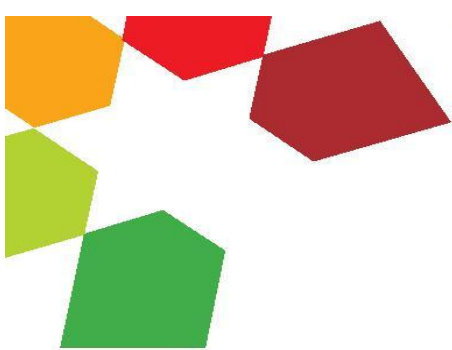




מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל החינוך הדתי



ו החיבור

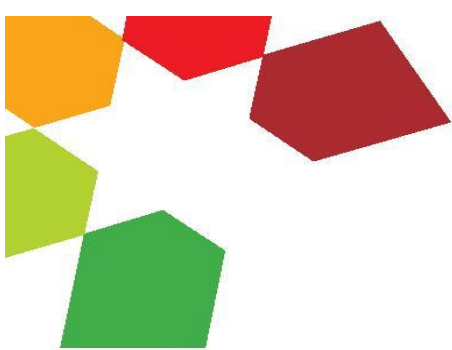
אוגדן ליועצים החינוכיים בחמ"ד

עלון מס' 2: החופש לבחור

יועצים, מורים והורים
מתלווים לתלמידים בדרכם לחופש

אייר ה'תשע"ו

מאי 2016



יועצים יקרים

החיים שלנו הם מחזוריים. שאיפה, נשיפה.

חורף, קיץ.

התבגרות, בגרות וזיקנה.

וגם בזמנים יש מחזורים: שבוע, חודש, שנה.

כשנגמר מחזור אחד, בטרם מתחיל אחר, יש רגע אחד שבו נדמה שכלום לא קורה.

לאחר הוצאת האוויר בנשיפה יש רגע אחד שבו לרגע אנחנו לא נושמים. **לכאורה.**

למעשה, הגוף נערך בלי ידיעה ובלי מחשבה למחזור נשימה חדש.

וכך גם בחופש הגדול. לעיתים נראה כאילו כלום לא קורה.

לעיתים ה"כלום" מעורר חרדה, ודאי בנו, המחנכים, שעבדנו כל כך קשה במשך השנה כדי לבנות בניין משמעותי.

אבל אנחנו אף פעם לא יודעים מה קורה בנפש. הנפש זקוקה לעצירה הזו עם סיומו של

מחזור שנתי, כדי להתארגן מבפנים למחזור שנתי חדש.

ואנחנו, המבוגרים המשמעותיים והמחנכים, שם כדי ללוות את הנפש האחת, להזכיר לה

שאנחנו שם, לעזור לה לעבור את ימי העצירה כשהיא מחוברת לעצמה, לזהותה, לחבריה

הטובים, וגם לדאוג לה, שלא יאונה לה רע.

הנחת המוצא שלנו היא שהחופש הגדול הוא משאב, שאנחנו כאן כדי לעזור לתלמידים

למקסם אותו. החופש הוא לא אויב ולא איום.

ברוח זו אנו רוצים לעבוד עם התלמידים בתחומים השונים:

הרב אברהם בדברי פתיחה בעמ' 4

היחידה למניעת שימוש לרעה באלכוהול, סמים וטבק במכתב אותנטי ונוגע על בחירה

חופשית ועל אחריות הפרט לקיום משמעותי בעמ' 5

היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער עם סדנה מרעננת לתלמידות, לצוות מורות

או לאמהות ובנות, המתמקדת בגוף בעדינות ובאהבה, בעמ' 8.

היחידה לכישורי חיים (עמ' 13)

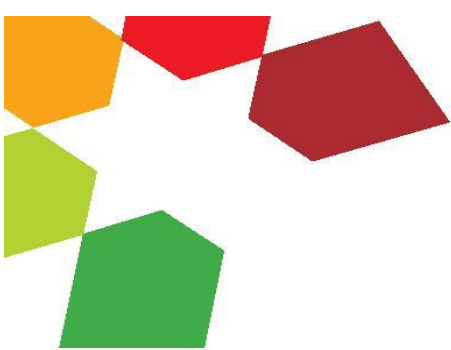
היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי ולצמצום אלימות (עמ' 21)

והיחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום (עמ' 24)

עוסקות, כל אחת מזווית אחרת, בקשר בין אנשי חינוך לתלמידים בתקופת החופש. יחידת

האח"מ עם כלי שימושי לשיח טלפוני בין מורה לתלמיד/ה, והיחידה להתמודדות עם מצבי

לחץ וחירום עם כלי ארגוני למורה שסייע בהתבוננות על התלמידים והערכת הצרכים שלהם.



כלים אלה אפשר להנחיל לאחר העמקה בנושא ובחשיבותו בסדנה מטעם היחידה לכישורי חיים.

עם שתי סדנאות מצויינות, האחת לגיל היסודי והאחת לגיל הנעורים, במ"ה מציעים כמובן לעבד את הנושא עם ההורים, ואף מצרפים מאמרים מומלצים הכוללים כלי עזר להתמודדות עבורם. עמ' 27

להנאתכם, צירפנו בסוף מאגר הסדנאות (עמ' 39), רשימה של שירים עם קישורים בנושא חופש עימם אפשר לעשות עבודה סדנאית עם תלמידים, להשמיע, לשיר, לרקוד, לחשוב ולשוחח.

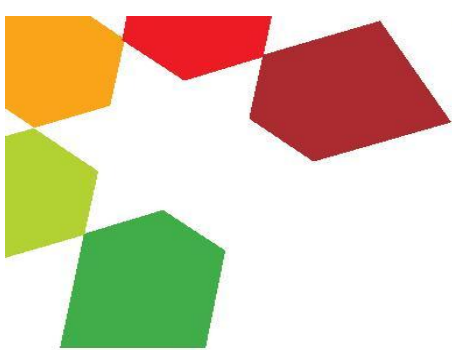
מקוות להתחברות משמעותית שלכם, ובהמשך של המורים, ההורים והתלמידים, לדברים.

ובהתאמה, מאחלות באהבה וגם מתפללות, לחופש נעים, משמעותי, טוב ובטוח לכל קהילת החמ"ד.

עדי פישמן, עורכת הגליון הנוכחי,

וצוות מובילות תחומי הייעוץ חמ"ד ה'תשע"ו

מיכל דה-האן, זהרה פלורסהיים, אסתי גרוס, שרה טוויל, לאה לוי, מיכל ורד ואביטל בן-חור



מנהיגי חינוך יקרים,

ברכות וה' עמכם.

החופש הגדול שאנו עומדים בפתחו מזמן לנו מקום להתבוננות.

התבוננות בעשייה החינוכית שלנו לאורך השנה - האם היא תעמוד במבחן.

אנחנו ותלמידינו חיים בתוך עולם של תורה ומצוות במציאות שגרתית שיש בה מסגרות, כללים וחוקים, מה קורה ברגע של יציאה מהמערכת המחייבת? אנחנו ממשיכים בתפילה? במניין?

אותה אהבת החסד שהגיעה לידי ביטוי בהתנדבות ובמחויבות האישית, מקבלת עוצמות ואפיקים נוספים לעשייה קהילתית, או חלילה להיפך?

האם לימוד תורה שהוא חלק מתחילת היום במוסדות החינוך, יש לו ביטוי של קבע דווקא בזמן החופשה???

האם השכלנו להפנים את המסרים ואת התפילה של "חיי עולם נטע בתוכנו" בחופשה כשאנחנו עם עצמנו?

מה נכון לעשות, ע"מ לא רק "לעבור את החופשה בשלום" ... אלא לצאת מהחופשה בעוצמות ובמילוי מצברים אמתי?

נציע (רק) שלושה טיפים שאולי יוכלו לקדם אותנו לחופשה מועילה ומצמיחה:

1. כתמיד, לפני היציאה לכל דרך, יש לסמן ב"וויז" מה המטרה? לאן פנינו מועדות? וכך ברמב"ם:

"ואפילו בשעה שהוא ישן, אם ישן לדעת [=במטרה] כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה'... נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא, ועל עניין זה צוו חכמים ואמרו: וכל מעשיך יהיו לשם שמים, והוא שאמר שלמה בחכמתו: בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך" (הל' דעות ג). אם אדם יוצא לחופשה ומבקש שכל הטיולים, הלמידה בהנאה, ושאר העשיות של זמן פנוי-כולם מחוברים לדרך העולה בית אל, זה איש המעלה. "בכל דרכיך דעהו!"

2. יש להתכונן לחופשה! ההכנה הנכונה, יכולה לסייע מאוד בזמן החופשה. כשאדם יודע מה עומד לפניו, והוא מתכנן את זמנו, את צעדיו, את תחומי עיסוקו – פעולותיו מדודות ומאורגנות.

3. יש להתחנך לקחת אחריות! על עצמך, על עמך ועל מדינתך (חזרנו לחזון החמ"ד...).

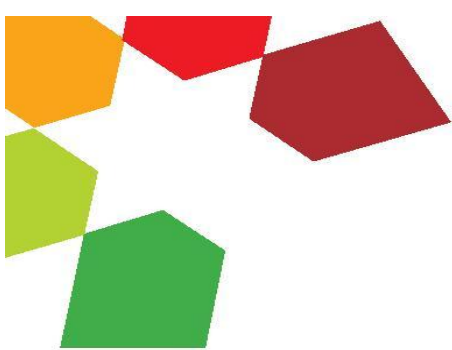
תודה גדולה לכל מי שעמל על החוברת להכנה לחופש הגדול,

אין ספק שיש לכך ערך חינוכי רב ביותר.

העבודה על החופש הגדול עם צוותי החינוך והתלמידים, מחזקת בכולנו את היותנו "בית חינוך כמשפחה", וגם בחופשה- המשפחה נשארת משפחה...

שמחה כולנו,

אברהם



מאתגרי החופש הגדול: הימנעות משימוש לרעה בחומרים פסיכו- אקטיביים

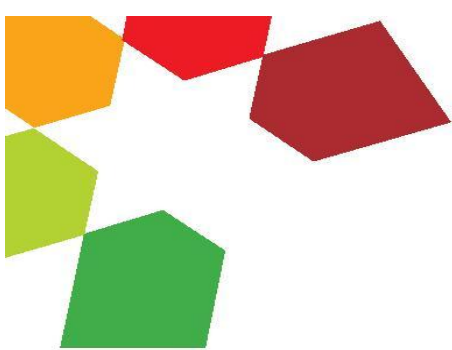
אסתי גרוס, מדריכה ארצית ביחידה לתוכניות מניעה בנושאי טבק, אלכוהול וסמים בחמ"ד

יועצים/ות עמיתים/ות יקרים/ות,

בהזדמנות זו ברצוני לפנות אליכם, ציבור היועצים החינוכיים בחמ"ד, ממקום ישיר ואישי. לאורך כל השנה אנחנו מתמודדים עם נושא השימוש לרעה בחומרים במסגרת התוכנית לכישורי החיים מתוך משנה דתית ומקצועית סדורה. חשבתי לעצמי, מה אוכל לחדש לכם כאן במסגרת הצעה לפעילות כלשהי שתתמקד בהכנה לקראת היציאה לחופש הגדול?

מקווה שהכתיבה שלי פה תהיה קצרה וקולעת, משמעותית, מרעננת וגם מאפשרת לכם לגזור ממנה מהלך כלשהו ליישום בבית הספר. ליתר בטחון, אצרף פעילות 'מוכנה' בסוף הכתיבה כשאתם מוזמנים לעבד אותה לפי נטייתכם ולפי הצרכים שעולים בקרב התלמידים.

המושג 'חופש' משמעו עבורי היכולת לבחור. בחירה חופשית אינה מובנת מאליה בעיניי וכדי לנצל אותה באופן מיטבי קיים צורך קודם כל להכיר בקיומה ולכך שישנן השלכות לבחירות שאנחנו עושים. הפסוקים בתורה שמבטאים בדיוק רעיון זה מופיעים בספר דברים, ל', ט"ו-כ', ד"ה: "ראה נתתי לפניך היום את החיים ואת הטוב, ואת המוות ואת הרע ... ובחרת בחיים למען תחיה אתה וזרעך ..." כלומר, בתרגום חופשי שלי, כל האפשרויות פתוחות בפנינו אבל אנחנו מצווים לבחור בחיים.



