

הצעות פעילות: "בני נוער לוקחים סיכון מחושב?!"

<p>מטרות הפעילות:</p> <p>1. לדון בנושא נטילת הסיכונים בכלל ושל בני נוער בפרט</p> <p>2. לפתח את מיומנות של קבלת החלטות בנושא לקיחת סיכונים: זיהוי סיכונים, הגדרת "גבולות", יצירת איזונים וזיהוי "נורות אזהרה"</p>	<p>קהל יעד:</p> <p>גילאי 12-18</p>
<p>אורך הסרטון:</p> <p>8.22 דקות</p>	<p>שיטת ההדרכה:</p> <p>שימוש בסרטון – בני נוער מדברים על לקיחת סיכונים</p>
<p>רקע</p> <p>אחת מקבוצות הגיל שנמצאות בסיכון גדול יותר להיפגעות בלתי מכוונת הינה בני נוער בגילאי 15-17, והם נפגעים ממגוון מנגנונים: תאונות דרכים, טביעה, נפילה ועוד. הנטייה של בני נוער ליטול יותר סיכונים, הינו חלק מתהליך חיפוש זהות, התנסות ולמידת גבולות.</p> <p>תפקיד המחנכים בנושא לקיחת סיכונים הוא לסייע לבני הנוער לפתח מודעות לסיכונים ולתהליכי קבלת ההחלטות שלהם, ללמוד לקחת "סיכון מחושב", בתהליך בו ידעו לזהות את הסיכון שעומד מולם, את הסבירות להיפגעות ממנו, ואת ההשלכות האפשריות.</p> <p>הפעילויות המוצעת מבוססת על צפייה בסרטון:</p> <p>הצעה 1- משימות לצפייה מודרכת בסרטון</p> <p>הצעה 2- נקודות לדיון לפני/אחרי הצפייה בסרטון- שאלות ותשובות</p>	

הצעה 1- משימות לצפייה מודרכת בסרטון

לפני הצפייה בסרטון מחלקים למשתתפים משימות צפייה, שעליהן יידרשו לדווח בתום הצפייה.

הסבר הפעילות עורכים סיעור מוחות סביב ההיגד "לקיחת סיכונים". כותבים על הלוח מילים או היגדים מרכזיים שעולים. מעלים שאלות נוספות כדי להעשיר את הלוח:

- מתי לוקחים סיכונים?
 - מי משפיע עלינו בלקיחת סיכונים?
- מסבירים כי אנו עומדים לשמוע מה בני נוער חשבו על הנושא.

מה מדבר אליי לאחר ריכוז רשימה של מילים מבקשים מכל משתתף לבחור מילה אחת מתוך המילים שנכתבו. במהלך הצפייה בסרטון המשתתפים יידרשו לרשום היגד אחד מתוך הסרט הקשור למילה אותה הם בחרו לאחר תהליך הסיעור מוחות. לאחר הצפייה בסרט המשתתפים יידרשו להציג את המילה שבחרו ולהקריא את הציטוט מהסרטון.

סיבה ותוצאה- מודל זיהוי, הערכה ובחירה – זה"ב נבקש מהמשתתפים לשחזר דוגמאות להתנהגויות סיכוניות הנפוצות בקרב בני נוער- ניתן להציף סוגי התנהגות מהסרטון. מעלים את כל ההתנהגויות הסיכוניות האפשריות במליאה. מתחלקים לקבוצות עבודה, ולאחר מכן מציגים את הממצאים במליאה. כל קבוצה תקבל טבלה ריקה, תבחר פעולה בחיים שטומנת בחובה סיכונים, ותמלא את הטבלה בהתאם. על הקבוצה להתייחס לתוצאות הקיצוניות ביותר שעלולות לנבוע מהפעולה הזו.

