

מגמה לעתיד

חינוך טכנולוגי מקצועי
לצעירים עם מוגבלות

איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות

עיבוד, פרידה ומבט קדימה

מערכי סדנא מוצעים

משרד
הבריאות



קורנות
הביטוח הלאומי



הג'וינט



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



מדינת ישראל | משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף א' חינוך מיוחד חינוך טכנולוגי על הסניף



גוונים
רשת חינוך ובתי ספר

אלווין ישראל

9913



כותבות ועורכות ראשיות

איה חסדאי, M.Sc.OT, בעלים ומייסדת חברת אשנב
לילך שני, M.Sc.OT, מנהלת מקצועית חברת אשנב

כותבים שותפים, חברת אשנב

סתו ברנדס, M.Sc.OT

קראו והגיבו

מימי פלצ'י ונחמה כהן - משרד החינוך
אפרת אהרוני - ג'וינט ישראל
אסנת אלנתן - צוות מגמה לעתיד

גרפיקה

סטודיו עימדי - עדי אבוטבול

עריכה לשונית

נורית פרידמן

תוכן עניינים

א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה

6	מטרות הסדנה
6	הנחיות כלליות
7	עקרונות מנחים
8	

ב. רקע תאורטי

9	הקדמה
9	תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי
10	ייצוג עצמי ונחישות
11	ניהול עצמי
11	התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי
12	תפקודים ניהוליים
13	חשיבותם של התפקודים הניהוליים
13	התפתחותם של התפקודים הניהוליים
14	מטה-קוגניציה ומודעות עצמית
14	שימוש באסטרטגיות
15	התמקדות בחוזקות
16	עשרת תחומי ההכנה לחיים
17	מקורות לרקע תיאורטי

ג. עיבוד, פרידה ומבט קדימה

19	רקע
21	1. פרידה וסיום - מבוא
23	נספח יג.1.1 - מושגי פרידה
27	2. פרידה ורגשות
29	נספח יג.2.1 - משפטי פרידה



30	3. דפוסים של פרידה
31	נספח יג.3. 1. - סימולציות פרידה
32	4. חשיבותה של פרידה ותובנות
34	5. משוב עצמי: עבר - הווה - עתיד
36	נספח יג.5. 1. - דוגמאות לשאלות ל"חבילה עוברת"
37	נספח יג.5. 2. דמויות לפני אחרי
38	6. משוב עצמי: הצבת מטרות ומבט לעתיד
40	7. היערכות ליום שאחרי
42	8. סיכום בין-אישי
44	9. פרידה חברתית - צידה לדרך
46	נספח יג.9. 1. - לוח בינגו חברים
50	10. משוב תוכנית 'מגמה לעתיד'
51	נספח יג.10. 1. - טופס משוב תוכנית "מגמה לעתיד"
54	11. סקירת נושאים סדנת הכנה לחי' אוטונומיה ועצמאות
56	נספח יג.11. 2. - נושא משמעותי
53	12. הכנת השיתוף המסכם
59	נספח יג.12. 1. - דף עזר לשיתוף המסכם
61	13. הכנת השיתוף המסכם 2
62	14 + 15. הצגת השיתוף המסכם
63	16. פרידה אישית של המחנכת והקבוצה

נספחים כלליים

64	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים
65	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים
67	נספח 3: אפליקציות מומלצות
70	נספח 4: שאלון COPM



א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה

חיים אוטונומיים ועצמאיים¹ מאפשרים לאדם לממש את זכותו לנהל את חייו על פי העדפותיו, רצונותיו וצרכיו. תהליכי למידה מתמשכים בנושא זה ומתן הזדמנויות להתנסויות מותאמות, בהתאם לשלבי החיים השונים, עשויים להשפיע באופן מיטיב על מימוש זכות זו, על איכות חייו של הצעיר ועל יכולתו להתמודד עם תרחישים ואתגרים שונים בשלב הנוכחי חייו ולקראת חייו הבוגרים. כדי שהצעיר יצליח לבחור ולהשתלב על פי העדפותיו במגוון סביבות חיים, כגון שירות צבאי או שירות לאומי, לימודים, עבודה וחברה, עליו להוביל ולהיות שותף ומעורב בתהליכי קבלת ההחלטות בשגרת חייו ובהתייחס לעתידו. לשם כך נדרשת לו מודעות ליכולותיו, לכישורונותיו ולרצונותיו; הכרה במגבלותיו, בקשייו, באתגרים הניצבים בפניו, בכלים היעילים עבורו בהתמודדות עמם וכן מודעות לאופי ולמידת התמיכות שהוא זקוק להם. באמצעות כל אלה הצעיר יוכל לגבש זהות אינטגרטיבית ושלמה, הכוללת היבטים רבים של עצמו, כולל מוגבלותו. מפגשי למידה במסגרת סדנת הכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים מאפשרים למשתתף בתוכנית 'מגמה לעתיד' להעמיק את ידיעותיו במגוון נושאים, להרחיב את היכרותו עם עצמו בהיבטים שהוזכרו לעיל, ללמוד מתוך השתייכות לקבוצה, המשלבת למידת עמיתים, ולחוות הצלחות במרחב בטוח. בכוחה של התנסות זו להגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלו גם בנוגע לניהול המשך חייו באופן אוטונומי ועצמאי.

מטרות הסדנה

1. הרחבה, העשרה והעמקת הידע הנדרש בתחומי חיים שונים והטמעת תפיסות של אוטונומיה ועצמאות כבסיס לניהול החיים.
2. טיפוח וביסוס ערכים מובילים של התוכנית, גיבוש והגברת המודעות לערכים אישיים כבסיס להשתתפות בסביבות חיים שונות.
3. העצמת המסוגלות האישית בקרב המשתתפים, תוך חיזוק מיומנויות אישיות ובין-אישיות בכל תחום ובמגוון מצבי חיים; תרגול כלים יישומיים לניהול עצמי מיטבי ולתפקוד אוטונומי ועצמאי במהלך החיים הבוגרים.

1 בכל מקום במסמך שבו מצוין המושג 'עצמאי', הכוונה לערכים, לכישורים, למיומנויות ולתפיסה עצמית נרחבים יותר מעצמאות תפקודית. אוטונומיה כוללת פעולה חופשית ועצמאית מתוך מניעים, סיבות וערכים הנובעים מן האדם עצמו.

הנחיות כלליות

- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה המוצעים למפגשי הסדנה. המערכים מוצגים במבנה הכולל: נושא ותת-נושא; מטרות המפגש; לוח זמנים; חומר רקע ונספחים.
- המערכים המוצעים מיועדים למפגשים של כ-45 דקות כל אחד.
- כל המערכים המוצעים נועדו לאפשר העמקת ידע, עיסוק בערכים, טיפוח ושיפור מיומנויות. לא בכל המערכים המוצעים פורטו כל הרכיבים וזאת כדי לסייע למנחה להתמקד במטרה או במטרות מרכזיות בכל מפגש ומתוך הבנה, כי מיקוד במטרה מסוימת משפיע בזמנית גם על קידום מטרות נוספות. לדוגמה: פיתוח מיומנות מסייע פעמים רבות לרכישת ידע על עצמי ועל העולם. הליך הלמידה כחלק מהעמקת הידע כרוך בפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ומטה-קוגניטיביות הנדרשות בתחומים נוספים.
- התכנים הנלמדים ותהליך הלמידה כולו מחזקים ערכים העומדים בבסיס התוכנית.
- לאור זאת, בנוסף למטרות המודגשות בכל מערך, הנכם מוזמנים לבחון הצבת מטרות ויעדים מותאמים בכל אחד מהיבטים בהתייחס למשתתפים ולצרכיהם.

לתשומת ליבכם

היעד המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא **חיזוק קבוצת השווים** עבור המשתתפים בתוכנית ליצירת תחושת שייכות ושותפות, ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור ההתמודדות במצבי חיים מגוונים. להשגת יעד זה נבנתה יחידה ראשונה לעיצוב הקבוצה כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת.

עקרונות מנחים

- הסדנה תתקיים באופן התנסותי-חוויתי ותאפשר השתתפות פעילה של המשתתפים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה.
 - הצעה לסטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, כדי לאפשר קשר עין בין המשתתפים ומרחב פנוי להתנסויות השונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
 - תפקיד המחנכת בסדנה להוביל את הדיון באופן שיאפשר העמקת ידע, עידוד להשתתפות ולהתנסות תוך מתן קשב רב ולגיטימציה לקולות השונים שבקבוצה ולמורכבות הנושא.
 - מתוך תחומי ההכנה לחיים עצמאיים ואוטונומיים חלק מהפרקים הוגדרו על ידי צוות התוכנית כתכני חובה בעוד ששאר הנושאים הם לבחירה. הצוות החינוכי והטיפול יפעיל שיקול דעת בהתייחס לסדר ולמשך הזמן שיוקדש לכל נושא, האם לחזור אליו במהלך שנה ב' או ג' וכו', בהתאם לצורכי הקבוצה. למסמך המפרט את נושאי החובה והרשות בסדנה ראו **קישור**.
 - הפעילויות, הכלים והעזרים המוצעים בגוף המערכים הם בגדר הצעה וניתנים לשינוי ולהתאמה על ידי המחנכת, בהתאם למאפייני הקבוצה, העדפה וסגנון ההוראה והלמידה המתאים.
 - בתחילת השנה תגובש תוכנית שנתית לסדנה, המבוססת על היכרותם של המחנכת והצוות עם הצרכים והמאפיינים של הצעירים בקבוצה ובהתבסס על ניתוח שאלוני COPM שבוצעו למשתתפים (ראו נספח כללי 4 - שאלון COPM). לאחר גיבוש התוכנית, היא תוגש כסילבוס למשתתפים בצירוף הערה, כי התוכנית נתונה לשינויים במידת הצורך. התוכנית תיבחן מחדש בכל סמסטר, בשיתוף הצוות והמשתתפים **(ראו נספח כללי 1 - משוב רבעוני למשתתפים)**, כדי לוודא שהנושאים שנבחרו אכן עונים על צורכי המשתתפים ומשרתים את מטרותיהם האישיות והקבוצתיות.
 - המחנכת תתעד את מהלך המפגשים וסוגיות מרכזיות שעלו **(ראו נספח כללי 2 - תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים)**.
 - מומלץ כי המחנכת תלווה בהדרכה ובשיח עמיתים בהקשר לסוגיות העולות בסדנה ועיבודן.
 - נדרשת היערכות מקדימה למתן מענה לצורכי נגישות של המשתתפים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.
- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה של מפגשי הסדנה, עם הפניה לנספחים, למקורות מידע נוספים ולרקע התאורטי.
- והערה לסיום: המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר. זאת, מטעמי רוב, נוחות וקיצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר.
זאת, מטעמי רוב, נוחות וקיצור לטובת הקוראים,
אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

והערה
לסיום



ב. רקע תאורטי

הקדמה

בסקירה שלהלן תאוריות ומודלים מרכזיים המשפיעים על האוטונומיה והעצמאות של אדם עם מוגבלות והדרך להעצמתם באמצעות תהליכי למידה והגברת המודעות. סדנת ההכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים בתוכנית 'מגמה לעתיד' מאפשרת תהליך למידה והגברת המודעות, שבמהלכו הצעיר מכיר את יכולותיו ואת קשייו, מתוודע להעדפותיו ולצרכיו, מחזק אסטרטגיות אישיות המועילות לו בתהליכי למידה והתפתחות, מברר את זכויותיו, מכיר את הכלים העומדים לרשותו באופן פעיל וחקרני ולומד, גם תוך התנסות באמצעים חווייתיים ובעזרת כוחה של הקבוצה, להעצים אוטונומיה ועצמאות במובנים רחבים ומגוונים.

תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי

בשנים האחרונות חלו תמורות בפרדיגמות השולטות ביחס למוגבלות, הגדרתה, הנחות היסוד לגורמים לה והמענה הניתן לה. הגישות המסורתיות ראו במוגבלות בעיה רפואית של האדם (עילם, 2007) והתמקדו בלקותו כתכונה המרכזית המגדירה את זהותו. גישות אלה בחנו את הדרכים להתגבר על המוגבלות, "לתקן" או לנטרל אותה כדי לאפשר לאדם להיות עצמאי ככל הניתן בסביבה (שעל פי התפיסה היא טבעית וניטרלית) וגרסו, כי על אדם עם מוגבלות להתאים עצמו לסביבה ולא להפך (זיו, 2012).

