתוקף, אלא להגיד אני מעדיף תפקיד אחר.
- לדבר על התפקיד אותו הייתם רוצים לעשות בצבא תוך כדי בקיאות בדרישות התפקיד ובפירוט הכישורים הרלוונטיים שלכם.
- לענות בצורה קצרה, ברורה ועניינית.
- אל תתביישו להגיד עד כמה אתם חדורי מוטיבציה לקבל את התפקיד הזה.

- כאשר אתם נכנסים לחדר, היו מלאי אנרגיה חיובית ומחויכים מעט, אמרו שלום, שבו על הכיסא (אין צורך לחכות להזמנה מיוחדת).
- במהלך השיחה הסתכלו לה בעיניים, שבו בנוח בכיסא והמעיטו לזוז.
- אל תשכחו לנשום מהבטן (לנפח את הבטן) ולא מהחזה כדי להישאר רגועים.
- כאשר היא שואלת אתכם שאלה אתם יכולים לחשוב מספר שניות לפני שאתם עונים כדי לדייק בתשובה.
- אל תתביישו להוסיף דברים שחשובים לכם כמו קורסים והכשרות שונות שעברתם וכל מה שיכול לפי דעתכם להרשים את המאבחנת.
- הכינו דוגמה מעצימה מחייכם שמספרת כיצד כנגד הסיכויים הצלחתם להתגבר על אתגר משמעותי ולהשיג את מה שרציתם.
- התאמנו על הדוגמא ובקשו לספר עליה במהלך הריאיון, תוך מתן דגש על אחריות, רצינות והתמדה.
- בלי בדיחות ובלי התחכמויות, דברו לעניין וענו על מה ששואלים אתכם גם אם המראיינת מנסה למשוך לכיוון של צחוקים ושטויות.
- תגידו "לא תודה" במקום שנראה לכם כניסיון בדיקת התנהגות מצד המראיינת (אם היא מציעה לכם סיגריה למשל).

חשוב לציין שקושי כלכלי בבית לא מוריד ציון - אבל שקר כן!

שאלות לדוגמה:

- האם היה לך "תקל" עם מורה בבית הספר?
- האם אתה מאחר או מבריז מבית-הספר?
- איך אתה מסתדר עם אנשים?
- מה התכונות שצריך חייל קרבי לדעתך?
- מה התכונות החזקות שלך?
- כמה חברים יש לך?
- האם גנבת פעם?
- האם אתה שותה/מעשן?
- האם אתה מעשן סמים?
- איך אתה מסתדר עם ההורים והאחים?
- מה הניסיון המיני שלך?

ועוד...

תחנה חמישית ואחרונה: ועדה רפואית

בוועדה הזאת יקבעו לכם **פרופיל צבאי** בעזרת:

1. בדיקות רפואיות שתעברו בוועדה הרפואית.
2. מסמך הבדיקה הרפואית שמילאתם ושרופא המשפחה שלכם חתם עליו.
3. עדויות שלכם לגבי מצבכם הרפואי, בליווי מסמכים חתומים מרופאים מומחים.

שקלול שלושת הגורמים הנ"ל בצירוף שיקול דעתו של הרופא הצבאי שיבדוק אתכם, יקבע האם אתם כשירים להיות לוחמים ומאיזה סוג, או האם אתם כשירים להיות תומכי לחימה (לא קרביים).

פרופיל צבאי - בדיקה רפואית

כאשר תגיעו לתחנת הוועדה הרפואית תעבירו את הכרטיס שלכם במחשב ותחכו לתורכם. כעבור זמן מה, תיכנסו לחדר הרופא. מהר מאוד תמצאו את עצמכם בתחתונים בלבד מול הרופא, שיבדוק, יממש ויבקש לעשות תנועות ולהתכופף והכל כדי לבדוק שהכול נורמלי, יציב ותקין. במהלך הבדיקה ייבדקו גובה, משקל, לחץ דם, פלטפוס, עקמת וכדומה...

אני מציע לבנות לבוא עם תחתונים שיגרמו לכם להרגיש בנוח מול הרופא. בנות רשאיות לבקש נוכחות של אחות בחדר הבדיקה או לבקש שרופאה תבדוק אותן.

בכל מקרה לא צריך לעשות מהבדיקה הזאת עניין גדול כי הרופא הזה כבר ראה הכול והבדיקה עצמה מסתיימת תוך פחות מדקה.

פרופיל צבאי - מסמכים רפואיים

לצד הבדיקה הגופנית שתעברו, יבקש מכם הרופא הצבאי להציג בפניו את הטופס הרפואי שקיבלתם עם הצו הראשון. את הטופס הזה צריך למלא ולהחתים את רופא המשפחה שלכם. אין צורך לשלוח אותו בפקס למיטב (לצבא).

הרופא הצבאי יסתכל בטופס שהבאתם וישאל אתכם כמה שאלות קצרות לגביו, בעיקר כדי לאמת אותו איתכם. זה גם הזמן לספר לרופא על כל המגבלות או אי המגבלות שיש לכם מבחינה רפואית ולהציג מסמכים התומכים בסיפורים שלכם. זה הזמן לבקש להיות קרבי למרות בעיות שיש לכם, כי לטענתכם ולפי מסמכים שתציגו אין בבעיה שלכם משהו שיכול להגביל אתכם. מצד שני, אם אתם לא רוצים להיות קרביים תאמרו זאת לרופא ותציגו מסמכים שיאשרו את דבריכם.

אם יש לכם בעיה רפואית ייחודית ללא מסמכים מרופאים מומחים, הרופא יכול לשלוח אתכם לבדיקות נוספות ואז תצטרכו ללכת לרופא מומחה דרך קופת החולים שלכם ולחזור ביום אחר כדי להשלים את הוועדה הרפואית. כדי לחסוך את הבדיקות הנוספות הביאו מסמכים רפואיים שיוכלו להסביר באופן מלא את השפעת הבעיה הרפואית שלכם על תפקודכם.

בדיקות נוספות שכדאי לעשות לפני צו ראשון

מומלץ בחום לא להתעצל ולעשות בדיקות שתן וראייה לפני שאתם הולכים לצו ראשון. עשו את

הבדיקות כחודש לפני צו ראשון וכך תחסכו לעצמכם זמן יקר, כי רק תצטרכו להציג את מסמכי תוצאות הבדיקות בוועדה הרפואית ולא תצטרכו לבזבז זמן בהמתנות נוספות. קחו בחשבון שבדיקות העיניים בצו ראשון קפדניות יותר בדרך-כלל ולכן תחליטו בעצמכם מה יותר מתאים לכם, עיניים 6:6 או ראייה לא משהו וזה קשור כמובן למה שאתם רוצים לעשות בצבא...

האם אפשר להעלות או להוריד פרופיל צבאי?

הכלל החשוב ביותר הוא **בשום אופן לא לשקר**, כי זה עלול לפגוע בבריאות שלכם, זה לא חוקי ובשלב כלשהו הצבא עלול לגלות ששיקרתם לו ואז תענשו בחומרה. למשל, מישהו משקר שאין לו בעיה רפואית, כי הוא ממש רוצה ללכת לקרבי. מגייסים אותו לקרבי, הוא נפצע בטירונות או באימון, נשלח לטיפול, עובר בדיקות ואז הצבא מגלה פציעה או חבלה מוקדמת עלייה הוא לא דיווח. מכאן הדרך להסתבכות רצינית קצרה ואתם לא רוצים להיות במקום הזה.

אבל...

במידה ויש לכם בעיות רפואיות כלשהן שלפי דעתכם אינן משפיעות או יכולות להשפיע עלייכם בתפקוד קרבי ותביאו על כך אסמכתאות רפואיות חתומות, אתם מכוסים ולא יוכלו לבוא אליכם בטענות.

מצד שני אתם יכולים להשתמש בבעיות רפואיות קיימות שנתמכות במסמכים רלוונטיים ולומר לרופא הצבאי עד כמה אתם מוגבלים ומפחדים שייגרם לכם נזק אם תקבלו תפקיד קרבי. משהו ברוח הדברים האלה יכול לשפר את הסיכויים שלכם להשפיע על פרופיל צבאי.

המסקנה היא: הכי טוב הוא לבוא בידיעה ברורה האם אתם רוצים להיות קרביים או לא ולדאוג שיהיו לכם מסמכים מתאימים חתומים על-ידי רופאים מהאזרחות אותם תציגו לרופא הצבאי, כלומר תעשו הכנה מראש ואל תתעצלו כי לשנות פרופיל צבאי שנקבע קשה יותר מלהשפיע על פרופיל צבאי שטרם נקבע.

מהם ציוני פרופיל צבאי הקיימים?

פרופיל 97 - פרופיל זה מלמד שהחייל כשיר לכל פעילות קרבית בכל יחידה. במקרים של בעיות קלות, כמו משקפיים למשל, יתלווה לפרופיל סעיף שעלול להשפיע על גיוס ליחידות התנדבותיות מסוימות, כמו: טיס, מטכ"ל, 669, שייטת, שלדג, חובלים, צוללות וכדומה...

פרופיל 82 - פרופיל זה מלמד על בעיה רפואית קלה (עיוורון צבעים לדוגמה) ולכן החייל כשיר לשירות ברוב חיילות השדה ואפילו ליחידות ההתנדבותיות (סיירות), כפוף כמובן לסיבת הורדת הפרופיל מ 97.

פרופיל 77 - פרופיל זה מלמד על בעיה קלה עד בינונית (נזלת אלרגית או הזעת יתר לדוגמה). אם זה הפרופיל שלכם תוכלו לשרת ביחידות קרביות הדורשות טירונות רובאי 04 ולא יותר כמו שריון, תותחנים, הנדסה ומודיעין קרבי.

פרופיל 72 - פרופיל זה מלמד על בעיה בינונית (גב, ברכיים, אסטמה, אלרגיות או מספר גבוה מ 7 במשקפיים) ואינו מאפשר שירות ביחידות חי"ר כמו גולני וגבעתי, אבל כן מאפשר שירות קרבי ביחידות כגון שריון, תותחנים, הנדסה ומודיעין קרבי.

פרופיל 64 - פרופיל זה מלמד על כך שתהיו ג'ובניקים (תומכי לחימה), כי הבעיה הרפואית שלכם משמעותית מבחינת הצבא. תוכלו להיות בתפקידי חזית (קרוב ללוחמים).

בעלי פרופיל 64 ומטה אינם מיועדים לשירות קרבי ולכן מוזמנים **ליום המא"ה** שבו יעברו סדרת מבחנים ובדיקות. (ראה מידע נוסף על יום המא"ה בתחתית המסמך). לפי תוצאות יום המא"ה ונתוני צו ראשון יקבעו התפקידים שיוצעו למלש"ב **בשאלון ההעדפות (מנילה)** שלו, אותו יקבל לקראת סיום כיתה י"ב.

פרופיל 45 - פרופיל זה מלמד על בעיה רפואית בדרגת חומרה גבוהה כמו: אסטמה חזקה או בעיה אורטופדית בדרגה גבוהה ולכן לא תהיו קרביים וגם לא תוזמנו לקורסים מסוימים הדורשים יכולת פיזית כלשהי. תוכלו להיות רק בתפקידי עורף (תפקידי "משרד").

פרופיל 35 - פרופיל זה מלמד על בעיות רפואיות משמעותיות כמו: סוכרת, שמיעה ואפילפסיה ולכן ברור שאין מה לדבר על קרבי, אבל עם קב"א גבוהה תוכלו לשרת בתפקיד עורפי משמעותי.

פרופיל 24 - פרופיל המתאר בעיה רפואית שאינה מאפשרת גיוס באופן זמני, עד החלמתו ושינוי מצבו של המלש"ב. לדוגמה, החלמה משבר או החלמה מניתוח. במצב כזה ייקבע לכם זימון לוועדה רפואית נוספת שבה ייבדקו אתכם שוב לאחר החלמתכם ואז ייקבע לכם פרופיל קבוע ותאריך גיוס.

פרופיל 21 - פטור מלא משירות עקב אי כשירות מוחלטת מכל סיבה שהיא. בעלי פרופיל צבאי 21 יכולים להגיש בקשה להתנדב לשירות צבאי ואם ייענו בחיוב יקבלו פרופיל 30.

מהו הפרופיל שלכם והאם אפשר לערער עליו?

בסוף כל הבדיקות והשאלות בוועדה הרפואית ואם אין צורך בבדיקות נוספות יקבע לכם הרופא פרופיל צבאי. אם הרופא לא אומר לכם מהו הפרופיל שלכם, אפשר לשאול אותו בנימוס (סיכוי טוב שהוא יגיד לכם מהו הפרופיל שלכם) ובכל מקרה **תוכלו לבדוק את האבחנה הרפואית שלכם באזור המידע האישי שלכם באתר "עולים על מדים"**.

צה"ל החליט לא לפרסם באזור המידע האישי שלכם את הפרופיל שלכם באמצעות מספר אלא באמצעות מלל, כלומר אתם תקראו תיאור של מצבכם הגופני עם הסבר לאלו סוגי יחידות אתם יכולים להתגייס.

אם אתם רוצים לשנות את הפרופיל שנקבע לכם בצו ראשון אתם יכולים לערער (תעשו את זה כמה שיותר מהר) באמצעות טופס מתאים שניתן למצוא באתר "עולים על מדים" ושליחתו בצרוף מסמכים רלוונטיים לפקס 03-7388880.

האם פרופיל צבאי הוא חלק מהקב"א?

פרופיל צבאי וקב"א הם שני דברים שונים ואין להם השפעה אחד על השני. **פרופיל צבאי בודק כשירות גופנית** ולפיו הצבא מחליט אם להציע לכם תפקידים קרביים ואלו תפקידים קרביים או שאתם לא כשירים לתפקידים קרביים ואז יציע לכם הצבא תפקידי תומכי לחימה שרמתם תהיה תלויה בקב"א שלכם. **קב"א בודקת כשירות שכלית** ולפי הקב"א שתקבלו ישלח לכם ויציע לכם הצבא תפקידים תומכי לחימה וקורסים למיניהם.

מעניין לדעת שגם מי שרוצה להתנדב ליחידות קרביות מובחרות (זימון ליום סיירות) חייב קב"א של 52 לפחות, כלומר גם מי שרוצה רק קרבי לא יכול לזלזל במבחני הפסיכוטכניים של צו ראשון. ברור שככל שהקב"א שלכם תהיה גבוהה יותר הצבא יציע לכם תפקידים איכותיים ומאתגרים יותר.

הצבא פועל לפי הכלל הבא:

מי שיש לו פרופיל קרבי יקבל הצעות לתפקידים קרביים ללא קשר לקב"א שלו, אבל אם יש לכם קב"א ממש גבוהה (55 או 56 למשל) וגם פרופיל צבאי קרבי, הצבא לא ירצה לותר על מוח מדהים כמו שלכם ולכן יציע לכם גם תפקידים לא קרביים איכותיים ביותר.

המסקנה היא שמי שלא רוצה להיות קרבי אבל "תקוע" עם פרופיל צבאי קרבי יכול לא להיות קרבי גם מבלי להוריד פרופיל וזאת ע"י קבלת קב"א גבוהה במיוחד, דבר אפשרי בהחלט.

חשוב: הקלות ללקויי למידה

ליקויי למידה לא משפיעים לרעה על הציון שלכם ולא ימנעו מכם קבלת זימון למיונים ולכן כדאי מאוד שהצבא ידע על ליקויי הלמידה שלכם כי אז אולי תקבלו הקלות במבחנים הפסיכוטכניים כמו: אפשרות שימוש במחשבון, תוספת זמן של 25%, הפסקה בין הפרקים בבחינה ואולי אפילו ביטול חלק המתמטיקה. ההקלות האלה יעזרו לכם לקבל קב"א גבוהה יותר. ההקלות האלה לא מונעות שילוב בשום יחידה!

ההקלות האלה לא פוגעות בכם בשום צורה, להפך, מי שיש לו לקות למידה ולא ישתמש בהקלות שמאפשר הצבא עלול לקבל ציון נמוך במבחנים הפסיכוטכניים, מה שיוביל אותו לקבל תפקידים לא איכותיים בצבא.

כל מה שצריך לעשות הוא לשלוח לצבא אבחון (כדאי לשלוח את כל האבחון) ומרשם לתרופה שלכם (לדוגמה- רטלין או קונצרטה) המעיד על לקות הלמידה שלכם. את האבחון צריך **לשלוח לפני ההתייצבות** בצו ראשון וגם להביא אותו ביום ההתייצבות (את כל האבחון) **ולמסור אותו דבר ראשון** כאשר מגיעים ללשכת הגיוס כדי שלא תצטרכו לחכות לבדיקה שלו יותר מדי זמן.

צריך להביא את כל האבחון ולא רק את דף הסיכום שלו.

באבחון צריכים להיות הפרטים הבאים:

1. **הגורם המאבחן -** שם מלא של המאבחן, המוסד במסגרתו נערך האבחון, ומספר רישוי (אם קיים).
2. **פרטים ורקע -** השם המלא שלכם, מספר תעודת זהות, תאריך לידה, תאריך ביצוע האבחון והגיל בו נעשה האבחון, כאשר מועד עריכת האבחון יהיה מכיתה ז' ומעלה.
3. **תחומי האבחון -** כדי שתיבחן הבקשה ויינתנו הקלות, יש להתייחס לפחות לאחד מתחומי האבחון הבאים: קריאה, קשב, חשבון, תפיסה וחשיבה מילולית.
4. יש לציין את **שמות המבחנים** ששימשו לאבחון, תוצאות המבחנים ופירוט ההישגים ביחס לנורמות המבחן וגיל המאובחן.
5. **סיכום והמלצות -** סיכום תחומי התפקוד בהם נמצא ליקוי והמלצות המאבחן.
6. כדאי גם לשלוח כל מסמך רפואי רלוונטי כולל מרשם לריטלין וכל תרופה שמטפלת בהפרעות קשב וריכוז.

חשוב מאוד לדאוג שהאבחון יהיה כמה שיותר מקצועי ומפורט כי הצבא די קשה במתן הקלות וממש לא מעניין אותו אילו הקלות קיבלתם בבית הספר שלכם.