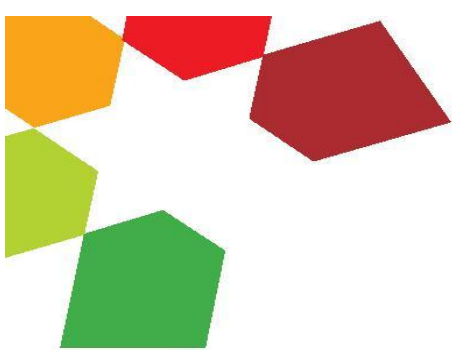
בתחום ההדרכה של היחידה שלנו, שימוש לרעה בחומרים, מלים אלה מהדהדות בראש ובראשונה פשוטן כמשמען. ישנם חומרים שהשימוש בהם מוביל למוות; פיזי או/ו נפשי, מהיר או/ו איטי. אך כמובן שמעבר למובן הפשוט של הסיכון לחיים, ישנם סיכונים בשימוש לרעה בחומרים לא רק לעצם הקיום אלא גם לטיב הקיום; למשל, כושר הלמידה הריכוז והזיכרון, ניהול יחסים בין-אישיים מספקים, יכולת התמדה בעבודה וכו'. טוויית הקשר בין שימוש בחומר פסיכו-אקטיבי כלשהו לבין סיכונים מהסוג הזה היא מורכבת יותר.

היא מורכבת מפני כמה סיבות. אפרט בקצרה שלוש מתוכן:

- המדע טרם הוכיח קשר של סיבה ותוצאה ישירה בין השימוש בחומר הכימי המסוים לבין התנהגויות ספציפיות
- אותו חומר באותו מינון משפיע באופן דיפרנציאלי על אנשים שונים
- מכיוון שהשימוש בחומר פסיכו-אקטיבי עונה על צורך כלשהו עבור המשתמש, הוא יטה להכחיש את ההשפעות הפחות רצויות

החיבור לתלמידים, בעיניי, צריך להיות בדיוק מהמקום אליו מתייחסת הנקודה האחרונה; שיחה בגובה עיניים על איך שלכולנו ישנם צרכים אישיים שחשוב לספק אותם, אך שאנחנו לפעמים בוחרים במענים לא בריאים/רצויים/מיטביים ... כלומר, מאפיין חשוב של דיאלוג משמעותי בנושא השימוש לרעה בחומרים הוא הזמנת המשתתפים בו לאתר ולהכיר בצרכים האישיים ואת סוג המענה שהשימוש בחומרים נותן להם. תוך כדי השיחה קיימת הזדמנות לבחון את מידת המיטביות שמענה כזה מספק עבור הפרט ועבור סביבתו.

מן הסתם בשיחה כזו תעלה התייחסות לשימוש בחומרים שונים ומגוונים החל ממאכלים המכילים סוכר וקפאין, עבור מוצרי טבק שונים, עבור שתיית משקאות אלכוהוליים ועד סמים ותרופות המכילים חומרים כימיים בעלי השפעה על מנגנונים עדינים של המוח.



הערה חשובה: סוגיות שעולות בשיחה שחסר למנחה מידע לגביהן מהוות בסיס מצוין לשיחות המשך משמעותיות.

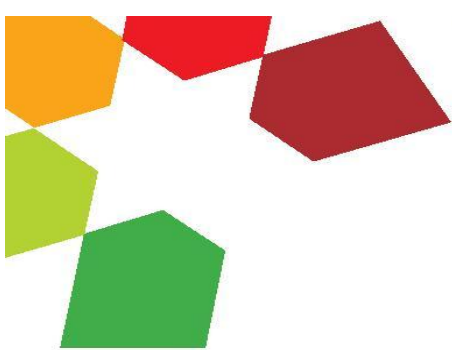
אז מה מיוחד בעיתוי של סוף שנת הלימודים לקראת היציאה לחופש הגדול לקיום דיאלוג משמעותי עם תלמידים בסוגיית השימוש לרעה בחומרים? פשיטא! עצם השימוש במושג 'החופש הגדול' עלול להתפרש כתקופה בה מותר לעשות הכול, להבדיל מתקופת הלימודים. אלא מאי, כאן יש מקום לדון במתח הקיים בין הציווי לקיום מצוות, לקבלת עול מלכות שמיים, לבחור בחיים לבין הקושי האנושי בבחירת התנהגויות מיטביות למענה על צרכים אישיים.

בנוגע לענייננו אנו, תקופת החופשה בקיץ עלולה לזמן לתלמידים סיטואציות רבות יותר מאשר בתקופת הלימודים (בה ישנה מסגרת זמן מובנית יותר) בהן עליהם לבחור בשימוש או בהימנעות משימוש בחומר פסיכו-אקטיבי כזה או אחר. תחושת ה'חופש' בחופשת הקיץ עלולה להוביל בני נוער למוכנית נפשית רבה יותר להתנסות בשימוש בחומרים. בהכנת התלמידים לקראת היציאה לחופשת הקיץ קיימת הזדמנות ייחודית לדון בניצול מיטבי של זמן פנוי בכלל ושל זמן פנוי בחופשה בפרט. זוהי הזדמנות אופטימלית לשוחח על סגנונות שונים בניצול זמן ועל צרכים אינדיבידואליים שונים בסוג המסגרת הכן/לא נחוצה בכדי לתפקד באופן אופטימלי.

מבחינתי, סיימתי את משימת כתיבה זו תוך כדי הדגמה, מוצלחת אני מקווה, של נטילת חופש תוך כדי מסגרת. כלומר, בחרתי באופן חופשי בסגנון הפנייה אליכם כפי שהתאים לי תוך כדי מסגרת הכתיבה של העלון המקוון הזה. מסתבר שיש לנו חופש רב יותר מכפי שנדמה לנו לפעמים. גם זה מסר שהייתי שמחה להעביר לתלמידים.

לינק להפעלה מוכנה לכאלה שלא יכולים בלי:

<http://meyda.education.gov.il/files/Shefi//Peulot/peytoy.pdf>



סדנא חוויתית בטיפוח הפנים

נהרה סטשבסקי, מדריכה ביחידה למניות בריאה ומניעת פגיעה¹.

הסדנא מתאימה לבנות בכתות ז' ומעלה, לפעילות אמהות ובנות ואף לצוות מורות.

רציונל:

"והנה כאשר ישראל עושין רצונו של מקום וזוכים הם להיות עומדים במעלה עליונה לשם ולתהילה ולתפארת, אז לאות על שלמות נפשן העדינה מתפתח אצלם דוקא ביתר שאת אותו החוש הנוטה לתביעת היופי, לבקש את הנאה וההדר בכל דבר, בתור בקשה טבעית..."

(הרב קוק, עין אי"ה, שבת)

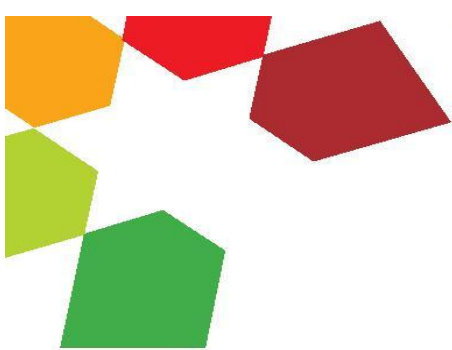
כל אדם מקיים באופן מודע ולא מודע מערכת יחסים עם גופו. חוויות שונות במהלך ההתפתחות והחיים משפיעות על הרגשות כלפי הגוף, הרגשות מושפעות בין היתר, ממסרים חברתיים שאליהם נחשפים כל העת. אנו חיים בחברה בה קיימת תופעה נורמטיבית של חוסר שביעות רצון ממבנה הגוף (GARNER, 1997)

דימוי גוף הוא האופן שבו אנו תופסים את גופנו, חושבים עליו ומרגישים כלפיו. דימוי גוף אינו המצב הגופני האובייקטיבי, כיצד האדם נראה במציאות. לכן עלול להתפתח פער בין דימוי הגוף של האדם לבין מצבו הגופני האמיתי.

מעבר לשינוי בחשיבה ובגישה, ישנה חשיבות לצבירה של חוויות חיוביות עם הגוף. דיאלוג של הנאה יכולת (חווית מסוגלות) וטיפוח עצמי, עשויים לחזק את דימוי הגוף.

1. חוויות של הנאה-אמבטיה חמה, הרפיה, הנאה ממגע, הנאה מאוכל משובח.
2. חוויות של יכולת- השגת יעדים ותחושת סיפוק נובעים מהגשמת היעד. שחיה רציפה למשך 15 דק', משימות פיזיות טובעניות, טיול מאתגר- אלה דוגמאות לחוויות העשויות לספק תחושה גופנית של יכולת

¹ תודה לאליעדן מושל, תרפיסטית באומנות על הרעיון



3. חוויית של טיפוח - השקעה בטיפוח הגוף, אכילה של מזון מזין, תסרוקת חדשה, בגדים חדשים. (נכתב תוך העזרות בספרה של ד"ר ציפי העצני, לשקול מחדש, בהוצאת רימונים 2009)

החופש הגדול מזמן לבני הנוער תקופה מורכבת: מלאה בצפיות חברתיות לקשרים חברתיים ולחוויית גוף חיוביות, לצד חוויות שמחזקות באופן שלילי את דימוי הגוף: מבוכה מול בגד הים, עייפות, אכילה לא מסודרת, שינה עד שעות מאוחרות והליכה עם פיג'מה ובאופן מוזנח כל היום.

הסדנא המצורפת מטרתה להחזיר אל עצמנו ואל הנערות את האחריות שלנו לדימוי הגוף. השמחה במראה אינה גזרת גורל. חוויות של טיפוח, הנאה ויכולת ישפרו את ההרגשה העצמית והדימוי העצמי והגופני.

מטרות:

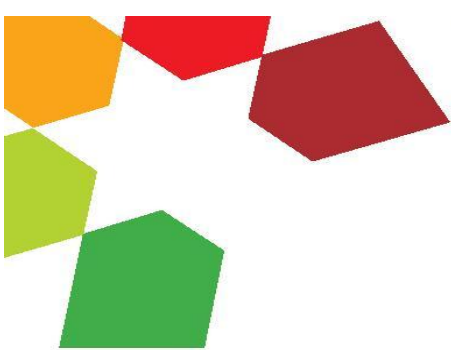
1. חוויה של הנאה המחברת לשמחה וסיפוק בגוף
2. חיבור להבנה שיש לי כאדם יכולת להשפיע על חוויות כלפי גופי ועל השמחה במראה שלי.
3. רלוונטיות ושותפות של צוות בית הספר בחוויות של טיפוח.
4. עיסוק במותר ובחיובי סביב הגוף. (לעיתים סביב העסוק בעניין הצניעות נוצרת חוסר איזון בעיסוק הבית ספרי בגוף, ותחושה שהוא עוסק רק בשלילה ובהגבלה)
5. נתינת מרחב להתנהגות תואמת גיל. הבנות מתנסות באופן טבעי באופנים שונים של טיפוח גופן בלבוש, במראה ובהתנהגות, ולעיתים יש גלישה לאופנים שאינם תואמי גיל. מטרת הסדנא לתת מרחב מותאם להתנסות.