הגישות העכשוויות מערערות על הנחות אלה ומבקשות לשנות את הפרדיגמה שדרכה מתייחסים אל המוגבלות ולא לראות בה תכונה קיימת, הנשפטת אל מול נורמה אבסולוטית, אלא כזאת הנבחנת מתוך ההקשר והאינטראקציה בינה לבין הסביבה. **לפי גישות אלה, הנחת היסוד שלפיה הסביבה ניטרלית וטבעית מוטעית מיסודה, שכן היא נוצרה, תוכננה ומתפקדת על פי ראיית העולם, החוויות והצרכים של אנשים שאין להם מוגבלות.** קבוצת רוב זו היא בעלת הכוח ועל כן הייתה מצויה שנים ארוכות בכל הצמתים שמהם אפשר להשפיע על עיצוב הסביבה (זיו, 2012). חוסר יכולתו של אדם נכה להיכנס לקולנוע אינו נעוץ בכיסא הגלגלים שלו, אלא במדרגות שנבנו בכניסה לבית הקולנוע, במרווחים הצרים שבין שורות המושבים ובכיסאות הצמודים זה לזה. לו מתכנני בית הקולנוע היו אנשים שבעצמם נזקקים לכיסא גלגלים, ניתן להניח שהמקום היה מתוכנן אחרת. המוגבלות התפקודית קיימת אפוא רק ביחס לסביבה, שלא לקחה בחשבון שבקרבתנו חיים אנשים שצרכיהם שונים מאלה של הרוב (זיו, 2012).

המהפכה החברתית-תרבותית לשוויון זכויות אנשים עם מוגבלות צמחה בראשית שנות השבעים של המאה העשרים בארה"ב והובלה בעיקרה על ידי אנשים פעילי זכויות עם מוגבלות. מאבקם התרכז תחילה באפליה החברתית ובהמשך גם בהתאמת הסביבה הפיזית כדי לאפשר באופן מעשי את שילובם המלא בחברה. המהפכה החברתית-תרבותית בישראל, שהתרחשה מאוחר יותר, ביטאה שינוי תפיסתי הדרגתי שהתרחש ברחבי העולם המערבי ובאה לידי ביטוי גם בשינויי חקיקה. ציון דרך במהפכה זו הוא חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, שהתקבל בשנת 1998, ופרק הנגישות בחוק משנת 2005. זאת, במקביל למאבקים חברתיים שיזמו ארגוני נכים ויצרו את התשתית החברתית לחקיקה ולקבלתה (עילם, 2007).

החוק רואה באנשים עם מוגבלות חלק אינטגרלי מהחברה. כמו כן, החוק קובע לא רק את זכותם של אנשים עם מוגבלות לשוויון, אלא מתייחס לזכותם להתאמת הסביבה ולתמיכה מתאימה, שיאפשרו את השתתפותם המלאה בחברה וחיים של כבוד ועצמאות מרבית תוך מיצוי יכולותיהם (עילם, 2007).

ייצוג עצמי ונחישות

- עלייתן של התנועות החברתיות לקידום אנשים עם מוגבלות (שרכות מהן הובלו על ידי אנשים עם מוגבלות בעצמם או בשיתופם בהובלה), תרמה לעלייה במודעות לנחישות העצמית וחשיבותה כמטרה חינוכית לקידום צעירים עם מוגבלות. להיות בעל יכולת לייצוג עצמי ובעל נחישות משמעותם להתנהג כסוכן השינוי העיקרי בחיים ולקבל החלטות עצמיות ללא השפעה חיצונית מיותרת (Wehmeyer, 1995).
- ייצוג עצמי ונחישות כוללים ארבעה מאפיינים אישיים, המושגים באמצעות תהליך למידה, התנסות וחוויה לאורך שנים:
- 1. התנהגות אוטונומית:** האדם מתנהג בהתאם להעדפותיו האישיות, לתחומי העניין שלו וליכולותיו.
 - 2. יסודות עצמי:** האדם יכול לייצר תגובה מותאמת לסיטואציה לאחר ששקל מספר אפשרויות ונבחרה התגובה/ההתנהגות המתאימה ביותר לתוצאה המועדפת עליו.
 - 3. העצמה אישית:** האדם פועל מתוך אמונה ביכולתו לשלוט בנסיבות החשובות לו (מיקוד שליטה פנימי), בעל חוויית מסוגלות/חוללות עצמית (Self Efficacy) וציפייה לקראת הגשמת מטרות.
 - 4. תפיסה עצמית מבוססת:** אדם המכיר את עצמו באופן מעמיק ומעריך את יכולותיו, קשייו (עוצמות ואתגרים) בצורה הנאמנה למציאות (Wehmeyer, 1995).

ניהול עצמי

תפקוד אוטונומי ועצמאי בחיים הבוגרים מחייב יכולות ניהוליות גבוהות. האתגרים הניהוליים בחיי היום-יום שלנו הולכים ומתעצמים עם הזמן - ככל שאנחנו מתבגרים ודרישות הסביבה מאיתנו עולות, וכן בהתאם להשתנותו של העולם המודרני. בכל נושא במסגרת סדנת ההכנה לחיים עצמאיים מושם דגש על הצורך בבניית הבסיס הנדרש להתמודדות עצמאית ככל הניתן במטלות מורכבות.

החוקרים לוריג והולמן (Lorig & Holman, 2003) חילקו את המושג "ניהול עצמי" לחמישה מרכיבי בסיס: פתרון בעיות, קבלת החלטות, ניצול משאבים, יצירת שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים והגדרת מטרות אישיות.

1. פתרון בעיות: לדעת כיצד להגדיר את הבעיה, לחשוב על פתרונות אפשריים,

ליישם פתרון נבחר ולהעריך את תוצאותיו.

2. קבלת החלטות: לדעת כיצד לאסוף מידע רלוונטי ולנתח נתונים משתנים לצורך קבלת

החלטות מיטבית.

3. ניצול משאבים: ידע של האדם על המשאבים העומדים לרשותו וכן כלים יעילים לחיפוש מידע

על אודות משאבים נוספים (שימוש במאגרי מידע, אסטרטגיות חיפוש, הסתייעות בתמיכת הסביבה החברתית להשגת מידע רלוונטי).

4. שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים: היכולת לתאר את המצב הרפואי או הרגשי לאנשי המקצוע

ולסביבה התומכת במטרה לצורך תמיכות באופן מותאם אישית.

5. הגדרת מטרות אישיות: היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה

וברורות השגה.

התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי

על פי ג'ראנט ואח' (Jerant et al., 2005) לניהול עצמי אקטיבי יש ערך טיפולי.

ניהול תהליך של הגדרה וקביעת מטרות אישיות, פיתוח שגרה של ניהול עצמי, נקיטת צעדים לקראת המטרה הזאת, התמדה בשגרה, עריכת שינויים בה על פי הצורך, כל אלה חשובים אף יותר מהמטרה עצמה.

משום כך, יש לאפשר לאנשים עם מוגבלות תהליך של למידה לפיתוח הבנה, כישורים ומיומנויות

לניהול עצמי, להכיר להם את הכלים הנדרשים לכך ולסייע לכל אחד מהם לבחון את הכלים

המועדפים עליו ויעילים עבורו בשגרה ובהתמודדות אוטונומית ועצמאית עם המוגבלות בחיי

היום-יום. ללמידה זו יש חשיבות יתרה כאשר מדובר באנשים צעירים שגדלו עם מוגבלות

ונדרשים לעמוד במשימות ההתפתחותיות ה"רגילות", לצד הצורך ללמוד כיצד לנהל את הצרכים

הנוספים הכרוכים במוגבלותם (Sattoe et al., 2015).

במאמר סקירה שנערך בשנת 2014 נבחנו תוצאות מחקרים שונים על אודות תוכניות התערבות לשיפור הניהול העצמי של בני נוער עם מוגבלות. במחקר עלה, כי לאחר התערבויות מסוגים שונים נצפה שיפור במתח המשפחתי, בניהול תרופות, בהפחתת כאבים, באיכות החיים, בהרחבת הידע של המתבגר על מצבו הבריאותי ואף חלה הטבה בחלוקת האחריות בין הנער להורה (Lindsay et al., 2014).

תפקודים ניהוליים

בתפקודים ניהוליים הכוונה למרכיבי תפקוד שכלי ייחודיים, האחראים על התנהגויות מורכבות ומכוונות מטרה (WHO, 2001). את התפקודים הניהוליים נהוג לחלק לשלושה מרכיבים עיקריים:

(א) זיכרון עבודה;

(ב) אינהיביציה (או עיכוב תגובה);

(ג) גמישות מחשבתית (Shonkoff et al., 2011).

המטרה של חיזוק מרכיבים אלה ושכלולם היא הקניית המיומנות לניהול עצמי מיטבי, כפי שהוגדר לעיל. להלן נפרט את התפקודים הניהוליים:

א. זיכרון עבודה: מוגדר כיכולת להחזיק מידע ולתמרן בו במהלך פרקי זמן קצרים. זיכרון עבודה מספק לנו "משטח עבודה" מנטלי, שבו ניתן להניח מידע חשוב כך שיהיה מוכן לשימוש במשימות היום-יומיות שלנו. יכולת זו גם מסייעת באינטראקציה חברתית, למשל במהלך שיחה עלינו לזכור את המידע שנאמר לנו למשך מספר שניות או דקות, עד שמגיע תורנו לדבר.



ב. אינהיביציה: מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות ובדחפים ולסננם, לעמוד בפני פיתויים והסחות דעת, לעצור ולחשוב לפני שאנו פועלים. יכולת זו מאפשרת לנו להפנות קשב, לתעדף ולפעול בהתאם לכך והיא מונעת מאתנו לנהוג בצורה אימפולסיבית ולעשות ככל העולה על רוחנו. אנו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. גמישות מחשבתית: ניתן להקביל יכולת זו ל"תיבת הילוכים", המאפשרת לנו להסתגל ולהתאים את עצמנו לדרישות או להנחיות משתנות, לסדרי עדיפויות משתנים ולמגוון נקודות מבט. גמישות מחשבתית מאפשרת לנו לאתר טעויות ולתקן, לשנות את אופן הפעולה שלנו בהתאם למידע חדש ולהסתכל על הסוגיה מנקודת מבט חדשה. יכולת זו גם מסייעת לנו לפתור בעיות ולהתנהל במצבים חברתיים מורכבים (Shonkoff et al., 2011).

חשיבותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים עומדים בבסיס טווח רחב של כישורי חיים, מיומנויות והתנהגויות. לתפקודים הללו השפעה מכרעת על אופן הלמידה של מיומנויות אחרות והם מהווים יסוד התפתחותי לתפקודי חשיבה ולתפקוד חברתי (Shonkoff et al., 2011). במחקרים שונים נמצא, כי תפקודים ניהוליים מנבאים ביצועים בתפקודי יום-יום מורכבים (IADL - Instrumental Activities of Daily Living), כגון עריכת קניות, הכנת ארוחות ומטלות בית שונות (Bell-McGinty et al., 2002; Cahn-Weiner et al., 2002). המחקרים מדגישים את הצורך לקדם את היכולות הללו במסגרת תוכניות שיקומיות וחינוכיות (Vaughan & Giovanello, 2010). נוסף על ההשלכות בתפקודי היום-יום, נמצא כי מבנים מוחיים, המתפתחים במהלך גיל ההתבגרות ומקושרים לתפקודים ניהוליים, מנבאים גם היבטים שונים בתפקוד החברתי (Blakemore o& Choudhury, 2006).

התפתחותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים נבנים לאורך ההתפתחות החל מגיל שנה. בתהליך זה התפקודים הקוגניטיביים המורכבים נבנים על גבי התפקודים הפשוטים יותר ונסמכים עליהם. הם מתפתחים באמצעות תרגול, מתחזקים ומשתכללים דרך התנסות (Shonkoff et al., 2011). עם זאת, ובניגוד למה שנהוג לחשוב, שכלול התפקודים הניהוליים לא קורה באופן אוטומטי עם ההתבגרות. בקרב ילדים המתקשים ביכולות אלה, הקושי צפוי להימשך אל תוך תקופת הבגרות (Shonkoff et al., 2011). אנשים הנוטים לחוות קשיים בתפקודים הניהוליים הם אלה עם ADHD, לקויות למידה, פגיעות ראש נרכשות וקשיים נפשיים (Toglia & Kirk, 2000).



מטה-קוגניציה ומודעות עצמית

ההגדרה הרווחת בספרות המקצועית למודעות עצמית (Self-Awareness) מתייחסת לתובנה שיש לאדם ביחס לרגשותיו ולהתנהגותו, ליכולותיו הקוגניטיביות, לצורך בטיפול, לביטויים של מצב בריאותו והשלכותיהן החברתיות והתפקודיות. מודעות קוגניטיבית מהווה חלק חיוני בתפקוד הניהולי של האדם ביחס לעצמו, בכך שהיא מאפשרת לזהות שגיאות בעת ביצוע מטלה, לחזות בעיה ולתכנן אסטרטגיה של פיצוי (Toglia & Kirk, 2000). מטה-קוגניציה מתייחסת ליכולת של הפרט להרהר, להבין ולשלוט באופן הלמידה שלו (Schraw & Dennison, 1994) והיא מורכבת משני חלקים:

א. ידע מטה-קוגניטיבי:

ידע עובדתי על מאפייני המטלה, כמו גם ידע על תהליכים קוגניטיביים ואסטרטגיות וידע של האדם על יכולות החשיבה שלו לרבות קשייו.