את המסמכים צריך לשלוח בפקס ללשכות הגיוס לפחות שבועיים לפני התייצבות לצו ראשון. לבירור

מספרי הפקס של הלשכה הקרובה לביתכם- קבלו מידע באתר "עולים על מדים", בלינק: https:// www.aka.idf.il/Main/giyus/general.aspx?docId=64966

על נייר הפקס ששלחתם צריך לכתוב את מספר הטלפון הנייד שלכם.

כדאי לכם גם להיכנס לאתר של העמותה הישראלית להפרעות קשב כדי לדעת יותר בנושא החשוב הזה, באתר: http://www.keshev.org

יום המא"ה: (מידע מתוך האתר: עולים על המדים: https://www.aka.idf.il/Main/giyus/ general.aspx?catId=60800)

תהליך המא"ה (מיון, איתור והתאמה) מיועד למועמדים שאינם מתאימים לשירות קרבי. תהליך המיון מתחיל בכיתת י"ב, מיד לאחר קבלת הפרופיל (משמע לאחר הצו הראשון). לאחר סיום התהליכים בלשכת הגיוס יישלח לביתכם זימון ליום המא"ה שיתקיים באחד ממרכזי ההשמה בארץ.

מטרת יום המא"ה הנה לאפשר לכם **הזדמנות נוספת** להוכיח את כישוריכם ויכולותיכם האישיות, יחד עם הנתונים האישיים שלכם כפי שנקבעו ביום ההתייצבות לצו הראשון בלשכת הגיוס.

באמצעות יום המא"ה יוכל צה"ל להתאים בעבורכם את התפקיד הטוב ביותר מבין התפקידים המוצעים לכם.

התחנות בתהליך המא"ה:

א. תחנת מבחנים ממוחשבים: תחנה זו כוללת סדרת מבחנים ושאלונים המבוצעים באופן אישי על גבי המחשב.

ב. תחנת הפעלה: תחנה זו כוללת תרגיל אישי וקבוצתי שמודד תפקוד בתנאי עבודה לא נוחים ובמטלה בעלת אופי פיזי.

ג. תחנת סימולציות אישיות: תחנה זו כוללת שתי סימולציות אחד על אחד ומשימת הרכבה, אף היא לביצוע אישי.

ד. תחנות הרצאה: קיימות שתי תחנות הרצאה: הרצאה מובנית והרצאה חופשית. תחנות אלו כוללות שתי משימות שבהן תידרשו לעמוד מול קהל ולהציג נושא כלשהו.

ה. תחנת דיון: בתחנה זו מתבצעת פעילות קבוצתית של דיון קבוצתי.

מידע נוסף באתר "עולים על מדים".

נספח מס' 7

☐ ניהול ואבחון כוח אדם	**תחום תפקידי פיקוח, הדרכה והוראה**
מאבחנת מדעי ההתנהגות | רכזת מתנייסים	☐ הדרכה ביחידות השדה ובבסיסי הטירונות
☐ רפואה	מדריכת אג"ל בפיקוד העורף | מדריכת אג"ל גזרוע היבשה | מדריכת חיל שריון | מדריכת חיל רגלים | מפעילת האמר קרבי
רכזת שירותי רפואה | סייעת רופא שיניים | חובשת	☐ תפקידי הוראה והדרכה במשרד החינוך
☑ טיפול באדם	מדריכת שמע - סייעת לתלמידים בעלי ליקויי שמיעה | מדריכה נפגיעות יום/מועדוניות | מדריכה במסגרת החינוך הפנימייתי | מדריכה במסגרת החינוך הבלתי פורמלי | מדריכה במרחבי הדרכה ושל"ח | מדריכת קליטת עלייה
רכזת שיקום | רכזת תגמי שירות | מש"קית נפגעים	☐ הוראה במסגרת החינוך הממלכתי הדתי
תחום תפקידי התראה ונקרה	מדריכה בלימודי א"י ומורשתה בקהילה | מדריכה בידיעת הארץ | מדריכת חינוך פנימייתי | מורה חיילת בקהילה ובקליטת עלייה
☐ הפעלת מערכות התראה	**תחום תפקידי הדרכה וחינוך**
אלחוטנית חוף | נבדית שליטה ימית | מכשירנית ימית	☐ תפקידים בחיל החינוך והנוער
תחום תפקידי מבצעים, מודיעין ומחשבים	מדריכת נוער בסיס | מש"קית עלייה | מש"קית הוראה | מדריכת נוער מרחב | רכזת חינוך וידיעת הארץ - רכזת חוי"ה
☐ תפקידי מבצעים ופיקוח	☐ הדרכה מקצועית
מפתחת סיפה | שבדת מבצעים אויר	מדריכת ERP | מדריכת התנוגנות בחיל האויר והחלל | מדריכת חיל לוגיסטיקה | מדריכת חיל קשר ותקשוב | מדריכת חיל חימוש
☐ תפקידי מודיעין	☐ הדרכת אוכלוסייה אזרחית
מש"קית בסחון מידע | רכזת התרעה | מש"קית ניווט ותחבור | מפענחת מעלמי אויר | חוקרת מודיעין אויר | חוקרת מודיעין ימי	מדריכת מחיאון במשרד הביטחון | מדריכת אוכלוסייה לשעת חירום
תחום תפקידי תיאום וסיוע	**תחום תפקידי טיפול באנשים**
☐ תיאום וסיוע בצה"ל ומשה"בט	☐ ניהול ואבחון כוח אדם
חיילת בגופי תיאום וסיוע	

רשימת המאפיינים ודירוגם	
הדרכה, הסברה והוראה	1 2 3 4 5 (במידה מועטה – במידה רבה)
הפעלת ארגון וסדר	1 2 3 4 5
הפעלת מערכות טכנולוגיות מתקדמות	1 2 3 4 5
הפעלת סמכות	1 2 3 4 5
טיפול בצרכי הפרט	1 2 3 4 5
מאמץ גופני	1 2 3 4 5
מתן שירות	1 2 3 4 5
סביבת עבודה חוץ	1 2 3 4 5
עבודה מול מחשב	1 2 3 4 5
עבודת צוות	1 2 3 4 5
עיבוד וניתוח נתונים/מידע	1 2 3 4 5
קידום ותרומה לפרט ולקהילה	1 2 3 4 5
שימוש בכושר ביטוי בכתב	1 2 3 4 5
שעות עבודה קבועות	1 2 3 4 5

עפ"י נתוניך האישיים היינו מתאים/ה לשרות בתחום בצה"ל. באיזו מידה אתה מעוניין/ת לשרת בתפקידי ליחידה?	הסבר? 1 2 3 4 5 (במידה מועטה – במידה רבה)

דרג את רצונך לשרת בכל אחד מהחילות/יחידות.יחידה אליה רצונך להשתבץ גבוה יותר,תזכה לדירוג גבוה יותר.

רצון לשרת בחילות/יחידות לחימה	
חיל התותחנים (תותחים / מנתץ / יחידת "מארן" / "רכב שמיים" / מכ"מים)	הסבר? 1 2 3 4 5
לוחם איסוף בחיל האיסוף הקרבי	הסבר? 1 2 3 4 5
חיל השריון (כולל פלוגות סיור. פלס"ר)	הסבר? 1 2 3 4 5
משמר הגבול (כולל יח"ס)	הסבר? 1 2 3 4 5
חיל הרגלים (חי"ר)	הסבר? 1 2 3 4 5
חיל ההנדסה הקרבית (כולל היחידה לסילוק פצצות ,סיירת "יעל")	הסבר? 1 2 3 4 5
לוחם הגב"א	הסבר? 1 2 3 4 5
לוחם חילוץ והצלה בפיקוד העורף	הסבר? 1 2 3 4 5
מאבחן ביטחוני במשטרה הצבאית	הסבר? 1 2 3 4 5

מתוך כלל האפשרויות שהוצגו בפניך בסעיף הקודם,חובה עליך לדרג שלוש יחידות/חילות אשר בהם אתה רוצה לשרת יותר מכל.לחיצה על יחידה/חיל מרשימת החילות/יחידות בטבלה הימנית תעביר אותו לטבלה השמאלית שהיא טבלת היחידות המועדפות.היחידה/חיל שתבחר במקום הראשון הוא היחידה/חיל בו היינך מעדיף לשרת יותר מכל וכך הלאה.ניתן לסדר את היחידות בטבלה השמאלית ע"י שימוש בלחצנים למעלה/למטה/הסר.
שים לב:חייבת להיות התאמה בין הרצונות שדרגת בסעיף הקודם לעדיפויות בסעיף זה.(יחידה שדרגת גבוה בסעיף הקודם תהיה בעדיפות גבוהה בסעיף זה).
לידעתך, במידה ותבחר בסעיף זה את חיל השריון או חיל הרגלים תינתן לך האפשרות לדרג בשאלון זה גם את החטיבות השייכות לחילות אלו וכך לבחור את חטיבת השריון /חי"ר אליה רצונך להשתבץ הוא הגבוה ביותר.

רשימת יחידות/חילות
חיל התותחנים (תותחים / מנתץ / יחידת "מארן" / "רכב שמיים" / מכ"מים)
לוחם איסוף בחיל האיסוף הקרבי
חיל השריון (כולל פלוגות סיור. פלס"ר)
משמר הגבול (כולל יח"ס)
חיל הרגלים (חי"ר)
חיל ההנדסה הקרבית (כולל היחידה לסילוק פצצות ,סיירת "יעל")
לוחם הגב"א
לוחם חילוץ והצלה בפיקוד העורף
מאבחן ביטחוני במשטרה הצבאית

סידור יחידות/חילות על-פי העדפה	למטה ▼	למעלה ▲	הסרה ✕
1			
2			
3			

עפ"י נתוניך האישיים מוצעת לך האפשרות לשרת ביחידות המתיינות שבטבלה הבאה. שיבוץ ליחידות אלה מותנה בנתוניך האישיים ובמעבר מיון מקדים. "שים לב! מאחר שמספר המתקבלים ליחידות המוצעות קטן מספר המשויינים להשתתף במיון אליהן,יתכן שלא תזומן למיון ולא תשובץ ליחידה בה רצית. במידה ואתה מעוניין להשתתף במיון,בא לחץ על הסיפרה המציינת את מידת רצונך לשרת ביחידות המוצעות. במידה ולא תשיב על השאלון בזמן, יתכן ולא תזומן למיונים.

שירות ביחידות המתיינות	
חטיבת הצנחנים	הסבר? 1 2 3 4 5
לוחם ימי - שייטת ספינות טילים (סטי"לים) ופלגות הדבורים	הסבר? 1 2 3 4 5

מפקד כיתת טירונים	
האם תרצה לשרת בתפקיד מפקד כיתת טירונים (מ"כ)?	הסבר? 1 2 3 4 5

נספח מס' 8

	חושש מאוד	די חושש	לא חושש
מכתיבים לי את אורח החיים			
עליי לציית לפקודות			
קובעים לי מה ללבוש ואיך להיראות			
עליי לוותר על הרגליי			
אין לי פרטיות			
עליי להיכנע לסמכות			
קובעים לי עם מי להיות			
מחייבים אותי לשמור על סדר וניקיון			
לוח הזמנים קפדני			
המסגרת החברתית כפויה			
לפעמים היחס משפיל			
נדרשים תפקוד והתנהגות אחידים			
המרחק מהבית			
קובעים מה אני אוכל			
ממה עוד את/ה חושש/ת? 1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

מערך מפגש 2 בנושא: שירות לאומי משמעותי

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(10 דקות).**

משמעות אישית וחברתית של קבלת הפטור מהשירות הצבאי

2. **הפטור**1 - ← המשתתפים מקבלים דף שכותרתו "קיבלתי פטור משירות צבאי..." (ראה נספח 1) ומתבקשים למלא את שלושת המשפטים שמופיעים בו **(5 דקות).**
2 - **בסבב:** המשתתפים מתבקשים לשתף בדברים שכתבו בנוגע לקבלת הפטור מהשירות הצבאי **(15 דקות).**
3 - **דיון:** 1 - האם יש תחושות או מחשבות משותפות הנוגעות לסוגיית קבלת הפטור? 2 - מה האפשרויות הפתוחות בפני מקבלי פטור משירות צבאי?
4 - **עיבוד: אפשרויות חלופיות:** המנחה כותב על הלוח **אפשרויות חלופיות לאחר קבלת הפטור** וכותב את האפשרויות: 1 - **התנדבות בצבא** לאחר קבלת הפטור, אפשר להגיש בקשה להתנדבות בצה"ל ולעשות שירות כמתנדב (פרופיל 25). כדי להירשם כמתנדב, יש לפנות ללשכת הגיוס הקרובה לבית. למידע נוסף, אפשר ליצור קשר בטלפון: 03-7387157 או לפנות במייל: tash@idf.gov.il ולמלא בקשה להתנדבות. לאחר הגשת הבקשה יוזמנו המועמדים ללשכת הגיוס לעבור מבחנים פסיכוטכניים (ראה בחוברת ההכנה לצו הראשון במערך 1 נספח), ראיון אישי, ועדה רפואית ואימות נתונים. לאחר כחודשיים לפחות, התיק עובר לתא מתנדבים לשם המשך תהליך. מועמד בעל פרופיל 21 (פטור נפשי) יתבקש לעבור במרכז לבריאות הנפש ולעבור הערכה פסיכיאטרית. במידה וניתן אישור רפואי להמשך התהליך, הצעיר יזומן לוועדת מתנדבים ויקבל שאלון עדיפות למילוי. התהליך לוקח מספר חודשים עד שנה. במידה ומזומן המתנדב להתחלת שירות, הוא מזומן ליום התחיילות שבסופו הוא חוזר הביתה, וביום שלמחרת הוא מזומן להגיע לצריפין, לבה"ד 7 לעבור השתלמות בת 5 ימים בה יעבור מתכונת של טירונות מקוצרת. אפשר לחזור מדי יום הביתה. למתנדב אין חובת שמירות או תורנויות ומדי יום הוא רשאי לשוב לביתו. אפשר להתנדב לתקופה מינימלית של 24 חודשים. (מידע מתוך: אתר כל זכות, התנדבות לצה"ל למקבלי פטור משירות צבאי, http://www.kolzchut.org.il). 2 - **ערעור על פטור -** לאחר קבלת הפטור, אפשר להגיש ערעור ללשכת הגיוס בצירוף בקשה המפרטת את סיבת הערעור. 3 - **שירות לאומי -** שירות לאומי-אזרחי באחת מאגודות ההתנדבות, נחשב לשירות מלא (במידה ומילאתם שירות מלא של כשנתיים) ומזכה את המתנדבים בתנאים דומים לאלו של המשתחררים מצה"ל.

3. **האם "נכשלתי" בלהתגייס?** 1 - **סבב:** המנחה שואל את המשתתפים האם נכשלו במשהו בעבר? מדוע נכשלו ומה היו ההשלכות של כישלון זה.
2 - **דיון:** 1 - אם כן, האם קבלת פטור מגיוס לצבא משמע "להיכשל"? מה דעתכם? 2 - מהו "כישלון"? מה ההגדרה לכך? **עיבוד:** כישלון בהגדרתו המילונית הוא: מצב שבו לא מומשה מטרה מסוימת, רצויה או מכוונת, שנקבעה לאדם או שהאדם קבע לעצמו (מתוך ויקיפדיה). המטרות החברתיות בישראל הם מימוש החובות האזרחיים של כל אזרח - ביניהם - השירות. אתם תקיימו את השירות באופן אחר, לכן אל לכם לחוש כי נכשלתם. 3 - האם גיוס לצבא דורש כישורים מסוימים/תכונות מסוימות? מה דורש גיוס לצבא אם כך? (פרופיל מתאים, זה הכול!). 4 - האם מועמד לשירות בטחון שרוצה להתגייס ואינו מגויס לקרבי, "נכשל"? 5 - איפה לדעתכם תוכלו לתרום יותר: בצבא או בשירות הלאומי? **(15 דקות).**

נושאים

1. משמעות אישית וחברתית של קבלת הפטור מהשירות הצבאי
2. תהליך המיון והקבלה של השירות הלאומי.
3. דילמות וקשיים שעלולים לעלות בשירות הלאומי
4. משמעות אישית וחברתית של השירות הלאומי
5. תכניות המשך של שירות לאומי

ציוד נדרש

- מקרן/ טלוויזיה
- דף "קיבלתי פטור משירות צבאי" (נספח 1) כמספר המשתתפים

4. **מיהו גיבור?** 1 - המנחה כותב על הלוח בגדול גיבור ושואל את המשתתפים: מיהו **גיבור** בעיניהם? מיהו "גיבור ישראלי"? המנחה מבקש מהמשתתפים לתת הגדרה למונח "גיבור" ולכתוב אותה על הלוח **(10 דקות)**.
2 - **דיון:** האם גבורה משמע להקריב את חייך דווקא?
3 - **צפייה בסרטונים:** 1. אנשי הדממה: לוחמי שייטת 13: https://www.youtube.com/watch?v=MP199WdY09k 2. בנות שירות לאומי בית החולים דנה איכילוב: https://www.youtube.com/watch?v=B1NgUQZzGK8
4 - מצטיינת שירות לאומי ברטורנו: https://www.youtube.com/watch?v=OTPVKNG5pno
5 - **דיון:** 1 - האם החיילים "גיבורים יותר" מהבנות שיומיום מתמודדות עם סבל, כאב ואובדן? 2 - האם אפשר להיות "גיבור" גם בשירות הלאומי? 3 - האם ההקרבה היא גדולה פחות? האם זה "חשוב פחות"? **(15 דקות)**.

תהליך המיון והקבלה של השירות הלאומי

1. המנחה מסביר למשתתפים על תהליך המיון והקבלה לשירות הלאומי, בעזרת **"תכנית 5 הצעדים"** (ראה נספח 2). המנחה מניח את 5 הצעדים על הרצפה ומסביר כיצד מבצעים את כל אחד ואחד מהשלבים **(25 דקות)**.
⬅ מידע לגבי אגודות להתנדבות אפשר למצוא באתר משרד החינוך: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/SherutLeumi/Odot/datiot/Article.aspx?id=1176 אתר האגודה להתנדבות: http://sherut-leumi.co.il/
בת עמי: http://bat-ami.org.il/
עמינדב: http://www.aminadav.org.il/ ועוד (ראה בנספחים בסוף המערך).
⬅ בצעד השני: תקנים מיוחדים לשירות לאומי (תשלום מלא של הוצאות השירות לא על המעסיק אלא על-ידי המדינה) לבני נוער מאוכלוסיות מיוחדות: ראה תכנית משלבים, באתר של עמינדב: http://www.aminadav.org.il/index.php?Itemid=64&option=com_zoo&view=item&category_id=2&item_id=393 או קבל מידע בעמותות השונות לשירות לאומי שמקבלות מספר מצומצם של תקנים מסוג זה מדי שנה (כמו למשל באגודה להתנדבות). התקנים מאפשרים לשבץ את בני הנוער מתכנית מרכזי הנוער הנמצאים מתאימים לקבלת התקן למגוון רחב יותר של מקומות התנדבות, מכיוון שהמעסיק לא משלם את הוצאות החזקת המתנדב.
⬅ "ימי סיירות" יוצאים מדי שנה לסיורים במקומות הרלוונטיים להתנדבות בחודשים שלפני תחילת ההתנדבות כדי להתרשם מהמקומות האופציונאליים. מידע יש לקבל מהאגודה/עמותה בה נרשמים.