מהלך הסדנא:

כדאי לקיים את הסדנא במקום עם ברז מים קרים וחמים. (ניתן גם להעזר במיחם כדי לחמם את המים לטמפרטורה נעימה)

ציוד נדרש:

קערה גדולה
מגבת פנים
קרם פנים



מראה קטנה (לא חובה)

עבור כל הקבוצה:

קערית עם כדורי צמר גפן (4-3 לכל משתתפת)

חלב פנים (לעור רגיל עד יבש עדיף היפואלרגני)

פילינג לפנים

מי פנים (לעור רגיל עד יבש עדיף היפואלרגני)

דבש

שמן זית

לימון

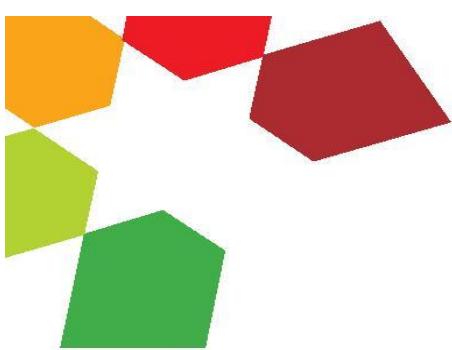
מראה גדולה

מהלך הפעילות:

חלק ראשון- התנסות חוויתית:

מתן מידע-

- עור הפנים כולל כ-300,000 נקבוביות. לנקבוביות יש תפקיד חשוב בפיזיולוגיה של העור - הן מספקות פתח לשלוש בלוטות שונות: בלוטות אפוקריניות (הפרשת זיעה והורמונים), בלוטות אקריניות (הפרשת זיעה) ובלוטות סבום (הפרשת חלב או שומן). בניקוי פנים יסודי יש להסיר שומן עודף ופסולת שמופרשת מהתאים המצטברת בנקבוביות. לאחר מכן יש להמשיך עם הסרה עדינה כדי להסיר תאי עור מתים נוספים. לבסוף, למרוח קרם לחות קליל כדי להרוות וללחלח את העור.
- עור הפנים הוא עור רגיש ודק, החשוף כל העת לשינויי מזג האוויר. בקיץ חשוב מאוד לנקות את הפנים בעקבות החשיפה הגבוהה להזעה ולחום. החשיפה לשמש וחילופי הטמפרטורות (המעברים בין המזגנים והקור בבית לבין הטמפרטורה בחוץ) גורמים לייבוש העור ולפגיעה בו, לכן יש להזין את העור בלחות מספקת בכדי לעזור לו להתמודד עם המצבים הללו. בהזדמנות זו נזכיר את החשיבות להשתמש בקרם הגנה לפני היציאה לשמש.
- חשוב לשטוף את הפנים היטב במים מתוקים לאחר הכניסה לים או לבריכה מאחר והכלור בבריכות והמלח בים מהווים אתגר עבור העור. הם מסירים את המיקרו פלורה, המהווה את שכבת ההגנה הראשונית השומרת על העור. העור נחשף לזיהומים, והופך רגיש יותר לשמש.



- ניקוי יסודי אחת לשבוע בנוסף לטיפול יומיומי שומרים טוב יותר על העור.

שלב א'- ניקוי בחלב פנים

כל משתתפת מקבלת כדור צמר גפן שעליו חלב פנים. ההנחיה: לנקות היטב את עור הפנים והצוואר. אפשר להתנסות בזוגות, יש להזהר על העיניים. המנחה יכולה בשלב הזה להדגים את הניקוי על פנים של ילדה הזקוקה להעצמה, תוך כדי לתת מחמאות חיוביות (אמיתיות)

שלב ב'- פילינג

יש להרטיב את הפנים. פילינג מטרתו לאפשר ניקוי והסרה של תאי ישנים. פילינג לעור הפנים מכיל גרגירים קטנים המקלפים בעדינות תאים שהגוף לא זקוק להם. כל משתתפת מקבלת מעט סבון פילינג על האצבע, במריחה עדינה וסיבובית מורחים את הפילינג על הפנים, יש להיזהר ממגע עם העיניים. נעזרים בפילינג בעיקר בעור השומני של הפנים- מצח, אף וסנטר.

בסיום השלב, שוטפים היטב את הפנים במים חמימים, מנגבים את הפנים בעדינות בתנועות תיפוף.

לאחר השטיפה כדאי להחליף את המים בקערה.

שלב ג'- מסכת דבש

זהו השלב המצחיק והחוויתי בסדנא, כל משתתפת מקבלת כפית שטוחה של דבש (לבעלות עור פנים יבש ניתן להוסיף טיפת שמן, לבעלות עור פנים שמן ניתן להוסיף טיפת לימון) הדבש ידוע בסגולותיו המזינות. כעת כשנקבוביות העור פתוחות ונקיות, זה הזמן להזין את העור.

מורחים דבש על כל הפנים והצוואר. כדאי להצטלם בשלב הזה.

לאחר 5 דק'- שטיפה יסודית של הפנים במים חמימיים

שלב ד'- מי פנים

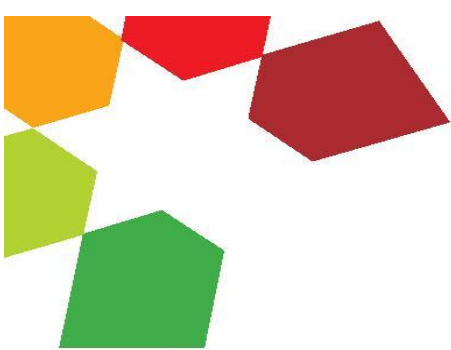
מי הפנים מכווצים חזרה את הנקבוביות ומרגיעים את עור הפנים. כל משתתפת מקבלת צמר גפן ספוג במי פנים ומורחת בעדינות על עור הפנים.

שלב ה'- קרם פנים

כל משתתפת מעסה בעדינות את עור הפנים עם קרם פנים. קרם הפנים נועד ללחלח ולהזין את העור.

חלק שני- שיח

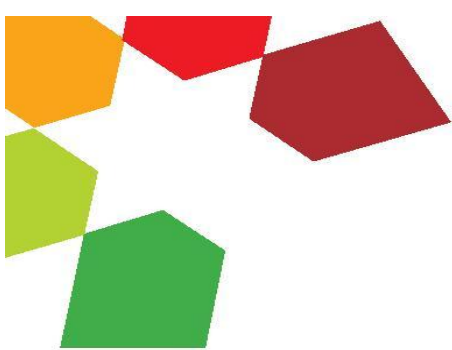
סבב ראשון של שיתוף בחוויות מההתנסות.



סבב שני- הזמנה להתבוננות- מעבירים מראה בין הבנות, ההנחיה : כשאני מסתכלת על עצמי במראה איזה חלק בפנים שלי אני אוהבת היום?
סבב שלישי- האם היחס שלנו כלפי המראה שלנו הוא קבוע ומשתנה? מה משפיע עליו?
אסיף של רעיונות – מה יכול לשפר ביומיום את ההרגשה שלי כלפי המראה שלי?- הובלת הדיון לכך שיש להתנסויות ולחוויית השפעה על דימוי הגוף. חיבור לאחריות של כל אחת לדאוג לעצמה לחוויות מקדמות. כדאי לחבר לחוויות מול הגוף בזמן החופשה כמופיע בהקדמה.

ניתן להראות את [הסרטון](#) (מומלץ מאד, אם כי מופיעות בו נשים בלבוש חשוף מעט, לשיקולכם) הממחיש את הקושי שלנו להתחבר לגוף שלנו ולאהוב אותו, ממגוון סיבות אישיות ותרבותיות. המשך הנאה וטיפול יסייעו לנו להתמודד.

סדנה זו מובאת כאן כחלק מההכנה לחופש הגדול ודיאלוג על האתגרים הצפונים בו, והיא יכולה להוות פתיחה, או להיות חלק, ממערך שלם בנושא היכרות עם הגוף הנשי, שמחה בו ואהבה אליו. המערך [בעד עצמי](#) מזמן עבודה נוספת בנושא.



סדנא למורים לקראת החופש הגדול: "חשיבות הקשר בין מורים לתלמידים במהלך החופש" שרה טוויל מדריכה ארצית כישורי חיים

רציונאל:

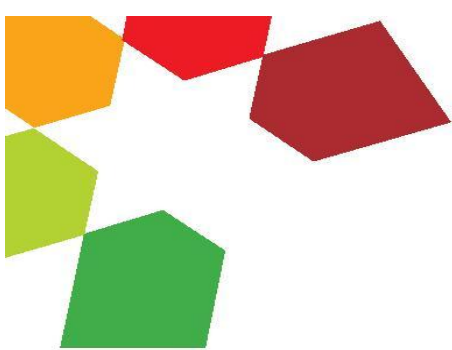
כותב הרב קוק באגרת לרב חרל"פ: "כל זמן מאיר בתכונתו". תקופת החופש מזמנת עבורנו הזדמנות לקשרים חדשים, חידוש קשרים ישנים, העמקת הקשר עם אנשים אהובים עלינו. החופש מאפשר פניות לעשות דברים שרצינו לעשות ולא עשינו. לכל אלו מקום חשוב בפיתוח הרווחה הנפשית שלנו. חלק מ"האני" שלנו מורכב מייעודנו החינוכי, אותו בחרנו מתוך אמונה גדולה בחשיבותו ומתוך אהבה גדולה לילדי ישראל. במהלך השנה עמלנו רבות כדי ליצור קשר משמעותי בינינו לבין תלמידינו ולהיות עבורם כתובת ומקור לתמיכה. אנו מקווים שבע"ה הפכנו לדמויות משמעותיות עבורם. ישנה חשיבות גדולה לשמירה על קשר רציף ותחזוק מערכת יחסים נוכחת ודיאלוגית. זמן זה של חופש הוא הזדמנות לקשר ממקום אחר, ללא מחויבות של למידה, ללא צורך בעמידה בסטנדרטים. הוא מזמין שיח אחר, נוסף, אולי חדש, ותורם להעמקתו, דבר המשפיע לטובה לכל השותפים בקשר הזה.

קהל יעד: חדרי מורים

משך הסדנא: כשעה

מטרות:

- ברור עמדות המורים ביחס לחופש הגדול בכלל ולקשר במהלכו עם תלמידיהם בפרט.
- העצמת תחושת השליחות והחשיבות לשמירת קשר עם תלמידים במהלך החופש.
- הגדרת סוג הקשר הנבחר עם התלמידים בחופש והרחבת המאגר לרעיונות אופרטיביים תואמים.



ההכנות הנדרשות:

- יש להכין תמונות של חלונות (מצורף).
- יש להביא דפים לבנים גדולים כמספר הקבוצות.

פתיחה:

- מטרת התרגיל: לעזור למורים להיכנס אל תוך הנושא ממקום אישי וספונטני, להתחבר אליו ולהשאיר את הנושאים שהיו עסוקים בהם עד כה מחוץ למחשבה במשך הסדנא.
- נזמין כל מורה להגיד משפט "מהבטן" שעולה אצלו כשהוא חושב על החופש הגדול הקרב.
- לחלופין: נבקש מהמורים להשלים את המשפט הבא: "החופש הגדול מגיע ואני..."

מהלך הסדנא:

שלב א: אנשים משמעותיים בחיי

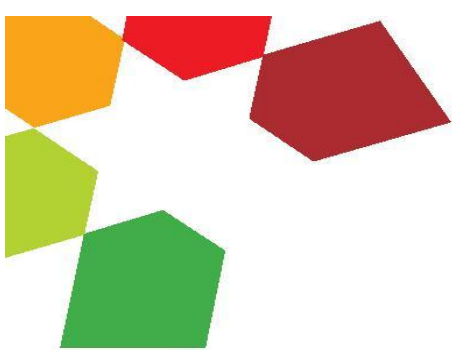
- נבקש להוציא את הטלפונים הניידים מהתיקים ולדפדף באנשי הקשר.
- ננחה לעצור את החיפוש כשמגיעים לדמות איתה הייתם בקשר משמעותי והקשר הזה נפסק, נקטע או הצטמצם לאחרונה. הפסקה זו יכולה להיות מקרית או מכוונת, יזומה על ידכם או על ידי החבר או מסיבות אחרות.
- נתחלק לזוגות ונשתף את בן הזוג בסיפור: מי הדמות? כיצד הכרנו אותה? מדוע נפסק הקשר?

שיח במליאה:

- אילו רגשות עלו בכם כשנזכרתם בדמות זו?
- מה התחדד אצלכם בעקבות השיח בזוגות?
- מה תרצו לעשות עכשיו בנוגע לקשר בין הדמות וביניכם?
- אילו מחשבות התעוררו בכם בעקבות בחירת הדמות וההתנסות?

איסוף:

התנסות זו מזכירה לנו היבטים של הקשר עם תלמידינו. אנו מפתחים איתם במהלך השנה קשר משמעותי, לומדים, מתחברים, מעמיקים הכרות, נפתחים ומתפתחים יחד ופתאום ברגע אחד אנו כאילו נעלמים מהם...



תקופת החופש מזמנת לתלמידים ולנו אפשרות ופתח לקשר מסוג אחר, המאיר בתכונות המיוחדת ומאפשר ביטוי לצדדים שונים באישיות, מעצים כוחות שעד כה אולי היו נסתרים, ומעשיר את הקשר הבין אישי בתכונות חדשות. שמירה על קשר באופן רציף וציב תגביר את האמון בינינו לבין תלמידינו ותעצים את תחושת השייכות לבית החינוך.