ב. מודעות און ליין:

מודעות לביצוע "בזמן אמת" בתוך הקשר של מטלה. מודעות זו כוללת מרכיב של ויסות עצמי, המתייחס ליכולת לשנות אסטרטגיה ולהתאים את הביצוע בתגובה לצרכים משתנים. זוהי מודעות דינמית באופייה, שיכולה להשתנות בהתאם לסוג המשימה או להקשר שבו היא מבוצעת (Toglia & Kirk, 2000).

בעוד שידע מטה-קוגניטיבי הוא מה שהאדם מביא עמו לביצוע המשימה, מודעות און ליין דורשת הערכה מתמדת של הביצוע בתוך הקשר של משימה מסוימת (Toglia & Kirk, 2000).

שימוש באסטרטגיות

במהלך גיל ההתבגרות חלה עלייה באפקטיביות של ויסות עצמי וניהול אסטרטגיות, אשר מקדמת את יכולת ההתמודדות של המתבגר עם פעילויות מאתגרות ועם מצבים לא מוכרים. אולם מחקרים מראים, כי מתבגרים/מבוגרים צעירים עם קשיים בתפקודים ניהוליים או חוסר מודעות לקשייהם, לא משתמשים באסטרטגיות או שמשתמשים בהן אבל באופן לא יעיל (Toglia & Berg, 2013).

מחקרים מלמדים (Schraw & Dennison, 1994) שלומדים בעלי מודעות מטה-קוגניטיבית, משתמשים ביותר אסטרטגיות ומבצעים משימות שונות בצורה טובה יותר בהשוואה ללומדים ללא מודעות. המטה-קוגניציה מאפשרת לאדם לתכנן, לנהל ולבחון את צורת הלמידה שלו באופן המשפר אותה. יתרה מכך, מחקרים מצאו, כי המודעות המטה-קוגניטיבית נמצאת בהלימה עם הישגים בלמידה, אפילו יותר מאשר יכולת אינטלקטואלית. ממצאים שונים מעידים על כך, שמודעות מטה-קוגניטיבית מאפשרת לפצות על יכולות קוגניטיביות אחרות בכך שהיא משפרת את השימוש באסטרטגיות.

יתרון נוסף של רכישת אסטרטגיות (בשונה מרכישה של מיומנות ייחודית) הוא שאסטרטגיה אחת יכולה להשפיע על התפקוד במספר תחומים וניתן להשתמש בה בהקשרים שונים לשם השגת מטרות שונות (Kaizerman-Dinerman et al., 2019). כך למשל, אדם המתקשה בעבודה רב-שלבית על פי רצף עלול להתקשות בהכנת ארוחה וגם בתכנון מסיבה או בביצוע מטלה לימודית מורכבת. ניתן לתרגל עם האדם את רצף הפעולות הנדרשות להכנת ארוחה מסוימת, אך ניתן גם לסייע לו ברכישת אסטרטגיה כללית לתכנון ועבודה על פי רצף של פעולות, וכך יוכל ליישמה בהכנת מגוון ארוחות וכן בתפקודים נוספים, כגון תכנון אירוע או ביצוע מטלה לימודית. במחקרה של קייזרמן-דינרמן ואח' (Kaizerman-Dinerman et al., 2019) נמצא, כי שילוב של העלאת מודעות לקשיים, במקביל לרכישת אסטרטגיות שיפר את השימוש באסטרטגיות ואת רמת הביצוע במשימות עצמן.

התמקדות בחוזקות

בנוסף למתן ידע עצמי למשתתף, הסדנה בנויה כך שהיא מאפשרת התמקדות בעוצמות/חוזקות במטרה לקדם מטרות אישיות. בשנים האחרונות נצבר ידע מחקרי רב על אודות יתרונות הטיפול והשימוש היום-יומי בחוזקות האישיות שלנו, למשל: שיפור ברמת התפקוד, קבלה עצמית, תחושת מסוגלות עצמית, שיפור בבריאות הפיזית והנפשית, סיפוק ומעורבות טובה יותר בעבודה, השגת מטרות, תחושת משמעות, הגברת הפרודוקטיביות בעבודה, הישגים אקדמיים גבוהים יותר ושיפור במערכות היחסים (VIA, 2020). לדעת החוקרים, לכל אדם הרכב מסוים של חוזקות, אשר מבחין אותו מאנשים אחרים והופך אותו לייחודי. ניתן להעצים את השימוש בחוזקות של המשתתפים באמצעות:

- העלאת המודעות של האדם לחוזקות שלו.
- חקירת האופן שבו החוזקות באות לידי ביטוי בחייו של האדם.
- תרגול לשימוש תדיר בחוזקות בחיי היום-יום, בדגש על טיפוח עוצמות רצויות (VIA, 2020).



עשרת תחומי ההכנה לחיים²

נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

א. טיפול עצמי/עצמאות אישית.

ב. בית ומשפחה.

ג. קשר בין-אישי חברתי.

ד. שימוש במשאבים קהילתיים.

ה. בריאות וביטחון.

ו. ידע והשכלה.

ז. עולם העבודה.

ח. נחישות וייצוג עצמי.

ט. פנאי.

י. חינוך למיניות בריאה.

ייחודם של המערכים במסמך זה הוא בהתאמת עשרת התחומים האלה של איכות חיים עצמאיים לנושא השתלבות בעבודה של צעירים בני 18-21. בגילאים הללו חלות תמורות הן בהעדפות הצעיר וביכולותיו המתפתחות, והן בדרישות הסביבה הגוברות והולכות ביחס לתפקוד בתחומים השונים. כך למשל, המוטיבציה לצד הדרישה להגברת העצמאות בתחומי הטיפול העצמי מצריכה התייחסות אחרת מזו שניתנה במסגרת החינוכית. המעבר לקראת יציאה מהבית מחייב שיפור במיומנויות הקשורות לניהול משק בית ושימוש במשאבים קהילתיים וכדומה. הציפייה למעבר לתפקידי חיים נוספים הופכת את תחום ההשכלה והעבודה לרלוונטי יותר עבור הצעיר. עם התגברות האוטונומיה עולה הדרישה לתפקוד מיטבי בנושא שמירה על בריאות וביטחון וידע על מיניות בריאה. עליית המורכבות של הדרישות החברתיות מהתפקוד היום-יומי מזמנת התייחסות אחרת למיומנויות החברתיות ולייצוג עצמי.

2 מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

מקורות לרקע תיאורטי

זיו, נ' (2012). אנשים עם מוגבלות ושיח זכויות האדם: סתירה או פוטנציאל לשינוי? אוחר מתוך <https://www.idi.org.il/parliaments/7796/7892> עילם, ג' (2007). איך לדבר ולכתוב על אנשים עם מוגבלות? אוחר מתוך <http://www.negishut.com> שביט, פ' ורייטר, ש' (2010). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים בלמידה על פי מודל מעגל ההפנמה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 60-47.

- Bell-McGinty, S., Podell, K., Franzen, M., Baird, A. D., & Williams, M. J. (2002). Standard measures of executive function in predicting instrumental activities of daily living in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(9), 828-834
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312
- Cahn-Weiner, D. A., Boyle, P. A., & Malloy, P. F. (2002). Tests of executive function predict instrumental activities of daily living in community-dwelling older individuals. *Applied Neuropsychology*, 9(3), 187-191
- Jerant, A. F., von Friederichs-Fitzwater, M. M., & Moore, M. (2005). Patients' perceived barriers to active self-management of chronic conditions. *Patient Education and Counseling*, 57(3), 300-307
- Kaizerman-Dinerman, A., Josman, N., & Roe, D. (2019). The use of cognitive strategies among people with schizophrenia: A randomized comparative study. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 7(3), 1-12
- Lindsay, S., Kingsnorth, S., McDougall, C., & Keating, H. (2014). A systematic review of self-management interventions for children and youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 36(4), 276-288
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7
- WHO (2001). (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization
- Sattoe, J. N., Bal, M. I., Roelofs, P. D., Bal, R., Miedema, H. S., & van Staa, A. (2015). Self-management interventions for young people with chronic conditions: a systematic overview. *Patient Education and Counseling*, 98(6), 704-715
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475
- Shonkoff, J. P., Duncan, G. J., Fisher, P. A., Magnuson, K., & Raver, C. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. *Contract*, 11
- Toglia, J., & Berg, C. (2013). Performance-based measure of executive function: Comparison of community and at-risk youth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(5), 515-523
- Toglia, J., & Kirk, U. (2000). Understanding awareness deficits following brain injury. *Neuro Rehabilitation*, 15(1), 57-70
- Vaughan, L., & Giovanello, K. (2010). Executive function in daily life: Age-related influences of executive processes on instrumental activities of daily living. *Psychology and Aging*, 25(2), 343
- VIA-Values in Action (2020). A comparison of personality models: VIA and Big 5. Retrieved from <https://www.viacharacter.org>
- Wehmeyer, M. L. (1995). The Arc's self-determination scale: Procedural guidelines

מקורות לעשרת תחומי הכנה לחיים

רונו, ח' (1998) תכה"ל למתבגרים עם צרכים מיוחדים במסגרת המעבר מביה"ס לחיי בגרות בקהילה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 16, עמ' 22-32.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (1999, תשנ"ט). לקראת בגרות - 21, יחידה א': חינוך חברתי. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2001, תשס"א). לקראת בגרות - 21, יחידה ב': חינוך לעבודה. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות - 21, יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

AAMR (2002). Mental retardation - definition, classification, and system of supports. 10th Edition.

Brolin, D.E. (1996). Carcer education for students with disabilities.

Cronin M.E., & Patton. J.R. (1993). Life skills curriculum for students with special needs . A guide for developing real life programs. Austin TX; PRO-ED.

Patton, J.R., Cronin, M.E., & Jairrels, V. (1997). Curricular implications of transition. Remedial and special education, 18 (5) 294-306.

Schalock, R. L. (2002). Three decades of quality of life. In M. Wehmeyer, & J. Patto (Eds.), Mental retardation in the 21st century (pp. 335-356). PRO-ED, Inc.



יג. עיבוד, פרידה ומבט קדימה

רקע

תהליך מעבר משמעו מעבר ממצב או ממעמד אחד לאחר כולל טווחי הזמן, המצביעים על תופעה מתמשכת אך מוגבלת. התהליך מושפע מתפיסה אישית, הקשורה למשמעות המעבר לאדם החווה אותה (Chick & Meleis, 1986).

תהליך המעבר בין בית הספר לעולם העבודה סומן בעבר כתהליך חד-כיווני של יציאה מבית הספר ומעולם הלימודים לעולם העבודה. כיום, אנו מבינים כי זהו תהליך מורכב וארוך יותר, שבו בני נוער נעים בשני הכיוונים - יציאה מבית הספר לחיי עבודה, ולעיתים חזרה למסגרות הכשרה מקצועית ו/או לימודים ולאחר מכן יציאה נוספת לעבודה. וולו וחב' (Vuolo, Mortimer, & Staff, 2014) מתארים את התהליך הזה במונח "Floundering", המתאר את ההתלבטויות הכרוכות בתהליך מורכב זה. בסקירת ספרות של בן סימון וכהאן-שטראוצ'ינסקי (Ben Simon & Kahan, 2017) הן מתייחסות לתפקיד של מערכות החינוך בהכנה למעבר המורכב לעולם העבודה וכותבות כי: "הכנה לעולם העבודה צריכה להתחיל כבר במסגרות החינוך. במסגרות החינוך רוכשים הצעירים את ההון האנושי שלהם; בהן הם רוכשים ומשפרים מיומנויות חיוניות כמו כישורי חיים, מיומנויות חברתיות, מיומנויות תקשורת ומיומנויות רכות של עולם העבודה, ועוד. למסגרת החינוך גם היכולת לאפשר לצעירה הזדמנות ללמידה מעשית, אם באמצעות מודל דואלי של לימודים עיוניים לצד הכשרה מקצועית ואם באמצעות מודל של חניכות" (עמ' 14).

