

חוסן אישי וחוסן חברתי

בחיבור למורשת, לתרבות ולערכי
החברה הערבית

חט"ב-חט"ע

שנה"ל תשפ"ו

אוקטובר 2025



תוכן עניינים

הקדמה

עקרונות מנחים

תהליך העבודה

הנחות יסוד

מודל לוגי

יישום – פיתוח מודל בית ספרי

הצעה ללוח זמנים שנתי ואבני דרך

בניית תרבות בית ספרית – שימור והטמעה

שמות חברי הקבוצה

נספח – דוגמאות לפעילויות



הקדמה

משימת הקבוצה

פיתוח אסטרטגיות וכלים יישומיים לחיזוק הקשר בין התלמיד למשפחה, לקהילה ולמורשת; טיפוח תחושת שייכות וגאווה; בניית חוסן אישי וטיפוח פרואקטיביות חברתית.



- עיקר התוצר נועד להציע פלטפורמה, דוגמאות וכלים לבנייה עצמית של תוכנית מותאמת לביה"ס על ידי הצוות החינוכי. אנשי ה"שטח" של המערכת הם אנשי מקצוע טובים ומחויבים ויצירה עצמית של תוכנית המבוססת על הצרכים הייחודיים של בית הספר ומאפייניו – היא המענה המיטבי. התוכנית שתיבנה תתבסס על התרבות המקומית, על מאפיינים חברתיים, על תפיסות ועמדות של באי בית הספר והקהילה וגם על העדפות וניצול ההזדמנויות שיש בסביבה האנושית והפיסית של ביה"ס והקהילה. תוכנית כזו שתיבנה על ידי הצוות החינוכי ("מלמטה למעלה") תהיה בעלת סיכוי רב להצלחה גם מהסיבה שתהיה לצוות תחושת בעלות על היצירה העצמית = התוכנית, וזו עתידה להוביל למחויבות וליישום מוצלח.
- המלצות "קבוצת הפיצוח" אינן באות במקום העשייה של גופים שונים שעוסקים ב-"שורשי עמ"י ובבניית חוסן, אלא מתוך רצון להעשיר את מרחב העשייה הבית ספרי.
- התוצר המשותף משקף פיתוח והמשגה של אסטרטגיות ופרקטיקות של צוות הפיתוח בזמן נתון. תוצר זה אינו מתיימר להציג סיכום, אלא לשמש מקור לחשיבה ולרעיונות לעשייה. אנחנו תקווה שהוא יהווה מנוף להמשך פיתוח ובנייה של אסטרטגיות וכלי עבודה נוספים בבית הספר.

עקרונות מנחים

מורשת וחוסן

- היכרות והעמקת הקשר עם המשפחה והקהילה.
- יצירת מודעות וחיבור למורשת.
- טיפוח פרואקטיביות - בניית חיבורים בין העבר לעתיד.

חיזוק החוסן האישי

- ⑩ חוסן נפשי נבנה מהשילוב של גמישות שמאפשרת להסתגל, שייכות שמחזיקה אותנו, ומשמעות שמכוונת אותנו קדימה.

בניית תרבות בית ספרית להטמעת התוכנית

- תרבות בית ספרית כוללת את הערכים, הסמלים, הטקסים, האמונות, האינטראקציות, מרחבי הלמוד וחיי היום יום בבית הספר – כולם משפיעים על התנהגויות, עמדות ותפיסות.



תהליך העבודה

תהליך העבודה נעשה על פי מתודולוגיית "קבוצת פיצוח"

"קבוצת פיצוח" היא מתודולוגיה המאפשרת לקבוצת אנשי מקצוע, מנוסים בתחומם, לקחת אתגר משותף ודרך תהליך מתודי מונחה, קצר יחסית, לפרק את האתגר לרכיבים, ללמוד על מודלים ודרכי פעולה בארץ ובעולם, לחלץ מתוכם מודלים, להמשיג תהליכים ולבנות דרכי פעולה חדשניות ושימות להתמודדות עם האתגר.



הנחות יסוד



התלמידים והצוות החינוכי ירצו לקחת חלק פעיל ויתאמצו.

קהילות ומשפחות יירתמו וישתפו פעולה.

יש זמן ומשאבים מספקים.

אין מכשולים חיצוניים גדולים.

חיזוק ההכרה וההערכה למסורת ולמורשת של המשפחה והקהילה ישמשו להשראה, לגאווה יחידה ולחיזוק תחושת השייכות.

בניית מיזמים חברתיים - עשויה להשפיע חיובית על התנהגויות בכלל ועל בניית חוסן.