2. **שלב הראיונות:** 1 - דיון: 1 - מה לדעתכם התכונות שמקום ההתנדבות יחפש בקרב המתנדבים הפוטנציאליים? (⬅ חשוב לציין שזה תלוי-מקום, כך שכדאי לתת מספר דוגמאות למקומות אפשריים: בית-חולים, ביגודית ויצ"ו, גן-ילדים, גן-חיות זואולוגי, שירותי הכבאות, עירייה (תפקיד קבלת קהל ותפקיד מזכירותי) וכו'). 2 - מהם לדעתכם הגורמים החשובים שיש לשים לב אליהם כשאתם עוברים ראיון עם מקום ההתנדבות העתידי שאתם רוצים לשרת בו? (⬅ לכתוב על הלוח) **(20 דקות)**.
2 - המנחה מחלק את המשתתפים לזוגות; כל זוג בוחר מי מבין השניים הוא המראיין ומי המרואיין. כל זוג מקבל מקום התנדבות (ראה סעיף 1 בדיון) אליו מתראיינים (⬅ המנחה ירשום את מקום ההתנדבות ואת תפקיד המראיין בארגון על דף השאלות לראיון מראש), ומקבל שאלות לדוגמה לריאיון (ראה נספח 3). כל זוג מקבל 10 דקות לריאיון. (אפשר לבצע ראיון הדדי ו ולהחליף תפקידים באמצע) **(10-20 דקות)**.
3 - **במליאה:** כל זוג מתבקש לתת נקודות לשימור ונקודות לשיפור בעקבות הריאיון שביצעו לאור הגורמים החשובים שנידונו קודם לכן **(15 דקות)**.

3. **מה הכי מתאים לי:** 1 - **דיון:** למה לבחור את מקום ההתנדבות המתאים ביותר לכישוריי ולשאיפותיי?
2 - המנחה נותן למשתתפים דף ובו מפורטים מגוון תפקידי התנדבות (⬅ חשוב לציין שהתפקידים לאו דווקא יהיו תפקידים שיהיו תקנים או רלוונטיים לעמותה אליה נרשמו המשתתפים; מדובר בתרגיל תיאורטי בלבד) (ראה נספח 4). בכל אחד מהתפקידים מתבקשים המשתתפים לכתוב: 1. מה הניסיון הקודם/ הכישורים/

ציוד נדרש

- תכנית 5 הצעדים (נספח 2) להדפיס כמה שיותר גדול
- שאלות לריאיון (נספח 3) מחצית ממספר המשתתפים
- דירוג תפקידים להתנדבות (נספח 4)

התכונות שיעזרו להם לקיום תפקידים אלה, 2. מה הם חושבים שיהיה להם קשה למלא בתפקידים אלו (כתוצאה מכישורים/ תכונות וכיו"ב), 3. לדרג עד כמה היו רוצים למלא כל אחד מהתפקידים הללו בסולם 1-10 (לדרג כל אחד מהתפקידים כש-1 הוא "הכי רוצה") **(10 דקות)**.
3 - **בסבב:** המנחה מקריא תפקיד אחרי תפקיד וכל משתתף מסביר מה הוא יכול לתרום, מדוע יתקשה לבצע את התפקיד וכיצד דירג אותו **(20 דקות)**.
4 - המשתתפים מתבקשים לכתוב את השאיפה התעסוקתית אליה הם חולמים להגיע (⬅ כדאי להוציא את השאיפה המקצועית **מהתיקייה האישית** - ממערך התעסוקה העוסק בנושא, במידה והמשתתפים עברו מערך זה). דיון: כיצד תוכלו לקדם את השאיפה שלכם באמצעות השירות הלאומי בו תשרתו? **(10 דקות)**.

דילמות וקשיים שעלולים לעלות בשירות הלאומי

1. כל משתתף מקבל כרטיסייה ובה מתוארים דילמה/קושי שעלולים לעבור בתהליך המיון/הקבלה/השירות הלאומי עצמו (ראה נספח 5). המשתתפים מתחלקים לזוגות; כל זוג דן בדילמות ומייעץ זה לזה. לאחר כ-10 דקות, המשתתפים מתבקשים להמחיז למשתתפים אחרים את הדילמה במשחק המתארת את הסיטואציה ואת פתרונה, בהתאם להחלטה אליה הגיע כל זוג **(30 דקות)**.
2. **דיון:** באילו דילמות נוספות אתם חושבים שתוכלו להיתקל בתהליך השירות הלאומי? כיצד תפתרו אותן? **(15 דקות)**.

ציוד נדרש

- דילמות וקשיים בשירות הלאומי (נספח 5)

משמעות אישית וחברתית של השירות הלאומי

1. **למה להתנדב בשירות לאומי?** המנחה מפזר על הרצפה מספר היגדים המהווים מניעים אישיים להתנדב בשירות הלאומי (ראה נספח 6). כל משתתף מתבקש לאסוף את שלושת ההיגדים המשקפים בצורה הטובה ביותר את המניעים האישיים שלו להתנדבות לשירות הלאומי ולדרג אותם לפי החשיבות כש(1) הוא החשוב ביותר.
2. **בסבב:** המשתתפים מקריאים את המניעים שבחרו ומתייחסים למניע החשוב ביותר מבין אלו שבחרו.
3. המשתתפים מתבקשים למיין את המניעים שלהם בשני טורים: מניעים אישיים (הנובעים מתועלת אישית של הפרט) ומניעים חברתיים (מניעים לא אישיים לתועלת החברה/המדינה).
4. **דיון:** מה לדעתכם המניעים ה"טובים" יותר להתנדבות בשירות לאומי? מניעים מהטור האישי או החברתי? למה?
5. **עיבוד:** חלק גדול מהשירות הלאומי הוא מימוש צרכים אישיים, מימוש עצמי וצמיחה אישית. אין בכך פסול ואין איסור,ואולי ההפך: מתנדב שירגיש שהוא ממצה ומגשים את עצמו יהיה בעל מוטיבציה לתת מעצמו יותר ואף ימשיך לתרום לחברה גם אחרי תקופת השירות הלאומי **(20 דקות)**.

ציוד נדרש

- דילמות וקשיים בשירות הלאומי (נספח 5)

נספח מס' 1

קיבלתי פטור מהשירות הצבאי...

אני מרגיש...	זה גורם לי לחשוב שאני...	אם יכולתי לעשות מה שאני רוצה הייתי...

נספח מס' 2 -
5 הצעדים במיון וקבלה לשירות הלאומי:

נספח מס' 3

מקום ההתנדבות:_____

תפקיד המראיין בארגון:_____

שאלות לריאיון:

1. ספר/י לי על עצמך.
2. מה עיסוקיך הקודמים? האם יש לך ניסיונות קודמים במקומות עבודה או בהתנדבות?
3. מדוע את/ה מעוניין/ת במקום ההתנדבות הזה?
4. ספר/י על התכונות החיוביות שלך ו/או מהן החולשות שלך?
5. איך את/ה מבלה את זמנך הפנוי?
6. מהן תכניותיך לעתיד?
7. מדוע כדאי להעסיק אותך ולא אחר/ת בעל/ת ניסיון רב משלך?
8. האם תהי/ה מוכן/ה להתגמש ולמלא מטלות שלא לגמרי מוגדרות במסגרת תפקידך במידת הצורך?
9. איך את/ה בעבודת צוות?
10. מה את/ה יודע/ת על המפעל/הארגון שלנו?
11. האם תהי/ה מוכן/ה להישאר שעות נוספות מעבר לשעות בהן את/ה מחוייב/ת?

נספח מס' 4 - תפקידי התנדבות

אנא כתוב/י: 1. מה הכישורים/הניסיון שיעזרו לך בכל אחד מהתפקידים, 2. מה הנקודות שיפריעו לך למילוי התפקיד?
3. דרג/י עד כמה את/ה מעוניין/ת בכל אחד מהתפקידים הללו, לפי הסדר (1 - מעניין ביותר, 10 - הכי פחות מעניין)

התפקיד	מה יעזור?	מה יפריע?	דרוג עדיפות (1-10)
סייע/ת בגן ילדים			
רכז/ת בביגודית יד-שנייה של ויצ"ו			
מזכיר/ה בעירייה			
מוקדן/ית במד"א			
עוזר/ת תחזוקה בבית-ספר			
מקבל/ת קהל בבית-חולים			
עוזר/ת ספרנית בספרייה העירונית			
מענה טלפוני במשרדי ההסתדרות			
התנדבות בגן החיות הזואולוגי			

נספח מס' 5

דילמות/ קשיים בתהליך השירות הלאומי:

1. רצית מאוד להתנדב בתפקיד מזכירות באחת מהלשכות בעירייה, אך שובצת כעוזר תחזוקה בעירייה במקום. מה עושים?

2. מאוד רצית להתנדב כסייע/ת בגן ילדים והריאיון עם הגננת בגן הילדים אליו נשלחת היה מאוד לא טוב לדעתך. מה עושים?

3. שובצת לתפקיד שמאוד רצית בשירות הלאומי, והאחראית עליך ואת/ה ממש לא מסתדרים... בכל פעם שאת/ה פונה אליה היא מזעיפה פנים ומדברת בחוסר סבלנות. מה עושים?

4. אמרת שלא אכפת לך לאן ישבצו אותך, ושיבצו אותך במקום שבו את/ה בודד/ה ואין לך עם מי לדבר או להעביר את הזמן, דבר שמאוד קשה לך להתמודד איתו. מה עושים?

5. שובצת בבית-חולים בתפקיד אחראי/ת סטריליזציה (מי שמקפיד לבקש מכל הנמצאים בבית החולים לחטא את ידיהם) וגילית שיש לך סלידה נוראית מסביבת בית חולים בגלל כל המראות שאת/ה רואה ובגלל שאת/ה מדבר על לכלוך וחיידקים במסגרת התפקיד. הדבר מעורר בך קושי וחרדה רבים. מה עושים?

6. שובצת במוקד חירום של מד"א ואת/ה מרגיש/ה שמאוד קשה לך להתמודד עם הלחץ הכרוך בעבודה ועם האחריות העצומה המוטלת על כתפיך. מה עושים?

7. שובצת בשירות הלאומי בתפקיד מענה טלפוני במוקד העירוני והמתנדבת הנוספת שאת/ה מבלה במחיצתה 7 שעות מדי יום ביומו פשוט בלתי נסבלת בעיניך. מה עושים?

8. במהלך השירות בגן הילדים בו שובצת, בזמן שנשארת לבד, קרתה טעות נוראית ואחד הילדים חטף מכה איומה בראשו וצרח מכאבים. מה עושים?

9. כדי שישבצו אותך במקום אליו את/ה רוצה מאוד להגיע בשירות הלאומי את/ה צריך לקבל תקן מיוחד שלוקח מספר חודשים לקבל. השיבוצים למקום ההתנדבות נסגרים בחודש הבא. מה עושים?

10. שיבצו אותך במקום שנראה לך מאוד מעניין, אך הוא רחוק מאוד מביתך ודורש החלפה של שני אוטובוסים ונסיעה של כשעה שלמה לכל כיוון. מה עושים?

נספח מס' 6

למה לשרת בשירות לאומי?

(לקוח מתוך: נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל, קטלוג הפרסומים של מנהל חברה ונוער, 2014)

1. זו החובה שלי לחברה ולמדינה.
2. כולם/ן הולכים/ות.
3. זו הזדמנות לתרום למי שזקוק לכך.
4. לצאת סוף-סוף מהמסגרת של הבית ומהסינר של אימא.
5. בשביל תחושת הסיפוק והנתינה.
6. להכיר אנשים חדשים.
7. השירות הלאומי מאפשר תרומה לטוב החברתי המשותף.
8. כי זה מה שכולם מצפים ממני.
9. להרחיב אופקים.
10. כי חייבים.
11. חייבים לעשות שירות לאומי, וזו לא רק חובה אלא זכות גדולה.
12. כי אני לא מאלה שמשתמטים/ות.
13. את השירות החשוב לאומה אנו רואים בשירות הלאומי, כשקו החזית הוא הקו האזרחי-חברתי.
14. להוכיח להורים שלי שאני הרבה יותר ממה שהם חושבים.
15. להוכיח למורים שלי שאני הרבה יותר ממה שהם חושבים.
16. שירות לאומי הנו שותפות בחסד לעם ישראל ובהקדשת חלק מהחיים לחסד לאומי ללא קבלת פרס, כמבוא לחיים מלאים של חסד בהמשך החיים ולשירות לאומי במשך החיים כולם.
17. להיות ראש גדול.
18. להכיר בנים/ות ממקומות אחרים.
19. להכשיר את עצמי לחיים.
20. להבין שעם ישראל מורכב מסוגים רבים של אנשים.
21. לצאת קצת מהחממה שבה גדלתי.
22. להוכיח לעצמי שאני מסוגל/ת.
23. כולם חייבים לתרום. מי שלא יכול להתגייס לצבא, יתגייס לשירות הלאומי.
24. להגשים את ציפיות הוריי ומוריי שהביאוני עד הלום.
25. כי אולי בעתיד לא תהיה לי עוד אפשרות להתנדב ולהשקיע כמו עכשיו.
26. לקבל תעודה בתום השירות, שתוכיח שגם אני עשיתי, בניתי, תרמתי.
27. לראות מקומות ומצבים, שקשה להאמין שהם בכלל בארץ.
28. לפתח קשרים שיישארו לכל החיים.
29. לשנות, ולו פסיק קטן.
30. כי הצבא זה לא בשבילי.
31. להיות בחזית החברתית של עם ישראל.
32. להגשים את עצמי.
33. להכיר בעצמי צדדים שלא ידעתי על קיומם.
34. לעשות פסק זמן לפני "הכניסה לחיים".
35. כי אני מאמינ/ה בעשייה חברתית-קהילתית ובהתנדבות.

נושאים 3, 4:

חיים עצמאיים (בדגש על מגורים)

(מבוסס על שחר, 2002)

אחד השלבים החשובים ביותר במעבר לבגרות הוא שלב סיום המגורים המשותפים עם ההורים ויציאה למגורים עצמאיים. בגיל ההתבגרות והבגרות הצעירה אפשר לראות תהליך המתחיל עם ההבשלה המינית ומסתיים ביציאה מן הבית, שבמהלכו נעשה ניסיון להיפרד באופן פיזי ופסיכולוגי מהמשפחה ולהגיע לעצמאות תפקודית ולגיבוש זהות מוגדרת (ראה פרק -3 "גיבוש זהות").

יציאתו הפיזית הראשונה של הצעיר הישראלי מבית הוריו, מתרחשת לרוב בעת גיוסו הצבאי. למעשה, ביציאה לצבא יש התארגנות מחודשת של התא המשפחתי תוך פיתוח דפוסים של היפרדות של בני המשפחה במגמה לסייע לבן לצאת מהבית. יציאה זו - למרות היותה צפויה ונורמטיבית - אינה ניתנת לבחירה, היא כפויה ולא מהווה פונקציה של הבשלה הדרגתית בעבור הצעיר ומשפחתו. החייל עובר תהליך, שבמהלכו הוא אמור לרכוש אמון במערכת שתדאג לצרכיו הבסיסיים (מזון, שינה, מקלט, בטחון וחברה). למעשה, החייל מקבל את הבסיס הצבאי כתחליף לבית הוריו ואת מפקדיו כממלאי הפונקציות שהוריו מילאו עד כה.

בעבור צעירים שלא מתגייסים לצבא, שלב היציאה מהבית עלול להיות אטי יותר מכיוון שאין נקודת מפנה בה הצעיר נאלץ להתמודד עם הפרידה מהחיים בחיק המשפחה. הצעיר עלול לדחות את התנסותו הראשונית בחיים עצמאיים ולהישאר תלוי במשפחתו שנים רבות לאחר סיום התיכון. תכנית מרכזי הנוער כתכנית מעבר, מקלה על הפרדה של הצעיר מחיק המשפחה ומכינה את הבוגר לחיים עצמאיים.

מוכנות לחיים עצמאיים מוגדרת כיכולתו של הצעיר לספק לעצמו את צרכיו, היכולת להרגיש נוח עם עצמו ולשמוח בקשריו עם אחרים משמעותיים במשפחתו, בקהילה ובחברה. מוכנות זו מתבטאת בשתי יכולות מרכזיות: יכולות מוחשיות ויכולות רגשיות-קוגניטיביות. כישורים ומיומנות מוחשיים מתייחסים למיומנויות ולידע נרכש שהצעירים יצטרכו ברמה המעשית והיומיומית בתחומים הרלוונטיים לניהול חיים עצמאיים בחיי התעסוקה, המגורים, הבריאות וניצול השירותים הקהילתיים. לדוגמה: כיצד לנהל את תקציב הבית, לקבוע תור לרופא, לחפש עבודה או להכין ארוחה. לעומת זאת, כישורים ומיומנויות שהנם רגשיים - קוגניטיביים מתייחסים להיבטים שונים בהתנהלות הבין-אישית והעצמית של הצעירים. אלו כוללים את הערכתם העצמית, יכולתם ליצור, לפתח ולשמור על יחסים בין-אישיים, לקבל החלטות, לעמוד בלחצים וכדומה. כל אלו הם נושאים שנדונו בפרק 5 - **פרק המיומנויות החברתיות.**

אופני הקניית המיומנויות יכולים להיות מגוונים ולהתבצע הן בצורה פורמלית והן בצורה בלתי פורמלית. למידה בלתי פורמלית מתבצעת למשל על ידי צפייה ולמידה מדמות אחראית ובוגרת המהווה מודל לביצוע המיומנות או ההתנהגות בצורה ראויה. לעומת זאת, **למידה פורמלית** היא המטרה של המפגש הנוכחי ש**מטרתו** לסייע לצעירים בתחומים הקשורים לחיים עצמאיים, כמו למשל: סיוע בפתיחת חשבון בנק, התנסות עצמאית במשק בית ומתן מאגרי מידע וסיוע לחיים כבוגרים עצמאיים, מידע לגבי זכויותיהם במדינה ומיצוין.