במחקרים שבדקו ציפיות של מתבגרים עם מוגבלות מתהליך המעבר ציינו החוקרים את הציפיות הבאות: להתקדם מניסיון אחד למשנהו; להתבגר במשמעות של עשיית הדברים אחרת; לקבל זכויות ואחריות כלפי עצמך וכלפי אחרים; לבצע בחירות ולממש החלטות; ליטול סיכונים ולטעות; לחולל שינוי בהתייחסות החברה אל המתבגר מילד בבית הספר למבוגר; לעזוב את הבית ואת המשפחה; לחיות עם מי שאתה רוצה; ליצור חברויות חדשות - לעזוב חברים ותיקים ולמצוא חדשים; לאתר הזדמנויות לעבודה ולעבוד; לבצע מעבר רגשי שאינו קשור רק לגוף שלך; לחוות חוויות של כעס, של מתח ושל תסכול לצד חוויות של להסתדר טוב; לדרוש יחס שווה לזה הנדרש לאנשים אחרים; לבנות מערכת יחסים יחסיים קרובים (ברנרדו, 2010).

בליווי האישי של שנה ג' מושם דגש על התהליך האישי של המשתתף לאורך שלוש שנות לימודיו במסגרת התוכנית. בשנה ג' המשתתף עוסק גם בסיכום ובמיפוי המשאבים האישיים והסביבתיים שרכש. כמו כן, מתקיים תהליך הכולל פרידה וחשיבה על המשך דרכו לאחר סיום התוכנית. מומלץ לעיין ב:

- ליווי אישי שנה ג'
- יחידה בנושא "מגמה לעתיד' ומה הלאה?" סדנת הכנה לקריירה
- יחידה בנושא "סיכום סדנת הכנה לקריירה" סדנת הכנה לקריירה

במערכי הסדנה המוצעים בזאת ניתנים דגש על הפן הקבוצתי, והתייחסות רחבה לתהליך הפרידה מהלימודים במסגרת התוכנית, ממשתתפיה וממערכת החינוך בכלל. ניתן להיעזר במפגשים אלה במטרה לקשר בין התהליכים הקבוצתיים והפרטניים המתקיימים, ובמקרה הצורך, ניתן גם להשתמש בתכנים מסכמים מתוך סדנת ההכנה לקריירה (המוזכרים מעלה), אם לא נלמדו שם.

פרידה וסיום - מבוא

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- תהליכי פרידה וסיום קבוצה: לסגור מעגל

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה, סיכום וסוף.
2. מיומנויות: מודעות למחשבות ולרגשות של המשתתפים בנוגע לסיום ולפרידה, רפלקציה על פרידה ועל דרכי התמודדות.
3. ערכים: כנות, פתיחות, בחירה, יצירתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.1.1. - מושגי פרידה

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - אסוציאציות על הלוח - 10 דקות
2. דיון בקבוצות - מושגי פרידה - 20 דקות
3. המשגה וסיכום - 15 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - אסוציאציות על הלוח (10 דקות)

על הלוח: "זה לא נגמר זה רק הסוף" (או כל משפט סיום אחר לבחירתה של המנכנת).
הזמנת כל משתתף להוסיף ללוח משפט / ציור / סימן שמתחבר למשפט הזה, רגשות, תחושות ומחשבות שהמשפט מעורר בו, הסבר שלו למשפט, אסוציאציה ועוד.
ניתן לבצע את הפעילות באמצעות תוכנת Padlet (ראו נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות).

2. מושגי פרידה - דיון בקבוצות (20 דקות).

פיזור דפים ברחבי החדר עם מושג כגון: פרידה, סיכום, סוף שנה וסיום תהליך (ראו נספח יג.1.1.).
מומלץ להשאיר דף ריק למשתתפים שאינם מתחברים למושגים לעיל.
הזמנת המשתתפים להסתובב בין הדפים ולעמוד ליד המושג שהם הכי מתחברים אליו כרגע
בהתייחס לסיום התוכנית "מגמה לעתיד". בהתאם לקבוצות שיווצרו סביב כל דף,
הזמנת המשתתפים לשתף מדוע בחרו במושג הזה, מה הוא מסמן בעבורם ביחס לסיום התוכנית,
מדוע לא בחרו במושגים האחרים ומה ההבדל לדעתם בין המושגים.

3. המשגה וסיכום (15 דקות)

הזמנת נציג מכל קבוצה לסכם במליאה, את הנאמר בקבוצתו והתייחסותם למושג שבחרו. הצגת ההגדרות הבאות:

- א. **סיכום** - תמצות הדברים, קיצור, סוף דבר.³
- ב. **סוף** - רגע אחרון, מקום אחר, קצה.⁴
- ג. **פרידה** - התרחקות של אדם מאדם אחר שהיה בחברתו.⁵
- ד. **סיום** - הבאת פעולה לסופה, החלק האחרון.⁶

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- מה דעתכם על ההגדרות?
- האם כך הגדרתם את המושגים בקבוצות? מה דומה ומה שונה להגדרות שאתם נתתם?
- על פי ההגדרות הללו, האם הייתם בוחרים מושג אחר מהמושג שבחרתם? איזה ומדוע?

מפגש זה הוא מפגש ראשון בנושא סיכום ופרידה ועל כן נוגע באופן ראשוני בתכנים אלה. במפגשים הבאים יהיו העמקה ועיבוד בנוגע לרגשות המתעוררים בנוגע לפרידה, לדפוסי פרידה, לחשיבות תהליך הפרידה ולסוגים שונים של פרידות.

**דגשים
למחנכת**



3 מתוך מילוג

4 מתוך האקדמיה ללשון העברית

5 מתוך האקדמיה ללשון העברית

6 מתוך האקדמיה ללשון העברית

**יג.1.1 -
מושגי פרידה**

יג.1.1 - מושגי פרידה

פרידה

סיכום

יג.1.1 - מושגי פרידה

סוף שנה

סיום תהליך

פרידה ורגשות ⁷

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה, סיכום וסוף.
2. מיומנויות: התמודדות עם רגשות שפרידה מעוררת והמשך תהליך אישי.
3. ערכים: פתיחות, הקשבה, קבלה.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- תהליכי פרידה וסיום קבוצה: לסגור מעגל

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - משפטי פרידה - 15 דקות
2. מליאה - פרידה ורגשות - 25 דקות
3. המשגה וסיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח י' 1. 2. - משפטי פרידה

עזרים לשימוש ביחידה זו:

- טושים צבעוניים ללוח

מהלך המפגש:

1. פתיחה - משפטי פרידה (15 דקות).

פיזור משפטי פרידה (ראו נספח יג. 2. 1.) והזמנת כל משתתף לבחור משפט אחד או יותר שהוא מתחבר אליו בנוגע לסיום ולפרידה.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- מדוע בחרת משפט זה?
- איזה רגש המשפט מעורר בך?
- איזה רגש מעוררים בך פרידה וסיום?

כתיבת הרגשות על הלוח. במקרה הצורך ניתן להוסיף רגשות שלא נאמרו כדי שיהיו מגוון רגשות לפעילות הבאה.

7 הפעילות במפגש זה בהשראת סדנת פרידה מכיתה י"ב של ביי"ס נבון בחולון, תשע"ג

הערה למחנכת: במקום פעילות זו ניתן לבקש מהמשתתפים לשתף אילו רגשות מתעוררים בהם בעקבות פרידה ולכתוב אותם על הלוח.

2. מליאה - פרידה ורגשות (25 דקות)

הזמנת המשתתפים למצוא תכנים משותפים לרגשות הכתובים על הלוח ולסמן אותם בצבע מסוים. תכנים משותפים יכולים להיות: רגשות נעימים לעומת רגשות לא נעימים, רגשות שנאמרו על ידי מספר משתתפים, רגשות שמעוררים תקווה וציפייה להמשך וכדומה.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- האם יש רגש שהוא לא לגיטימי בנוגע לפרידה?
- מדוע פרידה מעוררת בנו רגשות?
- מדוע חשוב לבחון את הרגשות שפרידה מעוררת בנו?
- מה ניתן לעשות עם רגשות שמתעוררים בעקבות פרידה? האם בכלל צריך לעשות משהו עם רגשות אלו?
- מתי הרגשתי רגשות כאלה בחיי? איך התמודדתי איתם בעבר?
- אילו כוחות יש לי כדי להתמודד עם הרגשות המתעוררים?
- עם מי ובאיזה אופן נוח לי לשוחח על הרגשות הללו?

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את המפגש - דבר שלמדו על עצמם, דבר שייקחו איתם מהמפגש וכדומה.

חשוב להבהיר למשתתפים כי כל רגש הוא לגיטימי בנוגע לפרידה וחשוב לזהותו ולהיות מודע אליו כדי לבצע פרידה באופן שמתאים בעבורם.

**דגשים
למחנכת**



י.ג.2.1 - משפטי פרידה⁸

ולפעמים החגיגה נגמרת, כיבוי אורות, החצוצרה אומרת שלום לכינורות

לקום מחר בבוקר עם שיר חדש בלב

דחוף מאוד לתת לעצמי עכשיו הזדמנויות נוספות

אז נרים כוס יין לחיי חיים טובים יותר

עוף גוזל, חתוך את השמים

אל תרכיבו משקפיים, לא קודרות ולא שמחות, הסתכלו נא בעיניים,
בעיניים פקוחות

תן לחיות ותן לטעות ותן לעצמך לסלוח

כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל

כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל

אני רוצה לטפס על ההרים כי הם שם, ולבקר במדינות מעבר לים

3. דפוסים של פרידה

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: סוגים של פרידה ודפוסים של פרידה.
2. מיומנויות: הגברת המודעות ורפלקציה על דפוסי הפרידה שלי. המשך תהליך אישי.
3. ערכים: אומץ, אמפתיה, הקשבה, הדדיות.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- פרק 9 סיום ופרידה - מדריך מנטורינג
- לצעירים ולצעירות במצבי מצוקה
- וסיכון / תוכנית מקושרים (עמ' 149)

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש - 5 דקות
2. מליאה - דפוסי הפרידה שלי - 15 דקות
3. מליאה - סימולציות פרידה - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.3.1 - סימולציות פרידה

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש (5 דקות)

הצגת נושא המפגש - דפוסים של פרידה. הזמנת המשתתפים לשתף האם התעוררו בהם מחשבות / תהיות / רגשות בעקבות שני המפגשים הקודמים.

2. מליאה - דפוסי הפרידה שלי (15 דקות).

הזמנת המשתתפים לשתף בפרידה / בסיום שהם חוו לאורך החיים (יכולה להיות דוגמא מכל תחומי החיים). המחנכת מוזמנת לספר על פרידה / סיום בחייה כדרך לעודד את הצעירים לשיתוף.

לאחר שהמשתתפים יסיימו לשתף, הזמנת המשתתפים לחשוב על דפוסים דומים של פרידה שעלו בסיפורים השונים, לדוגמא - הכחשה, עיבוד, התחמקות ובריחה, הזדמנות לשינוי, קבלת עזרה, מחשבות על העתיד כדרך להתמודד עם הקושי בהווה, שיתוף לעומת התמודדות לבד, ועוד.

3. מליאה - סימולציות פרידה (20 דקות)

הזמנת המשתתפים להשתתף ולהציג ארבע סימולציות שכל אחת מהן מציגה פרידה אחרת. המשתתפים יוכלו לבחור מבין ההצעות בנספח (ראו נספח יג.3.1). או להמציא סימולציה משלהם. המשתתף שיציג את הדמות בסימולציה יבחר את מספר המשתתפים לסימולציה שבחר ואת דפוס הפרידה של הדמות (על פי הדפוסים שעלו בפעילות הקודמת - לדוגמא - הכחשה, עיבוד, התחמקות ובריחה, הזדמנות לשינוי, קבלת עזרה, מחשבות על העתיד כדרך להתמודד עם הקושי בהווה, שיתוף לעומת התמודדות לבד, ועוד). לאחר כל סימולציה יצינו המשתתפים האחרים אילו דפוס פרידה הם זיהו.

שאלות מוצעות להנחיית הדין:

- מה לדעתכם משפיע על דפוס הפרידה?
- האם אתם מגיבים אחרת במצבים שונים של פרידות?
- האם לדעתכם יש פרידה שהיא קלה יותר או קשה יותר?
- מדוע חשוב לזהות את דפוסי הפרידה שאני משתמש בהם?
- האם יש דפוסים שנראים לכם מתאימים להתמודדות עם פרידה?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

יג.3.1 - סימולציות פרידה

לאחר 5 שנים
במועדון הג'ודו,
יואב הבין כי הוא
אינו רוצה להמשיך
להתאמן שם
כי למד כל מה
שיכול מהמורים
במועדון.

נגה מסיימת את
השירות
הצבאי / הלאומי
לאחר שנתיים של
שירות מלא.

דפנה,
טסה ללמוד
סמסטר אחד
בחול, שאחריו תחזור
ללימודים במכללה
עם חבריה.

דני, בן 17,
תלמיד בתיכון.
עובר עם הוריו
להתגורר בארה"ב.

4. חשיבותה של פרידה ותוכנות

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה,

סיכום וסוף.

2. מיומנויות: רפלקציה על חשיבותה של

פרידה, הסקת מסקנות בנוגע לדרך שבה

אני נפרד והמשך תהליך אישי.