טיפול פרואקטיביות בקרב התלמידים – עידוד יוזמה, אחריות אישית וחשיבה קדימה יגבירו את החוסן האישי ואת תחושת השייכות.

המנהיגות שתוכשר תוכל להמשיך לפעול ולהשפיע על סביבתה גם לאחר התוכנית.

מטרות כלליות	תשומות / משאבים
- חיזוק הקשר לקהילה ולמורשת התרבותית.	מדריכים/מאמנים / מנחים בחינוך חברתי - תרבותי, בפסיכולוגיה של חוסן ובפתרון קונפליקטים
- פיתוח מנהיגות צעירה שמובילה לעיצוב מיזמים חיוביים בקהילה כמנוף לחיזוק החוסן האישי והקהילתי.	שותפים בקהילה - משפחות, מבוגרים, מנהיגים תרבותיים.
- יצירת גאוות יחידה ותחושת שייכות חזקה יותר לקהילה.	תקציב לסדנאות, חומרים, ציוד, טיולים ... תקציב דוקאטי - יוזמות / סלים רלוונטיים בגפן
- פיתוח חוסן אישי להתמודד עם קונפליקטים, לחץ ואתגרים.	מסורת, ידע, משאבים אנושיים וחומריים בקהילה. מקום קהילתי מתאים...
	זמן - תדירות סדנאות, זמן למיזמים, פגישות קבועות לאורך השנה
	הדרכה, פיתוח מקצועי וליווי לצוות החינוכי
	צוות ייעודי לתכנון התוכנית ולביצוע מעקב והתאמות

מורשת, תרבות ובניית חוסן מודל לוגי - 1 -

מורשת, תרבות ובניית חוסן מודל לוגי (המשך - 2)

דוגמאות לפעילויות	מדדים אפשריים להערכה
- <u>סדנאות היכרות עם מורשת משפחתית</u> : שיחות עם סבים/סבתות, איסוף סיפור משפחתי, יצירה (וידאו, אמנות)	- מדד תחושת השייכות / זהות תרבותית (סקר לפני ואחרי)
- סדנאות תרבות: מוזיקה, ריקוד, שירה, מטבח מסורתי, שפות, אמנות מקומית	- מדדי השתתפות: מספר המשתתפים במפגשים אחוז נוכחות, אחוז סיום פעילות
- <u>הכשרות לכישורי מנהיגות</u> : מיומנויות תקשורת, דיבור בפני קהל, פתרון סכסוכים, ניהול פרויקטים - כל אלה באבני בניין בפיתוח חוסן אישי	- מספר המיזמים שהושקו
- <u>בניית מיזם קהילתי</u> : בני-נוער יזהו צורך בקהילה (סביבה, איכות חיים, נוער, תרבות) ויפתחו מיזם מעשי שמטפל בו – תהליך שעתיד לפתח תחושת מסוגלות וראייה פרואקטיבית של המציאות.	- מספר הדיווחים על אלימות מדדים איכותיים: סיפורים אישיים
- <u>מפגשי מרצים</u> / דמויות השראה מהקהילה	- מספר סדנאות מורשת וחוסן שנערכו
- <u>מפגשים בין-דוריים</u> : חיבור בין צעירים למבוגרים לשימור סיפור, ידע, ערכים	- מספר מפגשי מנהיגות ומפגשי הדרכה
- <u>תיעוד ויצירה</u> : תערוכה, מופע, סרט, בלוג, פרסומים שמציגים את מורשת המשתתפים	- תוצרים יצירתיים (סרטונים, סיפורים, תערוכות וכו')
- <u>סדנאות חוסן עצמי</u> – ויסות רגשי, מדיטציה, פתרון קונפליקטים, שיח על כישלון	- מידת מעורבות המשפחות והקהילה
- <u>פעילות אמנותית</u> / יצירתית שמחברת תרבות	
- <u>תמיכה שוטפת</u> / חונכות במצבי משבר רגשי	

מורשת, תרבות ובניית חוסן -מודל לוגי (המשר - 3)