ההנחה היא כי בין אם המיומנויות מוחשיות או אינן, ניתן לסייע לצעירים לרכוש אותן באופנים שונים (סולימני-אעידן, 2013). באם זה מתאפשר, מומלץ ליצור הצמדות של בוגרי תכנית מרכזי הנוער שעזבו את בתיהם ושל משתתפים בתכנית לשם למידה בלתי פורמלית של מיומנויות לחיים עצמאיים.

מערך מפגש 3 בנושא: מגורים עצמאיים - חלק א': יכולות מוחשיות

נושאים

1. מגורים עצמאיים
2. סדר יום
3. התנהלות והוצאות חודשיות

ציוד נדרש

- לוחות שנה (אחד לכל זוג- ראה נספח 1)
- קלפי פעולות חשבון בנק - נספח 1
- עטים
- פתקי משימות לחיים עצמאיים (נספח 2)

מטרות

1. הכנה מנטלית של המשתתפים לחיים עצמאיים
2. יצירת תמונת עתיד קונקרטית בעבור המשתתפים לגבי חיים בוגרים ועצמאיים לשם עידוד ושאיפה לחיים כאלה

לו"ז המפגש

- 00:05 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:20 - חלק א' - יכולות מוחשיות
- 00:05 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" **(5 דקות).**

חלק א': יכולות מוחשיות לחיים עצמאיים

2. **"יום בחיי":** המנחה מצייר (או מדפיס ותולה את הטבלה) על הלוח לוח-שנה של שבוע שלם:

שעות	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
08:00-06:00							
10:00-08:00							
12:00-10:00							
14:00-12:00							
16:00-14:00							
18:00-16:00							
20:00-18:00							
22:00-20:00							
24:00-22:00							

המנחה מבקש מהמשתתפים לדמיין **"שבוע בחיי" חיים**: חיים מתגורר בתל-אביב, במקור הוא מהקריות בצפון, הוא נמצא בזוגיות מזה ארבעה חודשים, אינו נשוי, בן 23, גר עם 2 שותפים ולומד גרפיקה ממוחשבת 3 בקרים בשבוע בימי א', ג' וה'. (⬅ כדאי לכוון את המשתתפים לרדת לפרטי פרטים מהרגע בו הוא מתעורר ועד לרגע בו הולך לישון. לשאול שאלות מכוונות תוך כדי: מה הוא עושה לפרנסתו? מתי הוא מכין לעצמו אוכל? קניות? מתי הוא רואה את ההורים בקריות? מתי הוא לומד? כיצד הוא מטפח את הזוגיות שלו?) **(20 דקות).**

3. 1 - **ניהול תקציב:** המשתתפים מתחלקים לזוגות/שלשות (תלוי במספר המשתתפים), כל צוות מקבל **1,000 ₪ התחלתיים** ל"חשבון הבנק" הפיקטיבי כך שעל הלוח כתוב את הסכום שנמצא בחשבון הבנק של הצוותים. **המנחה מציג את עצמו כבנקאי** שמטפל בחשבון הבנק של הצוותים.
2 - כל צוות **מקבל דף מלוח השנה** (ראה נספח 1) המתאר חודש מסוים בשנה. בכל לוח שנה **מודגשים ימים מסוימים** בהם הייתה פעילות כלשהי בחשבון הבנק של הצוות. כל זוג בתורו **מרים קלף** מהערמה של החודש שלו (לשמור על סדר הקלפים) ובו כתוב מה הפעילות שהתבצעה בחשבון ביום המודגש. בחלק מהפעולות הכתובות על הקלף, יצטרכו הצוותים לקחת החלטה, ובחלק יש הוצאה או הכנסה כלשהי שלא תלויה בצוות. בכל תור, **המנחה משנה את סכום הכסף** בחשבון הבנק בהתאם להחלטות ולקלפים שהרימו הצוותים. (⬅ כל יום מודגש שהרימו בו קלף, נמחק על-ידי הצוות בעט כדי שלא יתבלבלו בימים).
3 - **הצוות המנצח** הוא הצוות שנותר בסוף החודש עם הפלוס הגדול ביותר בחשבונו, וכן שלא ויתר ויתורים כלכליים כבדים מדי. (⬅ למנחה: אפשר לכתוב מתחת לחשבון הבנק על מה ויתרו הצוותים. למשל: אם ויתרו על רכישה של בגד חדש, לציין זאת מתחת לסכום הכסף ו"להתחשבן" בסוף החודש. כדאי לדון עם הצוותים על כל ויתור ורכישה, האם הם מיותרים או נחוצים...) **(35 דקות).**

4. **דיון:** 1 - מה הכישורים/המיומנויות שאתם חושבים שתצטרכו כשתגורו לבדכם? (⬅ לכתוב על הלוח)
2 - האם יש משהו שנראה לכם קשה במיוחד בניהול חיים עצמאיים?
3 - כיצד תוכלו לפתור את הקשיים הללו?
4 - במי תוכלו להיעזר כשתגורו לבדכם? מאיפה תקבלו מידע? (⬅ כדאי להסב את תשומת לב המשתתפים לחיפוש באינטרנט. יש כיום אתר אינטרנט לכל גוף ומוסד ובו מידע מלא על כל תחום, יש פורומים באינטרנט, עובדים סוציאליים ועוד...) **(10 דקות).**

5. כל משתתף מקבל פתק ועליו כתובה משימה (ראה נספח #2) שקשורה לחיים עצמאיים. כל משתתף בתורו צריך להתמודד עם המשימה שלו **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(5 דקות).**

נספח מס' 1 - ניהול תקציב:

זוג 1: חודש ינואר

יום א' 1.1	יום ב' 2.1	יום ג' 3.1	יום ד' 4.1	יום ה' 5.1	יום ו' 6.1	שבת 7.1
יום א' 8.1	יום ב' 9.1	יום ג' 10.1	יום ד' 11.1	יום ה' 12.1	יום ו' 13.1	שבת 14.1
יום א' 15.1	יום ב' 16.1	יום ג' 17.1	יום ד' 18.1	יום ה' 19.1	יום ו' 20.1	שבת 21.1
יום א' 22.1	יום ב' 23.1	יום ג' 24.1	יום ד' 25.1	יום ה' 26.1	יום ו' 27.1	שבת 28.1
יום א' 29.1	יום ב' 30.1	יום ג' 31.1				

קלפים של ינואר:

התעוררתם מבולבלים ונזכרתם שביליתם אתמול במסיבת סילבסטר עד אור הבוקר, במסיבה הוצאתם 100 ₪.

יום שבת חורפית וגשומה- נשארתם בבית וההורים באו לבקר והביאו איתם 200 ₪ דמי כיס.

איזה כיף, היום עשרה בחודש! קיבלתם משכורת מעבודתכם כמוכרים בחנות בגדים, בסך 3,400 ₪.

הגיעו בדואר חשבונות לשלם: סה"כ חשמל - 350 ₪ לחודשיים, גז 200 ₪ לחודשיים, אינטרנט - 120 ₪ לחודש וארנונה עוד 250 ₪. כמה יצא?

זה היום החופשי שלכם ועליכם להחליט אם לבלות אותו בבית או לצאת לקנות בגדי חורף כי קרר לכם מאוד... אם החלטתם לצאת, שלמו 300 ₪ על מעיל חדש.

חתונה של חבר טוב - הולכים? אם כן - שימו המחאה על סך 300 ₪ מתנה.

זוג 2: חודש פברואר

יום א׳ 1.2	יום ב׳ 2.2	יום ג׳ 3.2	יום ד׳ 4.2	יום ה׳ 5.2	יום ו׳ 6.2	שבת 7.2
יום א׳ 8.2	יום ב׳ 9.2	יום ג׳ 10.2	יום ד׳ 11.2	יום ה׳ 12.2	יום ו׳ 13.2	שבת 14.2
יום א׳ 15.2	יום ב׳ 16.2	יום ג׳ 17.2	יום ד׳ 18.2	יום ה׳ 19.2	יום ו׳ 20.2	שבת 21.2
יום א׳ 22.2	יום ב׳ 23.2	יום ג׳ 24.2	יום ד׳ 25.2	יום ה׳ 26.2	יום ו׳ 27.2	שבת 28.2

קלפים של פברואר:

איזה כיף! מילאתם לוטו וזכיתם ב- 200 ₪! תתחדשו.

יום הולדת לאבא היום. קונים לו מתנה? אם כן, תיפרדו מ-200 ₪ על בושם שבחרתם בעבורו.

היום עשרה בחודש ונכנסה משכורת בסך 6,000 ₪ - סחתיין על חודש מוצלח במכירות!

לאור הזכייה הקודמת, מעט התמכרתם ומילאתם שוב לוטו, אך הפעם לא הרווחתם דבר וסתם שילמתם 200 ₪ על טפסים.

הייתה לכם הוצאה לא צפוייה - שילמתם לרופא שיניים 2,500 ₪ על טיפולים. תרגישו טוב!

פברואר חודש קצר... חסכתם הוצאות הפעם.

זוג 3: חודש מרץ

יום א׳ 1.3	יום ב׳ 2.3	יום ג׳ 3.3	יום ד׳ 4.3	יום ה׳ 5.3	יום ו׳ 6.3	שבת 7.3
יום א׳ 8.3	יום ב׳ 9.3	יום ג׳ 10.3	יום ד׳ 11.3	יום ה׳ 12.3	יום ו׳ 13.3	שבת 14.3
יום א׳ 15.3	יום ב׳ 16.3	יום ג׳ 17.3	יום ד׳ 18.3	יום ה׳ 19.3	יום ו׳ 20.3	שבת 21.3
יום א׳ 22.3	יום ב׳ 23.3	יום ג׳ 24.3	יום ד׳ 25.3	יום ה׳ 26.3	יום ו׳ 27.3	שבת 28.3
יום א׳ 29.3	יום ב׳ 30.3	יום ג׳ 31.3				

קלפים של מרץ:

יום שבת של אביב ואתם ממש רוצים להכין את גופכם לקיץ. נרשמתם לחדר כושר והוצאתם 3,000 ₪ על מנוי חודשי.

איזה כיף שעשרה בחודש!!! הרווחתם החודש בהיי טק 8,500 ₪.

שבת עם החברה. אתם מפנקים אותה בצימר בצפון? אם כן, שימו על זה 1,500 ₪ כולל דלק.

כואבת לכם השן? רופא שיניים עקר לכם שן בינה וגבה 800 ₪ על הטיפול.

עולים על האוטו בדרך לעבודה והוא לא מתניע. שימו על המוסך 1,500 ₪ ועוד 200 ₪ שהפסדתם על יום עבודה שביליתם במוסך.

הורידו לכם שכר דירה בסך 2500 ₪.

זוג 4: חודש אפריל

יום א׳ 1.4	יום ב׳ 2.4	יום ג׳ 3.4	יום ד׳ 4.4	יום ה׳ 5.4	יום ו׳ 6.4	שבת 7.4
יום א׳ 8.4	יום ב׳ 9.4	יום ג׳ 10.4	יום ד׳ 11.4	יום ה׳ 12.4	יום ו׳ 13.4	שבת 14.4
יום א׳ 15.4	יום ב׳ 16.4	יום ג׳ 17.4	יום ד׳ 18.4	יום ה׳ 19.4	יום ו׳ 20.4	שבת 21.4
יום א׳ 22.4	יום ב׳ 23.4	יום ג׳ 24.4	יום ד׳ 25.4	יום ה׳ 26.4	יום ו׳ 27.4	שבת 28.4
יום א׳ 29.4	יום ב׳ 30.4					

קלפים של אפריל:

זכיתם ב- 1,000 ₪. סתאאאאם. אחד באפריל... לא זוכים בכסף סתם כך.

עשרה בחודש סוף סוף, אבל אתם ממלצרים ולכן המשכורת מגיעה בטיפים... נתחשבן בסוף החודש כמה יצאו הטיפים ובינתיים עשיתם קניות בסופר ועלה לכם 800 ₪.

יום שישי, החבר׳ה יוצאים לבלות. אתם מצטרפים? אם כן, שימו 150 ₪ על ארוחת שישי במסעדה.

מתנות למשפחה לפסח עלו לכם 400 ₪...

ההורים הכניסו לכם 2,000 ₪ לרגל יום-ההולדת ולכבוד פסח... איזה כיף!

החודש צברתם בטיפים סה״כ 5,000 ₪. כיף גדול!

זוג 5: חודש מאי

יום א׳ 1.5	יום ב׳ 2.5	יום ג׳ 3.5	יום ד׳ 4.5	יום ה׳ 5.5	יום ו׳ 6.5	שבת 7.5
יום א׳ 8.5	יום ב׳ 9.5	יום ג׳ 10.5	יום ד׳ 11.5	יום ה׳ 12.5	יום ו׳ 13.4	שבת 14.5
יום א׳ 15.5	יום ב׳ 16.5	יום ג׳ 17.5	יום ד׳ 18.5	יום ה׳ 19.5	יום ו׳ 20.5	שבת 21.5
יום א׳ 22.5	יום ב׳ 23.5	יום ג׳ 24.5	יום ד׳ 25.5	יום ה׳ 26.5	יום ו׳ 27.5	שבת 28.5
יום א׳ 29.5	יום ב׳ 30.5	יום ג׳ 31.5				

קלפים של מאי:

נכנס לכם כסף לא צפוי על חשבון הפגרה בעבודה (כסף שמקבלים אחת לחצי שנה) - סה״כ 1,500 ₪.

עשרה בחודש, כיף גדול!!! קיבלתם משכורת 3,200 ₪ מתחנת הדלק בה אתם עובדים.

יום שבת אביבית וחמה. אתם נוסעים לחופשה לאילת? (הרי יש פגרה... ואתם מתכוונים להתחיל ללמוד בקרוב). אם כן, שלמו 2,000 ₪.

מזל טוב! נרשמתם ללימודים ושילמתם שכר לימוד בסך 13,000 ₪.

קיבלתם את המענק מהצבא על עבודה מועדפת. נכנס לכם סה״כ 10,000 ₪!!! וואווו!

קיבלתם מלגה מהאוניברסיטה! מחזירים לכם כמחצית משכר הלימוד, הידד!

נספח מס' 2

משימות לחיים עצמאיים:

1. אתה מרגיש ברע והפסדת יום עבודה, עליך לקבוע תור לרופא, להיבדק ולבקש אישור מחלה למקום העבודה. המנחה יהיה הרופא; עליך לקבוע תור למרפאה.

2. אתה רעב ומתחשק לך ארוחה חמה ומזינה. פרט רשימת קניות של המצרכים שאתה מתכנן לקנות ומתכון של מה שאתה הולך לבשל.

3. אתה מחפש עבודה. תאר כיצד תכתוב את קורות החיים שלך.

4. נכנסת לדירה ואתה מחפש שותף. תאר מה תשאל את השותפים הפוטנציאליים...

5. עזבת את הבית, עברת לגור בדירה משלך. נסה לחשב מה מרכיבי ההוצאות שלך על מנת להבין כמה כסף אתה עומד להוציא מדי חודש. (חשב כל הוצאה שתהיה לך בחודש ממוצע).

6. אתה בסופר ואתה מתכנן את הקניות הבסיסיות שלך לחודש הקרוב. יש בידיך תקציב של 500 ₪. מה תכלול ברשימת הקניות?

7. אתה גר לבד, עובד ומרוויח 4,000 ₪. ההוצאות שלך בחודש שעבר עמדו על 5,000 ₪. מה הדברים הראשונים שאתה הולך "לקצץ" בהם החודש על מנת לחסוך 1,000 ₪? (בהנחה שסדר היום שלך דומה לזה של חיים מהמשימה הראשונה היום).

8. יש לך תקציב של 200 ₪ לקנות לכל המשפחה מתנות לחג. פרט מה אתה קונה בסכום הזה לכל אחד מהם.

9. אתה נכנס לדירה שאין בה ריהוט בכלל. תאר מה הריהוט שתצטרך להשיג לדירה שלך.

10. אתה גר לבד, משלם שכר-דירה 2,000 ₪, לומד פעמיים בשבוע בשעות אחה"צ-ערב, שומר שבת ופעם בשבוע בבוקר התחייבת להיות שמרטף על האחיין שלך. איזה סוג עבודה תחפש?

