



דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות מארז ידע והפעלה



לשותפים בפיתוח והפעלת התוכנית

ג'וינט-ישראל מעבר למגבלות: אפרת שטרן, יקיר פניני-מנדל, יפעת קליין ואפרת אהרוני.
משרד הרווחה והביטחון החברתי, מנהל מוגבלויות: דני כץ, ענת גרייפנר, נחום עידו, רויטל אילתי-ויסמן.
הביטוח הלאומי - אגף הקרנות, הקרן למפעלים מיוחדים: כרמלה קורש-אבלגון, סימה אבישר-חבר ותמי אילון.
משרד החינוך: מימי פלצ'י, חגית אריעם, נחמה כהן
עמותת כוונים
עמותת שיח סוד, עמותת בית הגלגלים, חברת ק.ש.ר.
פיקוח מחוזי, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי.

לשותפים בהפקת המארז

חילוץ ידע וכתביה: רונן גרינברג, רותם אשד-לביא, אסנת אלנתן
עיצוב גרפי: אוסו באיו
עריכה לשונית: רקפת גלבווע
הגהה: ענת ברלב
יצירת קומיקס: אורית עריף

אלול תשפ"ד / ספטמבר 2024

© כל הזכויות שמורות לג'וינט-ישראל מעבר למגבלות ולמשרד הרווחה והביטחון החברתי.

חיים עצמאיים ואוטונומיה הם ערכים מרכזיים בחברה. שאיפתו של כל אדם, עם וללא מוגבלות, להיות עצמאי ובעל יכולת בחירה בכל הקשור לקבלת החלטות ולאורח החיים בו הוא בוחר לחיות את חייו.

בשנת 2022 נחקק חוק שירותי רווחה לאנשים עם מוגבלות לקדם אפשרות בחירה בחיים עצמאיים ואוטונומיים ושילובם בקהילה.

תכנית "דירות אימון" פותחה כשלב בהכנת בני הנוער ומשפחתם לחיים עצמאיים באמצעות הקניית מיומנויות לחיי יומיום וכן הכשרה לכלים הנדרשים בכדי לבחור ולחיות חיים מלאים ומשמעותיים בקהילה ככלל בני גילם. בתוכנית ישנה התנסות של לינה מחוץ לבית לילה אחד בשבוע, במטרה לאפשר הצצה לחיים העצמאיים בעתיד, ולתרגל מיומנויות בצורה מודרכת ומקדמת.

ישנם אתגרים רבים בתהליך היציאה לחיים עצמאיים ולממש את הזכות הבסיסית למגורים בקהילה. לכן פותחה התוכנית, שמטרתה היא להעניק מיומנויות וכלים לחיים עצמאיים, לאפשר לבני הנוער לפתח עצמאות תפקודית הן במיומנויות יום יום, והן בכל הקשור ביכולת ובחופש לבחור, לתקשר וליצור קשרים חברתיים באופן מותאם כך, שבסיום התהליך יוכלו לעבור לחיים עצמאיים ולהשתלב באופן מיטבי בקהילה.

על מנת להבטיח חיים עצמאיים בבגרות, יש חשיבות גבוהה להתנסויות מסוג זה מגיל צעיר. במהלך שנת הפעילות, בני הנוער מתמודדים עם אתגרים, מפתחים כישורים חברתיים ובונים קשרים משמעותיים עם בני גילם. ההורים מקבלים הדרכה וכלים המסייעים להם להיות שותפים פעילים בתהליך, תוך כדי חיזוק האמונה בכוחות של ילדיהם.

בשנות הפעלת התכנית כפילוט התנסו כ-300 בני נוער. במקביל, הוריהם עברו תהליך ליווי ותמיכה. נוכחנו לדעת כי עם ההכנה וההכשרה הנכונה, בני נוער עם מוגבלות יכולים למצוא את דרכם לעצמאות בקהילה.

מנהל מוגבלויות במשרד הרווחה בשותפות עם ג'וינט ישראל מעבר למגבלות והביטוח הלאומי - אגף הקרנות, פועלים למקסום חיים עצמאיים לאנשים עם מוגבלות באמצעות הגדלת השוויון בהשתתפות חברתית וכלכלית. זאת, על פי תפיסת עולם הרואה את האדם עצמו ולא רק את האילוצים בחייו וצופה קדימה אל תמורות משמעותיות במודעות הציבורית ובתשתית הפיזית והחברתית הסובבת אותו.

הבטחה להשתתפותם של אנשים עם מוגבלות בחברה אינה רק עניין של צדק אנושי בסיסי, אלא תנאי חיוני לקידום ולפיתוח חברתי-כלכלי. זוהי השקעה בעתיד של כל אחת ואחד ובחברה כולה.

מורן מזרחי

מנהלת אגף הקרנות
הביטוח הלאומי

רקפת בן גיא

ראש מנהל מוגבלויות
משרד הרווחה

אפרת שטרן

מנהלת ישראל מעבר למגבלות
ג'וינט ישראל

לחשוב שרק לפני שנה ההורים שלי היו על סף יאוש...

אני עוד מתקבלת אם אלה זשיוה
לאזוי או אהרלס אמנין הנגב

ניראה וי שמיני בלדה בוקר

נחמד ששג האופציוה
פמחוחה קפנין





אמא מתעקשת וסוחבת אותי מהספה בבית לבית קפה. אני מתרצה והולכת איתה. ואז, כשאנחנו שם, אני כאילו לא קיימת.

היא גלגלה שיקו צים קלסר

ומה קלג'אה?

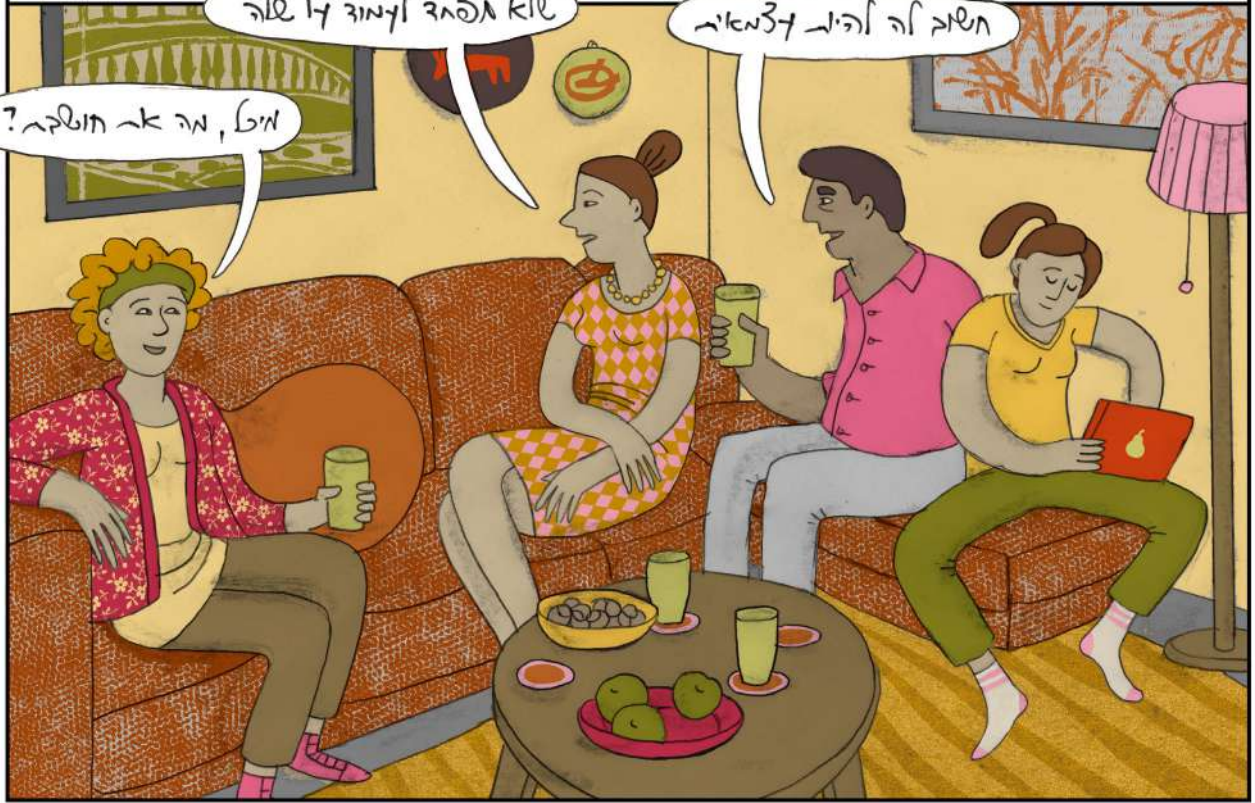


כעבור כמה שבועות, נועה הגיעה אלינו הביתה לשיחת היכרות איתנו.

לא תפחד זמנוד הן לך

חשוב זה זהיה דלמאי

אז, זה אה חולמך?



לא האמנתי שזה יקרה, אבל בסוף התגברתי על הפחד (גם אמא ואבא התגברו) והצטרפתי לקבוצה בדירת אימון בנהריה!
אני בקבוצה עם יערה ואמיר שלומדים איתי ועוד שלושה, שאני עוד לא זוכרת איך קוראים להם, מבית ספר אחר.



אחרי כמה שבועות החיים בדירת האימון נכנסים לשיגרה. בזמן שנועה ואני יושבות בחדר לשיחה אישית, יערה ואמיר מכינים ארוחת ערב ורפאל בדיוק חוזר מקניות.

שלאלה, אצה איר היה העולה...

הבאת סק צאקלה?



בערב נועה העבירה לנו פעילות על מעגלי שייכות. אחר כך נשארנו לדבר, להתווכח, לצחוק ולהחליט לאן לצאת בשבוע הבא.

אני מוזין בך קפה

אמה לא סרט?

בטקויד הבא נצא אביה קפה

אוק, נחכה אפואם ונתחיל דיאז.

בסוף יצאנו לבית קפה והיה ממש כיף. אני חושבת שכל בילוי כזה מחזק את החברות שלנו ואת תחושת העצמאות.



בדירת האימון גיליתי שאני אוהבת לאפות. לאמא אין בעיה שאני במטבח ואני כבר פחות מבלה ברביצה על הספה בסלון.

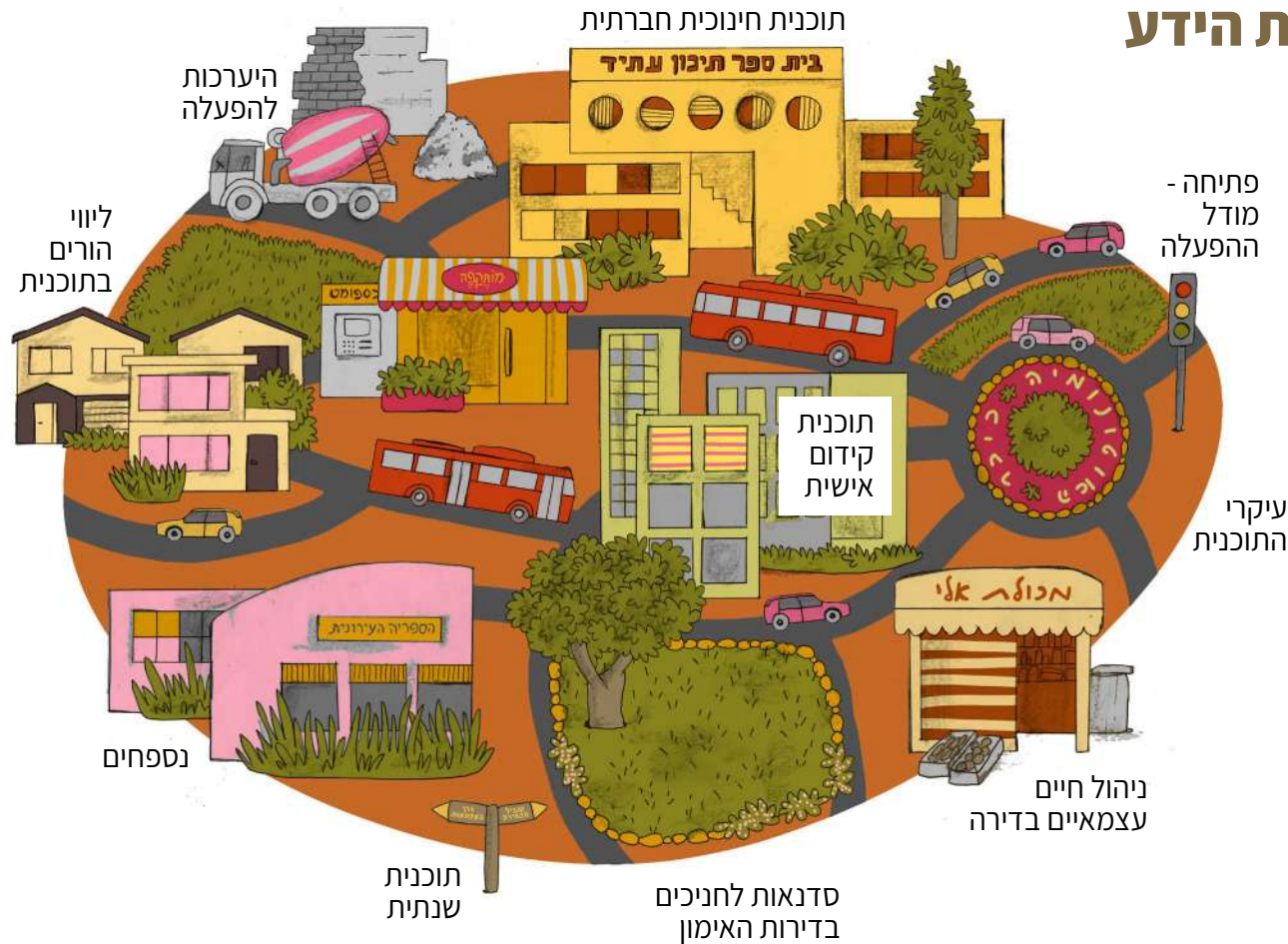
חילי, אה אפיג אה הדיסקיג?

כן, ופי המתכון שלך,
רק הוספתי קצת אגוזים.

אזק, מה נסאק דם
למינה קלטה הבאה?



מפת הידע



למעבר לעמוד הרצוי - לחצו על שם הפרק



ניהול חיים עצמאיים
26 בדירה



תוכנית חינוכת
26 חברתית



תוכנית קידום
25 אישית



24 **תוכנית שנתית**

תוכן העניינים

16 **פתיחה**

דירות אימון לבני נוער עם
17 מוגבלות - מודל ההפעלה



18 **עיקרי התוכנית**

הגישות התיאורטיות

18 שעליהן מבוססת התוכנית

19 מטרות התוכנית

19 יעדי התוכנית

19 אוכלוסיית היעד

עקרונות הפעולה

20 המרכזיים של התוכנית



היערכות

20 **להפעלה**

20 כוח אדם

21 הדירה

21 הכשרת הצוות והדרכתו

22 גיוס וקליטת חניכים

23 מדידה והערכה



158 **נספחים**
א. הגדרות תפקיד
159 כוח אדם

ב. כלים וטפסים בתהליך גיוס
161 החניכים ומיונם

ג. טופס סיכום שנה/שהות של חניך
168

ד. כלי מדידה והערכה
169

ה. טפסים מלווים לפעילות
177

ו. אישור נסיעה בתחבורה ציבורית
180

ז. כרטיס נוכחות לדירה
181

ח. מצגת: בני נוער עם מוגבלות והוריהם
באתגרי ההתבגרות
182

ט. הנגשה לשונית של מושגים בשפה
200

י. טכנולוגיות תומכות בעולם משתנה
204



סדנאות לחניכים
44 **בדירות האימון**

45 **חלק א' - תפיסה חינוכית**

48 **חלק ב' - מערכי הסדנאות**

א. גיבוש קבוצה
48

ב. זהות ושייכות
60

ג. קשר בין-אישי וחברתי
72

ד. שימוש במשאבי קהילה
81

ה. ייצוג עצמי
97

ו. חינוך פיננסי
107

ז. אחריות חברתית
119

ח. תמונות עתיד
133

ט. פרידה
149



ליווי הורים
בתוכנית

32

34 הורים בתוכנית

תוכנית שנתית

לליווי הורים בדירות

אימון לבני נוער

עם מוגבלות
35

קורס ליווי הורים
36



דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות - מארז ידע והפעלה

דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות הוא מודל שפותח בשותפות ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, משרד הרווחה, הביטוח הלאומי – אגף קרנות ומשרד החינוך, במטרה להכין בני ובנות נוער עם מוגבלות לחיים עצמאיים ואוטונומיים בקהילה. הכנה זו מתקיימת אחת לשבוע בדירה בקהילה, במפגש שכולל פעילות חינוכית-שיקומית לניהול שגרת חיים עצמאיים, ולינה בדירה. במקביל, הורי החניכים והחניכות מקבלים ליווי פרטני וקבוצתי ליצירת סביבה תומכת ומקדמת עצמאות.

אחוז הצעירים [בגילאי 18-35] עם מוגבלות החיים בבית הוריהם עומד כיום על כ-65%, פי 3 לערך מאשר באוכלוסייה הכללית. חוסר בהתנסויות יוצר בהכרח ביטחון עצמי נמוך, פיתוח תלות רבה וילדותיות יתר, בה בשעה שההתבגרות בפתח. ההנחה שעומדת בבסיס התוכנית היא שאם המתבגרים והוריהם יקבלו כבר בגיל צעיר את ההכנה הדרושה על כל מרכיביה, צעירים אלו ישתלבו יותר בקהילה, יחיו בה חיים עצמאיים ומלאים ולא יהיו תלויים במענים חוץ ביתיים ובתמיכות מרובות.

ההשתתפות בתוכנית מגדילה את הסיכוי שבני הנוער יבחרו לאחר בית הספר במסלולים המקדמים חיים עצמאיים בקהילה, דבר שיתרום לרווחתם האישית ויפחית את התלות שלהם במשאבי המדינה.

מה נמצא במארז הידע?

המסמך מתחיל בתיאור מודל ההפעלה, וכולל את עיקרי התוכנית, הגישות התיאורטיות שעליהן היא מבוססת, מטרות התוכנית ויעדיה, אוכלוסיית היעד שלה והעקרונות המרכזיים של התוכנית.

לאחר מכן, מתוארת ההיערכות להפעלת התוכנית – כולל כוח אדם, מאפייני הדירה, הכשרת הצוות והדרכתו, תוכנית שנתית, תהליך גיוס החניכים ומיונם, התוכנית האישית שנבנית לכל אחד ואחת מהם, התוכנית החינוכית-חברתית, קליטה ועזיבה של חניכים, הערכה ומדידה וניהול חיים עצמאיים בדירה.

פרק מיוחד מוקדש לליווי ההורים בתוכנית – הוא מתאר את הרציונל, המטרות ועקרונות הפעולה לליווי ההורים, ומתאר את הסדנאות הקבוצתיות, מפגשי המידע, הליווי הפרטני, דרכי התקשורת ואירוח ההורים בדירה על ידי החניכים.

חלק מרכזי במסמך מתאר את התוכנית החינוכית, וכולל את הסדנאות לחניכים שמתקיימות בדירה. חלק זה פותח בתפיסה החינוכית, ולאחר מכן מתאר בפירוט את מערכי הסדנאות שעוברים החניכים, כולל: גיבוש הקבוצה, זהות ושייכות, קשר בין-אישי וחברתי, שימוש במשאבי הקהילה, ייצוג עצמי, חינוך פיננסי, אחריות חברתית, תמונת עתיד ופרידה.



דירות אימון
לבני נוער עם מוגבלות -

מודל ההפעלה

דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות – מודל הפעלה

עיקרי התוכנית

מודל דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות הוא מסגרת חברתית חינוכית שיקומית, הכוללת לינה מחוץ לבית ההורים למשך יום בשבוע, ומאפשרת התנסות מודרכת ומתמשכת במיומנויות הנדרשות לחיים עצמאיים בקהילה.

התוכנית מפתחת בקרב החניכים והחניכות מיומנויות וכלים לחיים עצמאיים, ומעניקה להורים כלים ללוות תהליך זה. ההתנסויות בדירה מזמנות למידה חווייתית ומעשית, המרחיבה את טווח העצמאות של החניכים בתחומי החיים השונים, כגון: ניהול משק בית, נסיעה בתחבורה ציבורית, התנהלות עם כסף ועוד. כל חניך בתוכנית בונה עם הצוות החינוכי-שיקומי תוכנית אישית לקידום המטרות שחשובות עבורו. המסגרת הקבוצתית מאפשרת טיפוח כישורים אישיים כגון סגור עצמי ויצוג עצמי, וכישורים בין-אישיים כגון קבלת החלטות משותפת והתחשבות בזולת. התוכנית מאפשרת לחניכים למידה ותרגול בשימוש במגוון משאבים קהילתיים (טיול לגינה, הליכה לבנק, ישיבה בבית קפה וכו') וכן יצירת קשרים עם שכנים ועם שותפים שונים בקהילה.

התוכנית מבוססת על שילוב בין שדה השיקום, שבמסגרתו היא פועלת לקידום כל חניך למימוש יכולותיו, לבין שדה החינוך הבלתי פורמלי, המציע מסגרת קבוצתית להכשרה לחיים חברתיים ולבירור שאלות של זהות במסגרת קבוצת השווים. התוכנית החינוכית במסגרת קבוצת השווים תומכת ביצירת נפרדות בריאה מההורים ובגיבוש זהות אישית מורכבת, שבה המוגבלות היא מרכיב אחד מיני רבים.

כדי לצלוח את המשימות ההתפתחותיות המורכבות של גיל ההתבגרות, נדרשת התייחסות מיוחדת להורים המלווים את הצעיר או הצעירה מלידתם ומתמודדים לעיתים עם מערכות תמיכה דלות. הורות לילדים עם מוגבלות מאופיינת פעמים רבות בהתנהגויות של הגנת יתר ועזרת יתר, ולעיתים מלווה בקשיים רגשיים הקשורים בקבלת המוגבלות והשלכותיה. הורי החניכים בתוכנית מקבלים ליווי פרטני וקבוצתי, התומך בתהליך החינוכי שעוברים ילדיהם.

הגישות התיאורטיות שעליהן מבוססת התוכנית:

המודל החברתי והמודל המאשר

על פי המודל החברתי, מוגבלות אינה תכונה אישית של האדם, אלא תוצאה של חסמים חברתיים, סביבתיים ותפיסתיים. על פי מודל זה, החברה יוצרת את המוגבלות באמצעות מבנים לא נגישים, דעות קדומות וחוסר תמיכה מתאימה. המטרה היא להסיר חסמים אלו וליצור סביבה מכלילה, שבה אנשים עם מוגבלות יכולים להשתתף ולהיות חלק מלא מכל תחומי החיים, מתוך הכרה בשונותם ובזכויותיהם לשוויון הזדמנויות. מטרת העל של דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות היא השתתפות מלאה של בוגרי התוכנית בקהילה. לכן, בנוסף לפיתוח מיומנויות הנדרשות לחיים עצמאיים, התוכנית שמה דגש על גיבוש זהות, פיתוח מיומנויות ותפיסות מקדמות אוטונומיה, כגון קבלת החלטות וסגור עצמי.

המודל המאשר (האפירמטיבי) הוא בעיקרו תפיסה לא טרגית של מוגבלות, שמתמקדת בחוויות חיוביות ובזהות החיובית שיש לאנשים עם מוגבלות מעצם מוגבלותם. מודל זה יוצא נגד תפיסת הלקות והמוגבלות כטרגדיה, ומעודד אנשים עם מוגבלות לראות את חייהם כבעלי ערך ומשמעות, תוך הדגשת ההיבטים החיוביים והייחודיים של חוויית החיים עם מוגבלות. כך, במקום להתמקד בקשיים ובאתגרים, המודל המאשר מתמקד בהעצמה, בקבלה עצמית ובשבירת סטיגמות חברתיות, ומעודד את החברה להכיר בתרומה הייחודית של אנשים עם מוגבלות. לפי מודל זה, אין להסתפק בהסרת חסמים מבניים, סביבתיים ותפיסתיים, אלא יש לקבל ולהעריך את השונה ללא הבדל גזע, נטיות מיניות, מגדר, גיל או לקות. בהתאם לכך, הפעילות בדירת האימון תומכת בגיבוש זהות חיובית, המכירה במגבלה כחלק מזהותו של החניך אך לא ככזו שמגדירה אותו, ומסייעת לה.

עקרונות השיקום הבלתי פורמלי

"שיקום בלתי פורמלי", במשמעות של **שילוב עקרונות החינוך הבלתי פורמלי בשדה השיקום**, מתקיים בתוכניות שונות כגון מכינות לחיים עצמאיים ותנועות נוער. בבסיסה של תפיסת החינוך הבלתי פורמלי טבועה ההנחה שניתן ורצוי לממש מטרות חינוכיות וחברתיות בסיוע עקרונות, תכנים, ארגונים וכלים בעלי רמת מיסוד גמישה.

הפעילות החינוכית המתקיימת במסגרת קבוצת השווים, כוללת מרכיבים שונים של החינוך הבלתי פורמלי, כגון הזדמנויות רבות לבחירה, יחסי גומלין שוויוניים בין חברי הקבוצה ובינם לבין המדריכים, מרחב בטוח לניסוי וטעיה, כמו גם מעורבות חברתית פעילה למען הכלל. פעילות כזו הכרחית לתהליכי גיבוש הזהות ויצירת הנפרדות מההורים.

עקרונות מנחים לחיים עצמאיים: אוטונומיה, השתתפות וחוסן

בדרך כלל בני נוער עם מוגבלות מאופיינים ברמות עצמאות ואוטונומיה נמוכות משל בני גילם ללא מוגבלות. במטרה לטפח עצמאות ואוטונומיה, נשאף לקדם שלושה עקרונות מנחים, הקשורים זה בזה:

1. **אוטונומיה** מתייחסת להכוונה עצמית, בחירה, קבלת החלטות, עצמאות תפקודית, מיומנויות לחיים עצמאיים והסרת חסמים.
2. **השתתפות - השתתפות אובייקטיבית** היא השתתפות בתפקידים חברתיים וכן בחיים החברתיים, למשל במסגרות השכלה, תעסוקה ופנאי. **השתתפות סובייקטיבית** היא תחושת השייכות לקבוצות שונות בחברה.
3. **חוסן** מתייחס לחוסן בריאותי, נפשי וכלכלי.

מטרות התוכנית

מטרת העל של התוכנית היא קידום בני נוער עם מוגבלות לניהול אורח חיים עצמאי ואוטונומי בבית ובקהילה. ממטרת-על זו נגזרות שתי מטרות מרכזיות:

1. הקניית ביטחון עצמי, מיומנויות ופיתוח תפיסות ועמדות, המקדמות את משתתפי התוכנית לבחירת מסלולי המשך מקדמי עצמאות.
2. הכשרה וליווי של הורי החניכים, לתמיכה בתהליכי גיבוש העצמאות והיציאה לעצמאות של ילדיהם.

יעדי התוכנית

1. קידום שתי מטרות אישיות לפחות במסגרת הפעילות בדירה.
2. השתתפות כל החניכים במסגרת קבועה של סדנאות חברתיות מקדמות עצמאות.
3. השתתפות 70% מההורים בתהליכי הכשרה קבוצתיים, ו-100% מההורים בקבלת ליווי פרטני התומך בתהליכים שעוברים ילדיהם בדירת האימון.
4. להגיע לכך שלפחות 80% ממסיימי התוכנית יבחרו במסלולי המשך המקדמים חיים עצמאיים.

אוכלוסיית היעד

נערים ונערות הנמצאים לקראת סיום בית הספר התיכון, הזכאים לקבל שירות ממנהל מוגבלויות במשרד הרווחה.

עקרונות הפעולה המרכזיים של התוכנית

אמונה באדם וביכולותיו - צוות התוכנית יביע אמון כן בזכותו של החניך לקחת אחריות על חייו וביכולתו לעשות זאת. **חירות ובחירה** - החניך ישתתף בתוכנית מתוך בחירה ולא מתוך הכרח. במסגרת התוכנית יקבל החניך הזדמנויות רבות ומגוונות לביצוע תהליכי בחירה ולרכישת המיומנויות הנדרשות לכך. **הכשרה לניהול עצמי** - התוכנית תזמן לחניכים ולחניכות התנסויות בניהול עצמי בתחומי חיים מגוונים, כגון ניהול משק בית, ניהול פנאי, ניהול בריאות ועוד. **הזכות להסתכן באופן חיובי** - הסתכנות באופן חיובי (להבדיל מסיכונים פוגעים) היא תנאי לצמיחה אישית ולגיבוש זהות חיובית. מול זכות זו עומדת החובה של הארגון המפעיל לא לפגוע בחניך (The duty of care vs. the dignity of risk). צוות התוכנית יתנהל מול מצבים מורכבים באופן המכבד את הבחירה בסיכון, שלא מתוך גוננות יתר ולא מתוך הזנחה, בהתאם להנחיות משרד הרווחה. **הקבוצה כאמצעי חינוכי ושיקומי** - הקבוצה כמקדמת תפקוד, כמנוף ליצירת נפרדות מההורים וכמנוע לגיבוש זהות מול קבוצת השווים.

” זו תוכנית מעולה והזדמנות נדירה לילדים שלנו, המדריכים הם אנשים מיוחדים מאוד, מגיעים כל כולם עם הנתינה והאהבה והיכולת, עם קיבולת בלתי נגמרת של סבלנות. כל אחד מהילדים דורש משהו אחר ומקבל את זה. ”

(הורה בתוכנית)



היערכות להפעלה

כוח אדם

את דירת האימון מובילים יחד עו"ס ומנהל הדירה.

העו"ס אחראי (או אחראית) על גיוס החניכים, בניית תוכניות אישיות לכל חניך והדרכת צוות הדירה ליישומן. הוא מנהל את התיקים האישיים של החניכים, אחראי על הקשר עם ההורים, בתי הספר והקהילה, מנחה את הסדנאות להורים, אחראי על התוכניות האישיות וניהול הסיכונים של החניכים ומטפל באירועים חריגים.

מנהלת (או מנהל) הדירה נושאת באחריות כוללת ליישום כלל הפעילויות בדירה במטרה להשיג את יעדי התוכנית. התפקיד כולל בניית תוכנית שנתית לכל קבוצה, הכשרה וליווי צוות ההדרכה, ותיאום העבודה המשותפת של צוות ההדרכה ואנשי המעטפת המקצועית. המנהלת נוכחת באופן פעיל בדירה לפחות שעתים בכל יום פעילות, שבמהלכן היא מקיימת שיחות אישיות עם החניכים, משתתפת בפעילות או מעבירה פעילות קבוצתית. המנהלת מקיימת קשר שוטף עם הורי החניכים בהתאם למודל ליווי ההורים של התוכנית.

המדריכים והמדריכות אחראים על החניכים מרגע יציאתם מבית הספר ובמהלך כל הפעילות בדירה עד הלילה. הם מלווים את החניכים באופן פרטני וקבוצתי, מדריכים אותם בהתנהלות השוטפת בדירה ומעבירים את התוכנית החינוכית הקבוצתית.

כונן לילה - אחד המדריכים או אדם אחר שזה תפקידו, ישן בדירה ועוזר לחניכים בהתארגנות הבוקר.

לפירוט - [ראו נספח א' - הגדרות תפקיד כוח אדם](#)

המלצה למעטפת מקצועית חיצונית לתוכנית

מרפאה בעיסוק - התאמת הנגישות בדירה, ליווי צוות דירת האימון בהקשרים השונים של תפקודים ניהוליים ושיפור תפקודי יומיום ראשוניים ושניוניים (IADL).

תזונאית - ליווי צוות הדירה בהקשרים תזונתיים, כולל הדרכות לחניכים על בניית תפריט, בטיחות בהכנה, שמירה על מזון וכדומה.

מתנדבים - למתנדבים צעירים, הקרובים בגיל למשתתפי התוכנית, יכולה להיות תרומה משמעותית עבור החניכים. אחד מעקרונות החינוך הבלתי פורמלי הוא סימטריה, שמשמעותו קרבה יחסית בין המדריכים לחניכים. חשוב לשים לב שהמתנדבים מקיימים מערכת יחסים בלתי פורמלית והדדית עם החניכים, בעיקר אם הם קרובים אליהם בגיל. חשוב להימנע ממצב שבו צעירים ללא מגבלה נתפסים באופן מיידי כנותני עזרה לצעירים עם מגבלה ותופסים את עצמם ככאלה.

הדירה

הפעילות תתקיים בדירת מגורים בקהילה, הדומה לדירות בסביבתה. הדירה תהיה נגישה לתחבורה ציבורית ולתחבורה פרטית, כולל שביל גישה עד פתח המבנה, ונגישה לשירותים קהילתיים כגון קופת חולים, מרכז קניות/מכולת, שירותי דת ועוד.

מאפייני הדירה - בדירה צריכים להיות מספר חדרי שינה, המאפשרים לינת שניים-שלושה חניכים בחדר, חדר שינה נפרד לכוון הלילה, סלון, מטבח ופינת אוכל, עם עדיפות לדירה עם שירותים כפולים. בדירה צריך להיות ממ"ד בהתאם לדרישות פיקוד העורף. על תכולת הדירה לכלול ציוד למטבח (תנור, כירת גז/חשמל, מקרר), מכונת כביסה, מייבש, חיבור לרשת האינטרנט (כולל WiFi) ומחשב נגיש לחניכים.

הכשרת הצוות והדרכתו

הכשרת הצוות תתקיים בשני מישורים:

- הכשרה ארצית או מחוזית באחריות משרד הרווחה
- הכשרה והדרכה שוטפת באחריות הארגון המפעיל

מרכיבי ההדרכה באחריות הארגון המפעיל

ישיבת צוות

משתתפים: מנהלת הדירה וצוות ההדרכה.

תדירות: אחת לשבוע.

מטרות: התארגנות לפעילות הקבוצתית ודגשים לליווי הפרטני של תוכניות הקידום האישיות.

מפגש למידה והדרכה של הצוות

משתתפים: עו"ס, מנהלת או מנהל דירה, צוות ההדרכה.

תדירות: אחת לחודש.

מטרות: העמקה בסוגיות שונות הקשורות להכשרה לחיים עצמאיים בתוכנית הקבוצתית ובתוכניות האישיות.

הדרכה של מנהל או מנהלת הדירה

משתתפים: עו"ס ומנהלת או מנהל הדירה

תדירות: אחת לשבועיים

מטרות: ניהול דירת האימון הוא עניין מורכב ארגוני ורגשי, לכן יש חשיבות להדרכה שתאפשר למנהלת או למנהל להרחיב את נקודת המבט המקצועית ולשתף בהתמודדויות רגשיות.

// הדירה מכינה אותי לחיים.
// היא מלמדת אותי דברים שאני לא יודעת.
(חניכה בתוכנית)



גיוס וקליטת חניכים

כדי שניתן יהיה להתחיל את הפעילות עם פתיחת שנת הלימודים, יש לפעול לפי לוח הזמנים של תוכנית הגיוס והמיון שתוצג להלן. האתגר הגדול הוא להגיע לתלמידים המשולבים בבתי ספר שאינם בחינוך המיוחד, ולכן יש להתחיל בפגישות חשיפה עד סוף פברואר. אחד הכלים המרכזיים שפותחו לטובת החשיפה הוא [סרטון תדמית הממחיש את החיים בדירה](#) והערכים המרכזיים שהתכנית מקדמת.

קליטת חניך או חניכה בדירת האימון תתבצע על פי התהליך המפורט בטבלה, לאחר הכרה ברווחה וקבלה של הוועדה, ולפי נוהלי משרד הרווחה. מבחינה עקרונית ההשתתפות בתוכנית היא וולונטרית, כלומר חניך יכול להחליט לעזוב בכל רגע. מבחינה חינוכית, אנחנו לא רוצים לוותר על אף חניך ומבינים שהרצון לקחת חלק בתהליך מאתגר של הכשרה לחיים עצמאיים נבנה ומתחזק במהלך התוכנית.

הפסקה של השתתפותו של חניך בתוכנית, באופן זמני או קבוע משיקולי הצוות ומנהל הדירה, מחייבת אישור של הפיקוח. עם סיום התוכנית, במועד או שלא במועד, על עו"ס התוכנית להעביר דו"ס סיכום פעילות לרשות המקומית ולפיקוח.

להלן תהליך גיוס החניכים ומיונם:

חודש	פעולות
דצמבר	<ul style="list-style-type: none"> הפצת פרסומים מקוונים לבתי ספר, ללשכות לשירותים חברתיים, למתי"אות וברשתות חברתיות. קיום פגישה ראשונה ברשות לחשיפת התוכנית ולשיתוף באתגרים לגיוס החניכים.
ינואר	<ul style="list-style-type: none"> פגישות חשיפה בבתי ספר ומתי"אות. יצירת רשימת מועמדים. מיפוי מועמדים מתאימים פוטנציאליים.
פברואר	<ul style="list-style-type: none"> הפנית מועמדים מתאימים שאינם מוכרים ללשכות הרווחה.
מרץ	<ul style="list-style-type: none"> ראיונות היכרות עם המועמדים והוריהם (אינטייקים). איסוף מידע על מועמדים פוטנציאליים מהמחנכות ומהיועצות בבתי הספר. מפגשי מיון קבוצתיים.
אפריל	<ul style="list-style-type: none"> פגישת עדכון ברשות על מצב גיוס החניכים לתוכנית. קבלת החלטה לגבי התאמה לתוכנית. הודעה לחניך ולהוריו על קבלה לתוכנית, והפניית בקשה להועדה בלשכה לשירותים חברתיים.
מאי	<ul style="list-style-type: none"> מעקב אחרי בקשת ההועדות. השלמת איסוף מידע על החניכים.
יוני	
יולי	<ul style="list-style-type: none"> מפגש היכרות של הקבוצה המיועדת להיפתח בספטמבר. מעקב אחרי הטיפול בהועדות ובקשה לקבל אותן בסוף אוגוסט. פגישה לקראת הפעלה ברשות.
אוגוסט	<ul style="list-style-type: none"> טיפול אחרון בהועדות. יצירת קשר עם המועמדים לקראת הגעה לדירה.
ספטמבר	תחילת פעילות.

[להורדת הטפסים](#)
[בקובץ וורד](#)

לכלים ולטפסים בתהליך גיוס ומיון החניכים - ראו נספח ב':



- [רשימת תיוג - איסוף מידע \(צ'ק ליסט\)](#)
- [שאלון פרטים אישיים](#)
- [מידע בריאותי](#)
- [ראיון מועמד/ת לדירות האימון](#)
- [שאלון איסוף מידע על מועמד/ת לדירות האימון](#)
- [אישור עו"ס בקהילה להשתתפות בדירות האימון](#)
- [טופס סיכום שנה/שהות של חניך - ראו נספח ג'.](#)

מדידה והערכה

בתוכנית מוטמעים כלי מדידה ותהליכי הערכה, שנועדו לבחון את תהליך ההתקדמות האישי של כל חניך, את התהליך הקבוצתי ואת שיפור הפעלת התוכנית.

להלן תיאור התהליכים הנדרשים והפניות לכלים:

תחום	מה מודדים	מתי מודדים	איך מודדים
התקדמות אישית	מיומנויות לחיים עצמאיים	מדידה 1: עד חודש מהצטרפות החניך או החניכה לדירה מדידה 2: באמצע השנה מדידה 3: בסיום התוכנית	שאלון מיפוי לפי תחומי חיים ובניית תוכנית אישית
תהליך קבוצתי	לכידות קבוצתית, תחושת ביטחון בקבוצה, חוויות הצלחה בקבוצה	באמצע השנה משוב מעצב בסוף השנה משוב מסכם	פעילות קבוצתית ייעודית בשבוע אמצע ובסוף השנה
איכות הפעלת התוכנית	איכות התוכנית ושביעות הרצון של החניכים וההורים	אמצע שנה וסוף שנה	משובי איכות ושביעות רצון לחניכים משובי איכות ושביעות רצון להורים

שבוע אמצע - מנהל הדירה יגדיר שבוע בחודש פברואר המוקדש לשיחות משוב ולסדנאות קבוצתיות, שמיועדות לעצירה ולהתבוננות בחצי השנה החולפת ולהיערכות לקראת המשך השנה. מטרתם של משובים אלו היא לדייק את המטרות האישיות של החניכים, לשפר את התהליך הקבוצתי ולעזור לכל אחד ואחת בצוות להתקדם מבחינה מקצועית ואישית.

לכלי מדידה והערכה - ראו נספח ד'



- [כלי לתכנון תוכנית קידום אישית](#)
- [משוב איכות ושביעות רצון לחניכים/ות](#)
- [משוב איכות ושביעות רצון להורים](#)

תוכנית שנתית

דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות נפתחות בתחילת שנת לימודים ופועלות עד לסיומה. הטבלה הבאה מתארת את הקווים המנחים של התוכנית השנתית, לפי הרכיבים השונים שלה:

חודש	שגרת חיים עצמאיים	תוכנית אישית	תוכנית קבוצתית	ליווי הורים
אוגוסט		סיום תהליך גיוס החניכים ומיונם – מיפוי לקראת בניית תוכנית אישית.	מפגש גיבוש קבוצתי.	שיחות היכרות (אינטייקים), ביקורי בית. מפגש היכרות עם התוכנית ועם צוות הדירה.
ספטמבר	<ul style="list-style-type: none"> נסיעה קבוצתית מלווה בתחבורה ציבורית. יצירת מרחב אישי בחדר. למידה הדרגתית של עריכת קניות ובישול. 	הגדרת מטרות אישיות ובניית תוכנית אישית.	היכרות וגיבוש הקבוצה.	שיחות משולשות: חניך/ה-הורים-מנהל/ת דירה. שיתוף במטרות האישיות.
אוקטובר	<ul style="list-style-type: none"> נסיעה בתחבורה ציבורית בליווי מרחוק ועד נסיעה עצמאית. אחריות על המרחבים הציבוריים בדירה. בניית תפריט. ניהול תקציב קניות. ניהול פנאי קבוצתי. 	מעקב שוטף אחר תוכנית אישית ועדכון במידת הצורך.	ביסוס קשר בין-אישי.	קורס הורים (4 סדנאות קבוצתיות).
נובמבר	<ul style="list-style-type: none"> יוזמה וארגון פעילות התנדבותית. אירוח הורים בדירה. ניהול שגרת חיים עצמאיים בדירה ברמה הגבוהה ביותר שהקבוצה יכולה להגיע אליה. 	מעקב שוטף אחר תוכנית אישית ועדכון במידת הצורך	זהות.	שיחות משולשות: חניך/ה-הורים-מנהל/ת דירה, משוב אמצע שנה.
דצמבר			שימוש במשאבי הקהילה.	
ינואר			סנגור עצמי.	
פברואר		שבוע אמצע – משוב ובחינת התוכנית האישית.	חינוך פיננסי – שבוע אמצע – משוב קבוצתי.	
מרץ	<ul style="list-style-type: none"> יוזמה וארגון פעילות התנדבותית. אירוח הורים בדירה. 	מעקב שוטף אחר תוכנית אישית ועדכון במידת הצורך	אחריות חברתית.	מפגש הורים בדירה (באירוח החניכים) – מיצוי זכויות.
אפריל				
מאי		אירוע סיום שנה	תמונת עתיד.	מפגש הורים תוכניות המשך.
יוני			פרידה.	
יולי				

הערות:

- קצב ההתקדמות של ניהול שגרת חיים עצמאיים בדירה תלוי במאפייני הקבוצה, אך בכל מקרה יש להבנות את התוכנית כך שבשלוש האחרון של השנה תהיה שגרת חיים ברמת העצמאות הגבוהה ביותר שהחניכים מסוגלים לה.
- בניית התוכניות האישיות צריכה להסתיים לכל המאוחר באוקטובר, ולפחות אחת לחודש יש לקיים שיחה אישית עם החניך לבחינת ההתקדמות שלו ולהתאמת התוכנית, כולל עדכון המטרות או שינוי דרכי העבודה להשגתן.

- סדר הנושאים בתוכנית הקבוצתית יכול להשתנות מקבוצה לקבוצה, אך החודש הראשון יוקדש תמיד להיכרות ולגיבוש חוזה קבוצתי והחודש האחרון לפרידה וסיכום.
- תוכנית ליווי ההורים היא חלק מתוכנית העבודה השנתית ויש לשים לב לממשקים שלה עם התוכנית של החניכים – למשל שיחות משולשות בתחילת השנה, באמצע השנה ובסופה, וכן מפגש עם החניכים בדירה בחצי השני של השנה.

תוכנית קידום אישית

כל חניך בתוכנית בונה עם הצוות החינוכי-שיקומי תוכנית אישית לקידום מטרות החשובות עבורו. בחירת המטרות נעשית לאחר היכרות ראשונית של הצוות עם החניך ועל בסיס שאלון מיפוי המתייחס לתחומי החיים השונים. החניך הוא זה שבוחר את המטרות, בעזרת המדריך שעוזר לו לבחור מטרות שניתן לקדם במסגרת דירת האימון. בנוסף, עבור כל חניך בתוכנית יש למלא טופס ניהול סיכונים מלא. באחריות מנהל הדירה להכין את התוכנית האישית ואת טופס ניהול הסיכונים ולשתף בהם את הצוות באופן שוטף.

לכל חניך יהיה תיק אישי הכולל את התוכנית האישית, טופס ניהול סיכונים וכן כל המסמכים שנאספו בתהליך הצטרפותו לדירה. בתיק זה ישמרו מסמכים הקשורים לחניך, כגון דו"ח סוציאלי או דו"ח אירוע חריג. תיק זה יישמר באתר מאובטח על פי הנחיות משרד הרווחה.

לכל חניך תיבנה תוכנית אישית תוך חודש מתחילת פעילות הקבוצה בדירה.

שלבי בניית התוכנית:

1. מילוי שאלון מיפוי על ידי מדריך/מנהל הדירה.
2. ישיבת צוות להעלאת מטרות אפשריות לתוכנית האישית, על פי שאלון המיפוי והתצפית של מנהל הדירה/מרפאה בעיסוק על התנהלות החניך בדירה.
3. שיחה של המדריך/מנהל הדירה עם החניך להגדרת מטרות קידום אישיות. חשוב שהחניך יהיה זה שבוחר את מטרותיו. בשיחה זו המדריך והחניך חושבים על דרכי פעולה אפשריות להשגת המטרות.
4. ישיבה של מנהל הדירה עם מרפאה בעיסוק/ עו"ס להבניית תוכנית העבודה בהתאם למטרות שבחר החניך.



ניהול סיכונים

לכל חניך בדירה יהיה טופס ניהול סיכונים מלא, הנספח לתוכנית האישית. כל אחד ואחת מחברי וחברות מצוות הדירה יכירו את פרטי הטופס ויידעו כיצד למנוע סיכונים מכל אחד מהחניכים בדירה. יש למלא טופס ניהול סיכונים בהתאם להנחיות משרד הרווחה.