השפעה / תוצאות	אתגרים / גורמים מעכבים אפשריים
העלאת תחושת שייכות הקהילתית והתרבותית של התלמידים	סביבה אלימה חיצונית שמשפיעה על התנהגות בני-נוער
שיפור במיומנויות מנהיגות בסיסיות	אדישות משפחתית או קהילתית לפעילויות תרבותיות.
חיזוק הקשרים המשפחתיים והקהילתיים	חוסר משאבים / ירידה במימון
התלמידים יובילו מיזם קהילתי שהשפעתו נראית במציאות (למשל ניקיון, אירוע תרבות, סדנאות ...)	בעיות לוגיסטיקה – תחבורה, מקום וכו'
הפחתה בדיווחים על תקריות אלימות בקרב התלמידים.	מחסור במדריכים מיומנים / בהכשרה או בליווי
שיפור בביצועים חברתיים / לימודיים כתוצאה מתחושת שייכות וביטחון עצמי .	צורך להבטיח המשכיות – שזו לא תהיה "תוכנית קפסולה" שפועלת רק שנה ואז נעלמת. יש להפוך אותה לתרבות בית ספרית
חיזוק של הערכים של כבוד, דיאלוג ויכולת פתרון קונפליקטים.	סכנה שהחוסן ירד אם אין המשכיות וחיזוק מתמיד.
חוסן רגשי גבוה יותר במצבי משבר ובכלל.	
דור של מנהיגים צעירים שממשיכים לפתח ולהנחיל מורשת .	
שיפור במדד של גאוות יחידה ברמה הקהילתית והחברתית .	
שינוי בתרבות הקהילתית בכיוון של פתרון קונפליקטים לא-אליים.	

בניית המתווה לתוכנית וביסוסה כתרבות בית ספרי תיעשה ע"י מנהל בית הספר וצוותו תוך התאמה למבנה בית הספר, להרכבו, לחוזקות שלו ולדינאמיות החברתית – קהילתית הייחודית שבתוכו וזו שמחוצה לו.

עקרונות ומתודולוגיות לפיתוח מודל בית ספרי מותאם

אבני דרך לבניית התוכנית ולהפעלתה

1. הקמת צוות ייעודי לבניית התוכנית, להפעלתה ולהערכתה.
2. המודל הלוגי שפורט לעיל מהווה מסגרת תוכנית ארגונית לרכיבים השונים שיש לכלול התוכנית. הדוגמאות שניתנות הן להמחשה וניתן לבנות מענים מגוונים.
3. לצורך הרחבת החשיבה והגדלת מגוון האפשרויות מפורטת להלן מתודולוגיית עבודה שיכולה לסייע:
בשקף הבא מובאת טבלת עזר, שהיא מעין הצעה למפה קונצפטואלית ראשונית, שנועדה לסייע לגורמים השונים במערכת לצאת למסע חשיבה ולפיתוח בתחומים המוצעים. המפה מזמנת חשיבה מסתעפת של עקרונות ותחומים מול פעולות.

על טכניקה

הטבלה יכולה לשמש כמצע לחשיבה ולפיתוח בקרב צוות ביה"ס. העמודה האחרונה נושאת את הכותרת "כן ו..." – זהו אמצעי לפיתוח חשיבה לכיווני עשייה חדשים אפשריים. מומלץ להתמקד בכל אבן דרך / פרקטיקה ולנהל שיח בקבוצה על כל רכיב... כאשר השיח מתנהל בפתוח תמידי של "כן ו..." וחוזר חלילה "כן ו..." כן ו".... – זהו אילוץ חיצוני שיוצר סיכוי רב לפיתוח וליצירה המשכיים.

טבלת עזר לתכנון ולחשיבה

עקרונות / תחומים	כלים / פעולות / תוכניות	כן ו...
חיבור בין עבר לעתיד / חיבור בין הדורות		
שילוב באורח החיים בבית הספר		
שילוב בתחומי הדעת		
פיתוח מנהיגות		
בניית חוסן		
יזמות		
חינוך בלתי פורמאלי		

יזמות ...

- במסגרת תקציב היזמות בליווי הדיפרנציאלי דוקאטי, בתי הספר מוזמנים לפתח מיזם חדשני אשר ייעודו לקדם אחד או יותר מיעדי התוכנית: חיזוק שורשי הזהות, בניית חוסן אישי-חברתי, פיתוח הנהגה תלמידית, והעמקת הקשר לקהילה. מיזם זה יפותח מתוך קשב לצרכים הייחודיים של בית הספר, בשיתוף הנהלה, צוות חינוכי ותלמידים, וישען על חוזקות המקום ועל הזדמנויות מהשטח. פיתוח יוזמה מאפשר לבתי הספר לחלום, ליצור ולבחור פתרונות מותאמים תוך הטמעת תרבות יזמית, הנתמכת בלמידה מבוססת-נתונים ויישום מדורג המוביל לשיפור מתמשך

ציר שנותי לדוגמה

אבני דרך

אוקטובר – נובמבר 2025 – הכנת תוכנית, גיוס והיכרות עם בני-נוער וקהילה, סקר התחלה, סדנאות ראשוניות להיכרות עם מורשת הקהילה והמשפחה.