ניתן להסתייע בטבלה המצורפת להלן להדגמה. במליאה, משווים את ה'תוצאות' האפשריות, שנכתבו על ידי המשתתפים, ובוחנים האם תהליך הערכת הסיכון היה זהה אצל כל המשתתפים. מקיימים דיון סביב הנקודות הבאות:

- מהי ה**סבירות** כי בפעילות זו אפשר להפצע או להפגע (או לפגוע באחרים)?
- מה עלולה להיות **חומרת** הפגיעה?
- מה **התועלת שאפיק מביצוע הפעולה?** (האם התועלת אישית? חברתית?)

מסבירים את מודל זה"ב לניהול סיכונים - זיהוי, הערכה ובחירה – זה"ב

ניתן לבחון את הפעולות באמצעות מודל ניהול הסיכונים. דוגמא:

הפעולה	זיהוי	הערכה	בחירה
טיפול לגג מבנה בית הספר	נפילה	חומרת הפגיעה עלולה להיות קטלנית, אנו עשויים לפגוע בעצמנו ובסביבה, מרגע שעלינו אין לנו שליטה כמו שיש לנו על הקרקע. התועלות הן בעיקר חברתיות, ואילו תועלות גופניות ניתן להשיג בדרכים בטוחות יותר, כמו בפארק חבלים או טיפוס המיועדים לכך	התועלות אינן עולות על ההשלכות האפשריות, לכן יש לוותר על פעילות זו, שהינה "סיכון מיותר".
רכיבה על אופניים	תאונת דרכים	חומרת הפגיעה עשויה להיות קטלנית, אך ישנן תועלות רבות: אישיות וחברתיות	נרכב על אופניים תוך היצמדות לכללי בטיחות בסיסיים, שיצמצמו חומרת היפגעות, ובכך ננהל "סיכון מחושב".

האם יש מאפיין משותף לכל הפעילויות שחקרנו מבחינת מועד ההתרחשות שלהן?

מתי אנחנו נוטים לקחת סיכונים?

מתי בני נוער לוקחים סיכונים?

שעות הפנאי מוגדרות כזמן שבו אנו חופשיים ויכולים לבחור מה אנחנו יכולים לעשות, ללא התחייבות קודמת. בשעות הפנאי, אנחנו יכולים לנוח, להשקיע את הזמן בבילוי, בצפייה בטלוויזיה, בקריאה או ביצירת דבר מה חדש. עם זאת, ישנן גם שעות ה"ריגיעה", בהן אנחנו קצת משועממים, מתבטלים ומחפשים ריגוש למלא איתו את הזמן.

נוכל לצמצם סיכונים כשנתכנן את שעות הפנאי שלנו אחרת – אם נקדיש יותר זמן לפעילות ספורטיבית עם חברים, ליצירתיות, להתנדבות, לבילוי במרכז תרבותי כלשהו... כשנבלה עם חברים בצורה מפוקחת ומתוכננת, לא נשתעמם ונחפש "ריגושים" שמסכנים אותנו

התלמידים יעלו מקרים בהם זכור להם מצב שבו הם התלבטו לפני ביצוע פעולה

כלשהי, ובחרו להתייעץ עם אדם אחר.

נרכז את כל הגורמים עמם ניתן להתייעץ:

1. בני משפחה

2. חברים

3. צוות חינוכי (פורמלי ובלתי פורמלי).

עם מי ניתן להתייעץ?

נשאל: את מי בני הנוער הציגו בסרטון כי מקור לתמיכה? האם אנחנו מזדהים עם

הגורמים שהם הציגו? מדוע זה חשוב לשתף אדם אחר בהתלבטות?

נדגיש כי הסובבים אותנו יכולים להוות רשת תמיכה במידת הצורך, ולפני ביצוע

החלטות חשובות כדאי לערב מבוגר תומך ואחראי, וללמוד מניסיונו הקודם.