כלים:



[להורדת הכלי לבניית תכנון](#)
[תוכנית קידום אישית שנתית בקובץ](#)
[וורד \(המכיל את כלל הטפסים\)](#)

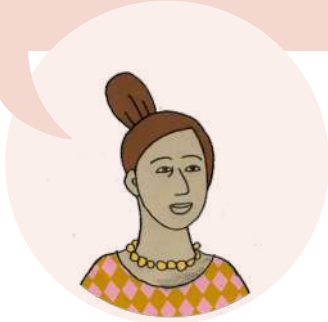
[כלי לתכנון תוכנית שנתית](#)

[מצגת תחומי חיים](#)

[טופס ניהול סיכונים](#)

” אני מעריכה את הקשר
החם והמכיל עם המדריכים...
המסירות והאכפתיות לחניכים.

(הורה בתוכנית)



תוכנית חינוכית חברתית

המסגרת הקבוצתית מאפשרת טיפוח כישורים אישיים, כגון סגור עצמי וייצוג עצמי, וכישורים בין-אישיים, כגון קבלת החלטות משותפת והתחשבות בזולת. התוכנית מזמנת לחניכים למידה ותרגול של שימוש במגוון משאבים קהילתיים (טיול לגינה, הליכה לבנק, ישיבה בבית קפה וכו'), וכן יצירת קשרים עם שכנים ושותפים שונים בקהילה.

התוכנית החינוכית מתקיימת במסגרת קבוצת השווים, ותומכת ביצירת נפרדות בריאה מההורים ובגיבוש זהות אישית מורכבת, שבה המוגבלות היא רק מרכיב אחד מיני רבים.

בכל מפגש בדירת האימון מוקדש זמן ייחודי לסדנה קבוצתית. מנהל הדירה וצוות ההדרכה בוחרים את תכני הסדנאות מתוך חוברת מערכי הפעילות, או מבנים בעצמם סדנאות בהתאם לצרכי הקבוצה.

חוברת הסדנאות בנויה ממערכים של ארבעה מפגשים בכל אחד מנושאי הליבה של תהליך ההכשרה לחיים עצמאיים, ויש רצף והתפתחות ממפגש למפגש. המפגש האחרון בכל נושא הוא מפגש יישומי בדירה או באתר בקהילה. הגישה החינוכית ב"דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות" בכלל, ובסדנאות בפרט, מבוססת על עקרונות החינוך הבלתי פורמלי, על הלמידה החווייתית ועל התפיסה ההומניסטית שפורטו קודם. גישות חינוכיות אלו והתפיסה המכוונת לאדם, מנחות את מערכי הפעילות והסדנאות המפורטות בחוברת המערכים.

אחד הנושאים המעסיקים בני נוער בכלל, ובמסגרת דירת אימון בפרט, הוא זוגיות ומיניות. לא צריך ואי אפשר להתעלם מהעיסוק בסוגיות הקשורות לכך. חשוב שהצוות יעבור הדרכה מקצועית שתעסוק באופני התייחסות חיוביים ובריאים לנושאים אלו. אם מחליטים להעביר סדנאות בנושאים אלו, מומלץ שהן יועברו על ידי מנחות ומנחים מנוסים בתחום.

כל הפעילויות בדירת האימון יתקיימו על פי נוהלי משרד הרווחה.

[לפירוט של מערכי הסדנאות, ראו בהמשך מסמך זה.](#)



ניהול חיים עצמאיים בדירה

השהות המשותפת של קבוצת בני נוער בדירה מזמנת התנסויות עשירות ומגוונות באינטראקציות בין אישיות, ניהול עצמי וחיים עצמאיים. עבור חניכי התוכנית, אלו לעתים קרובות התנסויות ראשוניות ומורכבות. על הצוות החינוכי-שיקומי בדירה להיות ער ורגיש, ולדעת לזהות הזדמנויות חינוכיות במהלך הפעילות השוטפת בדירה.

דירת האימון מאפשרת התנסויות בניהול עצמי בדירה וכן התנסויות בניהול חיים משותפים. חשוב שבדירה יהיו כמה שיותר אפשרויות בחירה עבור החניכים, כך שיוכלו להיות אחראים ככל האפשר על התנהלות החיים בדירה. ביטוי לעצמאות זו ניתן למצוא בקבלת אחריות על הבריאות האישית, קביעת התפריט בדירה, בחירת פעילויות פנאי משותפות, השפעה על מראה הדירה, התארגנות עצמאית בחדר, אחריות על המרחבים המשותפים בדירה (סלון, מטבח, חצר), התארגנות עצמאית בבוקר ועוד.

לשגרת חיים עצמאיים בדירה יש חשיבות רבה בהצלחת התוכנית. רמת העצמאות תיקבע על ידי הצוות בהתאם לצרכים של כל חניך ושל הקבוצה, אך בכל מקרה חשוב שתתאפשר לחניכים מידה מרבית של בחירה, קבלת החלטות עצמאית וניהול המשימות השונות הכרוכות בשהות בדירה.

” למדנו איך להכין ארוחת ערב ואיך לשטוף את הבית, אנחנו רגילים שההורים עושים לנו... ”
 סוף סוף אנחנו עצמאיים.

(חניך בתוכנית)



שגרות ניהול חיים עצמאיים ומשותפים בדירה שצריכות להיות באחריות החניכים (במידת האפשר):

אורח חיים בריא

טיפול עצמי

לעתים יגיעו לדירת האימון חניכים שעדיין לא מתקלחים באופן עצמאי. אחת המטרות היא להקנות להם הרגלי היגיינה נאותים ולפתח אצלם יכולות שיאפשרו להם לשמור על ניקיון הגוף. אם יש חניך שזקוק לעזרה במקלחת, תהליך הרחצה יתבצע תוך שמירה על פרטיותו, בטיחותו וכבודו. לעצמאות החניכים חשיבות רבה ועל המדריכים לאפשר את קיומה, תוך מתן דגש על בטיחות החניך או החניכה.

בריאות

תחום הבריאות נשאר באחריות ההורים עד שלב מאוחר יחסית, גם אצל צעירים ללא מגבלה. דירת האימון מהווה זירת התנסויות טובה לתרגול אחריות אישית בניהול תיק הבריאות. ניהול זה כולל תיאום ביקור אצל רופא, זימון בדיקות מעקב שגרתיות, רכישת תרופות בבית מרקחת ועוד. חניכים הנוטלים תרופות באופן קבוע, או זקוקים לתרופות S.O.S, ייטלו את התרופות בהתאם להנחיות משרד הרווחה.

תזונה

- החניכים יבחרו, באופן מושכל ובליווי הצוות, את תפריט ארוחת הערב ואת מרכיבי ארוחת הבוקר שהם מכינים לעצמם לבית הספר. התפריט יהיה מגוון ותהיה בו התחשבות בהעדפות השונות של חברי הקבוצה.
- החניכים יבצעו בעצמם את קניות המזון וחומרי הניקוי במכולת, בסופר ובאינטרנט.
- החניכים יבשלו את ארוחת הערב ויכינו לעצמם כריכים שייקחו למחרת בקופסאות מזון לבית הספר.
- החניכים יערכו את השולחן ויפנו אותו בסוף הארוחה. הארוחה תתנהל בצורה מכבדת, בכלים רב פעמיים והמדריכים יאכלו עם הקבוצה.
- החניכים ישטפו את כלי האוכל והבישול, יסדרו את המטבח וינקו אותו.

עיצוב, סדר וניקיון הדירה

- לכל חניך יהיו שידה או ארון שבו יוכל לשמור את חפציו. גם אם באותו חדר ובאותן מיטות ישנים במהלך השבוע חניכים שונים, יש לאפשר לכל אחד ואחת מהם לייצר לעצמם סביבה אישית, למשל הצבת תמונה על השידה, צעיף של קבוצת הכדורגל האהודה, כרית נוי אישית וכו'.
- החניכים יבחרו תמונות, עציצים וחפצי נוי שונים למרחבים המשותפים בדירה.
- קירות המרחבים המשותפים בדירה יתמכו בתהליך החינוכי הבלתי פורמלי. כלומר, יהיו תלויים עליהם לוחות פעילות שונים (כגון: אמנה קבוצתית, לוח תורנויות, לוח זמני פעילות), תוצרי הסדנאות החברתיות וקישוטים שהחניכים יבחרו לאירועים שונים בדירה, כגון מסיבת יום הולדת, ציון חג או ערב חברתי.
- כל חניך יהיה אחראי על הסדר והניקיון של סביבת המיטה שלו, כולל השידה או הארון שלו.
- החניכים יהיו אחראים על הסדר והניקיון בדירה, באמצעות תורנויות שעליהן יהיו אחראים בעזרת המדריכים.
- כל חניך ילמד לתפעל מכונת כביסה ויכבס את המצעים שלו בעצמו.

פנאי

- לחניכים יהיו אפשרויות בחירה לפעילות פנאי אישית בדירה, כגון משחקי שולחן ויצירה.
- לחניכים יהיו אפשרויות בחירה לפנאי משותף בדירה, כגון צפייה משותפת בטלוויזיה ומשחק קבוצתי.
- לחניכים יהיו אפשרויות בחירה לפנאי משותף מחוץ לדירה, כגון יציאה לבילוי משותף ולטיול.

סדר היום בדירה

אחריות צוות הדירה על החניכים מתחילה עם יציאתם מבית הספר ועד חזרתם לבית הספר למחרת. להלן תוכנית בסיסית של סדר היום בדירת האימון. בכל יום נמצאת בדירה קבוצה אחת המונה 6-8 חניכים. הזמנים משתנים בהתאם לאופי הפעילות (בתוך הדירה או מחוץ לדירה), אך יחידות הפעילות נשמרות.

שעות	יחידת פעילות	הסבר מקצועי
13:30-14:30	ישיבת צוות/הדרכת עו"ס הכנת הדירה לקליטת הקבוצה	זמן לישיבות צוות, הדרכות פרטניות או זוגיות של העו"ס לפני תחילת הפעילות. בכל יום מתחלפת קבוצה בדירה. יש לוודא שהחדרים מסודרים, שהמרחבים המשותפים נקיים ושיש את כל הציוד הדרוש לפעילות.
14:30-15:30	ליווי חניכים בתחבורה ציבורית	החניכים עוברים בהדרגה מנסיעה בהסעות מאורגנות או נסיעה כקבוצה בתחבורה ציבורית, לנסיעה עצמאית בתחבורה ציבורית. המדריכים פוגשים את החניכים ביציאה מבית הספר ואחראים ללוות אותם (בהתחלה באופן צמוד ובהמשך מרחוק) עד הגעתם לדירה.
15:30-16:00	הגעה מביה"ס התארגנות בחדרים שתייה ופרי	בשעה זו המדריכים ומנהל הדירה פוגשים את החניכים באופן בלתי אמצעי ומאפשרים אוורור רגשות מבית הספר. החניכים מתחילים לבצע משימות שלקחו על עצמם בדירה וחלקם נחים. זהו זמן חשוב לפני הכניסה לפעילות משותפת אינטנסיבית.
16:00-17:00	שיחת פתיחת יום	סבב שיתוף של החניכים והצוות, הצגת תוכנית היום וחלוקת משימות.
17:00-18:00	סדנה חברתית	סדנה חברתית-חינוכית בהתאם לתוכנית השנתית ועל-פי חוברת מערכי ההדרכה של דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות. לפחות פעם בחודש הסדנה מתקיימת מחוץ לדירה, ואז השעות משתנות.
18:00-19:30	הכנת ארוחת ערב שיחות אישיות	קניות, הכנת ארוחת ערב, סידור שולחן – מבוצעים בתורנות, כך שחלק מהחניכים פנויים בזמן זה לשיחות אישיות.
19:30-20:30	ארוחת ערב	כולם אוכלים יחד, החניכים והצוות. זמן חשוב לתרגול מיומנויות תקשורת בין-אישית.
20:30-21:30	פינוי שאריות ארוחת הערב וניקיון / שיחות אישיות / מקלחות	
21:30-22:00	שיחת סיכום יום	עיבוד הפעילויות וההתרחשויות של היום.
22:00	לילה טוב	מדריך אחד נשאר ללינה בדירה.
6:30-7:30	בוקר טוב התארגנות יציאה מהדירה	קימה והתארגנות עצמאית של החניכים, המדריך שנשאר ללון בדירה עוזר במידת הצורך. נסיעה לבתי הספר בתחבורה ציבורית.

להורדת הטפסים
בקובץ וורד

טפסים נלווים לפעילות - ראו נספח ה':



[טופס תכנון ומעקב רבעוני דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות](#)

[תכנון פעילות קבוצתית לרבעון הבא](#)

[תוכניות אישיות](#)

[ליווי הורים](#)

נסיעות לדירה וממנה

- נדרשת הסכמת ההורים לנסיעות עצמאיות מבית הספר ואל בית הספר (ראו [נספח ו' - טופס אישור נסיעה בתחבורה ציבורית](#)).
- עם הזמן ובדרגה יופחת הליווי בנסיעות לדירה וממנה.
- מסלול נסיעה ידוע וקבוע. שינוי יתבצע בכפוף לאישור ההורים והפיקוח המחוזי (ולא באופן ספונטני).
- מסלול נסיעה חדש יתבצע בליווי צוות הדירה במסגרת הפעילות.

צריכת שירותים בקהילה

היכולת לצרוך שירותים מגוונים בקהילה היא מרכיב מרכזי בהכשרה לחיים עצמאיים, וצעירים רבים עם מוגבלות חסרים בהתנסויות כאלו. לכן חשוב להבטיח התנסות עשירה של צריכת שירותים בקהילה, הכוללת חשיפה לאפשרויות השונות הקיימות, התמודדות עם חסמים וקשיים הקשורים לצריכת השירות עקב המגבלה, תרגול שימוש בשירותים קהילתיים מגוונים ועיבוד אישי וקבוצתי של ההתנסויות.

מקומות שאליהם מאושר לצאת במסגרת התוכנית: בתי קפה ומסעדות, חנויות ומרכזי קניות, קולנוע, באולינג, שירותים בקהילה כגון בנק, דואר, קופ"ח וכו'. כל פעילות אחרת מחייבת אישור פיקוח ייחודי.

ביציאה פרטנית לקהילה, המדריך יוודא:

- כי יש לחניך היכרות טובה עם הדרך ועם המקום שאליו הוא יוצא.
- כי יש לחניך אמצעי קשר זמין להיות בקשר עם הצוות בדירה.
- בפעמים הראשונות של יציאה לבד מהדירה למקום חדש, יש חובת ליווי של איש צוות. בהמשך ניתן להפחית את הליווי בהתאם להתקדמות החניך בתוכנית בכלל ובהתייחס למטרות התוכנית האישית. כל תוכנית אישית צריכה לכלול התייחסות ליציאה מהדירה.

ביציאה לפעילות בקבוצה מחוץ לדירה:

בתחילת השנה יש להגיש למפקח המחוזי תוכנית עבודה הכוללת את יעדי היציאות המתוכננות מהדירה ומטרות הפעילות בהן.

לקראת הפעילות, יש לכתוב תוכנית שתכלול: רשימה שמית מדויקת של היוצאים (חניכים וצוות), מסלול/תוכנית היציאה, מועד חזרה משוער ומספר טלפון נייד של איש הצוות המלווה. יש צורך בלפחות מלווה אחד לקבוצה של חמישה-שישה חניכים. לחניכים סיעודיים או לא-שקטים ייצא מלווה אחד לקבוצה של שלושה עד ארבעה חניכים.

את התוכנית יש להעביר טרם היציאה למנהל/ת הדירה ולמדריכים האחרים.

במהלך הפעילות:

- המדריך ידאג לפעול על פי כללי הבטיחות והזהירות המקובלים.
- במקרה של תקלה או בעיה, המדריך יצור קשר טלפוני מיידי עם מנהל/ת הדירה או מי שממונה מטעמו בדירה.

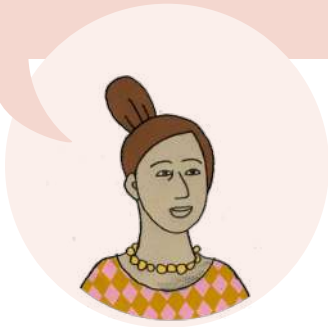
בסיום הפעילות:

- המלווה יידע את מנהל/ת הדירה על חזרתם של החניכים וידווח על ההתנהלות לאורך הפעילות. סיכום מהלך הפעילות יתועד וישמר בדירה.
- לפני כל יציאה, יש להפעיל שיקול דעת המתחשב בנושאי בטיחות, ביטחון, שינוי מזג האוויר, שינוי בריאותי ושינוי התנהגותי של החניך.
- כל יציאה מחוץ למסגרת הדירה תיעשה רק למקום עם רישוי עסקים (לדוגמא: ספארי, לונה פארק). באחריות מנהל הדירה לבדוק זאת.

בכל מקרה של ספק יש לבטל את הפעילות ולא להסתכן.

” הבן שלי מאד אוהב את הדירה ומאד נהנה ללכת לשם, זה נותן לו משהו שאין לו בבית. פה הוא חי כמו נסיך, עושים בשבילו המון דברים שהוא אולי יכול לעשות בשביל עצמו, אני לא בטוחה, אבל בדירה הוא יותר משוחרר, יותר סומכים עליהם. אין שם את הרגש האימהי, בדירה הם [הצוות] יותר מעזים איתם, הם לא מפחדים לתת להם לעשות דברים.”

(הורה בתוכנית)



התנהלות בחירום

מצב חירום הוא מצב שבו קיימת הפרעה משמעותית בשגרת הפעילות, עקב אסון טבע, מלחמה או אירוע חירום אחר. הדרך הטובה ביותר להתנהלות נכונה במצב חירום היא הכנה טובה של התשתיות, הצוות והחניכים. לכן, החלק הראשון בנוהל זה מתייחס להכנה למצבי חירום, והחלק השני מתייחס להתנהלות בשלוש אפשרויות של מצבי חירום:

1. חניכים הנמצאים בדירה בזמן התרחשות מצב החירום.
2. חניכים שאינם נמצאים בדירה בזמן התרחשות מצב החירום.
3. חניכים במצב של שגרת חירום מתמשכת, המונעת הגעה לדירה.

הכנות למצב חירום

יש לפעול בהתאם לנהלי משרד הרווחה [והנחיות פיקוד העורף](#).

- **תשתיות:** מוגנות הדירה לירי טילים (ממ"ד), שריפה (מטף, גלאי עשן), רעידת אדמה (תקן), שילוט נדרש, ציוד למצב חירום, כרטיסי נוכחות הכוללים את פרטי הנמצאים בדירה ברגע נתון עבור כוחות ההצלה, הכנת מקום פינוי ייעודי.
- **הכשרת צוות:** תרגול התנהלות בכל אחד מתרחישי החירום - רעידת אדמה, שריפה, צונאמי (במקומות שבהם הדבר רלוונטי), ירי טילים וחדירת מחבלים. הדרכה של פיקוד העורף לפי הנחיות משרד הרווחה.
- **תרגול החניכים** בדירה לכל אחד מהתרחישים הנ"ל, בהתאם להנחיות משרד הרווחה. יש לבצע תרגול אחד לפחות בחודש הראשון לשהות בדירה.

התנהלות במצב חירום

1. **חניכים הנמצאים בדירה** - התנהלות לפי הנחיות משרד הרווחה ופיקוד העורף לכל אחד מהתרחישים. דגש על הגנה מיידיית על החניכים ופינוי בטוח לבתי ההורים או למקום פינוי בטוח. דגש על הסברת המצב לחניכים באופן מותאם.
2. **חניכים שאינם נמצאים בדירה** - יצירת קשר תוך 24 שעות מתחילת האירוע, לבחינת צרכים בטווח המיידי ובטווח הארוך. עדכון החניכים וההורים בהשפעת האירוע על הפעילות המיידיית בדירה.
3. **שגרת חירום מתמשכת** - המטרה: שמירה רציפה על קשר עם החניכים ויצירת עוגני ודאות במציאות חסרת ודאות. שגרת חירום זו תכלול:
 - שיחה אישית עם כל חניך, בטלפון או בשיחת וידאו, פעם בשבוע. מטרת השיחה היא לשמור על רציפות וקביעות ככל הניתן עבור החניכים וכן להתעדכן לגבי צורכיהם המשתנים.
 - מפגש קבוצתי מקוון פעם בשבוע. מטרת המפגש לשמור על המסגרת הקבוצתית ועל הקשר בין חברי הקבוצה ובמידת האפשר לקדם את מטרות התוכנית.
 - ביקור בבית החניך/ה או במקום הפינוי, פעם בשבועיים.
 - לאור מצב החירום, המשרד ישקול כיצד ניתן להפעיל את הדירה אם בכלל.

כרטיס נוכחות חניכים לשעת חירום

[להורדת כרטיס
הנוכחות בקובץ
ורד \(המכיל את
כלל הטפסים\)](#)

יש להכין כרטיס חירום לדירה, הכולל את פרטי החניכים הנמצאים בדירה בכל יום ([ראו](#) [נספח ז' - כרטיס נוכחות לדירה](#)). על הכרטיס להימצא במעטפה שעליה כתוב "כרטיס חירום", במקום גלוי ליד דלת הכניסה לדירה.

מטרת הכרטיס לאפשר לכוחות הצלה הנכנסים לדירה לקבל מידע מיידי על השוהים בדירה.



ליווי הורים בתכנית

ליווי הורים בתוכנית

כדי לצלוח את המשימות ההתפתחותיות המורכבות של גיל ההתבגרות, נדרשת התייחסות מיוחדת להורים – המלווים את ילדיהם מאז שנולדו ומתמודדים לעיתים עם מערכות תמיכה דלות. הורות לילדים עם מוגבלות מאופיינת פעמים רבות בהתנהגויות של הגנת יתר ועזרת יתר, ולעיתים ישנם קשיים רגשיים סביב קבלת המוגבלות והשלכותיה.

הורי החניכים בתוכנית מקבלים ליווי פרטני וקבוצתי, התומך בתהליך החינוכי שעוברים ילדיהם. הליווי הפרטני מתחיל בפגישת היכרות (אינטייק) לפני הקבלה לתוכנית. ליווי זה נמשך במפגשים משולשים – חניך/ה, הורה, מנהל/ת דירה – שבהם החניך משתף את הוריו במטרות שבחר לקדם ומתקיים על כך שיח, וההורים מקבלים עדכונים מהנעשה בדירה.

הליווי הקבוצתי כולל מפגשי מידע, כשמפגש הראשון מתקיים לפני פתיחת הקבוצה, לצורך היכרות עם הצוות, התוכנית והדירה. מפגשים נוספים יכולים להיות בנושאים שונים, כגון מיצוי זכויות ותוכניות המשך (בהתאם לצורך ולשיקול הדעת שלמנהלה/הדירה).

רציונל

- לבני נוער עם מוגבלות יש פחות התנסויות המפתחות עצמאות במהלך ההתבגרות.
- לרוב קיימת מעורבות גבוהה של ההורים בחיי הנער/ה, המתאפיינת במומחיות למצבם אך גם בהגנת יתר.
- התמודדויות דומות עם בני נוער בגיל ההתבגרות לצד חוויות ייחודיות.

מטרת על

ההורים יהיו שותפים תומכים ופרואקטיביים בתהליך החינוכי לעצמאות של ילדיהם.

מטרות

1. ההורים יכירו את הידע הרלוונטי לגבי המוגבלות של ילדיהם, ואת ההיבטים הפסיכולוגיים והחברתיים של תקופת ההתבגרות עבורם ועבור ילדיהם, לקראת מימוש נרחב יותר של עצמאות.
2. ההורים יקבלו תמיכה והכרה בהתמודדויות המורכבות שליוו אותם לאורך השנים, בהווה ובעתיד.
3. ההורים יהיו חלק מקבוצה תומכת, המחזקת את תחושת המסוגלות ומעצימה אותם.
4. ההורים יקבלו כלים ומיומנויות לשיח מקדם עם ילדיהם בהקשרים הנ"ל.
5. ההורים יהיו שותפים ביצירת תמונת עתיד רחבה של ילדיהם.

עקרונות פעולה

- כל הורה הוא מומחה לילדו. יש לבוא למפגש בצניעות ובקשב רב.
- השיח עם ההורים נעשה רק בידיעת החניך ועדיף בהובלתו. יש להכשיר לכך את החניכים ואת ההורים.
- השיח בקבוצת ההורים צריך להוות דוגמה לשיח של ההורים עם ילדיהם.
- שיתוף ההורים בהצלחות החניכים וטיפוח גאווה בילדיהם המבוססת על הצלחות אלו.
- יש להכיר בשוני בין התנהלות החניכים בדירת האימון לבין התנהלותם בבית ההורים, ויחד עם זאת, לראות כיצד ניתן לאפשר לבני הנוער לממש את המיומנויות הנלמדות גם בבית.
- ליווי ההורים צריך להתמקד במטרות דירת האימון.

הרכיבים של ליווי הורים בתוכנית

1. סדנאות קבוצתיות

התהליך הקבוצתי מיועד להורים של חניכים הנמצאים באותה קבוצה, או במספר קבוצות בעלות מאפיינים זהים באותה הדירה. לפחות ארבעה מפגשים בשנה לכל קבוצת הורים.

תכנים לסדנאות:

- הקניית ידע על תהליכי ספרציה-אינדיבידואציה וגיבוש זהות בקרב בני נוער עם מוגבלות, ומקום ההורים בתהליכים אלו.
- היכרות עם גישות מובילות ביחס לחיים עצמאיים של אנשים עם מוגבלות, כגון עקרון חופש הבחירה, הגישה החברתית ביחס לאנשים עם מוגבלות, הזכות להשתתף בחיים הקהילתיים וכו'.
- חוויות שונות – התמודדויות דומות: מציאת קווי דמיון בין ההתמודדויות של ההורים בקבוצה, כבסיס לתמיכה הדדית וכמענה לחוויית הבדידות.
- הרחבת תמונת העתיד האישית של ההורה, של הבן/בת עם המגבלה ושל המשפחה.
- שיתוף בדילמות ובחששות הקשורים להתמודדות עם תהליכי ההתבגרות ופיתוח העצמאות של הילדים.
- היכרות עם סיפורי הצלחה: מפגש עם הורים שילדיהם עברו לחיים עצמאיים.

2. מפגשי מידע

העברה מרוכזת של מידע הרלוונטי לתוכנית ולתוכניות המשך. שלושה מפגשים בשנה.

נושאים למפגשי מידע:

- היכרות עם הדירה, הצוות ומטרות התוכנית
- מיצוי זכויות
- תוכניות המשך

3. ליווי פרטני

ארבעה מפגשים פנים-אל-פנים (חניך/ה, הורים, מנהל/ת דירה) במהלך השנה, סביב התכנים הבאים:

1. תיאום ציפיות עם החניך והוריו לגבי מטרות התוכנית והקשר עם ההורים.
2. שיתוף ההורים במטרות האישיות של החניך ובדרכי הפעולה להשגתן בדירה ובבית.
3. התקדמות בהשגת המטרות האישיות.
4. סיכום התהליך ומבט קדימה.

ביקור בית הוא חלק אינטגרלי ממודל העבודה עם החניכים וההורים, ויש לו חשיבות מכרעת בהעמקת ההיכרות עם החניך והוריו. מומלץ לערוך את ביקור הבית כחלק מתהליך ההכנה להצטרפות לתוכנית. אם הדבר לא מתאפשר לפני תחילת התוכנית, יש לקיים ביקור בית בשליש הראשון.

4. תקשורת שוטפת

קשר שוטף בין מנהל הדירה להורי החניכים יתקיים לפי הצורך, ולפחות אחת לחודש תתקיים שיחת עדכון והקשבה לצורכי ההורים. יש לשמור על העיקרון של שיח משולש בהובלת החניך: חניך/ה-הורים-צוות, ולא לקיים עם ההורים שיח שנעשה ללא ידיעת החניך.

עדכון שבועי של כל הורי הקבוצה בפעילויות הדירה, ככל הניתן באחריות החניכים ובכל מקרה בהסכמתם. העדכון צריך לשרת את המטרות של קידום עצמאות החניכים בדירה.

” ערב אחד בשבוע
שאנחנו יכולים להרפות... ”

(הורה בתוכנית)



5. אירוח ההורים על ידי החניכים

היפוך התפקידים שבו החניכים מארחים את ההורים בדירה הוא הזדמנות מצוינת ליצירת תחושת גאווה של החניכים וההורים.

רעיונות לאירוח:

- ארוחת ערב ופעילות משותפת.
- מסיבת סיום שנה
- ציון חג יחד עם ההורים

תוכנית שנתית ללווי הורים בדירות אימון לבני נוער עם מוגבלות

מפגשים אישיים

מפגשים קבוצתיים

הורי מועמדים	הורי חניכים	
	שיחות אישיות עם מנהל הדירה	ספטמבר
	ביקורי בית (אם לא התקיימו בשלב הראינות)	אוקטובר
	קורס הורים מפגש 1 - היכרות ותהליכים רגשיים- חברתיים בגיל ההתבגרות	נובמבר
	קורס הורים מפגש 2 - גישות ביחס לאנשים עם מוגבלות	דצמבר
	קורס הורים מפגש 3 - מפגש שיתוף בהתמודדויות	ינואר
	קורס הורים מפגש 4 - היוועצות עמיתים	
ראינות (אינטייקים) עם המועמדים והורים + ביקורי בית	שיחות אישיות עם מנהל הדירה	פברואר
	אפשרות להמשך קורס הורים	מרץ
	מפגש מידע: מיצוי זכויות	אפריל
	מפגש מידע: תוכניות המשך	מאי
מפגש היכרות עם התוכנית, הצוות והדירה	שיחות אישיות עם מנהל הדירה	יוני
	מסיבת סיום	יולי
		אוגוסט

קורס ליווי הורים

קורס ליווי ההורים הוא אחד מהרכיבים של ליווי ההורים במודל דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות, בנוסף לליווי הפרטני על-ידי מנהל הדירה ולעדכון שוטף מהנעשה בקבוצה ובמפגשי המידע (מיצוי זכויות, תוכניות המשך וכדומה).

הקורס כולל ארבעה מפגשים המיועדים להורים של חניכים הנמצאים באותה קבוצה בדירת האימון, כאשר ההמלצה היא להמשיך במפגשים נוספים אם יש היענות מההורים, כך שהקורס יהפוך לתהליך קבוצתי משמעותי יותר. תוכנית הקורס מודולרית והעו"ס ומנהלת הדירה יתאימו את הסדר ואת התוכן לכל קבוצת הורים.

מפגש 1 -

היכרות ותהליכים רגשיים-חברתיים בגיל ההתבגרות

מטרות



1. היכרות בין ההורים, תוך דגש על עצמם ולא כ"הורים של..."
2. יצירת סביבה בטוחה ונוחה לשיתוף
3. היכרות עם התהליך החברתי-רגשי שהנערות והנערים עוברים בגיל זה

משך המפגש



שעה וחצי

מהלך המפגש



היכרות (עד 30 דקות)

בסבב, נבקש מכל אחד מההורים להציג את שמו, הורה של מי הוא ולשתף בנקודת חוזק אחת של הבת/בן שלהם.

[שעון פגישות](#) - נחלק לכל אחד דף "שעון פגישות" (ראו בעמוד הבא). נסביר שכל אחד צריך לתאם ארבע פגישות, כל אחת עם הורה אחר. נציין שבפעילות זו נדבר על עצמנו ולא על הבנות והבנים שלנו.

לאחר שההורים קבעו את הפגישות, נכריז על שעה ועל הנושא הדיון. לדוגמא: הפגישה של השעה 3, נושא הפגישה: שתפו בחוויית עצמאות הזכורה לכם כשהייתם בגיל של הבן/בת שלך.

לכל פגישה נקציב שלוש דקות. לאחר דקה וחצי ניתן סימן שיתחלפו, כך שההורה שעד עכשיו דיבר יקשיב וההורה השני ידבר - ושני ההורים יספיקו לשתף.

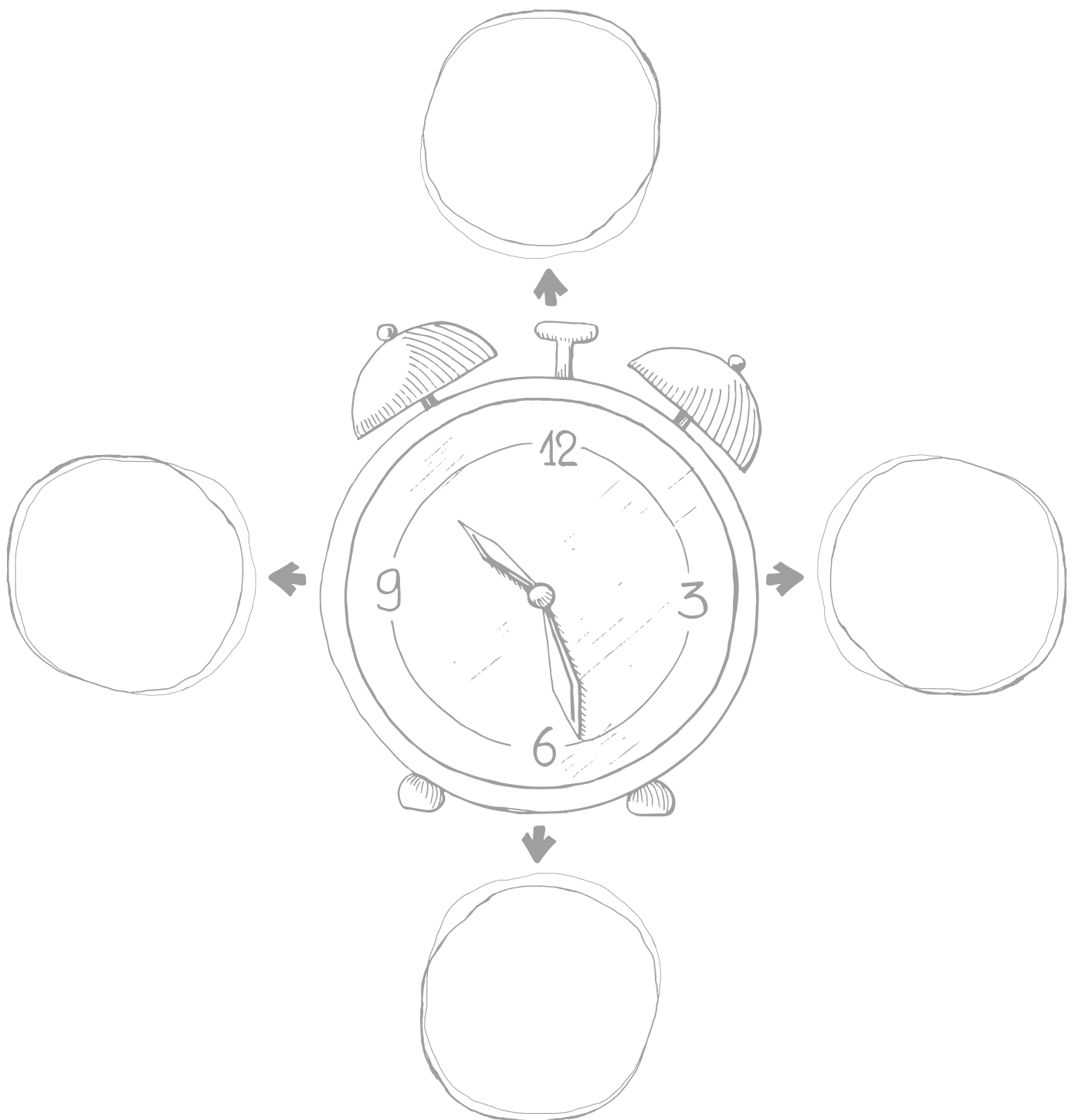
שאלות אפשריות למפגשים:

- שתפו בחוויית עצמאות הזכורה לכם כשהייתם בגיל של הבת/בן שלכם.
- כיצד ההורים שלכם תמכו/לא תמכו בעצמאות שלכם בגיל ההתבגרות?
- ספרו על דמות שהייתה משמעותית עבורכם בגיל ההתבגרות. מה הפך אותה למשמעותית?
- מה הציפיות שלכם ממפגשים אלו?



שעון הפגישות של

עליך לקבוע ארבע פגישות עם ארבעה אנשים שונים בחדר (הפגישות הן לשעות 3, 6, 9, 12).
אם סיימת לקבוע את הפגישות חזור לשבת במקומך.



במליאה: נבקש לשתף בציפיות של ההורים מהמפגשים. חשוב לרשום את הציפיות ולהתייחס לאלו שיכולות להתממש במפגשים ולאלו שלא. יש להבחין בין ציפיות הקשורות לאופי המפגשים ולאווירה בהם ולהדגיש את הציפייה ליצירת מרחב מכיל ולא שיפוטי, לבין ציפיות הקשורות לתוכן.

אפשרויות נוספת להיכרות:

"משחק האמת והשקר" - נבקש מכל הורה להציג את עצמו ולומר על עצמו שני משפטים נוספים, אחד אמיתי ואחד שקרי. שאר ההורים צריכים לנחש מהו המשפט האמיתי.

שימוש בקלפים טיפוליים - נבקש מההורים לבחור קלף שמייצג חיבור אישי לגיל ההתבגרות שלהם ולהציג אותו בסבב, ולאחר מכן נחלק אותם לזוגות להעמקת השיח. השימוש בקלפים מזמן חקירה פנימית והתבוננות מעמיקה של ההורים על החוויה שלהם בגיל ההתבגרות, ומשם להתייחסות כללית ולאופן שבו גיל ההתבגרות בא לידי ביטוי אצל ילדיהם.

כללי הקבוצה (10 דקות)

כיצד ניצור מרחב מכיל ולא שיפוטי?

נאסוף רעיונות מההורים, ובמידת הצורך נרחיב ונוסיף רעיונות שחשוב שיעלו:

- לא נהיה שיפוטיים כלפי עמדות והתנהגויות של הורים אחרים.
- נבקש להבין אחד את השני.
- נקשיב באופן אמפטי אחד לשני - לא הקשבה מייעצת או מבקרת ולא הקשבה אוטוביוגרפית (כאשר אנחנו חושבים על הסיפור שלנו בזמן שאנחנו מקשיבים לסיפור של האחר).
- מה שקורה בקבוצה נשאר בקבוצה.
- לא נגיד על הבנות והבנים שלנו דברים שלא היינו אומרים בנוכחותם בחדר או דברים שעלולים לפגוע בהם. ניתן להקביל עקרונות אלו לשיחה אמפטית עם הבנות והבנים.

תהליכים רגשיים וחברתיים של מתבגרות ומתבגרים עם מוגבלות (40 דקות)

חשוב לדבר אל ההורים בשפה מקצועית, אך לשים לב שהדברים מוצגים באופן בהיר ונגיש, תוך חיבור למציאות המוכרת להם.

נשאל: מה אתם יודעים על התהליכים הרגשיים והחברתיים שעוברים מתבגרים בכלל ומתבגרים עם מגבלה בפרט? נאסוף את הדברים הנאמרים. אם נאמרים דברים שגויים, נבקש לשים עליהם סימן שאלה או נשאל אם מישהו חושב אחרת.

נשאל: מה עוד הייתם רוצים לדעת על תהליכים אלו שעוברים הבנים ועוברות הבנות עם המגבלה? נאסוף את השאלות.

נתאר את התהליכים העיקריים של ספרציה-אינדיבידואציה ראשונית (מאהלר) ושנייה (בולס) בעזרת [\[+\] נספח ח' - מצגת: בני נוער עם מוגבלות והוריהם באתגרי ההתבגרות](#). לאורך ההסבר, נבקש מההורים דוגמאות המבהירות את הנקודות השונות.

לאחר ההסבר נבדוק אילו שאלות קיבלו מענה ואילו לא, והאם אם יש ידע קודם שהשתנה או התערער.

סיכום (10 דקות)

בסבב יאמר כל אחד מההורים דבר אחד שיעשה עד המפגש הבא במטרה לחזק את היכולת של הבת/בן שלו לגבש זהות נפרדת.

הערה: אם לא התקיים מפגש מידע עם ההורים לפני תחילת הפעילות (בקיצ), יש לוותר במפגש זה על התוכן של תהליכים רגשיים וחברתיים בגיל ההתבגרות ולהקדיש את הזמן למטרות התוכנית, דרכי העבודה בה והעקרונות שבבסיסה - הגברת האוטונומיה של בני הנוער.

מפגש 2 -

גישות ביחס לאנשים עם מוגבלות

הכנות



נכין מראש הדפסות לחלוקה להורים, עם הגישות התיאורטיות ביחס לאנשים עם מוגבלות:

המודל החברתי

המודל החברתי רואה במוגבלות תוצאה של חסמים חברתיים וסביבתיים, ולא תוצר של הלקות עצמה. לפי גישה זו, החברה היא שמגבילה אנשים עם לקויות על ידי יצירת מחסומים פיזיים, חברתיים ותרבותיים. המודל החברתי מדגיש את הצורך בשינוי חברתי, בהסרת חסמים, ובהתאמת הסביבה לצרכים מגוונים. האחריות, לפי מודל זה, מוטלת על החברה – עליה ליצור שוויון הזדמנויות ונגישות מלאה. ביקורת על גישה זו טוענת שהיא עלולה להתעלם מהיבטים רפואיים חשובים של מוגבלות.

המודל המאשר (Affirmative Model)

מציע גישה חדשנית הרואה במוגבלות חלק חיובי ובלתי נפרד מזהותו של האדם. מודל זה דוחה את הצורך ב"תיקון" או "נורמליזציה" של אנשים עם מוגבלות, ובמקום זאת מעודד קבלה וחגיגה של השוני. הגישה המאשרת מדגישה את הערך התרבותי והאישי של חוויית המוגבלות ומעודדת טיפוח זהות חיובית סביבה. דוגמאות לכך אפשר למצוא בתרבות החירשים או בתנועות של גאוות נכים. מודל זה מאתגר תפיסות מסורתיות של מוגבלות ומדגיש את הצורך בהכרה בערך המגוון האנושי.

מטרות



1. היכרות עם גישות מובילות ביחס לחיים עצמאיים של אנשים עם מוגבלות.
2. בירור העמדות האישיות כלפי גישות אלו: כיצד הן מחזקות את הבנות והבנים שלנו ואותנו והיכן הן מאתגרות?

משך המפגש



שעה וחצי

מהלך המפגש



פתיחה (15 דקות)

"סבב מה נשמע", נבקש מההורים להיזכר מה היה במפגש הקודם ונבקש מכל אחד לשתף במשימה שלקח על עצמו במפגש. בסבב נוסף, נבקש לשתף בדוגמאות ליחס נכון, ראוי או מיטיב שהבת או הבן קיבלו מחוץ למשפחה (בביה"ס, ברחוב, בבית-קפה וכו').

הקניית מידע - גישות ביחס לאנשים עם מוגבלות (30 דקות)

המודל החברתי והמודל המאשר הן גישות תיאורטיות שעליהן מבוססת העבודה החינוכית-שיקומית בדירות אימון לבני נוער עם מוגבלות, ולכן חשוב שההורים יכירו אותן.

נחלק את ההורים לזוגות וכל זוג יקבל הסבר קצר על אחת הגישות ויציג אותה עם דוגמאות לקבוצה. השיתוף בחוויות האישיות המדגימות את הגישות השונות הוא רווח כפול, גם של הבנה עמוקה יותר של הגישות השונות וגם של הזדמנות נוספת לשיתוף.

"המוגבלות היא רק חלק ממני"

נצפה בקטע קצר משיחה של נצן אלמוג ויואב קריים "הילד הזה הוא אני" – שיחה על מוגבלות וזהויות אחרות (מדקה 16:03 עד 17:50). כדאי לצפות לפני כן בכל השיחה לבחור, אם רוצים, בקטעי צפייה נוספים.

נערוך דיון בעקבות הצפייה בעזרת השאלות הבאות:

- כיצד אנחנו ההורים יכולים לעזור לילד/ה שלנו לפתח זהות חיובית?
- איזה חלק ההורות לילד/ה עם מגבלה תופס בזהות שלנו, ההורים? כיצד תפיסת הזהות שלנו יכולה להשפיע על זו של הילד/ה שלנו?

דיון (20 דקות)

- כיצד אפשר להסביר את הדוגמאות ליחס נכון וראוי לאנשים עם מוגבלות, בעזרת המושגים שפגשנו?
- באיזה אופן הידע התיאורטי על יחס לאנשים עם מוגבלות, ועל אנשים עם מוגבלות בכלל, תורם לנו ההורים או מפריע?
- כיצד המושגים שפגשנו עוזרים לנו להרחיב את נקודת המבט על הבנות והבנים שלנו?

סיכום (15 דקות)

בסבב, נבקש מכל אחד לשתף בדבר אחד שהוא לוקח מהמפגש.

הערות:

- חשוב להראות להורים כיצד העקרונות המנחים של הפעילות בדירת האימון מיושמים על ידי החניכים בדירה. כך הם יוכלו להבין טוב יותר הן את העקרונות והן את המשמעות של הנעשה בדירה.
- חשוב לשים לב לקבלת השונה גם בתוך הקבוצה.

מפגש 3 -

מפגש שיתוף בהתמודדויות

מטרות



1. מתן הזדמנות להורים לשתף בהתמודדויות הקשורות לעצמאות של הבן/בת.
2. חיפוש המכנים המשותפים בין ההורים באתגרים ובדרכי ההתמודדות עימם.

משך המפגש



שעה וחצי

מהלך המפגש



פתיחה (10-15 דקות)

נבקש מכל הורה לשתף בדבר אחד שנאלץ לוותר עליו כדי להשתתף במפגש, או באתגר בחייו – במצב שבו היה רוצה להיות יותר עצמאי, לגדול ולהתפתח, בהתמודדות שהייתה לו או בהתמודדות שהוא חושש ממנה. אפשר להשתמש בפעילות בקלפי רגשות.

דומינו אתגרים (60 דקות)

נחלק לכל הורה דף A4 לבן ריק ונבקש לקפל אותו לשניים ולפתוח אותו. נבקש שכל הורה יכתוב בגדול על כל אחד מהחצאים של הדף, אתגר שיש לו עם הבן/בת שלו שקשור ברצון שלו/ה להיות יותר עצמאי/ת (כל הורה כותב שני אתגרים, אחד על כל חצי של הדף). נשב או נעמוד במעגל, כאשר הרצפה באמצע פנויה. נבקש מהורה מתנדב ראשון להניח את הדף שלו במרכז ולהסביר את האתגרים שכתב. לאחר מכן, הורה שיש לו אתגר שמתחבר לאחד האתגרים שבאמצע, יניח את הדף שלו כמו בדומינו וישתף באתגרים שבחר. כך עד שכולם מניחים את האתגרים שלהם באמצע החדר. נתבונן יחד ברשת האתגרים שנוצרה ונשאל אם יש למישהו משהו להגיד על התרגיל או על התוצר. הדרכים לקשר בין האתגרים יכולות להיות מגוונות ויצירתיות, אבל אחד הדברים שאפשר לראות בתרגיל הוא שהאתגרים של כולם קשורים אחד לשני. נחלק את ההורים לזוגות. נבקש מכל זוג לבחור אתגר אחד מאלו המונחים במרכז החדר, ולשתף בדרכי ההתמודדות שלהם איתו, תוך שהם מנסים לחלץ יחד תובנות מהניסיון השונה שלהם. נחזור למליאה ונבקש מכל זוג לשתף בתובנות/המלצות שלו להתמודדות עם האתגר שבחר.