נובמבר - דצמבר 2025: סדנאות חוסן ומנהיגות; סדנאות תרבות ומורשת, מפגשי דמויות השראה

ינואר 2026: פיתוח מיזמים קהילתיים, תכנון הפרויקטים

פברואר מרץ 2026 - ביצוע המיזמים, פעילויות פרסום / חשיפה

אפריל 2026: סדנאות פתרון סכסוכים / דיאלוג, חיזוק מיומנויות חברתיות

מאי – יוני 2026 : סיכומים, הצגת המיזמים בפני הקהילה, הערכה ביניים

סקר סיום, בדיקת תוצאות, חשיבה על המשכיות.

שימור והטמעה של התוכנית בתרבות בית הספר

הגדרה

תרבות בית ספרית היא מכלול הערכים, הרגשות, הסמלים, הטקסים, האמונות, האינטראקציות, הדימויים והמרחבים הפועלים בבית הספר – גלויים ונסתרים – שמשפיעים על ההתנהגות, החינוך והלמידה של כלל הקהילה החינוכית.

שלב א'

כדאי לערוך דיון מקדים בצוות סביב השאלות:

- מהי תרבות גלויה? (שפה, קישוטים, טקסים)
- מהי תרבות סמויה? (תחושת שייכות, קונפליקטים, היררכיות)
- כיצד נוצרת תרבות? כיצד אפשר לעצב אותה באופן מודע?

שלב ב'

- לעבוד על בסיס הטבלה בשקף הבא ולבנות מערך הטמעה של התוכנית באבני הדרך השונים המרכיבים את התרבות הבית ספרית.

חשוב להדגיש - אבני דרך אלה יכולות לקבל ביטוי במגוון רבדים ובאופנים שונים בחיי בית הספר מתוך מטרה מרכזית שלא רק "מדברים על" או "לומדים את", אלא "חיים את".

טבלת עזר לתכנון מערך להבניית התוכנית בתרבות ביה"ס

צעדים / פעולות כדי להגיע לתרבות הרצויה		התרבות הרצויה	התרבות הקיימת	תחום
				טקסים ומסורות
				סמלים
				יחס לתלמידים
				עיצוב המרחב חיי היום בבית הספר
				שיתוף קהילת הורים

נספח דוגמאות לפעילויות*

* הנספח מבוסס על דוגמאות מתוכניות מקבילות בארץ ובעולם

מורשת

- תחרות כתיבת סיפור היסטורי אישי של תלמיד על תקופת בית הספר.
- האקטון היסטורי - שבוע של פעילות חווייתית להיכרות עם ההיסטוריה של הקהילה / המשפחה / בית הספר באמצעות יצירה, תערוכות וקבוצות דיון על השפעות העבר על ההווה.
- סיורים לבית היסטורי, מוזיאונים, אתרי זיכרון, או אתרים שבהם התרחשו אירועים משמעותיים בהיסטוריה של הקהילה.
- תלמידים יאספו סיפורים של משפחותיהם או קהילותיהם ויצביעו על הקשר שלהם למקומות / אנשים / אירועים.
- תערוכה קהילתית לא לפי תקופות אלא לפי נושאים עתידיים, כגון קיום אקולוגי, עיר חכמה...
- פעילות + תערוכה - שימוש בחומרי מורשת (כגון עץ מקומי) עם חומרים מודרניים (חומר ממוחזר). לקחת חפץ היסטורי ולהכניס אותו ל-VR; למה יהפוך החפץ הזה עוד 50 שנה? תערוכה דיגיטלית, של חפצי מורשת.
- תלמידים מכינים ומגישים סיפור חיים אישי, המשלב סיפורי משפחה, חוויות ילדות, הישגים ומורשת תרבותית.
- יצירת תערוכות דיגיטליות שמציגות את הסיפורים המשפחתיים / קהילתיים .
- חידוש מקומות היסטוריים, שימור אתרים, הוספת הסברים פיזיים, הקמת פסלים או שלטים להנצחת האנשים והאירועים החשובים
- תצוגות של תצלומים, סיפורי חיים, מסמכים של היסטוריה מקומית שמוצגות בבתי הספר ובמרכזי הקהילה .
- התלמידים לומדים טקסטים ספרותיים, שירים, סיפורים העוסקים במורשתם, ואז דנים, כותבים ויוצרים עבודות שמחברות בין העבר להווה.
- יצירת וידאו - תיעוד של אירוע היסטורי בקהילה בשילוב דיגיטלי / מציאות רבודה.