מערך מפגש 3 בנושא: מגורים עצמאיים - חלק ב': יכולות רגשיות-קוגניטיביות

נושאים

1.היבטים רגשיים של מגורים עצמאיים
2. עמדות לגבי חיים בוגרים ועצמאיים

ציוד נדרש

- פתקי תחושות ורגשות (נספח 1) להדפיס כ-5 מכל אחד

מטרות

1. הכנה מנטלית של המשתתפים לחיים עצמאיים
2. יצירת תמונת עתיד קונקרטית בעבור המשתתפים לגבי חיים בוגרים ועצמאיים לשם עידוד ושאיפה לחיים כאלה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:10 - חלק ב'- הכנה רגשית-קוגניטיבית לחיים עצמאיים
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" ותזכורת לגבי המפגש הקודם- חלק א' **(10 דקות).**

חלק ב' - הכנה רגשית-קוגניטיבית לחיים עצמאיים

2. **משחק פתיחה:** ⬅ המשתתפים יושבים במעגל כיסאות צפוף כשכיסא אחד חסר. המנחה מורה למשתתף אחד שנותר ללא כיסא להיכנס למרכז המעגל ולהשלים את המשפט: "כשאני בבית שלי, אני...." וכל המשתתפים שמזדהים עם האמירה הזו קמים ומחליפים כיסאות. בכל סבב מי שלא הספיק לתפוס כיסא נותר במרכז המעגל ואומר את המשפט שלו. לאחר כמה סבבים, המנחה עוצר את הקבוצה ומבקש מהמשתתפים לשנות משפטים ל: "המטלה שתמיד נותנים לי בבית היא...." / "הדבר שאני הכי שונא שעושים לי על הבוקר זה...." וכן הלאה. המשפט האחרון שהמנחה מבקש שישלימו במשחק הוא: "כשאני חושב על לגור לבד, אני....." ⬅ כדי לא לבלבל את המשתתפים, כדאי לכתוב בכל פעם את המשפט שיש להשלים על הלוח **(15 דקות).**
3. **דיון:** המנחה כותב על הלוח **לגור לבד.** 1 - במשחק הקודם, במשפט "כשאני חושב על לגור לבד, אני...." נאמרו מספר דברים. אתם זוכרים מה הדברים שאמרתם/נאמרו? (⬅ לכתוב על הלוח).
   2 - האם ישנן מחשבות נוספות שעולות אצלכם במחשבה כשמדובר על לגור לבד? **(10 דקות).**
4. 1 - המנחה מפזר על הרצפה פתקים שעליהם כתובות תחושות ורגשות שונים (ראה נספח 1). המשתתפים מתבקשים לבחור את התחושות שעולות בהם כשהם חושבים על לגור לבד.
   2 - **בסבב:** כל משתתף מתבקש לספר במה בחר ולמה. (מה התמונה/הסיטואציה שמצטיירת בדמיונו שעלולה/עשויה לעורר את התחושה הזו).
   3 - כיצד ניתן להתגבר על מחשבות ותחושות שליליות הנוגעות לחיים עצמאיים?
   4 - מה לדעתכם התחושות של בני משפחותיכם לגבי עזיבתכם את הבית? **(20 דקות).**
5. המנחה מציב שני כיסאות הניצבים גב אל גב במרכז המעגל. על הכיסאות מתיישבים בכל פעם שני משתתפים שבוחר המנחה, כשמדי שתי דקות, המנחה מחליף זוג וכותב על הלוח בכל פעם תקופת חיים אחרת: **ינקות**, **ילדות**, **בית-ספר יסודי**, **תיכון**, **צבא**, **בגרות צעירה...** המשתתפים שיושבים על הכיסא הימני צריכים להגיד מה היו הדברים

החיוביים בתקופה הכתובה על הלוח, ואילו המשתתפים שיושבים על הכיסא השמאלי אומרים מה היו הדברים השליליים **(10 דקות).**

6. **עיבוד:** בכל שלב בחיים היו דברים חיוביים ודברים חיוביים פחות. בכל שלב שעברתם בחיים הייתה תקופת מעבר שלפעמים לוותה בתחושות שליליות ובחששות. הזמן יוצר הסתגלות והתמודדות הדרגתית שכולם עוברים. חשוב להיות מודעים למחשבות ולרגשות שלנו, אך בה בעת להתמודד עם המציאות המשתנה ולא להימנע מלחוות אותה **(5 דקות).**

7. **דמיון מודרך** (ראה נספח 2) **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1

תחושות ורגשות:

שמחה	**התרגשות**	**פחד**	**עצב**
הפתעה	**סלידה**	**חרדה**	**אימה**
ציפייה	**הדחקה**	**צמרמורות**	**אדישות**
הכחשה	**אופטימיות**	**פסימיות**	**כיף**

נספח מס' 2

דמיון מודרך

עצמו את העיניים. נשמו נשימות עמוקות, הרפו את המתח בגוף. הסירו מחשבות שדבקו בכם היום, המשיכו לנשום.

שחררו מתח מהצוואר, מכפות הידיים, מהרגליים, מהפנים.

דמיינו את עצמכם בעוד כמה שנים מהיום. אתם בבית הוריכם, אורזים את הציוד שלכם, מתרגשים לקראת דרככם החדשה. דמיינו את עצמכם עוברים על הדברים שיש לכם מילדות, מאפסנים זיכרונות ישנים ואורזים את הדברים בהם אתם משתמשים.

דמיינו כעת את הבית שהוא כולו שלכם. אתם נכנסים אליו, והוא הופך להיות הבית החדש שלכם. חשבו כיצד הוא נראה?

עברו חדר-חדר ודמיינו כיצד הוא נראה: חדר השינה שתרצו שיהיה לכם, המטבח שלכם, מה יש בו? מה יש במקרר שלכם? כיצד נראה הסלון? המקלחת? השירותים?

באיזו שכונה אתם מדמיינים שנמצא הבית? באיזו עיר?

דמיינו את הארגז עם הדברים שארזתם מבית הוריכם. הדברים שלכם משתבצים בבית החדש, מקבלים מקום חדש, נוח וטבעי.

דמיינו את סדר היום שלכם בבית שלכם. מה אתם עושים כשאתם קמים בבוקר? איפה אתם אוכלים ארוחת צהריים? מה אתם אוכלים? לאן אתם יוצאים ממנו? מתי אתם חוזרים? עם מי?

נשמו עמוק. הרגישו את החופש והעצמאות שמביא איתו הבית החדש הזה. הרגישו את הכוח שיש בעצמאות הזו. חשבו על כל הדברים החדשים שהוא יביא עמו, את כל הדברים החדשים שתלמדו על עצמכם דרכו.

הסירו את הפחדים, חייכו, נשמו ודעו שיהיה בסדר.

פקחו כעת את העיניים לאט-לאט.

מערך מפגש 4 בנושא: שירותי רווחה ומיצוי זכויות

נושאים

1.שוויון זכויות
2. מיצוי זכויות
3. שירותי רווחה

מטרות

1. להעשיר את הידע של המשתתפים בנושאי שירותי רווחה וזכויות הנוגעות למוגבלותם
2. לדון בנושא מיצוי זכויות ובתחושות העולות מקבלת עזרה כלכלית הנוגעת למוגבלות

ציוד נדרש

- בריסטול
- טוש לורד
- עטים
- תמונות של דמויות המתמודדות עם מוגבלות (נספח 1) ומתחת לתמונות: שלטים (דף A4) עם תחומים שונים בחייהם (נספח 1)
- סלוטייפ
- מקרן/טלוויזיה

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 01:00 - חלק א' - מגיע לי?
- 00:10 - חלק ב' - זכותי
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע" ותזכורת לגבי המפגש הקודם- חלק א' **(10 דקות).**

חלק א'- מגיע לי?!

2. **משחק פתיחה:** 1 - המנחה מחלק את המשתתפים לשתי קבוצות שמטרתן להתחרות זו בזו במרוץ שליחים (אם יש שטח פתוח גדול דיו: כל משתתף עומד בנקודה אחרת במסלול הריצה והמשתתפים רצים מנקודת הזינוק שלהם למשתתף בנקודה שאחריהם, כשהם מעבירים חפץ כלשהו מאחד לשני), או במסלול מכשולים (למשל: לעבור מעל כיסא, מתחת לשולחן, מתחת לחבל וכו'). ואולם, קבוצה אחת מקבלת הוראה לבצע את המסלול על רגל אחת מבלי שהרגל השנייה תיגע בקרקע **(10 דקות).**

3. **דיון:** 1 - מי ניצח? למה?
2 - לקבוצה שקפצה על רגל אחת (בתנאי שאכן הפסידה): מה אפשר היה לעשות כדי שיהיה לכם סיכוי לנצח? (למשל: לתת להם "פור" לצאת לפני הזמן, לקצר את המסלול וכו').
3 - לשתי הקבוצות: איך הרגשתם במהלך המשימה? (האם עלה תסכול בקרב חברי הקבוצה שעברה את המסלול על רגל אחת? האם הקבוצה השנייה הרגישה אשמה או אי נעימות?)
4 - האם הרגשתם רגשות אלו בהקשרים אחרים בחייכם? **(15 דקות).**

4. המנחה שואל את המשתתפים: **מה הזכויות שלכם?** והמשתתפים כותבים יחד על בריסטול מאורך (כמו מגילת העצמאות) מגילת זכויות שהם דורשים שיכבדו וחותמים על המגילה ומתחייבים גם לכבד עבור אחרים **(5 דקות).**

5. 1 - על הקיר תלויות תמונות של דמויות המייצגות אנשים עם מוגבלויות שונות בחברה. המשתתפים מתבקשים לשוטט בחדר ו"לייצג" את הדמויות הללו: לכתוב את הקשיים איתם הם מתמודדים בחיי היומיום, בדפים המחולקים לפי התחומים השונים בחייהם התלויים מתחת לכל אחת מהדמויות (ראה נספח 1). (למשל: קושי חברתי של אדם עם מוגבלות פיזית: אנשים עלולים להתרחק ממנו בגלל שאינו יכול לצאת איתם בערב לכל מקום) **(10 דקות).**
2 - **דיון:** 1 - עוברים על הכתוב מתחת לתמונה של כל אחת מהדמויות. 2 - מה זה "שוויון זכויות"? האם יכול להתקיים שוויון זכויות עבור אנשים שמתקשים יותר מאחרים בתחומים מסוימים? (לחשוב אל מול מגילת

הזכויות שכתוב המשתתפים קודם). 3 - כיצד ניתן להבטיח שוויון זכויות לדמויות המוצגות בתמונות למשל? (לכתוב על הלוח) **(10 דקות).**

6. **צפייה בסרטונים:** master ENG: https://www.youtube.com/watch?v=BcvuXe7IGwU#t=594
סטיבן הוקינג בפרסומת לקידום נגישות ועצמאות הנכים בישראל: https://www.youtube.com/watch?v=zn2xicxAoYo **(10 דקות).**

חלק ב'- זכותי

7. **עיבוד:** אחת הדרכים לשמר שוויון זכויות אצל אנשים היא בחקיקה ובמתן שירותי רווחה. מדינת ישראל היא מדינת רווחה המעניקה זכויות מיוחדות לאוכלוסיות המוגדרות תחת חוק כאוכלוסיות הזכאיות לסיוע. חשוב להכיר את הזכויות הללו ולדעת מה מגיע וכיצד בכל שלב בחיים, אפשר למצות את הזכויות הללו. את הזכויות שלכם תוכלו לברר באתרים שונים ובמשרדי ממשלה שונים, כמו למשל:
אתר זכויות התלמיד - משרד החינוך: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Zchuyot/ChukimVeamanot/Zchuyot/
אתר כל זכות: http://www.kolzchut.org.il/
אתר משרד הרווחה: http://www.molsa.gov.il/Pages/HomePage.aspx
ועוד (ראה בנספח בסוף המערך) כדאי לעבור עם המשתתפים על האתרים השונים ולהדגים חיפוש, לענות על שאלות בנוגע לזכויות **(10 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1

הדמויות:

1. מירי- בת 40, מחולון. מתמודדת עם שיתוק לאחר תאונת דרכים שעברה לפני כ-20 שנה.

2. גבי, בן 30 מאשדוד. עיוור מלידה.

3. צליל, בת 7 מגבעתיים. נולדה עם תסמונת דאון.

4. דן, בן 17 מראשון לציון. מתמודד עם אוטיזם קל.

5. נוגה, בת 18 מרמת הגולן. מתמודדת עם בעיות רגשיות מאז ילדותה.

התחומים:

1. **זוגיות**
2. **תעסוקה**
3. **השכלה**
4. **תפקוד יומיומי**
5. **תחום חברתי**

נושא 5:
לימודי המשך

כדי להשתלב בעולם העבודה נדרשת השכלה והכשרה מקצועית מתאימה. בלי אלה, מצטמצמות אפשרויות התעסוקה של אנשים עם מוגבלות לעבודות מזדמנות ובלתי מקצועיות, בסביבה תחרותית מאוד.

אנשים עם מוגבלות הנם כוח עבודה משמעותי ובדומה לאנשים ללא מוגבלות, הם בעלי יכולות רבות ומגוונות והשתלבותם בעבודה צריכה ויכולה להיעשות על בסיס כלכלי ועל יסוד תרומתם למקום העבודה ולא על בסיס תפיסה של עשיית חסד (המטה לשילוב אנשים עם מוגבלות בשוק העבודה, 2010). ערך התרומה למקום עבודה באשר הוא, עולה במידה ניכרת עם רכישת ידע ועם הכשרה נכונה.

אמנם ההשכלה הגבוהה היא אחד הגורמים המשמעותיים המסייעים להשתלבות של אנשים עם מוגבלות בעבודה ובחברה, ומספר שנות הלימוד נמצא בין המנבאים החשובים של שיקום אנשים עם מוגבלות ושילובם במעגל העבודה (זק"ש ושרויאר, 2009). אך עם זאת, חשוב לזכור שמרבית בני הנוער בתכנית מרכזי הנוער עלולים להתקשות בהשתלבות במסלול הרגיל של רישום למוסדות האקדמיים, מכיוון **שרובם יסיימו את התיכון ללא בגרות או עם בגרות חלקית.** קיימות כיום מספר רב של תכניות ללימודי המשך, המותאמות לצעירים עם מוגבלות, ובהם, תכניות מופרדות המותאמות לרמה הקוגניטיבית ולנכות פיזית של צעירים עם מוגבלות, תכניות משולבות שמשלבות קורסים מותאמים יחד עם קורסים המוצעים לכלל ציבור הסטודנטים ותכניות שילוב ממשי בהן הלומדים משולבים כסטודנטים מן המניין ומשולבים בתכניות רגילות (טבת-טובול, 2011).

המערך הנוכחי יחשוף בפניך המנחה את החלופות המוצעות לרכישת הכשרה והשכלה עבור בני הנוער בתכנית. כחלק מתהליך ההכנה של המשתתפים לתכניות ההמשך, חשוב שתכיר את האפשרויות העומדות בפני בני הנוער כדי שתוכל להנגיש בעבורם את המידע.

מטרות המערך הנוכחי תהיינה:

1. חשיפת נושא ההשכלה הגבוהה וההכשרה המקצועית והבאתם למודעות בני הנוער,
2. חשיפת האפשרויות שעומדות בפני בני הנוער עם סיום התיכון להשלמת בגרויות/ רכישת השכלה/ התמקצעות,
3. מתן כלים לבני הנוער להשתלבות קלה יותר בתכניות המשך הנוגעות ללימודים.

בתחתית הפרק תוכל למצוא סל שירותים ומקורות מידע הרלוונטיים לרכישת השכלה גבוהה והכשרה מקצועית עבור בוגרים עם מוגבלות. מומלץ לעיין במידע ולעבור עליו עם בני הנוער ומשפחותיהם כדי שהם ייחשפו לאפשרויות העומדות בפניהם. בין השאר אפשר למצוא מידע לגבי ארגון הל"ה, תכנית הישגים, האוניברסיטה הפתוחה, המטה לשילוב אנשים עם מוגבלות בעולם התעסוקה ועוד.

מחקר (זק"ש ושרויאר, 2009) שעסק בהנגשת השכלה גבוהה לאנשים עם מוגבלות, מצא שמידת השליטה והשימוש במחשבים ובטכנולוגיית המידע מהווה עבור אנשים עם מוגבלות את החסם הגדול ביותר להשתלבות בעולם ההשכלה - בפן המעורבות האקדמית והחברתית כאחד. זהו ממצא חשוב מאוד המדגיש את החשיבות של לימוד בני הנוער מיומנויות הנוגעות לשימוש במחשב וחיפוש מידע, בטרם הם ניגשים לתכניות ההמשך. בסוף הפרק, תוכל למצוא ארגונים שמסייעים בהכשרה הרלוונטית.

מערך מפגש 5 בנושא: לימודי המשך

נושאים

1.הכשרה מקצועית
2. השכלה גבוהה
3. לימודי המשך

ציוד נדרש

- שאלות לטריוויה (נספח 1)
- טבלת "מתאים לי או לא" (נספח 2)

מטרות

1. הרחבת הידע של המשתתפים בנוגע ללימודי המשך והיכרות עם עולם המושגים והתוכן של לימודי ההמשך
2. העמקת החשיבה של המשתתפים לגבי המשך לימודים במסגרת לאחר תקופת הלימודים בבית-הספר
3. חשיפת אפשרויות נגישות ופחות מוכרות של לימודים למשתתפים

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:55 - חלק א' - מהם לימודי המשך?
- 00:15 - חלק ב' - האם זה בשבילי?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע"? **(10 דקות).**

חלק א' - מהם לימודי המשך?

2. **מאיפה זה בא?** 1 - המשתתפים מתבקשים לבחור חפץ כלשהו (לא משנה איזה).
2 - המשתתפים מתבקשים לחשוב על כל אנשי המקצוע שהיו מעורבים בייצור החפץ שאותו בחרו, מבלי לגלות מה החפץ. (⬅ כדאי להתחיל בדוגמה ראשונה על מנת שהמשתתפים יבינו את חוקי המשחק).
3 - יתר המשתתפים מתבקשים לנסות לנחש איזה חפץ בחר המשתתף. המנחה כותב על הלוח את בעלי המקצוע שאומרים המשתתפים ברשימה (⬅ אין צורך לכתוב פעמיים את אותו איש מקצוע) **(15 דקות).**
4 - **עיבוד:** כל פרט קטן סביבכם הצריך אנשי מקצוע רבים שפעלו בשיתוף פעולה עד שכל חפץ יגיע לידינו. חשבו על זה.
5 - **דיון:** 1. מה מבין המקצועות שכתבנו על הלוח נחשב בעיניכם ל"עבודה טובה/איכותית" ומה נחשב "עבודה לא טובה/לא איכותית?" האם כולם מסכימים עם החלוקה הזו? 2. יש לכם דוגמאות נוספות ל"עבודות טובות" ול"עבודות לא טובות"?3. מה לדעתכם ההכשרה שכל אחד מאנשי המקצוע שעל הלוח היה צריך לעבור כדי לעבוד במקצועו? האם המקצועות הללו דורשים לימודים או הכשרה מעשית? של כמה זמן? 4. האם "עבודה טובה" קשורה להשכלה או להכשרה שהיא דורשת? **(20 דקות).**

3. **"טריוויית מושגים" -** המנחה כותב על הלוח ספרות כמספר המשתתפים. כל אחד מהמשתתפים בוחר בתורו בסבב ספרה מהספרות הכתובות על הלוח (למחוק את מה שכבר בחרו) ונשאל בהתאם לספרה שבחר את השאלה המתאימה לה (ראה נספח 1). מי שעונה נכון מקבל נקודה, אם משתתף אינו יודע את התשובה הנכונה בתוך דקה, השאלה עוברת לשאר המשתתפים, ומי שעונה נכון מקבל נקודה. ⬅ בתום הסבב- כדאי לפנות זמן לשאלות למשתתפים לגבי לימודי המשך והכשרה מקצועית. יש להדגיש שהם יכולים לשאול כל מה שלא ברור להם בנושא, ולהפנות אותם למאגרי מידע בתחום כמו למשל לייעוץ במרכזי הצעירים הקרובים (ליועצי השכלה) או בירור אינטרנטי של מסלולים קיימים בתחומים שמעניינים אותם **(20 נקודות).**

חלק ב'- האם זה בשבילי?