הצעה 2- נקודות לדיון אחרי הצפייה בסרטון- שאלות ותשובות

חלוקה לקבוצות
צפייה לפני צפייה
בסרטון

נסביר כי אנו הולכים לראות סרטון העוסק בלקיחת סיכונים בקרב בני נוער. לפני הצפייה, נתחלק לקבוצות שלכל אחת אחריות לזהות היגדים של בני הנוער בנושאים שונים. לאחר הצפייה, נעלה שאלות לדיון, והקבוצות יציגו את ממצאיהן בהתאם לנושא השאלות.

1. קבוצת "סיכון מחושב" – היגדים המציגים לקיחת סיכונים מחושבים
2. קבוצת "סיכון מיותר" – היגדים המציגים לקיחת סיכונים מיותרים
3. קבוצת "מתי לוקחים סיכונים?" – זיהוי מאפיינים של זמן לקיחת הסיכון
4. קבוצת "המשפיעים" – זיהוי הגורמים שמעודדים או מצמצמים לקיחת סיכונים

מה זה אומר
"לקחת סיכון"?

בחירה בהתנהגות שעלולה להכיל מידה מסוימת של סיכון. פעילויות שונות, המערבות סיכונים בריאותיים, מנטליים או פיזיים הן לעתים מרגשות, מספקות יצר של סקרנות ולמידה על גבולות היכולת של הגוף לשאת אתגרים שונים. פעולה שבה הסיכוי לכישלון גדול מהסיכוי להצלחה ולמרות זאת "ללכת על זה", יציאה מ"אזור הנוחות", התנסות בחוויה חדשה, התמודדות עם אתגר שלא יודעים מה ההשלכות שלו.

מדוע בני נוער
נוטים לקחת
סיכונים?

בדיקת דברים חדשים, ראש קטן, לא חושבים על השלכות, יהירות, לחץ חברתי, "היא הכריחה אותי", "להיות יותר מגניבים", "שיראו כמה אני גבר", רשתות חברתיות, הורים לא מעורבים...
התנהגויות סיכוניות בולטות בשכוחותן במהלך גילאי ההתבגרות, ונטות לרדת לאחור הבגרות.
פחות מיומנים בשיפוט, בהערכת סיכונים ובהערכת השלכות.
חוסר ידע או ניסיון מוקדם על עוצמת הסיכון
ייחוס חשיבות לקבוצת השווים

מתי בני נוער
נוטים לקחת
סיכונים?

שעות הפנאי מוגדרות כזמן שבו אנו חופשיים ויכולים לבחור מה אנחנו יכולים לעשות, ללא התחייבות קודמת. בשעות הפנאי, אנחנו יכולים לנוח, להשקיע את הזמן בבילוי, בצפייה בטלוויזיה, בקריאה או ביצירת דבר מה חדש. עם זאת, ישנן גם שעות ה"רגיעה", בהן אנחנו קצת משועממים, מתבטלים ומחפשים ריגוש למלא איתו את הזמן.

נוכל לצמצם סיכונים כשנתכנן את שעות הפנאי שלנו אחרת – אם נקדיש יותר זמן לפעילות ספורטיבית עם חברים, ליצירתיות, להתנדבות, לבילוי במרכז תרבותי

כלשהו... כשנבלה עם חברים בצורה מפוקחת ומתוכננת, לא נשתעמם ונחפש "ריגושים" שמסכנים אותנו

ההשפעה של הסביבה עלינו היא רבה, לטוב ולרע. החברים שלנו, המשפחה שלנו, המורים והמדריכים שלנו, הם כולם דמויות לחיקוי ולהשפעה. לעתים, זו יכולה להיות השפעה חיובית, הם יכולים לתמוך בנו ולייעץ לנו כשאנחנו מתלבטים. מנגד, זו יכולה להיות גם השפעה שלילית – להתנסות בהשפעתם בתחומים מסוכנים, לא לקחת סיכונים מחושבים כי לוחצים עלינו ועוד. כיצד נוזהה שההשפעה עלינו שלילית?