סיכום (15 דקות)

נקריא את הציטוט הבא: "...שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד כולן דומין זה לזה ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון ואין אחד מהן דומה לחברו, לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם" (תלמוד בבלי, סנהדרין, ל"ז, א').

נסביר שכל אדם נברא בצלם – ומכאן שכל בני האדם שווים בזכויותיהם ובערכם, אך שונים כי כל אחד יחיד ומיוחד בעולם. ביטוי מודרני להכרה זו ניתן בדברים של תומאס ג'פרסון: "אין לך דבר פחות שווה מטיפול/מענה שווה לאנשים שונים".

"There is nothing more unequal than the equal treatment of unequal people"

נבקש מההורים לשתף בדבר אחד שלמדו וקיבלו במפגש הזה מהורה אחר.

מפגש 4 -

היוועצות עמיתים

מטרות



1. שיתוף בדילמות הקשורות לאתגר השחרור של הבת א הבן לעצמאות.
2. הרחבת מגוון דרכי ההתמודדות עם אתגרים אלו.

משך המפגש



שעה וחצי

מהלך המפגש



פתיחה (15 דקות)

"סבב מה נשמע" - נבקש מכל הורה לתאר דבר אחד שמאתגר אותו בהקשר של פיתוח העצמאות של הבת/בן שלו.

היוועצות עמיתים (60 דקות)

אפשר להיעזר גם באחד מהפרוטוקולים הבאים הנמצאים במרשתת:

[פרוטוקול היוועצות עמיתים - שני מרצ'בסקי](#)

[פרוטוקול היוועצות - ברנקו וייס](#)

הסבר (5 דקות)

מטרת ההיוועצות היא לעזור לאחד מחברי הקבוצה להרחיב את מגוון דרכי ההתמודדות שלו עם אתגר מוגדר היטב. עוד לפני הפגישה, מומלץ להציע לאחד ההורים להיות המציג במפגש, לעזור לו לדייק את תיאור המקרה ולהעלות אותו על הכתב.

הרעיון של "פרוטוקול" הוא שיש שלבים מוגדרים וקבועים, חשוב לשמור על הזמנים ולדייק בביצוע כל שלב (למשל, כאשר הקבוצה שואלת שאלות הבהרה, לשים לב שזה מה שקורה ושלא נשאלות למשל שאלות רטוריות).

שלב 1: הצגת האתגר (5 דקות)

נבקש מהמציג לספר על אתגר חוזר ונשנה הקשור לעצמאות של הבת/בן שלו/ה. אם הכין מראש, נבקש ממנו להקריא מהכתב. בשלב זה רק המציג מדבר.

שלב 2: שאלות הבהרה (10 דקות)

נבקש מההורים בסבב לשאול את המציג שאלת הבהרה, שמטרתה להבין טוב יותר את האתגר. בשלב זה המציג לא מדבר. המציג או המנחה כותב את השאלות.

שלב 3: הרחבת התיאור (5 דקות)

נבקש מהמציג לענות על השאלות ובכך להעשיר את תיאור האתגר.

שלב 4: הרחבת נקודת המבט ועצות (15 דקות)

נבקש מההורים בסבב להציע למציג דרכים נוספות להבין את האתגר ועצות להתמודד איתו. בשלב זה המציג לא מדבר, רק כותב לעצמו את הרעיונות השונים.

שלב 5: דיון בהצעות (10 דקות)

דיון פתוח על הרעיונות שעלו, שבו גם המציג משתתף.

שלב 6: סיכום (10 דקות)

נבקש מהמציג לפתוח ולשתף בחוויה שלו מהדיון באתגר שהביא לקבוצה, ולאחר מכן לומר מה הוא לוקח איתו להתמודדות עם האתגר. לאחר מכן, נבקש מההורים בסבב לומר מה הם לוקחים מהדיון לאתגרים שלהם.

סיום (15 דקות)

אם זהו המפגש האחרון – יש לתת זמן לסבב סיכום, שבו ההורים משתפים מה קיבלו במפגשים אלו, מה עדיין חסר להם, כיצד ההשתתפות במפגשים תומכת בתהליך שהבת/בן שלהם עובר/ת וכו'.

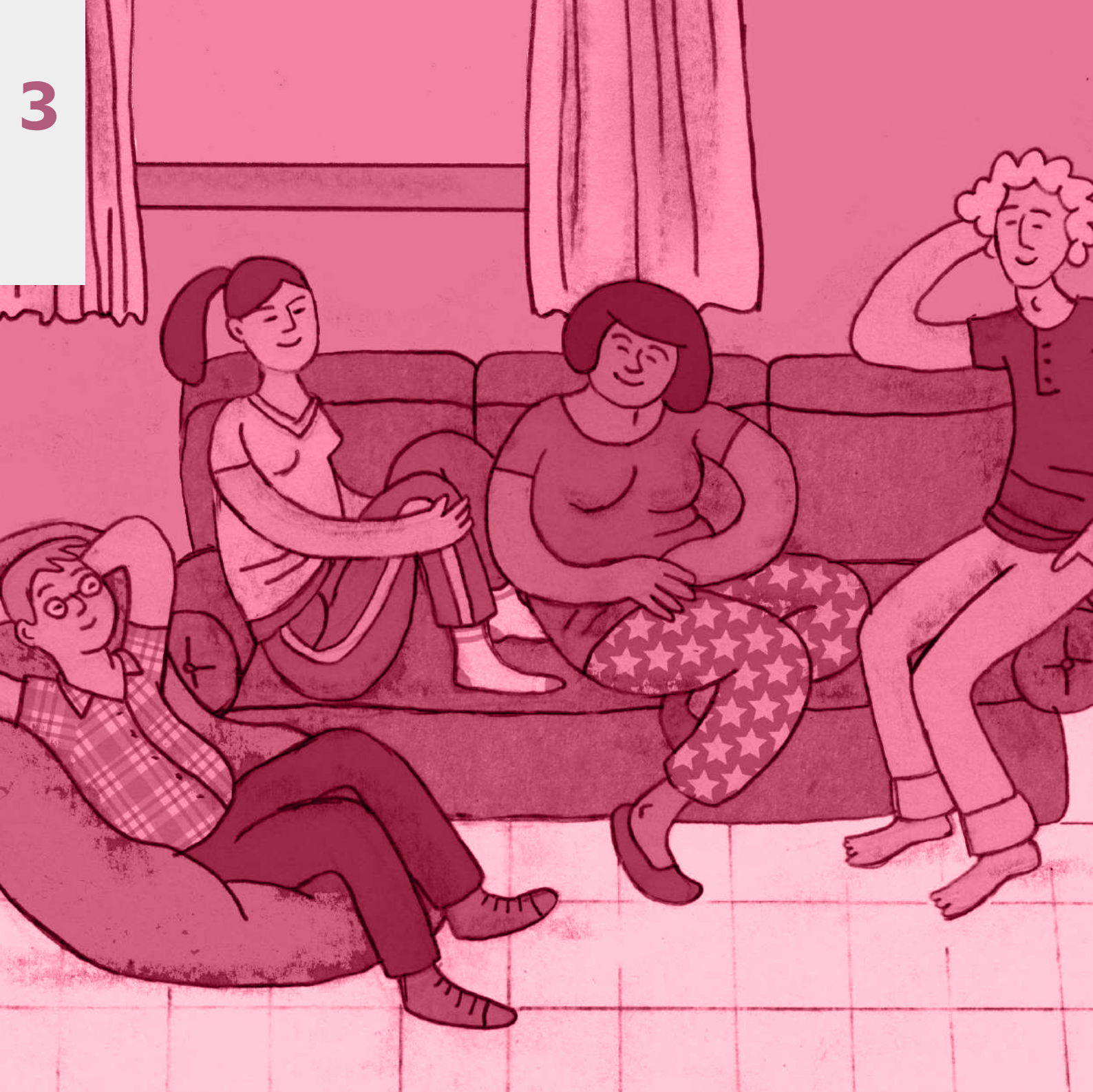
אם זה לא המפגש האחרון, אפשר להמשיך בסשנים נוספים של "היוועצות עמיתים" או בתכנים שונים שעולים מההורים. במקרה כזה, יש להקדיש את המפגש האחרון לסגירת התהליך ולפרידה.

הערה:

חשוב להזכיר שניתן להמשיך ולהשלים את התהליך במרכזים למשפחה. חשוב מאוד הרצף והחיבור לשירותים נוספים של הרווחה, ולכן אין לוותר על מפגש מידע עם הרווחה (בנושא תוכניות המשך/מיצוי זכויות).

הצעות ורעיונות לפעילויות משמעותיות נוספות עם ההורים:

- התמודדות עם ביצוע משימה כשיש חוסר בכלי מדידה – למשל, הכנת פנקייקים כשחסרות כפות מדידה וכוסות. דיון על ביצוע המשימה כשחסרים כלים (ובפרט כלי מדידה), והמשמעות של עבודת צוות.
- ביקור קבוצת ההורים ב"דיאלוג בחשיכה", ביקור שתורם מאוד לגיבוש הקבוצה ועוזר להיפתח למגבלות אחרות.
- מצגת המתארת את חוויית האוטיזם להורים.
- מפגש אירוח בדירה.



סדנאות לחניכים בדירות האימון

סדנאות לחניכים בדירות האימון

חלק א' - תפיסה חינוכית

חלק גדול מהלמידה ומההתפתחות של בני הנוער בדירות האימון מתרחשת בפעילות העצמאית בדירה: בהכנה העצמאית של הארוחות, בניהול שגרת החיים ובפיתוח קשרים חברתיים. הליווי האישי מעודד רפלקציה אשר תומכת בלמידה מתהליכים אלו.

ייחודה של הסדנה הקבוצתית הוא ביצירת קבוצת שווים, שבה הצעירות והצעירים יוכלו לשלב למידה של תכנים משמעותיים עם פיתוח כישורים ותרגולם. הסדנה הקבוצתית היא גורם חשוב בתהליך משלושה היבטים:

1. הסדנה מהווה זירה לפיתוח כישורים שאינם באים לידי ביטוי בניהול חיי היומיום.
2. הסדנה מאפשרת מפגש עם תכנים מגוונים שאינם זמינים לבני הנוער באופן אחר.
3. הקבוצה מסייעת לפיתוח תחושת מסוגלות בדרך של למידה מהצלחות, עידוד והתבוננות בעמיתים המשלימים ביצוע של משימות בהצלחה.

כדי שהקבוצה תתמוך בתהליכי הלמידה המוצעים, מומלץ ליישם בסדנה עקרונות פדגוגיים מתאימים:

1. למידה פעילה.
 2. הצגת מידע חדש באופן רב ממדי ובדרכים מגוונות.
 3. גיבוש הקבוצה כמטרה בפני עצמה.
 4. יצירת נורמות קבוצתיות של תרגול – משוב ורפלקציה.
 5. שימוש בטכנולוגיה ובכלים דיגיטליים בלמידה.
- להלן פירוט קצר של הצעות ליישום עקרונות אלה בסדנה:

1. למידה פעילה

הנחת היסוד של הלמידה בסדנה היא שלמידה היא תהליך של הבניית ידע חדש בהקשר חברתי. הידע החדש מקבל משמעות עבור החניך/ה כאשר הוא משתלב בידע קודם.

הסדנה מתקיימת באופן התנסותי-חוויתי ומאפשרת השתתפות פעילה של החניכים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה. הלמידה תכלול בדרך כלל:

- מפגש והיכרות עם ידע חדש (כישורים או מושגים).
- תרגול ויישום של הנלמד.
- משוב לעצמי (רפלקציה) ו/או משוב עמיתים.
- סיכום ואיסוף קבוצתי במליאה.

יהיו מפגשים שבהם יתקיימו רק חלק מהמרכיבים הללו, אולם ככלל אלה המרכיבים המשמעותיים בתהליך הלמידה המוצע.

חשוב לתכנן את הסדנה כך שהחניכים יהיו פעילים בכל השלבים:

- בשלב ההקניה, יגיש המנחה לחניכים מידע באופן שיאפשר להם הבניית ידע באמצעות חקר עצמאי/קבוצתי.
- בשלב התרגול, החניכים יישמו את החומר הנלמד בפועל או בדרך של הסבר זה לזה.
- בשלב המשוב והרפלקציה, החניכים יתנו משוב לעצמם וזה לזה.

ככלי מסייע בהסברת המושגים משוב ורפלקציה, מוצע להשתמש [בנספח ט' - הנגשה לשונית של המושגים משוב ורפלקציה](#).

2. הצגת מידע חדש בדרכים מגוונות

בשלב החקר או ההקניה של ידע חדש, מומלץ להציע לחניכים מספר אמצעי למידה והמחשה של המושג או הכישור החדש הנלמד.

היתרונות של אמצעי למידה והמחשה מגוונים הם:

- תרגול של גישה פרואקטיבית – כל צעיר/ה או כל קבוצה יכולים לבחור אם לקרוא על המושג החדש במחשב או בטלפון, לצפות בסרטון, לעיין בדפים מודפסים וכד'.
- התאמה של דרך ההמחשה לאופן הלמידה הנוח ביותר לחניך (מתוך הנחה שלאנשים שונים נוחות דרכי למידה שונות).
- במשך הזמן, מומלץ לעודד את החניכים להתבונן על אופני הלמידה השונים ולהכיר את עצמם ואת דרך הלמידה המותאמת להם, כלומר לעודד אותם לבצע רפלקציה על הלמידה שלהם.

3. גיבוש הקבוצה כמטרה בפני עצמה

מכיוון שהכלי המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא קבוצת השווים, חשוב להקפיד בכל שנה להקדיש את החודש הראשון לגיבוש הקבוצה, כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת. המטרה היא שהקבוצה תיתן תחושת שייכות ושותפות לחניכים ולחניכות, ושהיא תהיה מקום ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור כישורים.

הצעות לתהליכים שמסייעים בגיבוש הקבוצה:

” יש שיח משותף
וכל אחד אומר מה דעתו מבלי שאחרים
יגיבו אליו בביקורתיות
(חניך בתוכנית)



- סטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, באופן שמאפשר קשר עין בין החניכים, ומרחב פנוי להתנסויות שונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
- קביעות של זמני המפגשים, מקום המפגש והמנחים.
- היערכות מקדימה שתיתן מענה לצרכי נגישות של החניכים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.
- הסדנה תעסוק בחודש הראשון בתכנים שנוגעים להעמקת ההיכרות בין החניכים, בנושאים כמו: תחומי עניין וכישורים, רקע אישי, עצמאות, זהות, ציפיות וחששות לעתיד הקרוב והרחוק וכד'. כמו כן יוסכם על חוזה קבוצתי.
- כדי לאפשר גיבוש של הקבוצה כקבוצת שווים, חשוב לעודד כמה שיותר אינטראקציות בין החניכים לבין עצמם ולהימנע ממצב שבו המנחה נמצא במרכז הדיון/הפעילות.

4. יצירת נורמות קבוצתיות של תרגול – משוב ורפלקציה

כדי שהנושאים הנלמדים בסדנה יהפכו להיות בעלי משמעות עבור החניכים, הם צריכים לזכור את הדברים שלמדו ולהיות מסוגלים להשתמש בידע בהקשר רלוונטי.

לדוגמה: אם למדנו בסדנה על מחויבות חברתית – נושאים שמפריעים לי בסביבתי, ועל איזה נושאים אני יכול/ה להשפיע – אנחנו מקווים שבעתיד, כאשר הצעיר ייתקל בנושא שמפריע לו בסביבה, הוא יוכל להשתמש בלמידה כדי להתייחס לגורם שמפריע לו באופן פרואקטיבי. כלומר, להתבונן ולשאל את השאלות: האם זהו דבר שיכולה להיות לי השפעה עליו? אם לא – איך אוכל להיות עם זה בשלום? אם כן – איך אוכל לשפר את זה?

כדי שהלמידה תהיה משמעותית ותישאר בזיכרון לזמן ארוך, רצוי ליצור נורמות קבוצתיות שמסייעות ללמידה:

- לחזור על כל מידע חדש כמה פעמים ומכמה כיוונים שונים.
- לחבר כל ידע חדש לידע ישן.
- להציג מושג חדש בדרכים מגוונות, באופן מילולי וגם באופן ויזואלי ככל שניתן.
- לתרגל אסטרטגיות של חיפוש מידע, למידה ושמירה מידע חדש – למשל: חיפוש בגוגל, הכנת רשימות, הקלטה של מידע חדש כהודעה קולית לעצמי או לקבוצה וכו'.
- לעזור לצעירים להבין מה עוזר להם ללמוד. לצורך זה, בחלק הסיכום של כל מפגש, המדריך מזמין כל חניך לשתף בחוויות שלו מהלמידה: משהו חדש שלמד במפגש; משהו שלמד על עצמו לגבי חוזקה שלו או אתגר שהוא מתמודד איתו; נקודה למחשבה שעלתה לו בקשר לקבוצה; מה ירצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותו/ למה הוא מצפה במפגש הבא?

5. שימוש בטכנולוגיה ובכלים דיגיטליים

הלמידה בעזרת כלים טכנולוגיים תומכת ביישום מטרות הסדנה ממספר היבטים:

- יישום העיקרון של למידה פעילה – כלים דיגיטליים להוראה מסייעים ללמידה פעילה בשלב ההקניה של ידע חדש: אפשר להפגיש את החניכים עם הידע החדש בדרך של מצגות אינטראקטיביות, הקרנת סרטונים עם עצירה מדי כמה דקות ובקשה להשיב על שאלה, דפי עבודה אינטראקטיביים, חיפוש מידע ברשת, מענה על שאלונים ועוד...
 - המחשת החשיבות של רכישת כישורים חדשים ושל כלים – באמצעות מפגש עם כלים טכנולוגיים חדשים, אנו מסייעים לצעירים לרכוש כישורים טכנולוגיים "הלכה למעשה". לדוגמה: חניכים אשר יתבקשו להשיב על שאלון גוגל יתרגלו להיכנס לחשבון הגוגל שלהם, להתיידד עם האפליקציות השונות ולעבוד איתן. בחלק מהכלים החניכים יתבקשו להירשם באמצעות הזדהות זו או אחרת, וזהו תרגול חשוב להשתתפותם ברשת האינטרנט גם כאזרחים, כעובדים וכו'.
 - תמיכה בלמידה עצמאית כיכולת מרכזית שאנו מבקשים לפתח - למידה עצמאית מתבססת כיום ברובה על תכנים ברשת. מי שמבקש ללמוד כמעט כל נושא, יוכל למצוא מידע רב ערך בסרטונים ביוטיוב או בטיקטוק, בפודקאסטים, באתרים ובקבוצות ענין ברשתות החברתיות. שימוש בטכנולוגיה בסדנה יסייע למנחה לתווך את תהליכי הלמידה לחניכים, ויאפשר להם לרכוש כישורים של איתור מידע, הערכת מידע ואינטגרציה בין מקורות שונים.
 - פיתוח מסוגלות עצמית בתחום הכישורים הטכנולוגיים – מסוגלות עצמית היא הביטחון הפנימי של האדם בכך שביכולתו להשלים משימה שלקח על עצמו. המסוגלות העצמית מתייחסת לתחום מסוים. המקור המשמעותי ביותר לפיתוח של מסוגלות עצמית הוא הצלחות קודמות. לכן, ככל שהחניכים יתנסו בהצלחה בלמידה עצמאית ובשימוש ביישומי מחשב וטלפון המשמשים לעבודה וללמידה – הצלחות אלו יכולות להוות מנוף בפיתוח המסוגלות העצמית בתחומים אלו.
 - למידה בעזרת הטלפון הנייד כמכשיר קצה מרכזי בתהליך הלמידה מצמצמת את המתח סביב השימוש בטלפון כאמצעי "בריחה" מתכנים ומתהליכים בסדנה – כך, במקום "להילחם" בטלפונים, המנחה יכול לשלוח לחניכים קישור למצגת אינטראקטיבית או לסקר לימודי בווטסאפ, ו"לגייס" את המכשירים הניידים לטובת הלמידה בסדנה.
- הנושא של שיפור כישורים טכנולוגיים אינו משולב כנושא רצוף בסדנה. עם זאת, כיוון שחניכים רבים לא נדרשו לפני הסדנה לבדוק או לחקור משהו בעצמם או להשתמש בטלפון לצורך מחקר ולמידה, גם מטלה פשוטה של חיפוש מושג באינטרנט יכולה להציף את חלקם. לכן, מוצע להכניס את הנושא כמפגש שלם בתחילת השנה שבו מתרגלים את המיומנות, או כמפגש חד פעמי העוסק בלימוד של כלי או כישור טכנולוגי.

הכלים המומלצים ללימוד ושימוש בסדנה מפורטים ב- [\[+\] נספח י' - טכנולוגיות תומכות בעולם משתנה.](#)

חלק ב' - מערכי הסדנאות

א. גיבוש קבוצה

מטרה:



יצירה של קבוצת שווים, המהווה "מקום בטוח" לחניכים לשם למידה והתנסות בכישורים חברתיים והתנהלות עצמאית.

- **ידע** - החניכים יבינו את המושגים קבוצה, שותפות ושיתוף פעולה.
 - **ערכים** - טיפוח אמון ושותפות בקבוצה, בין החניכים לבין עצמם ובינם לבין המדריכים.
 - **כישורים** - שיתוף פעולה.
- במשך שלושה מפגשים הקבוצה תעסוק בהיכרות הדדית ובהגעה להסכמות ביחס לנושאים שייכללו בחוזה הקבוצתי. במפגש הרביעי, הקבוצה תאגד את כל ההסכמות למסמך אחד מעוצב, אשר ייתלה במקום של כבוד בדירה.

הערות:

- מומלץ שהמנחה יסמן מראש את סוג הנושאים שחשוב לו לכלול בחוזה.
- חשוב לכלול גם נושאים שלגביהם יש תביעה ברורה מהחניכים להתנהגות מסוימת (למשל: אם חל איסור על שימוש בטלפון, או חובת השתתפות בתורנויות וכד') וגם לפחות שניים-שלושה נושאים שבהם יתאפשר לחניכים לבחור את דרכם בקבוצה.
- כדאי שהחוזה יכלול נושאים שלגביהם יש בדרך כלל תחושה חיובית (למשל: מטרות הקבוצה, ארוחות, מסיבות, חגים, ימי הולדת) וגם נושאים שיש לגביהם בדרך כלל תחושה שלילית (איחורים, היעדרויות, שטיפת כלים, ניקיון, שמירה על פרטיות וגבולות).

נושאים שאפשר ורצוי לכלול בחוזה קבוצתי

- בחרו מתוך הרשימה נושאים שחשובים לכם. אין צורך לכלול את כל הנושאים ורצוי להוסיף נושאים נוספים שיועלו על ידי החניכים:
- המטרות של הקבוצה.
 - לוחות זמנים: הגעה, ארוחות, מקלחות, כיבוי אורות, הגעה בזמן.
 - ניקיון בדירה.
 - תורנויות ותפקידים.
 - נוכחות והיעדרויות.
 - חגים (חשוב לשים לב לנושא החגים, במיוחד בקבוצה רב תרבותית).
 - ימי הולדת.
 - תקשורת בקבוצה: נורמות וגבולות בשגרה, נורמות וגבולות במפגשי הסדנה, נורמות וגבולות בקבוצת הווטסאפ.
 - ארוחות והתכנון שלהן - תפריט והעדפות.
 - התנהלות בחדרים וחלוקה לחדרים.

א.1. היכרות

לוח זמנים



- 5 דקות – "ברוכים הבאים".
- 30 דקות – משחקי היכרות.
- 10 דקות – שיחה בזוגות: ציפיות, תקוות וחששות.
- 10 דקות – שיחה במליאה: מה כל אחד ואחת צריכים כדי להרגיש טוב בקבוצה שלנו?
- 10 דקות – סבב סיכום.

מהלך המפגש



ברוכים הבאים (5 דקות)

נציג את עצמנו, את התוכנית ואת הנושא של החודש הקרוב: הקבוצה שלנו. נסביר שבחודש הקרוב נכתוב יחד חוזה של הקבוצה: איך היא תתנהל, מה נעשה ביחד ובאיזה אופן (מוצע לבדוק הבנה של המושג "חוזה" ולהסביר אותו ככל שיידרש).

משחקי היכרות (30 דקות)

מומלץ לקיים שתי פעילויות מהרשימה שלהלן או כל פעילות אחרת המאפשרת היכרות ויצירת אווירה קבוצתית חיובית באופן מותאם לגיל החניכים. כמו כן, מוצע לבדוק אם נדרשות הנגשות שיאפשרו את השתתפותם של כל הנערים והנערות.

1. כדור השמות

נמסור את הכדור לאחד החניכים ונקרא בשמו. החניך שקיבל ימסור לחניך אחר, עד שהסבב הושלם.

2. נייר שמות

נשב במעגל. ניקח דף חלק שלם, נאמר שם של חניך ונפיל את הדף. מי ששמו נאמר צריך לתפוס את הדף לפני שהוא נופל. התופס ממשיך עד להשלמת הסבב. אם הדף נפל – מי שהיה אמור לתפוס אותו קורע חתיכה ממנו וממשיך במשחק.

3. אותיות בשם

נשב במעגל. כל חניך יאמר את שמו, ומילה נוספת המתחילה באות הפותחת של שמו וקשורה אליו בדרך כלשהי, כגון: שירז – שעון, אני מקפידה לעבוד שעון על היד, או לחלופין – מקפידה על זמנים. הבא אחריו יאמר את שמו, מילה נוספת המתחילה באות הפותחת של שמו וקשורה אליו בדרך כלשהי וחוזר על דבריו של קודמו (דנית – דואר, פעם עבדתי בדואר; שירז תמיד עם שעון).

מומלץ לאפשר לחניכים זמן קצר לחשיבה בתחילת הפעילות.

4. השם המשובש

הכנה: כרטיסים שעליהם שמות החניכים בצורה משובשת.

כל חניך מקבל כרטיס. עליו לגלות את השם ולמסור את הכרטיס לחניך שזהו שמו. התאמות: ניתן להכין מראש "כרטיס ניווט" עם שמות כל החניכים המשתתפים ולתת אותו למי שמתקשה כדי שימצא את השם המשובש.

5. אות מן השם

כל חניך בוחר אות אחת מהשם שלו, כותב אותה על הדף וכותב מספר רב של מילים שמתחילות באותה אות ומאפיינות אותו. כל חניך מציג את הדף שלו במעגל.

אפשרי להציע לחניכים עם אותיות זהות בשמם לשתף פעולה.

התאמות: אפשר להציג בזוגות.

6. כדור צמר

נעביר כדור צמר מזה אל זה. כל אחד בתורו מלפף את הצמר סביב אצבעו ומספר דבר מה על עצמו (חוויה מהחופש, שם ושם משפחה, דבר אהוב...) עד להשלמת הסבב. כדי להתיר את ה"פלונטר" מחזירים את הכדור אחורה, כשעל כל אחד לזכור ממי קיבל את הכדור ומה הדבר שסיפר.

התאמות: אפשר לבקש לציין רק את השמות כדי להתיר את ה"פלונטר".

משחקי היכרות נוספים אפשר למצוא [במערך הדרכה – מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות](#) – משחקי היכרות עמוד 24.

שיחה בזוגות (10 דקות)

נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות לשיחה על תקוות וחששות מההשתתפות בקבוצה.

אפשרות 1

נבקש מכל זוג לשוחח על ההשתתפות בקבוצה בהמשך השנה:

● **תקוות** – אילו דברים טובים אני מקווה ומאמין או מאמינה שיקרו לי בקבוצה?

● **חששות** – אילו דברים לא טובים אני חושש או חוששת שעלולים לקרות בקבוצה?

כל זוג כותב על כרטיסים לפחות 2 תקוות ו-2 חששות, ומדביק את הכרטיסים על הלוח או מניח אותם במקום בולט על הרצפה או על השולחן.

אפשרות 2

לקבוצה הזקוקה להמחשת המושגים תקוות וחששות: נכין מראש כרטיסים עם דברים שעשויים לקרות במפגשי הקבוצה. כל זוג חניכים יתבקש לבחור לפחות שלושה כרטיסים שהם מזדהים איתם, ולהדביק על הלוח או להניח אותם במקום בולט על הרצפה או על השולחן.

אפשרות 3

נוותר על הזוגות, ונשתמש בתוכנת [Mentimeter](#) כבסיס לדיון במליאה בתקוות וחששות.

נכין מבעוד מועד שתי שאלות בתוכנה:

● **מהן הציפיות שלך** – הדברים שאת/ה רוצה לקבל או שיקרו לך בזכות השתתפותך בתוכנית? ענו במילה/ משפט קצר.

● **מהם החששות שלך** – הדברים שאת/ה דואג/ת או חושש/ת שיהיו לך קשים או פחות נעימים במסגרת השתתפותך בתוכנית? ענו במילה/ משפט קצר.

נקרין באמצעות מקרן את מסך השאלון, עם הקוד לשאלון.

החניכים יצטרכו להיכנס לאתר [Mentimeter](#) באמצעות המחשב או הטלפון שלהם, להזין את קוד השאלון המוצג על המסך, ולענות על השאלות.

תשובות החניכים יוצגו על המסך כ'ענן מילים'. לכל שאלה ייווצר ענן מילים נפרד. מילים שחוזרות על עצמן בתשובות

החניכים יוגדלו ויובלטו באופן אוטומטי על-ידי התוכנה. בדרך זו ניתן יהיה לראות גם את מגוון התשובות שהחניכים השונים הזינו, וגם את המכנה המשותף ביניהם.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- למה לדעתכם מילים מסוימות בולטות וגדולות יותר?
- מהן המילים הבולטות ואילו מילים קטנות אתם מזהים?
- מה אתם מבינים מענן המילים שיצרתם?
- מה התחושה שעולה בכם כשאתם מביטים בו?

שיחה במליאה (10 דקות) - מה כל אחד ואחת צריכים כדי להרגיש טוב בקבוצה שלנו?

1. נבקש מכל חניך לשתף בתורו בתקוות ובחששות שלו.

כדאי שנשים לב: האם יש חששות ותקוות שחוזרים בדברי מספר חניכים? האם יש נושאים שהם תקווה של אחד וחשש של האחר?

תפקידנו ותפקיד החניכים הוא לשאול שאלות שמטרתן להבין מה יעזור לדובר/ת להתרחק מהחששות ולהגשים את התקוות.

לדוגמה:

חניך: אני מפחד שיהיה לי משעמם וחופר בשיחות.

שאלה: אתה יכול לספר לנו על דברים שעשית עם אנשים אחרים שהיו משעממים ועל דברים שהיו מעניינים?

2. נהפוך חלק מהנושאים שעלו כ"תקוות" ו"חששות" לסעיפים בחוזה הקבוצתי.

למשל, בהמשך לדוגמה הקודמת, אפשר להציע:

- בפעילויות הקבוצה נצא הרבה החוצה ולא נשב כל הזמן במעגל ונדבר.
- הנושא של המפגש צריך להיות מעניין.
- במפגש יהיו הרבה משחקים.

נכתוב על הלוח את הדברים שעולים בשיחה בפורמט של סעיפים בחוזה הקבוצתי. נקפיד על כך שנצא עם שלושה-ארבעה סעיפים לכל היותר (מומלץ לאחד נושאים קרובים שהוזכרו על ידי כמה חניכים). בסוף השיחה נצלם את הלוח, נשמור את הטקסט במדיה הקבוצתית בווטסאפ ונתלה על לוח המודעות בדירה, או בכל מקום אחר שממחיש את העובדה שזה תוצר משותף.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים הבאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה? (לדוגמה: העמקה/ חזרה/ הרחבה/ הבהרה)
- ההרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא וחיבותו.

א.2. שותפות וערבות הדדית

לוח זמנים



- 10 דקות – פתיחה: מה שלומי היום והשבוע שהיה.
- 20 דקות – העמקת היכרות.
- 20 דקות – משחקים בנושא שיתוף פעולה.
- 15 דקות – שיחה במליאה.
- 10 דקות – סבב סיכום.

מהלך המפגש



מה שלומי היום והשבוע שהיה (10 דקות)

נבקש מכל חניך לספר במשפט אחד מה שלומו היום או איך עבר עליו השבוע שחלף. נציג בפני הקבוצה את התוצר של המפגש הקודם: למה אמרנו שאנחנו זקוקים כדי להרגיש טוב בקבוצה. נסביר שהיום נמשיך להכין את החוזה הקבוצתי שלנו – נדבר על המטרות המשותפות שלנו ועל שיתוף פעולה. מוצע לוודא הבנה של המושג "חוזה קבוצתי" ולהסביר אותו שוב ככל שיידרש.

העמקת היכרות (20 דקות)

1. קרוסלה

החניכים מסתדרים במעגל פנימי וחיצוני זה מול זה, ומשוחחים במשך שלוש דקות על נושא מסוים שהוצג. לאחר שלוש דקות המעגל החיצוני זז ימינה והשיחה מתקיימת עם בן זוג אחר. נושאים מוצעים לשיחה: סרט שראיתי לאחרונה, ספר שקראתי ואהבתי, מאכלים אהובים, מקום שהייתי רוצה להיות בו, חיות אהובות, שלושה דברים שהייתי לוקח לאי בודד, תחביב שיש לי, אתר האינטרנט שאני מרבה לגלוש בו, המקום היפה ביותר שהייתי בו, מקום שהייתי רוצה להיות בו.

2. שרון פגישות

נחלק לכל חניך דף עם ציור של  [שרון](#).

נסביר שכל אחד צריך לתאם 4 פגישות - החניכים מסתובבים בחדר וקובעים פגישות עם חניכים אחרים. כשכולם מסיימים לקבוע את הפגישות, נכריז על שעה ועל נושא לשיחה. לכל פגישה נקציב 3 דקות. לאחר דקה וחצי ניתן סימן שיתחלפו, כך שהחניך שעד עכשיו דיבר יקשיב והחניך האחר ידבר, ושני החניכים יספיקו לשתף. נושאים מוכנים מראש לשיחה (כמו בקרוסלה).

3. ריאיון

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות. כל זוג יקבל שק רצועות שעליהן כתובות שאלות. כל אחד מבני הזוג ישלוף בתורו מהשק רצועה וישאל את חברו את השאלה הכתובה עליה. החניכים ימשיכו לשלוף רצועות ולענות על שאלות, עד שסיימו לשאול זה את זה את כל השאלות שהיו בשק (או עד שייגמר הזמן).

4. משחק הגרוטאות

הכנה: אוספים מראש גרוטאות/חפצים, כגון: שעון, פנס, ספר, קלטת, מחברת, עט, טיפקס, מברג, בגד, רדיו, תמונה, צבע, טוש, נעל, אבן, צדף, בובה, דובי, כדור...

נפזר את החפצים במרכז החדר. לפי סימן מוסכם על כל חניך לגשת ולבחור לעצמו פריט כלשהו שקשור אליו ולחזור למקומו. כשכל החניכים לקחו חפץ, בסבב, כל חניך יציג במה בחר וכיצד החפץ קשור אליו.

אם יש חניכים שמתקשים לבחור, מומלץ לסייע להם ולתווך במידת הצורך באמצעות שאלות, כמו: "מה אתה רוצה לספר על עצמך?", "איזה חפץ יכול להתקשר למה שאתה רוצה לספר על עצמך?" וכדומה.

משחקים המחייבים שיתוף פעולה (20 דקות)

להלן מספר רעיונות לפעילויות המחייבות שיתוף פעולה ומזמנות דיון קבוצתי בנושא. כדאי לבחור אחת מהפעילויות הללו ולהתאימה לקבוצה.

1. ביצת תנינים

למשחק הזה דרוש חדר גדול יחסית. מומלץ לשחק אותו בחוץ אם אין מקום במבנה.

נחלק את החניכים לשתי קבוצות שעומדות משני צידי החדר במרחק זו מזו. כל חניך מקבל חצי דף A4. המטרה היא לעבור מצד אחד לצד השני באמצעות דריכה על דפים. המשחק דורש שיתוף פעולה, והאתגר של הקבוצות הוא להבין זאת כבר בתכנון אסטרטגיית המעבר. אם החניכים יבינו ששתי הקבוצות צריכות לשתף פעולה זו עם זו, מספר הדפים של כל החניכים יספיק כדי להעביר את כולם מקצה החדר לקצהו האחר, אך אם הם ייקחו את המשחק לכיוון של תחרות בין קבוצות, הם יתקשו מאוד לחצות באמצעות הדפים של קבוצה אחת.

ההוראות שניתן לחניכים: "אתם נמצאים באזור של ביצה טובענית שורצת תנינים. הדרך היחידה לעבור אותה היא לדרוך על ה'אבנים' (הדפים). מי שדורך מחוץ לדף, אפילו קצת, נאכל על-ידי תנין. כולם צריכים לעבור לקצה האחר של הביצה בתוך ארבע דקות בלבד! אם מישהו עושה טעות ונופל מה'אבן' - כל חברי הקבוצה שלו חוזרים לנקודת ההתחלה".

2. להפוך את השטיח

מחלקים את החניכים לקבוצות, כשבכל אחת מהן ארבעה עד שישה חניכים.

כל קבוצה בתורה עומדת על שטיח או על משטח נייד אחר, כגון בד, אל-בד, משטח סול.

מטרת הקבוצה להפוך את השטיח בלי לרדת ממנו ובלי לדרוך על הרצפה. על הקבוצה להצטמצם לשטח קטן על השטיח ולתפוס כמה שפחות מקום כדי להפוך אותו.

ניתן להתערב במידת הצורך ולהציע לחניכים עזרה בתכנון פעולותיהם, כדי שיצליחו להפוך את השטיח.

בשיחה אחרי הפעילות מומלץ לשאול את השאלות הבאות:

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- האם פעלתם בשיטה מסוימת או בדרך מסוימת?
- האם היה מוסכם על כולם איך לפעול?
- איך התקבלו ההחלטות?
- האם מישהו חשב שהיה כדאי לפעול באופן אחר?
- הפשטה והכללה: מה עוזר או מפריע לעבודה של קבוצה?

3. לוח מקשים

הכנה: 30 דפים או בריסטולים בגודל A4, שעליהם כתובים מספרים מ-1 עד 30; חבל/סרט סימון.

הוראות המשחק: פעילות קבוצתית. כל החניכים הם חברי הקבוצה ונדרש מכולם לשתף פעולה ביניהם. הקבוצה עומדת סביב המעגל שסומן באמצעות חבל או סרט סימון. בתוך המעגל מפוזרים באופן לא רציף כרטיסיות שעליהן המספרים 1-30. הקבוצה צריכה לגעת בכרטיסיות בסדר עולה, בזמן המהיר ביותר. בדרך כלל המשחק ידרוש כמה סבבים כדי להצליח במשימה.

נסביר את הכללים:

1. בתוך המעגל רשאי להימצא ברגע נתון אדם אחד בלבד.
2. בכל פעם שיש יותר מאדם אחד במעגל, זוהי חריגה. כל חריגה תעלה לקבוצה ב-5 שניות נוספות.
3. משך הזמן להשגת המטרה: 4 דקות.

אפשרויות:

1. לאפשר לקבוצה זמן מסוים לתכנון וזמן מוגדר לביצוע המשימה.
2. לתת לקבוצה זמן גלובלי. לדוגמה, 20 דקות לתכנון ולביצוע של מספר ניסיונות על פי בחירתם.
3. לקבוע יעד זמן לכל אחד מן הסבבים, כאשר המטרה היא להשתפר מסבב לסבב.

4. ג'אגלינג קבוצתי

ציוד: הרבה כדורים או חפצים ל"מסירות".

הוראות המשחק: החניכים יעמדו במעגל. נסביר שננסה ללמוד ג'אגלינג ולשחק בו בקבוצה.

הכללים:

שלב א': שימוש בכדור אחד – על הכדור לעבור בין כולם בסדר קבוע. לכל חניך יימסר הכדור פעם אחת עד להשלמת הסבב, בסוף הסבב הכדור יימסר לחניך הראשון.

שלב ב': בכל שלב יתוסף כדור, אותו יש להעביר באותו הסדר.

שלב ג': כמה מהר אפשר להעביר כדור אחד על פי הכללים? הקבוצה קובעת יעד זמן לעצמה.

בשיחה אחרי המשחק מוצע לשאול את השאלות:

- איזה תיאום נדרש ביניכם?
- מה יותר קל/קשה: תיאום במילים או תיאום של קשר עין?
- האם השגתם את היעד שהצבתם לעצמכם? מה תרם להשגת היעד?
- אם לא, מדוע, לדעתכם לא השגתם את היעד שהצבתם?

שיחה במליאה (15 דקות)

- מה למדנו מהמשחקים על שיתוף פעולה?
- במשחק חוינו שיתוף פעולה כאשר יש לנו מטרה משותפת, מה אפשר ללמוד מזה על החיים בדירה?
- מהן המטרות שלנו בדירה?
- מהם הנושאים המחייבים שיתוף פעולה בדירה?
- מה חשוב להכניס לחוזה הקבוצתי?

לסיכום השיחה

1. נכתוב על הלוח את הדברים שעלו בשיחה בפורמט של סעיפים בחוזה הקבוצתי, ובפרט את המטרה המשותפת שניסחה הקבוצה – ההסכמה על מטרה משותפת אחת או שתיים היא בסיס הכרחי לחוזה הקבוצתי.

2. נכתוב נושאים נוספים שעלו בדיון ושחשוב שייכנסו לחוזה הקבוצתי. נקפיד שיהיו לנו בסוף לכל היותר שלושה-ארבעה סעיפים (מומלץ לאחד נושאים קרובים שהוזכרו ע"י מספר חניכים).
3. בסוף השיחה נצלם את הלוח, נשמור את הטקסט במדיה הקבוצתית בווטסאפ ונתלה אותו על לוח המודעות בדירה, או בכל מקום אחר שממחיש את העובדה שזה תוצר משותף.
4. לשבוע הבא נבקש שכל אחד ואחת יביאו תמונה שלהם כתינוקות או ילדים עד גיל 3, ושיבררו עם ההורים למה נקראו בשם שבחרו להם.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי ביחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

א.3. קבלת החלטות בקבוצה

לוח זמנים



- 15 דקות – פתיחה והעמקת היכרות.
- 30 דקות – משחקי היכרות וקבלת החלטה משותפת.
- 20 דקות – החיים בדירה חוזה קבוצתי – קבלת החלטות משותפות.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



פתיחה והעמקת היכרות (15 דקות)

נזמין את החניכים לשתף מה שלומם ואיך עבר עליהם השבוע. בסבב: כל אחד מספר מה משמעות שמו או שמה, ולמה בחרו לקרוא לו או לה בשם זה.

משחקי היכרות וקבלת החלטה משותפת (20 דקות)

משחק 1 - "אמת או שקר"

נבקש מכל חניך בסבב לומר משפט אחד שקרי ומשפט אחד אמיתי לגביו. לאחר כל זוג משפטים, הקבוצה צריכה להגיע להכרעה איזה משפט הוא האמיתי מבין השניים. אם הקבוצה טעתה, החניך שהמשפטים היו על אודותיו, צריך להחליט על משימה קבוצתית שתעשה הקבוצה (דוגמאות למשימות: כל הקבוצה צריכה לשיר יחד שיר, כל הקבוצה צריכה לרקוד לצלילי שיר מסוים, כל הקבוצה צריכה לעשות 10 שכיבות סמיכה וכו').

יש לשים לב לאופן שבו הקבוצה מחליטה איזה משפט הוא האמת: האם מתנהלת הצבעה (אם כן - מי יזום אותה), האם יש חניך מנהיג שמכריע וכו'.

כדאי שאנחנו נתחיל כדי שהחניכים יבינו את הלך הרוח של המשפטים המוגזמים והמשימות המצחיקות. יש להדגיש בפני החניכים שכדאי להגזים ולספר פרטים מפתיעים על עצמם.

משחק 2 - תמונות ילדות

נאסוף את התמונות שהחניכים הביאו. נציג בכל פעם תמונה אחרת של חניך ונבקש מהחניכים לא לגלות אם התמונה שלהם. בכל תמונה, על הקבוצה להחליט יחד מי מצולם.

שאלות לדיון:

- במשחק 1 - כיצד הכרעתם כקבוצה כל פעם מחדש איזה משפט הוא האמת?
- במשחק 2 - כיצד החלטתם מי הילד/ה בתמונה?
- באיזה אופן התבצעה ההחלטה? (נכוון את החניכים אם הם מתלבטים/ לא זוכרים).
- האם כולם הרגישו שהם משמיעים את דעתם בקבלת ההחלטה?
- האם הייתה דרך טובה יותר/ נכונה יותר לקבל החלטה קבוצתית?

החיים בדירה: חוזה קבוצתי – קבלת החלטות משותפות (25 דקות)

נכתוב על הלוח את נושאי החוזה הקבוצתי שעליהם שוחחנו עד כה:

- מטרת הקבוצה, כפי שניסחנו במפגש השני.
 - נושאים שחשוב לכלול בחוזה הקבוצתי, כפי שכתבנו במפגש הראשון.
- נתבונן ברשימה ונדון בשאלה: האם יש נושאים נוספים שחשוב לנו לכלול בחוזה שלנו וטרם הקדשנו להם תשומת לב? נחליט יחד מה נכלול בחוזה הקבוצתי ומה נכתוב בו.
- רשימת נושאים אפשריים מצורפת בסוף המפגש.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
 - משהו חדש שלמדתי על חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
 - נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
 - מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי / למה אני מצפה במפגש הבא?
 - הרגשה שלי בהתייחס לנושא.
- נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא וחשיבותו.

נושאים לחוזה קבוצתי בדירה

- לוחות זמנים: הגעה, ארוחות, מקלחות, כיבוי אורות, הגעה בזמן.
- ניקיון בדירה.
- תורנויות ותפקידים.
- נוכחות והיעדרויות.
- חגים (חשוב לשים לב לנושא החגים במיוחד בקבוצה רב תרבותית).
- ימי הולדת.
- תקשורת בקבוצה: נורמות וגבולות בשגרה, נורמות וגבולות במפגשי הסדנה, נורמות וגבולות בקבוצת הווטסאפ.
- ארוחות ותכנון שלהן – תפריט והעדפות.
- התנהלות בחדרים וחלוקה לחדרים.

4. מפגש מסכם: חוזה קבוצתי - הכנת המסמך

המפגש הרביעי בנושא גיבוש הקבוצה יוקדש להכנה של החוזה הקבוצתי כמסמך משותף, פיזי או דיגיטלי. בשני המצבים חשוב שלכל חניך יהיה עותק של החוזה הקבוצתי ושעותק אחד ייתלה במקום בולט בדירה. בכל מקרה, יש צורך לעבור על התוצרים של שלושת המפגשים הקודמים ולארגן אותם כך שיכללו 10 פריטים לכל היותר.

הכנות לקראת המפגש



הכנת חוזה כמסמך פיזי על בריסטול:

ציוד שיש להכין מראש: שמיניות בריסטול כמספר החניכים (רצוי שתיים לכל אחד למקרה שהטיטה הראשונה לא תעלה יפה), טושים, תמונות מודפסות של כל החניכים (תמונות הילדות שהביאו למפגש א3).

אם החלטתם להכין חוזה על גבי בריסטולים, הקפידו לסרוק או לצלם את כל הדפים בסוף ולשלוח לכל חברי הקבוצה בווטסאפ כקובץ מאוחד עם הכותרת "חוזה קבוצתי", או לתיק אותם בתיקיה משותפת ולשלוח לכולם קישור.