3. ערכים: אחריות אישית, התפתחות, הוקרה.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

• ".... בסוף יש סוף" - כשהמנחה נפרד

מהקבוצה / יוסי פולק,

אתר פסיכולוגיה עברית

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - מגדל קלפים - 15 דקות

2. מליאה - חשיבות של פרידה - 10 דקות

3. המשגה וסיכום - 20 דקות

עזרים לשימוש ביחידה זו:

3-4 חבילות קלפים

מהלך המפגש:

1. פתיחה - מגדל קלפים (15 דקות)

חלוקה של כ- 15 קלפים לכל משתתף והזמנתם לבנות את המגדל הגבוה ביותר. לאחר 5 דקות, הפסקת הבנייה ואיסוף הקלפים, ללא התייחסות למגדל שבנו או להשוואה בין המגדלים.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

• כיצד הרגשתם בתחילת הפעילות?

• כיצד הרגשתם כאשר הפעילות נעצרה ולא התייחסנו למגדלים שבניתם?

הצעה לחיבור הפעילות לנושא הפרידה:

מטרת הפעילות לדמות מצב שבו לא מבצעים תהליך פרידה אלא נמנעים ממנה.

כאשר לא מבצעים תהליך פרידה, מתעלמים או נמנעים מהתהליך שהתרחש, אין אפשרות

"לסגור מעגל" ולעבד תכנים, תוכנות ורגשות משמעותיים. עיבוד זה עוזר לנו להפיק למידה רבה

יותר מהתקופה, ממה שעברנו, ולהמשיך הלאה באופן מיטיב ושלם.

2. מליאה - חשיבותה של פרידה (10 דקות).

הזמנת המשתתפים לענות על שאלה פתוחה: האם ומדוע תהליך פרידה חשוב בעבורם, באמצעות תוכנת Mentimeter (ראו נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות)

מומלץ להתייחס לתשובות המשתתפים, לדון בתשובות דומות או שונות ולתת מקום להתייחסות של כל משתתף/ת.

3. המשגה וסיכום (20 דקות)

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- מה למדתי על עצמי בנוגע לפרידה בארבעת המפגשים האחרונים? מה למדתי בנושא?
- כיצד אוכל להשתמש בידע זה בעתיד?
- האם למדתי משהו על עצמי שהפתיע אותי?
- האם המפגשים עזרו לי להתכונן לתהליך הפרידה הקבוצתי בתוכנית?

ארבעת המפגשים האחרונים התייחסו לתהליך פרידה מתוך רפלקציה אישית של המשתתפים. המפגשים הבאים יעסקו בפרידה מהלימודים במסגרת התוכנית, בדגש על תכנים שנלמדו ובפרידה מחברי הקבוצה.

**דגשים
למחנכת**

5. משוב עצמי: עבר - הווה - עתיד

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת משוב, מטרות, הישגים, סיכום.
2. מיומנויות: רפלקציה על תהליך למידה, הישגים אישיים, שאיפות ועוד.
3. ערכים: שיתוף, פתיחות, כבוד, התפתחות, קבלה עצמית, הדדיות.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- רפלקציה חשיבה מהרהרת ומערערת
- בחינוך / ד"ר עמליה רן, מכון מופ"ת

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש - 5 דקות
2. מליאה - מטרות והישגים שהושגו בתוכנית מגמה לעתיד (עבר) - 15 דקות
3. משימה אישית - היכן אני כיום (הווה) - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.5.1 - דוגמאות לשאלות לחבילה עוברת
- נספח יג.5.2 - דמויות לפני אחרי

עזרים לשימוש ביחידה זו:

- "חבילה עוברת" - עטופה בשכבות של נייר עיתון ופתקי שאלות ביניהן, בהתאם לנספח
- מראה פשוטה כמספר המשתתפים
- טוש לא מחיק כמספר המשתתפים

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש (5 דקות)

הצגת הנושאים של שני המפגשים הקרובים, אשר יעסקו במשוב עצמי של כל משתתף בהתייחס ללימודיו בתוכנית "מגמה לעתיד", בדגש על עבר - הווה - עתיד (להלן הצעות).

2. מליאה - מטרות והישגים שהושגו בתוכנית מגמה לעתיד (עבר) (15 דקות)

אפשרות א': כל משתתף/ת יכתוב על פתק אילו מטרות השיג בשלוש שנות התוכנית / אילו הישגים צבר בשלוש שנות התוכנית. המשתתפים יקפלו את הפתקים וישימו בקופסא. בכל פעם משתתף אחר יוציא פתק מהקופסא ויהיה עליו לנחש מי כתב אותו.

אפשרות ב': המשתתפים ישחקו "חבילה עוברת" כאשר בין דפי החבילה תהיינה שאלות הנוגעות למטרות ולהישגים שלהם בתוכנית לאורך השנים (ראו נספח יג.5.1).

3. משימה אישית - היכן אני כיום (הווה) (20 דקות)

חלוקת דף עם 2 דמויות אדם (ראו נספח יג.5.2), שעליהן יכתוב כל משתתף כיצד הוא רואה את עצמו כפי שהיה בתחילת התוכנית (דמות א') וכפי שהוא כיום לקראת סיום התוכנית. ניתן לכתוב מיומנויות וכישורים שלמדו, שינויים שביצעו, תחומים שהתקדמו בהם ועוד.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- האם אתם רואים שינוי בעצמכם מתחילת התוכנית לפני שלוש שנים? מהו?
- איזה שינוי הוא המשמעותי ביותר בעבורכם?
- האם אתם שבעי רצון מהנקודה שהגעתם אליה בתוכנית? האם הייתם רוצים להיות במקום שונה?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

חשוב להבהיר כי יש משמעות לתהליך החשיבה המסכם של כל אחד עם עצמו, כדי לחשוב על מה שהיה והיכן אני נמצא היום, כחלק מהפרידה מהתוכנית ומאיסוף תובנות להמשך.

**דגשים
למחנכת**

יג.5.1 - דוגמאות לשאלות ל"חבילה עוברת"

הערה: רצוי לכתוב כל שאלה יותר מפעם אחת כדי לאפשר למספר משתתפים לענות עליה.

למדתי ש...

הצלחתי להתגבר על...

אם הייתי יכול/ה אז...

מרגיז אותי ש...

לא ציפית שאצליח ב... והצלחתי!

הפתעתי את עצמי כש...

החברים הפתיעו אותי כש...

רציתי להגיד לכם ש...

מפגש שזכור לי במיוחד...

חשוב לי לשתף אתכם ב...

"מגמה לעתיד" היא כמו...

הישג גדול שהיה לי...

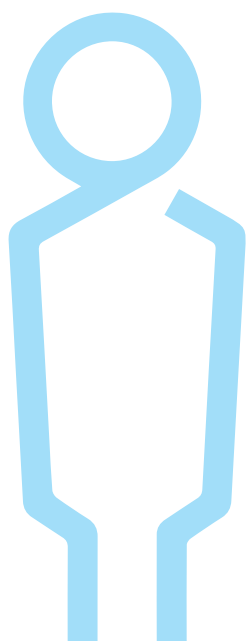
לפני שלוש שנים...

החווייה שאזכור תמיד מהתוכנית היא...

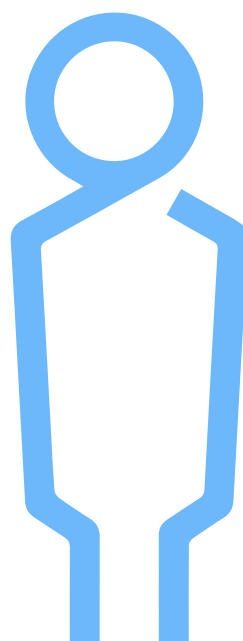


נספח יג.2 - דמויות לפני אחרי

רשום / רשמי תחת הדמויות כיצד את/ה רואה את עצמך - כפי שהיית בתחילת התוכנית (דמות מימין), וכפי שאת/ה בסיום התוכנית (דמות משמאל).
ניתן לכתוב שינויים אישיים, מיומנויות וכישורים שלך, תחומי תפקוד שהתקדמת בהם ועוד.



אני בסיום התוכנית
"מגמה לעתיד"



אני בתחילת התוכנית
"מגמה לעתיד"

6. משוב עצמי: הצבת מטרות ומבט לעתיד

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: הצבת מטרות אישיות
2. מיומנויות: רפלקציה בנוגע ללימודים בתוכנית מגמה לעתיד, הישגים בתוכנית, שאיפות ועוד. הצבת מטרות אישיות
3. ערכים: שיתוף, פתיחות, כבוד, התפתחות, קבלה עצמית, הדדיות.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- רפלקציה חשיבה מהירה ומערכת בחינוך / ד"ר עמליה רן, מכון מופ"ת
- מהו מודל SMART / לביא סיגמן, הדוקטור - פורטל בריאות ורפואה

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הקשר למפגש הקודם ותזכורת על הצבת מטרות - 5 דקות
2. משימה בזוגות - הצבת מטרות להמשך (עתיד) - 20 דקות
3. משימה אישית - מכתב לעצמי (עתיד) - 15 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

עזרים לשימוש ביחידה זו:

דפים ומעטפות כמספר המשתתפים

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הקשר למפגש הקודם ותזכורת על הצבת מטרות (5 דקות).

הקשר למפגש הקודם והצגת נושא המפגש הנוכחי - הצבת מטרות ומבט לעתיד. הצגת שאלות:

מדוע חשוב לנו להציב מטרות להמשך? איך אתם מרגישים כאשר אתם מציבים מטרות להמשך? (חשוב לתת מקום למגוון רגשות שעולים בהקשר זה).

2. משימה בזוגות - הצבת מטרות להמשך (עתיד) (20 דקות).

הזמנת המשתתפים לכתוב 2-3 מטרות, לשנה-שנתיים הבאות, ולהציע פעולות ותוכנית יישומית להשגת מטרות אלה. מומלץ לבצע את הפעילות בזוגות כדי שיוכלו להתייעץ ולחלוק את המטרות שלהם עם אדם נוסף. יש לכוון לבחירת מטרות על פי מודל SMART.

3. משימה אישית - מכתב לעצמי (עתיד) (15 דקות)

חלוקת דף ומעטפה לכל משתתף. הזמנת המשתתפים לכתוב מכתב לעצמם בעוד שנתיים.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את שני המפגשים האחרונים, משהו שלמדו על עצמם, משהו שהיה משמעותי להם, התייחסות לחלוקת עבר - הווה - עתיד וכדומה.

דגשים למחנכת

חשוב להבהיר כי יש משמעות לתהליך החשיבה המסכם של כל אחד עם עצמו, כדי לחשוב על מה שהיה והיכן אני נמצא/ת היום, כחלק מהפרידה מהתוכנית ומאיסוף תובנות להמשך.

7. היערכות ליום שאחרי

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגה של ציפיות, חששות
2. מיומנויות: המשתתפים יבחנו את מחשבות ורגשות לגבי יציאה לדרך חדשה וכיצד הם רוצים להמשיך לאחר תוכנית מגמה לעתיד.
3. ערכים: בחירה, אחריות אישית, העדפה, תרומה.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:
 • מסמך מיומנויות דמות הבוגר / משרד החינוך

לוח זמנים למפגש:

1. מליאה - ציפיות וחששות להמשך - 20 דקות
2. משימה בקבוצות - תוכניות להמשך - 20 דקות
3. המשגה וסיכום - 5 דקות

עזרים לשימוש ביחידה זו:

- פתקים דביקים
- נושים כמספר המשתתפים

מהלך המפגש:

1. מליאה - ציפיות וחששות להמשך (20 דקות)

חלוקת פתקים דביקים וטוש לכל משתתף/ת. הזמנת המשתתפים/ות לכתוב על כל פתק ציפייה או חשש מהמשך הדרך. כל משתתף/ת בתורו/ה יקרא ציפייה / חשש שכתב/ה וידביק/ותדביק אותו על הלוח. אם הציפייה או החשש מופיע אצל משתתף/ת נוסף/ת הוא/היא ידביק/ותדביק את הפתק שלו/ה על / ליד הפתק הראשון (כך שתיווצר דיאגרמה של המידה שבה ציפייה או חשש משותפים למשתתפים).

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- כיצד הרגשתם/ן כאשר למשתתפים/ות נוספים/ות היו אותן הציפיות / החששות כמוכם/ן?
- כיצד הרגשתם/ן אם הציפייה / החשש שלכם/ן לא הופיע אצל משתתפים/ות נוספים/ות בקבוצה?
- כיצד הציפיות / החששות שלכם/ן גורמים לכם/ן להרגיש בנוגע להמשך הדרך?
- מה ניתן לעשות כדי לקדם מימוש של הציפיות? האם וכיצד ניתן להפיג את החששות?