את מי בני הנוער הציגו בסרטון כמקור לתמיכה? האם אנחנו מזדהים עם הגורמים שהם הציגו? מדוע זה חשוב לשתף אדם אחר בהתלבטות? נדגיש כי הסובבים אותנו יכולים להוות רשת תמיכה במידת הצורך, ולפני ביצוע החלטות חשובות כדאי לערב מבוגר תומך ואחראי, וללמוד מניסיונו הקודם. דוגמאות לסיכונים יום-יומיים, ולנטייה חיובית להתמודדות עם אתגרים כגון טיולים בטבע, פעילויות ספורטיביות, התמודדות עם פחדים וכדומה.

**מי משפיע עלינו
בקבלת החלטות?**

**במקרים שבהם
לקחתם סיכון-
האם הדבר
השתלם? האם
התחרטתן/ם?
אילו פעולות
בחיים טומנות
בחובן סיכונים?**

תהליך הערכת הסיכון:

זיהוי, הערכה ובחירה – זה"ב- תהליך של הערכת סיכונים כולל מספר שלבים- מה לדעתכם הכוונה בכל שלב? האם זה קשה לבצע את השלבים השונים? במה זה תלוי?

זיהוי- מפגעים או אפשרות היפגעות בסביבה. מפגעים אלו עשויים להיות פיזיים וברורים (מדרגות, סולמות, בורות באדמה וכדומה), או תלויי התנהגות.

זיהוי כי הפעולה טומנת בחובה סיכון, הבחנה ב"נורת אזהרה", הגדרת הפעולה כסיכנית.

הערכה של הפעולה ("מה אם?..."). בחינת הפרמטרים השונים שמרכיבים סיכון:

• מהי **הסבירות** כי בפעילות זו אפשר להפצע או להפגע (או לפגוע באחרים)?

• מה עלולה להיות **חומרת** הפגיעה?

• מה **התועלת שאפיק מביצוע הפעולה?** (האם התועלת אישית? חברתית?)

האם הפעולה טומנת בחובה "סיכון מיותר" – פעולה שהסבירות להתרחשות תאונה בעקבותיה גבוהה, חומרת הפגיעה קטלנית ואין בה תועלת, או שהן מתגמדות לעומת ההשלכות. מנגד, אם אנו רואים בפעולה תוצאות מטיבות עם ההתפתחות, כמו רכישת מיומנות, חיזוק הביטחון העצמי או פיתוח אישי

אחר, והסבירות לסיכון היא נמוכה, או שחומרת הפגיעה אינה משמעותית – נוכל להגדיר את לקיחתה כ"סיכון מחושב", לאחר בחינת כל החלופות לתוצאה.

שלב הבחירה: האם כדאי לי לבצע את הפעולה? האם אני עושה זאת כי אני מעוניין, או "לוחצים" עליי? תהליך זה נראה תחילה קשה, ארוך ומסורבל. אך ככל שנהיה יותר מיומנים, זה יהיה כלי שנשתמש בו באופן אוטומטי, בלי לשים לב. לפעמים קביעת גבולות ברורים תסייע לנו להמנע מראש ממצבים עמומים, שבהם צריך לשקול סיכונים ולקבל בחירה מורכבת. יש דברים שפשוט לא עושים, מה למשל?

האם לקחת סיכון זה דבר טוב או רע? לקיחת סיכון אינה בהכרח שלילית תמיד, אלא בכוחה לייצר חוויות משמעותיות להתפתחות ולהתבגרות, למשל: יציאה למסעות, טיולים, השתתפות בספורט אתגרי ועוד. אין לשלול לחלוטין פעילות שטומנת בחובה סיכונים, כי כך גם נמנע מבני הנוער להכיר את העולם, להתמודד עם אתגרים ואף ללמוד מכישלונות, שיפגעו בפיתוח הביטחון העצמי והמיומנויות היומיומיות ההכרחיות להתפתחות.