הכנת חוזה כמסמך דיגיטלי:

ציוד שיש להכין מראש: מחשב עם תוכנת כתיבה ועיצוב, קבצי תמונות של כל החניכים (תמונות הילדות שהביאו למפגש א3). אם החלטתם לכתוב את החוזה כמסמך דיגיטלי, הקפידו להדפיס עותק צבעוני ויפה ולתלות אותו במקום של כבוד בדירה.

לוח זמנים



- 10 דקות – פתיחה: מה שלומי היום והשבוע שהיה.
- 25 דקות – שיחה במליאה: סיכום הסעיפים בחוזה הקבוצתי.
- 30 דקות – הכנת החוזה כתוב.
- 10 דקות – סבב סיכום.

מהלך המפגש



פתיחה: מה שלומי היום והשבוע שהיה (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף מה שלומם ואיך עבר עליהם השבוע.

שיחה במליאה: סיכום הסעיפים בחוזה הקבוצתי (25 דקות)

הנושאים לשיחה הם:

- מה שכל אחד צריך כדי להרגיש טוב בדירה – ללא שמות (הנושאים שעליהם הסכמנו במפגש הראשון)
- המטרה המשותפת שלנו (שעליה החלטנו במפגש השני)
- נושאים נוספים שחשוב להסכים עליהם (הנושאים שעליהם הסכמנו במפגש השלישי)
- נכתוב את כל הסעיפים על הלוח ונעבור עליהם עם החניכים:
- ביחס לכל סעיף נוודא שכולם מבינים למה הכוונה.
- ביחס לסעיפים שאינם מוסכמים – נקיים דיון נוסף ונקבל החלטה האם הסעיף הזה אכן חשוב וחינוי לחוזה הקבוצתי.
- ביחס לסעיפים שצוות הדירה רואה בהם הכרחיים – נסביר לחניכים מדוע נושא זה אינו פתוח לדיון.
- נשאל על הדמיון והשוני בין נוהלי הדירה לנהלים של קבוצות אחרות: בבית המשפחה, בכיתה בבית הספר וכד'.
- נבקש מכל חניך לבחור 1-2 סעיפים בחוזה שהוא/ היא אחראים על כתיבתם.

הכנת החוזה הכתוב (30 דקות)

אם הוחלט להכין חוזה על גבי בריסטולים, נבקש מכל חניך/ה לכתוב את הסעיפים שהוא/היא אחראים עליהם על גבי שמינית בריסטול עם הכותרת שניתנה לסעיף בשיח הקודם.

לדוגמה - ארוחות בדירה:

- התורנים בכל שבוע צריכים לבשל את המנות שהקבוצה החליטה עליהן.
- התורנים אחראים שהארוחה תהיה מוכנה עד השעה שבע בערב.

מומלץ לקשט את הבריסטול.

נבקש מכל חבר בקבוצה לחתום עליו, ונתלה את הבריסטול במקום בולט בדירה. נצלם את החוזה ונשלח את התמונה לכל החניכים.

אם הוחלט להכין חוזה כקובץ דיגיטלי, נבקש מכל חניך להקליד למחשב את הסעיפים שהוא או היא אחראים עליהם, בפורמט שעליו הוחלט מראש (מסמך וורד, מצגת או כל כלי אחר).

נבקש מתנדבים לקשט את המסמך בעזרת צבעים, תמונות, צורות, סמלים וכו'.

נקפיד למספר את הסעיפים, ונבקש מכל חניך להקליד את שמו בסוף החוזה.

נשמור את המסמך כ-PDF.

נשלח את המסמך לכל החניכים ונדפיס עותק שייתלה במקום בולט בדירה.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

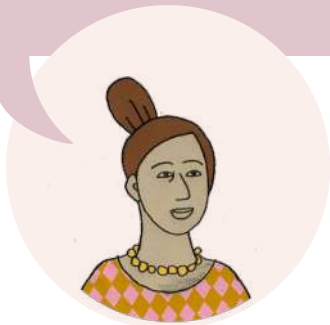
- משהו חדש שלמדתי במפגש
- משהו חדש שלמדתי על חוזקה שיש לי או
- אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש

ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

” התוכנית עזרה לו להתמודד עם הקשיים, לעשות כשהוא מתבקש, לשמור על גבולות, חוקים וכללים. ”

(הורה בתוכנית)



ב. זהות ושייכות

השאיפה להשתייך לקבוצה חברתית וליצור קשר עם אחרים היא מהשאיפות האנושיות הבסיסיות של האדם.

קבוצה מוגדרת כ:

- יחידה חברתית בת שלושה אנשים או יותר;
- שמקיימים ביניהם יחסי גומלין;
- שיש להם מטרה משותפת;
- שמערכת היחסים ביניהם מובנית ויציבה יחסית;
- שיש ביניהם תלות הדדית;
- ושהם תופסים עצמם כחלק מקבוצה.

כל אחד מאיתנו חבר בכמה קבוצות במסגרות שונות של חיי היום-יום. פעמים רבות עלינו להתאים עצמנו לרצון הקבוצה ולא לפעול רק לפי רצוננו.

נראה שאנשים מצטרפים לקבוצות בשל כמה סיבות:

- הקבוצה מספקת צרכים חברתיים ופסיכולוגיים חשובים, כמו למשל הצורך בחברות או הצורך בתשומת לב.
- השייכות לקבוצה מאפשרת השגת מטרות וביצוע מטלות שלא אפשרי לבצע לבד.
- לשייכות לקבוצה יש השפעה על הדימוי העצמי של האדם, על הדרך שבה הוא מגדיר את עצמו ועל זהותו.

במערך הפעילויות בנושא מעגלי שייכות, אנו מבקשים להשיג שתי מטרות:

1. לסייע לחניכים להמשיג לעצמם ולאחרים את המושג "אני", בדרך של פירוט התכונות, הכוחות והכישורים שהם רואים בעצמם.

2. להתבונן על הכישורים, התכונות והחוזקות הללו, ולראות כיצד הם מושפעים ממעגלי השייכות שלהם.

מטרות אלו באות לידי ביטוי בשאלות כגון:

- מה קיבלתי מהמשפחה? מה למדתי מאמא שלי? מה למדתי מאבא שלי?
- מה כיף לי לעשות עם חברים? מה אני מקבל/ת ממעגל השייכות של הכיתה או הדירה ומה אני נותנת לו? מה אני עושה עם הקבוצה?

- איך אני מרגיש/ה בכיתה ובבית הספר? מה אני לומדת שם?

חניכים שיבחרו בכך מוזמנים לעסוק במעגלי שייכות רחבים יותר כגון: השכונה שלי/ הישוב שלי/ מועדון הספורט שאני אוהד וכד'.

ב.1. מי אני?

הכנות לקראת המפגש



1. לבקש מכל חניך להביא למפגש תמונה של עצמו/עצמה.
2. להכין [גלגל מזל ב-wordwall](#) - עם הביטויים: הכיתה שלי, המשפחה שלי, המדינה שלי, הבית שלי, האחים שלי, הדודים שלי, החברים שלי, הישוב שלי, החדר שלי, התחביבים שלי, בית הספר שלי. מומלץ להגדיר את הגלגל כך שמושג שכבר עלה בגורל נמחק, כדי שלא יעלה שוב בסיבוב אחר.
3. דפים בגודל A4 כמספר החניכים + טושים.

לוח זמנים



- 15 דקות - הסבר ושיחה על הנושא "מי אני?"
- 15 דקות - משחק גלגל המזל.
- 20 דקות - לימוד השיר "[איזה עולם](#)".
- 15 דקות - הכנת דף אישי: מי אני? שאלות ותשובות.
- 10 דקות - סיכום.

מהלך המפגש



הסבר ושיחה על הנושא החדש "מי אני?" (15 דקות)

המטרה שלנו בנושא "מי אני?" הוא להבין מי אנחנו, לאילו קבוצות אנחנו שייכים ומה אנחנו מקבלים מכל מיני מעגלים וקבוצות שאנחנו שייכים אליהם?

למשל: אני מרגישה שייכת למשפחה של אבא שלי, הם כולם אוהבים אוכל טוב. סבא וסבתא שם מכינים מדי שבוע דברים ממש טעימים והם לימדו גם אותי לבשל, לכן אני יודעת לבשל ממש טוב ואוהבת לבשל. אני מרגישה גם שייכת לבית הספר שלי - מה קיבלתי מבית הספר? מה אני יודעת ואוהבת לעשות בגלל בית הספר?

נבקש מכל אחד לספר על מעגל/ קבוצה שהוא או היא מרגישים שייכים אליה.

משחק גלגל המזל (15 דקות)

נכין מראש [גלגל מזל ב-wordwall](#) - עם הביטויים: הכיתה שלי, המשפחה שלי, המדינה שלי, הבית שלי, האחים שלי, הדודים שלי, החברים שלי, העיר / הכפר שלי, החדר שלי, התחביבים שלי, בית הספר שלי.

כל חניך בתורו מסובב את הגלגל ומספר מהי ההרגשה שלו ביחס למילים שבגלגל, או מהם הדברים שהוא עושה בקשר למושגים שבגלגל.

חשוב לתת לגיטימציה לכל סוגי הרגשות שיעלו במשחק, כולל שמחה וצער, אני אוהב/ת להיות חלק מהמעגל הזה או לא אוהב/ת, יש לי קשר משמעותי או אין לי קשר למקום הזה וכד'.

לימוד השיר של להקת טיפקס "איזה עולם" (20 דקות)

נצפה יחד בקליפ של השיר ["איזה עולם"](#)

נשאל שאלות על ההרגשות שהשיר מעורר:

- האם השיר שמח או עצוב?
- האם הגיבור של השיר הוא שמח או עצוב?
- האם גם אנחנו מרגישים כמוהו? עכשיו? בזמנים אחרים?
- האם גם אנחנו מנסים להיות עסוקים כדי לא להשתעמם? מה אנחנו עושים? האם זה כיף או מבאס?

נחלק את מילות השיר בדפים מודפסים לחניכים (ראו בסוף תיאור המפגש [+](#) [מילים לשיר "איזה עולם" להקת טיפקס](#))

שלב א' - נבקש מכל אחד לסמן על הדף אם יש מילים לא מובנות. כאשר החניכים מצביעים על מילים כאלה, ננסה לברר איתם אם אפשר להבין את השיר גם בלי המילה המסוימת? נסביר את המילה ונברר עם הקבוצה האם ההבנה של השיר שונה עכשיו (אחרי שהבנו עוד מילה)?

שלב ב' - נבקש מכל חניך לסמן משפט אחד בשיר שהוא מזדהה איתו. נבקש מהחניכים לשתף במה שסימנו.

נסכם את השיחה: גם אנחנו כמו הזמר בשיר שואלים שאלות על עצמנו. יש לכל אחד דברים שהוא יודע על עצמו ודברים שהוא לא יודע ביחס לעצמו. בחלק האחרון של המפגש נכין דף אישי עם הדברים שאנחנו יודעים על עצמנו והדברים שאנחנו עדיין לא יודעים על עצמנו.

הכנת דף אישי: מי אני? שאלות ותשובות (15 דקות)

נחלק לכל חניך דף A4 מחולק לשניים. נבקש מהם לכתוב את שמם בראש הדף, ואז לכתוב בחצי הימני של הדף: "דברים שאני יודע/ת על עצמי, על הכישרונות שלי ועל התכונות שלי", ובחלק השמאלי של הדף: "שאלות או דברים שאני עדיין לא יודע/ת על עצמי"

לקבוצות או לחניכים שזקוקים ל"בנק" נושאים עבור חלק זה - ראו בסוף המפגש [+](#) [בנק אפשרויות לחניך / קבוצה הזקוקים לכך](#).

נשמור את הדפים למפגש הבא.

סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
 - משהו חדש שלמדתי על חוזקה שיש לי או על אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
 - נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
 - מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
 - הרגשה שלי בהתייחס לנושא.
- נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

מילים לשיר "איזה עולם" להקת טיפקס

הי אתה!
תעסיק את עצמך!
אל תיתן לשעמום סיכוי לתפוס אותך!
סע לחו"ל, קנה חתול, פלירט עם השכנה ממול
דיר באלק לא לזמזם כשאתה במקלחת עומד ומסתבן
תשתדל לעשות רק דבר אחד
במכה אחת, ככה יעבור הזמן הרבה יותר מהר

איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם
איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם

איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם
איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם

מי אני?
מה אני בכלל?
למה לטפס על ההרים, כי הם שם
הנה אני! מחפש בכל פינה
שאל אותי נזיר בהימלאיה, מי אתה?
סוג של טפיל אולי, כנימת עלים
סוג של תולעת משי, אבל נראה כמו ההורים, שלי
שאוהבים אותי, ועושים לי יומולדת כל שנה

איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם
איזה עולם, איזה עולם
משעמם לי בנאדם
אני נרדם, אני נרדם
קולי נדם, משועמם

בנק אפשרויות לחניך/ קבוצה הזקוקים לכך



דברים שעדיין אינני יודעת/על עצמי

איזה סוג מוסיקה אני אוהב/ת?
מה הכישרונות שלי?
מה הייתי עושה אם לא הייתי הולכת/ת לבית הספר?
במה אני אעבוד כשאהיה מבוגר/ת?
מה הכישרון שקיבלתי מאבא?
מה למדתי מאמא?
האם אנשים אחרים חושבים שאני יפה?
האם אני דומה להורים שלי?
לאיזה מקום הייתי רוצה לנסוע לטייל?
מי החבר/ה הכי טוב/ה שלי?
מי הייתי רוצה שתהיה החבר/ה הכי טוב/ה שלי?
מה אני הכי אוהב/ת לעשות?
האם אני מצייר/ת יפה?
האם אני כותב/ת יפה?
מה אעשה אחרי שאסיים את בית הספר?
האם אני רוצה להתנדב לשירות לאומי או לצבא?

דברים שאני יודעת/על עצמי

אני אוהב/ת ללכת לבית הספר
אני לא אוהב/ת ללכת לבית הספר
אני דומה לאחים שלי ב...
אני שונה מהאחים שלי ב...
אני טוב/ה בעברית/ערבית/אנגלית
אני מצייר/ת יפה
אני חזקה/בספורט
אני שונא/ת ספורט
אני יפה
הסדרה שאני אוהב/ת לראות היא...
החבר/ה הכי טוב/ה שלי היא/הוא...
כשאגדל אני רוצה לעבוד בעבודה כמו של אבא /
אמא שלי
החלום שלי לנסוע ל....
החבר/ה הכי טוב/ה שלי היא/הוא...
אני לומד/ת הכי טוב לבד בשקט
אני לומד/ת הכי טוב בקבוצה עם חברים
אני שונא/ת ללמוד
אני אוהב/ת ללמוד
המוסיקה שהכי עושה לי טוב היא...
למדתי מאמא שלי /..... מאבא שלי.....
אני יותר אוהב/ת חורף
אני יותר אוהב/ת קיץ
אני טוב/ה בעבודה עם מחשבים
אני טוב/ה בעבודה עם ילדים קטנים
אני אוהב/ת לעבוד בגינה
אין לי סבלנות לילדים קטנים
אני חבר/ה נאמן/ה לחברים שלי

ב2. המשפחה ואני

לוח זמנים



- 20 דקות - המשפחה שלי: הכנת דף עבודה על פי שיר נבחר.
- 20 דקות - שיחה בקבוצה: הצגת התוצרים לקבוצה + חיבור לדף העבודה של השבוע שעבר.
- 20 דקות - המשך עבודה עצמאית: שילוב בין דפי העבודה של השבוע לדפי העבודה מהשבוע שעבר – מפגש ב1).
- 15 דקות - עבודה בזוגות: שיתוף.

מהלך המפגש



המשפחה שלי - הכנת דף עבודה על פי שיר נבחר (20 דקות)

שולחים לקבוצה קישור ל-3 או 4 שירים בנושא המשפחה ומבקשים מכל אחד לבחור את השיר שהוא הכי אוהב. לפניכם הצעות לשירים: נבחר את השירים שהכי מתאימים לקבוצה:

[המשפחה שלי](#) (זה התחיל בשני הורים)

[משפחה מיוחדת במינה](#)

[אמא שלי](#)

[אבא](#)

[משפחה ענקית](#)

[איזו מין ילדה](#)

[עוף גוזל](#)

[נזמין את החניכים לענות בציור או בכתיבה על השאלות שבחלק א' של דף העבודה "המשפחה שלי" בסוף המפגש.](#)

הצגת התוצרים לקבוצה (15 דקות)

נבקש מכל חניך לשתף את הקבוצה בעבודתו.

נחזיר לכל אחד את דף העבודה מהשבוע שעבר ונשאל מי יכול לשתף במשהו שהוא יודע על עצמו, האם זה קשור למשפחה שלו ואם כן – איך?

למשל: כתבת שאת מרגישה דומה למשפחה שלך: באילו דברים את דומה להם? כתבת שאתה מצייר יפה – האם יש עוד אנשים במשפחה שלך שמציירים יפה? כתבת על המוסיקה שאת אוהבת – האם זו המוסיקה ששומעים במשפחה שלך? וכו'.

מטרת הסבב היא להבין שיש לנו תכונות וכישרונות שקיבלנו מהמשפחה שלנו. המשפחה והשייכות למשפחה הם חלק ממי שאנחנו וחלק מהתשובה לשאלה מי אני.

המשך עבודה אישית (20 דקות)

החניכים יעבדו עם שני דפים: דף העבודה מהשבוע שעבר (מה אני יודע/ת על עצמי ומה לא) ודף העבודה מהשבוע הזה [דף העבודה "המשפחה שלי"](#). כל חניך ידביק את התמונה של עצמו בחלק ב' של דף העבודה שעליו הוא עבד בתחילת המפגש.

כל חניך ימלא את חלק ב' בדף העבודה: יעתיק אליו מהדף של השבוע שעבר את התכונות הטובות/ הכישרונות/ החוזקות שלו (ואפשר כמובן להוסיף תכונות טובות וכישרונות ככל שרוצים). לאחר מכן, כל אחד יבחר איזה מהתכונות/ הכישרונות שרשם על עצמו קשורים למשפחה שלו, ויעביר קו שמחבר בין המילים האלו לחלק העליון של הדף.

שיתוף בזוגות (15 דקות)

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות. כל אחד ישתף את בן/בת הזוג במחשבות שלו בקשר לעבודה על הדפים. אם זו קבוצה שהעבודה בזוגות קשה לה, אפשר לוותר על סיכום בזוגות ולקיים סיכום מפגש על פי הפורמט הרגיל. נאסוף את דפי העבודה ונשמור אותם למפגש הבא.

דף עבודה "המשפחה שלי"



חלק א' - המשפחה שלי

שמי: _____ השיר שבחרתי: _____

ציירו כאן ציור או הדביקו תמונה שמבטאת את ההרגשה שהשיר הזה מעלה בכם:

מה משמח במשפחה שעליה מספר השיר? _____

מה אהבתם במשפחה שעליה מספר השיר? _____

מה עצוב במשפחה שעליה מספר השיר? _____

מה אתם אוהבים במשפחה שלכם? _____

מה הייתם רוצים שיהיה שונה במשפחה שלכם? _____

דף עבודה "המשפחה שלי"



חלק ב' - אני

הדביקו כאן תמונה שלכם

התכונות הטובות שלי / הכישרונות שלי / החוזקות שלי

ב.3. מעגלים נוספים

הכנות לקראת המפגש



נתלה על הקיר או על הלוח את דפי העבודה מהשבוע שעבר.

נכון לוח דיגיטלי שיתופי עם שאלות על מעגלי שייכות על פי הדוגמה [\[+\] לוח שיתופי בנושא "מעגלי שייכות"](#) שנמצאת בסוף המפגש: הדירה שלנו/ הכיתה שלי / בית הספר שלי/ חוג שאני משתתף או משתתפת בו/ הבניין שבו אני גר או גרה/ העיר או הישוב שאני גרה או גר בו (אפשר יהיה כמובן להציע לחניכים רק חלק מהמעגלים האלה או להוסיף מעגלים אחרים).

לוח זמנים



- 15 דקות – הסבר ושיחה על הנושא "מעגלי שייכות".
- 20 דקות – הכנת לוח שיתופי בנושא מעגלי שייכות נוספים (חוץ מהמשפחה).
- 20 דקות – התבוננות משותפת על הלוח והוספת שאלות.
- 10 דקות – סיכום.
- 5 דקות – שיחה על המפגש בשבוע הבא.

מהלך המפגש



הסבר ושיחה על הנושא "מעגלי שייכות" (15 דקות)

נבקש מכל חניך לומר דבר אחד שהוא/היא זוכרים מהמפגש בשבוע שעבר.

אפשרות: להשמיע את השירים שהחניכים בחרו בשבוע שעבר, ואז לשאול אותם מה הם זוכרים (זה יעזור להיכנס לאווירה ולזכור).

נסביר שיש לנו עוד מעגלי שייכות חשובים, ונבקש מהחניכים לספר על מעגלי השייכות שלהם. נוודא שכולם הבינו את המושג (מומלץ להיעזר ב-[\[+\] נספח ט' – הנגשה לשונית של מושגים בשפה פשוטה](#)).

הכנת לוח שיתופי (20 דקות)

נשלח קישור לכל החניכים ללוח השיתופי שהוכן מראש ([\[+\] לוח שיתופי בנושא "מעגלי שייכות"](#)), עם מקום להוספת מילים ותמונות לכל חניך. נזמין כל אחד לבחור מעגל שייכות מהרשימה ולעבוד על השורה "שלו" בלוח. רצוי לוודא שכל אחד בחר לעבוד על מעגל שונה.

התבוננות משותפת ושאלת שאלות (20 דקות)

אחרי שרוב החניכים סיימו למלא את השורה שלהם על גבי הלוח - נתכנס חזרה.

נזמין את כולם להתבונן על הלוח ולשאול שאלות. החניכים יכולים להוסיף את השאלות שלהם כתגובה או כהערה על הלוח, או שאנחנו נוסיף את השאלות.

חניך שמספר על השורה שלו **מוזמן** לענות על שאלות החברים, אך אינו חייב להשיב. חשוב לאפשר לכל אחד לשתף במידה שבה הוא מרגיש בנוח.

חלופה אחרת למפגש ב-3 – עבודה עם המצגת האינטראקטיבית באתר "בין הצלולים"

[\[+\] להיות חלק מ... – שייכות והשתייכות](#)

סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי /מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש.

הכנה למפגש הבא (5 דקות)

הסבר על הביקור המתוכנן.

לוח שיתופי בנושא "מעגלי שייכות"

יש להכין בכלי דיגיטלי תבנית שבה יש לכל חניך אזור לכתיבה משלו. הכלים המומלצים הם: [פדלט](#), [דיגיפד](#) או [Jamboard](#). אפשר לעבוד גם על מצגת שיתופית מסוג [Google slides](#).

הלוח נראה כך:

מעגלי שייכות: הדירה שלנו/ הכיתה שלי/ בית הספר שלי/ חוג שאני משתתף בו/ הבניין שאני גר או גרה בו/ העיר או הישוב שאני גרה או גר בו.

שמות חברי הקבוצה	מעגל שבחתי	תמונה שמזכירה את המעגל הזה. אפשר לחפש תמונות כאן	מי עוד נמצא/ת איתי במעגל הזה? תמונות או משפט אחד על חניכים נוספים בקבוצה	מה אני עושה במעגל הזה (פעילויות)?	מה אני אוהב/ת במעגל הזה?	רעיון שיש לי לשיפור המעגל הזה?
אורי						
גל						
מאור						
נינה						
ליזי						

ב4. מפגש מסכם – ביקור במקום שאחד החניכים (או יותר) מרגישים שייכות אליו

הכנות לקראת המפגש



נבקש מאחד החניכים לקיים ביקור במקום שהוא/היא מרגישים שייכות אליו: הישוב שלו/ השכונה שלה/ הבית שלו/ בית הספר שלה/ משחק ספורטיבי של קבוצה שהוא אוהד/ וכד'.

נכין את הביקור ביחד עם החניך/ה:

1. ניתן לו/לה לספר ולשתף בדברים שחשובים לו/לה במקום הזה.
2. נתכנן את הביקור באופן חווייתי (מה נראה? מה נשמע? מה נריח? מה נאכל? מה נשתה?).
3. נחשוב על השיתוף של הקבוצה בהיבט הרגשי (מה חשוב לי כאן? מה אני מקבל מהמקום הזה?).
4. נבדוק האם הביקור יכול לכלול היכרות עם שותפים נוספים הקשורים למקום: צוות בית הספר, בני משפחה, שחקן בקבוצה, מדריכה בחוג וכד'.
5. נכין דף מידע על המקום.

בסיום הביקור ולסיכום הנושא נבקש מכל חניך לומר במשפט אחד מה למד על הנושא "מעגלי שייכות".

ג. קשר בין-אישי וחברתי

בפרק קשר בין-אישי וחברתי נעסוק בתקשורת בין החברים בקבוצה ובין חברים בכלל. היכולת לשמור על קשר משמעותי עם חברים לאורך זמן ולהתגבר יחד על משברים ביחסים היא מרכיב חשוב באיכות חיינו. טיפוח קשרים חברתיים ארוכי טווח מחייב רכישה של כלים לתקשורת מיטבית, קבלת החלטות משותפת ופתרון קונפליקטים.

בפרק זה מטרתנו לסייע לחניכים:



- לזהות את רגשותיהם ורגשות חבריהם בזמן של תקשורת – מילולית ולא מילולית.
 - להפריד בין אירועים ועובדות לרגשות ומחשבות.
 - לעצור בעת קונפליקט (ולקבל החלטה מושכלת על ההמשך).
 - לשאול שאלות – ככלי לקבלת החלטות בזמן של דילמה או קושי.
- ישנם מודלים רבים שמטרתם לסייע בשיפור תקשורת. אנו נתמקד בשני מודלים פשוטים:

1. תקשורת מקרבת

המודל מאפשר ליצור שינויים במערכות יחסים שישרתו את כל הצדדים המעורבים ולהצליח לנהל את מערכות היחסים באופן יעיל, מקרב ובונה-אמון, באמצעות מיקוד השיח והפתרונות בצרכים של כל הצדדים.

2. טכניקת שלט-רחוק

זוהי הצעה המבוססת על דימוי של סרט קולנוע. אנו מדמים את האירוע שאנו מצויים בתוכו לסרט, ובידינו יש שלט-רחוק (דימוי שיוצר חוויה של שליטה במצב). המודל מזמין אותנו לבחור באופן מודע באחת משש אפשרויות של הפעלת השלט: עצירה (פאזזה), החלפת ערוץ, שינוי בעוצמה (ווליום), הרצה קדימה לשלב הבא, הרצה אחורה והתבוננות מחודשת על סצינה קודמת או להתחיל מחדש (לתקן מה שהשתבש).

” בזכות התוכנית השתפרתי ביכולת שלי לקבל הערות בונות, ולעמוד על התפקיד או המשימה שדרשו ממני. ”

(חניכה בתוכנית)



ג1. מודל תקשורת מקרבת

ניתן להשתמש גם במערך השיעור של מט"ח - חינוך חברתי וכישורי חיים - [תקשורת מקרבת חלק א'](#)

לוח זמנים



- 10 דקות – פתיחה: תקשורת לא מילולית.
- 20 דקות – היכרות עם מודל התקשורת המקרבת.
- 25 דקות – יישום מודל התקשורת המקרבת – עבודה בקבוצות.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



פתיחה (10 דקות)

טלפון שבור

החניכים יושבים במעגל. החניך שמתחיל לוחש משפט קצר לאוזן החניך שלידו, שצריך להעביר אותו לחניך שאחריו וכך המשפט עובר מסביב למעגל. החניך האחרון אומר את המשפט ששמע בקול רם ומשווים אותו למשפט המקורי.

אפשרות נוספת: טלפון שבור בפנטומימה. החניכים עומדים בטור עם הפנים קדימה. החניך האחרון מקבל פתק עם סיטואציה שאותה עליו להציג בפנטומימה. החניך שלפניו מסתובב אליו ורואה את ההצגה. החניך השני מציג את הפנטומימה בפני החניך השלישי שמסתובב אליו וכך הלאה. בסוף משווים את התנועה האחרונה לסיטואציה שתוארה בפתק.

נצפה ב- [דוגמה למשחק בסרטון זה](#). ננחה את החניכים להסתכל על שפת הגוף של התלמידים בסרטון ועל התקשורת ביניהם מבלי להתייחס למילים ולשפה, ולבחון אם המסר עובר בהצלחה מאחד לאחר. הסרטון באנגלית, אך אפשר להבין את המסר גם ללא כתוביות.

לאחר הצפייה בסרטון, נזמין את החניכים לענות על השאלות:

- מה לדעתכם קרה במשחק שלנו? מה עזר למסר לעבור מהאחד לשני ומה הפריע לו?
 - מה, לדעתכם, קרה למסר בסרטון? מה עזר למסר לעבור מהאחד לשני ומה הפריע לו?
- אפשר לראות איך המסר מקבל משמעות אחרת ופרשנות אחרת כשהוא עובר בין החניכים.

שאלות מוצעות להנחיית דיון:

- תנו דוגמאות ל"קצרים" בתקשורת בחיי היום-יום. מה תורם לאותם כשלים?
- האם יש מצבים שבהם זה קורה יותר?
- האם יש אנשים מסוימים שאיתם זה נוטה לקרות יותר?
- איך מתמודדים עם "קצרים" בתקשורת?
- מה יכול לעזור כדי למנוע אותם מראש?

הצעה לסיכום השיחה:

היכולת לתקשר בצורה טובה ויעילה נדרשת לנו כמעט בכל תחומי החיים. בכל יחסים משמעותיים שיש לנו עם חברים (וגם כאן בדירה) יש לפעמים קושי להבין זה את זה, אי הבנות, מסרים לא מובנים, עלבונות וכעסים. כדי להתגבר ביחד על הקשיים האלה ולהמשיך את החברות, חשוב שנלמד דרכים להבין טוב יותר זה את זה. בנושא הזה נעסוק בחודש הקרוב.

היכרות עם מודל התקשורת המקרבת (20 דקות)

הצגת המודל:

נסביר בקצרה על עקרונות התקשורת המקרבת:

התבוננות נקייה משיפוט – תיאור אובייקטיבי של מה שקרה או מה שנאמר, ללא הוספת פרשנויות או שיפוטיות. לדוגמה: "כשהגעתי הביתה מאוחר אתמול בערב..."

ביטוי רגשות – זיהוי והבנה של הרגשות שלנו בעקבות המצב. לדוגמה: "...הרגשתי מודאג ועצוב..."

זיהוי צרכים – הבנת הצרכים הבסיסיים שלנו שגורמים לרגשות אלה. לדוגמה: "...כי אני זקוק לביטחון ולשקט נפשי..."

בקשות קונקרטיות - בקשה ברורה ומדויקת לשינוי התנהגות שיכול לענות על הצרכים שלנו. לדוגמה: "...האם תוכל להודיע לי מראש אם אתה מתכוון להגיע מאוחר?"

שימוש בסרטון להמחשה: <https://youtu.be/TCdr2sYQ40U>

דיון קצר לאחר הסרטון: מה למדתם מהסרטון? כיצד אפשר ליישם את עקרונות התקשורת המקרבת בחיי היום-יום?

יישום מודל התקשורת המקרבת – עבודה קבוצתית (25 דקות)

משחק תפקידים

נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות. כל זוג מקבל סיטואציה יומיומית שבה יש קונפליקט קטן (כמו ויכוח על שימוש בטלפון, חבר שלא מחזיר כסף שלוה וכו').

כל זוג יציג את הסיטואציה פעמיים: פעם אחת בתקשורת רגילה ופעם שנייה לפי עקרונות התקשורת המקרבת. נערוך דיון קצר על ההבדלים בין הסיטואציות.

פעילות "מפת הקונפליקטים"

נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות קטנות. כל קבוצה מקבלת דף גדול וטושים.

נבקש מכל קבוצה לכתוב ולצייר קונפליקטים יומיומיים שחבריה חווים בבית הספר, בבית או עם חברים. לאחר מכן, כל קבוצה תבחר קונפליקט אחד ותנסה לפתור אותו בעזרת עקרונות התקשורת המקרבת.

נבקש מהקבוצות להציג את התוצאות ונקיים דיון פתוח על התהליך ועל התחושות שהיו במהלך הפעילות.

סיכום (10 דקות)

כל חניך מספר על חוויה אישית שבה השתמש בתקשורת מקרבת או יכול היה להשתמש בה.

החניכים מוזמנים לשתף במשהו חדש שלמדו במפגש, דרך שאלות כמו:

- מה תורם לתקשורת מקרבת בחיי היום-יום?
- איך נוכל לשפר את התקשורת שלנו עם אחרים?

ג2. תקשורת טובה

לוח זמנים



- 30 דקות – תקשורת לא מילולית (בניית מגדל מכוסות, זיהוי רגשות).
- 25 דקות – מודל תקשורת מקרבת: סימולציות מהחיים.
- 10 דקות – השאלות שאנו שואלים.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



תקשורת לא מילולית (30 דקות)

מגדל מכוסות

נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות. כל קבוצה מקבלת שרוול של כוסות חד פעמיות וצריכה לבנות מהן מגדל כמה שיותר גבוה. אסור לחברי הקבוצה לשוחח! אחרי 5-6 דקות עוצרים ובוחנים:

- איזו קבוצה בנתה מגדל יותר גבוה?
- איזו קבוצה בנתה מגדל יותר יציב?
- האם הקבוצה עבדה באותה צורה כל הזמן או שהיו שינויים?
- מי החליט איך עובדים?
- מה גרם לקבוצה להצליח או להיכשל?
- איך אפשר לתקשר ולהיות מתואמים ללא מילים?

זיהוי רגשות

כדי לשפר את ההבנה ללא מילים בינינו לבין האדם שמולנו, חשוב שננסה להבין איזה רגש המצב מעורר בנו ואיזה רגש האדם שמולנו מביע. זה לא כל כך קל!

ננסה להתאמן על זיהוי רגשות: נשים בקופסה פתקים עליהם כתוב סיפור קצרצר (הצעות לסיפורים ניתן למצוא בסוף המפגש - [סיפורים קצרצרים והרגשות שהם מעוררים](#)). כל חניך בתורו מוציא פתק, קורא את הסיפור ועושה תנועה בגוף ו/או בפנים שמביעה את הרגשתו אילו הסיפור היה קורה לו. הקבוצה צריכה לפענח: איזה רגש היה כאן. החניך שהציג משתף בסיפור וברגש שהוא ניסה להביע.

הצעה לסיכום החלק הזה:

שפת הגוף שלנו והמחוות שבהן אנו משתמשים הם ערוץ חשוב לקבלה ולהעברה של מסרים. ללא האפשרות לתקשר באמצעות מילים, היינו צריכים להקדיש תשומת-לב מיוחדת כדי להבין את המסר של האחר.

בתרגילים שעשינו נאלצתם "להגביר" או לחדד את ההקשבה ולזהות למה האחר מתכוון. מטרת התרגילים הייתה להמחיש איך ההקשבה גם לתקשורת לא-מילולית יכולה לעזור לנו לממש מטרה משותפת ובכלל לסייע לנו בתקשורת עם אנשים אחרים.

היום נתרגל איך להשתמש במודל תקשורת מקרבת במצבים אמיתיים של החיים שלנו.

תקשורת מקרבת – סיפורים מהחיים (25 דקות)

נבקש ממתנדב לספר על אירוע שקרה לו, או במשפחתו או בכיתתו, שבו היה קושי בתקשורת בין שני אנשים. נכתוב את האירוע על הלוח - מילה במילה כפי שהחניך סיפר.

נשאל: מי זוכר/ת מהשבוע שעבר מהי תקשורת מקרבת? נזכיר יחד את ארבעת המרכיבים של הגישה: התבוננות נקייה משיפוט, ביטוי רגשות, זיהוי צרכים ובקשות קונקרטיים.

נבקש מהקבוצה להתבונן יחד על האירוע ולנתח אותו בהתאם לעקרונות התקשורת המקרבת:

- תיאור האירוע ללא פרשנות.
- זיהוי הרגשות של המשתתפים באירוע.
- זיהוי הצרכים של המשתתפים השונים באירוע.
- אילו בקשות קונקרטיים יכולות להיות לכל אחד מהמשתתפים באירוע?

נבקש מהחניך שהביא את הסיפור לומר באיזה אופן הניתוח לפי המודל עזר או לא עזר לדעתו להבנת המצב.

בסבב השני נבקש ממתנדב אחר לספר על אירוע, או שניקה אירוע אמיתי שקרה בדירה או בקבוצה, או שננתח יחד את הקונפליקטים מהפעילויות בשבוע שעבר, בהתאם לארבעת העקרונות של התקשורת המקרבת.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש.

סיפורים קצרצרים והרגשות שהם מעוררים

1. חזרתי מבית הספר מבואס מאוד כי רבתי עם חבר. חשבתי שאין אף אחד בבית ותכננתי להשתרע מול הטלוויזיה, אבל הדלת הייתה פתוחה ובבית מצאתי את אבא שלי. אבא אמר לי שהוא חזר היום מוקדם הביתה והכין לי את ארוחת הצהריים שאני אוהב.
2. קבעתי עם חבר ללכת היום להסתובב בקניון. כאשר הייתי במקלחת כדי להתלבש יפה לבילוי, קיבלתי הודעה מהחבר שהוא החליט לא לבוא לפגישה כי אין לו כסף ולא מתאים לו לצאת לקניון במצב כזה.
3. נער שפגשתי בחופש הגדול בקורס אנגלית והיינו קצת חברים, לא היה בקשר איתי הרבה זמן. פתאום אחרי שלושה חודשים הוא התקשר ואמר שהוא רוצה לבוא לבקר אותי בשבוע הבא.
4. לאח שלי יש חברה חדשה. הוא מבלה איתה כל הזמן ובקושי נמצא בבית. השבוע הוא אפילו הלך להיות אצלה בערב שבת. אמא ביקשה ממני לערוך שולחן במקומו ואני לא הסכמתי. אמא כעסה עליי.
5. אני חולה בשפעת כבר שבוע ולא הולך לבית הספר. אף אחד מהכיתה לא התקשר אלי בזמן הזה חוץ מהמורה.
6. אחותי מתחנת בקרוב. ביקשתי מאבא ואמא לקנות לי לכבוד החתונה בגדים חדשים ממותג די יקר ולא האמנתי שהם יסכימו. להפתעתי הם הסכימו וקנו לי בגדים וגם נעליים ותכשיטים לכבוד האירוע.

ג3. קונפליקט ואי הסכמה – טכניקת שלט-רחוק

לוח זמנים



- 15 דקות – משחק פתיחה.
- 35 דקות – טכניקת שלט-רחוק.
- 15 דקות – הכנה למפגש הבא: התנהלות בקבוצה.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



משחק פתיחה (15 דקות)

נפזר שלושה פתקים על הרצפה שעליהם כתוב: כעס / עלבון / לא מעורר בי רגש.
נקרא בקול רם את המצבים החברתיים לחניכים (ראו [מצבים חברתיים למשחק פתיחה](#) בסוף המפגש). לאחר כל מצב, החניכים צריכים לעמוד ליד הפתק המתאים ביותר לתחושותיהם. בכל פעם נזמין חניך אחר להסביר מדוע בחר באותו רגש. הערה: יש להדגיש את הרעיון שאותו מקרה יכול להעלות באנשים שונים רגשות שונים.

טכניקת שלט-רחוק (35 דקות)

נחלק לכל החניכים דפים, ונבקש מכל אחד מהם לכתוב שני מקרים שקרו בזמן האחרון שהעליבו אותו / הכעיסו אותו / העציבו אותו / גרמו לו להרגשה לא נעימה.

לאחר שלב הכתיבה האישית, נציג את טכניקת השלט, כדרכים להתמודדות עם סיטואציות רגשיות, באמצעות [מצגת טכניקת השלט](#) – שקופיות 1-7. לאחר כל שקופית המציגה טכניקה, מזמינים את אחד החניכים להציג את אחד המקרים שכתב, ובוחנים באופן קבוצתי כיצד ניתן להשתמש בטכניקה כדי לראות את המקרה בצורה שונה או להתמודד אתו אחרת.

רשימת הטכניקות לפי דימוי השלט:

1. פאזזה: בעזרת הפאזזה אנחנו עוצרים, נושמים כמה נשימות, בוחנים את המצב מבחוץ ומקבלים החלטה שקולה כיצד ניתן לנהוג.
2. "החלפת ערוץ": ננסה לשנות את נקודת המבט שלנו על המצב. למשל: "להעביר מערוץ הדרמה לערוץ הקומדיה" (להסתכל על המצב בהומור).
3. "ווליום": להישאר במצב, אך להוריד את עוצמת ההצפה הרגשית באותו הרגע (לצורך ההדגמה, אפשר לספר את הסיפור אחרת – באופן קיצוני יותר או באופן מתון יותר).
4. "להריץ את הסרט קדימה": לפתח חשיבה על מה שקרה או מה יכול לקרות אחרי האירוע?
5. "להריץ אחורה": מה קרה לפני האירוע? לפעמים אנחנו לא יודעים מה קרה לסובבים אותנו או לאנשים שאנחנו נפגשים איתם לפני המקרה, וזה עשוי להשפיע מאוד על התפיסה שלנו. למשל: אולי מישהו היה מאוד פגוע, עצוב או כועס לפני שנפגש איתנו וזה השפיע על האופן שבו הוא התנהל? להריץ קדימה או אחורה עוזר לראות את התמונה הגדולה.
6. "להתחיל מחדש": איך היינו מונעים את ההתרחשות? איך אפשר לעצור את ההתרחשות בזמן ולהתחיל אותה מחדש לפני שהיא מדרדרת? האם יש משהו שניתן לעשות כדי לתקן? המשגה וסיכום: שקופית 8 - לאיזו טכניקה הכי התחברתם?

נזמין את החניכים לבחור את הטכניקה שהם הכי התחברו אליה ושהם חושבים שתוכל לעזור להם במצבים שבהם עולים בהם רגשות לא נעימים. נשאל מדוע בחרו דווקא בטכניקה זו.

נסביר: בחיי היום-יום אנו עלולים להיתקל במצבים שונים ומרגיזים. כדי להתנהל נכון בחברה ולשמור על הכוחות הפנימיים שלנו, חשוב שנפעיל שיקול דעת בכל מקרה ונחליט עד כמה אנו נותנים מקום וביטוי למקרה בחיינו, כדי שאנחנו נהיה בשליטה על המקרה ולא המקרה עלינו.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש.

מצבים חברתיים למשחק פתיחה



1. דני התקשר לחברו שלמה. שלמה ענה ואמר שהוא לא יכול לדבר כרגע ויחזור אל דני אחר כך, אבל הוא לא התקשר בחזרה.
2. אתמול אייל הלך עם חברתו לירון לקניון. לירון היו חסרים 40 שקלים בשביל לקנות אוכל. אייל הלווה לירון את הכסף וציפה שהיא תחזיר לו את 40 השקלים. עבר כבר שבוע והיא לא החזירה לו את הכסף.
3. שחר קבעה עם חברה ללכת להופעה של נועה קירל. שעתיים לפני ההופעה החברה שלחה לה הודעה: "אני לא יכולה להגיע בסוף".
4. תומר ורועי דיברו בהפסקה בלימודים, ואז תומר גילה שרועי הלך לסרט עם דרוו, חבר משותף שלהם, ולא הזמין את רועי לבוא איתם.
5. ענבר עמדה בתור לסביח ולקח לה זמן להחליט אם להוסיף עוד טחינה מעל המנה. בינתיים האיש שמאחוריה התעצבן ואמר לה: "נו כבר, יש פה עוד אנשים שרוצים לאכול".
6. שלחת לחבר הודעה האם הוא מעוניין להיפגש בערב. החבר קרא את ההודעה, אך לא החזיר תשובה.
7. אתה עולה לאוטובוס מהדלת האחורית ומתקף את כרטיס הרב-קו שברשותך. למרות זאת הנהג קורא לך בכריזה: "הי אתה, בחור צעיר, לא נוסעים פה בחינם!".

ג.4. מפגש מסכם – קבלת החלטה קבוצתית ויציאה לבילוי משותף

נבקש מהחניכים להציע רעיונות לבילוי משותף ונכתוב אותם על בריסטול.
נתבונן על ההצעות ביחד, ונבחן כל רעיון בעזרת כלי חש"מ שפיתח ברנקו וייס (ראו הנחיות לשימוש בכלי בקישור): היבטים
חיוביים, שליליים ומעניינים של הרעיון.
נגיע להחלטה שטובה לרוב החניכים בקבוצה.

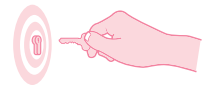
ד. שימוש במשאבי קהילה

השאפה לאיכות חיים מתבססת על תפיסה כוללנית ואקולוגית, המתייחסת לכל אדם בתוך הקשר פיזי, חברתי, תרבותי וקהילתי. משאבי הקהילה הם השירותים השונים שנותנים מענה לצרכים של אנשים החיים בקהילה זו. מידע על אודות המשאבים והשירותים השונים, והשתתפות פעילה בקהילה, מסייעים לאיכות חיים טובה יותר.

הבנת הצורך בקבלת שירות ועזרה מצריכה הבנה, מודעות והיכרות של שירותים קהילתיים שונים, ופיתוח מיומנויות לצריכה מושכלת של שירותים אלו. במחקרים על אודות אנשים עם מוגבלות נמצא שהאינדיקטורים של השתתפות בקהילה מנבאים החלמה, איכות חיים ותחושת משמעות. המידע שהתקבל במחקר מצביע על כך שלאנשים עם מוגבלות חסרות הזדמנויות להשתתפות קהילתית, והם זקוקים לעידוד מיוחד כדי להיות חלק מהקהילה ולהשתמש בשירותים. לכן, מטרת המערכים בנושא שימוש במשאבי קהילה היא לעודד את החניכים להשתמש במוסדות ובשירותים קהילתיים, כגון שירותי בריאות ורווחה, אתרים לבילוי פנאי, תחבורה וכו'.

ד1. הבנת המושג משאבי קהילה

מטרת המפגש



להבין את המושג משאבי קהילה, ההגדרה שעליה נתבסס לקוחה [\[+ מנספח ט' - מושגים בהנגשה לשונית\]](#):

משאבי קהילה הם מקומות בסביבה שלנו שנותנים שירות (עזרה) בנושא מסוים. לדוגמה: חוגים, טיפול רפואי, הופעות. כך, אנשים בסביבה יכולים לקבל את השירות הזה בקהילה. לדוגמה:

- במתנ"ס יש חוגים.
- בקופת החולים אפשר לקבל טיפול כשאנחנו חולים.
- ברווחה אפשר לבקש חונך שעוזר בשיעורי בית.

לוח זמנים



- 10 דקות - הסבר על הנושא שאנו פותחים היום.
- 15 דקות - תחרות בין זוגות: איזו עזרה מקבלים כאן?
- 25 דקות - למידה בזוגות: משאבים שונים בקהילה.
- 15 דקות - שיתוף במליאה: למה חשוב ללמוד על הנושא הזה?
- 10 דקות - סיכום.