- שיחות, סדנאות ומפגשים עם דמויות מעוררות השראה וסיפורי הצלחה.
- פעילויות של התנדבות ותרומה לחברה, שמקנות לתלמידים תחושת משמעות, חיבור והערכה על תרומתם לסביבה.
- יצירת יומן הצלחות אישי - תרגול של כתיבה חיובית, שיתוף הצלחות והתקדמות כדי לחזק תחושת ערך עצמי.
- יציאה למסע אישי שבו התלמידים מבצעים משימות שמאתגרות את האמונה העצמית שלהם, כמו להתעמת עם פחד מסוים.
- תלמידים מקשיבים לסיפורי חיים מרגשים של אנשים שהתגברו על קשיים קשים, ומקבלים תרגילים לכתוב ולספר את סיפורם האישי.
- יצירת קיר בבית הספר שבו תלמידים מציגים ציורים, משפטים מעודדים, משפטי הצלחה וסיפורי חיים קצרים אישיים – מקור לתמיכה והשראה.
- סדנאות יצירה - ציור על בד, כתיבת שירה, פסלים מחומרים ממוחזרים, שמסייעות לתלמידים לבטא רגשות ותחושות בדרכים יצירתיות.
- תלמידים מכינים פודקאסט בו הם משתפים חוויות על התמודדות עם משברים, מראיינים אישים מעוררי השראה ומדברים על דרכי ההתמודדות שלהם.
- בניית חדר בריחה בבית הספר שמבוסס על משימות שמאתגרות את היכולת של התלמידים לעבוד ביחד, לחשוב יצירתית, ולפתור בעיות באופן עצמאי.
- תלמידים כותבים מכתב לעצמם בעתיד, שבו הם מתארים את ההישגים שלהם, איך הם מתמודדים עם אתגרים ואיך הם רואים את עצמם כמחוסנים.

בניית חוסן אישי

- אירוע פתוח להורים ולתלמידים על תפקיד הקהילה בחינוך ובהיסטוריה.
- אירועים שבהם תלמידים נפגשים עם תושבים מבוגרים שמספרים על ההיסטוריה של המקום והקהילה.
- תיעודי של סיפורי משפחות ומבוגרים מבית הספר, הקמת ארכיון דיגיטלי שמכיל תמונות, מסמכים ומסרי זיכרון.
- הקמת גינות קהילתיות בשיתוף התושבים, סיוע לפרויקטים של נוער בקהילה, קמפיין לתרומת מזון.
- הקמת ארכיונים, כתיבת בלוגים, הפקת סרטונים והקמת אתר אינטרנט לשיתוף ההיסטוריה עם הקהילה.
- להביא אומנים מקומיים שיראו אומנות מסורתית – תחרה, רקמה, קרמיקה, גילוף עץ, מוזיקה מסורתית, ריקוד עממי. התלמידים ילמדו, יתנסו, יצרו יצירות – ויקיימו תערוכה או הופעה בסוף תקופה.
- יום או יום-חצי שמוקדש לתרבות העממית של הקהילה: אוכל מסורתי, הופעות מוזיקה ערבית, סיפורי-שוק / דוכן ירקות ועשבי תיבול, סדנאות לריקוד עממי, הפעלות לילדים. מיזם שמשלב תלמידים, הורים וקהילה.
- מפגש עם בוגר/ת שהיו פעילים במעורבות חברתית - התיעוד שלהם יובא לגלריה מקוונת שתוצג לתלמידים ולבאי בית הספר.
- הפיכת יומן מורשת או יומן קהילה לאפליקציה חברתית בשיתוף עם חברים.

קהילה

- תלמידים מובילים קמפיין לשימור הסביבה, כמו שתילת עצי פרחים ושתילה קהילתית של עצים חדשים.
- אירוע שבו תלמידים מובילים ומקרינים סיפורי הצלחה, יוזמות שיצרו, וקולגות חולקים על ההשפעה שלהם על הקהילה.
- תלמידים / כיתה מתארים סיפור אישי על שינוי שהם עברו, שכנעו את הסביבה והביאו לתוצאות חיוביות.
- פרויקט של תלמידים שמפתחים רעיונות לייעול ההתנדבות בבית הספר ומייצגים את בית הספר באירועים עירוניים ארציים.
- תלמידים מובילים מיזמים לשיפוץ מקום היסטורי, לעודד סולידריות, ולתרום למעורבות חברתית.
- הצגות תיאטרון שמעלות נושאים חברתיים.
- קירות גרפיטי / ציורי קיר שמתארים סיפורים מקומיים או מסרים חברתיים.
- הופעות מוסיקליות או הפעלות חברתיות / תרבותיות בבתי אבות / מרכזי קהילה.

פרואקטיביות חברתית - קהילתית