3. 1 - המשתתפים מקבלים טבלה (נספח 2) ובה הם מתבקשים לכתוב את החסרונות והיתרונות שהם רואים בלימודי המשך/ הכשרה מקצועית בעבור עצמם (למה "מתאים לי" ולמה "לא מתאים לי") + אלו לימודי המשך /הכשרות מקצועיות הם חושבים שהכי היו מעניינים אותם ומתאימים להם **(5 דקות).** ⬅ למנחה: זה הזמן לשוחח עם המשתתפים על האפשרויות העומדות בפניהם להשלמת בגרויות, שיפור נתונים, מכינות אקדמיות, ייעוץ לימודים ועוד ידע שיקדם אותם לקראת החלטה אם להמשיך בלימודים אחרי התיכון. תוכל להיעזר במידע הקיים בסוף הפרק הנוכחי.
2 - בסבב: המשתתפים מקריאים את הטבלאות שלהם ומה היה עשוי לעניין אותם **(10 דקות).**
3 - המנחה נותן למשתתפים מטלה לבית/ זמן לחיפוש באינטרנט במפגש כדי לברר מקומות לרכישת ההשכלה/ ההכשרה בתחומים שציינו כמעניינים ולציין מה דרישות הקבלה, התשלום, מוסד הלימודים/ ההכשרה וכו'.

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

⬅ הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1

השאלות:

1. מה ההבדל בין מכללה לאוניברסיטה? **תשובה:** לרוב ההבדל נעוץ במחיר שכר הלימוד, ובמידה שהמוסד נחשב "יוקרתי" בתחומים מסוימים. היום אין הבדל גדול בין המוסדות.
2. מה זה נק"ז? **תשובה:** נקודות זכות- הנקודות שמזכים קורסים שלומדים במוסדות לימוד.
3. מה ההבדל בין לימודים במכללה או אוניברסיטה לבין הכשרה מקצועית? **תשובה:** הכשרה מקצועית נחשבת לימודים במסגרתם מקבלים תעודה, אך אינה מזכה ב"תואר".
4. מה זה המל"ג? **תשובה:** המועצה להשכלה גבוהה.
5. באיזה חודש בשנה מתחילים ומתי מסתיימים לימודים אקדמאיים? **תשובה:** לרוב בחודשים אוקטובר ויוני.
6. כמה שנים נמשך תואר ראשון וכמה שנים נמשך תואר שני? תשובה: תלוי איזה תואר...
7. מה דרישות הקבלה הנהוגות לתואר ראשון באוניברסיטאות? **תשובה:** בדרך -כלל יש צורך בבגרויות מעל ציון מסוים, בציון פסיכומטרי מסוים ולעתים במקצועות מוגברים מסוימים ובריאיון אישי.
8. ממה מורכב המבחן הפסיכומטרי ואיזה ציון מקסימלי אפשר להשיג בו? **תשובה:** הציון המקסימלי הוא 800. המבחן מורכב ממבחנים מילוליים וכמותיים.
9. מה ההבדל בין הנדסאי למהנדס? **תשובה:** הנדסאי - לימודים של שנתיים, פחות תאורטי, מאוד ממוקד להכשרה. מהנדס - בעל תואר, יותר יוקרתי, יותר ידע תאורטי אבל בדרך-כלל פחות מתמחה בתחום אחד ספציפי.
10. עד איזה גיל אפשר ללמוד באוניברסיטה? **תשובה:** אין הגבלה.
11. מה היא האוניברסיטה הפתוחה ומה היתרונות והחסרונות שלה? **תשובה:** אוניברסיטה ללא תנאי קבלה, ללא חובת הגעה לקורסים וללא חובת סיום חובות בזמן מוגבל ומובנה (אלו גם יתרונותיה), חסרונות: לימודים עצמאיים מאוד, מסגרת לא מחייבת, בניית מערכת ועבודה עצמאית.
12. מהי מלגה? **תשובה:** מענק כלכלי לסטודנטים לשם תשלום שכר הלימוד בהתאם לכללים השונים של המלגה/המוסד.
13. כיצד אפשר לשפר את סיכויי הקבלה למוסדות לימוד? **תשובה:** השלמת בגרויות באופן פרטי או במכון, מכונים לבחינת הפסיכומטרי, מכינות אקדמאיות.

נספח מס' 2

הכשרה מקצועית/השכלה גבוהה

מתאים לי כי...	לא מתאים לי כי...

דברים שאני רואה את עצמי לומד בעתיד: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

נושא 6:

תמונת עתיד ופער בין רצוי למצוי

(בפרק 6 תמצאו התייחסות ממוקדת לאוריינטציית עתיד בתחום התעסוקה)

אוריינטציית עתיד היא הדימוי המנטלי שבני אדם מפתחים בהקשר לעתידם ומבטאים באמצעות תקוות וחששות לגבי תחומים שונים (לדוגמה, השכלה, שירות צבאי, עבודה וקריירה). המושג אינו מתייחס לניבוי העתיד אלא ל**ייצוג של העתיד הרצוי והלא רצוי** (סגינר, 2001). תמונת העתיד של מרבית בני-האדם מכילה גם תקוות וגם חששות והיא שומרת על מבנה דומה מעבר לגיל. אוריינטציית עתיד מתפתחת במשך השנים ומושפעת מציפיות חברתיות ותרבותיות. ההתכוונות לקראת העתיד נלמדת באינטראקציות חברתיות בעיקר עם ההורים ועם קבוצת השווים (טבת-טובול, 2011).

מבנה תמונת העתיד

תמונת העתיד כוללת את **מסלול החיים העתידי** ותחומים קיומיים. מסלול החיים העתידי כולל חמישה תחומים המתייחסים למשימות התפתחותיות: 1. בית ספר ובגרות, 2. שירות צבאי, 3. השכלה גבוהה, 4. עבודה וקריירה, 5. נישואין ומשפחה- במרביתם עסק עד כה הפרק הנוכחי. התחומים הקיומיים מתארים חוויות ואירועים שנכללו על-ידי הנבדקים בתמונת העתיד שלהם אם כי אינם ממוקדים ישירות בפעילות עתידית, לדוגמה: שיהיה לי טוב, שכל בני משפחתי יהיו בריאים וכדומה.

ההבחנה בין מסלול חיים עתידי לתחומים קיומיים מצביעה על שני דפוסי התייחסות לעתיד : **דפוס פעולתי** - דפוס המדגיש התכוונות למטרות עתידיות. ו**דפוס חוויתי** - דפוס המדגיש התמקדות פאסיבית בתקוות שיקרו דברים טובים וחששות מאירועים רעים ומזיקים.

ישנם **שלושה רכיבים לאוריינטציית העתיד** לגבי כל אחד מהתחומים:

1. **הרכיב המוטיבציוני** - לפיו המוטיבציה להשקעה בעתיד נובעת מצורכי האדם ומהערך הצפוי של תוצאות התנהגות עתידיות. הרכיב המוטיבציוני כולל שלושה משתנים: ערך, ציפייה ושליטה: ערך - מידת החשיבות הנתפסת שמייחס הנבדק להשגת תוצאות בכל תחום. ציפייה - משתנה זה מתייחס לביטחון של הפרט ביחס להגשמת תכניותיו ותקוותיו. שליטה - מידה השליטה העצמית שהפרט חש ביחס לתכניותיו העתידיות.
2. **הרכיב הקוגניטיבי** - מתייחס אל המבנה של כל אחד מתחומי העתיד יחסית לתחומים האחרים המתבטא באמצעות תקוות וחששות.
3. **הרכיב ההתנהגותי** - לפיו ייצוגי העתיד מנחים את האדם להתנהגויות, חיפוש ובדיקה של אופציות עתידיות, איסוף מידע, בחינת ההתאמה של האופציות ומחויבות לאופציה נבחרת.

אופטימיות ומסוגלות עצמית הם משאבים אישיים המכילים הערכה לגבי העתיד והם בעלי השפעה על התפקוד והרווחה הפסיכולוגית של הפרט. הן מסוגלות עצמית והן אופטימיות נמצאו במחקרים קודמים כקשורות לתחומי ההשכלה והעבודה ולאוריינטציית עתיד (טבת-טובול, 2011).

חשוב מאוד לנטוע בבני הנוער תחושות אופטימיות ומסוגלות עצמית גבוהות בנוגע לתמונת העתיד שלהם, וזאת כדי לשפר את שלושת הרכיבים של אוריינטציית העתיד. אך עם זאת, חשוב לקחת בחשבון שעלולים להיווצר פערים שעתידים להציב בפני בני-הנוער תחושות תסכול, כעס ואף דכאון. הפערים שעלולים להיווצר הם: **פער בין תמונת העתיד הרצויה לבין חסמים הקיימים בהווה, ופער בין תמונת העתיד הרצויה לבין המציאות אותה יחוו בני הנוער בעתיד.** לצד בניית תמונת עתיד חיובית, יתמקד המערך הנוכחי בהכנת בני הנוער להתמודדות עם פערים אלה ובמתן כלים לצמצומם.

מערך מפגש 6 בנושא: תמונת עתיד ופער בין רצוי למצוי

נושאים

1.מוטיבציה לעתיד
2. עמדות לגבי העתיד
3. כוונות להתנהגות בנוגע לעתיד
4. "מסלול חיים"
5. אופטימיות ומסוגלות
6. תמונת עתיד
7. פערים בין מצוי לרצוי

ציוד נדרש

- דפים וצבעים
- 5 שלטים ועליהם כתוב: 1. הצלחה בבגרויות, 2. שירות צבאי, 3. השכלה גבוהה, 4. עבודה וקריירה, 5. נישואין ומשפחה
- עטים
- דפי תחומי חיים (נספח 1) כמספר המשתתפים

מטרות

1. להכיר בפני המשתתפים את המושג אוריינטציית עתיד ולהסביר את חשיבותה
2. לפתח את אוריינטציית העתיד של בני הנוער בתכנית מרכזי הנוער בהתאם למבנה ולשלושת הרכיבים של תמונת העתיד
3. לצייר תמונת עתיד רצויה של המשתתפים אליה יוכלו לשאוף
4. להתמודד ולדון בפערים בין הרצוי והמצוי בהווה ובעתיד ולתת דרכי התמודדות עם המצוקות שעלולים לגרום הפערים הללו

לו"ז המפגש

- 00:10 - פתיחה וסבב "מה נשמע"
- 00:45 - חלק א' - תמונת העתיד שלי
- 00:25 - חלק ב' - עד כמה זה בידיי?
- 00:10 - סיכום מפגש

מהלך המפגש

1. **פתיחה:** סבב "מה נשמע"? **(10 דקות).**

חלק א' - תמונת העתיד שלי

2. **צייר לי תמונת עתיד** - המנחה מבקש מהמשתתפים לעצום את העיניים, ולחשוב על תמונה אחת שהם מדמיינים כשהם חושבים על העתיד שלהם. הם יכולים לחשוב על העתיד שלהם בכל נקודת זמן, בכל מקום ועם כל אחד, אך הם מתבקשים לחשוב על תמונה אחת, פריים אחד. ← המשתתפים מוזמנים לצייר את תמונת העתיד שלהם על דף מתוך דמיונם.
3. **בסבב:** מה התמונה שעלתה בראשכם כשחשבתם על העתיד שלכם? מי היה איתכם? איפה הייתם? מה עשיתם? מה אתם חושבים כשאתם שם בתמונה? מה אתם מרגישים? **(15 דקות).**
4. דיון: 1 - האם היה לכם קל "להתפקס" ולהעלות תמונת עתיד? מדוע זה קל/פשוט?
   2 - האם זה חשוב לחשוב על העתיד? מדוע? **(10 דקות).**
5. המנחה מבקש מהמשתתפים לעצום שוב את העיניים, ולצייר כעת תמונה של עתיד שהם לא היו רוצים לעצמם. פריים אחד מתוך המצב שלא היו רוצים להיות בו בעתיד בשום אופן.
6. בסבב: תארו כעת את תמונת העתיד הלא רצוי שציירתם בראשכם: מי היה איתכם? איפה הייתם? מה עשיתם? מה אתם חושבים כשאתם שם בתמונה? מה אתם מרגישים? **(10 דקות).**
7. דיון: 1 - מה היה לכם קל יותר: לדמיין את העתיד שאתם רוצים להיות בו או את העתיד שאתם לא רוצים לעצמכם? מדוע?
   2 - האם חשוב לחשוב על תמונת העתיד הלא רצויה? מדוע? **(10 דקות).**

חלק ב' - עד כמה זה בידיי?

8. 1 - ← על הרצפה מפוזרים שלטים ועליהם כתובים מספר תחומים הנוגעים לעתיד המשתתפים: 1. הצלחה בבגרויות, 2. שירות צבאי, 3. השכלה גבוהה, 4. עבודה וקריירה, 5. נישואין ומשפחה.
   2 - כל משתתף מקבל דף ועליו כתובים חמשת התחומים הנ"ל (ראה נספח 1). המשתתפים מתבקשים לעבור בין כל השלטים ולהקיף את מידת השליטה שהם מרגישים שיש להם במרכיב הזה בחיים מ- 1-10 כאשר: 1= אין לי שליטה בזה כלל, 10 = יש לי שליטה מלאה בזה.
   3 - המנחה מבקש ממשתתפים שהקיפו מעל 7 בתחום הראשון (הצלחה בבגרויות) לעמוד ליד השלט המתאים ולחשוב יחד על טיפים לגבי התנהגות שתעזור להשגת המטרות הנוגעות לאותו תחום, למשל: לקחת מורה פרטי, להתעורר מוקדם יותר כל בוקר וללמוד וכו'. לאחר מכן, המנחה מבקש ממשתתפים שהקיפו מעל 7 בתחום השני לעמוד ליד השלט ולספר על התנהגויות שיעזרו להשגת המטרות וכן הלאה... **(10 דקות).**
   ← אם באחד התחומים לא היו משתתפים שהקיפו מעל 7, לקחת את המשתתפים שהקיפו את מידת השליטה הגבוהה ביותר, או לחילופין לפתוח דיון כללי בקבוצה. מומלץ לכתוב על הלוח או לכתוב על גבי השלטים את הרעיונות שמעלים המשתתפים.
9. **דיון:** 1 - מה המטרות שלכם בכל אחד מחמשת התחומים הללו?
   2 - האם לדעתכם להורים שלכם/לאחים הגדולים שלכם או לאנשים אחרים הקרובים אליכם, המטרות שהם דמיינו כשהיו בגילכם התגשמו במלואן? האם זה סביר שמצב שכזה יתרחש?
   3 - ומה אם המטרות שלכם לא תוגשמנה במלואן? כיצד ניתן יהיה להתגבר או לפצות על כך? (לעבור שלט אחד אחרי השני) **(15 דקות).**

סיכום המפגש

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה היה משמעותי בעבורי במפגש? או עם מה אני יוצא מהמפגש?
- איסוף של המנחה את דברי המשתתפים.
- במפגש הבא נעסוק ב_____

← הרכז ישלח את בני הנוער לבית עם מטלה ויידע אותם לגבי נושא המפגש הבא **(10 דקות).**

נספח מס' 1
תחומי החיים שלי

עד כמה אני מרגיש שיש לי שליטה בתחומים הבאים:

1. הצלחה בבגרויות:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. שירות צבאי:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. השכלה גבוהה:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. עבודה וקריירה:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. נישואין ומשפחה:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

רשימת מקורות

אלפסי-הנלי, (2014). שילוב צעירים עם מוגבלות בשירות אזרחי-לאומי- סיכום מחקר מלווה, משרד הכלכלה- מחקר וכלכלה.

זעירא, ע., בנבנישתי, ר. ורפאלי, ת. (2012). צעירים פגיעים בתהליכי מעבר לבגרות: צרכים, שירותים ומדיניות- דו"ח מקר מסכם, קרן גנדיר וג'וינט-ישראל.

זק"ש, ד. ושרויאר, נ. (2009). נגישות אקדמית, אנושית ופיזית כמאפשרת את השתתפותם של סטודנטים עם מוגבלות במוסדות להשכלה גבוהה- דו"ח מחקר, אוני' חיפה והמוסד לביטוח לאומי.

טבת-תובול, נ. (2011). תרומת לימודי המשך באקדמיה לאוריינטציית העתיד, מסוגלות עצמית ואופטימיות בקרב אנשים עם לקויות קוגניטיביות: המקרה של כפר תקווה- דיור מוגן למבוגרים עם צרכים מיוחדים, אוניברסיטת חיפה וקרן שלם.

אמיתי, ג., רענן, ר., כאהן-סטרבצ'ינסקי, פ. וריבקין, ד. (2011). מעבר לבגרות בקרב אוכלוסיות במצבי סיכון: צרכים והתערבויות, מאיירס-ג'וינט-מכון ברוקדייל.

שחר, ר. (2002). עזיבת הקן- תהליך השיגור של בני נוער מבית הוריהם, בתוך: עורכת: ליאורה בר-סלע, משפחה ודעת- מנחה למנחה- כרך ב', בהוצאת משרד החינוך.

לסר, ע., לאופר, ר., רבינוביץ', א., בר-חי, ד. וגרינברג, צ. (תשס"ח). נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל- אוגדן תכניות, נושאים והפעלות, אתר מנהל חברה ונוער.

סגינר, ר. (2001). בני נוער בישראל מפלסים דרכם אל הבגרות: אוריינטציית עתיד של ערבים ודרוזים בהשוואה ליהודים, "מגמות"- כתב עת למדעי ההתנהגות, מ"א (2-1), (147-113).

סולימני-אעידן,י. (2013). כישורי חיים, מיומנויות ומוכנות ליציאה לחיים עצמאיים של צעירים הבוגרים מכפרי נוער ובפנימיות בארץ, הפורום הציבורי- כפרי נוער ופנימיות בישראל.

המטה לשילוב אנשים עם מוגבלות בשוק העבודה- חוברת מידע (2010), משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה.

Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability and resilience. Remedial and Special Education, Vol. 24, (16 - 26).

אינטרנט:

נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל, אוגדן תכניות נושאים והפעלות, מתוך: קטלוג הפרסומים, מינהל חברה ונוער (13.03.2014):
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Noar/KatalogPirsumim/HachanaLezahal/ogdan.htm

רועי ינוביץ', דף הכנה לצו ראשון: (27.11.2014)
http://www.mysmartarmy.com/

סל שירותים ואנשי קשר רלוונטיים במעבר לבגרות:

צבא - מידע נוסף בנוגע לשירות הצבאי (מתוך מנהל חברה ונוער- מאגר מידע ארצי):
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Noar/KatalogPirsumim/HachanaLezahal

מידע - אתרי אינטרנט העוסקים בנושא ההכנה לשירות בצה"ל

- חוזר מנכ"ל הכנה לצה"ל
  http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/7/7-1/HoraotKeva/K-2008-3c-7-1-2.htm
- חיל חינוך על הכנה לצה"ל
  http://www.aka.idf.il/chinuch/faq/default.asp?catId=42887
- אתר למידע ותמיכה לצעירים
  http://www.yelem.org.il/yelem/article.asp?articleid=686&catid=35
- מידע על חיילות
  http://www.shavuz.co.il/recruit/article.asp?artid=2241&secid=715
- ארכיון צה"ל ומערכת הביטחון
  http://www.archives.mod.gov.il
- אתרי צה"ל ומערכת הביטחון
  http://dover.idf.il/IDF/sites/default.htm
- עולים על מדים - גיוס
  https://www.aka.idf.il/Main/Giyus
- נכונות לשירות ומוכנות לצה"ל - מינהל חברה ונוער
  http://noar.education.gov.il/main/upload/idf/zahal.htm
- תחום נוער והכנה לצה"ל - משרד הביטחון
  http://www.mod.gov.il/pages/bithoni_hevrati/zahal.asp
- אתר יועצת הרמטכ"ל לענייני נשים
  http://www.aka.idf.il/yohalan/home/home.asp
- בדרך לגיוס - מרכז המתגייסים לצה"ל
  http://www.planetnana.co.il/giyus

תכנית מגשימים חלום מתגייסים לצהל
http://www.kolzchut.org.il/he/%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%AA_%D7%9E%D7%92%D7%A9%D7%99%D7%9E%D7%99%D7%9D_%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%9D_-_%D7%9E%D7%AA%D7%92%D7%99%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%9D_%D7%9C%D7%A6%D7%94%22%D7%9C_-_%D7%9C%D7%A6%D7%A2%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D_%D7%A2%D7%9D_%D7%A6%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D_%D7%9E%D7%99%D7%95%D7%97%D7%93%D7%99%D7%9D

סיוע בשילוב תעסוקתי - אתר כל זכות
http://www.kolzchut.org.il/he/%D7%A2%D7%AA%D7%99%D7%93_%D7%91%D7%98%D7%95%D7%97_%D7%9C%D7%A6%D7%A2%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D_-_%D7%A7%D7%99%D7%93%D7%95%D7%9D_%D7%AA%D7%A2%D7%A1%D7%95%D7%A7%D7%94_%D7%9C%D7%A6%D7%A2%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D_%D7%A2%D7%9D_%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA_%D7%A7%D7%A9%D7%91_%D7%90%D7%95_%D7%9C%D7%A7%D7%95%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%9C%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%94

גורמים רלוונטיים בביטוח לאומי: (מתוך אתר המוסד לביטוח לאומי)
http://www.btl.gov.il/Pages/default.aspx

היחידה להכוונת חיילים משוחררים - משרד הביטחון
http://www.hachvana.mod.gov.il/hacvana/Pages/default.aspx

ביטוח לאומי
מידע לגבי זכויות וחובות חיילים משוחררים בביטוח לאומי: http://www.btl.gov.il/Publications/booklet/hebrew_booklet/Documents/igeretLajayal.pdf

מידע לגבי מיצוי זכויות בביטוח לאומי: http://www.btl.gov.il/AllRights/Pages/default.aspx
למידע נוסף בביטוח לאומי: מוקד טלפוני ארצי *6050, או 04-8812345

משרד הרווחה
http://www.molsa.gov.il/Pages/HomePage.aspx

שירות לאומי - מידע בנוגע לשירות לאומי
http://www.avneiderech.org.il/index.php/en/2011-08-20-17-34-34/16-mis

שירות לאומי (מתוך אתר מנהל חברה ונוער):
http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/33CFE0B8-6930-4D90-BB0F-23A97AF08AA0/105277/shar4.pdf

"משלבים"- שירות לאומי חינוכי לצעירים עם צרכים מיוחדים
פרויקט 'משלבים' מכוון להקמת מערך משולב של שירות לאומי-חינוכי, שיספק לצעירים עם צרכים מיוחדים שלבי ביניים במעבר טעון הסיכון שבין החינוך הפורמלי לבין ההצטרפות לעולם הבוגרים. החשיפה הנורמטיבית לערכי חברה ועבודה מצופה לפעול כמנוף לשילובה של אוכלוסייה זו בחברה הישראלית. http://bat-ami.org.il/Batami/News/Details/1246

העמותות המפעילות את השירות הלאומי:

שלומית
"שלומית" הנה עמותה ציבורית, בלתי מפלגתית להפעלת מתנדבים לשירות לאומי. היא מוכרת ומאושרת על-ידי משרד הרווחה והמוסד לביטוח לאומי כגוף שעיסוקו בהפעלת מתנדבים בשירות לאומי. מטרת העמותה להביא למודעות הציבור כי קיימת חלופה לשירות הצבאי, לאלה שנמנע מהם להתגייס, וכי חלופה זו היא בעלת תרומה משמעותית לקידום החברה והקהילה בישראל. עמותת "שלומית" מאפשרת לכלל ציבור הצעירים והצעירות במדינה לתרום לחברה וגם ליהנות מאותן זכויות המוקנות להם על פי חוק. "שלומית" מפעילה מתנדבות צעירות חילוניות שצה"ל לא גייס לשורותיו וכן בנות ערביות-נוצריות, מוסלמיות ובדואיות ומתנדבים יהודיים (בנים) בעלי פטור רפואי.

תחומי ההתנדבות:
חינוך: מעונות יום, גני ילדים, בתי ספר לחינוך מיוחד, פנימיות ילדים ונוער ועוד.
רווחה: מרכזי יום לקשיש, בתי אבות, טיפול בילדים ובבוגרים חריגים, מקלטים לנשים מוכות, מועדוניות ועוד.
קליטת עלייה: עבודה עם עולים במרכזי קליטה ובקהילה.
בריאות: חובשים מלווים באמבולנסים, בבנק הדם, בבתי חולים ובמסגרות רפואיות קהילתיות שונות.
פרטי קשר: מעמותת שלומית: רח' מנחם בגין 16, ת.ד. 1738 רמת-גן 52117, טל' 03-6129202, פקס: 03-6219402, סניף חיפה 04-8207171. www.shlomit.org.il A-shlom@zahav.net.il

בת עמי, אמונה / אלומה
"בת עמי" הנה התארגנות משותפת להפעלת מתנדבים בשירות הלאומי במסגרת לאומית-ציונית-דתית. יעדי השירות נקבעים בהתאם לשיקולים לאומיים, ערכיים, ציוניים ודתיים על פי הנחיות הלכתיות ובתיאום עם משרדי הממשלה הנוגעים בדבר.
"בת עמי" מפעילה מערך ליווי, הנחיה ופיקוח ברמה יישובית, אזורית וארצית, הכולל רכזות, מנחות אזוריות, רבנים, אנשי חינוך, אנשי ארגון ופסיכולוגיות.
תחומי ההתנדבות:
חינוך: קידום הילד במסגרת החינוך הרגיל בתחום הלימודי, החינוכי והחברתי, החל מגני הילדים וכלה בבתי הספר התיכוניים.
רווחה: סיוע לאוכלוסייה בעלת נכות נפשית או פיזית, שילוב בעבודה סיעודית וחינוכית על פי צורכי המוסד, סיוע לתפקודם של הנכים והמוגבלים וארגון פעילות חברתית בתוכם. העבודה מתמקדת במחלקות הרווחה, מוסדות הילדים, קשישים, שירות למפגר ועוד.
בריאות: שירות במספר בתי חולים כסיוע לצוות הרפואי במחלקות השונות וכן בקופות חולים ברחבי הארץ.
פרטי קשר: "בת עמי": רח' גוואטמלה 22, קרית יובל, ירושלים. טל' 02-5411333, פקס: 02-6413089. www.bat-ami.org.il

האגודה להתנדבות בע"מ בישראל
"האגודה להתנדבות" יסדה את השירות הלאומי בשירותים חיוניים במדינת ישראל, תוך דאגה לחיזוקם הרוחני והדתי של המתנדבים. המסגרת הוקמה לבוגרי החינוך הדתי המבקשים לשרת בהתנדבות את המדינה במשך שנה או שנתיים. "האגודה להתנדבות" משתתפת בחיזוק היישובים ומוסדות החינוך בערי הפיתוח, מאילת ועד קריית שמונה, ביש"ע ובגולן.
תחומי ההתנדבות:
בריאות: בתי חולים, מד"א.
ביטחון פנים: משטרת ישראל, מג"ב.
חינוך: בית ספר יסודי (חינוך רגיל וחינוך מיוחד) חט"ב, ישיבות תיכוניות, מפת"ן, קליטת עלייה, פנימיות, קומונרים בתנועת נוער (בני עקיבא ואריאל).
רווחה: בתי אבות, מע"ש, שירות למפגר.
פרטי קשר: האגודה להתנדבות בע"מ: רח' הרב נורוק 3, ירושלים. טל' 02-6521140, פקס: 02-6521149. מוקד לפניות בימים א'-ה' בין השעות 1800-233-133 : 21:00 - 16:00. www.sherut-leumi.co.il

ש"ל - העמותה לשירות לאומי אזרחי חלופי
"של" הנה עמותה ציבורית בלתי מפלגתית, מוכרת ומאושרת על ידי משרד הרווחה והמוסד לביטוח לאומי, כגוף שתפקידו ועיסוקו בהפניית מתנדבים לשירות לאומי. מטרת העמותה היא להעלות את ערך ההתנדבות בהיעדר חלופה אחרת בפני קהלים רבים בישראל. העמותה שמה לה למטרה לגייס את כלל ציבור הצעירים בישראל, דתיים וחילוניים כאחד, ואלה שנמנע מהם להתגייס לצבא, כולל בני מיעוטים, ערבים, נוצרים ובדואים.
תחומי ההתנדבות:
רווחה, חינוך בתי ספר וגני ילדים, מתנ"סים, עלייה וקליטה ובריאות.
פרטי קשר: "של" העמותה לשירות לאומי אזרחי חלופי: רח' הנביאים 23, קרית אתא. טל' / פקס: 04-8438045.

עמינדב
עמינדב פועלת בתחום השירות הלאומי כ-20 שנה (מתוכם כשש שנים במסגרת המטה המשותף "בת-עמי"). בהנהלת עמינדב חברים רבנים, אישי חינוך ואישי ציבור המתווים את דרכה של האגודה בבחירת מקומות השירות ובליווי הבנות.
תחומי ההתנדבות:
חינוך, רווחה, קליטת עלייה, בריאות ובכל תחום הנדרש במדינת ישראל.
פרטי קשר: עמינדב: בית גשר - רח' המלך דוד 10, ירושלים. 94101, טל' 02-6231052 פקס: 02-6231491. פקס: 08-9492417, טלפון: 08-9492424, טשרניחובסקי 57, רחובות, 76503. www.aminadav.org.il

מרכזי צעירים
מרכזי צעירים בישראל הנה תכנית בה הצעיר (צעיר מוגדר כתושב ישראל בין הגילאים 35-18) מושם במרכז.
מרכזי צעירים בישראל מספקים מענה מלא לצעירים בישראל, מתוך ראייה כי הצעירים הנם חיוניים לשגשוגה של המדינה בכלל ושל הרשות המקומית בה הם חיים בפרט. המרכזים מסייעים במגוון נושאים הרלוונטיים לגילאים הללו: חיפוש עבודה, בחירת עבודה מתאימה, התנדבות, בחירת תחום לימודים ומקום לימודים, הכשרות מקצועיות, חיי חברה, קורסים מקצועיים מוזלים וכיוצא בזה. מרכזי הצעירים מספקים מענה גם לקהלי יעד ממוקדים: חיילים משוחררים, סטודנטים לעתיד ובהווה, להורים צעירים, מחפשי עבודה, עולים, בוגרי אוניברסיטאות ועוד. סה"כ פועלים 42 מרכזי צעירים בכל רחבי הארץ. למציאת מרכז הצעירים בעירך:
http://www.israelyoung.org.il/index.php?dir=site&page=content&cs=3044&langpage=heb
מרכז הצעירים בתל-אביב: http://www.mazeh9.org.il/

תכניות התנדבות קדם צבאיות (שנת שירות)
http://www.rashi.org.il/#!---/cfmu
http://www.shinshinim.org/ מגוון אפשרויות לש"ש

השכלה ללא בגרות
http://www.imichlalot.co.il/%D7%9C%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%99%D7%9D_%D7%9C%D7%9C%D7%90_%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA

האוניברסיטה הפתוחה
http://www.openu.ac.il/

תכנית הישגים- להשלמת בגרויות בפריפריה
http://www.hesegim.org.il/

ארגון הלה- למען החינוך
http://www.hila-equal-edu.org.il/heb/?p=643

מרכז שילוב- כפר תקווה
http://www.kfar-tikva.org.il/newsarticle/64,58,78.aspx

להב"ה - לצמצום הפער הדיגיטלי בחברה הישראלית
http://www.lehava.gov.il/
http://www.lehava.gov.il/list.pdf

המטה לשילוב אנשים עם מוגבלות בעולם התעסוקה
www.moital.gov.il/mugbalut

אתרים חינמיים לחיפוש עבודה (ללא אקדמאיים)
http://www.jobmaster.co.il/

http://www.alljobs.co.il/Mador/%D7%97%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%A9_%D7%A2%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94.htm

http://jobs.yad2.co.il/

http://www.muvtal.co.il/

http://www.homeless.co.il/jobs/

אפשר- ביטאון הכנה לעולם התעסוקה ושילוב בתעסוקה של בני נוער וצעירים
http://www.tevet4u.org.il/files/wordocs/efshar2013.pdf

פרק 8

טיפים והמלצות להתמודדות עם אתגרים בתפקיד

מערך הדרכה - מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות
משרד הרווחה והשרותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה

שבט תשע"ו, ינואר 2016

פרק 8

טיפים והמלצות להתמודדות עם אתגרים בתפקיד

נכתב על ידי רכזי התכנית בתקופת הפיילוט: משה פנחסוב, אורטל ידעי, שיר עוז, עמית אבן
ומנהל התכנית ירון סמימי, עריכה: יפעת קליין.
תודה לד"ר מוריה לוי מחברת ROM Knowledgeware על ההנחיה והליווי.

האתגר: יצירת סביבת עמיתים וקבוצת השתייכות לצוות מרכז הנוער

לעתים צוות מרכז הנוער עובד בסביבת עבודה המנותקת מעמיתים שפועלים באותו תחום ומתמודדים עם אותם אתגרים, הרכזים זקוקים לקבוצת השתייכות ולמסגרת ללמידת עמיתים והתייעצות.

הערכות מקדימה:

- הצפת הצורך בקבוצת עמיתים בקרב כל הממונים.
- איתור קבוצת השתייכות מתאימה (רכזי מרכי נוער מערים אחרות, בעלי תפקידים דומים ברשות, בעלי התפקידים השונים במרכז הנוער המקומי וכו').
- הקצאת זמן למפגשים משותפים במסגרת העבודה, לפחות כמה פעמים בשנה.

דרכי התמודדות:

- יצירת רשימת פרטי התקשרות של חברי קבוצת העמיתים.
- יצירת מאגר מידע שיתופי אינטרנטי- דרופבוקס, וואטסאפ, פייסבוק, מיילים וכו'.
- יצירת הווי כבסיס לשיתופי פעולה - היכרות וגיבוש, למידה משותפת.

האתגר: הגדרת תפקיד

תפקיד הרכז במרכז הנוער כולל כמה מרכיבים, ובהם היענות לצרכים של בני-הנוער ושל המערכות המשיקות במצבים הדורשים התייחסות מידית והקצאת זמן לא מתוכנן. כמו כן כולל תפקיד הרכז מרכיבים מנהלתיים (תיאום פגישות, כתיבת דיווחים ועדכונים וכו') ומרכיבים נוספים שאינם תחומים בזמן בדומה לפעילות הקבוצתית. הרכז עשוי להרגיש שמרכיבים אלה של התפקיד ממלאים את זמנו ומקשים עליו את ניהול הזמן.

הערכות מקדימה

- הקצאה מראש של מספר שעות שבועיות בתכנית העבודה בעבור מצבים שאינם צפויים ודורשים התייחסות מעבר לשעות העבודה הרגילות.
- קביעת זמן מוגדר בתכנית העבודה השבועית לעבודה מנהלתית.
- תכנון מוקדם - להשתדל לרכז את הפגישות ליום מוגדר ובאופן שהן יהיו קרובות גיאוגרפית.
- תיאום ציפיות הדדי של הרכז והממונים בהתאם לצרכים המקומיים.

דרכי התמודדות

- שיחה תקופתית של הרכז והממונים לעדכון ולהבנה של הצרכים המשתנים והגמשת הגדרות ודרישות התפקיד בהתאם.
- כשנדרש תיאום של פגישה רבת-משתתפים לבקש מן המזכירה של אחד מבעלי התפקידים לתאם פגישה מול כל הגורמים; כדאי להתחיל מהמזכירה של הגורם הבכיר ביותר שבדרך כלל אחרים יתגמשו מולה.
- יצירת כלים מובנים שייעלו את העבודה (טפסים, טבלאות אקסל וכו').
- שימוש נרחב בכלים טכנולוגיים על מנת לצמצם את הצורך בקיום פגישות וטלפונים כאשר הם אינם הכרחיים - מיילים, וואטסאפ, גוגל דוקס, דודל וכו'.
- שיתוף עמיתים לצורך הפריה ולמידה כיצד מתמודדים עם הדברים ברשויות אחרות.