מהלך המפגש



הסבר על הנושא שאנו פותחים היום (10 דקות)

נסביר שנלמד על השימוש שלנו בכל מיני שירותים ומקומות בסביבה שיכולים לעזור לנו. נלמד מתי כדאי לפנות למקום מסוים (למשל: מתי מתאים ללכת לקופת חולים ומתי לבית חולים? מתי כדאי לבקש עזרה מהרווחה? מה אפשר לקבל במתנ"ס? מה עושים בביטוח לאומי?).

נשאל את החניכים אילו מהשירותים ומהמקומות האלה הם כבר מכירים? מה הם יודעים עליהם? (לא לתקן ולא לתת מידע חדש, רק לקבל תמונה לגבי מה כבר מובן וידוע, ומה יהיה חשוב להסביר בהמשך).

תחרות בין זוגות: איזו עזרה מקבלים כאן? (15 דקות)

נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות וניתן לכל זוג דף חידון. עליהם לחבר כל משאב קהילתי לשירות שמקבלים במקום הזה. מנצח: הזוג שענה יותר תשובות נכונות אחרי 10 דקות. החידון מצורף בסוף המפגש - [חידון בנושא משאבי קהילה](#).

למידה בזוגות: משאבים שונים בקהילה (25 דקות)

בחלק הזה של המפגש, נבקש מכל זוג ללמוד קצת יותר על אחד המשאבים בקהילה ולספר לאחרים מה למדו. נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות (אפשר שהזוגות יהיו שונים מאשר בפעילות הקודמת), וניתן לכל זוג לבחור את אחד הנושאים - כל זוג מקבל דף עבודה על הנושא שלו:

- הלשכה לשירותים חברתיים/ רווחה - [למידה עצמאית על משרד הרווחה](#)
- המרכז הקהילתי (מתנ"ס) - [למידה עצמאית על המתנ"ס](#)
- ביטוח לאומי - [למידה עצמאית על ביטוח לאומי](#)
- קופת חולים/ מרפאה - [למידה עצמאית על קופת חולים](#)

שיתוף במליאה: למה חשוב ללמוד על הנושא הזה? (20 דקות)

נבקש מכל זוג לשתף במה שלמד, ונשוחח על השאלה: למה חשוב ללמוד על השירות הקהילתי שכל זוג הציג? מומלץ לשמור את דפי העבודה לטובת המפגש בשבוע הבא. אם מתאים (בקבוצה שהמושג "משוב" מוכר לה) נבקש מהחניכים האחרים לתת לזוג שהציג משוב על ההצגה: מה הבינו מההסבר? מה הוצג באופן ברור ומלמד? מה היה אפשר לשפר?

סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
 - משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
 - נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
 - מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/ מה אני מצפה שיקרה?
 - הרגשה שלי בהתייחס לנושא.
- נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש.

חידון בנושא משאבי קהילה



עליכם להעביר קו מכל מקום שמוזכר בצד ימין אל הפעולה שעושים במקום הזה בצד שמאל

להתאמן בספורט	משרד הרישוי
לרכב על אופניים	חדר מיון בבית חולים
לקבל הנחה בנסיעות	קופת חולים
לבלות עם חברים	הביטוח הלאומי
ללכת לרופא כשיש חום	שירות התעסוקה
להירשם לחוג	פארק עירוני
לקבל עזרה רפואית כשיש תאונה	מרכז שירות רב-קו
לעשות מבחן נהיגה	מתנ"ס
לבקש הכשרה מקצועית	מכון כושר
לחפש עבודה	קניון

למידה עצמאית על משרד הרווחה

[משרד הרווחה והביטחון החברתי - שירותים לאנשים עם מוגבלות](#)

אילו שירותים או תוכניות קיימים במשרד הרווחה עבור אנשים עם מוגבלות?

בחרו תוכנית או שירות אחד שמעניין אתכם ופרטו לגביו:

באיזה מצב הייתם נעזרים בשירותים אלו?

האם יש מידע נוסף שהייתם רוצים לברר בנושא?

למידה עצמאית על המתנ"ס / המרכז הקהילתי

לפניכם 3 אפשרויות ללמידה על מתנ"סים ומרכזים קהילתיים:

1. קראו [באתר החברה למתנ"סים](#) - בפרקים: המרכז הקהילתי + תוכניות הליבה + תוכניות נוספות.
2. חפשו [מתנ"ס בישוב שלכם באתר החברה הארצית למתנ"סים](#) - עברו משם לדף של המתנ"ס שחיפשתם וקראו עליו.
3. חפשו בגוגל "מרכז קהילתי + שם הישוב שלכם".
אילו שירותים או תוכניות קיימים במתנ"ס/מרכז קהילתי?

האם יש תוכניות מיוחדות לבני נוער? מהן?

האם יש תוכניות מיוחדות לאנשים עם מוגבלות? מהן?

בחרו תוכנית או שירות אחד שמעניין אתכם ופרטו לגביו:

באיזה מצב הייתם נעזרים בשירותים אלו?

האם יש מידע נוסף שהייתם רוצים לברר בנושא?

למידה עצמאית על המוסד לביטוח לאומי

קראו על [הזכויות שלנו בביטוח הלאומי](#)

קראו במיוחד [על הזכות של אנשים עם מוגבלות לשיקום מקצועי](#) מטעם הביטוח הלאומי

הסיסמה של הביטוח הלאומי היא "לצידך ברגעים החשובים של החיים" - באיזה זמן בחיים שלנו אפשר לקבל עזרה מהביטוח הלאומי (העזרו [בסרטון – חתונת הזהב באתר הביטוח הלאומי](#))?

אילו שירותים או תוכניות קיימים בביטוח הלאומי?

האם יש תוכניות מיוחדות לאנשים עם מוגבלות? מהן?

בחרו תוכנית או שירות אחד שמעניין אתכם ופרטו לגביו:

באיזה מצב הייתם נעזרים בשירותים אלו?

אם יש מידע נוסף שהייתם רוצים לברר בנושא?

למידה עצמאית על קופת חולים

כל אזרח בישראל שייך לקופת חולים מסוימת, לפי בחירתו. קופת חולים נותנת לאזרח שירותי בריאות לפי החוק. הקופה חייבת לתת לאזרח את השירותים והתרופות שמגיעים לו. קופת חולים מקבלת תקציב מהמדינה.

לפי החוק, חלק מהשירותים הקופה נותנת בחינם, ועבור חלק מהשירותים מותר לקופה לגבות כסף. אם האזרח לא מרוצה מהרופאים ומהשירות שהוא מקבל בקופת החולים, הוא יכול לעבור לקופה אחרת.

לפניכם האתרים של ארבע קופות החולים הגדולות בישראל – קראו באחד או ביותר מהאתרים האלה על הזכויות שלנו, ומה אפשר לקבל בקופת חולים:

● המדריך של [שירותי בריאות כללית](#)

● המדריך של [קופת חולים מאוחדת](#)

● המדריך של [מכבי שירותי בריאות](#)

● המדריך של [לאומית שירותי בריאות](#)

רשמו את שמות חברי הקבוצה ולאיוזו קופת חולים אתם שייכים? (מותר לטלפן להורים ולשאל).

מה הסיבה שההורים בחרו דווקא בקופת החולים הזו? (אפשר לשאול אותם או לחשוב בעצמכם).

אילו שירותים מקבלים בקופת חולים עבור ילדים? תנו לפחות שלוש דוגמאות.

בחרו נושא אחד שמעניין אתכם ופרטו לגביו:

האם יש מידע נוסף שהייתם רוצים לברר בנושא?

2ד. מתי כדאי לפנות לרווחה (הלשכה לשירותים חברתיים)?

הכנות לקראת המפגש



להצגת הדילמה עליכם לבחור בין הצגה של ממש (שבה החניכים ישחקו דמויות במשפחה) לבין הצגת הנושא בעזרת קומיקס שהחניכים יכינו.

במקרה של הצגה של ממש, יש להכין את הסיפורים להצגה על דפים/כרטיסיות נפרדים ולהביא אביזרים/תחפושות לתפקידים בהצגה: כובעים, תכשיטים צעיפים, מעיל, וכד'.

במקרה של הצגה בעזרת קומיקס, עליכם לדאוג לשני מחשבים ולפתיחת חשבון בכלי [Storyboardthat](https://storyboardthat.com).

לוח זמנים



10 דקות – פתיחה והצגת הנושא.

20 דקות – דילמה: האם לפנות לרווחה?

20 דקות – הצגה ושיחה על פנייה לרווחה ופנייה לעזרה בכלל.

15 דקות - עבודה בזוגות: החלטה משותפת על פנייה לעזרה.

10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



פתיחה והצגת הנושא (10 דקות)

נבקש מכל חניך וחניכה לספר מה הם זוכרים מהמפגש הקודם (כדאי לתלות על הלוח את דפי העבודה מהמפגש הקודם כדי לעזור לקבוצה להיזכר בנושאים שעליהם שוחחנו בשבוע שעבר).

נדבר על החשיבות של הכרת משאבי הקהילה העומדים לרשותנו. נסביר שוב מהם משאבי קהילה: מקומות בסביבה שלנו שנתנים שירות (עזרה) בנושא מסוים, לדוגמה חוגים, טיפול רפואי, הופעות וכו', כך שאנשים יכולים לקבל את השירות בסביבה שלהם. משאבי הקהילה יכולים להיות למשל:

- במתנ"ס יש חוגים.
- בקופת החולים אפשר לקבל טיפול כשאנחנו חולים.
- ברווחה אפשר לבקש חונך שעוזר בשיעורי בית.

היום נשוחח על מצבים שבהם אנחנו לא בטוחים אם כדאי לבקש עזרה בקהילה בבעיה מסוימת שיש לנו. נעבוד בקבוצה על שני מצבים או סיפורים, אבל יש עוד הרבה דוגמאות דומות. בסיכום נשוחח על מצבים נוספים שבהם אפשר לפנות ולבקש עזרה.

דילמה: האם לפנות לרווחה? (20 דקות)

נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות שבכל אחת שלושה-ארבעה חניכים: קבוצה אחת תציג את הסיפור "מי יעזור לסבתא שרה", וקבוצה אחת תציג את הסיפור "מי יעזור למרים". בסיפורים לא מוצגות דעתן של סבתא שרה ומרים, כיוון שהמטרה היא לקיים דיון פתוח שבסופו הקבוצה תקבל את ההחלטה שלדעתה סבתא או מרים היו מקבלות. חשוב להדגיש שדעתו של האדם שמקבל את העזרה היא שצריכה לקבוע בסופו של דבר.

הסיפורים מצורפים בסוף המפגש.

אפשרויות להצגה:

1. כל חניך וחניכה יתחפשו לדמות במשפחה. הקבוצה תבחר סיטואציה משפחתית שבה משוחחים על הדילמה: האם לפנות לעזרת הרווחה, ותתכונן להצגה בפני הקבוצה השנייה.
2. הקבוצה תכין במחשב סיפור קומיקס, ובו דמויות אשר מבטאות את הדילמה בעזרת בועות דיבור שמוסיפים להן. הערה - האפשרות של הכנת הקומיקס עשויה להיות מהנה יותר ולתמוך ברכישת כישורים ובהכרות עם טכנולוגיה שימושית ללמידה, אך אפשרות זו תיקח יותר זמן וכדאי לתכנן את המפגש בהתאם.

הצגה ושיחה על פנייה לרווחה ופנייה לעזרה בכלל (20 דקות)

נתבונן יחד, כל הקבוצה, על שתי הדילמות דרך הצגה או קומיקס, ונכתוב יחד שיקולים של המשפחות בהחלטה האם לפנות לעזרה.

נשתף את הקבוצה במידע על נגישות למשאבי קהילה: במחקרים על אודות אנשים עם מוגבלות נמצא שמי שיודע להשתמש במשאבי הקהילה, מקבל את הזכויות המגיעות לו וחייב יותר טובים. לאדם המשתמש במשאבי הקהילה יש איכות חיים יותר טובה ותחושת משמעות ושייכות.

עבודה בזוגות: החלטה משותפת על פנייה לעזרה (10 דקות)

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות וניתן לכל זוג דף עבודה (המצורף בסוף המפגש [+](#) [כהאם היית פונה לרווחה במקרה כזה?](#)). כל זוג צריך לקבל החלטה משותפת באיזה מהמקרים המתוארים הם היו פונים לעזרת הרווחה, ולנמק מדוע כן או מדוע לא.

סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש.

סיפורים למפגש



1. מי יעזור לסבתא שרה?

סבתא שרה היא בת 65 ועובדת כאחות בקופת חולים. היא גרה בעיר אחרת עם סבא שמואל, שהוא בן 67 ועובד בחברת ביטוח. בזמן האחרון סבתא לא הרגישה טוב ושמעת מאמא שהיא הולכת להרבה בדיקות. השבוע הודיעו לסבתא שיש לה מחלת סרטן בריאות.

נבהלת מאוד ופחדת שסבתא הולכת למות. אבא הסביר שיש תרופה למחלה של סבתא ושהוא מאמין שהיא תבריא מהמחלה.

בימים האחרונים התבררו הדברים הבאים:

- סבתא תלך בקרוב לבית חולים ותעבור שם ניתוח. אחרי הניתוח היא תחזור הביתה ותהיה חלשה מאוד. היא תצטרך עזרה כל הזמן. אחרי חודש תמשיך סבתא לנסוע לבית החולים פעם בשבועיים לטיפולים כואבים במשך שלושה חודשים לפחות.
 - סבא חייב להמשיך לעבוד כדי לפרנס את המשפחה.
 - אמא יכולה לקבל שבוע חופשה מהעבודה כדי לטפל בסבתא, אבל שבוע זה לא מספיק.
 - כולם במשפחה מודאגים מאוד: מי יטפל בסבתא בתקופה שהיא תצטרך עזרה?
- אבא הציע לפנות לרווחה כדי לקבל עזרה למשפחה במצב הזה. אמא לא מסכימה לפנות לרווחה. התחיל ויכוח במשפחה: אבא: "בשביל מה יש לשכת רווחה בעיר אם לא בשביל לעזור לאנשים? בואו נתקשר אליהם ונבקש עזרה. העבודה שלהם זה לעזור לאנשים כאשר יש להם בעיה. בדיוק בשביל זה הם שם".
- אמא: "אני לא מאמינה שהם יעזרו לנו. אנחנו משפחה חזקה ויכולים להסתדר בעצמנו. נעשה תורנות ונטפל בסבתא לפי התור. אני גם לא רוצה שתבוא איזו עובדת סוציאלית, שתתחיל להתערב לנו בעניינים ותגיד לנו מה לעשות. הם עוזרים רק למשפחות חלשות ומסכנות".
- סבא: "אני זוכר שפעם הלכנו לרווחה וביקשנו משהו וחיכינו 3 חודשים בתור. עד שהם יעזרו לנו סבתא כבר תבריא. חבל על הזמן לפנות אליהם".
- דודה: "אני חושבת שחשוב ללכת לרווחה, כי הם יודעים מה הזכויות שלנו (דברים שמגיע לנו לקבל), ואולי יש לנו הרבה זכויות שאנחנו אפילו לא יודעים עליהן. חוץ מזה, לדעתי תמיד טוב לדבר עם עובדת סוציאלית שכבר פגשה הרבה משפחות במצב שלנו ויש לה ניסיון. הם עוזרים לכל משפחה שיש לה בעיה, לא משנה אם המשפחה חזקה או חלשה, ענייה או עשירה".

2. מי יעזור למרים ?

- מרים היא צעירה עם אוטיזם שלמדה בבית הספר "חרוב" בכיתה קטנה. בקיץ האחרון סיימה מרים את כיתה י"ב. היא עשתה חלק מבחינות הבגרות אבל לא את כולן. מרים לא כל כך אהבה את בית הספר - גם מכיוון שהיא לא מאוד אהבה ללמוד, וגם מכיוון שבכיתה שלה היו לה חברים בודדים.
- אבא של מרים עובד בעירייה ואמא של מרים היא מורה. בקיץ בילו מרים ואחותה הצעירה נורית הרבה זמן ביחד עם אמא: הן הלכו לים ולבריכה ובכל שבוע הלכו לסרט. עכשיו נגמר החופש הגדול. אמא חזרה לעבודה, נורית חזרה לבית הספר ומרים נמצאת בבית לבד, משעמם לה והיא מתוסכלת. מרים רוצה מאוד להתגייס לצבא כולם, אבל הצבא שחרר אותה מהשירות. מרים לא יודעת מה לעשות.
- אמא הציעה שיילכו לרווחה לבקש עזרה, אבל אבא מתנגד. לטענתו הרווחה לא עוזרים בכלום.
- השבוע היה במשפחה ויכוח גדול בקשר למצב:
- אמא: "בשביל מה יש לשכת רווחה בעיר אם לא בשביל לעזור לאנשים? בואו נתקשר אליהם ונבקש עזרה. העבודה שלהם זה לעזור לאנשים כאשר יש להם בעיה. בדיוק בשביל זה הם שם".
- אבא: "אני לא מאמין שהם יעזרו לנו. אנחנו משפחה חזקה ויכולים להסתדר בעצמנו. מרים ילדה חרוצה וטובה - היא בטוח יכולה ללכת לקניון ולמצוא עבודה. אני גם לא רוצה שתבוא איזו עובדת סוציאלית, שתתחיל להתערב לנו בעניינים ותגיד לנו מה לעשות. הם עוזרים רק למשפחות חלשות ומסכנות".
- סבא: "אני זוכר שפעם הלכנו לרווחה וביקשנו משהו וחיכינו איזה חצי שנה. חבל על הזמן לפנות אליהם. עד שידברו איתנו מרים כבר תצליח להתנדב לצבא או למצוא עבודה".
- דודה: "אני חושבת שחשוב ללכת לרווחה כי הם יודעים מה הזכויות של מרים (דברים שמגיע לה לקבל). לאנשים עם אוטיזם יש הרבה זכויות שאנחנו אפילו לא יודעים עליהן. חוץ מזה, לדעתי תמיד טוב לדבר עם עובדת סוציאלית שכבר פגשה הרבה משפחות במצב שלנו ויש לה ניסיון. הם עוזרים לכל משפחה שיש לה בעיה, לא משנה אם המשפחה חזקה או חלשה, ענייה או עשירה".

האם היית פונה לרווחה במקרה כזה?



האירוע	האם הייתם פונים לרווחה	נימוק (למה כן או למה לא)
אדם שעבד כחשמלאי עבר תאונת דרכים, וכעת הוא לא יכול לחזור לעבודה בגלל הפציעה.	כן / לא	
זוג נמצא במשבר – הם לא מסתדרים זה עם זה וחושבים שאולי כדאי להם להתגרש.	כן / לא	
אדם בן 50 שילדיו גדלו ועזבו את הבית. אשתו נפטרה והוא בודד.	כן / לא	
זוג צעיר – שניהם עבדו כמלצרים, פוטרו ועכשיו הם לא מוצאים עבודה.	כן / לא	
אתם – כאשר תסיימו את בית הספר ותרצו להתנדב לשירות הלאומי או לצבא.	כן / לא	

ד3. מי לא משתמש במשאבי הקהילה ומדוע? שיח על נגישות

הכנות לקראת המפגש



בריסטול או נייר עיתון בגודל בריסטול, טושים עבים בשני צבעים וטוש דק בצבע שחור או כחול.
לפני המפגש הזה יש לבחור אתר לסיור במפגש המסכם, כדי שבסופו נכין את הקבוצה לסיור במרכז/אזור קהילתי שבו ניתנים שירותים שונים לקהילה, כגון: מתנ"ס, ספרייה, קופת חולים, בנק, מרכז תרבות ופנאי וכד'.

לוח זמנים



- 20 דקות – פתיחה וצפייה בסרטון על נגישות של מופעי תרבות.
- 15 דקות – עבודה בזוגות: נגישות של תחנת אוטובוס.
- 20 דקות – מיפוי קבוצתי: הנגישות שלנו למשאבי קהילה.
- 10 דקות – סיכום.
- 10 דקות – הכנה למפגש הבא – ביקור במרכז קהילתי.

מהלך המפגש



פתיחה (20 דקות)

נזכיר לקבוצה את הדילמה מהשבוע שעבר: האם לפנות לרווחה? כדאי לוודא הבנה של הסיטואציה ולהדגיש שדיברנו על מצב שבו האדם עצמו או המשפחה מתלבטים האם לפנות לעזרה בקהילה ולאיזה גורם לפנות.

נציג את הנושא של המפגש: היום נדבר על מצב שבו אנחנו רוצים להשתמש בשירותים בקהילה, אבל יש חסמים שמונעים מאיתנו לעשות זאת. לנושא הזה קוראים 'נגישות'. איזו מילה אחרת המילה 'נגישות' מזכירה?

- 'לגשת' – כלומר, בעיית נגישות נוצרת כשמישהו לא יכול לגשת לשירות או למקום. אפשר לדמות זאת למצב שבו יש קיר ביני ובין השירות או המקום בקהילה, והקיר הזה לא מאפשר לי לגשת.

- 'להגיש' – כלומר, כשיש בעיית נגישות, האדם שמגיש את השירות לא יכול להגיש לי אותו. אפשר לדמות זאת למצב שבו לרופאה בקופת חולים או לפקיד בבנק יש חלון זכוכית ביני ובינו והוא לא יכול להגיש לי את העזרה שאני צריכה.

נצפה יחד בסרטון: ["חיים ביחד מבליים ביחד"](#).

שיחה:

- מהם החסמים שמקשים על האנשים בסרטון ליהנות ממופעי תרבות?
- האם אתם מכירים מניסיונכם בעיות של נגישות למקומות ולשירותים בקהילה שלכם?

עבודה בזוגות: נגישות של תחנת אוטובוס (15 דקות)

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות.

נבקש מכל זוג לצפות [בסרטון על נגישות תחנת אוטובוס](#), לחשוב ביחד על דרכים להנגיש את הנסיעה באוטובוס לקהלים שונים, ולמלא את דף העבודה המצורף בסוף המפגש [+ הנגשת נסיעה באוטובוס](#).


הערה: בנוסף לפעילות זו, מומלץ להקדיש לנושא הנסיעה בתחבורה הציבורית מפגש נפרד.

מומלץ להיעזר [בערכת התנסות תוכנית "חופשי" לנסיעה עצמאית באוטובוס](#).

מיפוי קבוצתי – הנגישות שלנו למשאבי קהילה (20 דקות)

נזמין את הקבוצה לשבת סביב בריסטול/גיליון נייר גדול ולשרטט או לצייר עליו כל מיני שירותים בקהילה: שירותים שהחניכים משתמשים בהם ייכתבו בטוש עבה צבע אחד, ושירותים שהם לא משתמשים בהם או משתמשים מעט מאוד והיו רוצים להשתמש יותר ייכתבו בצבע אחר.

לקבוצה הזקוקה לכך – אפשר להציע לבחור מתוך [בנק רעיונות משאבי הקהילה](#)  המצורף בסוף המפגש.

ליד כל משאב/שירות שבו היינו רוצים להשתמש יותר, נכתוב יחד בטוש דק מה יכול לסייע לנו להשתמש במקום הזה יותר. לקבוצה הזקוקה לכך אפשר להציע לבחור רעיונות מסייעים מתוך [בנק רעיונות - גורמים שיכולים לעזור לנו להשתמש במשאב זה יותר](#)  המצורף בסוף המפגש.

סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

הכנה למפגש בשבוע הבא (10 דקות)

המדריך יספר לקבוצה על הסיוור המתוכנן לשבוע הבא:

לאן נלך – מוצע להסתכל באתר האינטרנט של המקום.


איך נגיע לשם – נתכנן יחד את הנסיעה בעזרת האפליקציה המתאימה.

ניתן לצפות במקום בעזרת [Google street view](#) .

לשימוש בכלים הדיגיטליים היעזרו [בנספח י' – טכנולוגיות תומכות בעולם משתנה](#) .

הנגשת נסיעה באוטובוס



בעקבות הצפייה  בסרטון, חשבו על דברים שאפשר לשפר כדי להפוך את תחנת האוטובוס ואת הנסיעה באוטובוס ליותר נגישים עבור כל אחת מהקבוצות הבאות:

אוכלוסייה	שיפור הנגישות של נסיעה באוטובוס
אנשים עם עיוורון	
הורים לתינוקות בעגלה	
אנשים שאינם מדברים עברית	
אנשים המתניידים בעזרת הליכון	
קשישים הנשענים על מקל	

בנק רעיונות משאבי הקהילה

- פארק עירוני או גינה.
- קופת חולים.
- תיאטרון.
- קולנוע.
- קניין.
- בנק.
- מתנ"ס.
- מכון כושר.
- מגרש כדורגל או כדורסל.
- אוטובוס.
- רכבת.
- אולם הופעות או קונצרטים.
- ספרייה.
- מוזיאון.

בנק רעיונות: גורמים שיכולים לעזור לנו להשתמש במשאב הזה יותר

- פעילויות מתאימות לנוער.
- מקום מוסבר בשפה פשוטה וברורה.
- ללמוד יותר על המקום הזה.
- ללמוד איך להגיע לשם.
- קבלת רשות מההורים ללכת לשם.
- תחבורה נוחה.
- מחיר הוגן.
- שיהיה לי עם מי ללכת.
- תחבורה בשבת.
- שעות פתיחה נוחות.

4. מפגש מסכם - ביקור משותף במתנ"ס / מרכז קהילתי

לוח זמנים



- 20 דקות - סיור משותף במקום.
- 20 דקות - איסוף מידע בקבוצות/זוגות.
- 30 דקות - עיבוד משותף וסיכום הנושא.

מהלך המפגש



סיור במקום (20 דקות)

סיור במרכז/אזור קהילתי שבו ניתנים שירותים שונים לקהילה, כגון: מתנ"ס, ספרייה, קופת חולים, בנק, מרכז תרבות ופנאי. התכנסות במקום מרכזי והתבוננות משותפת על האזור דרך השאלות הבאות:

- איך ניתן להגיע לאזור זה ממקומות שונים?
- אילו שירותים קהילתיים קיימים בו?
- על אילו צרכים הם עונים?
- מה המיקום של כל אחד מהם?

נזמין את החניכים לשרטט מפה של האזור, או ניתן להם שרטוט ריק של המבנים והרחובות, ונזמין אותם למלא בו את שמות השירותים הקהילתיים הנמצאים באזור.

משימה בקבוצות - איסוף מידע (20 דקות)

נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות של שניים-שלושה חניכים.

ניתן לכל קבוצה דף [\[+\] איסוף מידע על שירות קהילתי](#) (המופיע בסוף המפגש) - ותתמקד בשירות קהילתי אחר.

ניתן לקבוצות זמן לסייר במרכז/באזור, כדי לאסוף מידע ולמלא את דף איסוף המידע.

נגדיר מקום ושעת מפגש בסיום.

עיבוד משותף וסיכום הנושא (30 דקות)

אם יש מקום נוח לשבת באזור הסיור - מומלץ לקיים את שיחת הסיכום באתר או בבית קפה סמוך. אם לא, אפשר לחזור לדירה ולקיים שיחת סיכום לסיור ולנושא.

חלק א

נזמין את החניכים והחניכות לשתף בדפי המידע שהכינו ולספר על דבר שלמדו בסיור, משהו שהם לוקחים איתם, קשיים והצלחות, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

חלק ב

לסיכום נושא משאבי קהילה - נזמין את החניכים והחניכות לשתף במשהו שהם למדו על הנושא או שאלה שהיו רוצים לברר בעתיד.

” יש התנסויות חדשות שקורות רק כשהבת שלי נמצאת רחוק ממני ”

(הורה בתוכנית)

איסוף מידע על שירות קהילתי



שם המקום: _____

השירותים הניתנים בו: _____

כתובת: _____

שעות פעילות / קבלת קהל: _____

אופן הגעה (קווי אוטובוס שמגיעים לאזור, שבילי אופניים, רכבת, רכבת קלה, גישה וחניה לרכבים פרטיים):

היכן ניתן לקבל מידע על אודות השירות/ הפעילות במקום זה (מזכירות, מודיעין, טלפון, אתר אינטרנט, אפליקציה):

תיאור המבנה הפיזי (כמה קומות, כמה כניסות, אילו סוגי מרחבים, האם יש מעלית, אחר):

אתגרים אפשריים בהגעה / בקבלת השירות:

ה. ייצוג עצמי

ייצוג עצמי הוא המרחב שבו הפרט יכול להביע את צרכיו, את דעותיו, את רגשותיו, את רצונותיו ואת העדפותיו. הוא כולל הבנה ומיומנויות, שבעזרתם יעמדו הנערים והנערות על זכויותיהם ויפעלו למימושן של זכויות אלו.

”...בזכות התוכנית הצלחתי לשפר הרבה צדדים אצלי, הפכתי להיות עצמאית יותר, בטוחה בעצמי ומוכנה לצאת לבד... שמת לי לעצמי למטרה להעלות את הביטחון העצמי, לא להתבייש... וגם רציתי מאוד שיסייעו לי בלימודים והתוכנית ענתה על כל זה.”

(חניכה בתוכנית)



בבסיס הגישה עומדות מספר הנחות יסוד:

- לכל אדם שמורה הזכות להיות שותף בקבלת החלטות הנוגעות למצבו ולמהלך חייו.
- כל אדם בוחר את מטרותיו בתחומי החיים השונים, באופן המותאם לשלב ההתפתחות שלו, לגילו ולתפקודו.
- תפקידם של ההורים ושל אנשי המקצוע, בין היתר, לסייע לצעיר או לצעירה לקדם את מטרותיהם על פי מה שחשוב לצעירים ומנקודת מבטם, באמצעות הקשבה ודיאלוג מתמשכים.
- בייצוג עצמי מול אנשי מקצוע, נותני שירות וגורמים ציבוריים, חשוב לדעת מה הן הזכויות של שני הצדדים כדי לעמוד על הזכויות שלי מחד, ולא לפגוע בזכויות של הצד השני, מאידך.

מטרות העיסוק בנושא זה בסדנה הן לסייע לנערים ולנערות להביע את צרכיהם באופן אסרטיבי בהקשרים מגוונים – במשפחה, בבית הספר וגם מול נותני שירות וזרים.

ה.1. מה זה ייצוג עצמי?

לוח זמנים




- 15 דקות – צפייה בסצנה מתוך הסרט "בחזית הכיתה" + שיחה.
- 25 דקות – כתיבת סיפורים אישיים.
- 25 דקות – ניתוח הסיפורים האישיים על פי מודל יואן.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



סצנה מתוך "בחזית הכיתה" (15 דקות)

הקבוצה תצפה  [בקטע מתוך סרט "בחזית הכיתה"](#) (דקות 31:00-34:31) בסיום הצפייה נבקש מהחניכים להביע את הרגשתם ביחס לסצנה. נשאל:

- מה המשוב שהייתם נותנים למנהל?
 - מה הוא עשה היטב עבור בראד? מה כדאי לשפר?
 - מה המשוב שהייתם נותנים לבראד?
- נסביר שמה שבראד עשה זה "ייצוג עצמי".
- נסביר את המושגים "ייצוג עצמי" ו"סנגור עצמי" בעזרת [\[+\] נספח ט' – מושגים בהנגשה לשונית](#).
- נשאל שאלות הבנה כגון:

- מי צריך לעסוק בייצוג עצמי? האם כל אדם? בכל גיל?
- באיזה גיל כדאי להתחיל ללמד ילדים ייצוג עצמי?
- מתי אנחנו נדרשים לייצוג עצמי?
- האם תמיד כאשר נייצג את עצמנו בצורה טובה האדם שמולנו יסכים להיענות לצורך שלנו?
- מה יקרה אם האדם שמולנו לא יקבל את בקשתנו?

כתיבת סיפורים אישיים (25 דקות)

נבקש מכל חניך או חניכה לכתוב על דף נייר סיפור אישי מהחיים שלהם, על מצב שבו נדרשו לייצג את עצמם או לסנגר על עצמם. ניתן להיעזר בשאלות הבאות:

- מה היה המצב?
- מי עמד מולך?
- מה היה הצורך שלך?
- האם הצלחת להביע את הצורך הזה?
- מה אמרת?
- מה היה קשה?
- מה היה קל?
- מה נתן לך כוח לסנגר על עצמך?
- אם לא הצלחת באותו זמן – מה היה יכול לעזור לך להצליח?

ניתוח הסיפורים על פי מודל יואן (25 דקות)

נסביר שסנגור עצמי מתבצע בצורה טובה כאשר האדם שמסנגר על עצמו מתכנן את השיחה מראש!

המודל המומלץ לתכנון כולל שלושה שלבים:

1. **היגד חיובי** - מסר חיובי שמטרתו למקד את תשומת הלב של הנמען ולהבליט בפניו את הרצון והנכונות שלי להתקדם.
2. **הבהרת הקושי** - להסביר את הקשיים ביחס לנושא המדובר. לתאר את הבעיה וכיצד היא משפיעה עליי.
3. **הצעת פתרון** - הצעה שתסייע לי להתקדם. אני לוקח/ת אחריות להציע את הפתרון היעיל עבורי, מתוך התייחסות למשאביי ולקשיי וכן למשאבי הסביבה.

נבקש מהחניכים לספר את סיפורם האישי, והקבוצה תנסה לתכנן יחד שיחה שבה החניך יוכל לסנגר על עצמו בצורה הטובה ביותר על פי המודל:

לדוגמה - סיפור אישי:

ההורים שלי נוסעים כל שבת אחר הצהריים לבקר את הדודים. הם מצפים שאני ואחותי ניסע איתם. בזמן האחרון די נמאס לי מהנסיעות האלה. הביקורים אצל הדודים משעממים, כולם שם מבוגרים חוץ ממני ומאחותי והאוכל ממש לא טעים. אני רוצה להישאר בבית ולראות טלוויזיה בשקט אבל אמא שלי מתעקשת שנבוא איתה לדודים.

תכנון שיחה עם אמא:

אני אדבר עם אמא ביום שישי אחר הצהריים, כאשר הכול שקט ואמא רגועה אחרי שישנה בצהריים.

אני אומר לאמא כך:

היגד חיובי – אני מאוד אוהבת את הדודים. אני יודעת שהדודה היא אחותך הגדולה ושהיא עזרה למשפחה שלנו הרבה.

הבהרת הקושי – אבל מאוד משעמם לי לנסוע אליהם כל שבת. אין שם אף אחד בגיל שלי ואתם מדברים על דברים שלא מעניינים אותי.

הצעת פתרון - אני מציעה שאני אבוא אתכם לדודים פעם בחודש ולא בכל שבוע.

בצורה דומה כדאי לנתח ביחד לפחות שני סיפורים אישיים שהחניכים כתבו.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/ מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

ה. ייצוג עצמי מול ההורים

הכנות לקראת המפגש



נכין מראש לוח שיתופי מסוג [Padlet](#) ובו טורים עם השמות של כל החניכים והחניכות.

לוח זמנים



- 15 דקות – חזרה על מודל יואן.
- 20 דקות – סנגור עצמי מול ההורים: איסוף סיטואציות.
- 15 דקות – סנגור עצמי מול ההורים: סימולציות.
- 15 דקות – משוב.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



חזרה על מודל יואן (15 דקות)

נשאל את החניכים מה הם זוכרים מהמפגש הקודם.

נחזור על מרכיבי מודל יואן, ונבקש מהחניכים לחשוב מהי החשיבות של כל מרכיב בשיחה:

- מה מטרת ההיגד החיובי בהתחלה?
- מדוע חשוב להסביר את הקושי?
- מדוע להציע פתרון ולא לבקש מהאדם שמולך להציע לך פתרון לבעיה?

סנגור מול ההורים: איסוף סיטואציות (20 דקות)

נשלח לחניכים קישור ללוח ה-Padlet שהכנו, ונבקש מכל אחד להוסיף מתחת לשם שלו נושא או סיטואציה שבה יש לו (או לה) צורך לסגור על עצמו מול ההורים או מול המבוגרים שהוא מתגורר איתם.

סימולציה (15 דקות)

נתבונן יחד בלוח ונבקש מתנדב שמוכן "להתאמן" על שיחת סנגור עצמי מול אמא, אבא או מבוגר אחר במקום מגוריו.

מוצע לעשות שני סבבים של הסימולציה, עם שני סיפורים שונים. כדאי לשקול גם מי שישחק את ההורה יהיה המדריך או אחד החניכים (כמובן שאפשר לעשות פעם כך ופעם כך). כדאי לשקול גם מי שישחק את החניך יהיה מי שכתב את הסיפור/ הסיטואציה או חניך אחר.

כל סימולציה נמשכת כ-5 דקות, כאשר מי שאינם משתתפים – יושבים בשקט ולא מתערבים כלל. אפשר לבקש מהצופים לכתוב את מחשבותיהם על דף או בטלפון.

משוב (15 דקות)

אחרי הסימולציה נשאל את השחקנים איך הרגישו:

- האם היה להם נעים להיות בשיחה? מלחץ? מעצבן? מהנה?
- מה "ההורה" חשב על הבקשה של הבן/הבת? האם יש דברים שעזרו להורה או הפריעו לו להיענות לבקשה?

אחרי שהשחקנים משתפים ברגשותיהם, מזמינים את הקבוצה לתת משוב לחניך שסינגר על עצמו בסימולציה:

- האם כלל את שלושת מרכיבי השיחה כמו שלמדנו?
- מה הוא עשה היטב ומה מומלץ לשפר?

בסוף השיחה נשאל:

- האם יש חניכים ששוקלים לקיים שיחות סנגור עצמי עם ההורים כמו שלמדנו?
- האם הם ירצו לספר לנו בשבוע הבא איך הלך?

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי / מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

” התוכנית נתנה ביטחון עצמי לילד שלי. ”

(הורה בתוכנית)



ה3. ייצוג עצמי בבית הספר או במקום עבודה (והתמודדות עם סירוב)

לוח זמנים



- 10 דקות – סבב פתיחה.
- 15 דקות – ייצוג עצמי בבית הספר: הסיפור של גיא.
- 15 דקות – ייצוג עצמי במקום עבודה: הסיפור של אנדי.
- 20 דקות – התמודדות עם סירוב.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



סבב פתיחה (10 דקות)

נשאל את החניכים והחניכות האם מישהו קיים שיחת סינגור עצמי השבוע? אם כן, חשוב להקשיב לסיפור או לסיפורים שלהם, ולחזק אותם על בחירתם לקיים את השיחה ועל הבחירה לשתף את הקבוצה בחוויה. אם לא התקיימו שיחות שהחניכים מבקשים לשתף בהן, נשאל על סיטואציות שמעידות על צורך בשיחות כאלו ונשאל מה יכול לסייע לחניכים לקיים את השיחות. אם מתאים, נבדוק עם החניכים האם ירצו תזכורת לנושא במהלך השבוע? מה יעודד אותם לתכנן שיחה של סנגור עצמי?

ייצוג עצמי בבית הספר: הסיפור של גיא (15 דקות)

הקבוצה תצפה [בסרטון "פרקטיקה ייצוג עצמי"](#) / הלב בית הספר לחינוך (6 דקות)

נחלק לכל חניך חמישה כרטיסים עם היגדים על הסרטון. ההיגדים מופיעים בסוף המפגש [כהיגדים על סינגור עצמי בבית הספר - הסיפור של גיא](#).

בסוף הצפייה בסרטון, נזמין את החניכים להדביק על הלוח/על השולחן בטור אחד את כל ההיגדים שהם מסכימים איתם ובטור אחר את ההיגדים שאינם מסכימים איתם (ייתכן בהחלט מצב שבו אותו היגד מופיע בשני הטורים, מכיוון שחלק מהחניכים מסכימים עם ההיגד וחלק לא).

ייצוג עצמי במקום עבודה: הסיפור של אנדי (15 דקות)

הקבוצה תצפה בסצנה מתוך הסרט "השטן לובשת פראדה" (2.30 דקות): [סרטון "The Devil Wears Prada"](#) [Andy's Interview](#). מומלץ להציג רקע קצר לסרטון – אנדי סיימה את לימודיה באוניברסיטה ומחפשת עבודה במגזין. היא מגיעה לריאיון עבודה במגזין RUNWAY, מגזין אופנה מוכר, ומתראיינת על ידי העורכת הראשית של המגזין, מירנדה. שאלות לדיון:

- מה אתם חושבים על הסיטואציה?
- איך הייתם מאפיינים את ההתנהגות/ סגנון התקשורת של מירנדה (המנהלת)?
- איך הייתם מאפיינים את ההתנהגות/ סגנון התקשורת של אנדי (המרוויינת)? האם הוא השתנה לאורך הסרטון? נכתוב את תשובות החניכים על הלוח/במחשב.

התמודדות עם סירוב (20 דקות)

תמיד קיימת אפשרות שכשאסנגר על עצמי לא אקבל את מה שאני מבקש. עליי להישאר בשליטה על רגשותי ולסיים את המפגש באופן רגוע. כדי ללמוד מכך, כדאי לשחזר את המפגש בעזרת מדריך או מדריכה, ולחשוב יחד איתם על הצעדים הבאים.

נשאל את החניכים:

- האם תמיד כאשר אייצג את עצמי בצורה מתאימה – אקבל את מה שאני זקוק או זקוקה לו?
- בסרטון שראינו, מדוע אנדי לא קיבלה את העבודה?
- בקשו מהחניכים לחשוב על מקרים שבהם שיחה של ייצוג עצמי עשויה להסתיים בתשובה שלילית.
- הכינו ביחד רשימה על הלוח: מהן האפשרויות העומדות בפנינו כאשר שיחת הייצוג העצמי לא הביאה לתוצאה המקווה?

” התוכנית העצימה אצל הבת שלי את הביטחון העצמי. היא הפכה להיות יותר חזקה, התגברה על הבושה, מבטאת את עצמה ואת צרכיה יותר טוב

(הורה בתוכנית)



סבב סיכום – הכנת שאלות למפגש עם בוגרים בפעם הבאה (10 דקות)

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא וחשיבותו: במפגש הבא נשוחח עם צעירים וצעירות עם מוגבלות שעברו מסלול דומה לשלנו, ונבקש לשמוע מהם איך הם מתמודדים עם הצורך לייצג את עצמם מול בית הספר, ההורים, המפקדים בצבא או נותני שירות.

נכין יחד עם הקבוצה שאלות באחת הדרכים הבאות:

- החניכים יספרו על חוויה/ קושי/ הצלחה שלהם בייצוג עצמי – ונהפוך את נושא הסיפור לשאלה.
- כל אחד יציע שאלה שמעניינת אותו.
- כל אחד ידמיין את עצמו בגיל 22 – וישאל את הדמות של עצמו בעתיד שאלה.
- נציע לחניכים סיטואציות ונבקש מהם לשאול שאלה על ייצוג עצמי בסיטואציה. למשל: הגעתי לעבודה חדשה ואני לא יודע אם לספר על המגבלה שלי/ יצאתי לדיוט והשותף או השותפה שלי שואלים אותי שאלה שאינני רוצה לענות עליה/ הבוס בשירות לאומי מבקש ממני להביא משהו ממחלקה אחרת ואני לא יודע איפה המחלקה נמצאת וכו'.

היגדים על סינגור עצמי בבית הספר: הסיפור של גיא



1. קרן המורה ללשון הייתה צריכה לתת לגיא לצאת מהשיעור כבר בפעם הראשונה שהוא ביקש.
2. אם יש לגיא בעיות קשב וריכוז, אז זכותו לצאת לסיבוב באמצע השיעור בלי לבקש רשות.
3. רונית המחנכת מתנהגת בצורה מרגיזה.
4. רונית המחנכת הייתה צריכה להגיד לקרן המורה ללשון שיש לגיא זכות לצאת מהשיעור לכמה דקות.
5. רונית צודקת – גיא צריך להסביר בעצמו לכל המורים את הבעיה שלו.
6. ההורים של גיא היו צריכים לדבר עם המורים על הבעיה של גיא.
7. גיא הוא ילד חזק במיוחד – ילדים רגילים לא היו מתנהגים כמוהו.
8. כל אחד יכול ללמוד להסביר לסביבה מה הוא צריך, כמו שגיא עשה.
9. בבית ספר שלי המורות הן לא כמו רונית וקרן – הן לא מקשיבות.
10. כל מורה תקשיב לך אם תקבע מראש לדבר איתה בהפסקה בשקט.

ה4. מפגש מסכם: ייצוג עצמי – מפגש עם בוגר/ת


נזמין למפגש צעיר או שניים עם מוגבלות, שחיים באופן עצמאי בקהילה עובדים ו/או לומדים. ננהל את המפגש כשיחה עם האורחים.

למפגש המסכם בנושא ייצוג עצמי יש שתי מטרות:



1. לעורר הזדהות עם בוגרים עם מגבלה החיים באופן עצמאי בקהילה, ו/או התנדבו לשירות צבאי או לאומי.
2. לעודד את הצעירים לייצג את עצמם ולמצות את זכויותיהם ככל הניתן.
מומלץ:

- לבקש מהאורחים לספר על עצמם בפירוט, ככל שהם יכולים ומוכנים.
- להדפיס את השאלות שהוכנו במפגש הקודם ולתת לכל חניך וחניכה עותק של השאלות.
- לקיים את המפגש במקום מיוחד אם ניתן.
- להתחלק לקבוצות קטנות בחלק מהזמן, אם הדבר מתאפשר.

אחרי המפגש עם האורחים, כדאי לקיים שיחה עם הקבוצה לסיכום נושא הייצוג העצמי. מומלץ להיעזר [ברכיבי הייצוג](#)  [העצמי והסנגור העצמי - דף עזר למדריך](#) - המופיע בסוף המפגש.

רכיבי הייצוג העצמי והסנגור העצמי - דף עזר למדריך

רכיב	למה הכוונה?	איזה ידע נדרש?	אילו מיומנות נדרשות?
הכוונה עצמית	צירוף של ידע, אמונות ומיומנויות, המאפשרים לאדם להיות מעורב בהתנהגות המכוונת למטרה אוטונומית וכוללת ויסות עצמי. חיוני שאדם יבין את נקודות החוזק והמגבלות שלו, כדי שאדם יהיה בעל הכוונה עצמית, לצד אמונה שלו בכישוריו וביעילותו.	ידע על עצמי – מודעות לכוחות, לקשיים, לרצונות, לשאיפות ועוד.	קביעת יעדים ומטרות
ייחוס פנימי	אדם בעל ייחוס פנימי גבוה מאמין כי הדברים שקורים לו הם תוצאה של התנהגותו, של אישיותו, של מצב רוחו ועוד. כלומר, תוצאות האירועים הן בשליטתו ובאחריותו.	ידע סביבתי "רחב" – מודעות לזכויות ולשירותים קיימים.	קבלת החלטות
מסוגלות עצמית	האופן שבו אדם שופט את יכולותיו לבצע משימה בהצלחה. כאשר לאדם יש תחושת מסוגלות עצמית גבוהה, הוא יתמיד במשימה ויפתח מוטיבציה פנימית גבוהה להצלחה (גם במשימה שתהיה קשה בעבורו). לעומת זאת, כאשר האדם בעל תחושת מסוגלות עצמית נמוכה, הביצוע שלו יהיה טוב פחות והוא לא יתאמץ להשיג תוצאות טובות.	ידע על מושא הסנגור: מי מושא הסנגור הנכון למטרה שלי? מה חשוב לו? מה מניע אותו?	ויסות עצמי – יכולתו של האדם להתאים את מחשבתו, רגשותיו והתנהגותו לצורך השגת מטרה כלשהי, הסתגלות למצב מסוים, או לצורך הימנעות מנזק אפשרי.
הערכה עצמית	מונח בפיסיכולוגיה המתאר את ההערכה הרגשית שיש לאדם על השווי שלו. מונח מתאר את האופן שבו האדם שופט את עצמו ומתייחס לעצמו. ההערכה העצמית מתבטאת בכמה רבדים נפשיים: בתפיסה (לדוגמה: "אני מוכשר", "אני בעל ערך"), ברגשות (כגון ייאוש, גאווה, בושה) ובהתנהגות.		מיומנויות תקשורת לדוגמה: - יכולת ביטוי שפתי, טון דיבור, הבעות פנים, הקשבה פעילה ועוד. - גמישות חשיבתית ופתרון בעיות. - עבודה עם אחרים/ עבודה בצוות אם נדרש.