שלב ב': איזה חלון נרצה לפתוח?

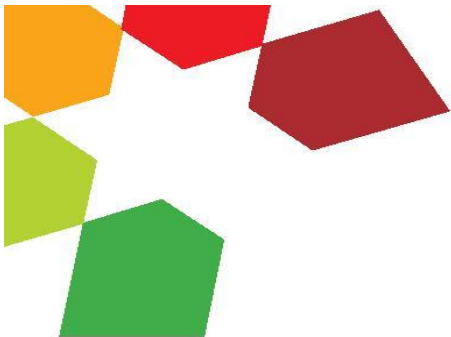
- נפזר על הרצפה תמונות של חלונות מסוגים שונים (צורה, גודל, צבע, רמת פתיחה) (מצורף).
- נזמין כל מורה לבחור חלון המשקף את סוג הקשר שהיה רוצה לקיים עם תלמידיו במהלך החופש.

עבודה בקבוצות:

- נשב בקבוצות של חמישה משתתפים.
 - נזמין את המורים לשתף את חברי הקבוצה בבחירה שלהם.
 - נבקש לדון בקבוצה, תוך התמקדות בנקודות הבאות:
 - מה יכול לקדם את הקשר והתקשורת הרצויים ביני לבין התלמידים?
 - מה יכול לבלום / להקשות על יצירת הקשר הרצוי ביני לבין התלמידים?
 - דייקו 2-3 פעולות (לכל חלון) שניתן לעשות להשגת הקשר המיטבי בחופש. חשוב לבחור בפעולות ריאליות אותן אני מוכן לבצע.
- את הפעולות יש לכתוב על דף לבן גדול שיחולק לכל קבוצה. כך ניצור מאגר רחב של פעולות.
- לאחר הדיון בקבוצה נציג מכל קבוצה יציג במליאה תובנות שעלו בעקבות השיח ואת הפעולות שהוצעו לחברי הקבוצה.

שיח במליאה:

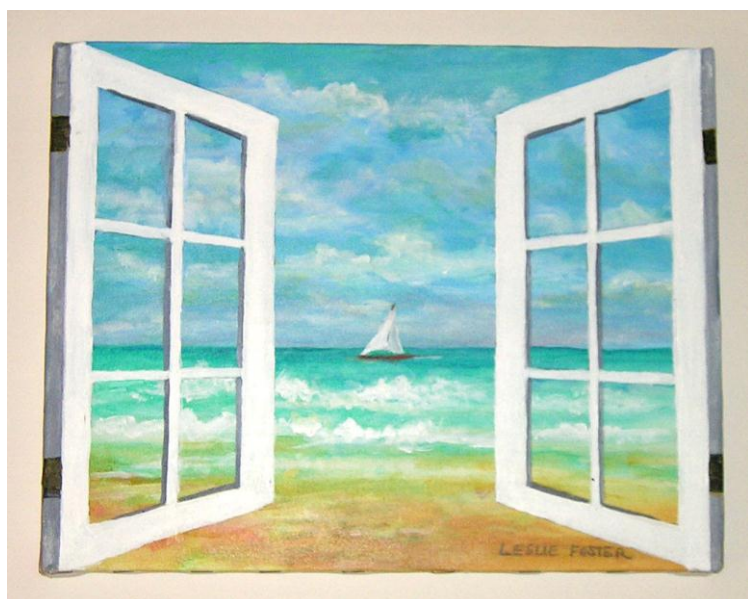
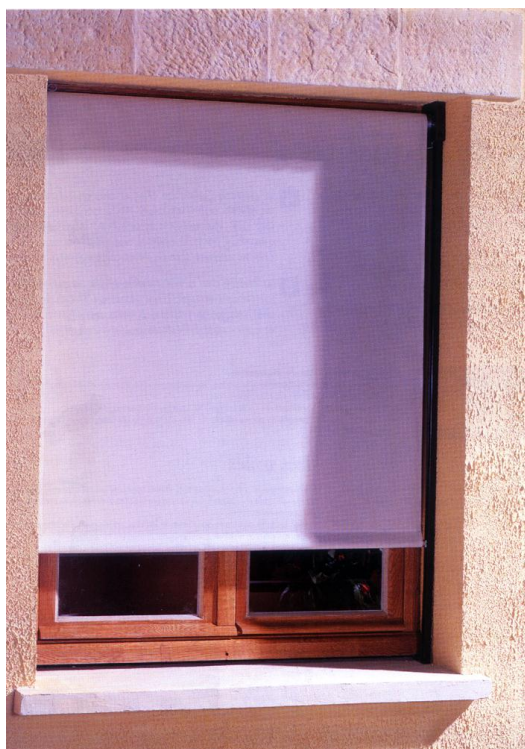
- איסוף התובנות והצגת הפעולות למימוש הקשר.
- נתינת מקום ולגיטימציה למורכבות הקיימת לעיתים - מצד אחד אנו מאמינים ורואים חשיבות בשמירה על קשר גם בזמן החופש ומצד שני אנו זקוקים למרחב האישי ולהתמקדות במשפחה.

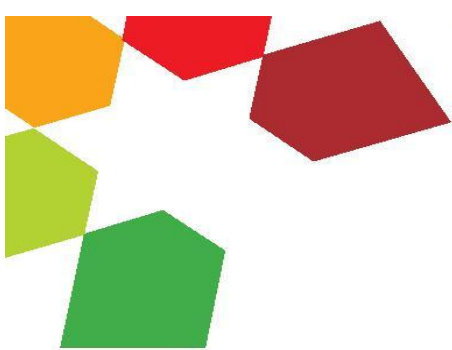


- נתינת מקום לשיח על גורמים בולמים ועל גורמים מקדמים יאפשרו ראייה של תמונה שלמה ומתוך מודעות זו נדע להיערך נכון לביצוע משימה חשובה זו. בהצלחה.
לעיתים קרובות מה שמזרז ומקל על היישום הוא המצאות רעיונות אופרטיביים לשימור הקשר ויצירת אוירה של נוכחות, מעין "הנני", עבור תלמידינו.
בסוף הסדנא נאסוף את כל הרעיונות שעלו, נשכתב אותם ונחלק אותם למורים.



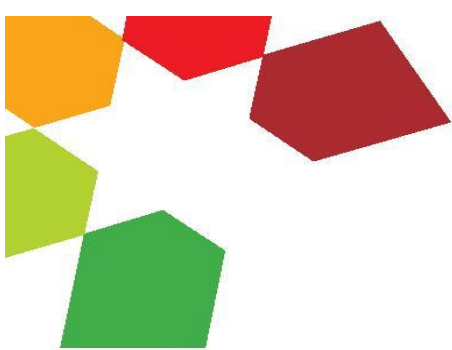
מדינת ישראל
משרד החינוך
החינוך הדתי



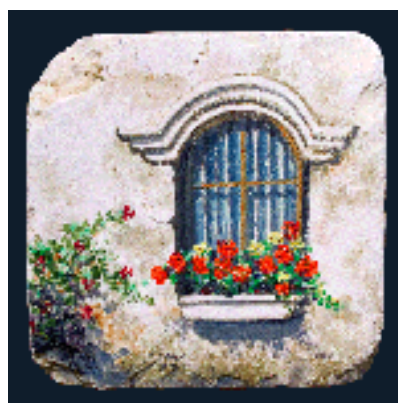
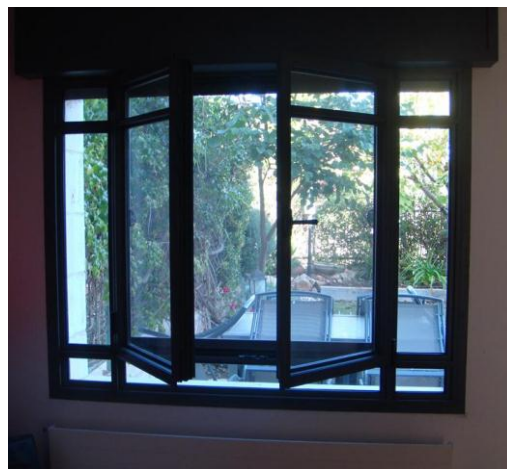


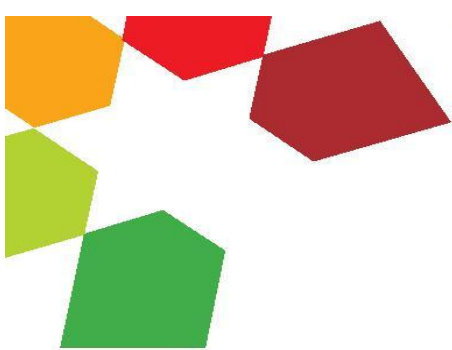
מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל החינוך הדתי



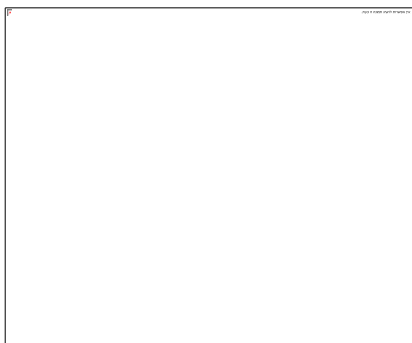


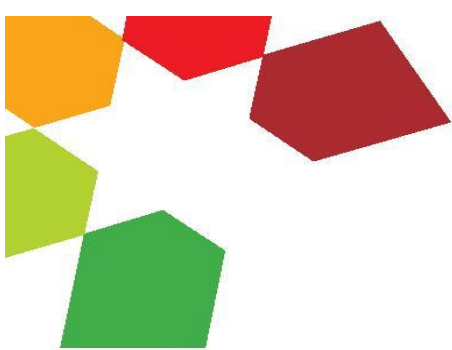
מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל החינוך הדתי





מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל החינוך הדתי





מתווה לשיח טלפוני מורה-תלמיד בחופש הגדול

אביטל בן-חור, מדריכת אח"מ ארצית

בחופשת הקיץ אנו במציאות חינוכית בה מצד אחד רוב הזמן איננו נוכחים פיזית במרחב החיים של התלמידים, ומצד שני אנו מודעים לחשיבות ולתרומה של שמירה על קשר כלשהו עם התלמידים.

למה חשוב להשקיע בקשר עם תלמידים גם בחופש?

- קשר הינו מהותי, וכדי לעשותו משמעותי הוא דורש רציפות ותיחזוק.
- החופש כשמו כן הוא – מאפשר אוטונומיה ובחירה של ניצול הזמן, התמודדויות עם אירועים, בחירות, ומורכבויות. בתקופה ייחודית שכזו אנו מבקשים להיות נוכחים בדרך כלשהי עם התלמידים, להיות כתובת לשיתוף ולהיוועצות במידת הצורך
- בשמירה על קשר עם התלמידים גם כשפורמאלית איננו מחויבים בשל סטטוס התקופה – "החופש הגדול" – אנו מעבירים לתלמידים שדר חשוב שהם חשובים ויקרים לנו לא רק מכיוון שה"עבודה" שלנו היא חינוך, אלא בשל היותם, וגם בזמן החופש חשוב לנו לשאול בשלומם.

אז מה בפועל?

אחת הדרכים הפשוטות והיעילות לשמירה על קשר עם תלמידים בתקופת החופש הגדול הינה שיחה אישית טלפונית.

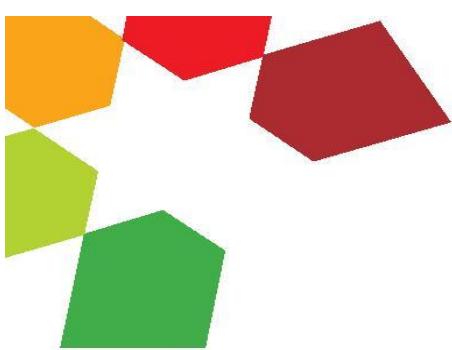
אנו ממליצים להבנות כמערכת סדר מובנה של שיחות טלפוניות. לדוגמה: כל מורה יתקשר פעם ביום / פעמיים בשבוע לתלמיד/שניים על-פי סדר, רק המחנכים / גם המורים המקצועיים, כך שבסופו של דבר כל תלמיד יקבל שיחה טלפונית פעמיים/שלוש במהלך החופש.