האתגר: יצירת סביבת עבודה פיזית - שירותי משרד

לעתים מרכז הנוער פועל במבנה המשמש בשאר הזמן קבוצות אחרות ואינו כולל שירותי משרד, ציוד (מחשב, מקרן וכו') או חדרי עבודה לצורך קיום פגישות, להם זקוק הרכז בעבודתו.

הערכות מקדימה:

- הגדרה מראש של דרישות ותנאי עבודה לרכז (תא לקבלת דואר ופקסים, מכונת צילום, עמדה טלפונית למספר שעות בשבוע, חדר לפגישות וכו').
- יצירת שייכות של מרכז הנוער למסגרת כללית (מתנ"ס, מרכז נוער גדול, עמותה עירונית וכו') באופן שגם רכז מרכז הנוער יהיה חלק אינטגרלי מהצוות.
- קיום שיחת תיאום ציפיות בין הרכז לאיש הקשר במשרד. כדאי להדגיש גמישות והדדיות בקשר.
- קיום תהליך היכרות של הרכז עם כל בעלי התפקידים במסגרת.

דרכי התמודדות:

- מיפוי צרכים הדדי בין הרכז לאיש הקשר במקום הפעילות.
- הבהרת המטרות של פעילות מרכז הנוער במקום ובחינת אינטרסים משותפים.
- יצירת קשר אישי וקרוב שיאפשר פתירת קונפליקטים בצורה מיטבית.
- הקפדה על מתן קרדיט מתאים כחלק מאזכור השותפים לתכנית ברשות.

האתגר: שיווק לצורך גיוס משתתפים

קהל היעד של התכנית הוא בני-נוער עם מוגבלות המוכרת באגף השיקום ובשירות לטיפול באדם עם אוטיזם ומשולבים בחינוך הרגיל. מדובר בבני-נוער המפוזרים במערכות החינוך הרגיל, לא תמיד מזוהים בגלל שההגדרות של מערכות החינוך והרווחה שונות לגביהם ועל כן תהליך האיתור שלהם מורכב ומערב גורמים מגוונים. כמו כן בני-נוער שרגילים להיות בחברת נוער ללא מוגבלות רגישים מאוד להגדרות ולמאפייני המשתתפים האחרים ולעתים חוששים מלהשתייך לקבוצה של נוער עם מוגבלות.

הערכות מקדימה:

- עיקר האחריות על גיוס המשתתפים היא של הרשות המקומית.
- הגדרת קהל יעד רלוונטי שאליו מופנה השיווק - הורים/בני-נוער /עירייה/מורים וכו' ויצירת כלים שיווקיים המותאמים ייעודית לכל קהל יעד באמצעות דרכי פנייה מתאימות - פייסבוק, פליירים, ניוזלטר, קבוצת whatsapp, סרטון תדמית, אתר אינטרנט וכו'.
- הכשרה של הרכזים והקניית כלים לשיווק.
- חיוך ואמונה בעשייה של התוכנית.
- יצירה וטיפוח של קשרים אישיים עם בעלי תפקידים דומיננטיים (יועצות, מורים, מתי"א וכו').
- נשיאת פליירים של התכנית במקום זמין - מחברת, רכב וכו'.
- הדגשה של הצלחות הבוגרים בכל הפרסומים והמפגשים עם הורים ואנשי מקצוע.

דרכי התמודדות:

- גיוס של הורים, בני-נוער ומורים שישמשו כשגרירים לפעילות התכנית והפניה של מועמדים חדשים לשיחה איתם.
- עדכון שוטף של הגורמים המעורבים (בתדירות סבירה ולא מעיקה) באופן שיישמר את התכנית במודעות.
- הצגה אפשרית של הפעילות לבני-הנוער - פעילות חברתית למי שמרגישים שקשה להם למצוא חברים על רקע של לקות למידה או קשיי תקשורת ומעוניינים בהכנה לשירות משמעותי ועבודה.
- מוקדי איתור: ערבי הורים של גופים אחרים, ערבי הורים יזומים של מרכז הנוער בהשתתפות אנשי קשר שההורים מכירים (עו"ס, מחנכת...), מפגשים אישיים להצגת הפעילות יכולים להתקיים בביקור בית או במקום ניטרלי (יש משפחות שיעריכו את הנכונות לביקור בית ויתגייסו בעקבות זאת, ויש משפחות שיחושו מאויימות מכך, כדאי להציע לבחירתם את שתי האפשרויות).

האתגר: חיזור ויישוג (Reaching out)

גם לאחר שנוצרו קשרים ברשות והמשתתפים מגיעים לפעילות, ממשיך הרכז בחיזור, יישוג ושימור הקשר עם בני הנוער ובני משפחותיהם.

הערכות מקדימה:

- הגדרת מידת המעורבות ועדכון של ההורים במסגרת תיאום הציפיות הראשוני עם בני-הנוער ובני המשפחה.
- יצירת קשר אישי, חיזוקים חיוביים, תשומת לב לפרטים אישיים.
- מתן דגש לבניית מנהיגות ותפקידים משמעותיים אחרים בקבוצה.

דרכי התמודדות:

- "ניוזלטר" חודשי להורים על הפעילות.
- בניית המנהיגות ותפקידים אחרים באמצעות חלוקת תעודת הצטיינות, האצלת סמכויות וכו'.
- קיום ערב הורים ילדים.
- שמירת מעורבות המחנכת או דמות משמעותית אחרת בחיי הנער באופן שוטף בנעשה (הצלחות והתמודדויות).

האתגר: עבודה מול הורים - הצבת גבולות

השעות ומיקום העבודה גמישים בדרך כלל ועל כן הורים מתקשרים לטלפון הנייד של הרכז, לעתים בשעות לא נוחות או בתכיפות מוגזמת. הגדרת התפקיד הרחבה עשויה לבלבל וליצור גם ציפיות בלתי ריאליות של ההורה מהרכז.

הערכות מקדימה:

- הגדרת שעות עבודה וזמינות כבר בריאיון הקבלה.
- מיפוי וזיהוי מראש של הורים שעשויים לדרוש התייחסות מיוחדת כדי להיות ערוכים לכך כבר מהשיחה הראשונה.
- שמירה על עקביות בהעמדת גבולות.

התמודדות שוטפת:

- להתייחס לגבולות באופן מידי - "לשים דברים על השולחן" ("כפי שדיברנו בפעם הקודמת, בשעות האלה אני לא פנויה להתייחס ברצינות לפניות של מרכז הנוער, אשמח אם נדבר מחר בין השעות... ואז אהיה כולי קשובה").
- להיות קשוב ואמפתי אך גם אסרטיבי.
- הפניה לגורמים מטפלים, יש לשים לב לא לקחת אחריות על מענים שאינם קשורים למרכז הנוער.
- להתייעץ עם גורמים נוספים (עו"ס אחראי, גורמי טיפול שעובדים עם המשפחה וכו') על מנת שהבעיה לא תימשך.
- לעתים יש סיטואציות שדורשות התייחסות מידית על אף הסטייה מהגבולות. חשוב לשאול בשיחה: "האם זה דחוף?"

האתגר: תיווך למגוון שירותים - מענים טיפוליים

הרכז נמצא בצומת משמעותי בעבור בני הנוער ומשפחותיהם, מרכז הנוער הנו מענה חברתי- שיקומי, אך מעצם הליווי שלו את בני הנוער במגוון תחומים (חברתי, תעסוקה, שירות משמעותי, תכניות המשך וכו') הוא עשוי להיתפס על ידי בני-הנוער ובני משפחותיהם ככתובת בעבור נושאים שאינם תחת אחריותו ובמיוחד בהקשר למענים טיפוליים. גם בעלי תפקידים אחרים והרכזים עצמם עשויים לחוש בלבול בנוגע לאחריות הרכז ומרכז הנוער באשר למענה הטיפולי.

הערכות מקדימה:

- הכשרה של הרכז לזיהוי מצבים הדורשים מענה טיפולי ולמתן מענה ראשוני במקביל לתיווך לכתובת מקצועית
- הקצאת עו"ס מלווה הנותן מענה לצרכים טיפוליים העולים בעבודה עם הנוער ומהווה כתובת להתייעצות עבור הרכז.
- קיום תאום ציפיות כבר בתחילת ההכרות עם המשתתף והוריו.

- הכרות של הרכז עם המענים המשלימים ברשות בשלב האוריינטציה.
- הכרות של הרכז עם גורמי החינוך והטיפול המעורבים בטיפול בבני הנוער (מחנכת, עו"ס, פסיכולוגית, יועצת בית ספר וכו').

דרכי התמודדות:

- שיתוף עמיתים בדילמות, הפריה הדדית ולמידת עמיתים.
- שיתוף גורמים מקצועיים המלווים את המשתתף (מחנכת, יועצת, סייעת, הורים וכו') כדי לבדוק האם מצבים אלו מתרחשים גם במסגרות אחרות ומהם דרכי ההתמודדות שנוקטים בהן.
- הקצאת גורם מקצועי זמין לצורכי הרכז גם מחוץ לשעות הפעילות בסיטואציות הדורשות מענה דחוף.
- לא לענות לשיחות טלפון אחרי שעות העבודה שהוגדרו בפני החניכים או להודעות למעט במקרי חירום.
- לוודא שיש גורם שעוקב אחר ההפניות ומוודא את קבלת השירותים.
- זיהוי דפוס פעולה במידה וקיים, וחשיבה עם הגורמים המטפלים במשפחה על מתן מענה הולם שימנע את החזרתיות.

האתגר: מיצוב התכנית בעיר

התכנית נותנת מענה לאוכלוסייה מודרת ולכן יש חשש שגם היא תתמודד עם היותה מודרת ושולית בתפיסה של בעלי התפקידים ברשות. מיצוב מרכז הנוער כתכנית משמעותית, מובילה ונוכחת יסייע בגיוס משתתפים, גיוס משאבים וגיוס שיתופי פעולה.

הערכות מקדימה:

- עד כמה שאפשר לייצר מצב שבו אחרים רוצים ומבקשים את פעילות מרכז הנוער ולא רק חיזור אחרי בעלי התפקידים ברשות.
- במסגרת האוריינטציה והפעילות השוטפת להיפגש גם עם בעלי תפקידים שעוסקים באוכלוסיית השיקום וגם עם בעלי תפקידים מתחום הנוער והצעירים באוכלוסייה הכללית.
- "לייקר" את התכנית - הדגשת "הטבות" ייחודיות ורווחים משניים למי שיבחרו לקחת חלק ולהיות שותפים.
- שימוש נרחב בדוגמאות אישיות של הצלחות התוכנית מרשויות אחרות או קבוצות ותיקות.
- להעביר מסר של "כל הקודם זוכה"- רק 12 בני-נוער בכתות י'-י"א יזכו ליהנות מהתכנית.

דרכי התמודדות:

- לקיחת חלק בפעילות מועצת הנוער העירונית באמצעות בחירה של נציג שישתתף כחבר מועצה מן המניין.
- לקיחת חלק בפעילויות עירוניות יחד עם כל תנועות ותכניות הנוער באמצעות רכזי הנוער.
- שליחת איגרות ואיחולים שיכינו בני-הנוער לבעלי תפקידים בעירייה לקראת החגים.
- השתתפות בימי שיא של אוכלוסיות היעד שלנו.
- הצגת התכנית ביריד החוגים העירוני השנתי.
- העברת תמונות של בעלי תפקידים שמבקרים במרכז הנוער יחד עם מכתב תודה.

האתגר: רגישות של המשתתפים לקבלת המוגבלות

פעמים רבות המשתתפים, המשולבים בבתי ספר רגילים ובמסגרות רגילות אחרות בקהילה, אינם מרגישים שהמגבלה היא חלק מהזהות שלהם ושבני-נוער עם מוגבלות יכולים להיות קבוצת השווים שלהם. הרגישות משפיעה על נכונותם להצטרף לפעילות ולהתמיד בה, ועל היכולת להתמודד עם בניית זהות.

הערכות מקדימה:

- בירור ראשוני לגבי עמדת המועמד ותפיסתו את עצמו כנער עם מוגבלות בשיחת הטלפון הראשונה עם ההורים.
- בשיחת היכרות עם הנער יש לשים לב מה עמדתו וכיצד הוא תופס את עצמו.
- בשיחה עם המחנכת ניתן ללמוד כיצד המשתתף מתנהל בכתה, מה מעמדו החברתי, איך אחרים תופסים אותו ואילו תפקידים חברתיים הוא ממלא בכיתה.
- יש להתייחס לנושא זה בהכשרת הרכזים.

דרכי התמודדות:

- התייחסות לנושא המוגבלות במסגרת הפעילות הקבוצתית (מה משותף למשתתפי הקבוצה, עבודה על זהות וכו'). יש לבנות התייחסות הדרגתית ורגישה בהתאם לעמדותיהם ובשלותם של המשתתפים ולשים לב לשונות ביניהם (בהתאם להנחיות בפרק העוסק בנושא בתדריך זה).
- יצירת שיתופי פעולה שיאפשרו קיום סדנה/ערב הורים עם איש מקצוע כמה פעמים בשנה, כדי לסייע להורים להתמודד עם הסוגיה הזו מול ילדם באופן פרטני.

האתגר: התמודדות אישיות של בני-הנוער שבאות לידי ביטוי בפעילות הקבוצתית

פעמים רבות התנהגויות מגוונות של בני הנוער בקבוצה מושפעות מחוויות ותהליכים שעברו מחוץ לקבוצה. לעתים הרכז מתמודד עם התנהגויות קצה (הפרעות התנהגות, דיכאון וכו') ללא ידיעה מהו הגורם לכך.

הערכות מקדימה:

- יצירת קשר אישי עם בני-הנוער. הקשר יספק בטחון וייצור אמון, סוג כזה של קשר יאפשר לבני-הנוער לשתף את הרכז ולהתמודד עם מצבים בצורה יעילה יותר.
- יצירת קבוצת וואטאפ למשתתפי הקבוצה והקשבה לדברים שעולים שם.
- שמירת קשר רציף ועידוד זרימה ושיתוף של המידע עם הגורמים הקשורים לבני-הנוער (באופן שאיננו מפר סודיות או אמון) - מחנכת, הורים וכו', כך גם במצב שבו בני הנוער לא משתפים הרכז יהיה מעודכן.

דרכי התמודדות:

- שימוש בקבוצה ככלי תומך במידה שהמשתתף רוצה לשתף את הקבוצה והנושא מתאים לכך.
- נתינת מקום לרגשות עשויה להרגיע. אפשר להשתמש בקופסת רגשות (כל אחד מהמשתתפים בוחר בכניסה לפעילות רגש שהוא מזדהה איתו באותו היום ומדבר עליו עם שאר חברי הקבוצה).
- במקרה של התנהגות קצה במהלך פעילות הקבוצה כדאי להפסיק אותה ולהתרחק עם המפריע.
- שיתוף עמיתים במידת האפשר לסיוע בפתרון בעיות.

האתגר: הסעות משתתפים לפעילות

אחד המאפיינים של בני-הנוער מקהל היעד של התכנית הוא היעדר התנהלות עצמאית, כולל נסיעה עצמאית בתחבורה ציבורית. הדבר יכול להיות גורם מעכב עבור חלקם להשתתף בפעילות, וכאשר אין מוטיבציה של בני הנוער והוריהם להתמודד עם הקושי, עומד הרכז בפני קושי למצוא פתרון שיאפשר את השתתפות בני הנוער בפעילות.

הערכות מקדימה:

- מיפוי ראשוני של צורכי בני-הנוער, הבנת מקור הקושי ובדיקה מי מהם באמת זקוק לסיוע של הרכז לפתרון בעיית התחבורה.
- בחירת מקום פעילות באזור מרכזי בעיר הנגיש להגעה בתחבורה ציבורית ודי באוטובוס אחד כדי להגיע אליו מרוב חלקי העיר.
- הקצאת משאבים של הרשות לנסיעה במונית למשך שלושה חודשים במצב בו בני-נוער אינם מסוגלים להגיע לבד והוריהם אינם מסוגלים להסיע אותם. בתוך זמן זה יפעל הרכז לקדם את עצמאותו של המשתתף ויכולתו להגיע באופן עצמאי.

דרכי התמודדות:

- פנייה לרכזת המתנדבים בעירייה לשם גיוס מתנדבים שיסייעו בהסעות ומתנדבים שילמדו את בני-הנוער הזקוקים לכך באופן אישי להגיע בתחבורה ציבורית מביתם למקום הפעילות ובחזרה.
- מיצוי של היכולות אל מול ההורים באופן ישיר לפני קבלת עזרה חיצונית.
- בדיקת אפשרות לציוות חבר קבוצה נוסף המגיע מאזור קרוב ויכול לאסוף אותו.
- בדיקת אפשרות להגעה בכלי תחבורתי אחר באופניים/קורקינט במידה ואפשר (מרחק, זמן).
- חשוב! אין כיסוי ביטוחי להסעת משתתפים ברכבו הפרטי של הרכז ויש להימנע מכך.

האתגר: תקציב גמיש לצורכי הפרט בקבוצה

ההיכרות עם בני-הנוער וליווי שלהם סביב סוגיות מגוונות, מוביל לעתים למצבים שבהם נדרשים סכומי כסף קטנים להוצאות על מוצרי היגיינה, נסיעות וכו'. לעתים בני-הנוער מגיעים ממשפחות שאין להן את היכולת הכלכלית להוציא סכומים כאלו והרכזים מוצאים עצמם מסייעים מכספם.

הערכות מקדימה:

- היכרות של הרכז עם המענים המשלימים (עמותות וארגונים) ברשות בשלב האוריינטציה.
- איסור על הרכז להוציא כסף מכיסו הפרטי לטובת משתתף.
- הקצאת קופה מיוחדת למצבים יוצאי דופן המחייבים מתן מענה מידי.
- היכרות עם המצב הסוציו-אקונומי של משפחתו של המשתתף (הורים גרושים, מצב כלכלי וכו').

דרכי התמודדות:

- תגובה אמפטית למשתתף בסיטואציה.
- הקדשת זמן ללמידת הקושי והבנתו יחד עם המשתתף והוריו וחשיבה משותפת על פתרונות.
- הסבר על אופן הטיפול ודרכי הפעולה של הרכז בשביל לפתור את הבעיה.
- הפניה לגורמים/עמותות מסייעים.