ו. חינוך פיננסי

אחת המטרות של דירת האימון היא להקנות לחניכים ולחניכות כישורים לניהול חיים עצמאיים במגוון תחומים. חינוך פיננסי הוא היבט משמעותי בתהליך זה. במהלך השנה נקדיש ארבעה מפגשים לעיסוק בנושא "כסף". מטרת המערך "חינוך פיננסי" הן:

ידע והבנה:

- החניכים יבינו את החשיבות של תכנון הוצאות כספיות ובחינת אלטרנטיבות הנוגעות לרכישה של דברים.
- החניכים יבינו את ההיבט השלילי של קנייה אימפולסיבית ואת חשיבות התכנון.

כישורים:

- החניכים יידעו לתכנן תקציב פשוט, המורכב מסכום העומד לרשותם ועד עשרה פריטים שהם רוצים לרכוש.
- החניכים יידעו לקבל החלטה קבוצתית בנושא תקציב.

1. כסף, כסף, כסף – מחשבות ורגשות בקשר לכסף

הכנות לקראת המפגש



- כסף מונופול בחבילות כמספר החניכים: בכל חבילה יהיה כסף בסכום שונה, ובכל חבילה יהיו לפחות 8 שטרות.
- כרטיסים עם תמונות של דברים שאפשר לרכוש במהלך המשחק, שכתובים עליהם סכומים. מומלץ להכין כמה כרטיסים מאותו סוג. אם יש תקציב אפשר כמובן לרכוש פריטים זולים במיוחד ו"למכור" במשחק דברים אמיתיים: קוביות בודדות של טבלת שוקולד, מדבקות צבעוניות, עיפרון צבעוני מיוחד, טרופית, פרי, קרקרים אחדים, חפיסות קטנות של חטיפים, שקיות שוקו, גלויות צבעוניות, חרזים וכד'.
- לוח שיתופי שבמרכזו המילה "כסף", שקישור שלו יישלח לחניכים במהלך המפגש ([Padlet](#) או [Wakelet](#) או מסמך/מצגת שיתופיים של גוגל).

לוח זמנים



- 10 דקות – סבב פתיחה – אסוציאציות בקשר לכסף.
- 35 דקות – משחק השוק + שיחה על הרגשות והמחשבות בקשר לכסף.
- 20 דקות – למידה מסרטונים.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



אסוציאציות בקשר לכסף (10 דקות)

נשלח לחניכים קישור ללוח שיתופי שעליו המילה "כסף", ונבקש מכל אחד לכתוב משפט או שתיים-שלוש מילים שהמילה הזו מזכירה לו. אפשר כמובן לכתוב בטוש או גיר על לוח פשוט אם לא רוצים להשתמש במכשירי קצה - ואז חשוב לצלם את הלוח בסוף המפגש ולשלוח לכולם, כדי להעביר את המסר שהמחשבות האלה משותפות לכולנו, שייכות לכולנו ושנמשיך לשוחח עליהן במפגשים הבאים.

נזמין את החניכים והחניכות לשתף במחשבותיהם ביחס למילים/משפטים שנאספו.

משחק השוק (35 דקות)

נחלק לכל חניך וחניכה כמה שטרות, כך שלכל חניך יהיה סכום אחר, ונפרוס ברחבי החדר את הכרטיסים, שעליהם תמונות הפריטים ומחיריהם, כך שהחניכים יכולים לקנות ב"שוק" בכסף של מונופול (אם רכשנו חפצים, נפזר אותם ברחבי החדר עם תגיות מחיר לכסף המונופול).

נזמין את החניכים והחניכות להסתובב בחדר ו"לקנות" את הדברים הרצויים להם. כאשר הם מחליטים "לקנות" משהו, הם לוקחים כרטיס מאותה ערימה ומוסרים למדריך שטרות בסכום הנדרש.

כאשר החניכים סיימו להשתמש בכל הכסף שהיה ברשותם או שאין להם רצון לקנות עוד פריטים – מתכנסים לשיחה סביב השאלות הבאות:

- איך הרגשתי במשחק?
 - מה היה לי כיף?
 - מה היה מבאס/מצער/מרגיז?
 - האם שמתי לב שלכל אחד היה סכום כסף אחר בהתחלה?
 - האם אני יודע כמה היה לי ביחס לאחרים?
 - האם הרגשתי טוב עם זה? האם הרגשתי רע עם זה?
 - האם היה לי מספיק כסף לכל מה שרציתי? האם היה לי יותר מדי?
 - איך החלטתי מה לקנות?
 - האם המשחק דומה לחיים האמיתיים? מה דומה? מה שונה?
- שימו לב: חשוב שניתן כבר בתחילת השיחה תוקף ונרמול לתחושת הבלבול וחוסר הבהירות שהנושא של התנהלות כספית מציף, ולכך שכל אחד יכול לפגוש את הנושא במהלך חייו באופן שונה.
- בשלב זה של השיחה לא נביע עמדה. רק נשאל שאלות ונעודד את החניכים לשאול את עצמם וזה את זה על היחס לכסף.

למידה מסרטונים (20 דקות)

נסביר את המושגים "תקציב" ו"סדר עדיפות". מומלץ להיעזר [בנספח ט' – מושגים בהנגשה לשונית](#).

נחלק את הקבוצה ל-2 או 3 קבוצות, וניתן לכל קבוצה לצפות באחד הסרטונים באתר "האוצר שלי", שעוסק בחינוך פיננסי לילדים ומבוגרים (אורכו של כל סרטון - פחות מ-2 דקות):

- [לא צריך לפחד מנושאים הקשורים לכסף – חשוב ללמוד ולהתעדכן](#)
- [חשוב לנהל תקציב ולהקדיש לזה זמן בכל שבוע](#)
- [כדאי להציב גבולות גם לילדים ולחנך אותם בנושאי כסף](#)

נבקש מכל קבוצה לכתוב על לוח שיתופי במשפט אחד – מה למדו מהסרטון שבו צפו?

נציג לכל הקבוצה את הסרטונים. החניכים שצפו בסרטון מראש יסבירו מה המסר של הסרטון לפי דעתם. אפשר לערוך הצבעה בסוף כל סרטון: מי מסכים עם המסר של הסרטון ומי לא?

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש, ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

2. לקנות או לא?

לוח זמנים



- 20 דקות – למידה על תקציבים.
- 20 דקות – קבלת החלטות – האם לקנות או לא?
- 5 דקות – צפייה בסרטון: רוצה או צריך?
- 20 דקות – סימולציה של קבלת החלטות (יישום הלמידה מהסרטון).
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



למידה על תקציבים (20 דקות)

נבקש מהחניכים ומהחניכות להתחלק לזוגות. כל זוג מקבל [דף למידה על המושג תקציב](#) שמצורף בסוף המפגש. המשימה שלהם היא לענות על השאלות.

בסוף הלימוד העצמאי, נעבור על השאלות ונוודא שכולם הבינו מהו תקציב.

קבלת החלטות – האם לקנות או לא? (20 דקות)

נחלק לכל זוג כרטיס עם סיפור: [סימולציות - לקנות או לא לקנות](#) שמצורפים בסוף המפגש.

עליהם לקבל תוך 3 דקות החלטה אם לקנות את הפריט שעליו מדובר בסיפור. אחרי 3 דקות הזוג מעביר את הכרטיס לזוג הבא ומקבל כרטיס אחר - כך במשך 2 או 3 סבבים. סיפור אחד לא נחלק, והוא ישמש אותנו בחלק שעוסק סימולציה של קבלת החלטות.

לאחר מכן, נשוחח יחד על התהליך, סביב השאלות הבאות:

- מה היו השיקולים שלכם בהחלטה?
- האם שניכם הסכמתם מיד על ההחלטה הנכונה או שהייתם צריכים להתווכח/ לשוחח/ לקבל החלטה קשה?
- מתי השיקול היחיד בקנייה הוא התקציב?
- איך יודעים מה באמת צריכים וכדאי לקנות ועל מה עדיף לוותר?
- האם בני נוער מחליטים בעצמם מה לקנות או שהם תמיד שואלים את ההורים?
- מאיזה גיל אפשר להחליט לבד על קניות?
- במה המשחק הזה דומה לחיים האמיתיים? במה הוא שונה מהחיים האמיתיים?

צפייה בסרטון: רוצה או צריך? (5 דקות)

נצפה ביחד [בסרטון רוצה או צריך](#).

סימולציה של קבלת החלטות – יישום הלמידה מהסרטון (20 דקות)

נבחר סיפור אחד מתוך כרטיסי [הסימולציות - לקנות או לא לקנות](#), שעליו לא עבדנו בחלק הקודם, וננסה ליישם על המקרה את העיקרון שלמדנו בסרטון (מה שלא תכננו מראש והצורך לקנות אותו עולה רק בחנות – הוא פריט שכדאי לוותר עליו).

שאלות לדין:

- מה דעתכם על העקרון של "אם חשבתם על זה בבית צריך את זה, ואם רק בחנות – לא באמת צריך את זה"?
- אם תכננתי בבית לקנות מותג של נעליים שעולה פי שניים מנעל רגילה – האם זה אומר שאני באמת צריך או צריכה את המותג? אולי אני רק רוצה אותו?
- אם בתקציב שעומד לרשותי אני יכולה או יכול לקנות משהו שראיתי בחנות – אז למה שלא אקנה אותו בעצם?
- האם הדמות בסרטון צודקת שבחנות אנחנו תחת התקפה חזקה?
- האם לקנות דרך האינטרנט ולא בקניון זו דרך טובה לקנייה פחות אימפולסיבית?
- האם גם באינטרנט אנחנו תחת התקפה של פרסומות כמו בחנות?
- איך אפשר להתגונן מפני ה"התקפות" האלה?
- איך אתם מחליטים מה לקנות ומתי?
- איך הייתם רוצים להחליט מה לקנות ומתי?

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/ מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

דף למידה על המושג תקציב



תקציב הוא הכסף שיש לנו לצורך רכישה של משהו מסוים. לדוגמה: תקציב האוכל בדירה שלנו הוא 150 שקלים לכל יום.

סדר עדיפות: לפעמים אי אפשר לעשות הכול. לפעמים צריך לבחור.

סדר עדיפות עוזר לנו לבחור. סדר עדיפות זה להחליט מה יותר חשוב או דחוף.

כשאנחנו עושים סדר עדיפות, אנחנו חושבים מהם כל הדברים שאנחנו רוצים או צריכים.

אחר כך, אנחנו מחליטים: מה כדאי קודם, מה כדאי אחר כך.

שאלה 1

אמיר מקבל מההורים דמי כיס – 50 שקלים בכל שבוע. כתבו כאן רשימה של 3 דברים לפחות שאמיר יכול לקנות בתקציב שיש לו לשבוע אחד.

שאלה 2

אסף מבקש לקנות בגד ים חדש כי הישן כבר נמאס עליו. אמא נתנה לאסף 100 שקלים. בדקו באינטרנט כמה עולה בגד ים לגבר והדביקו כאן תמונות של בגדי ים שאסף יכול לקנות בתקציב שעומד לרשותו.

שאלה 3

מורן מתכננת ללכת עם חברה לקניון לראות סרט. היא שמה בארנק 120 שקלים שחסכה מדמי הכיס שלה. כרטיס לסרט עולה 40 שקלים. פופקורן עולה 50 שקלים. שתייה עולה 20 שקלים. בקניון מורן ראתה חולצה שהיא צריכה והחולצה עולה 60 שקלים. מה כדאי למורן לקנות?

שאלה 4

למסיבת הסיום של שנת הלימודים, כל תלמיד בכיתה שילם 100 שקלים. בכיתה יש 10 תלמידים. הקבוצה שלכם אחראית על הכנת כיבוד למסיבה. המורה אמרה לכם שתקבלו חצי מהכסף שנאסף בשביל לקנות כיבוד.

- האם יש לכם תקציב לכיבוד? _____
- אם כן – מה התקציב שלכם? _____
- האם לדעתכם התקציב מספיק? _____

שאלה 5

במשפחה שלנו אמא ואבא מרוויחים 6,000 שקלים בחודש כל אחד. במשפחה יש גם 3 ילדים, בני 5, 10 ו-15. רשמו כאן לפחות 10 דברים שלפי דעתכם צריך לתכנן לקנות בתקציב של המשפחה שלנו:

סימולציות – לקנות או לא לקנות?



1. השמלה והסנדלים של לילך

לילך מתלבטת אם לקנות סנדלי עקב.
אחותה של לילך מתחנת בחודש הבא.
לילך קיבלה מההורים 500 שקלים כדי לקנות בגדים לחתונה והיא הולכת עם בת דודתה לקניון לקנות בגדים.
לילך מודדת 4 שמלות יפות מאוד. כל הבגדים הולמים אותה והיא מאוד מתלבטת.
המחירים של השמלות הם כאלה:
שמלה ירוקה – 550 שקל, שמלה יפה מאוד עם שרוולים קצרים.
שמלה כחולה – 500 שקל, השמלה הכי יפה בעיני לילך עם כתפיות ז'קט תואם.
שמלה פרחונית – 470 שקל, שמלה נחמדה ממש, עם ז'קט תואם.
שמלה תכלת – 400 שקל, שמלה עם כתפיות, שאפשר ללבוש אותה עם העליונית הלבנה שיש ללילך בבית.
בת הדודה לוחצת על לילך לקנות שמלה ב-400 שקל ולקנות גם סנדלי עקב בעוד 100 שקל.
לילך מתלבטת מאוד:
מצד אחד, מאד מאוד קוסם לה לקנות סנדלי עקב יפים לכבוד החתונה.

מצד שני, לילך ואמא סיכמו שהיא תנעל לחתונה את הסנדלים החדשים שקנתה בחודש שעבר. לילך יודעת שההורים נמצאים בלחץ כספי לקראת החתונה והיא בטוחה שאמא ממש תשמח אם היא תשתמש רק ב-400 שקל ותחזיר הביתה עודף של 100 שקל.
מה אתם מציעים ללילך לעשות? איזו שמלה לקנות? האם לקנות גם סנדלי עקב?

2. התספורת של מאור

מאור מתלבט אם להסתפר כל חודש או לקנות נעליים.
מאור הוא נער נבון ויפה תואר בן 15. מאור חירש – הוא מתקשר בשפת הסימנים וגם קורא שפתיים. הוא לומד בכיתה קטנה בבית ספר תיכון גדול.
בשנה האחרונה מאור התחיל להתחבר עם כמה בנים בכיתה ומדי פעם הם יוצאים לבלות יחד.
למאור תמיד היה חשוב להיראות טוב, ומאז שהוא יוצא לבלות עם החברים זה חשוב לו אפילו עוד יותר.
בזמן האחרון התחיל מאור לבקש מההורים 70 שקל בכל חודש כדי להסתפר. ההורים של מאור אמרו לו שהוא צריך להסתפר מדי חודשיים, כפי שתמיד נהג, ולא להוציא כל כך הרבה כסף על תספורת. מאור אמר להורים שחשוב לו מאוד להסתפר בכל חודש, ובשביל זה הוא מוכן לוותר אפילו על נעליים חדשות שתכנן לקנות.
מה אתם ממליצים למאור לעשות – להסתפר כל חודש או כל חודשיים?

3. טל ובורקס הגבינה בסופרמרקט

טל עוזר בבית והוא הולך לסופרמרקט לערוך את הקניות למשפחה.
אבא של טל נתן לו 100 שקלים וביקש ממנו לקנות 4 דברים שעולים ביחד בדיוק 83 שקל:

- 2 ככרות לחם (כל כיכר לחם עולה 12 שקלים).
- קילו עגבניות (10 שקלים).
- 6 יוגורט (כל יוגורט עולה 4 שקלים).
- חבילה של גבינה צהובה (25 שקל).

בסופרמרקט ראה טל שיש היום בורקס גבינה שהוא ממש אוהב במבצע – רק 17 שקלים לקילו. אתם פוגשים את טל ליד

המאפיה והוא מספר לכם שהוא מתלבט מאוד אם לקנות בורקס? מכיוון שהוא שכח את הטלפון בבית, הוא מבקש מכם ליעץ לו מה לעשות.

מה תמליצו לטל?

4. החדר החדש של דינה

בשעה טובה, המשפחה של דינה משפצת את הבית. אח של דינה התחתן ועזב את הבית. ההורים החליטו לשפץ את החדר שהיה שלו. דינה תקבל חדר חדש ופרטי, בלי האחיות הקטנות שאיתן גרה עד כה.

אבא, אמא ודינה הלכו לקנות רהיטים לחדר החדש של דינה. הם מדדו את הגודל של החדר והחליטו שיש מקום למיטה, שולחן כתיבה עם כיסא ושטיח.

התקציב שאמא ואבא הקציבו לרהיטים הוא 2,000 שקלים.

כאשר היו בחנות, דינה ראתה וילונות יפהפיים שמתאימים בדיוק לשטיח שהיא בחרה וביקשה מאוד לקנות גם את הווילונות. אמא ראתה בחנות גם מנורה שמתאימה לשולחן החדש.

המחירים של הפריטים היו:

- מיטה: 1,100 שקל
- שולחן כתיבה: 400 שקל
- כיסא: 200 שקל
- שטיח: 300 שקל
- וילונות: 300 שקל
- מנורה: 100 שקל

אילו פריטים כדאי לדינה לקנות לחדר החדש?

3. אייפון או אנדרואיד? אדיס או צ'קארס?

מטרת המפגש



ללמד את החניכים להשוות בין מוצרים לפני קנייה גדולה.

הכנות לקראת המפגש



- נבחר 3 פריטים יקרים יחסית, שהחניכים יתרגלו לגביהם במפגש החלטה איזה מהם לקנות. למשל: קורקינט חשמלי, טלפון נייד, מנוי לחדר כושר, נעלי ספורט, טיסה לאילת, מחשב נייד, מיטה או ספה חדשה לחדר.
- נכין טבלה פשוטה להשוואה בין שלושת הפריטים שנבחרו. ההשוואה תהיה בין 3 סוגים לכל היותר. אפשר גם להסתפק בשניים – תלוי באופי הקבוצה.

לדוגמה: השוואה בין מחשבים ניידים:

דגם 3	דגם 2	דגם 1	
			משקל המחשב
			גודל המסך
			משך זמן האחריות
			מחיר
			המלצה

- נכין את הטבלה הזו על 3-4 כרטיסי בריסטול או על לוח דיגיטלי מסוג [Padlet](#) או [Wakelet](#) או על מסמך/מצגת שיתופית בגוגל.

לוח זמנים



- 15 דקות – מי צודק – רוני או ההורים? (חזרה על נושא המפגש הקודם)
- 30 דקות – מתכננים רכישה רצינית: עבודה בזוגות.
- 20 דקות - שיתוף בקבוצה.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



מי צודק – רוני או ההורים (15 דקות)

נצפה יחד בסרטון [השופינג של רוני](#).

נערוך הצבעה בקבוצה: מי חושב שרוני צודק? מי חושב שההורים צודקים?

שאלות שכדאי לשאול:

- מדוע את/ה חושב כך? (בשני המקרים)
- אילו שאלתי את ההורים שלכם, מה הייתה דעתם?
- אפשר לבקש מכל אלה שהצביעו בעד "רוני צודקת" לכתוב יחד משפט אחד שמנמק למה רוני צודקת, ומכל מי שחשבו ש"ההורים צודקים" לשבת יחד ולנסח במשפט אחד מדוע ההורים צודקים.
- נודא שכולם מבינים את הדילמה ואת המושגים "קנייה מתוכננת" ו"קנייה אימפולסיבית".

מתכננים רכישה רצינית (30 דקות)

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות. נבקש מכל זוג לבחור פריט אחד מהרשימה שמעניין אותם לחשוב על הרכישה שלו, ולחפש מידע באינטרנט במטרה למלא את הטבלה שהוכנה מראש. אפשר לתת לחניכים לחפש לבד בגוגל או לכוון אותם לאתרים של השוואת מחירים - למשל:

[WiseBuy - מחשבים ניידים](#)

[טרווליסט - השוואת מחירי טיסות](#)

[זאפ](#)

נקדיש לכל פריט 10-15 דקות. נקיים שניים-שלושה סבבים על פריטים שונים - כך שהזוגות יתנסו במילוי של לפחות שתי טבלאות שונות.

שיתוף בקבוצה (15 דקות)

נבקש מהחניכים לספר על העבודה בזוגות ולהראות מה למדו. בקבוצה שהמושג "משוב" מוכר לה, נציע שהחניכים יתנו משוב על ההצגה למי שמתפתח ולומר מה הבינו מההסבר, מה הוצג באופן ברור ומלמד, מה היה אפשר לשפר.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

4. מפגש מסכם תכנון תקציב לאירוע

הכנות לקראת המפגש



נחליט על אירוע או תחום בחיי הקבוצה שלו כדאי להכין תקציב. רעיונות אפשריים הם: מסיבת חג, בילוי משותף, צביעה ושיפוץ של חדר בדירה, הכנת גינת תבלינים או גינת עציצים. אפשרות אחרת: תכנון תקציב האוכל של הדירה לשבוע אחד.

נגיע למפגש כשאנו יודעים מה סכום התקציב העומד לרשותנו.

נכין על הלוח או על בריסטול טבלה גדולה של תקציב – ניתן להיעזר [בדוגמאות לתקציב לתחום/אירוע](#) שמופיעות בסוף המפגש.

שלבי המפגש



1. נקיים סיעור מוחות משותף על התכנים או על הפריטים הדרושים לאירוע או לתחום. השלב הזה חשוב כדי לתת מקום לשיקולים המהותיים מעבר לשאלת התקציב.
2. נקבל החלטה מהירה מה כן ומה לא. ההחלטה יכולה להיות של המדריך או של הקבוצה, ובלבד שלא תיקח הרבה זמן.
3. נרשום בטור הימני את שמות הפריטים שהחלטנו לרכוש. נבקש מכל חניך או מכל זוג חניכים לבדוק אפשרויות כמה יעלה הפריט הזה ולרשום בטורים המתאימים.
4. נשב יחד במליאה ונשוחח על האפשרויות ונקבל החלטה. את ההחלטה נרשום בטור המתאים.
5. נבחן אם ההחלטות שלנו עומדות בתקציב – האם צריך לוותר על פריט מסוים? האם נוכל להרשות לעצמנו להוסיף פריט?
6. הכי חשוב: נבצע את התוכנית!!!

דוגמאות לתקציב לתחום/אירוע



אפשרות 1 - תקציב לגינת עציצים במרפסת

פריטים	אפשרות 1	אפשרות 2	החלטה
מכלים לצמחים	4 מכלים גדולים	8 מכלים קטנים	
שקים של אדמה או פרלייט (תחליף אדמה)	3 שקי אדמה	3 שקים של פרלייט	
שתילים של פרחים			
שתילים של תבלינים			
השקיה	מזלף	צינור עם חיבור לברז במטבח	
דשן			

אפשרות 2 - תקציב מזון לדירה לשבוע אחד

פריטים	אפשרות 1	אפשרות 2	החלטה
ארוחת ערב	ארוחת ערב חמה מבושלת: ירקות למרק 1 ק"ג אורז מצרכים לפשטידה	ארוחת ערב פיצה וסלטים. פיצה מפיצה האט: פיצה מהפיצרייה הזולה בשכונה:	
ארוחת בוקר	טוסטים	דגני בוקר	
מצרכים לכריכים לבית ספר			
ארוחת ארבע			

ז. אחריות חברתית

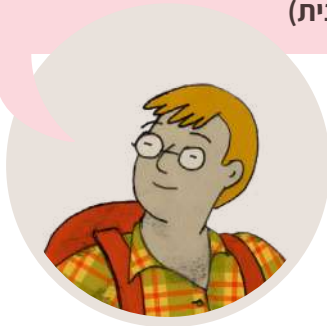
- התנדבות היא פעילות שתורמת הרבה לכל אדם, אך להתנדבות של בני נוער עם מוגבלות יש חשיבות מיוחדת:
- ההתנדבות מעניקה חוויה של כוח – להיות גם בצד הנותן ולא רק בצד המקבל (בפרט עבור בני נוער הבאים ממסגרות שבהן אחרים מתנדבים עבורם).
 - הבחירה בתחום שבו הם בוחרים להתנדב מלמדת את החניכים והחניכות להתבונן על הסביבה: מה מפריע לי? מה הייתי רוצה לשפר?; ועל עצמי: מה אני יכול לשפר? מה בכוחותיי לעשות?
 - פעולת ההתנדבות עצמה מסייעת לרכוש כישורים ומיומנויות, כמו: תכנון, ארגון, ביצוע, תקשורת עם חברים לקבוצה ועם גורמים בקהילה.

מטרות המערך



- החניכים יכירו את החשיבות של אחריות לחברה ולסביבה שבה הם חיים.
 - החניכים יתנסו בפעילות המשפיעה לטובה על החברה בה הם חיים.
- לפני הכנת המפגשים בנושא זה, מומלץ לעיין היטב במידע על אודות תוכנית [לשם שינוי](#), ולקבל ממנה רעיונות נוספים וטיפים בנושא האחריות החברתית והתנדבות של בני נוער עם מוגבלות.

” בזכות התוכנית
אני מצליח לעזור לאנשים
”
(חניך בתוכנית)



1. מה צריך לשפר

לוח זמנים



- 5 דקות – פתיחה: הסבר על הנושא החדש.
- 45 דקות – הסביבה שלנו: מה לשמר ומה לשפר (חקר בזוגות)
- 20 דקות – שיתוף במליאה.

מהלך המפגש



פתיחה: הסבר על הנושא החדש (5 דקות)

נסביר את נושא האחריות החברתית:

אחריות חברתית מבטאת את הרעיון שהאנשים סביבנו חשובים לנו.

המשמעות של אחריות חברתית היא לעשות דברים בשביל אנשים אחרים, גם אם אנחנו לא חייבים. בסוף החודש נתנדב יחד כקבוצה בפעילות שתבטא את האחריות שלנו לסביבה ולאנשים בקהילה, כלומר לאנשים שהם לא בקבוצה ולא במשפחה שלנו.

היום נחקור את הסביבה שלנו ונחשוב יחד איפה יש בסביבה מקומות ותחומים שכדאי לנו אולי להתנדב בהם.

הסביבה שלנו - חקר בזוגות (45 דקות)

מטרת הפעילות ללמד את החניכים והחניכות להתבונן על סביבתם מנקודת מבט ערכית, ולנסח לעצמם בשפה פשוטה ומובנת:

- מה טוב וראוי להוקרה בסביבה שלי.
- מה לא טוב ורצוי לשפר בסביבה שלי.

הסביבות שכדאי לכוון אליהן את החניכים, צריכות להתאים למאפיינים של הקבוצה ולמיקום הדירה. למשל:

1. השכונה – הסביבה המיידית.
 2. פארק או גן ציבורי מסוים בשכונה.
 3. סביבה מתחום התחבורה, כגון קו אוטובוס שבו נוסעים, צומת עם תחנות אוטובוס רבות, תחנה מרכזית, תחנת רכבת.
 4. סביבה מסחרית, כגון קניון, מרכז מסחרי או סניף בנק.
 5. אתר אינטרנט של ארגון סיוע מסוים למשל: [נגישות ישראל](#) או [מאגר המידע של עמותת קשב](#), או [ביטוח לאומי - אגף לפניות הציבור](#)
 6. אתר חדשות כגון [YNET](#) או [וואלה חדשות](#).
 7. סביבה הקשורה לשירותי בריאות, כגון תחנת מגן דוד אדום או מרפאה של קופת חולים.
 8. סביבה חינוכית, כגון סניף של תנועת נוער, בית ספר או מתנ"ס.
- נכין לחניכים דפים עם שאלות שיעזרו להם להתבונן על הסביבה ולרשום דברים לשימור ודברים לשיפור. הצעה לדף כזה ראה [דף התבוננות על הסביבה](#) בסוף המפגש.

מהלך:

נסביר לחניכים שבשעה הקרובה נתחלק לזוגות, וכל זוג יחקור סביבה מסוימת בשכונה או באינטרנט. לאחר מכן, כל זוג יחזור עם 2-3 היבטים של דברים טובים שחשוב לשמר ו-2-3 דברים שרצוי לשפר באותה סביבה.

נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות.

נבקש מכל זוג לבחור סביבה שהם מבקשים לחקור, מבין הסביבות שהחלטנו לאפשר להם לבדוק. כל זוג ייצא לדרכו ויחזור עם התשובות שלו.

שיתוף במליאה (20 דקות)

נבקש מכל זוג לספר על חוויותיו.

נכין רשימה על הלוח של כל הסביבות שנחקרו + הנושאים שמומלץ לשפר בכל מקום. הרשימה הזו תהווה בסיס לשיחה במפגש הבא.

דף התבוננות על הסביבה



הסביבה שעליה הסתכלנו:

שמות החניכים:

שאלות - שימו לב, לא כל השאלות מתאימות לכל המקומות - ענו רק על מה שמתאים:

מה המטרה של המקום? בשביל מה הוא קיים?

מה עושים כאן?

האם תוכלו לתת דוגמה למישהו שיכול להשתמש במקום הזה ומה הוא יקבל מזה?

האם יש אנשים שהמקום לא מתאים להם (ילדים/ אנשים עם מגבלה/ זקנים/ הורים עם עגלה של תינוק)? מדוע?

מה מפריע לאותם אנשים ליהנות מהמקום?

האם נעים לנו כאן?

מה גורם לכך שיהיה לנו נעים? מה גורם לכך שיהיה לנו לא נעים?

האם המקום נקי?

האם ברור לכולם מה צריך לעשות במקום? מה מותר לעשות במקום? מה אסור?

האם יש כאן אנשים שצריכים עזרה?

אם כן, איזו עזרה הם צריכים?

האם למדנו מהביקור על משהו טוב שיש בסביבה שלנו?

האם למדנו מהביקור על משהו לא טוב שיש בסביבה שלנו?

כתבו 3-2 דברים שכדאי לשמר במקום ו-3-2 דברים שכדאי לשפר בו:

דברים לא טובים שכדאי לשפר	דברים טובים שכדאי לשמר

2. על מה אני יכולה להשפיע? על מה אני בוחרת להשפיע?

הכנות לקראת המפגש



נקרא בעיון את רשימת הנושאים שהחניכים הכינו בשבוע שעבר. חשוב שיהיו לנו לפחות 2-3 רעיונות לפעולות של אחריות חברתית שהחניכים יכולים לבצע בחלק מהתחומים שהם אמרו שכדאי לשפר.

אם נחליט להקדיש זמן משמעותי לבחירת נושא לפעולה משותפת, נכין סוכריות צבעוניות או פתקים צבעוניים - 10 מכל צבע. מספר הצבעים כמספר החניכים.

לוח זמנים



20 דקות – פתיחה: מה זו "אחריות חברתית"? הסבר וחידון

20 דקות – על מה יש לנו השפעה? על מה לא?

25 דקות – קבלת החלטה על פעולה משותפת של אחריות חברתית.

10 דקות – סבב סיכום.

מהלך המפגש



מה זו אחריות חברתית? (20 דקות)

נקרא עם החניכים והחניכות את ההסבר למושג אחריות חברתית מתוך [\[+\] נספח ט' – מושגים בהנגשה לשונית](#).

נדגיש:

- פעולה בהתנדבות היא מעבר לחובה חוקית או לתפקיד במסגרת העבודה.
 - פעולה בהתנדבות מסייעת לאנשים מחוץ למעגל המשפחתי הקרוב.
- נבקש מהחניכים לספר על מישהו שהם מכירים שעושה פעולה של אחריות חברתית.
- נבקש מהחניכים להתחלק ל-2 קבוצות ונערוך חידון: נקריא 7 אירועים, וכל קבוצה תסמן איזה מהאירועים מבטא מעשה של אחריות חברתית.
- אפשרות נוספת: נשלח סקר בווטסאפ, וכל אחד יסמן איזה מהמעשים הרשומים בסקר הם מעשה של אחריות חברתית.
- הצעות לרשימה – ראו [\[+\] רשימת פעולות המבטאות אחריות חברתית](#) בסוף המפגש

על מה יש לנו השפעה? על מה לא? (20 דקות)

נסביר שיש בסביבה שלנו המון נושאים שאנחנו יכולים להשפיע עליהם והמון נושאים שאין לנו השפעה עליהם. בשבוע שעבר עשינו רשימה של דברים בסביבה שלנו שכדאי לשמר ודברים שכדאי לשפר. בדקות הקרובות ננסה להחליט ביחד על מה מבין הדברים האלה יש לנו אפשרות להשפיע.

נכין על הלוח רשימה של כל הנושאים שעלו בדפי העבודה בשבוע שעבר, ומתוכם נסמן את הנושאים שעליהם יש לנו אפשרות להשפיע. הנושאים שעליהם נוכל להשפיע יכולים להיות נושאים לשימור וגם נושאים לשיפור.

לדוגמה - סביבת תחבורה

נושאים לשיפור יכולים להיות: המידע על התחנה לא רשום בערבית/ אין לוח אלקטרוני שמסביר מתי האוטובוסים יגיעו/ האוטובוס לא נגיש לאדם בכיסא גלגלים.
איזו פעולה נוכל לעשות? לכתוב מכתב לעירייה בנושא זה.
נושא לשימור יכול להיות: התחנה נקייה ונעימה מאוד.
איזו פעולה נוכל לעשות? נקפיד לא לזרוק לכלוך על הרצפה/ ניזום פרויקט שכונתי של הוספת פחי אשפה לכל תחנות האוטובוס.

לדוגמה - מידע מאתר חדשות

נושא לשיפור: הממשלה החליטה לקצץ בקצבאות הביטוח הלאומי.
איזו פעולה נוכל לעשות? לכתוב מכתב לעיתון/ לארגן הפגנה או לעשות עצומה נגד הקיצוץ.
נושא לשימור: עמותה למען ניצולי שואה מחלקת מתנות לחג לקשישים.
איזו פעולה נוכל לעשות? להתנדב לסייע להם.

נתבונן ביחד בדפי העבודה שהזוגות כתבו בשבוע שעבר. ביחס לכל נושא נשאל את עצמנו שתי שאלות:

- האם זהו נושא שיש לנו השפעה עליו?
 - האם זה נושא שנרצה להתנדב בו? נושא שחשוב לנו? שמעניין אותנו?
- בסוף החלק הזה צריכה להתגבש רשימה של 10-3 נושאים, שיש לנו אפשרות להשפיע עליהם ושחלקם חשובים ומעניינים חלקמהחניכים.

קבלת החלטה על פעולה משותפת של אחריות חברתית (35 דקות)

בשלב זה יש 2 אפשרויות שנשקול ביניהן:

1. נברר עם החניכים מה הם רגשותיהם ביחס לפעולה משותפת של אחריות חברתית. לאחר השיחה, נעלה לדיון קצר ואולי להצבעה איזה מהנושאים שעליהם יש לנו השפעה יהיה הנושא לפעולה המשותפת.
2. נבחר יחד בדיון קצר ואולי בהצבעה את הנושא לפעולה משותפת, ונתמקד באופי של הפעילות שנבצע.

להלן הצעות לשנים מהשלבים שהוצעו:

1. בירור רגשות החניכים ביחס לפעולה משותפת בתחום אחריות חברתית

נצפה יחד  [בסרטון על התנדבות בני נוער](#).

אחרי הצפייה, נשאל שאלות משלושה סוגים:

- מה הרגשתם כלפי הנערים בסרטון?
 - במה אתם מרגישים דומים או שונים מהם? האם אתם מזדהים או לא מזדהים איתם?
 - הנערים בסרטון מתנדבים לבד. ההצעה שלנו היא לייצר פעולה משותפת של הקבוצה. מה היתרונות והחסרונות של שתי הדרכים: להתנדב לבד לעומת להתנדב בקבוצה?
- בסוף השיחה נקיים סבב קצר: מבין הנושאים שיש לנו השפעה עליהם: במה נרצה להשקיע? נשקול האם לקבל החלטה בהצבעה או בדרך אחרת.

2. קבלת החלטה על נושא הפעילות המשותפת

נחלק לכל חניך וחניכה 10 סוכריות או 10 פתקים בצבע אחיד. מספר הצבעים כמספר החניכים. נרשום לעצמנו מי קיבל איזה צבע (רונית – אדום, חאנין – ירוק, מאור – צהוב וכד').

נרשום את כל הנושאים שהקבוצה הסכימה שיש בכוחנו להשפיע עליהם על בריסטול גדול שמונח על הרצפה או על השולחן.

נקרא יחד עם החניכים את הנושאים המוצעים ונוודא הבנה שלהם. נשאל שאלות לבירור הבנה כגון: מי יכולה לתת דוגמה לפעולה בנושא זה? מי ירוויח אם נחליט לשפר את הנושא הזה? למה זה חשוב? וכד'.

נסביר לכל חניך שהוא יכול להשפיע על בחירה של הנושא בכך שישים את הפתקים או הסוכריות שלו על הריבוע שליד הנושאים שחשובים לו. יש לו 10 נקודות לחלק. הוא יכול לשים את כל הנקודות על נושא אחד או לחלק אותן איך שהוא חושב.

בסוף התרגיל יהיה בריסטול שנראה בערך כך:

נושא	ניקוד	סה"כ נקודות	כמה חניכים בעד הנושא
לפעול כדי שהשכונה תהיה יותר נקייה	5 סוכריות צהובות + 7 סוכריות כחולות	12	2
לעזור לקשישים	4 סוכריות כתומות + 3 סוכריות כחולות	7	2
לפעול למען נגישות של קופת חולים לאנשים עם מוגבלות			
לארגן מסיבת חג לילדים	10 סוכריות ירוקות	10	1
לדאוג לתיקון מתקנים שבורים בגינה השכונתית	5 סוכריות צהובות + 2 סוכריות אדומות + 2 סוכריות כתומות + 3 סוכריות לבנות	12	4
למחות על כוונת העירייה לסגור בית ספר בעיר	4 סוכריות כתומות	4	1
לפעול לפתיחת חוגים במתנ"ס שיתאימו גם לילדים עם מגבלה	7 סוכריות לבנות	10	2

נחליט לבד או בעזרת הקבוצה מה יהיה הנושא שבו הקבוצה תפעל .

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי /מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

דוגמאות לפעולות המבטאות אחריות חברתית

- דודה שלי מתנדבת בכל שבוע בבית אבות ומארחת חברה לקשישה שאין לה משפחה.
- ארגנתי קבוצה של תושבים בשכונה שכתבו לראש העיר מכתב בקשר למצב הניקיון בשכונה.
- לאחותי יש פטור מהצבא והיא עושה שירות לאומי בבית חולים.
- השכן שלנו ארגן פגישה של כל הדיירים בבניין בשביל שנעשה ביחד גינה מתחת לבית.

3.2. תכנון פעולה קבוצתית

הכנות לקראת המפגש



נחפש מקורות מידע על הנושא שבו הקבוצה בחרה לפעול ונכין שלושה מקורות מידע שונים.

דוגמאות

1. קבוצה שבחרה לפעול למען נגישות של שירותי הבריאות בעיר. מקורות המידע שהחניכים עשויים לקבל הם:

[המדריך למנגיש המתחיל](#) – באתר "נגישות ישראל"

[נגישות לשירותי בריאות באתר כל זכות](#)

[מידע על נגישות באתר "בזכות"](#)

2. קבוצה שבחרה לסייע לקשישים בבית האבות הסמוך. מקורות מידע שהחניכים עשויים לקבל הם:

[מה זה בית אבות \(ויקיפדיה\)](#)

[האם יש פתרון לבעיית הבדידות אצל קשישים](#)

אלה הן רק דוגמאות – אפשר כמובן לבחור כל מקור מידע שתמצאו כמתאים: סרטון / אתר אינטרנט / ערך בוויקיפדיה / דף מידע כתוב.

נכון לוח שיתופי פיזי מבריסטול או דיגיטלי ([Padlet](#), [דיגיטל](#) או [Jamboard](#)) או מצגת שיתופית של גוגל. בלוח השיתופי צריך ליצור מקום משורטט מראש לכתיבה לקבוצות הקטנות (זוגות או שלשות): קבוצה מס' 1, קבוצה מס' 2, קבוצה מס' 3 וכד'.

נכון מראש 2-3 דרכי פעולה אפשריות לטובת הנושא שבו הקבוצה מבקשת לפעול. רעיונות לפעילות – ראו [מקורות מידע מהם ניתן לקבל רעיונות לדרכי פעולה](#) בסוף המפגש.

לוח זמנים



10 דקות – פתיחה: למה חשוב לנו לעשות משהו לתיקון של בעיה שאנו רואים בחברה?

15 דקות – לימוד על הנושא שבו בחרנו לפעול (בזוגות או בשלשות).

15 דקות – שיתוף הקבוצה במה שלמדנו.

15 דקות – בחירת דרך הפעולה המשותפת שלנו.

10 דקות – סבב סיכום.

מהלך המפגש



פתיחה (10 דקות)

נזכיר לקבוצה את הנושאים שעליהם שוחחנו בשבוע שעבר ואת הנושא שבו בחרו לפעול. לפני שנתחיל לתכנן את הפרויקט, נבקש מהחניכים לחשוב למה זה רעיון טוב להתנדב ולפעול למען הדבר שמפריע לנו בחברה או לעשות משהו לטובת הקהילה? נכתוב את תשובות החניכים על הלוח.

שאלות נוספות שכדאי לשאול:

- מה אנחנו מרוויחים מהפעולה למען אחרים?
- האם התנדבתם בעבר? איך היה לכם? מה אהבתם בזה? מה לא?
- אילו קשיים פעילות כזו עשויה לעורר?
- האם אנו מכירים אנשים שמתנדבים באופן קבוע? מה אנחנו יודעים על ההתנדבות שלהם? מה אנחנו חושבים על זה?

לימוד על הנושא שבו בחרנו לפעול (15 דקות)

נבקש מהקבוצה להתחלק לזוגות או שלשות.

ניתן לכל זוג או שלשה שם או מספר, כדי שהם יזהו את המשבצת שלהם בלוח השיתופי.

כל קבוצה תקבל מקור מידע אחד ממקורות המידע שהכנו, ותכתוב באזור שלה בלוח השיתופי לפחות שלושה דברים חשובים שהיא למדה על הנושא.

שיתוף הקבוצה במה שלמדנו (15 דקות)

כל זוג/שלשה משתפים את הקבוצה במה שלמדו.

בחירת דרך הפעולה המשותפת שלנו (15 דקות)

נצייר על הלוח טבלה ובה מפורטות 2-3 אפשרויות לפעולה, ומתחת להן בקצרה את היתרונות והחסרונות של הפעולה המוצעת.

נמלא יחד עם החניכים את הטבלה, ובסוף נקבל החלטה על הפעולה שתבוצע. את ההחלטה אפשר לקבל בדרך של הסכמה, בדרך של הצבעה או במתן זכות הכרעה למדריך/ה – הכול לפי ההקשר ומה שמתאים לקבוצה ולנושא.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/ מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

מקורות מידע שמהם ניתן לקבל רעיונות לדרכי פעולה

[קבוצת פייסבוק – התנדבות בישראל](#) / [מאגר דוגמאות להתנדבות בני נוער](#) / [תוכנית לשם שינוי – התנדבות של בני נוער עם מוגבלות](#)

רעיונות נוספים:

נושא שמפריע לנו	מצב הקשישים	ניקיון בשכונה	נגישות לאנשים עם מוגבלות	מדיניות העירייה בנושא מסוים	פעילות תרבות בעיר	אנשים החיים בעוני
דרך פעולה 1	לשוחח עם קשישים בשכונה/בעיר. להכין מסמך או מצגת על הבעיות שהעלו ולהציג אותו בפני מנהלת מח' הקשישים בעירייה.	לעשות מבצע ניקיון ולנקות את השכונה.	לבחור מוסד מסוים בעיר, להכין רשימה של בעיות נגישות במקום ולפנות למוסד.	לבקש פגישה עם האחראי/ת בעירייה.	לארגן אירוע לכבוד חג/ מסיבת רחוב וכד'.	להכין סלי מזון/ משלוחי שי/משלוחים לחג.
דרך פעולה 2	לארגן מסיבת חג בבית אבות.	להחתים תושבים בשכונה על מכתב לעירייה, כדי שיהיו יותר פחים או יותר איסוף אשפה וכד'.	להכין סרטון מחאה בנושא ולהפיץ אותו.	להכין עצומה ולהחתים כמה שיותר תושבים.	להיפגש עם אחראים במתנ"ס ולשוחח איתם. לעשות פעולה משותפת איתם לכבוד חג/אירוע.	להתנדב בבית תמחוי.
דרך פעולה 3	להזמין את הקשישים לאירוע בדירה ולשמוע מהם על החיים שלהם.		להקים קבוצת פייסבוק בנושא נגישות של המוסדות בעיר - לצרף אליה כמה שיותר חברים. לפרסם סרטון מחאה בדף.	להכין סרטון מחאה ולהפיץ אותו.	לעשות סקר בקרב התושבים איזה פעילויות תרבות מעניינות אותם והיו רוצים שיתקיימו.	להחתים אנשים בעיר על עצומה לשר הרווחה.

4ז. מפגש מסכם – פעילות התנדבות

במפגש המסכם הקבוצה תבצע יחד את פעולת ההתנדבות שעליה הוחלט.

אחרי ההתנדבות נקיים שיחה לסיכום נושא האחריות החברתית. בשיחה אפשר לשאול:

- מה למדתי על הנושא? משהו שאני זוכר/ת...
 - ממה נהניתי?
 - מה היה לי קשה?
 - האם הייתי רוצה להמשיך להתנדב בנושאים שמפריעים לי בחברה?
 - מדוע כן? מדוע לא?
 - האם היה קשה יותר או קל יותר להתנדב בקבוצה מאשר אילו הייתי מתנדב/ת לבד?
- הסיכום יכול להתבצע בשיחה או בכתיבה על גבי לוח שיתופי פיזי כמו בריסטול או דיגיטלי (padlet וכד').

ח. תמונות עתיד

מהי אוריינטציית עתיד?

אוריינטציית עתיד מתייחסת לתמונת עתידו הסובייקטיבית של האדם הנבנית במהלך חייו. תמונה זו מכילה את הדימויים שבני אדם מפתחים על אודות עצמם בעתיד, שבאים לידי ביטוי בתקוות ובחששות שאפשר לייחס לתחומי חיים כמו השכלה, עבודה/ קריירה ומשפחה. בין אם תמונת עתיד זו נכונה או לא, מציאותית או פנטזיונרית, היא משפיעה עמוקות על מצב רוחו של האדם ועל התנהגותו בהווה.