חשוב שתהליך ההבנייה יהיה מתוך שותפות בחשיבה וביישום עם צוות המורים. מומלץ לקיים שיח בחדר-המורים על חשיבות הקשר עם התלמידים במהלך החופשה, לשמוע ולהיות קשובים לבקשות וליכולות של המורים בהקשר זה, ומתוך כך להבנות יחד את התוכנית הבית-ספרית בנושא.

עקרונות לשיחה אישית טלפונית

שיחה אישית טלפונית הינה שונה משיחה אישית פנים אל פנים, והיא מצריכה התכוונות, קשב ודיבוב ברמה גבוהה יותר.

הקשבה טלפונית הינה הקשבה ללא קשר עין, ללא חוויה פיזית של נוכחות יחד, ללא יכולת לראות את שפת הגוף והבעות הפנים של התלמיד, ובשל כך היא דורשת ריכוז גבוה יותר.



ניתן להיעזר בעקרונות השיח האישי, כמו שיקוף והדהוד.

תנאים חיצוניים - נבחר זמן רגוע לשיחה הטלפונית. לא כשהילדים הביולוגיים מסביבנו, לא בזמן שיט בכינרת... בחדר שקט וכשהתנאים החיצוניים והאישיים-פנימיים שלנו מאפשרים הקשבה ושיח.

הכנה מראש – שיחה אישית טלפונית מצריכה הכנה מראש:

רגע לפני השיחה נחשוב ונתחבר רגשית ומחשבתית לתלמיד איתו אנו מתכוונים לדבר. האם הוא וורבלי? מה נקודות החוזק שלו? מה מסקרן או/ו חשוב לי לדעת אודותיו בקיץ? במה חשוב לי להעצים ולחזק אותו? באילו הקשרים אני דואג לו? האם הוא באיזשהו סיכון?

בנוסף, הכנה של שאלות רלוונטיות לתלמיד, כגון:

מה אתה עושה בימים אלו?
שתף בדבר ששימח אותך לאחרונה.
עם מי מהכיתה אתה בקשר?
מקומות מעניינים שהיית רוצה להיות בהם במהלך החופשה?
מה קשה לך בקיץ?
דבר שלמדת על עצמך בחופשה?
משימה שאתה מציב לעצמך?
מקום מעניין שהיית בו ואתה ממליץ?
האם אתה עובד? במה? איך ההתנסות הזו?
האם יוצא לך ללמוד באיזשהי מסגרת? מה ההבדל המשמעותי מבחינתך בין לימוד בחופש ללימוד בבית"ס?

כמובן שיש לבחור שאלות בהתאם לגיל (בכיתות הנמוכות השאלות יהיו אינפורמטיביות יותר), בהתאם לאופי ולסגנון הייחודיים של התלמיד איתו אנו מדברים ובהתאם להתפתחות השיחה.

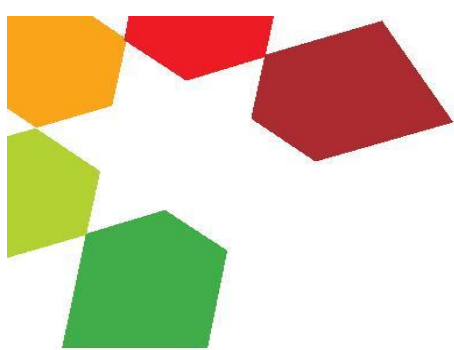
שאלות פתוחות – ישנם תלמידים שהשיחה קולחת איתם כבר בהתחלה, ושאלה פתוחה מאפשרת להם להביא לשיח את אשר הם חפצים

שיתוף מעולמי – השיחה איננה ריאיון או תחקיר, וכדאי שיהיה בה מימד כלשהו של הדדיות. גם כאן הכנה מראש יכולה לסייע, וניתן לחשוב על 2-3 סיפורים/חוויית/אנקדוטות מהחופש הגדול של המורה.

לא להיבהל משתיקות ומתשובות לקוניות – גם אם נראה לנו שהשיחה הייתה מאוד "יבשה", התלמיד בעבר השני של הקו כמעט ולא דיבר, יש בעצם ההתקשרות והדיבור העברת מסר חשוב של איכפתיות וקשר. לא רק התכנים חשובים בשיחה, אלא, ובעיקר, עצם ההתקשרות והחווייה שהמורה מתעניין בי גם בחופשתו.

סיום השיחה - נסיים את השיחה באמירה: אנחנו לקראת סיום השיחה שלנו, במה עוד תרצה לשתף אותי? – שאלה פתוחה, המאפשרת נגיעה בנושאים רלוונטיים לתלמיד שלא הועלו במהלך השיחה.

המשגה וסיכום - לאחר הדברים, נשקף ונסכם תכנים שעלו במהלך השיחה המשותפת, ונשתדל שהמסר שלהם יהיה מחזק ומעצים. לדוגמה: "סיפרת לי שאתה משחק כדורסל כמעט כל יום עם עז, ישראל ואורי. אני מתפעלת מיכולת ההתמדה שלך"; "שמעתי ממך על העזרה שלך לאימא בקיץ בטיפול באחיך הקטנים שלום וכן. אני ממש מעריכה את כיבוד ההורים והערכים שלך". ניתן ורצוי



לקשר כוחות אלו שעלו במהלך השיחה גם לתימות ולתכונות שאני מכיר בתלמיד מהתנסויות קודמות במהלך השנה.

המשפט המסיים של השיחה יעביר את המסר של אפשרות להמשך שיח, ותחושה של נוכחות ורלוונטיות של המורה ככתובת לשיתוף ולהיוועצות במהלך הקיץ, לדוגמה: "שמחתי על השיחה בינינו רוני, אשמח גם בהמשך לשמוע ממך, אל תהססי לפנות אלי במה שתרצי לשתף, להיוועץ, לספר. אני בטלפון..."

לאחר השיחה – נרשום לעצמינו נקודות מרכזיות שעלו בשיחה. אלו יסייעו לנו להתחבר אליהן ולהמשיך מהן במידה ונקיים סבב נוסף של שיחות, או/ו בחיבור ובשיח בשנת הלימודים הבעל"ט.

בנוסף, נסמן לעצמינו – האם עלה בשיחה נושא או תחושה שדורשים המשך מעקב? היוועצות? דיווח? האם עלתה התמודדות שחשוב לנו ללוות יותר מקרוב?

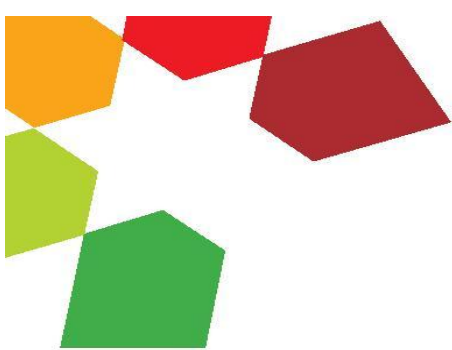
למיטיבי לכת – שעות מספר לאחר השיחה הטלפונית, ניתן לשלוח סמס / הודעה לתלמיד בסגנון: "שלום ערן היקר, שמחתי לדבר איתך היום. אני עוד תחת הרושם מכך שסיפרת לי שאתה... (משלים חומר במתמטיקה / מתלבט אם לצאת לחוף בכינרת / מתמודד עם שיעמום / מתנדב בבית-אבות / כיו"ב). אני מזכיר שאשמח לשמוע ממך בהמשך, אל תהססי להתקשר אם תרצה או/ו תרצה. חופשה טובה!"

חדר המורים: כיתת המנהל

לסיום, נזכיר כאן כיתה משמעותית בהקשר של קשר והתעניינות בקיץ, והיא "חדר-המורים – כיתת המנהל". במקביל למורה המנהל שיח אישי עם התלמידים, אנו ממליצים למנהל / לצוות ניהול לקיים שיחות אישיות טלפוניות במהלך החופשה עם המורים.

שיחות התעניינות, דרישה בשלום המורים, ללא מטלות לעולם בית-הספר, יכולה להעביר מסר של רלוונטיות, איכפתיות והשקעה בקשר האישי.

בהצלחה וחופשה נעימה!



ב"ה

יועצים יקרים

לקראת היציאה לחופשה נזכרתי במסמך חשוב, שקיבלתי לפני כשנתיים מהיועצת אילה טננבוים, מהאולפנה ברבבה.

את המכתב הזה אילה שלחה לצוות המורות בעקבות התמודדות עם אירוע מדאיג והקירבה בלוח השנה אל החופש הגדול, מכיוון שהייתי שותפה לליווי האירוע המדאיג, זכיתי לקבל גם את המתנה ש"נולדה" מההתערבות הזו. נראה לי שרבים מאתנו יכולים להפיק ממנו תועלת, אז הריהו לפניכם.

השארתי אותו ככתבו וכלשונו, אתם מוזמנים לערוך בו התאמות לביה"ס שלכם

תודה גדולה לאילה טננבוים על השיתוף ☺

חופשה מבורכת, מיכל ורד

מדריכה ביחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

מכתב למורים לקראת היציאה לחופשה

אנו עומדים בסיומה של שנה.

סיום ופרידה הם חלק חשוב ממהלך חיינו. יש לנו אפשרות לחלוף על פני תחנה זו באופן חלקי ושטחי וישנה אפשרות למצות את תהליך הסיום והפרידה ולתת לו את הכבוד הראוי לו. סיום הוא זמן לחשבון נפש, למחשבות על מה נעשה ומה לא. הסיום והפרידה מעוררים רגשות שונים אצל אנשים שונים.

במישור החינוכי, סוף השנה מתקשר עם הקלה ושמחה על בואו של החופש, אך לעיתים הוא גם טומן בחובו תחושות של החמצה על מה שלא היה, תחושה שדברים לא נסגרו עד הסוף, תחושות של עגוג וצער על הפרידה מאנשים יקרים שליוו אותנו לאורך השנה.

בשנה זו בא נבנו בינינו ובין התלמידות קשרים רבים ומגוונים.

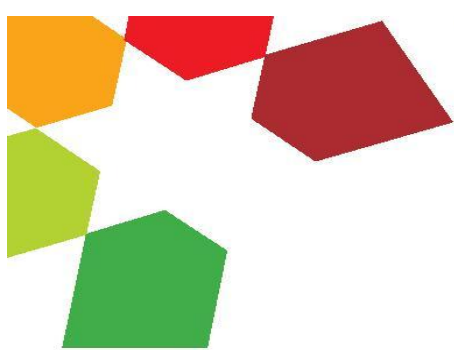
ראיתן את הבנות בצמתים שונים במהלך הלמידה ברגעי עמל ויגיעה, ברגעי תסכול, חשש ובהלה, ראיתן אותן ברגעי סיפוק וגאווה לצד רגעים קשים של חוסר אונים וייאוש...

מן הסתם היו לכן לא מעט שיחות עם בנות סביב רגעים אלו ובחלקן גם שיחות עם הוריהן.

חשוב מאד לקראת היציאה לחופש לעשות בירור מדוקדק לגבי התלמידות אותן לימדן ולבחון האם יש מביניהן תלמידות שיש לכן חשש לגביהן? שמשו לא סגור איתן?

אני אפרט למה כוונתי:

ברמה הפורמלית – האם היו סיכומי דברים עם התלמידה או ההורים לגבי תהליך אבחון/שעות תגבור/ הדרכת הורים או כל המלצה שלכן בצד בלימודי או הרגשי? ייתכן שלגבי תלמידות רבות עלו



הצעות שונות כיצד לשפר את הלמידה, את היחסים, את מצב הרוח וכו' להיזכר ולוודא האם סגרתן פינות חשובות אלו.

ברמה האישית – האם יש תלמידות שיש לכן חשש לגביהן? שאתן חושבות מאיזה שהיא סיבה שהן לא מוחזקות מבחינה רגשית? (מזכירה את גורמי הסיכון עליהם דיברנו במהלך השיחה על אובדנות. לא רק התלמידות האובדניות נמצאות בסיכון!) להזכיר, התלמידות יוצאות לחודשיים של סדר יום פתוח ורחב מאין כמוהו. לתוך ואקום זה יכולים להיכנס הרבה עיסוקים שימלאו את חלל השיגרה שנפער וחלקן יכולים להיות בעייתיים ומסוכנים מאד.

נסי לעבור בת ובת ולחשוב. האם יש מידע שחשוב שהמחנכת תדע? שהיועצת תדע? זוהי הזדמנות להעביר הלאה את המידע אל האנשים שיכולים לסייע ולטפל.