דגשים למחנכת

המטרה היא לסמל את ה"יחד" הקבוצתי שלהם
(אף חשש / ציפייה לא נשארים לבד) ולתת מקום והתייחסות
לציפיות ולחששות - הם שלנו, וחשוב להכירם.

2. משימה בקבוצות - תוכניות להמשך (20 דקות)

שיח משתף בהתייחס לתוכניות המשך עם סיום הלימודים בתוכנית. המשתתפים/ות יתחלקו לקבוצות על פי תוכניותיהם/ן לשנה-שנתיים הקרובות, לדוגמא - צבא / שירות לאומי, לימודי המשך, תעסוקה, עדיין מתלבטים, וכדומה.

כל משתתף/ת בקבוצה ישתף/תשתף בסיבה לבחירה בדרך המסוימת לאחר סיום תוכנית "מגמה לעתיד" (לדוגמא - מדוע בחר/ה להתגייס, מדוע בחר/ה להמשיך ללמוד ועוד). חברי הקבוצה יחשבו יחד כיצד ניתן להתכונן להמשך, האם יש פעולות שחשוב לבצע, האם יש דברים שחשוב לברר וכדומה.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם/ן לוקחים איתם/ן, שאלה שהתעוררה אצלם/ן, מה היו רוצים לברר ולבדוק וכדומה.

דגשים למחנכת

ניתן להשתמש בפעילות "השביל שלי" מתוך יחידת לימוד
"מגמה לעתיד" ומה הלאה? בסדנת הכנה לקריירה,
אם לא נעשה בה שימוש

8. סיכום בין-אישי

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה בין אישית.
2. מיומנויות: תקשורת בין אישית בין חברי הקבוצה תוך דגש על תקשורת מיטיבה.
3. ערכים: חברות, פתיחות, כנות.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- תהליכי פרידה וסיום קבוצה: לסגור מעגל

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש - 5 דקות
2. מליאה - סיכום בין אישי של שלוש שנות השתתפותם בתוכנית - "ספיד דייטינג" - 35 דקות
3. המשגה וסיכום - 5 דקות

עזרים לשימוש ביחידה זו:

- פעמון או אמצעי קול אחר
- פתקים עם שמות המשתתפים

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש (5 דקות)

הצגת הנושא והסבר על ההתנהלות במהלך המפגש וסידור החדר.

2. מליאה - סיכום בין אישי של שנות השתתפותם בתוכנית - "ספיד דייטינג" (35 דקות).

חצי מהמשתתפים/ות ישבו ליד שולחן (חשוב להקפיד על מרחק בין השולחנות) והזמנת החצי השני של המשתתפים/ות להתיישב באופן אקראי מול המשתתפים/ות שיושבים ליד שולחנות. בכל 5 דקות המחנכת תצלצל בפעמון כסימן שאחד מבני הזוג עובר שולחן לבן זוג אחר, כך שכל המשתתפים/ות יפגשו עם כולם. כתיבת שאלות / נושאים לסיכום על הלוח. כל משתתף/ת יוכל/תוכל לבחור מתוך הרשימה או להגיד משהו אחר לבחירתו/ה. שאלות / נושאים לדוגמא: משהו שלמדתי ממך, רציתי להגיד לך ש... מאחל/ת לך להמשך הדרך, תחום שהשתפרת בו לאורך התוכנית ועוד.

3. סיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש - כיצד הרגישו בפגישות עם המשתתפים/ות האחרים/ות, האם מישו/י אמר/ה להם משהו שהם לא ציפו לו, שעורר מחשבה או שריגש אותם/ן וכדומה. מטלת בית: המשתתפים ישלפו פתק עם שם משתתף אחר. במפגש הבא כל משתתף יביא חפץ קטן או תמונה של חפץ שמזכיר לו/ה את המשתתף/ת שרשום/ה בפתק. החפצים יכולים להיות משהו שרוצים להעניק לאותו משתתף, משהו סמלי שמזכיר את אותו המשתתף וכדומה. חשוב לקבוע כללים לחפץ על פי שיקול דעת המחנכת - לדוגמא חפץ קטן וסימלי בעלות של עד 10 ש"ח, הכנת חפץ ללא קנייה, צילום או הדפסת תמונת חפץ וכדומה.

• במידת הצורך ניתן להמשיך בפעילות ה"ספיד דייטינג"

במפגש הבא במקום פעילות אחרת.

• מומלץ להזכיר למשתתפים/ות יום / ימים לפני המפגש הבא להביא את החפצים. אם משתתף/ת לא הביא חפץ ניתן להציע לבחור משהו מהכיתה או משהו שהצוות הכין מבעוד מועד.

**דגשים
למחנכת**

9. פרידה חברתית - צידה לדרך

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

• תהליכי פרידה וסיום קבוצה: לסגור מעגל

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה בין אישית.
2. מיומנויות: תקשורת בין אישית בין חברי הקבוצה תוך דגש על תקשורת מיטיבה.
3. ערכים: חברות, פתיחות, כנות.

עזרים לשימוש ביחידה זו:

• נספח יג.9.1 - לוח בינגו חברים

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש - 5 דקות
2. מליאה - החלפת חפצים - 15 דקות
3. מליאה - בינגו חברים - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש (5 דקות)

הצגת נושא המפגש אשר יעסוק בפרידה בין חברי/ות הקבוצה.

דגשים למחנכת

אם המשתתפים/ות לא סיימו את ה"ספיד דייטינג"
במפגש הקודם ניתן להמשיך במפגש זה.

2. מליאה - החלפת חפצים (15 דקות)

כל משתתף/ת בתורו/ה יעניק/תעניק את החפץ שהביא/ה למשתתף/ת האחר/ת ששמו/ה עלה בפתק במפגש הקודם. המשתתף/ת יסביר/תסביר מדוע בחר/ה בחפץ זה וכיצד הוא קשור למשתתף/ת השני/יה.

3. מליאה - בינגו חברים (20 דקות)

חלוקת לוח בינגו לכל משתתף (ראו נספח יג.9.1; מומלץ להדפיס דו-צדדי) עם כותרת בכל משבצת. מטרת המשתתפים/ות להסתובב בחדר ולבקש מהמשתתפים/ות האחרים/ות למלא את המשבצות בהתאם לכותרות ולחתום את שמם/ן.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם/ן לוקחים/ות איתם/ן, שאלה שהתעוררה אצלם/ן וכדומה.

אם המשתתפים/ות לא סיימו את ה"ספיד דייטינג"
במפגש הקודם ניתן להמשיך במפגש זה.

דגשים
למחנכת

י.ג.פ.1. - לוח בינא חברים

לחדתי חמן...

אחגעג ל...

**סיפור מצחיק
שמזכיר לי אותך...**

י.ג.פ.1. - לוח בינא חברים

אני מעריך/הבן...

**אתגר שראיתי
שהצלחת להתגבר
עליו...**

**משהו שאף פעם
לא סיפרתי לך...**

9. פרידה חברתית - צידה לדרך

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

• תהליכי פרידה וסיום קבוצה: לסגור מעגל

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת פרידה בין אישית.
2. מיומנויות: תקשורת בין אישית בין חברי הקבוצה תוך דגש על תקשורת מיטיבה.
3. ערכים: חברות, פתיחות, כנות.

עזרים לשימוש ביחידה זו:

• נספח יג.9.1 - לוח בינגו חברים

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש - 5 דקות
2. מליאה - החלפת חפצים - 15 דקות
3. מליאה - בינגו חברים - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת נושא המפגש (5 דקות)

הצגת נושא המפגש אשר יעסוק בפרידה בין חברי/ות הקבוצה.

דגשים למחנכת

אם המשתתפים/ות לא סיימו את ה"ספיד דייטינג"
במפגש הקודם ניתן להמשיך במפגש זה.

2. מליאה - החלפת חפצים (15 דקות)

כל משתתף/ת בתורו/ה יעניק/תעניק את החפץ שהביא/ה למשתתף/ת האחר/ת ששמו/ה עלה בפתק במפגש הקודם. המשתתף/ת יסביר/תסביר מדוע בחר/ה בחפץ זה וכיצד הוא קשור למשתתף/ת השני/יה.

3. מליאה - בינגו חברים (20 דקות)

חלוקת לוח בינגו לכל משתתף (ראו נספח יג.9.1; מומלץ להדפיס דו-צדדי) עם כותרת בכל משבצת. מטרת המשתתפים/ות להסתובב בחדר ולבקש מהמשתתפים/ות האחרים/ות למלא את המשבצות בהתאם לכותרות ולחתום את שמם/ן.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם/ן לוקחים/ות איתם/ן, שאלה שהתעוררה אצלם/ן וכדומה.

אם המשתתפים/ות לא סיימו את ה"ספיד דייטינג"
במפגש הקודם ניתן להמשיך במפגש זה.

דגשים
למחנכת

10. משוב תוכנית 'מגמה לעתיד'

מטרות המפגש:

1. ידע והמשגה: המשגת משוב וחיוביות.
2. מיומנויות: מתן משוב לתוכנית לשיפור ולשימור, רפלקציה וחיבה מסכמת.
3. ערכים: שיפור מתמיד, שיתוף, עזרה לזולת, כבוד.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- עיקרון המשוב / ברנקו וייס

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 10 דקות
2. משימה אישית - מילוי משוב - 15 דקות
3. מליאה - שיחה על תוצאות המשוב - 20 דקות

עזרים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.10.1 -
טופס משוב תוכנית מגמה לעתיד -
מומלץ להעביר ל-google form

מהלך המפגש:

1. פתיחה (10 דקות)

באמצעות Google forms (ראו נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות) שליחת טופס משוב למשתתפים/ות (ראו נספח יג.10.1). והסבר קצר על השאלון ומטרותיו.

2. משימה אישית - מילוי משוב (15 דקות)

כל משתתף/ת ימלא/תמלא את המשוב באמצעות מחשב או טלפון חכם.

3. מליאה - שיחה על תוצאות המשוב (20 דקות)

הצגת סטטיסטיקות וגרפים במליאה בהתייחס לכל שאלה. הזמנת המשתתפים/ות לפרט, כמידת רצונם/ן, ולתת דוגמאות הן למשוב לשימור הן למשוב לשיפור, כדי ללמוד, לבחון ולהמשיך לדייק. מומלץ לבקש מהמשתתפים/ות לחשוב על המלצות שניתן ליישם ודברים ספציפיים לקידום התוכנית.

דגשים למחנכת

חשוב להבהיר למשתתפים/ות כי המשוב משמעותי הן בעבורם/ן, כדי להרהר ולסכם מה קיבלו בתוכנית, הן עבור הצוות ומשרד החינוך לצורך למידה והמשך פיתוח של התכנים. בעזרתם התוכנית תוכל להמשיך להתקדם ולהשתפר משנה לשנה.

נספח יג.10.1 - טופס משוב תוכנית "מגמה לעתיד"

משוב תוכנית "מגמה לעתיד"

משתתף/ת יקר/ה,
אנא מלא/י את המשוב המצורף תוך חשיבה מעמיקה על שלוש שנות התוכנית.
המשוב יעזור לנו ללמוד ולהשתפר לשנים הבאות ועל כן תשובותיך/יך חשובות לנו מאוד.
תודה רבה!

נסה/י להעריך עד כמה המשפט נכון בעבורך

נראה לי שאני יכול/ה להתמודד עם המעבר לחיים הבוגרים מחוץ לבית הספר

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

לימודי במסגרת תוכנית "מגמה לעתיד" תרמו לי כלים להתמודדות טובה יותר עם החיים הבוגרים

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

ציין/ציני שני דברים שהלימודים במסגרת התוכנית תרמו לך ונראה לך
כי הם יעזרו לך להתמודד טוב יותר עם החיים הבוגרים.

בתוכנית "מגמה לעתיד" למדתי מה הן האפשרויות העומדות לפניי בנוגע ללימודי המשך

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

בתוכנית "מגמה לעתיד" למדתי מה הן האפשרויות העומדות לפניי בנוגע לתעסוקה בעתיד

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

בתוכנית "מגמה לעתיד" למדתי מה הן האפשרויות העומדות לפניי בנוגע לשירות בצבא או בשירות לאומי

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

נספח יג.10.1 - טופס משוב תוכנית "מגמה לעתיד"

אני מכיר/ה את זכויותי כאדם עם מוגבלות

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

**אני יודע/ת כיצד להתנהל מול מוסדות המדינה העיקריים:
קופת חולים, ביטוח לאומי, המחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית**

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

אני יודע/ת כיצד להתנהל כלכלית

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

חוויתי את תכנית "מגמה לעתיד" כדבר חיובי בעבורי

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

אני מאמין/נה שאוכל להביא לידי ביטוי את היכולות שלי לאחר סיום הלימודים

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

אני מאמין/נה שיש גורמי תמיכה רבים במדינה שאוכל להיעזר בהם

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

אני חושב/ת שהדרך שבה התקיימו הלימודים בתוכנית הייתה טובה ונכונה

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

ציין/צייני 3 נקודות לשימור בתוכנית

	1
	2
	3

ציין/צייני 3 נקודות לשיפור בתוכנית

	1
	2
	3

ציין/צייני 3 דברים שעזרו לך במהלך הלימודים

	1
	2
	3

ציין/צייני 3 דברים שעזרו לך במהלך ההתנסויות

	1
	2
	3

האם היית ממליץ/ה לחבר/ה על התוכנית?