היכולת לחשוב על העתיד היא מולדת ומתפתחת עם הגיל. התפתחות זו מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות, כאשר תפקידי החיים של הבוגר הופכים להיות ממשיים יותר וקיימת ציפייה חברתית להתכונן אליהם.

אדם שיש לו תמונת עתיד מוחשית וברורה יכול לפעול למימושה צעד אחר צעד. אך מהי תמונת העתיד של צעירים וצעירות עם מגבלה בישראל? אפשר להניח כי מדובר בתמונה מטושטשת שאינה תמיד אופטימית. האפשרויות הפתוחות בפני צעירים אלה בתחום הקריירה מצומצמות והידע עליהן אינו תמיד נגיש. כמו כן, הידע העצמי של צעירים אלה לגבי יכולותיהם והמיומנויות השונות הנדרשות לעיסוקים שונים אף הוא דל. כתוצאה מכך, בבואם לקבל החלטות הקשורות לעתידם, הם בעלי בסיס ידע חסר מאוד.

הבחירה בקריירה וההתפתחות בה לאורך השנים מערבות את היכולת לחתור לעבר מטרות שהגשמתן תתרחש בנקודות זמן שונות בעתיד הרחוק – למשל, קבלה ללימודי מקצוע, מציאת מקום עבודה בתפקיד רצוי, עצמאות כלכלית ושיפור היכולות. ההחלטות שמקבלים מסיימי תיכון או בוגרי לימודים על תוכניות, מעצבות את עתידם המקצועי ומובילות לתוצרים חשובים בתחום זה. עם זאת, חלק מהצעירים נוטים להיות מוכנים יותר מחבריהם לקבל החלטות הקשורות בקריירה שלהם. היכולת לתכנן לטווח רחוק היא סימן לבגרות או למוכנות בתחום הקריירה (Super, 1990).

הנטייה לתכנן מבוססת על היכולת לחשוב ולהתכונן אל העתיד; אפשר לראות זאת כאוריינטציה של האדם לממד הזמן העתידי לעומת נטייה להתמקד בעבר או בהווה. צעירים בעלי אוריינטציה מפותחת לעתיד בשלים יותר לקבל החלטות הקשורות לעתידם המקצועי.

מטרות המערך בנושא תמונות עתיד הן:



- כל חניך יתאר עבור עצמו שתיים או יותר תמונות אפשריות ורצויות של חייו כבוגר.
- החניכים ישתפו זה את זה בתקוות ובחששות שלהם ביחס לעתיד.

ח1. התפקידים שלי בחיים – היום ובעתיד

הכנות לקראת המפגש



נדפיס או נצלם דפי עבודה [+](#) "תפקידי החיים שלי היום ובעתיד" בסוף המפגש, כמספר החניכים.

לוח זמנים



- 10 דקות – צפייה בסרטון "יובל את שמוליק בע"מ".
- 25 דקות – תפקידי החיים שלי היום ובעתיד.
- 15 דקות – מליאה – הכנת שאלות לריאיון: המעבר מנער לאדם בוגר.
- 15 דקות – ראיונות.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



צפייה בסרטון (10 דקות)

נצפה בסרטון ["יובל את שמוליק בעמ' \(דקה\)](#)

שאלות לשיחה אחרי הסרטון:

- מה חשבתם על יובל ושמוליק?
- יש להם חלום להיות בעלי משרד – מה רע בזה? מה חסר להם?
- האם לכולנו יש חלומות על העתיד שלנו?
- אילו חלומות היו לנו בילדות ביחס לעתיד?
- האם החלומות משתנים עם השנים?
- האם יש הבדל בין חלום של ילד או ילדה בגיל 5 לחלומות של נער או נערה בגיל 17? מה ההבדל?
- מה צריך לעשות כדי שחלק מהחלומות שלנו יוכלו להתגשם?

נקודות להדגשה בשיחה:

- ככל שאנחנו מתבגרים המחשבה שלנו על העתיד הופכת להיות יותר רצינית, מחוברת למציאות, ומשפיעה על החיים הממשיים.
- כדי לחשוב על העתיד, כדאי שנדע על עצמנו: מה אנחנו אוהבים ואוהבות לעשות, מה קל לנו ומה קשה לנו ללמוד ובאיזה דברים בחיים חשוב לנו להשקיע.
- במפגשים הקרובים נעסוק במחשבות שלנו על העתיד ועל מגוון האפשרויות שיש לעתיד שלנו.

תפקידי החיים שלי היום ובעתיד (35 דקות)

נבקש מהחניכים לומר מהם התפקידים שהם ממלאים בחיים שלהם כיום. הדרך לחשוב על התפקידים היא דרך השאלה: מה אני עושה בזמן שלי?

- אני הולך/ת לבית הספר – התפקיד שלי: תלמיד/ה
- אני משוחח/ת עם ההורים שלי – התפקיד שלי: בן/בת
- אני מבקר/ת את אחותי הגדולה ומשחק/ת עם הילדים שלה – התפקיד שלי: אח/ות ודוד/ה
- אני משתתף/ת בחוג ציור – התפקיד שלי: לומד/ת ציור
- אני קונה מתנה לחבר ליום ההולדת – התפקיד שלי: חבר/ה

ועוד.

נרשום את כל התפקידים על הלוח.

נחלק לכל חניך דף עבודה: ["תפקידי החיים שלי היום ובעתיד"](#) (ראה בסוף המפגש). נסביר שבטור אחד עליו לכתוב את תפקידי החיים שלו כיום ובכל תפקיד מה הוא עושה בו; ובטור השני את תפקידי החיים שלו בעוד עשר שנים ומה יעשה בתפקיד זה.

נסביר שיש תפקידים שנשארים איתנו מהילדות לבגרות כגון: אח, בן, חבר, אך ייתכן שהדברים שאנחנו עושים כחלק מהתפקיד ישתנו בעתיד. לדוגמה: היום אני אח גדול לאחותי בת ה-5, והתפקיד שלי הוא לשמור עליה. בעוד עשר שנים אני עדיין אחיה באותו תפקיד – אח שלה – אבל התפקיד שלי יהיה שונה. נוסיף, שיש תפקידים חדשים שיהיו לנו בבגרות כגון: בת זוג, אדם עובד או אבא.

בסוף המפגש תמצאו ["בנק תפקידים ומעשים לפעילות" תפקיד החיים שלי היום ובעתיד](#) שאפשר לשבח בדפים, עבור חניכים הזקוקים לעזרה במשימה הזו.

שיתוף בזוגות

לאחר שהם מסיימים למלא את דף העבודה, החניכים יתחלקו לזוגות וכל אחד יספר לבן זוגו על תפקידי החיים שהוא חושב שיהיו לובעתיד.

בקבוצה – הכנת שאלות לריאיון (15 דקות)

מטרת הריאיון היא להרחיב את הידע של החניכים לגבי תהליכי המעבר מילדות לבגרות, ולנרמל את החששות הקשיים וההתלבטויות שיש להם ביחס לעתיד.

המראיינים והמראיינות יכולים להיות מאחת האפשרויות הבאות:

- 3-4 אנשים שהסכימו מראש לבוא ולהתראיין, ויגיעו למפגש (במקרה כזה אפשר לשקול לקיים את הראיונות כמפגש נפרד).
 - אנשי ונשות צוות הדירה או העמותה אשר נמצאים ממילא במקום.
 - הורים/אחים/בני ובנות משפחה של החניכים, שהחניכים מרגישים נוח לקיים איתם ריאיון טלפוני עם או בלי וידיאו.
- נכון יחד 7-10 שאלות על תהליך המעבר של האדם מנער/ה לאדם בוגר, ההתלבטויות שהיו לו בדרך, ההחלטות שקיבל ותפקידי החיים שהוא ממלא כבוגר.

ראיונות בזוגות (15 דקות)

כל זוג מראיין ביחד את אחד המבוגרים, מקליט או כותב את התשובות. נשמור את התיעוד למפגש הבא.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

תפקידי החיים שלי היום ובעתיד



תפקידי החיים שלי בעוד עשר שנים		תפקידי החיים שלי היום	
מה אני עושה בתפקיד	התפקיד	מה אני עושה בתפקיד?	התפקיד

בנק תפקידים ומעשים לפעילות "תפקידי החיים שלי היום ובעתיד"

תפקידים:

עובד לא מקצועי או עובדת לא מקצועית	סטודנטית או סטודנט	תלמיד או תלמידה
נכד או נכדה	אח או אחות	עובד מקצועי או עובדת מקצועית
חברה או חבר	מתנדב או מתנדבת	משתתף או משתתפת בחוג
אבא או אמא	בעלת או בעל חשבון באינסטגרם	בעל או בעלת חשבון בפייסבוק
חברה או חבר בוועד הבית שאני גר/ה בו	חבר או חברה בוועדה של הכיתה	שותפה או שותף לדירה עם שותפים
		בת או בן זוג

מה אני עושה בתפקידים שלי?

מחפשת/מידע באינטרנט	מכין/ה שיעורי בית	מתכונן/ת למבחן
מבקר/ת	מקשיב/ה למורה	מתקשר/ת לשאול "מה נשמע?"
מבצע/ת הוראות	מגיע/ה לעבודה בזמן	מביא/ה מתנה ליום הולדת
מתכתב/ת בווטסאפ	עוזר/ת לאדם אחר	משחק/ת
מנקה את הבית	משתף/ת בחוויות שלי	שולח/ת תמונות
עושה קניות	מבשל/ת	עוזר/ת בבית
מטפל/ת בתינוק	דואג/ת לכסף של המשפחה	הולך/ת לבנק
שולח/ת דואר אלקטרוני	מספר/ת סיפור לילד	מחליף/ה חיתולים
	משתתף/ת בישיבת צוות של העבודה	לומד/ת משהו חדש שהבוס ביקש ממני ללמוד

ח2. השבילים לעתיד שלי

הכנות לקראת המפגש



תמונות של שבילים מסוגים שונים, מודפסים בגדול (ראה בסוף המפגש [+](#) [תמונות של שבילים](#)), צבעים ודפים לציור.

לוח זמנים



- 15 דקות - סיכום הראיונות מהשבוע שעבר.
- 25 דקות - השבילים שלי.
- 25 דקות - חיפוש מידע נוסף על אפשרויות לעתיד.
- 10 דקות - סיכום.

מהלך המפגש



סיכום הראיונות מהשבוע שעבר (15 דקות)

נבקש מהחניכים לספר על תהליך המעבר מנער לבוגר שעבר המראויין שלהם.

נסכם על הלוח בשני טורים נפרדים:

1. מה המראויינים עשו אחרי סיום בית הספר (רשימה של מסגרות ופעילויות כגון: צבא, עבודה, טיול בעולם, עבודות זמניות, לימוד מקצוע, חתונה, הורות, תקופה של חוסר מעש והתלבטויות, וכד'...).
 2. התלבטויות ומחשבות שליוו את התקופה הזו.
- נשאל את החניכים לגבי הרגשתם ביחס לדברים שאמרו המראויינים.

חשוב לתת לגיטימציה לכל רגש שיעלה: עניין או חוסר עניין, התלהבות או חששות, הזדהות או חוסר הזדהות עם הדברים שעלו בריאיון. המסר שחשוב להעביר הוא שלכל אחד יש עתיד הראוי לתשומת לב, וכולכם מוזמנים לחשוב על העתיד שלכם, על האפשרויות הגלומות בו ועל הצעדים שתמצאו לעשות.

השבילים שלי (25 דקות)

נפזר תמונות של שבילים ברחבי החדר.

נזמין את החניכים לבחור את התמונה שהם הכי מתחברים אליה בהקשר של שביל החיים שלהם. התמונות מופיעות בסוף המפגש: [+](#) [תמונות של שבילים](#).

נזמין את החניכים לשתף:

- מדוע בחרו בתמונה זו?
- כיצד היא מתארת את שביל החיים שלהם?
- כיצד התמונה מסמלת את המשך הדרך לאחר סיום בית הספר?

לאחר הדיון, נזמין את החניכים לצייר את השביל שלהם ולציין עליו שתיים עד שלוש תחנות/ צעדים קדימה. בנק של תחנות אפשרויות מצורף בסוף המפגש - ראה [+](#) [התחנות הבאות בשביל שלי - בנק אפשרויות](#).

נזמין את החניכים לשתף בתחנות/צעדים שכתבו על השבילים שלהם, ונשאל כיצד הם חושבים שיגיעו אליהם. החניכים האחרים יכולים להציע דרכי הגעה נוספות לתחנות שהחניך הציג, או אם חניך נוסף כתב תחנה דומה, הוא יכול לשתף כיצד הוא חושב שיגיע אליה.

נצלם את השבילים שכל חניך צייר עם התחנות בדרך ונשמור את התמונות למפגש הבא.

חיפוש מידע נוסף על האפשרויות לעתיד שעלו בשיחה (25 דקות)

נבקש מכולם לשאול שאלות על התחנות/צעדים קדימה שהם בחרו. לדוגמה:

שאלות שאפשר לשאול על "ללמוד מקצוע": איזה מקצועות יש? אם אני רוצה להיות טבח, איפה לומדים את המקצוע הזה? איך יודעים איזה מקצוע מתאים לי? כמה עולה ללמוד מקצוע?

שאלות שאפשר לשאול על "רישיון נהיגה": כמה זמן לוקח ללמוד לנהוג? האם אדם עם מוגבלות יכול ללמוד לנהוג? באיזה גיל כדאי ללמוד לנהוג?

נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות, ונחלק את הנושאים ביניהם. נבקש מכל זוג לחפש בגוגל עוד מידע על השאלות ששאלנו. נבקש מהם לכתוב בקבוצת הווטסאפ המשותפת או במקום אחר שנגיש לכולם, את המידע שגילו.

ניתן לחניכים לפחות 10 דקות של חיפוש עצמאי. אפשר אחרי 10 דקות להציע להם לחפש באתרים מסוימים. מאגר אתרים רלוונטיים נמצא בסוף המפגש: [אתרים רלוונטיים לחיפוש מידע נוסף על אפשרויות לעתיד](#).

אם יש זמן וכוח, נשתף במידע שנלמד. אם לא, נסתפק בציון המקום שבו נאסף המידע: בקבוצת הווטסאפ או בלוח שיתופי כלשהו, דיגיטלי או פיזי.

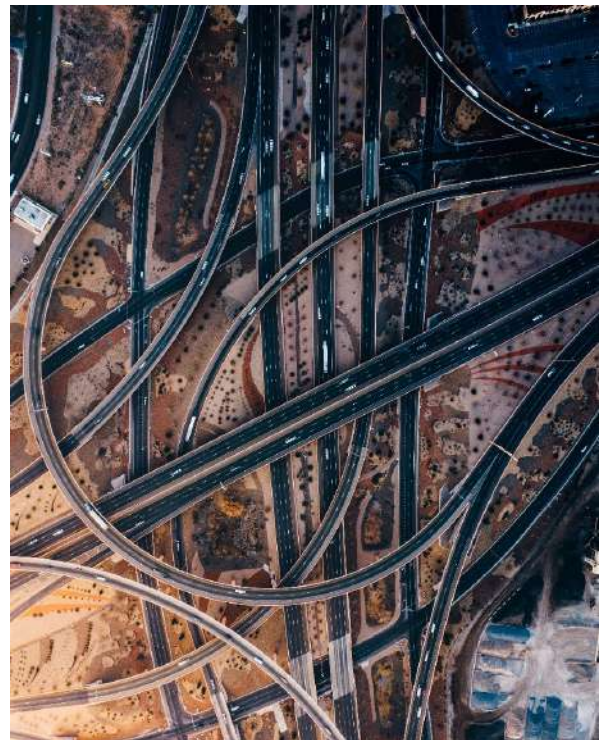
סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

בשני העמודים הבאים - [תמונות של שבילים](#).





התחנות הבאות בשביל שלי - בנק אפשרויות

רישיון נהיגה	שירות לאומי/אזרחי	טיול לחו"ל	חתונה
לימוד מקצוע	עבודה זמנית כלשהי	מגורים עצמאיים	הקמת משפחה
התנדבות לצה"ל	עבודה מסוימת שחשוב לי לעשות	חשבון בנק משלי	המשך לימודים

אתרים רלוונטיים לחיפוש מידע נוסף על אפשרויות לעתיד

- [עבודאטה - כל המידע לבחירת לימודים ועבודה](#)
- [קמפוס IL - קורסים אינטרנטיים חינוכיים במגוון מקצועות](#)
- [קורסים - אתר להשוואה בין מסלולי לימודים והכשרה מקצועית \(אתר מסחרי\)](#)
- [מכללות - השוואת קורסים ולימודי תעודה \(אתר מסחרי\)](#)
- [כל זכות - פורטל צעירים עם מוגבלויות](#)
- [ביטוח לאומי - שיקום מקצועי](#)
- [משרד הרווחה והביטחון החברתי - התנדבות אנשים עם מוגבלות לשירות לאומי אזרחי](#)
- [משרד הרווחה והביטחון החברתי - שילוב במדים - התנדבות לצה"ל של צעירים עם מוגבלות](#)
- [לימוד נהיגה לאנשים עם מוגבלות - ישראל גפן \(אתר מסחרי\)](#)
- [מה צריך לדעת לפני שפותחים חשבון בנק \(סרטון 1.37 דקות\)](#)

ח3. תקוות וחששות

הכנות לקראת המפגש



- נדפיס את התמונות של השבילים מהמפגש הקודם ([תמונות של שבילים](#)).
- נכין פתקיות עם דבק בשני צבעים + טושים כמספר החניכים

לוח זמנים



- 25 דקות – השבילים שלנו - תקוות וחששות.
- 25 דקות – הכוחות שלי (עבודה אישית).
- 15 דקות – שיתוף במליאה.
- 10 דקות – סיכום.

מהלך המפגש



השבילים שלנו – תקוות וחששות (25 דקות)

נשאל: מי זוכר/ת על מה עבדנו בשבוע שעבר? האם יצא לכם לחשוב על הנושאים ששוחחנו עליהם במהלך השבוע? נציג על הלוח את השבילים לעתיד שכל אחד יצר במפגש הקודם, עם התחנות שכתובות עליהם.

נסביר את המושגים "תקוות וחששות" ונוודא שהם מובנים. מומלץ לבקש מאחד החניכים לתת דוגמה לתקווה שיש לו ומחניך או חניכה אחרת לתת דוגמה לחשש.

אם יש צורך להנגיש את המושגים נכתוב על הלוח:

תקווה – משהו טוב שאני רוצה ומאמין/ה שיקרה לי בעתיד.

חשש - משהו רע שאני מפחד/ת שיכול לקרות לי בעתיד.

ואז נבקש דוגמאות לתקוות וחששות.

נחלק לכל חניך וחניכה פתקים עם פס דבק בשני צבעים. נבקש מכל אחד ואחת לכתוב על פתקיות מצבע אחד את התקוות שלהם ביחס לשבילים, ועל פתקיות בצבע השני את החששות שלהם מהשבילים ומהתחנות בדרך.

כל חניך בתורו ידביק על הלוח תקווה שלו וחשש שלו, ויסביר את כוונתו.

אם יש תקווה או חשש שחוזרים על עצמם, נדביק את הפתק מעל הפתק הקודם, כך שתקבל דיאגרמה או תמונה קבוצתית ברורה של המידה שבה חשש מסוים או תקווה מסוימת משותפים לחניכים בקבוצה. למשל: 3 חניכים וחניכות חוששים שההורים לא ירשו להם להתנדב לצבא; 4 חניכים וחניכות מקווים שיצליחו ללמוד לנהוג; 2 חניכים וחניכות חוששים שלא יקבלו אותם לשום עבודה וכד'.

שאלות מוצעות להנחיית הדיון:

- כיצד הרגשתם כשראיתם שלחניכים וחניכות נוספים יש ציפיות או חששות כמו שלכם?
- כיצד הרגשתם במקרים שבהם הציפיות או החששות שלכם לא הופיעו אצל חניכים וחניכות נוספים בקבוצה?
- כיצד הציפיות או החששות שלכם גורמים לכם להרגיש בנוגע להמשך הדרך?
- מה אפשר לעשות כדי לקדם מימוש של הציפיות?
- האם וכיצד אפשר להפיג או לצמצם את החששות?

המטרה היא לתת מקום לציפיות ולחששות, להכיר אותם ולהתייחס אליהם. חשוב לתת לגיטימציה לכל מחשבה ורגש שחניך משתף, ולא לאפשר אמירות שיפוטיות על הדברים של חניכים וחניכות אחרים.

הכוחות שלי – עבודה אישית (25 דקות)

בחלק זה של המפגש נבקש מכל חניך וחניכה לענות לעצמם על השאלה: איזה דברים יש בי (תכונות/כוחות) ואיזה דברים יש לי (משאבים) שיעזרו לי להגשים את התקוות שלי לעתיד?

נאפשר לכל חניך לבחור באיזו צורה ישתף את האחרים בכוחות שלו. האפשרויות הן:

- להכין שקף במצגת.
- להסריט את עצמי מספר על הכוחות שלי במצלמת הווידאו של הטלפון.
- להכין קומיקס [באתר stotyboardthat](https://www.stotyboardthat.com).

לחניכים שקשה להם במיוחד, אפשר להציע אופציות פשוטות כגון:

- לכתוב על דף נייר גדול.
- להקליט הודעה קולית בווטסאפ וכו'.

לחניכים הזקוקים לבנק מושגים עבור איתור הכוחות והחוזקות שלהם – ראו בסוף המפגש: [רשימת כוחות](#)

שיתוף במליאה (15 דקות)

החניכים והחניכות ישתפו את הקבוצה בכוחות ובמשאבים שיעזרו להם להגשים את תקוותיהם לעתיד, בדרך שבה בחרו לעשות זאת בחלק הקודם.

לאחר שכל חניך משתף, נזמין חניך או חניכה אחרים, או שניים, לומר במה הזדהו עם הדברים שנאמרו.

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
- משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
- נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
- מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
- הרגשה שלי בהתייחס לנושא.

נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

רשימת כוחות

- אמפתיה** – יכולת להבין ולחוש את רגשות האחר.
- יצירתיות** – חשיבה מקורית ויכולת המצאה.
- התמדה** – יכולת להמשיך במשימה למרות הקשיים.
- אופטימיות** – ראיית הטוב והחיובי במצבים שונים.
- סקרנות** – רצון ללמוד ולחקור דברים חדשים.
- אחריות** – מחויבות למעשים ולתוצאותיהם.
- מנהיגות** – יכולת להוביל ולהשפיע על אחרים.
- הקשבה** – תשומת לב מלאה לדברי האחר.
- גמישות מחשבתית** – יכולת לשנות דעה ולהסתגל לרעיונות חדשים.
- אומץ** – התמודדות עם פחדים ואתגרים.
- הומור** – יכולת לראות את הצד המשעשע בדברים.
- כושר ביטוי** – יכולת להעביר רעיונות בצורה ברורה.
- יכולת ארגון** – סידור וניהול משימות ומשאבים.
- אינטליגנציה רגשית** – הבנה של הרגשות שלי ושל אחרים וניהול הרגשות העצמיים.
- יוזמה** – נקיטת פעולה ללא דרישה חיצונית.
- נדיבות** – נכונות לחלוק ולעזור לאחרים.
- כושר פתרון בעיות** – יכולת למצוא פתרונות יעילים לאתגרים.
- עבודת צוות** – שיתוף פעולה אפקטיבי עם אחרים.
- חשיבה ביקורתית** – ניתוח והערכה של מידע ורעיונות.
- אהבת למידה** – התלהבות מרכישת ידע חדש.
- סבלנות** – יכולת להמתין ולהתמיד ללא תסכול.
- יכולת הסתגלות** – גמישות בהתמודדות עם שינויים.
- אמינות** – עקביות בין מילים למעשים, אמירת אמת.
- חוש צדק** – רגישות לנושאי הוגנות ושוויון.
- דייקנות** – הקפדה על פרטים ועמידה בזמנים.
- יכולת תכנון** – ארגון מראש של פעולות ומשאבים.
- חוסן נפשי** – יכולת להתאושש ממצבים קשים.
- יצירת קשרים חברתיים** – בניית יחסים חיוביים עם אחרים.

ח4. מפגש מסכם: הכנת תערוכה

הכנות לקראת המפגש



ניתן להכין תערוכה מחומרי יצירה או כפוסטר דיגיטלי.

עבור תערוכה יש להכין חומרי יצירה:

- בריסטולים כמספר החניכים.
- צבעים + טושים + דבק + חומרים זמינים שאפשר להדביק (למשל: צמר, מדבקות, פתקיות עם דבק וכו')
- תמונות של אנשים מעיתונים/ז'ורנלים/הדפסות – שימו לב שיהיו לכם תמונות של גברים ונשים מכל הסוגים והצבעים, עם מגבלה וללא מגבלה, נמוכים וגבוהים, שמנים ורזים.

עבור פוסטר דיגיטלי יש להכין:

- מחשבים כמספר החניכים.
- תוכנה שתציעו לחניכים לעבוד בה: POWERPOINT או GOOGLE SLIDE או CANVA או כל תוכנה מתאימה אחרת. בכל מקרה, בסוף העבודה נשמור את הקבצים כ-PDF.

לוח זמנים



- 15 דקות - אני מהעמיד בא/ה לבקר.
- 30 דקות - הכנת התערוכה – 2-4 תמונות של עצמי בעתיד.
- 30 דקות - שיתוף/הצגת תערוכה.

מהלך המפגש



אני מהעמיד בא/ה לבקר (15 דקות)

נציג לחניכים את [הסרטון "בחזרה לעתיד"](#). זהו סרטון פרסומת הומוריסטי ללימודים אקדמיים של הקריה האקדמית אונו. בסרט זה, נער כבן 14 פוגש את עצמו בעתיד כשהוא מבוגר בעשר שנים. במפגש הוא נוכח לראות כי הוא עוסק בשטיפת מכוניות, כאשר התלמיד שעליו צחק הפך לאיש עסקים מצליח, ושהילדה שאותה אהב נישאה לאחר. העצמי העתידי ממליץ לצעיר להירשם ללימודים באוניברסיטה ונעלם...

נושאים לשיחה בעקבות הסרטון:

- מדוע בא האני מן העתיד לבקר את הנער בהווה?
 - איך אפשר להשפיע לדעתכם על העתיד?
 - מה היו ההמלצות של האני העתידי לנער והאם הן חשובות?
 - אם היום הייתם פוגשים את עצמכם מהעתיד – אילו שאלות תרצו לשאול אותו? נכתוב את השאלות על הלוח.
- נסביר שבמפגש היום נעשה תרגיל הפוך מאשר בסרטון: אנחנו נפגוש את עצמנו מהעתיד לאחר שהצלחנו להגשים את המטרות שלנו, ואנו חיים את החיים שרצינו לבנות לעצמנו!

הכנת תערוכה (30 דקות)

נבקש מכל חניך להכין (בתוכנה או על בריסטול) 2-3 תמונות של עצמו בעוד 10 שנים. כדי לקבל רעיונות, אפשר להיעזר [בדף עזר לתיאור עצמי בעוד 10 שנים](#) בסוף המפגש. היצירה תכלול תמונות של עצמי + אנשים שאיתי (דמויות), אביזרים, נוף ומילים.

שיתוף במליאה ו/או הצגת התערוכה (30 דקות)

כאשר התערוכה מוכנה, כל חניך מציג את היצירה שלו בפני שאר החברים.

או

נזמין את ההורים או אנשי צוות נוספים מהדירה/ מהעמותה לצפות בתערוכה.

בכל מקרה, נעודד את החניכים והאורחים להביע הזדהות עם פריט ביצירה של החניך, אם וכאשר הם מזדהים עם דבריו בנושא הזה.

דף עזר לתיאור של עצמי בעוד 10 שנים



בחרו 2-3 תמונות לפוסטר - רק של דברים שהייתם רוצים שיהיו לכם בעוד 10 שנים:

- אני בעבודה - במקצוע שאני חושב/ת שאעסוק בו.
- אני בעבודה - במקצוע שאמא, אבא, המורה או מישהו אחר חושב שכדאי לי לעבוד בו.
- אני במקום שבו אני גר/ה.
- אני בחופשה.
- אני בטיול.
- הודעת ווטסאפ שאני (בעוד 10 שנים) מקבל/ת, והודעה שאני שולח לחבר או חברה.
- אני בזוגיות.
- אני והילד/ה שלי.
- אני עם חברים.
- אני לומד/ת לנהוג.
- אני עושה ספורט.
- אני מבשל/ת או אוכל/ת בבית או במסעדה.

הוסיפו לכל תמונה מילה או משפט שמסבירים אותה.

מוזמנים להוסיף לכל תמונה אביזרים השייכים לתמונה או את הנוף שבו היא מתרחשת.

ט. פרידה

מפגשי הקבוצה יעסקו בחודש האחרון של השנה בפרידה הצפויה מהתוכנית ומהקבוצה. לתהליכי הסיום והפרידה של קבוצה חינוכית יש משמעות רבה עבור החניכים והחניכות. פרידה נכונה מאפשרת לחניכים לעבד את החוויות שעברו, להפנים את הלמידה ולהתכונן לשלב הבא בחייהם. זהו זמן לרפלקציה, הערכה והוקרה - הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית.

תהליך פרידה מובנה עוזר להתמודד עם הרגשות המורכבים הכרוכים בסיום, כמו חרדה או עצב, ומאפשר לסגור פערים ולהשלים תהליכים שנותרו פתוחים. כמו כן, פרידה טובה מסייעת ביצירת תחושת המשכיות והעברת הלמידה והתובנות לחיים שמחוץ לקבוצה, ובכך מחזקת את הערך של התהליך כולו ואת השפעתו ארוכת הטווח על המשתתפים.

מטרות המערך בנושא זה הן:



- החניכים והחניכות יידעו לומר לעצמם ולאחרים מה קיבלו מהתוכנית.
- החניכים ישתפו זה את זה ברגשותיהם ביחס לסיום ולפרידה המתוכננת.
- יצירת אווירה טובה, שתעודד המשך קשר בין החניכים בעתיד, אם ירצו בכך.

ט. תהליכי פרידה וחשיבותם

הכנות לקראת המפגש



- נצטייד בחפיסות קלפים, כך שיהיו מספיק קלפים לחלק לחניכים (15-20 קלפים לכל חניך, בחפיסה סטנדרטית יש 52 קלפים)
- נכין משחק "חבילה עוברת": נעטוף מתנה קטנה - ממתק, צ'ופר, צעצוע או משחק - בנייר עיתון ונכניס משימות למשחק פעם בשתיים-שלוש שכבות: נעטוף, נדביק בסלוטייפ, נכתוב משימה, נעטוף שוב, נכתוב עוד משימה וכן הלאה. נמשיך כך עד שהחבילה תכיל לפחות 20 שאלות או מספר שאלות שנראה לנו מתאים לזמן המוקצב למשחק. השאלות למשחק מצורפות בסוף המפגש: [דוגמאות לשאלות ל"חבילה עוברת"](#).

לוח זמנים



- 5 דקות - פתיחה: בניית מגדל.
- 20 דקות - סוגים של פרידה.
- 10 דקות - תהליכי פרידה וחשיבותם.
- 30 דקות - רגשותיי ומחשבותיי בסוף השנה.
- 10 דקות - סיכום המפגש.

מהלך המפגש



בניית מגדל (5 דקות)

- נחלק לכל חניך 20 קלפים (אפשר פחות, אבל לא פחות מ-15 קלפים).
- נבקש מכל חניך לבנות את המגדל הגבוה ביותר שהוא יכול.
- לאחר 5 דקות, נפסיק את הבנייה ונאסוף את הקלפים, ללא התייחסות למגדל שבנו או להשוואה בין המגדלים (נחזור להתייחס לחלק הזה אחרי הפעילות הבאה).

סוגים של פרידה (20 דקות)

- נכתוב על הלוח או נחלק לחניכים את אירועי הפרידה הבאים:
1. דני, בן 17, תלמיד בתיכון, יעבור בקיץ עם הוריו לגור בירושלים.
 2. ההורים הודיעו לדפנה בת ה-14, שבעוד חודש, באמצע שנת הלימודים, היא תטוס עם המשפחה ל-6 חודשים לארצות הברית בגלל העבודה של אמא שלה ותחזור לכיתה ולחברים בשנה הבאה.
 3. נגה מסיימת את השירות הלאומי בקופת חולים, לאחר שנתיים של שירות מלא.
 4. לאחר 5 שנים במועדון הג'ודו, הבין יואב כי אינו רוצה להמשיך להתאמן שם, כיוון שלמד כל מה שיכול היה מהמורים במועדון. הוא מתכנן לספר על כך למדריך בשבוע הבא.
- נבקש מהחניכים להתחלק לזוגות, ומכל זוג לכתוב 2-3 משפטים על אחד האירועים לפי בחירתו.
- לקבוצה אשר זקוקה לכך, אפשר להכין תבנית לכתובה - ראה [שאלות על אירועי פרידה](#) בסוף המסמך.

- מה מרגיש/ה הנער או הנערה העומדים לפני הפרידה?
- האם הוא או היא עצובים או שמחים?
- מה מרגישים החברים/הסביבה?
- איזה דברים טובים הנער או הנערה מקווים שיקרו בשלב הבא?
- ממה היא או הוא חוששים?
- האם יש זמן לתהליכי פרידה?
- איך כדאי להיפרד?

נבקש מכל זוג להקריא את המשפטים שכתב.

לאחר מכן, נשוחח על סוגי פרידה ודרכים להיפרד, דרך השאלות הבאות:

- מה לדעתכם משפיע על סוג הפרידה?
- האם אתם מגיבים אחרת במצבים שונים של פרידה?
- האם לדעתכם יש פרידה שהיא קלה יותר או קשה יותר?
- האם יש רגשות שבדרך כלל מלווים פרידה? רגשות כאלו יכולים להיות: תקווה, חשש, שמחה, צער, גאווה על השלב שהסתיים.

נקודות שמוצע להדגיש בשיח:

- הפרידה מהתוכנית היא פרידה מתוכננת וסיום טבעי של שלב.
- יש בסיום מקום לגאווה של כולנו על שהשלמנו את השנה בהצלחה, למדנו הרבה דברים חדשים והתבגרנו.
- יש מקום לגאווה על כל מה שקיבלנו ונתנו אחד לשני במהלך השנה: החוויות המשותפות, התמיכה ההדדית וההתגברות על קשיים ומכשולים.
- חלק מהמשמעות של פרידה כולל חשיבה על העתיד והצבת מטרות לשלב הבא בחיים.

תהליכי פרידה וחשיבותם (10 דקות)

נזכיר לחניכים את המגדלים שבנו בתחילת המפגש. נשאל:

- כיצד הרגשתם בתחילת הפעילות?
 - כיצד הרגשתם כאשר הפעילות נעצרה ולא התייחסנו למגדלים שבניתם?
- נחבר את הפעילות לנושא הפרידה: נסביר שמטרת הפעילות הייתה לדמות מצב שבו לא מבצעים תהליך פרידה, אלא נמנעים ממנו. כאשר אנחנו מתאמצים לעשות משהו ואחר כך אין לכך התייחסות, זה מצב לא נעים.
- כאשר לא מבצעים תהליך פרידה, מתעלמים או נמנעים מהתהליך שהתרחש, אין אפשרות "לסגור מעגל", ולעבד תכנים, תובנות ורגשות משמעותיים. עיבוד זה עוזר לנו להפיק למידה רבה יותר מהתקופה, ממה שעברנו, ולהמשיך הלאה באופן מיטיב ושלם. לכן, חשוב שנקדיש את המפגשים הקרובים לתהליך הזה.

רגשותיי ומחשבותיי בסוף השנה (30 דקות)

נשחק יחד "חבילה עוברת", כאשר הפתקים עם השאלות עוסקים ברגשות ובמחשבות לקראת סיום השנה.

אופן המשחק:

נשמיע מוסיקה בזמן שהחבילה עוברת מיד ליד במעגל. כאשר נפסיק את המוסיקה, החניך שבידיו החבילה יסיר שכבה של נייר עיתון. מי שמקבל משימה, צריך לבצע אותה או לענות על השאלה. ההצעות לפתקים עם שאלות מופיעות [בדוגמאות לשאלות ל"חבילה עוברת"](#) בסוף המסמך.

נושאים לשיחה אחרי המשחק:

- האם החוויות של החברים השנה היו דומות או שונות זו מזו?
- האם אתם שמחים לקראת סיום השנה או עצובים?
- על מה אתם חושבים בקשר לפרידה?
- האם יש לכם רצון לשמור על קשר עם החברים שהכרתם בדירה?
- איך אפשר לשמור על קשר?

סבב סיכום (10 דקות)

נזמין את החניכים והחניכות לשתף באחד או יותר מהנושאים:

- משהו חדש שלמדתי במפגש.
 - משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
 - נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
 - מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי/מה אני מצפה שיקרה?
 - הרגשה שלי בהתייחס לנושא.
- נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

דוגמאות לשאלות ל"חבילה עוברת"

הערה: רצוי לכתוב כל שאלה יותר מפעם אחת כדי לאפשר לחניכים וחניכות לענות עליה:

- הצלחתי להתגבר על...
- מרגיז אותי ש...
- הפתעתי את עצמי כש...
- רציתי להגיד לכם ש...
- חשוב לי לשתף אתכם ב...
- למדתי ש...
- אם הייתי יכול/ה אז...
- לא ציפיתי שאצליח ב... והצלחתי!
- החברים הפתיעו אותי כש...
- מפגש שזכור לי במיוחד...
- הישג גדול שהיה לי...
- החוויה שאזכור תמיד מהתוכנית היא...

שאלות על אירועי הפרידה



מה מרגישה הנערה/העומד/ת לפני הפרידה?

האם הוא/היא עצוב/ה או שמח/ה?

מה מרגישים החברים/הסביבה?

איזה דברים טובים הוא/היא מקווה שיקרו בשלב הבא?

ממה הוא/היא חושש/ת?

האם יש זמן לתהליכי פרידה?

איך כדאי להיפרד?

ט. אז מה היה לנו כאן? (סיכום הלמידה בתוכנית)

הכנות לקראת המפגש



- משפטי פרידה כתובים על דפים (ראו בסוף המפגש: [משפטי פרידה](#)) + דפים ריקים.
- בריסטולים כמספר החניכים: על כל בריסטול יש להכין מראש תבנית לסיכום השנה.
- טושים, צבעים, דבק וז'ורנלים (עיתונים צבעוניים).
- בנק מושגים - לקבוצה שזקוקה לכך.

לוח זמנים



- 15 דקות - משפטי פרידה.
- 30 דקות - מה עשינו השנה? עבודה אישית.
- 20 דקות - הצגת היצירות האישיות במליאה ושיתוף.
- 10 דקות - סיכום המפגש.

מהלך המפגש



משפטי פרידה (15 דקות)

- נפזר בחדר משפטי פרידה ([משפטי פרידה](#)), ונבקש מכל חניך או חניכה לעמוד ליד המשפט שהם הכי מזדהים איתו. כדאי לפזר גם 2 דפים ריקים, למי שיעדיפו לכתוב משפט פרידה בעצמם ו/או לא יזדהו עם אף אחד מהמשפטים המוצעים. נבקש מהחניכים לשתף בבחירה שלהם:
- מדוע בחרתי דווקא במשפט הזה?
 - מה המשפט אומר לי?
 - האם התלבטתי בין שני משפטים או ישר ידעתי מה המשפט הנכון לי?
- אם מתאים, אפשר להרחיב את השיחה לנושא הפרידה באופן כללי:
- מתי נפרדנו בעבר ממישהו? (אם יש צורך, אפשר לכוון את החניכים להיזכר במעברים בחייהם: מהגן לבית הספר, מבית הספר היסודי לתיכון, פרידה מחבר שעבר דירה, מעבר דירה שלהם, פרידה ממורה בסוף השנה וכד').
 - מתי נפרדתי מקבוצה? האם זה שונה?
 - האם הפרידה הייתה מתוכננת?
 - מה אני זוכר/ת מהפרידה?
 - מה הרגשתי בפרידה? מה הבנתי ממנה? מה אני מבין/ה היום ולא הבנתי אז?

מה עשינו השנה? (30 דקות)

- בחלק זה החניכים יוצרים עבודה אישית על בריסטול או דף גדול. נכין מראש על הבריסטולים/הדפים תבנית לסיכום התוכנית, על פי סוגים של פעילויות. תבנית לדוגמה אפשר למצוא בסוף המפגש: [תבנית לדוגמה - בריסטול/דף עבודה אישי: "מה עשינו השנה"](#).
- נבקש מכל חניך וחניכה לכתוב ולצייר בתוך התבנית משהו מעניין וטוב שקרה להם השנה בקשר לנושא שכתוב בריבוע - זה יכול להיות משהו שלמדו, חוויה משמעותית או משהו שהשאיר עליהם רושם מכל סיבה שהיא.
- לקבוצות הזקוקות לכך, כדאי להכין תזכורת לפעילויות שהיו השנה (במילים ובתמונות), שממן יוכלו החניכים לבחור דברים שהיו משמעותיים עבורם בתוכנית בשנה שחלפה.

הצגת היצירות האישיות במליאה ושיתוף (20 דקות)

- נזמין כל חניך וחניכה לשתף בתורם את הקבוצה בבריסטול/דף שהכינו. מומלץ:
 - לעודד את החניכים לשאול שאלה את מי שמציג/ה.
 - לבקש לשתף רק ב-3 פריטים הכי חשובים, אם רואים שהבריסטולים/דפים מאוד עמוסים ו/או רמת הקשב של הקבוצה מוגבלת.
 - לצלם כל בריסטול כדי להכין מהתמונות אלבום סיכום או כרטיסי פרידה אישיים.

סבב סיכום (10 דקות)

- נזמין את החניכים לשתף באחד או יותר מהנושאים:
- משהו חדש שלמדתי במפגש.
 - משהו חדש שלמדתי על עצמי במפגש לגבי חוזקה שיש לי או אתגר שאני מתמודד/ת איתו.
 - נקודה למחשבה שעלתה לי בקשר לקבוצה.
 - מה ארצה שיהיה במפגש הבא/ מה מעניין אותי /מה אני מצפה שיקרה?
 - הרגשה שלי בהתייחס לנושא.
- נסכם את עיקרי הדברים שעשינו במפגש ונציג את נושא המפגש הבא ואת חשיבותו.

משפטי פרידה

- ולפעמים החגיגה נגמרת, כיבוי אורות, החצוצרה אומרת שלום לכינורות.
- סוף הוא תמיד התחלה של משהו אחר.
- לקום מחר בבוקר עם שיר חדש בלב.
- דחוף מאד לתת לעצמי עכשיו הזדמנויות נוספות.
- אז נרים כוס יין לחיי חיים טובים יותר.
- תן לחיות ותן לטעות ותן לעצמך לסלוח.
- כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל.
- תמיד לדעת לוותר, ואת הטעם לשמר.
- אני רוצה לטפס על ההרים כי הם שם, ולבקר במדינות מעבר לים.



תבנית לדוגמה - בריסטול/דף עבודה אישי "מה עשינו השנה"

כתוב/כתבי וצייר/י בכל ריבוע משהו מעניין וטוב שקרה לך השנה בקשר לנושא שכתוב בריבוע:

נסיעות/ תחבורה:	הכנת ארוחות:
קניות:	התארגנות בחדרים:
מפגשי הקבוצה:	חברים:
מדריכים:	חגים או מסיבות:
החזרה הקבוצתית:	הניקיון והסדר בדירה:
להיות עצמאי:	מחשבות על העתיד שלי:

ט.3. ציזה לדרך

בפעילות נכין לכל חניך מחברת או סרטון פרידה אישי. המחברת או הסרטון יכללו משפטים שייאמרו לחניך או לחניכה על ידי החברים והצוות.

” אהבתי את זה שיש מגוון פעילויות ואפשר לעשות כל דבר, אם אתה לא אוהב את הפעילות אתה יכול לעבור לפעילות אחרת ”

(חניך בתוכנית)



הכנות לקראת המפגש



נכין מאגר של תמונות מהשנה שחלפה. חשוב שהמאגר יכלול גם תמונות של כל חניך וחניכה לחוד – אם יש צורך נבקש מהם לשלוח תמונות של עצמם. נדפיס את התמונות, כשכל תמונה מודפסת כמה פעמים, כך שתהיינה תמונות בשפע.

נחליט מראש האם מכינים מחברת ואז נכין דפים כמספר החניכים כפול מספר החניכים ואנשי צוות. לדוגמה: בדירה של 6 חניכים + מדריך + אם בית + עו"ס, נזדקק ל-54 דפים (6 חניכים כפול 9 דפים לכל אחד). כאמור, אפשרות אחרת היא סרטון.

חלק ראשון

נבקש מכל חניך ואיש צוות להכין משפט אחד לכל חניך. המשפט יהיה כתוב אם הוחלט להכין מחברת, או מוסרט בעזרת טלפון, כאשר מי שמדבר מצולם אומר את המשפט. המשפט יהיה כזה:

ל _____ (שם החניך שעבורו המשפט)

מ _____ (שם הדובר), והמשך עם אחד המשפטים הבאים:

- הדבר שאני הכי מעריך בך הוא _____
- הדבר שהכי אהבתי לראות בך השנה הוא _____
- השינוי שאני רואה אצלך מתחילת השנה עד עכשיו הוא _____
- קיבלתי ממך השנה את _____
- אני מבקש ממך ביחס לקשר שלנו בעתיד _____
- משהו שלמדתי ממך השנה הוא _____
- משהו שנתת לקבוצה השנה הוא _____

חלק שני

נכין מחברת או סרטון לכל חניך.

מחברת: כריכת כל הדפים יחד בקלסר או בכריכה.

סרטון: איגוד כל הסרטונים למצגת או עריכתם לסרטון אחד.

אפשר ורצוי לצרף למצגת או למחברת את התמונות של הבריסטול מהמפגש הקודם.

חלק שלישי

נשב יחד במעגל. כל חניך ישתף באיזה חלק של המחברת/ הסרטון שקיבל הוא מבקש לשתף, ו/או יספר מה הרגשתו לקראת סיום התוכנית.

” אהבתי את המדריכים והיכולת שלהם לדבר איתנו בגובה העיניים ”

(חניך בתוכנית)





נספחים

נספחים

נספח א' - הגדרות תפקיד כוח אדם

עו"ס - 100% משרה

הגדרת התפקיד:

- איתור, גיוס ומיון חניכים וחניכות לדירה.
- אשת הקשר עם הרווחה ברשויות בנוגע לחניכים, החל משלב הגיוס ועד דו"ח סיכום השהות בדירה.
- בניית תוכניות אישיות לכל חניך; הדרכה וליווי צוות ההדרכה ליישום התוכנית האישית של כל חניך.
- אחריות על ניהול התיקים האישיים של החניכים והחניכות.
- קשר עם גורמים בקהילה - בתי הספר שמהם מגיעים החניכים, עבודה מול הרשות (עו"ס שיקום, מרכזים למשפחה וכו'), הבניית העבודה עם הקהילה ברמת היישוב.
- קשר עם הורי החניכים ומסגרות החינוך שמהן מגיעים החניכים לצורך תיאום ושיתוף פעולה ובניית התוכניות האישיות וקידומן.
- העברת מפגשי הורים קבוצתיים, לפי מודל ההפעלה של התוכנית, הכולל לפחות 4 מפגשים להורי כל אחת מהקבוצות.
- אחריות על טיפול באירועים חריגים.
- אחריות על ניהול סיכונים לכל חניך.
- דיווח לעו"ס לחוק הנוער בכל עניין המחייב דיווח.
- ניהול מפגשי הלמידה וההדרכה של הצוות.

דרישות התפקיד:

- עו"ס רשום/ה בפנקס העובדים הסוציאליים.
- ניסיון בעבודה עם אנשים עם מוגבלות.

מנהל/ת דירת אימון – 70% משרה

הגדרת התפקיד:

- אחריות על יישום מכלול הפעילויות בדירה, במטרה להשיג את מטרות התוכנית.
- בניית תוכנית קבוצתית, הדרכת החניכים, או הכשרה וליווי של צוות ההדרכה לצורך יישום התוכנית.
- ניהול העבודה המשותפת של צוות ההדרכה ואנשי המעטפת המקצועית.
- נוכחות פעילה בדירה לפחות שעתיים ביום פעילות, כולל שיחות אישיות עם חניכים והשתתפות בפעילות קבוצתית או העברתה.
- ניהול הקשר השוטף עם בתי הספר שמהם מגיעים החניכים.
- ניהול הקשר השוטף עם הורי החניכים, בהתאם למודל ליווי ההורים בתוכנית.
- ניהול ישיבות הצוות.

דרישות התפקיד:

- השכלה אקדמית בתחומי החינוך או הטיפול, עם עדיפות למקצועות טיפוליים.
- ניסיון בניהול צוות.
- ניסיון בהובלת תהליכים חברתיים קבוצתיים, עדיפות לניסיון בחינוך בלתי-פורמלי.
- יכולת בנייה והובלה של תוכניות קידום אישיות.

מדריך/ה – 200% משרה לדירה

הגדרת התפקיד:

- הדרכת הקבוצה מרגע הגעת החניכים לדירה ועד שעת השינה.
- אחריות על יישום התוכנית החינוכית-שיקומית הקבוצתית, כולל תכנון פעילויות קבוצתיות והעברתן, ליווי והדרכת התחום החברתי בדירה, וכן הובלת פעילויות קבוצתיות שונות בדירה ובקהילה.
- הדרכה וליווי חניכים לקידום המטרות שהגדירו בתוכנית האישית.
- השתתפות בישיבות צוות הדירה.

דרישות התפקיד:

- ניסיון בהדרכה, עדיפות לניסיון בעבודה עם בני נוער עם מוגבלות.
- גישה חינוכית-שיקומית הומניסטית, המכירה בשוויון בין כל בני האדם.
- אמונה בזכותו של כל אדם לממש את מלוא יכולותיו ולחיות חיים אוטונומיים.

כונן/ית לילה

אחד המדריכים נשאר לישון בלילה בדירה ובבוקר מלווה את התארגנות החניכים ליציאה לביה"ס. במקרה שאין מדריך שיכול להישאר ככונן לילה, יש להעסיק אדם נוסף בתפקיד.

נספח ב' - כלים וטפסים בתהליך גיוס ומיין החניכים

רשימת תיוג - איסוף מידע (צ'ק ליסט)

מטרה: איסוף ותיעוד כל המידע הרלוונטי מכלל הגורמים הרלוונטיים עבור הצטרפות לתוכנית "דירות אימון לנוער עם מוגבלות", לצורך השתתפות בטוחה ומקדמת בתוכנית.
חשוב: יש לשמור את כל המידע בתיק האישי.

שם הארגון המפעיל: _____
כתובת דירת האימון: _____
שם המועמד/ת: _____
תעודת זהות: _____
שמות ההורים: _____
הרכב המשפחה: _____

סיכומי שיחות התאמה לתוכנית:

- סיכום שיחה עם המועמד/ת
- סיכום שיחה עם ההורים
- סיכום שיחה עם הצוות החינוכי בבית"ס
- סיכום שיחה עם העו"ס

מסמכים נלווים נדרשים:

- טופס ויתור סודיות של "דירות אימון לנוער עם מוגבלות"
- שאלון קבלה ל"דירות אימון לנוער עם מגבלות" (מועמד/ת והורים)
- שאלון לבית"ס - התאמה ל"דירות אימון לנוער עם מגבלות"
- דו"ח סוציאלי
- מסמכים רפואיים
- שאלון לרופא המטפל
- דו"ח חינוכי מבית"ס
- הערכה פסיכולוגית (אם יש)
- אבחונים (אם יש)

שאלון פרטים אישיים

ימולא ע"י המועמד/ת וההורים

מידע כללי:

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____
גיל: _____ ת. לידה: _____ מין: _____ ת.ז.: _____
כתובת מגורים: _____
טלפון נייד: _____ טלפון בבית: _____
שם הורה 1: _____ טלפון נייד: _____
שם הורה 2: _____ טלפון נייד: _____
קופת חולים וסניף: _____
בית ספר: _____ איש/ת קשר מבית הספר: _____
פרטי התקשרות עם איש הקשר בבית הספר: _____
שם העו"ס בקהילה + דרכי התקשרות: _____

מידע בריאותי

מהו סוג המגבלה ורמת התפקוד העדכנית של המועמד/ת (כולל רמת המוגנות והתמיכה לה זקוק/ה)?

אבחנות רפואיות נוספות, אם יש: _____
רגישויות/אלרגיות, אם יש: _____
נטילת תרופות: כן/לא. אם כן, שם התרופה: _____ מינון וזמנים: _____
אופן נטילת התרופה: _____ עצמאות בנטילת התרופה _____
האם משתמש/ת במכשירי עזר (מכשירי שמיעה, הליכון, קביים, סדים, כיסא גלגלים וכדומה)? אם כן פרט/י:

האם קיימת הערכה פסיכיאטרית? כן/לא פרט/י: _____

האם נמצאת/ת במעקב פסיכיאטרי? כן/לא פרט/י: _____

האם אושפז/ה בעבר? כן/לא פרט/י: _____

האם מקבל/ת טיפולים רפואיים ופרא רפואיים? כן/לא פרט/י: _____

שם המטפל/ת: _____ תחום: _____ טלפון: _____

שם המטפל/ת: _____ תחום: _____ טלפון: _____

ריאיון מועמד/ת לדירת אימון לבני נוער עם מוגבלות

ימולא בריאיון של מנהל/ת הדירה עם המועמד/ת וההורים

התחומים החזקים שלך: _____

עזרה נדרשת בתפקודי יום יום:

אכילה: כן/לא אם כן, פרט/י: _____

הלבשה: כן/לא אם כן, פרט/י: _____

שירותים: כן/לא אם כן, פרט/י: _____

פעולות בבית: האם יש לך התנסות במשימות ניקיון וסדר בבית (שטיפת כלים/ טאטוא/ סידור חדר/ סידור מיטה); בישול והכנת מזון במטבח (הכנת כריך/ סלט/ ארוחה קלה ומעלה); הפעלת מכשירים חשמליים בבית (מכונת כביסה/ תנור/ מיקרו) - נא לפרט:

פעולות בקהילה: האם יש לך ניסיון ביציאה לבד לקהילה ללא ליווי? למשל, נסיעה בתחבורה ציבורית לבד, טיול לבד בשכונה, קניות במכולת, קופת חולים, בילוי בקהילה ללא ליווי מבוגר? אם כן נא לפרט:

האם את/ה יודע/ת לשחות?: כן / לא

מוטיבציה ורצון להתקדם: עד כמה את/ה רוצה להשתתף בתוכנית "דירת אימון לנוער עם מגבלות"?

מ- 1 (בכלל לא רוצה) עד 10 (מאד רוצה) _____ מדוע? נא לפרט:

במה את/ה הכי רוצה להתקדם? _____

האם יש לך ניסיון קודם בפעילויות הכוללות לינה מחוץ לבית? כן / לא.

נא לפרט:

האם יש דברים שחשוב לך שהצוות יידע עליך? למשל, דברים שמלהיבים אותך, דברים שאת/ה לא יכול/ה לסבול וכו'?

מהן הציפיות שלך מהתוכנית:

מה יכול לעזור לך לממש את הציפיות האלה?

מהן הציפיות של ההורים מהתוכנית?

הערות ובקשות נוספות:

פנייה להורים:

התוכנית כוללת רכיב של ליווי הורים פרטני וקבוצתי התומך במהלך החינוכי שעוברים הנערים והנערות ב"דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות" התהליך הקבוצתי כולל 6-8 מפגשי הורים. תמיכה והשתתפות ההורים בתהליך הינה חלק הכרחי בקבלת המועמד/ת לתוכנית.

ההורים הביעו רצון להשתתף בתהליך: כן/לא

הערות נוספות בנושא:

ממלא/ת הטופס:

שאלון איסוף מידע על מועמד/ת

ימולא ע"י המחנך/ת ו/או היועץ/ת בביה"ס

מידע כללי:

שם משפחה: ממלא/ת הטופס: שם פרטי: _____
ת. לידה: _____ מין: _____ ת.ז.: _____
בית ספר: _____
מחנכת הכיתה: _____ טלפון: _____
יועצת: _____ טלפון: _____
איש קשר נוסף מביה"ס: _____ טלפון: _____
מדוע לדעתכם המועמד/ת מתאים/ה לתוכנית "דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות"?

אבחונים: אם נערכו למועמד/ת אבחונים שונים בבית הספר, נא לציין את סוג האבחון

מיומנויות למידה ותקשורת בסיסיות:

תחום	רמת הבנה וביצוע	פירוט
קריאה		
כתיבה		
חשבון		
הבנת הוראות		
ביטוי עצמי בעל פה/תקשורת		
הבנת שפה		
הבנה חברתית		

תפקודי יומיום - מתוך הידוע לצוות החינוכי בבית הספר

תחום	רמת שליטה במיומנות - נמוכה, בינונית, גבוהה	פירוט
היגיינה אישית: רחצה, ניקיון אישי כולל בשירותים, החלפת בגדים, ריח גוף.		
הלבשה עצמאית: גרביים, חולצה, מכנסיים, חזייה, בחירת בגדים מותאמת לעונה ולגוף.		
אכילה מסודרת ונקייה, כולל שימוש בסכין ובמזלג.		
הכנת ארוחות פשוטות.		
יציאה לקהילה: הליכה עצמאית, ללא ליווי, לפעולות שונות בקהילה מחוץ לבית.		
בקהילה - קניות בסיסיות, שימוש בכסף והבנת התפקידים החברתיים השונים.		
שימוש בתחבורה ציבורית.		

עד כמה המועמד/ת מאופיינת/ת במוטיבציה פנימית להתקדמות לקראת חיים עצמאיים?

בעת משבר והתנגדות, מהם הכלים שיכולים לסייע למועמד/ת, להניע אותה או אותו ולהשיג שיתוף פעולה עמו או עמה?

מהם הכוחות של המועמד/ת וכיצד הם באים לידי ביטוי?

מהן המטרות שלדעת הצוות החינוכי כדאי לעודד את החניך /ה לבחור בהן ולקדמן בתוכנית - ברמת המיומנויות, ברמה חברתית-רגשית וברמה התנהגותית:

הערות ומידע חשוב נוסף :

ממלא/ת הטופס:

אישור עו"ס בקהילה להשתתפות ב"דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות"

שם המועמד/ת: _____

ת. זהות: _____

האם נמצא/ת בתוכניות הכשרה נוספות?

לא

כן

פירוט: _____

אם המועמד/ת מעל גיל 18, האם יש לו/לה אפוטרופוס או תומך החלטה?

לא

כן, אפוטרופוס, שם: _____ טלפון: _____

כן, תומך החלטה, שם: _____ טלפון: _____

רקע משפחתי (הורים, אחים, האם יש בן משפחה נוסף עם מוגבלות וכו')

רקעסוציו-אקונומי: _____

יש לצרף דו"ח סוציאלי עדכני.

תאריך מילוי הטופס: _____ שם העו"ס: _____

נספח ג' - טופס סיכום שנה/שהות של חניך

תאריך: _____

לכבוד: _____

דו"ח סיכום השתתפות בתוכנית "דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות"

[שם החניך/ה], ת.ז. [123456789]

[שם החניך/ה], פרטים אישיים כלליים – גיל, מסגרת לימודים, רקע משפחתי, תיאור כללי של מצב רפואי ותפקודי. "דירות אימון לבני נוער עם מוגבלות" היא תוכנית הכשרה לבני נוער עם מוגבלות, הנפגשים כקבוצה בדירה בקהילה יום בשבוע. החניכים מנהלים בדירה את חייהם באופן עצמאי ככל האפשר, בליווי צוות חינוכי-שיקומי. לכל חניך נקבעות מטרות קידום אישיות והקבוצה כולה עוברת תהליך חינוכי קבוצתי. הורי החניכים מקבלים ליווי פרטני וקבוצתי, שמטרתו לעזור להם לתמוך בתהליך שעוברים ילדיהם.

הקבוצה של [שם החניך] מונה X חניכים – תיאור כללי של הקבוצה.

תפקודי יום יום

תיאור נקודת הפתיחה של החניך/ה בתחילת השנה בהיבטים של תפקודי יום יום. ציון מטרות הקשורות לתפקודים אלו שהציב לעצמו, ותיאור ההתקדמות או אי ההתקדמות והגורמים לכך. כאשר אין בעיה בתפקודים אלו, אפשר להתחיל מהנקודה הבאה – תהליך אישי.

תהליך אישי

ציון נקודת הפתיחה של החניך/ה בהיבטים הרגשיים. ציון המטרות האישיות שהציב החניך לעצמו בהקשרים אלו. תיאור ההתקדמות של החניך בהקשר למטרות אלו וכן בהיבטים הרגשיים והתפקודיים. תיאור המקומות בהם לא חלה התקדמות והערכת הסיבות לכך.

תהליך קבוצתי

תיאור ההיבטים החברתיים של תפקוד החניך/ה בדירה. שינויים באיכות האינטראקציות עם חניכים וצוות.

סיכום והמלצות להמשך

ממלא הדו"ח: _____

נספח ד' - כלי מדידה והערכה

כלי לבניית/תכנון תוכנית קידום אישית שנתית

תאריך: _____ / _____ / _____ חניך/ה: _____

שם המסגרת: _____ מדריך/ה: _____

יש למפות ולנסח מטרות אישיות בתחילת העבודה עם החניך/ה ובצמתי בקרה תקופתיים, שבהם נבחן את מידת התקדמותו בהשגת המטרות שהציב החניך לעצמו וננחה אותו בבחירת מטרות חדשות.

המיפוי מורכב משני חלקים. החלק הראשון נועד לשקף לחניך ולנו את תמונת המצב הנוכחית שלו ביחס למטרות התוכנית. בחלק השני, החניך, מתוך תמונת המצב ובעזרת המדריך, בוחר 2-3 מטרות שאותן הוא מעוניין לקדם בחודשים הקרובים.

חלק א - תמונת מצב נוכחית

תמונת מצב אישית

● איך את/ה מרגיש/ה עם החברים בדירה?

● איך את/ה מרגיש/ה עם הצוות בדירה?

● מה הנושאים שהכי מעסיקים אותך בתקופה הזו מחוץ לדירה?

תמונת מצב חברתית

● איך היית מתאר/ת את הקשר שלך עם ההורים והאחים שלך?

● מי הן הדמויות המשמעותיות עבורך כרגע?

● מי הם החברים שלך ומה את/ה אוהב/ת לעשות איתם?

זיהוי כוחות

- במה את/ה גאה בעצמך?

- מהן התכונות הבולטות שלך/ במה את/ה טוב?

תמונת מצב של מיומנויות לחיים עצמאיים

בכל סעיף החניך או החניכה נותנים ציון למידת שביעות הרצון שלהם מתפקודם בתחום
1 - כלל לא, 2 - במידה מועטה, 3 - במידה בינונית, 4 - במידה רבה, 5 - במידה רבה מאוד.

ציון	
	טיפול עצמי ועצמאות אישית הרגלי אכילה, לבוש והופעה חיצונית, היגיינה, צחצוח שיניים.
פירוט:	
	ניהול משק בית הקפדה על סדר וניקיון, כביסה, שמירה על רכוש, הכנת ארוחות, תכנון ועריכת קניות, הקפדה על בטיחות בבית, עמידה בלוחות זמנים בבית.
פירוט:	
	קשר אישי-חברתי יכולת לקבל ביקורת, הכלת דעות שונות, כבוד לזולת, תקשורת נעימה ומכבדת, השתתפות בעשייה חברתית-צוותית.
פירוט:	
	שימוש במשאבים קהילתיים שימוש בתחב"צ, שימוש בשירותים ובמתקנים קהילתיים (כגון: פארקים, מרכזים מסחריים, מתנ"ס), יכולת ליצור קשר עם שירותי חירום, יכולת ניהול תקציב וחשבון בנק.
פירוט:	

	ציון
<p>הסתייעות בטכנולוגיות יודע/ת לשלוח מיילים, משתמש/ת ברשתות חברתיות לקידום צרכיו או צרכיה, מבצע/ת קניות ותשלוח מים דרך האינטרנט, משתמש/ת באפליקציות לקידום צרכיו או צרכיה.</p>	
	פירוט:
<p>אורח חיים בריא תזונה בריאה, היגיינה, פעילות גופנית, לקיחת אחריות על מצבו או מצבה הרפואי.</p>	
	פירוט:
<p>רכישת ידע והשכלה יחס חיובי כלפי ביה"ס, נכונות לבצע שיעורי בית ולהקדיש זמן ללמידה.</p>	
	פירוט:
<p>נחישות וסנגור עצמי יכולת בחירה וקבלת החלטות מושכלות, הצבת מטרות ועמידה בהן, יודע/ת מה הזכויות שלו או שלה והיכן לקבל מידע לגביהן, עומד/ת על זכויותיו, מקבל/ת אותן, יודע/ת להציג ולבטא את עצמו או עצמה.</p>	
	פירוט:
<p>תרבות פנאי קורא/ת, מבלה עם חברים, שותף/ה לפעילויות בקהילה, הולך/ת לאירועי תרבות.</p>	
	פירוט:
<p>התנהלות חברתית ומינית מבטא/ת רצונות ורגשות אותנטיים, מבין/ה את גבולות הגוף והמרחב האישי, אמפתית ואכפתיות כלפי אחרים, מזהה מצבים חברתיים ומיניים מסוכנים, יכולת להיות באינטימיות בריאה.</p>	
	פירוט:

חלק ב - הצבת מטרות ובניית תוכנית קידום

מטרה:

יעדים - צריכים להיות ספציפיים, ניתנים למדידה, בני השגה, רלוונטיים ומוגדרים בזמן:

כוחות - דברים שעשויים לעזור ולקדם את השגת המטרה:

מחסומים - הדברים שעשויים להפריע להשגת המטרה:

פעולות-צעדים שהחלטנו עליהם כדי לקדם את השגת היעד: מי יהיה מעורב? מה האחריות של כל אחד? מהם המשאבים הדרושים?

זמנים ותאריכים להשגת היעד:

הערכה - איך אדע שהתקדמתי בהשגת המטרה?

משוב איכות ושביעות רצון – חניכים/ות

שם ממלא השאלון: _____

תאריך: _____

שאלה באיזו מידה					רבה מאוד	רבה	בינונית	מועטה	כלל לא
					⑤	④	③	②	①
1	2	3	4	5	באיזה מידה יצרת קשרים וחברויות עם חניכים אחרים?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של החניכים האחרים אליך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהתנאים הפיזיים בדירה (החדר, המיטה, המקלחות וכדומה)?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה מסבירים לך מה נדרש ממך בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה קשובים לצרכים שלך בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של המדריך/ה אליך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של מנהל/ת הדירה אליך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה מרגישה/ה קרובה/ה ומחובר/ת למדריך/ה בדירה?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה הדברים שאת/ה עושה בתוכנית מעניינים אותך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה הדברים שאת/ה עושה בתוכנית מגוונים עבורך (עושים דברים שונים וחדשים)?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה למדת דברים חדשים בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה מתנסה (עושה) דברים חדשים בתוכנית, דברים שאת/ה לא עושה בבית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה הכישורים והיכולות שלך באים לידי ביטוי בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה התוכנית מקדמת אותך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה התוכנית תואמת את הציפיות שלך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה תמליץ/י לאחרים מתאימים להצטרף לתוכנית?				

שאלות פתוחות

לשאלות אלו ישנה חשיבות רבה לפיתוח ושיפור התוכנית, בבקשה השב/השיבי עליהן.
מהם לדעתך הדברים החיוביים בתוכנית?

מה לדעתך רצוי לשנות ולשפר בתוכנית?

האם יש דברים שלא עלו בשאלון והיית רוצה לשתף:

שאלון איכות ושביעות רצון - הורים

שם ממלא/ת השאלון: _____

הורה של: _____

תאריך: _____

שאלה באיזו מידה					רבה מאוד	רבה	בינונית	מועטה	כלל לא
					⑤	④	③	②	①
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהקשרים החברתיים שילדך או ילדתך יצר/ה?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של החניכים האחרים לילדך/ילדתך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהתנאים הפיזיים בדירה (החדר, המיטה, המקלחות וכדומה)?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה מסבירים ומעדכנים אותך לגבי המתרחש בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהארגון והניהול של התוכנית והדירה?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה קשובים בתוכנית לצרכים של ילדך/ילדתך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה קשובים לצרכים שלך ביחס לתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של המדריך/ה אל ילדך/ילדתך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של מנהל/ת הדירה אל ילדך/ילדתך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהיחס של מנהל/ת הדירה אליך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה ילדך/ילדתך מרגישה קרובה ומחוברת למדריך/ה בדירה?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה ילדך/ילדתך מתנסה בדברים חדשים בעקבות התוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה ילדך/ילדתך למד/ה דברים חדשים בעקבות התוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה הכישרים והיכולות של ילדך/ילדתך באים לידי ביטוי בתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה התוכנית מקדמת את ילדך/ילדתך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה התוכנית תואמת את הציפיות שלך?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהתוכנית?				
1	2	3	4	5	באיזו מידה תמליץ/י לאחרים מתאימים לשלוח את ילדם לתוכנית?				

שאלות פתוחות

לשאלות אלו ישנה חשיבות רבה לפיתוח ושיפור התוכנית, בבקשה השב/השיבי עליהן.
מהם לדעתך הדברים החיוביים בתוכנית?

מה לדעתך רצוי לשנות ולשפר בתוכנית?

האם יש דברים שלא עלו בשאלון והיית רוצה לשתף?

ליווי הורים

תיאור מרכיבי הליווי הפרטני והקבוצתי שהתקיימו הרבעון

תכנים עיקריים	תאריך	שם מלא של החניך בר"ת	
			שיחה משולשת (חניך, הורים, מנהל/ת דירה, 3 בשנה)
			ביקורי בית (פעם בשנה)
			מפגשי הורים 4 מפגשים של קורס ההורים + מפגשי מידע)

נספח ו' - אישור נסיעה בתחבורה ציבורית

אנו, ההורים של _____ ת.ז. _____

נותנים את הסכמתנו המפורשת לכך שילדנו/ילדתנו יעבור/תעבור הכשרה לנסיעה בתחבורה ציבורית במסגרת דירת האימון המופעלת ע"י _____.

הכשרה זו כוללת נסיעה בתחבורה ציבורית מבית הספר ביום הפעילות וחזרה אליו למחרת, וכן נסיעות במסגרת שעות הפעילות של הדירה.

הנסיעה בתחבורה הציבורית תהיה ברמת ליווי משתנה, בהתאם להתקדמות ביכולת הנסיעה העצמאית של בנכם/בתכם. בחתימתכם על מסמך זה, אתם מאשרים שהאחריות המלאה על הנסיעה בתחבורה הציבורית של בנכם/בתכם היא עליכם, ואתם סומכים על צוות הדירה שיכשיר את בנכם/בתכם לנסיעה בתחבורה ציבורית באופן המקצועי והבטוח ביותר.

על החתום:

הורה 1: _____ תאריך: _____ חתימה: _____

הורה 2: _____ תאריך: _____ חתימה: _____

נספח ח' - מצגת

**בני נוער עם מוגבלות והוריהם
באתגרי ההתבגרות**

בני נוער עם מוגבלות והוריהם באתגרי ההתבגרות



הלידה הפסיכולוגית



מרגרט מאהלר (1897-1985)

התפתחות האישיות הבריאה, המסתגלת
והשולטת בעולמה מותנית בנוכחות אימהית,
המאפשרת את קיומו של תהליך הדרגתי,
בו האני נעשה עצמאי יותר ויותר.

הילד נולד פעמיים - פעם ביולוגית ופעם פסיכולוגית.

תהליך הנפרדות מהאם וגיבוש הזהות העצמאית
מתרחש בשלוש השנים הראשונות.

ספרציה אינדיבידואציה



מה קורה בשלב הזה אצל ילד עם מוגבלות?

- בגיל 3 - השלמת תהליך הספרציה-אינדיווידואציה
הקשר הרגשי עם האם קיים גם כשהיא לא נוכחת פיזית
(קביעות אובייקט).
- האם אינה הופכת ל"רעה" כשהיא לא זמינה.
- אני חש עצמי כיחיד ומיוחד.

מה קורה בשלב זה אצל הורים לילד עם מוגבלות?



אריך פרום (1900-1980)



"If you love someone, set them free" / **Sting**

"באהבה הארוטית שני אנשים נפרדים נעשים אחד.
באהבה האמהית, שני אנשים שהיו אחד - נפרדים.
על האם לא רק להתייחס בסובלנות להיפרדות הילד,
אלא אף לרצות בה ולקדמה".

בן שמונה עשרה
לחפה

בן חמש עשרה
לתלמוד,

בן שלש עשרה
למצוות,



(פרקי אבות, פרק ה')



שינויים מהירים ולא מסונכרנים

● קוגניטיביים

● רגשיים

● פיזיולוגיים

● חברתיים

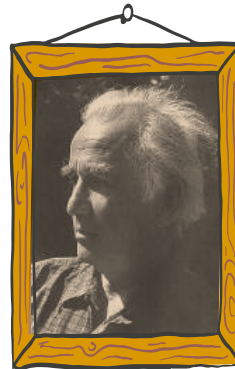
מי אני? מה אני?



ספרציה אינדיבידואציה שנייה



פיטר בלוס (1904-1997)



- הצפה של דחפים מיניים ותוקפניים
- פגיעות מוגברת של מבנה האישיות המתגבש והמשתנה
- התנתקות מהתלות וההזדהות עם ההורים
- גיבוש הזהות האישית, החברתית והמינית ביחס לקבוצת השווים

גיל ההתבגרות - האתגרים

של הורים
למתבגרות ומתבגרים עם מוגבלות



של מתבגרות ומתבגרים עם מוגבלות



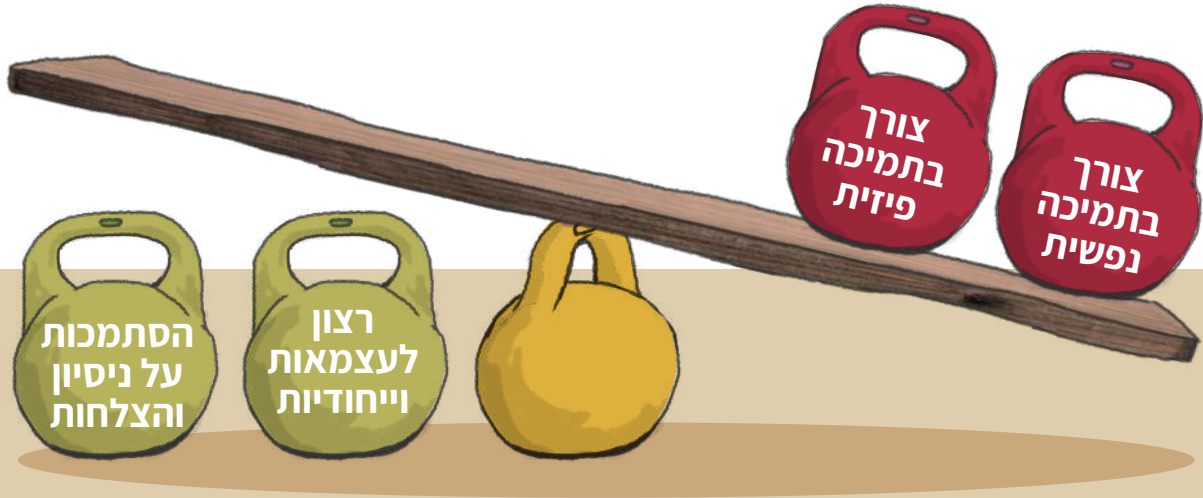
בין תלות לעצמאות



ילד

הרצון לצאת לעצמאות

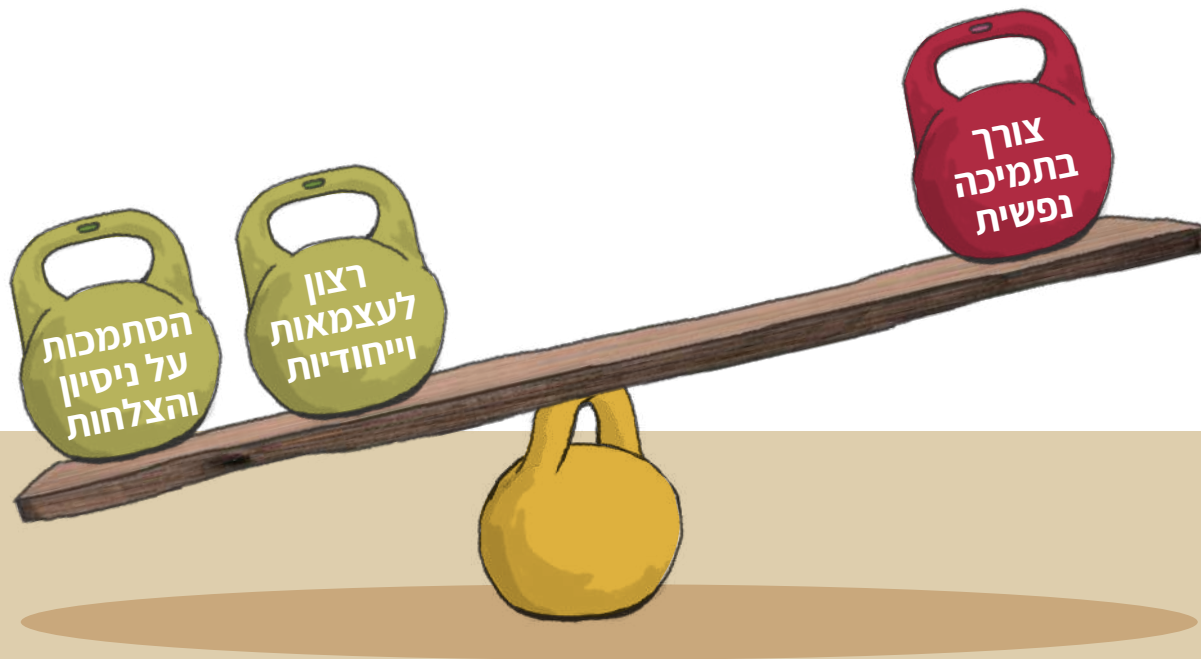
הרצון להישאר בבית



מתבגר

הרצון לצאת לעצמאות

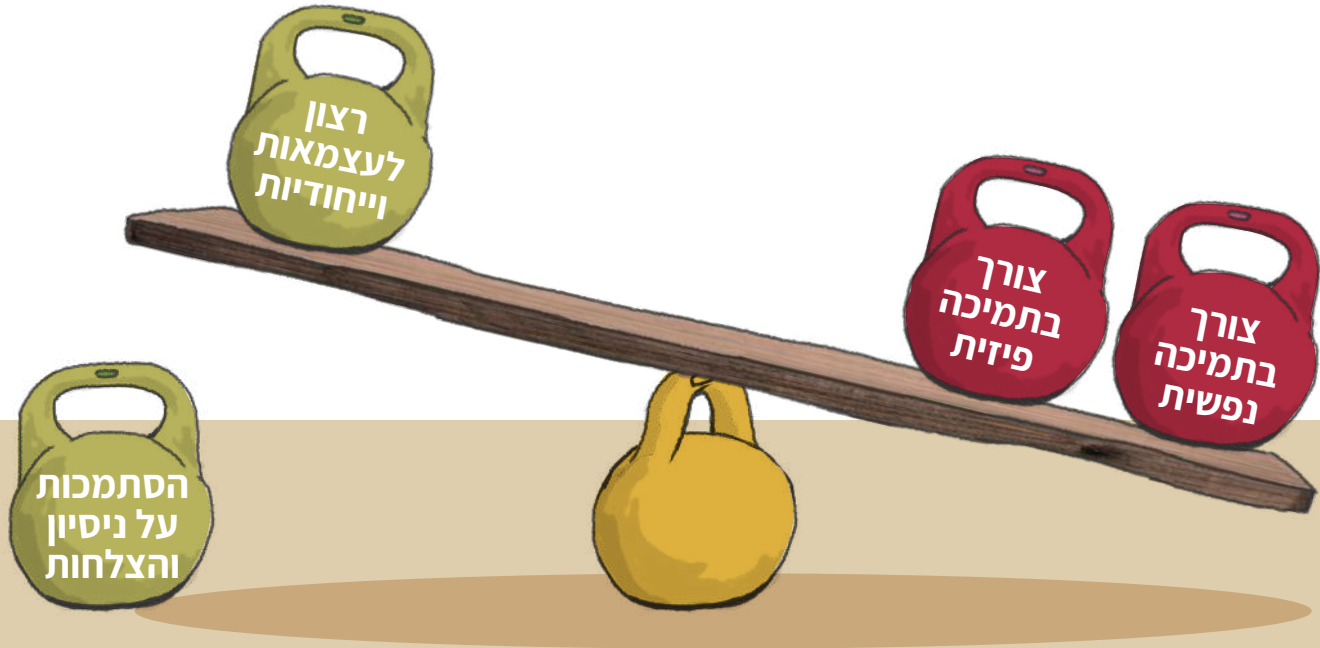
הרצון להישאר בבית



מתבגר שזקוק לעזרה רבה

הרצון לצאת לעצמאות

הרצון להישאר בבית



מהן המשקולות שיטו את הכף בדירת האימון

הרצון לצאת לעצמאות

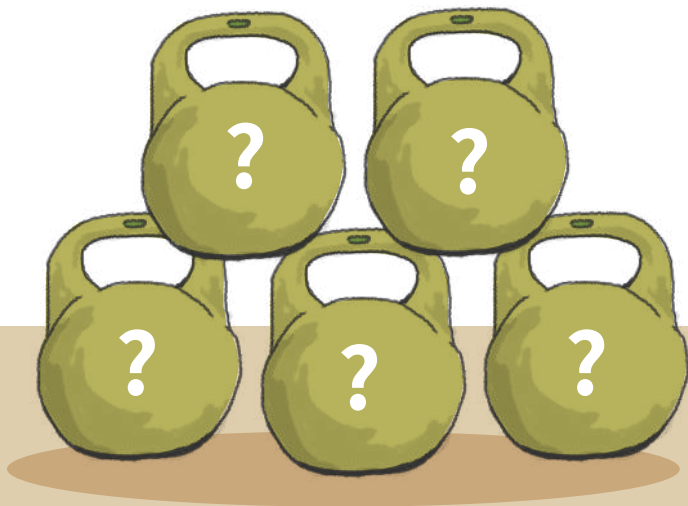
הרצון להישאר בבית



מה יעזור להורים לתמוך בתהליך?

הרצון לצאת לעצמאות

הרצון להישאר בבית





שאלות, מחשבות, תגובות



נספח ט' - הנגשה לשונית בשפה פשוטה של מושגים

אחריות חברתית

אחריות חברתית היא שהאנשים סביבנו חשובים לנו. אחריות חברתית היא לעשות דברים בשביל אנשים אחרים, גם אם אנחנו לא חייבים.

לדוגמה:

- אמרו לנו שתהיה הפסקת מים היום בצוהריים. כלומר, שלא יהיו מים בברז חלק מהיום. לכן, אנחנו ממלאים כמה בקבוקים עם מים. כך, יהיו מים לכל האנשים שגרים איתנו.
- האוטובוס מגיע לשכונה שלנו פעם אחת כל שעתיים. כמה אנשים מהשכונה החליטו לדבר עם העירייה. האנשים החליטו לבקש שהאוטובוס שנוסע לשכונה יגיע כל שעה ולא כל שעתיים. כך, לכל האנשים שרוצים להגיע לשכונה יהיה אוטובוס כל שעה.
- התלמידים מהכיתה מחליטים ללכת לבית אבות כל שבוע. בבית אבות גרים אנשים זקנים. התלמידים מהכיתה מבקרים את האנשים הזקנים בבית האבות. התלמידים מהכיתה משמחים את האנשים הזקנים בבית האבות.

בחירה

להחליט מתוך כמה אפשרויות. לחשוב מה הכי מתאים לנו.

לדוגמה:

- להחליט מה להכין לארוחת ערב: חביתה או פסטה.
- להחליט מה ללבוש בבוקר: חולצה לבנה או חולצה ירוקה.
- להחליט באיזה חוג אני רוצה להשתתף.

ייצוג עצמי

כשאנחנו יכולים להסביר בעצמנו לאנשים אחרים על דברים שחשובים לנו. כשאנחנו יכולים להסביר בעצמנו לאנשים אחרים על דברים שאנחנו צריכים.

לדוגמה:

- להסביר למורה שלי שקשה לי לראות את הלוח מרחוק. להסביר למורה שלי שחשוב לי לשבת קרוב ללוח.
- להסביר למי שאיתי בחדר שאני צריך שקט כדי להירדם. כך, אני אהיה ערני (לא עייף) יום אחרי.
- להסביר להורים שלי שיש דברים שחשוב לי לעשות בעצמי (לבד).

משאבים קהילתיים

מקומות בסביבה שלנו שנותנים שירות (עזרה) בנושא מסוים.

לדוגמה: חוגים, טיפול רפואי, הופעות.

כך, אנשים בסביבה יכולים לקבל את השירות הזה בסביבה שלהם.

לדוגמה:

- במתנ"ס יש חוגים.
- בקופת החולים אפשר לקבל טיפול כשאנחנו חולים.
- ברווחה אפשר לבקש חונך שעוזר בשיעורי בית.

משוב

משוב הוא תגובה של מישהו (לדוגמה: מנהל, חבר או חברה) על משהו שעשינו (לדוגמה: פרויקט, התנהגות). אפשר ללמוד ממשוב. המשוב יכול לעזור לנו להשתפר.

סוגים של משוב:

● דברים לשימור – מדברים על משהו שעשינו טוב.

● דברים לשיפור – מדברים על משהו שכדאי לעשות בדרך אחרת.

במשוב אחד יכולים לדבר גם על דברים לשימור וגם על דברים לשיפור.

לדוגמה, עובד נפגש עם המנהל שלו לשיחת משוב. המנהל אומר שהקצב של העבודה של העובד טוב יותר החודש. מצד שני, המנהל אומר שהעובד צריך לדאוג לסביבת עבודה נקייה יותר. בחודש הבא, המנהל והעובד ימשיכו לדבר על הקצב של העבודה ועל סביבת עבודה נקייה.

חשוב לזכור שמשוב זה מה שהאדם שנותן את המשוב חושב. משוב הוא לא תשובה אחת נכונה. המטרה של המשוב היא שאנחנו נדע איך אפשר לעשות דברים טוב יותר.

אנחנו יכולים לדבר על הדברים שאומרים לנו במשוב. כלומר, אנחנו יכולים להגיד מה אנחנו חושבים על הדברים.

לדוגמה: אני גם חושב ככה/ אני לא חושב ככה/ יש לי רעיון מה יכול לעזור.

לפעמים אנחנו מקבלים משוב כל זמן מסוים. כך, אפשר לדעת אם יש התקדמות במה שאנחנו עושים.

סדר עדיפות

לפעמים אי אפשר לעשות הכול.

לפעמים צריך לבחור.

סדר עדיפות עוזר לנו לבחור.

סדר עדיפות הוא להחליט מה יותר חשוב או דחוף.

כשאנחנו עושים סדר עדיפות, אנחנו חושבים מהם כל הדברים שאנחנו רוצים או צריכים.

אחר כך, אנחנו מחליטים: מה כדאי קודם, מה כדאי אחר כך.

לדוגמה:

אנחנו הולכים לסופר עם 100 שקלים.

אנחנו רוצים לקנות: לחם, גבינה, תפוחים, גלידה, חמוס ומיץ.

כל מה שאנחנו רוצים לקנות עולה 120 שקלים.

אנחנו עושים סדר עדיפות.

אנחנו קונים הפעם: לחם, גבינה, תפוחים וגלידה.

אנחנו לא קונים הפעם: חמוס ומיץ.

סנגור עצמי

אנחנו דואגים לזכויות שלנו (מה שמגיע לנו).
גם כשקשה לנו לקבל את מה שאנחנו צריכים, אנחנו לא מוותרים בקלות.

לדוגמה:

- המורה לא מרשה לי לצייר בזמן השיעור, למרות שזה עוזר לי.
אני מבקש מהיועצת שתבוא לפגישה עם המורה ואיתי.
אני מסביר למורה יחד עם היועצת למה זה חשוב לי לצייר בזמן השיעור.
- ביקשתי בדירה שלי שיכינו לי אוכל צמחוני (בלי בשר).
בכל זאת, יש תורנים שמגישים לי אוכל עם בשר.
לכן, אני מדבר עם כל המדריכים והחניכים בדירה.
אני מסביר להם למה חשוב לי לאכול אוכל צמחוני.

קונפליקט

כשכמה אנשים רוצים או צריכים דברים שונים, הפוכים.

לדוגמה:

- אני רוצה ללכת לקניון, אבל חבר שלי רוצה ללכת לפארק.
 - אני רוצה לגדל חתול בדירה, אבל האנשים שגרים בדירה לא רוצים לגדל חתול בדירה.
- בקונפליקט, בדרך כלל לאנשים מאוד חשוב שמה שהם רוצים יקרה.
בקונפליקט, הדברים האלה לא יכולים לקרות ביחד.

רפלקציה

חשיבה שלך על משהו שעשית:

- לחשוב איך הרגשת.
 - לתת משוב לעצמך.
- כלומר, להגיד לעצמך מה היה לך טוב ומה כדאי לשפר (מה כדאי לעשות בדרך אחרת).
אפשר גם לעשות רפלקציה על תהליך של למידה. במקרה כזה, אפשר לשאול את עצמך:
- הלמידה שלי טובה יותר לבד או עם חברים?
 - הלמידה שלי טובה יותר בבוקר או בלילה?
 - הלמידה שלי טובה יותר בסביבה שקטה או עם מוזיקה ברקע?
- כן, אנחנו יכולים לדעת מה כדאי לעשות בפעם הבאה.

שייכות

הקבוצות שאני חלק מהן.

לדוגמה, אני גבר או אישה, אני צעיר או מבוגר.

הקבוצות שאנחנו שייכים אליהן יכולות להיות קבוצות שנולדנו אליהן.

לדוגמה: הארץ שנולדנו בה, המשפחה שנולדנו אליה.

הקבוצות שאנחנו שייכים אליהן יכולות להיות גם קבוצות שבחרנו.

לדוגמה: קבוצה של אנשים שאוהבים ליצור (לעשות אומנות), קבוצה של חברים.

לפעמים אנחנו מנסים למצוא קבוצות שייכות חדשות שחשובות לנו.

לדוגמה: אנחנו מצטרפים לחוג מסוים, אנחנו מתנדבים במקום שחשוב לנו.

למשל, רונה היא אישה צעירה, רווקה (לא נשואה) וישראלית. רונה היא אישה עם מוגבלות. היא מתעניינת במדע. היא מתנדבת עם כלבים.

תמונת עתיד

תמונת עתיד היא מחשבות על העתיד (ההמשך):

- מה שאנחנו חושבים שיהיה בעתיד.
- מה שאנחנו רוצים שיהיה בעתיד.
- מה לעשות כדי שיהיו לנו החיים שאנחנו רוצים בעתיד.

לדוגמה:

- אני שואל אנשים שאני מכיר (משפחה, חברים) שאלות על העבודות שלהם. כך, אני לומד על עבודות שונות. כך, אני מתחיל לחשוב במה אני רוצה לעבוד בהמשך.
- אני רוצה לעבור למסגרת מגורים (דירה) חדשה. לכן, אני בודקת אילו מסגרות מגורים יש. אני מבקשת לבקר במסגרות המגורים שאני בוחרת. כך, אני אוכל לבקש לעבור למסגרת מגורים חדשה בהמשך.
- אני מחליט ללכת לקורס כדי ללמוד מקצוע. כך, אני אוכל לעבוד בעבודה שמעניינת אותי. כך, אני אוכל להרוויח כסף בהמשך.

תקציב

הכסף שיש לנו למשהו מסוים.

לדוגמה:

- התקציב של אוכל בדירה שלנו זה 150 שקלים לכל יום.
- התקציב שלי לבזבזים (לקנות, לדוגמה, שתיה וחטיפים) בטויל הוא 20 שקלים.

נספח י' - טכנולוגיות תומכות בעולם משתנה

במהלך השנה, מומלץ לשבח מדי פעם מפגש של הקבוצה, כולה או חלקה, כדי ללמוד שימוש בטכנולוגיה חדשה/אפליקציה. בכל מפגש כזה חשוב שלכל חניך יהיה מכשיר קצה: טלפון, טאבלט או מחשב. כל לימוד של כלי חדש יכלול ארבעה חלקים קבועים:

1. נכתוב על הלוח את שם הכלי ונשאל למה הוא משמש?
2. נבקש מכל חניך לכתוב בגוגל "איך משתמשים ב.....(שם הכלי)" ולחפש לפחות שני סרטונים שמסבירים את השימוש בו.
3. נסייע לחניכים להוריד את האפליקציה/ להיכנס לאתר ולשמור לעצמם קישור לכניסה לכלי במקום נוח (על שולחן העבודה או במקום זמין אחר, כגון פרטי קבוצת הווטסאפ של החניך עם עצמו).
4. בחיים המשותפים בדירה נקפיד על שימוש בכלי שנלמד במשך 4 שבועות לפחות.

האפליקציות/ טכנולוגיות שמומלץ ללמד במסגרת זו הן:

אפליקציות ניווט - שעוזרות לנו להגיע ממקום למקום

- [גוגל מפות](#) - למסלולי הליכה ברגל או תחבורה ציבורית או נהיגה
- [מוביט](#) או [הופאון](#) [רב-פס](#) או [אוטובוס קרוב](#) - לשימוש בתחבורה ציבורית
- [וייז](#) - לנסיעה ברכב

כלים לניהול זמן

- יומן גוגל
- שעון מעורר או טיימר

רשתות חברתיות/ אפליקציות למסרים מיידיים

- פייסבוק
- טלגרם
- טוויטר
- ווטסאפ

קניות באינטרנט

- השוואת מחירים
- הזמנת מקום במסעדה / בית קפה