ברמה הבינאישית – כפי שהזכרתי בהתחלה נוצרו קשרים אישיים בינין ובין התלמידות. סוף שנה הוא זמן לחשוב האם יש עניינים שברמה הבינאישית כדאי לתת להם מקום.

למשל:

- תלמידה שנפגעה ממני במשך השנה ולא יצא לי לשוחח איתה על כך, לברר איתה את הרגשתה, לפעמים יש גם מקום להתנצל...
- תלמידה שאתן מעריכות מאד את המאמץ שהיא עשתה השנה ולא יצא לכן להגיד לה עד כמה אתן רואות את הדרך שהיא עשתה. הזדמנות מצוינת להכיר ולהוקיר.
- תלמידה שחשוב לכן ברמה האישית לתאר לה כיצד אתן רואות את החוזקות שלה לצד קשיים ומורכבות שיש לה במגע איתן ובתלמידה. לחזק את התלמידה לקראת החופש, לעודד אותה לקחת אחריות על עצמה ולברר איתה מה יסייע לה להגיע לשנה הבאה מחוזקת יותר.

אני מציעה לכן להכין כבר בימים הקרובים מסמך ובו שמות התלמידות הרלבנטיות לכל מה שהזכרנו. מסמך זה יכול להוות לכן תזכורת לדברים שתרצו להספיק עד סיום הלימודים, וגם תיעוד, דיווח והמלצות להמשך טיפול ומעקב בתלמידות.

אני מצרפת למסמך זה **טבלת סיכום ומעקב** שיכולה להנגיש את המידע ולארגן אותו בצורה יעילה-מוזמנות להשתמש.

טבלה זו היא עבורכן ובשבילכן. אני ממליצה למי שמעוניינת לשלוח אלי או לכל גורם רלבנטי את הטבלה המלאה כדי שיהיה תיעוד ושמירה על מידע חשוב זה.

כמו כן, מצרפת לכן את **המצגת** שהעברתי לכן בשיבת המורות לפני מס' חודשים. מצגת זו על אובדנות, סימני מצוקה וסיכון תוכל לסייע לדייק את פרופיל התלמידות בסיכון אותן תמלאו בטבלה.

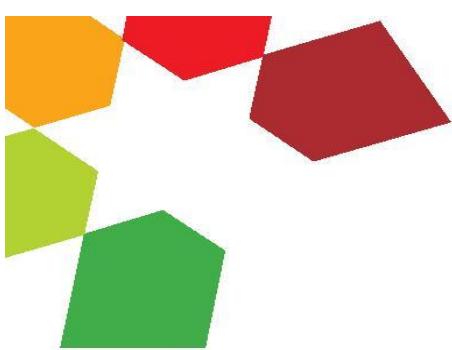
אני מצרפת לכן את כתובת המייל שלי ומזמינה אתכן להיעזר בה.

זו הזדמנות להביע הערכה ותודה על עבודתכן המסורה במשך כל השנה!

מאחלת לכן יציאה לחופשה מתוך רוגע, סיפוק ושמחה.

שלכן

אילה



הכול אני יכול בחופש הגדול !?

במ"ה לקראת החופש הגדול

כל שנה לאחר יום העצמאות מתחילים הורים מגן ועד תיכון לעסוק בשאלות הרות גורל מה עושים בחופש הגדול ? לאיזה קייטנה רושמים את הילדים?

גם הדפדוף בעיתוני השבת מעלה שלל הצעות המתחרות במידת האטרקציות המוצעות.

אחרי שנבחרו הקייטנות, וכולם סימנו ביומן את הימים לחופשה משפחתית בצימר, במלון או באוהל, נשארו עדיין יותר מדי ימים שעלינו "למלא".

חז"ל כבר היטיבו להגדיר זאת מאתנו "בטלה מביאה לידי שעמום ושעמום מביא לידי חטא" או בלשון ימנו – בטלה מביאה לידי שעמום ושעמום מביא לידי מריבות ומריבות מביאות לידי ...[ירחם השם]

ואולי זו ההזדמנות לעשות שינוי בתפיסה ולעבור מחשיבה על אטרקציות לחשיבה על חוויות קטנות, רעיונות קטנים ומשפחתיים שסופם להצמיח גדולות.

להורים חשוב שהחופש יהיה בעל אופי ערכי חוויתי, דבר הדורש השקעה בחשיבה והשקעה בנוכחות ההורית.

לקראת החופש הגדול חשבנו בבמ"ה לקחת את הנושא ולבחון אותו מזוויות מבט שונות דרך העניים של ההורים והילדים.

ליסודי – חופש לברכה
איך להפוך את החופש לחוויה מיטבית

לתיכון – חלומות נעימים
שיח בין הורים למתבגרים, על תכנון כלכלי לקראת החופש הגדול.

מאמרים מומלצים :

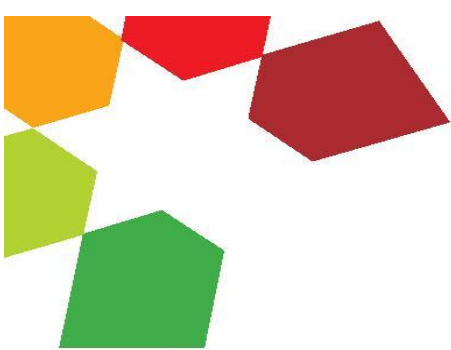
1 הכן ילד לקיץ – מנהיגות הורית במשפחה לקראת החופש הגדול ובמהלכו – חיים עמית

2. הורים מנגה ילדים ממאדים – הרב יונה גודמן

בהצלחה

לאה לוי

מדריכת במ"ה ארצית



שיח בין הורים למתבגרים על תכנון כלכלי לקראת החופש הגדול

חלומות נעימים

אסנת אדרי ולאה לוי

מטרות:

- 1- לבחון את החלומות שלנו לקראת החופש הגדול תוך קישור למציאות בבחינת סולם שראשו מגיע לשמיים אך גם מוצב ארצה
- 2- שיח בין הורים לילדים- "שיתוף"- ככלי להורדת/הפחתת המאבקים.
- 3- כלים ואימון בהקשבה פעילה ואמפאיתיה- ככלי משמעותי לתקשורת בין הורים למתבגרים ובכלל...
- 4- מתן כלים לבחינת החלומות שלנו תוך התחשבות במכלול המשפחתי: צרכים של כולם (הורים וילדים בגילאים שונים), נתוני תקציב וכו.
- 5- מתן כלים לתיכנון כלכלי לקראת החופש הגדול

הערה: מובאים בסדנה זו אופציות שונות ומגוונות על מנת שתוכלו להתאים את הדברים לכיתה/הורים בביה"ס שלכם. אין צורך לקחת את כל חלקי הסדנה המוצעת, יש להתאימה לצרכי הכיתה.

חלק א- החלומות

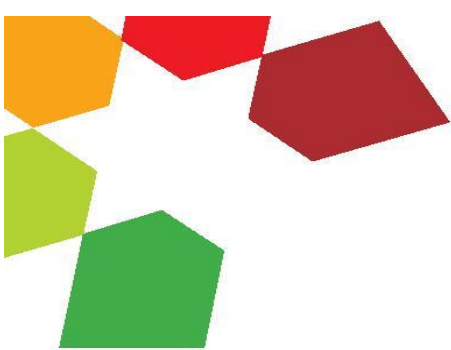
שלב א': אישי-דף חלומות

חלוקת דף ובו ענני מחשבה ולצד כל אחד מהם- ריבוע.
הנחיה:

אתם מוזמנים לרשום את כל החלומות, ללא שום הגבלה, לקראת החופש הגדול.
לאחר מכן, על יד כל חלום, לציין בריבוע הסמוך, למה? מדוע החלום הזה חשוב?
(מה הצורך שלך? מה יש בו?)

שלב ב': דף משימה- אישי

- לסמן ב X שני חלומות שמראש אני יודעת שלא אוכל להגשים.
- סמני ב Y שני חלומות שאני זקוקה לעזרה כדי להגשים אותם. ממי?
- בחרי- סמני בעיגול 3 חלומות הכי חשובים לך



שלב ג'- בזוגות

כל אחד לוקח את החלום של השני, נכנס לדמות של השני ומספר- בגוף ראשון, על החלומות של השני ומסביר מדוע הם חשובים לו ולמה, ממי אני צריך עזרה כדי להגשים, מה אני יודעת שלא אגשים.

מטרת התרגיל היא לאפשר "כניסה לנעליים" של השני, מה שיוצר אמפתיה.

ובן הזוג מאשר.

שלב ד'- במליאה:

איסוף התובנות בעקבות התרגיל.

מה למדנו על עצמנו?

מה איפשר לנו הכניסה "לנעליים של השני"?

חלק ב- המציאות הכלכלית

שלב ה': הקרנת הסרטון- מר בין בשופינג

לסירטון

שאלות הכוונה : האם לדעתכם הוא יוצא מרוצה מהקניה? מדוע?
לשים לב שהוא סתם משוטט ללא מטרה, ללא תכנון, נכנס למקומות הלא נכונים, מבזבז זמן ובסוף לא עושה כלום, מתנסה- שיטת הניסוי והטעיה, לא בוחר. מה מוביל אותו? (סקרנות, אשליה). האם יש משהו שעשוי להפוך את הקניה ליעילה? (תכנון, הצבת מטרות...)

שלב ו': פעילות בקבוצה

כל אחד בוחר חלום אחד- הכי חשוב בעיניו ורושם על דף 4A. ומניח במרכז המעגל- ניתן לראות את המפה הכיתתית. אילו סוגי חלומות יש פה?

חלומות שנמצאים במעגלי החיים שונים: עם עצמי- עם החברים- עם המשפחה עם האלוקים

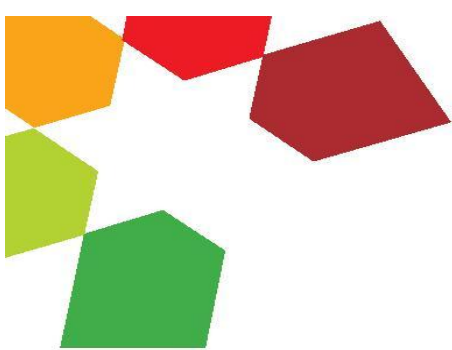
לתת לקבוצה לחוות את דעתן על מה שהן רואות

להסתדר בטור ארוך לפי גובה הסכום הנדרש להגשמת החלום

להתחלק לשתי קבוצות. על כל קבוצה להסתדר על פי קריטריון שהקבוצה

בוחרת. (כגון: להסתדר על ציר לפי רמת ההנאה שיש לי מהחלום או

להסתדר על ציר לפי חלומות שהורים מרשים או לא מרשים או שיש בהם



תרומה/הנאה רק לי – (לאחרים). על הקבוצה השניה לנחש מהו הקרטיון שנבחר על ידי הקבוצה השניה.

שלב ז':-משימה קבוצתית

אפשרות א'-יש לכם תקציב של 1500 שקלים לכל ימי החופשה. עליכם להישאר עם יתרה של 300 שקלים.

נסו לחלק את הכסף בצורה שתאפשר לכם לממש חלק מהחלומות והתכניות שלכם בחופשה. לצורך כך, תצטרכו תחילה, לתמחר את החלומות שלכם. (על מה היית מוותרת? על מה בשום פנים ואופן לא היית מוותרת? האם את מעדיפה יותר חלומות שהם בסדר עדיפות פחות או חלום אחד ויקר. דוגמא: נסיעה לטיול חברים יוקרתית 3 ימים ואז לא נשאר תקציב לשאר ימי החופשה. על מנת לבצע את המשימה, הכינו "עוגה תקציבית" המכסה את שעות הפנאי (ראה נספחים) **אפשרות ב'- תחרות בין הקבוצות- מי מצליח להציע הכי הרבה אפשרויות לשימוש בסכום של 1500 שקלים. ניתן להיעזר בדף של [פעמונים](#).**

שלב ח':- סיכום במליאה

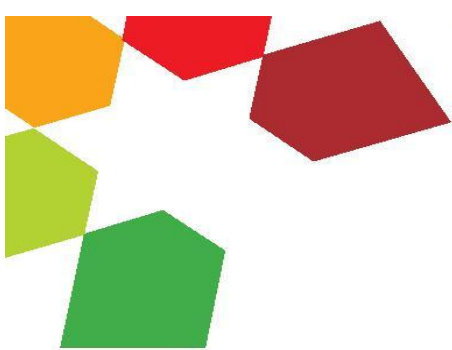
חשוב להעלות מספר עקרונות:

- 1- יש להיערך ולתכנן תקציב חופש
- 2- ככל שהתקציב מוגבל כך רמת היצירתיות לשנוי עולה והיעילות בשימוש בכסף
- 3- חלק מההנאה היא היכולת שלנו לשלוט, לתכנן ולהרויח ליותר דברים באותו סכום!
- 4- חשוב לבדוק עם המשתתפים, אלו עצות מהדף של פעמונים סייעו להם להכנת המשימות
- 5- מה מנחה אותנו בחלוקת התקציב? ערכים. יכולת? הנאה? ענין?

לסיים- צפיה [בסרט](#) מחדשות 2- חינוך כלכלי.

במהלך הסרט ניתן לרשום משפטים ועקרונות שאני מסכים או לא מסכים איתם.

לסיים: [תפילת ההורים לחופש הגדול- עדיה הדר מאתר מילה טובה.](#)



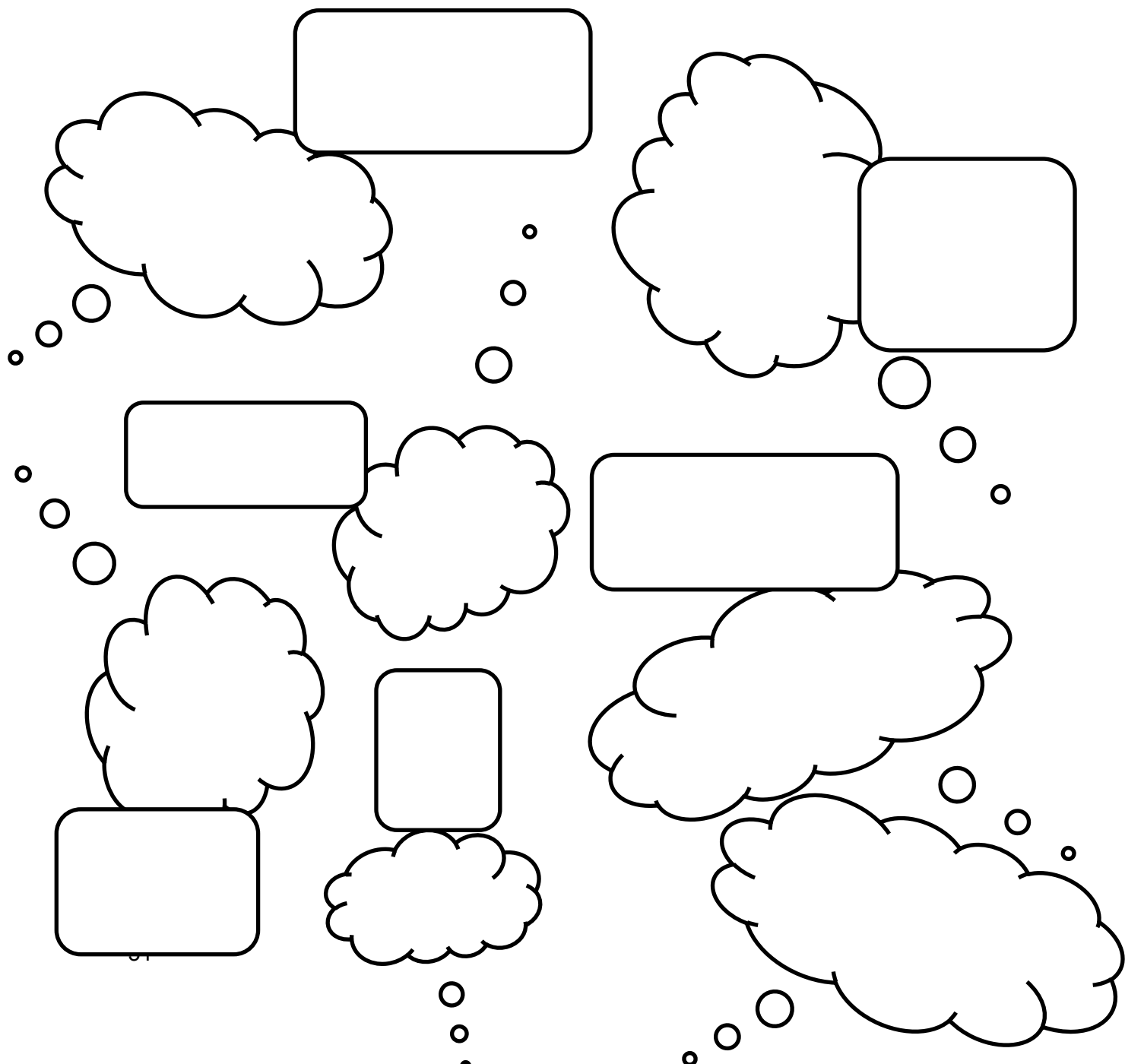
מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל החינוך הדתי

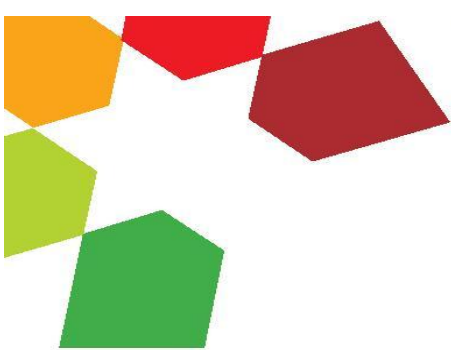


חלומות נעימים!

נספח 1

את מוזמנת לכתוב בעננים את כל החלומות שלך, לקראת החופש הגדול.
הסבירי בריבוע שליד כל חלום- מדוע החלום כל כך חשוב לך.

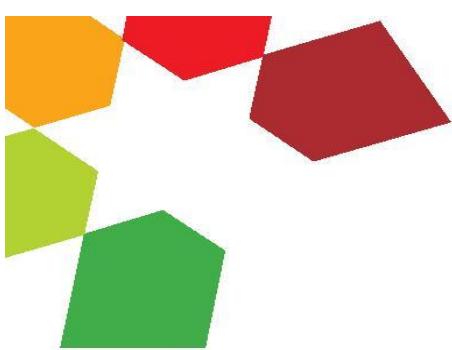




נספח 2

דף משימה אישית - נספח 2

- סמני $\times$ שני חלומות שראש את יודעת
שלא תוכלי להגשים.
- סמני γ שני חלומות שאת לקוקה לעזרה כדי
להגשים אותם. אחי?
- אחרי- סמני בעיטוף את 3 החלומות הכי חשובים לך



"איך הופכים את החופש לברכה?"

יוצרות הסדנה: יעל ויצמן ואפרת וייס.

מדריכות במ"ה

תקציר:

ימי החופש הגדול הם ימים של שמחה לתלמידים מחד, ושל דאגה וסימני שאלה להורים מאידך. שנת הלימודים הגיע לקיצה. התלמידים חשים שעתה, יגיעו ימים בהם יוכלו לעשות ככל העולה על רוחם. אותנו, כהורים, זה מדאיג. סדנה זו נוצרה על מנת לאפשר להורים להביע את תחושותיהם לקראת החופש הגדול וכן לתת כלים להתמודדות מיטיבה עם אתגרי הזמן.

אוכלוסיית היעד:

הורים לתלמידי בית ספר יסודי (א'-ו').

מטרות הסדנה:

1. יצירת מרחב להעלאת תחושות ההורים לקראת החופש הגדול.
2. יצירת שיח משותף של הורים אודות התמודדתם לקראת החופש הגדול.
3. מתן כלים להורים ולתלמידים שיסייעו להם לצלוח את החופש הגדול בצורה מיטבית.

מהלך הסדנה:

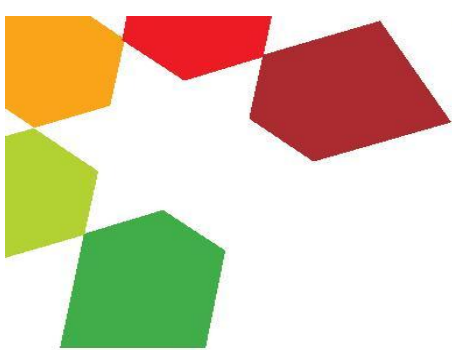
הערה: ישנן מספר אפשרויות להרכבת הסדנה, אשר תוצגנה בהמשך. במסגרות יוצגו קטעי מידע לצורך חידוד הדיון והידע בנושא.

הקדמה לבמ"ה – מספר אפשרויות:

אפשרות 1: מה אתם זוכרים כילדים מהחופש הגדול? איזה זיכרון יש לכם מהחופש הגדול?

אפשרות 2: לכתוב מילה שמתקשרת לכם עם המילה "חופש הגדול"

אפשרות 3: להניח חפצים במרכז החדר וכל אחד יבחר חפץ שמקשר אותו לתחושותיו בחופש הגדול (לדוגמה: ארנק, פלאפון, משחקים, יומן, טישו, דיסקים, אוכל, בגד



ים, אטמי אוזניים, אוזניות, אקמול, אלבום משפחתי, קרם שיזוף, מגבת, כפכף, חוברת חופש, ספר קריאה וחפצים נוספים גם שאינם קשורים...

שאלת במ"ה:

פיזור היגדים הקשורים לחופש מהיבטים שונים (מצורפים בעמוד הבא). כל הורה מסמן 5 היגדים בדף שהוא הכי מסכים איתם / מזדהה איתם א מטרידים אותו / מעוררי מחשבה (ניתן להוסיף / להוריד היגדים נוספים בהתאם לאופי האוכלוסייה).

מטלת במ"ה:

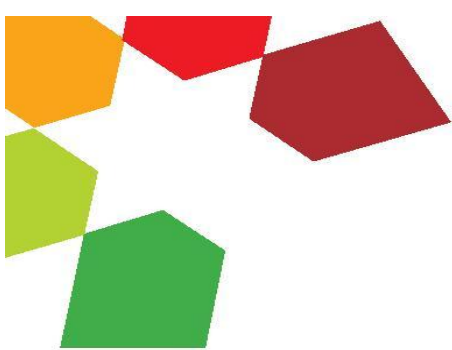
ההיגדים המופיעים בדף הבא מפוזרים בחדר, ההורים מקבלים מדבקות ועליהם לעבור במרחב ולסמן את ההיגדים שבחרו כך שכולם יוכלו לראות (כאמור אפשרויות הסימון הן מסכים / מזדהה א מטריד / מעורר מחשבה).

נקבל: מיפוי הלך הרוח של ההורים.

מה אני חושב על החופש הגדול?

רשימת היגדים:

- ☐ החופש הוא זמן מסוכן.
- ☐ החופש הוא זמן שמקרב בין הורים וילדים.
- ☐ החופש הוא זמן שדורש מההורים אנרגיה רבה
- ☐ בחופש חשוב שהילדים ירגישו משוחררים
- ☐ בחופש צריך לשמור על מסגרת וסדר יום קבוע
- ☐ לילדים מותר להשתעמם בחופש הגדול
- ☐ ילדים צריכים לנוח מהלימודים בחופש הגדול
- ☐ הורים צריכים לאפשר לילדים להחליט על פעילויות הפנאי שלהם
- ☐ בחופש הגדול יש הרבה מריבות בין הורים וילדים
- ☐ חופש הגדול הוא זמן בילוי עבור הילדים



- ☐ בחופש הגדול יש יותר מריבות בין אחים
- ☐ החופש הגדול הוא זמן להתנדבות
- ☐ החופש הגדול הוא זמן להתעמק בתחביבים
- ☐ החופש הוא זמן לביקורים משפחתיים (סבא סבתא וכו')
- ☐ החופש הוא זמן לצמצם פערים לימודים ברוגע
- ☐ בחופש הגדול יש פיתויים רבים לילדים
- ☐ הורה טוב צריך לדאוג שהילד שלו לא ישתעמם לרגע
- ☐ בחופש צריך להשתדל לשמור על ...תפילה כיפה....

אסיף במ"ה:

נערוך דיון על ההיגדים ש"זכו" בהרבה קולות, ואיזה היגדים קיבלו פחות ניקוד.

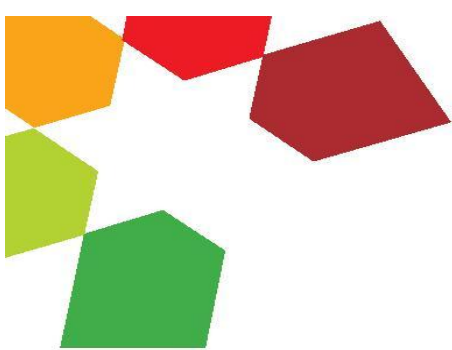
☒ חשוב לשים דגש על ההיגדים שנראים לנו חשובים וקשורים לחינוך.

חשוב להיעזר בקטעים המצורפים שנותנים זוויות חדשות על החופש הגדול.

בדיון נסו להתמקד בשאלה מדוע ההיגדים מסויימים קיבלו קולות רבים לעומת אחרים? מה אפשר לעשות בכדי לשפר את המצב? וכד'.

במ"ה ממחשבה למעשה:

לבנות עם ההורים כלי לתכנון החופש הגדול. לתת אפשרויות של כלים לארגון חופש



הכן את ילדך לחופש- מחשבות ועצות לקראת החופש הגדול

כתבה: חלי ברק שטיין

נדלה בתאריך 26.5.16 מאתר פסיכולוגיה עברית

http://www.hebpsy.net/comm_articleprintmode.asp?id=2577

החופש הגדול מגיע...שמחה גדולה לילדים, אולי מעט פחות להורים. מצד אחד- אין שיעורים, אין משימות, יש ירידה משמעותית בלחצים הקשורים לתפקוד בבית הספר. מצד שני- יש שבירת שגרה וסדר יום, צריך להתרגל להרבה יותר זמן פנוי, לילדים שמשתעממים וצריך להעסיק אותם. העלויות הכספיות גדלות, החופש הוא תקופה יקרה לתקציב המשפחתי.

החופש הגדול הוא תקופה מיוחדת, שאם מתכוננים אליה נכון, אפשר ליהנות ממנה, ולעשות בה דברים שלא אפשריים במהלך שגרת הלימודים. אפשר להעשיר את הקשר עם הילדים, וליהנות תוך כדי.

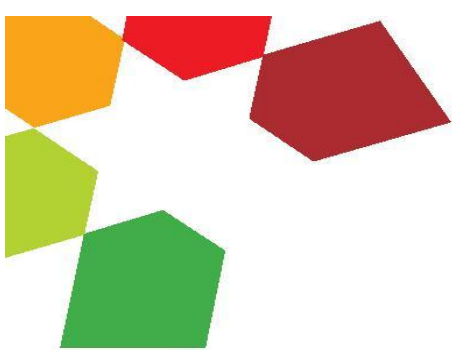
התכוננו לקראת החופש הגדול.

✓ ראו את החופש הגדול כתקופה עם מאפיינים ייחודיים. חלקם טובים חלקם פחות, והיו מוכנים לקראתו. **החופש לא בא בהפתעה**, יודעים שיגיע, אפשר להיערך לקראתו. למצוא את הדרכים להפוך את החופש הגדול לטוב ביותר שאפשרי לילדים ולמשפחה שלכם

✓ **חפשו פעילויות שמתאימות לילדים**, שיעשו להם כיף, שיתאימו לאופי שלהם. קייטנה קרובה לבית, קייטנה עם לינה, בילויים בבית ועם חברים.

✓ **חפשו פעילויות שמתאימות לאורך החיים שלכם**- כהורים וכבני אדם עם צרכים משלכם. למשל, אם אתם זוג עובד, ברור שצריך סידור לילדים ואי אפשר שיישארו בבית.

✓ **התחשבו בתקציב שלכם**- גם בימי שגרה אין גבול להוצאות, אבל בחופש הגבול נהיה אף יותר גבוה. רוצים לתת לילדים את הטוב ביותר, צריכים להעסיק אותם, וקניית דברים נותנת זמן שאול, והנאה. אבל!!! חשוב מאוד לתכנן מראש את התקציב, ולא לחרוג ממנו משמעותית.



✓ תכננו את היומיום כך שיהיה לכם גם זמן אישי לעצמכם

אל תשכחו את עצמכם במהלך החופשה. אומנם צריך להעסיק ולשים לב לילדים, אבל אף מבוגר לא יכול לעבוד חודשיים בלי זמן לעצמו, וגם הזוגיות צריכה 'את שלה'. קצת זמן, הנאה...לכן הכניסו לתוך סדר היום את הדברים שחשובים לכם, אם אלו חוגים, קפה עם חברה, ובילוי עם בן הזוג. כל המשפחה תרוויח מזה. אין שום סיבה שהורים יגיעו מרוטי עצבים לסוף החופש.

נצלו את החופש הגדול לעשות דברים שלא אפשריים בשגרת הלימודים

✓ **הגמישו את לוחות הזמנים והכללים בבית.** אל תשברו את השגרה לגמרי, שמרו על סדר יום, שעות שינה, הרגלים מרכזיים כי בלעדיהם יהיה בבית בלגן שיהפוך את הימים לגיהנום

✓ הילדים יכולים גם להציע 'רעיונות חופש' משלהם, שיהיו מעורבים בתכנון.

✓ **תנו לילדים לנוח-** לא לרוץ בין משימות וחוגים, זה מאוד חשוב. תנו להם להתבטל, 'למרוח את הזמן', זה חשוב שתהיה להם את החוויה של 'לזרום עם הזמן', ולא להיות מתוכננים כל הזמן. אם הם יתלוננו שמשעמם, אל תיבהלו מההצהרה, חפשו איתם מה הם אוהבים לעשות, מה מעניין אותם. למדו אותם להתעניין בדברים

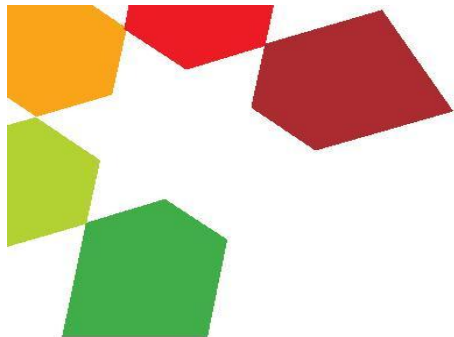
✓ הגבילו את שעות הטלוויזיה והמחשב, וכוונו את הילדים לפעילויות אחרות- יצירה, קריאה, יציאה לטבע, משחקי קופסא.

אולי הילדים לא ישתפו פעולה בהתחלה, כי שינוי הרגלים תמיד קשה, אבל הם ילמדו בהדרגה. חשוב מאוד להם להעסיק את עצמם לא רק במשימות או בטלוויזיה ובמחשב.

עשו עם הילדים כף, דברים שלא אפשריים בשגרה-

✓ טיילו איתם טיולים קצרים, בשלו איתם ביחד, שחקו איתם, צפו איתם בטלוויזיה, דברו איתם. תנו לעצמכם ליהנות ולהכיר את הילדים שלא דרך המשימות והמשמעת.

✓ היו סקרניים להכיר את הילדים וליהנות מהם...



✓ יש משפחות בהם הלחץ הלימודי והתפקודי 'צובע' את היחסים עם הילדים, והחופש הוא הזדמנות לשנות את המצב. ליהנות עם הילדים בלי לבחון את התפקוד שלהם, בלי להיות בלחץ גבוה מההישגים, בלי לרוץ ממקום למקום.

✓ שתפו את הילדים בתכנוני החופשה.

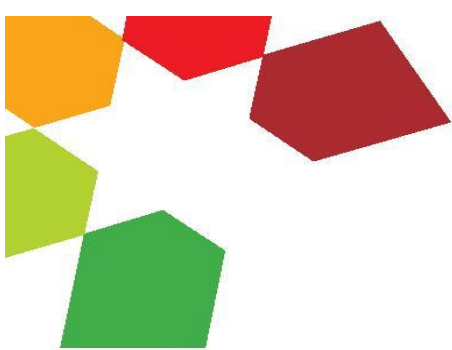
שאלו אותם מה הם רוצים, וגם אם הצעותיהם לא ייראו לכם, נהלו איתם משא ומתן, או הפעילו סמכות ואל 'תיקחו' את ההצעה. חשוב שהילדים יהיו אקטיביים, יציעו דברים, יהיו יצירתיים. זוהי מיומנות חשובה לחיים, וזוהי דרך לשפר את הדיאלוג בינם לבין ההורים.

היו סבלניים לילדים ולוו אותם בקשיים שאולי יעלו במהלך החופשה

למשל, ילדים שהולכים לקייטנה, אומנם קייטנה היא כיף אבל זהו בכל זאת שינוי. יש ילדים שלא קל להם להסתגל למסגרת חדשה, שהפעילויות מלחיצות אותם, שלא קל להם חברתית. חשוב שההורים יהיו סבלניים וערניים ללוות את הילדים בתהליך ההסתגלות.

למשל, יש ילדים שהיציאה מהשגרה קשה להם, שהם נוטים 'להתפזר', לסגת להתנהגויות לא ממושמעות. חשוב שלהורים תהיה סבלנות 'להחזיר אותם לתלם'. לא בכעס ותסכול. אלא מידיעה שאפילו שזה חופש גדול, מההורות אין ממש חופש, אז ההורים ממשיכים לעבוד גם בקיץ.

רוב המשפחות יוצאות לחופשות משפחתיות, גם חופשה, מהנה ככל שתהיה, יש בה את האתגרים שבה. ושוב- הערכות מראש תמיד משפרת את המצב.



ממתק לסיום: שירים בנושא חופש

ליקוט: עדי פישמן.

כל שיר המופיע כאן יכול למלא שיעור שלם בחוויה, מחשבה משותפת והתחברות אישית. הדיון ביצירה מאפשר ביטוי רגשי, עיבוד עמדות, יצירת הזדהות, התנסות ברכישת דרכי התמודדות חדשות וכך מסייע בפיתוח החוסן הנפשי. החוויה המשותפת מייצרת גם לכידות קבוצתית, בעת הגילוי כי כולנו חווים באופן דומה תחושות והתמודדויות.

לאחר מתן מקום לחוויה, להשמעה חופשית ולביטוי אישי של התלמידים בשירה ובתנועה, יש לפתוח את השיח בכיתה, ולנהל באופן פתוח. ניתן לדבר על רגשות שהשיר מבטא, רגשות שהשיר מעורר בנו, עמדות הבאות לידי ביטוי בשיר ועמדותינו מולן. בסוף השיעור כדאי להשמיע או להקריא שוב את השיר, הפעם כשהוא נושא עימו את המשמעויות והמחשבות ששעלו בדיון.

ניתן גם לתת לתלמידים לבחור מתוך הרשימה, כשהיא מוגשת להם בשירון או כשמילות השירים מפוזרים על הרצפה, לדבר על הבחירות, להקריא שורה נוגעת מתוך השיר, ולשיר.

רשימת השירים (שם השיר מהווה קישור)

עבדים. מילים, לחן וביצוע: ברי סחרוף. ניתוח מעניין בעילום שם של השיר מופיע [כאן](#).

עבדים. מילים, לחן וביצוע: ביני לנדאו. שיר ערכי ומומלץ.

לב חופשי. מילים: דני ניב. לחן: דודו טסה. ביצוע: מוקי. שיר נוגע ומעורר מחשבה ושיח.

התחלה חדשה. מילים: יעקב גלעד. לחן: יהודה פוליקר. ביצוע: יהודה פוליקר. שיר כיפי וקורא לחלומות טובים.

חופשי ומאושר. מילים: דודו ברק. לחן: בועז שרעבי. ביצוע: בועז שרעבי. שיר תפילה להיות חופשי ומאושר – אבל מה זאת אומרת?

חופשי זה לגמרי לבד. מילים: יעקב גלעד. לחן: יהודה פוליקר. ביצוע: יהודה פוליקר. האמנם? במה כן? ובמה לא?

ועם הרבה צחוק, אבל לא פחות מזה מעורר דיון על השיגרה ועל הציפייה לחופש: **היום יום חמישי**.

ובסופו של דבר:

עבדי זמן / ר' יהודה הלוי
עבדי זמן עבדי עבדים הם –
עבד ה הוא לבד חפשי:
על כן בבקש כל-אנוש חלקו
"חלקי ה!" אמרה נפשי.