כן
לא
מדוע?

11. סקירת נושאים סדנת הכנה לח"י אוטונומיה ועצמאות

מטרות המפגש:

1. ידע והמשה: הפקת ערך אישי מתהליך למידה מתמשך.
2. מיומנויות: רפלקציה על תהליך למידה, הערכת תוצרי למידה, היזכרות ועיבוד אינטגרטיבי של מידע ושל תובנות אישיות, חשיבה מסכמת ושיתוף.
3. ערכים: למידה, משמעות אישית.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- עשרת תחומי הכנה לחיים - מתוך הרקע התיאורטי

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.11.1 - מצגת נושאים סדנת הכנה לח"י אוטונומיה ועצמאות
- נספח יג.11.2 - נושא משמעותי

עזרים:

- נושים ללוח במספר צבעים

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - פעילות תכני התוכנית - 20 דקות
2. מליאה - מצגת תכני התוכנית - 20 דקות
3. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - פעילות תכני התוכנית (20 דקות)

הצגת מטרת המפגש - להיזכר בתכנים שנלמדו בסדנת ההכנה לח"י עצמאות ואוטונומיה, כהכנה לשיתוף המסכם.

פעילות תחרותית בהתייחס לתכני התוכנית לאורך השנים: הזמנת 2-3 משתתפים/ות ללוח. ניתן לבחור באופן אקראי או לבקש מהמשתתפים/ות להתנדב.

כל משתתף/ת יכתוב/תכתוב במשך כ-2 דקות כמה שיותר דברים בהתאם לקטגוריה שנבחרה, לדוגמא:

- < נושאים שעסקנו בהם ופעילויות בסדנה בשנה א' / שנה ב' / שנה ג'
- < דברים שקרו בסיורים במסגרת הסדנה
- < נושאים שנלמדו בפרק X (לדוגמא: פנאי / בית ומשפחה)

קיום מספר סבבים.

דגשים למחנכת

מטרת הפעילות היא לעורר את זיכרונם של המשתתפים
בנוגע לתכנים שנלמדו בתוכנית בדרך כיפית וממריצה.

2. מליאה - מצגת תכני התוכנית (20 דקות)

צפייה במצגת נושאים מסדנת ההכנה לח"י אוטונומיה ועצמאות (ראו נספח יג.11.1).
הצגת השקופית השנייה המציגה את כל הנושאים שנלמדו לאורך התוכנית, הזמנת המשתתפים/ות לבחור
נושא אחד שהיה המשמעותי ביותר בעבורם/ן ולענות על מספר שאלות (ראו נספח יג.11.2).
לאחר שהמשתתפים/ות יסיימו לענות על השאלות, המשך צפייה במצגת. לאחר כל נושא (שקופית)
הזמנת המשתתפים/ות שבחרו בנושא זה כנושא המשמעותי ביותר לשתף בתשובותיהם/ן.

דגשים למחנכת

אם יש נושאים שלא נבחרו כלל או נושא שנבחר על ידי
משתתפים/ות רבים/ות, מומלץ לתת על כך את הדעת.
ניתן לפתח דיון מדוע הנושא היה משמעותי כל כך למשתתפים/ות
או לא משמעותי כלל למשתתפים/ות וכדומה.

בסיום המצגת ניתן להזמין את המשתתפים/ות להגיד האם הם/ן ממליצים/ות לשנות תכנים בפרקים
מסוימים או להמשיך ללמוד ולעסוק בפרקים בצורה זהה בשנים הבאות.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם/ן לוקחים/ות איתם/ן,
שאלה שהתעוררה אצלם/ן וכדומה.

דגשים למחנכת

במפגשים הבאים המשתתפים/ות יתכננו ויכינו את פרויקט
הסיכום שלהם/ן אשר יעסוק בפרק אחד מתכני הסדנה.
מפגש זה הינו מפגש מקדים להכנת השיתוף המסכם.

נספח יג.11.2 - נושא משמעותי

בחר/י נושא (פרק) אחד שהיה משמעותי מאוד בעיניך/בעיניך
במערכי ההדרכה הכנה לח"י אוטונומיה ועצמאות:

ענה/י על השאלות הבאות בנוגע לנושא שבחרת:

מה לקחת איתך מהנושא?

איזו מסקנה משמעותית הסקת מהנושא?

האם יש שאלות פתוחות שנותרו אצלך בנוגע לנושא?

מה יישמת מהלמידה בנושא זה? תאר/י.

האם למידת הנושא השפיעה על החיים שלך? כיצד?

האם יש תכנים שהיית משנה / מוסיף/פה בנושא זה?

12. הכנת השיתוף המסכם

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- על חשיבות פרויקט גמר והנחייתו / מכללת אורט

מטרות המפגש:

1. מיומנויות: תכנון, ניהול זמן, שימוש במיומנויות מחשב, העברת מסר.
2. ערכים: אחריות אישית, פתיחות, חשיפה, יצירתיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.11.1 - מצגת נושאים סדנת הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות
- נספח יג.12.1 - דף עזר לשיתוף המסכם

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הצגת הסיכום המסכם - 5 דקות
2. משימה עצמית - תכנון השיתוף המסכם - 30 דקות
3. המשגה וסיכום - 10 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - הצגת השיתוף המסכם (5 דקות)

הסבר מוצע: בסיכום הסדנה על כל משתתף/ת לתכנן ולהציג נושא מהנלמד בסדנה, שאליו התחבר/ה ושממנו הוא/היא מרגיש/ה שנלמד הרכה, או נושא שביחס אליו נשאר שאלות פתוחות רבות מאד. ניתן לבחור נושא כללי שנלמד בסדנה (כגון פנאי, קשר בינאישי-חברתי וכדומה) או נושא של מפגש ספציפי (כגון מפגש בנושא אזרחות טובה, מפגש בנושא צרכנות נבונה, מפגש בנושא מודל אפר"ת וכדומה). הנושא יכול להיות אותו נושא שאליו התייחס/ה בהרחבה במפגש הקודם (ראו נספח יג.11.2. נושא משמעותי), או אחר.

מומלץ להיעזר במצגת נושאים סדנת הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות (ראו נספח יג.11.1).

הצגת השיתוף המסכם יעשה בכל דרך שתבחר, לדוגמא: סרטון, מצגת, משחק ועוד. לכל משתתף/ת יהיו 10 דקות להצגת הנושא שנבחר, מדוע נבחר, מדוע היה משמעותי בעבורו/ה או אילו שאלות נותרו פתוחות בעיניו/יה, מה למד/ה מאותו נושא וכיצד השפיע על חייו/ה, מה ייקח/תיקח הלאה מאותו נושא וכדומה.

יתקיימו שני מפגשי תכנון והכנה, ולאחר מכן שני מפגשי הצגה שאליהם יוזמנו אורחים לבחירתם של המשתתפים (מורי התוכנית, המרפאה בעיסוק, מלווה התעסוקה, משתתפי התוכנית משנים א' ו- ב', הורים וכדומה).

2. משימה עצמית - תכנון הסיכום המסכם (30 דקות)

חלוקת דף עזר לשיתוף המסכם לכל משתתף/ת (ראו נספח יג.12.1). במפגש זה יושם דגש על תכנון השיתוף המסכם ותחילת הביצוע.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לשתף בהתקדמותם/ן, בשאלה שהתעוררה וכדומה. הכנת המשתתפים למפגש האחרון בסדנה, שבו תתקיים פרידה אישית של המחנכת והקבוצה. מומלץ לתכנן מפגש זה יחד עם המשתתפים/ות, ולעודד פעילות חגיגית ושונה באופייה ממפגש "רגיל".

נספח יג.12.1 - דף עזר לשיתוף המסכם

1. בחר/י נושא שנלמד לאורך התוכנית שאותו תרצה/י להציג (מתוך הנושאים שהוצגו במצגת):

2. הסבר/הסבירי בקצרה מדוע בחרת נושא זה
(כגון: נושא משמעותי או נושא שנשאר פתוח, ללא מענה מספק מבחינתך, אחר):

3. כתוב/כתבי נקודות שתרצה/שתרצי להציג אודות הנושא. לדוגמא: מדוע הנושא משמעותי
בעבורך, מה למדת מנושא זה, אילו שאלות נשארו פתוחות בנושא זה,
כיצד הנושא השפיע עליך בחיי היום-יום, מה תיקח/י הלאה מנושא זה לאחר התוכנית ועוד.

4. מהי הדרך שבה תרצה/תרצי להציג את הנושא שבחרת (עד 10 דקות)

5. פרט/י מה יופיע בהצגה שלך, כולל תוכן, הסברים, אמצעים, ועוד.

6. רשום/רשמי מהם שלבי הביצוע להצגת הנושא שבחרת, מהן הפעולות הנדרשות וכיצד תבצע/י אותן?

7. ציין/ציני אילו קשיים עלולים לעלות בשלב יצירת השיתוף המסכם. כיצד תוכל/י להתגבר על קשיים או על בעיות אלה?

פתרונות מוצעים	קושי / אתגר אפשרי

בהצלחה!

13. הכנת השיתוף המסכם 2

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- על חשיבות פרויקט גמר והנחייתו / מכללת אורט

מטרות המפגש:

1. מיומנויות: תכנון, ניהול זמן, שימוש במיומנויות מחשב, העברת מסר.
2. ערכים: אחריות אישית, פתיחות, חשיפה, יצירתיות.

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - הקשר ותזכורת למפגש הקודם - 5 דקות
2. משימה עצמית - המשך תכנון השיתוף המסכם - 30 דקות
3. המשגה וסיכום - 10 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יג.12.1 - דף עזר לשיתוף המסכם

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

הקשר ותזכורת למפגש הקודם.

2. משימה עצמית - המשך תכנון השיתוף המסכם (30 דקות)

המשך עבודה עצמית בדגש על הכנת השיתוף המסכם.

3. המשגה וסיכום (10 דקות)

בדיקה שכל המשתתפים/ות סיימו את ההכנה ושהם מוכנים להצגה. תיאום סדר ההצגות למפגשים הבאים ותזכורת על מתן משוב מכבד ומעצים לאחר ההצגות. הכנת המשתתפים למפגש האחרון בסדנה, שבו תתקיים פרידה אישית של המחנכת והקבוצה. מומלץ לתכנן מפגש זה יחד עם המשתתפים/ות, ולעודד פעילות חגיגית ושונה באופייה ממפגש "רגיל".

14 + 15. הצגת השיתוף המסכם

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. מליאה - הצגות אישיות - 40 דקות

חומר רקע /

המלצות לקריאה נוספת:

- על חשיבות פרויקט גמר והנחייתו / מכללת אורט

מטרות המפגש:

1. מיומנויות: עמידה מול קהל, הסברה והעברת מסר, עמידה בזמנים, מתן משוב אפקטיבי.
2. ערכים: שיתוף.

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

הסבר על מהלך המפגש, תזכורת לסדר ההצגות שנקבע מראש. לאחר כל הצגה המשתתפים/ות האחרים/ות יוכלו להתייחס, לשאול ולהגיב על אופן ההצגה ועל התוכן במשוב. חשוב לשמור על שיח מכבד, ומומלץ לנצל את ההזדמנות לפרגן למשתתפים על ההשקעה, על החשיבה ועל הישגים נוספים.

2. מליאה - הצגות אישיות (40 דקות)

במפגש האחרון: המחנכת תודה לכל המשתתפים/ות על ההצגות ועל השיתוף.

דגשים למחנכת

יש לתכנן את זמן הצגת התוצרים בהתאם למספר המשתתפים/ות, ליידע את המשתתפים/ות בזמן הנתון לכל אחד ואחת ולשמור על עמידה בזמנים שנקבעו. אם הזמן אינו מספיק לכל המשתתפים/ות יש להאריך את המפגשים או להקצות מפגש נוסף לכך.

דגשים למחנכת

במידת הצורך יש להקדיש זמן נוסף לתכנון המפגש האחרון בסדנה, שבו תתקיים פרידה אישית של המחנכת והקבוצה. מומלץ לתכנן מפגש זה יחד עם המשתתפים/ות, ולעודד פעילות חגיגית ושונה באופייה ממפגש "רגיל".

16. פרידה אישית של המחנכת והקבוצה

מומלץ להקדיש
את המפגש האחרון
לפרידה לפי בחירת המחנכת
והמשתתפים/ות.
המפגש יתקיים בהתאם
לתכנון משותף של הקבוצה
והמחנכת. מומלץ לכלול
בו פעילות חגיגית ושונה
באופייה ממפגש "רגיל".

מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפרה ולהתאים אותה אליכם בצורה המיטבית.

במהלך החודשים האחרונים עסקנו בנושאים הבאים (למילוי המחנכת):

בבקשה מלאו את השאלון ביחס לתכנים הללו שנלמדו בסמסטר האחרון.

שאלות	1 בכלל לא	2 לרוב לא	3 בערך	4 לרוב כן	5 תמיד
עד כמה הרגשת שהנושאים שדוברו היו רלוונטיים וחשובים לך בחיים האישיים?	1	2	3	4	5
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו חשובים מבחינתך:					
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו מיותרים מבחינתך:					
האם אהבת את הדרך שבה התקיימה הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות)	1	2	3	4	5
אם לא, מדוע?					
האם את/ה מרגיש/ה שקיבלת כלים מעשיים לחיים האישיים שלך?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
האם קיבלת מענה על שאלות שהיו לך בנושאים שנלמדו?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה:	1	2	3	4	5
סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה: (המחנכת תזין/תכתוב אפשרויות מתוך תוכנית העבודה שלה, כולל אפשרות פתוחה ל"אחר").					
הערות נוספות לשימור/לשיפור:					

© 2014 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

מטרות רבעוניות לסדנה

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

נקודות מומלצות להתייחסות

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/ מורכבים מידי/ ללא ממוצים.
- האם דרך ההעברה של הפעילויות התאימה לאופי הקבוצה?
- האם דרך ההעברה תרמה ללמידת הנושא?
- האם התעוררו שאלות שלא ניתן להן מענה במפגש? אילו סוגיות לא קיבלו מענה? באיזה אופן הן יקבלו מענה בהמשך?
- האם במהלך המפגש התעורר עניין בנושאים נוספים?
- האם עלו רגישויות בקבוצה או סוגיות הדורשות תשומת-לב בהמשך?
- מה הייתה האווירה הקבוצתית, מידת הקשב וכדומה?

נספח 3: אפליקציות מומלצות

מדריך לשימוש באפליקציות כאמצעי עזר להוראה בסדנה

לאורך הסדנה משובצים במערכי ההדרכה כלים/יישומים טכנולוגיים שונים. השימוש באמצעים הללו מומלץ לאור הרלוונטיות שלהם לקבוצת הגיל וכן הפוטנציאל שלהם ביצירת עניין והנאה בתהליך הלמידה. במסמך זה מובאים מספר רעיונות ליישומים שעשויים לתרום לחוויית הלמידה בשיעור, כשהם מסווגים לפי נושאים.

1. אמצעים לדיון אינטראקטיבי:

Mentimeter, מנטימטר

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- סקרים: בונים את הסקר מראש ומציגים על מצגת, בעוד שהמשתתפים עונים באמצעות הסמארטפון. התשובות מוצגות על הלוח. ניתן להציג בגרפים.
- "ענן מילים": מאפשר להציג על הלוח את האסוציאציות של המשתתפים בנושא מסוים. מילים שחוזרות על עצמן יופיעו בגודל.
- דירוג על סקאלה: מאפשר למשתתפים לדרג את דעתם או תחושותיהם לגבי נושא מסוים ולהציג את התוצאות הכלליות על הלוח.
- שאלות פתוחות: במהלך דיון כל אחד יכול לכתוב את עמדתו באפליקציה והתשובות יוצגו על הלוח (בהתאם להגדרות המנחה).
- בחנים: מאפשר לבחון ידע בדרך תחרותית ומהנה.
- הצבעה.
- קישור לסרטון ההדרכה לשימוש בתוכנת Mentimeter



Padlet, פדלט

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת להקריין על הלוח תכנים משותפים של כל משתתפי הקבוצה (תמונות, קישורים, סרטונים, הערות), לפני או אפילו במהלך השיעור.
- לוח משותף כללי.
- לוח משותף מחולק לטורים.
- לוח טיימליין.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת פדלט



Genially, ג'ניאלי

- כלי המאפשר יצירת תוכן וויזואלי אינטראקטיבי, כגון כרזות, מצגות, משחקי למידה ועוד.
- נדרשת הרשמה לאתר.
- משחקי למידה - המנחה יכולה ליצור משחקי שאלה-תשובה, משחקים אינטראקטיביים ומשחקי חדר בריחה מתוך מאגר תבניות.
- חווית למידה - המנחה יכולה ליצור חידונים מסוגים שונים, לדוגמא להציג סרטון ולאחריו שאלות המתייחסות למוצג בו, ויחידות לימוד סביב נושא מסוים.
- מצגות מונפשות - המנחה יכולה ליצור מצגות מונפשות מתוך מאגר תבניות.
- כרזות אינטראקטיביות - המנחה יכולה להציג מידע באופן חזותי על ידי מגוון רחב של תבניות מעוצבות על פי נושאים או ליצור כרזה בעיצוב אישי.
- [קישור לסרטוני הדרכה לשימוש בתוכנת Genially](#)
- [קישור למדריך שימוש בתוכנת Genially](#)



Edpuzzle אדפאזל

- כלי המאפשר יצירת סרטונים אינטראקטיביים.
- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה להוסיף שאלות לאורך הסרטון, לחתוך את הסרטון על מנת לאפשר צפייה בקטעים מסוימים ועוד.
- המנחה יכולה לעשות שימוש בסרטונים ממגוון אתרים ברשת וגם להעלות קבצי וידאו מהמחשב.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש באתר edpuzzle](#)



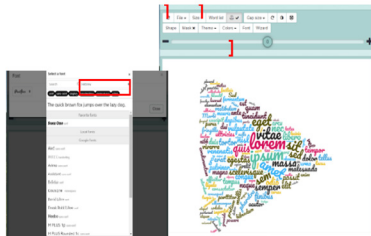
Wizer me וויזר מי

- כלי המאפשר יצירת דפי עבודה אינטראקטיביים מקוונים.
- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה ליצור מטלות חינוכיות כגון: שאלות פתוחות, שאלות רב ברירה, טבלאות, איור וכדומה.
- המנחה יכולה לשלוח למשתתפים קישור למטלה והם נדרשים להכניס שם או כתובת מייל על מנת להתחבר.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת wizer me](#)



Wordclouds ענן מילים

- כלי המאפשר יצירת ענן מילים באופן ידני.
- ישנה גרסה חנימית.
- בכניסה לאתר מופיע ענן מילים מוכן על מנת להדגים את יכולות האתר.
- פתיחת קובץ חדש על ידי `file > new wordcloud`.
- לאחר מכן אפשרות לשינוי הגופן לגופן תומך עברית על ידי לחיצה על font לחיצה על הגופן המופיע, פותח חלון נוסף בו צריך לשנות את השפה בצד ימין ל- Hebrew > בחירת גופן.
- לאחר שני השלבים הללו ניתן ליצור את ענן המילים. לחיצה על word list < נפתח חלון נוסף בו ניתן להוסיף את תשובות המשתתפים על ידי לחיצה על + וכתובת המילה. כך לכל תשובה בנפרד. לא לשכוח לכתוב את המילה ממנה נוצר ענן המילים. בסיום לחיצה על apply וייצור באופן אוטומטי ענן המילים.
- ניתן לשנות את צורת הענן, גודל המילים, הרווח ביניהן, צבע המילים ועוד, ולשלוח למשתתפים



Answer garden ענן מילים

- כלי המאפשר יצירת ענן מילים בזמן אמת.
- ישנה גרסה חנימית.
- קישור למדריך למשתמש בתוכנת Answer garden



2. אמצעים לבחינת ידע ועמדות:

Socrative, סוקראטיב

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת למשתתפים להשיב על שאלות בזמן אמת (סקרים/בחנים) ולהציג את התוצאות לקבוצה, או למנחה לראות אותן ובהתאם לכך להמשיך בדיון.
- יש ליצור מראש מאגר שאלות פתוחות/סגורות שעליהן המשתתפים יתבקשו לענות במהלך השיעור, בהתאם לקצב שהמנחה תכתיב או לקצב האישי של התקדמות עבודתם.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בסוקראטיב



Kahoot, קאהוט

- אפליקציה חינוכית.
- אמצעי משחקי לעריכת מבחן ידע תחרותי.
- בונים מבחן שאלות מסוג רב-ברירה מבעוד מועד. במהלך המפגש המשתתפים מתחברים למשחק ומתחרים זה בזה, כאשר תוצאות המשחק מוקרנות על הלוח.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש באפליקציית קאהוט



Google forms

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת איסוף מידע וניתוחו על ידי בנייה של סקרים מותאמים אישית ושליחתם דרך דוא"ל/וואצאפ למשתתפים.
- בבניית הסקר ניתן להשתמש במגוון סוגי שאלות (רב-ברירה, בחירה מרובה, שאלה פתוחה, ועוד).
- ניתן להגדיר שאלות חובה ושאלות רשות.
- לאחר שמספר משתתפים ענו על הסקר ניתן לנתח את המידע ולהציגו בגרפים.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Google forms



Google Forms

3. תוכנות לעריכת סרטונים:

inshot, אינשוט

- תוכנה חינמית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Inshot](#)



Inshot

Powtoon, פאוטון

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת בניית מצגות, סרטונים מצולמים וסרטוני אנימציה.
- ניתן להוסיף כתוביות.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Powtoon](#)



POWTOON

Biteable, בייטיבל

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת ליצור סרטוני אנימציה ומצגות בקלות ומהירות.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Biteable](#)





4. אמצעים ליצירת עזרים ויזואליים:

Canva, קנבה

- מאפשר יצירת עיצובים גרפיים כגון מצגות, פליירים, פוסטרים, תמונות ועוד.
- ניתן להשתמש באלמנטים ממאגר חינמי או להעלות תמונות מהמחשב.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Canva](#)



Mindomo, מיינדומו

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל ל-3 מפות בחשבון החינמי).
- מאפשרת יצירת מפת השיבה עתירת מדיה.
- מאפשרת שיתוף המפה לצפייה ולעריכה משותפת.
- נדרש חשבון מורה / תלמיד.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Mindomo](#)



Storyboardthat, סטוריבורד

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל לקומיקס בעל 6 משבצות).
- מאפשרת יצירת קומיקסים פשוטים ללא ידע באיור.
- ניתן לבחור מגוון רקעים, דמויות, הבעות פנים, בועות דיבור ועוד.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Storyboardthat](#)



רעיונות לאמצעים טכנולוגיים נוספים שעשויים לתרום ללמידה,
מתוך האתר "Learn Tech".

נספח 4: שאלון COPM

CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

מחברים:

Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock,
Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell.

תורגם לעברית ע"י:

ד"ר נעמי יוסמן
ד"ר טל ירוס
ד"ר נעמי חדס לידור

- תורגם באישור המחברות לצורכי הוראה בלבד
- ניתן להשתמש בעותק העברי עם קניית המבחן באנגלית מהארגון הקנדי של המרפאים בעיסוק

שם המטופל:		
גיל:	מין:	מס' ת.ז.:
גוף מממן (במידה ולא ע"ח המטופל):		
תאריך הערכה:	תאריך מתוכנן להערכה חוזרת:	תאריך ההערכה החוזרת:

שם המטפל:
מסגרת טיפולית:
תוכנית:

שלב 3 ו-4

צינון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.

בדוקי ואמתי עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציין אותן ברשימה למטה. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לתת ציון לכל בעיה מבחינת רמת ביצוע ורמת שביעות רצון מהביצוע; אח"כ חשב/י את הציון הכללי.

הציון הכללי מחושב ע"י חיבור הציונים של רמת הביצוע או רמת שביעות הרצון עבור כל הבעיות וחילוק למס' הבעיות.

בהערכה חוזרת, המטופל נותן ציון לכל אחת מהבעיות שוב תוך התייחסות לרמת ביצוע ורמת שביעות רצון. יש לחשב את הציון החדש ואת השינוי בציון.

הערכה ראשונית:				הערכה חוזרת:	
בעיות בביצוע עיסוקי		ביצוע 1	שביעות רצון 1	ביצוע 2	שביעות רצון 2
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
צינון: ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון מס' הבעיות		ציון ביצוע 1 =	ציון שביעות רצון 1 =	ציון ביצוע 2 =	ציון שביעות רצון 2 =

שינוי בביצוע = ציון רמת ביצוע 2 - ציון ביצוע 1 =

שינוי ברמת שביעות רצון = ציון שביעות רצון 2 - ציון שביעות רצון 1 =

הערות נוספות ופרטי רקע:

הערכה ראשונית:

הערכה חוזרת: