



הסוכנות היהודית לארץ ישראל
Jewish Agency for Israel

אוגדן 'מעבריים' לנאמני כיתות ו'



פותרים עתיד

השותפות למען ילדים ונוער
הסוכנות היהודית

המחלקה לישראל
Israel Department

חטיבת דור העתיד
Youth Futures Division

המלך ג'ורג' 48, ת.ד. 92
ירושלים, 91000
ט 02 620.2687
פ 02 620.4282

עריכה:

נחמה וינגרטן-מינץ
איילת ברק מדינה
נתי רייפר

48 King George St
Jerusalem 91000
t 972 2 620.2687
f 972 2 620.4282

www.jewishagency.org

תוכן העניינים

3.....	במקום הקדמה
4.....	כישורי חיים, מסוגלות תעסוקתית ומה שביניהם
6.....	טבלת כישורי חיים לחטיבות הביניים
7.....	משימת חיים : התמודדות עם מעברים
11.....	משימת חיים : פיתוח עצמאות והערכה עצמית
14.....	מודל עבודה ונהלים
19.....	מערכי פעילות – לעבודה פרטנית
29.....	מערכי פעילות – לעבודה קבוצתית
32.....	במקום סיכום

סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

טוב יותר.

רע יותר.

לא יודעת מה יותר.

משהו אחר.

כשהסרט נגמר החיים מתחילים,
הצלילים מתחילים כשאין כבר מילים.
כשנגמור את הצליל, אז נתחיל צליל אחר,
כשנגמור את השיר, נתחיל לדבר.

סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

טוב יותר.

רע יותר.

לא יודעת מה יותר.

משהו אחר.

(לאה נאור)

כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל,

כשהלילה נגמר אז הבוקר מתחיל.

כשנגמרת השעה, עוד שעה מגיעה,

רק בסוף הידיעה מתחילה השגיאה.

סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

יש תמיד יום מחר ליום שעובר,

כל חלום משומש מחליפים באחר.

כשנגמרת שנה, עוד שנה מתחילה,

כל תשובה מתחילה רק בסוף שאלה.

כי סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

במקום הקדמה...

לא פשוט להיות ילד או ילדה בבית הספר.

עוד יותר לא פשוט להיות נער או נערה בחטיבת הביניים.

והכי לא פשוט לעבור בין שני השלבים, בין שתי ההגדרות, בין שני המוסדות.

האוגדן שלפניכם נועד להקל על הילדים את שלב המעבר, ליצור עבורם מסגרת תומכת שתתן מענה לפחדים, לחששות, לתקוות ולחלומות שמציבה בפניהם המציאות החדשה איתה הם עומדים להתמודד.

רגע לפני שנצלול עמוק פנימה, רצינו לומר תודה לכל מי שתרים מזמנו, ממרצו וממאגרי הידע שלו לטובת התוכנית.

תודה לצוות המנהלות מהצפון ומהדרום: לעדי, ללימור, לרעות, לסיגל ולתמי שהיו שותפות לצוות החשיבה הראשון שהתכנס בתל אביב.

תודה לכל מי ששלחו חומרים, שיתפו ברעיונות ויצרו שיח פורה ומרתק.

הרבה הצלחה לכולכם!

כישורי חיים, מסוגלות תעסוקתית ומה שביניהם

☒ כישורי חיים

כישורי חיים הם יישום של תפיסה פסיכולוגית-חיובית המעצבת את חוסנו הנפשי של האדם באמצעות מגוון מרכיבים הטמונים בלמידת כישורים תוך אישיים ובינאישיים המסייעים בהתמודדות במשימות חיים מורכבות, כגון: מודעות עצמית וניהול עצמי, שליטה עצמית, כישורי תברות, תקשורת בין אישית, אמפתיה, אסרטיביות, פתרון בעיות, קבלת החלטות, והתמודדות עם מצבי לחץ ושינוי.

עבודתו של הנאמן בנידון, מבוססת על הקניית ידע, הבהרת ערכים ופיתוח כישורים בנושאים כגון: חוסן, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכוניות, מניעת אלימות, צריכה מושכלת של אמצעי התקשורת, עיתונות ואינטרנט ועוד. התוכנית להקניית כישורי חיים תופעל בהתאם למאפייני גיל, יכולת קוגניטיבית, רגשית וחברתית.

נקודת המוצא בבואנו לעסוק בכישורי חיים היא האמונה שניתן באמצעות שיח רגשי בין נאמן ונערה/ה לאמן ולפתח כישורים ומיומנויות אשר יתרמו להתנהלות בריאה במצבי חיים שונים. על הנאמן לקיים שיח רגשי עם הנערים/ות בנושאים התפתחותיים נורמטיביים וסיכוניים, בפעילות קבוצתית ובמפגש פרטני. לשם כך, יש צורך בבירור עמדות רגשיות וקוגניטיביות, גיבוש מסרים ברורים, חידוד ורכישת כלים להנחיה וחיזוק תחושת המסוגלות.

☒ מסוגלות תעסוקתית

המושג בא לבטא את מגוון היכולות והכישורים המאפשרים לאדם להתקבל לעבודה ולהתמיד בה לאורך זמן.

נהוג לחלק יכולות אלו לשני מרכיבים מרכזיים: **מיומנויות מקצועיות טכניות** – ספציפיות לתחום עיסוק מסוים, שבדרך כלל לא ישמשו בסוג עיסוק אחר (כמו יכולת הלחמה, ריתוך או בישול, עיצוב פנים, הנדסה). **מיומנויות רכות** – נדרשות בכל תחום מקצועי ובכל מגוון התפקידים מעובד זוט עד מנהל (כמו יצירתיות, חוסן, תקשורת, אמונה עצמית ובטחון עצמי, התמודדות עם מצבי לחץ, יכולת עבודת צוות, יכולת הסתגלות והתמדה ועוד).

מחקרים בתחום מראים על שינוי הדרגתי בסוג המכשולים בדרך למציאת תעסוקה והתמדה בה: בעבר המכשול המרכזי היה העדר הכשרה מקצועית או הכשרה מקצועית לא מספקת. המכשולים היום מאופיינים בהעדר או חולשה של הכישורים הרכים. ניתן לראות כי מעסיקים שמים היום את הדגש יותר ויותר על מיומנויות רכות. מנהלים נדרשים לחדד ולפתח יכולות רכות, מועמדים לעבודה ניהולית נדרשים לעבור קורסים וסדנאות ממיינות הבוחנים מיומנויות רכות, תהליכי מיון הולכים ומדגישים את חשיבותן של המיומנויות הרכות, עובדים במגוון תפקידים נדרשים לפתח יכולות בין אישיות.

המיומנויות הרכות הן אותן מיומנויות שלא פעם אנו נוטים להתייחס אליהן כאל תכונות אופי של האדם. לא פעם מוטבעת עליהן חותמת של "ככה זה" "כזה אני ואין מה לעשות". מדובר במגוון מיומנויות ותכונות שבעיקרן מבוססות על יכולות למידה ויכולות תקשורת תוך ובין אישית.

חשוב להדגיש – מסוגלות תעסוקתית ניתנת לפיתוח ולשיפור מתמיד – וכך גם מגוון הכישורים הרכים הנמצאים בבסיסה. אין דבר כזה "כזה אני" או "זה מה שיש". כמו שעובדים בדרגים השונים יכולים ונדרשים לפתח כישורים מקצועיים-טכניים, כך ניתן וחשוב לפתח ולשפר מיומנויות רכות.

מחקרים מראים כי חל שינוי משמעותי בטיב החסמים לשילוב מובטלים או כאלה שלא עבדו מעולם בשוק העבודה. אם לפני שלושה עשורים הדגש היה על הסרת חסמים הקשורים ברכישת מקצוע ובהכשרה מקצועית, הרי שכיום החסם המרכזי הופך להיות היעדר אותם כישורים רכים של מסוגלות תעסוקתית וכישורי חיים אחרים. לפיכך, כאמור, יש לשים דגש על פיתוח הכישורים הרכים והמסוגלות התעסוקתית.

תכנית "פותחים עתיד" עובדת עם אוכלוסיות מגוונות, ביניהן גם נערים ונערות בגילאי חטיבות הביניים. בבואנו לבנות תכנית לאוכלוסיית יעד זו, יש לקחת בחשבון את מאפייני אוכלוסיית היעד ואת הרלוונטיות של כישורי חיים ספציפיים שהוגדרו על ידינו כתוכנית הליכה לכיתות ו' ולחטיבות הביניים.

בעמודים שלפניכם, נפרוש את משימות החיים השונות שעומדות בפני ילדי כיתות ו' לקראת המעבר המורכב לחטיבת הביניים, ואת כישורי החיים הנדרשים לעמידה בכל אחת מהמשימות. הטבלה שלהלן מספקת תמונת-על של התוכניות החינוכיות לחט"ב לשנים הקרובות.

כיתה ט'	כיתה ח'	כיתה ז'	כיתה ו'	כישורי חיים	משימות חיים
			(קבוצת הורים)	מודעות עצמית (קשר, אינטימיות ומיניות) אסרטיביות, גבולות ודימוי גוף בריא (מניעת התנהגויות סיכוניות)	1. התמודדות עם שינויים פיזיולוגיים
				יכולת הסתגלות לשינויים חשיבה חיובית התמודדות עם כישלונות	2. מעברים (בר/בת מצוה)
				עמידה מול/קבלת סמכות כישורי מו"מ	3. פיתוח כישורים בינאישיים מול סמכות
				יכולת עמידה בפני לחץ חברתי עבודת צוות הקשבה ותקשורת	4. השתלבות בקבוצת השווים
				יכולת התמודדות עם מצבי לחץ ויסות רגשות והתמודדות עם תסכול יכולת הצגה עצמית קבלת אחריות	5. פיתוח עצמאות והערכה עצמית
				חשיבה יצירתית סדר וארגון הצבת מטרות ניהול זמן פתרון בעיות וקבלת החלטות	6. פיתוח מיומנויות למידה ויכולת התמדה

משימת חיים: התמודדות עם מעברים

רקע:

המעבר מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים ולאחריו מחטיבת הביניים לתיכון, הוא לעיתים קרובות מעבר דרמטי. מדובר במעבר ממקום מוכר למקום זר, בפרידה ממבוגרים משמעותיים מוכרים, פרידה מחברים, מעבר ממסגרת אינטימית למסגרת גדולה ולכאורה אנונימית, בשינוי תפקיד – מן הבוגרים ביותר לצעירים ביותר. מעבר זה כרוך לעיתים בהתרחקות מהבית, בצורך בנסיעה ועוד. למעשה, מצריך המעבר יכולת הסתגלות לשינויים מבניים ואנושיים רבים.

רכישת כלים המאפשרים התמודדות טובה יותר עם המעברים בשלב גיל ההתבגרות, חיוניים לפיתוח יכולת התמודדות עם סיטואציות עתידיות של שינוי ולפיתוח גמישות אישית ומחשבתית, ומסייעים להשתלבות העתידית בחיים הבוגרים והתעסוקתיים.

היכולת לחשוב באופן חיובי גם בסיטואציות קשות או מלחיצות, היכולת להתמודד עם קושי ואף עם כישלונות בסיטואציות שונות, והיכולת לראות קושי נקודתי כהזדמנות לשינוי עתידי- הם חלק מארגז הכלים הבסיסי הנחוץ לבניית החוסן וההתמודדות האישית.

מטרות:

- ללוות מעשית ורגשית את הנער/ה כבוגר משמעותי בשלבי מעבר אשר יכולים לגרום למצבי דחק ומצוקה- מעבר לחטיבת הביניים, מעבר לתיכון, סיום התיכון.
- להכיר ולהצביע בפני הנער/ה על דרכי התמודדות אישיים שלו בשלבי המעבר, ולנסות לפתח יחד עימו/ה אסטרטגיות התמודדות חיוביות ובונות לעתיד: פיתוח חשיבה חיובית, בניית חוסן אישי במצבי כשלון.
- להעניק לנער/ה כלים מעשיים להתמודדות עם מעברים ושינוי.

שיטות עבודה:

- ליווי תהליך המעבר במפגשים פרטניים עם הנער תוך התמודדות ושיחות על תחושותיו וחששותיו, והקניית אסטרטגיות אישיות שיאפשרו לו להתמודד עם המעבר: חשיבה חיובית, הצבת מטרות אישיות לקראת המעבר, התמודדות עם פרידה מחברים, וכדומה.
- סיוע להפחתת עמימות וחששות בני הנוער באמצעות מפגש ואיסוף מידע על תהליך השינוי: ביקור בחטיבות הביניים/התיכון החדש, ייזום מפגשים עם תלמידי חטיבה/תיכון גדולים ממנו (מתוכנית 'פותחים עתיד' או אחרים).

- ייזום מפגשים בין תלמידים אשר עובדים עם נאמנים שונים, המתעתדים ללמוד באותו בית הספר על מנת ליצור היכרות מוקדמות שיקלו על המעבר ועל תחושת האנונימיות והניכור במקום החדש.
- ליווי תהליך המעבר במקביל ובתיאום עם הגורמים המקיפים את הילד (בדגש על בית הספר):
 - o תפקידו של הנאמן להבין אילו תוכניות מפעיל ביה"ס (יסודי והחטיבה) על מנת לעזור לילדים במעבר זה. למידת התוכניות הקיימות (ההנחה הרווחת כי קיים שונות בין בתי הספר) יעזור לנאמנים לתכנן את אופי התערבותם עם כל נער ונער.
 - o במקרים בהם מתקיימת עבודה של המערכת החינוכית לקראת שלב המעבר, ילווה הנאמן את התהליך בהוספת מידע ועיבוד מידע עם בני הנוער עימם הוא עובד. במקרים בהם אין הכנה מספקת- עליו להצביע על הצורך בליווי תהליך השינוי והמעבר ע"י הגורמים הבית ספריים
 - o במקביל, יתמקד הנאמן בהארת נקודות וקשיים עתידיים הצפויים עבור בני הנוער עימם הוא עובד במהלך מפגשים שייזום עם סגל חטיבת הביניים/התיכון לקראת המעבר.
- עבודה עם המשפחה לקראת המעבר: קיום קבוצות הורים המכינות גם את המשפחה (סביבתו הישירה של הילד) לשינויים הרבים הצפויים במעבר לשלב הלימודי הבא. במקרים בהם מקיימת חטיבת הביניים מפגש בנושא זה – חשוב לוודא כי הורי הנערים אכן מגיעים למפגש.
- ייזום מפגש עם הפסיכולוגית של ביה"ס עבור ההורים וקבוצת בני הנוער בשלב המעבר, בניית סדנא משותפת לקבוצת בני הנוער המסייעת בהבנת השינויים הצפויים עם גורמי מקצוע וכו.

כישורי חיים:

יכולת הסתגלויות לשינויים

פירוש המילה להסתגל, לפי המילון, הוא להיות הולם, להיות מתאים, להיות דומה (אבן שושן, 1993). פירושו של המונח בפסיכולוגיה הוא, שעל הפרט להתאים עצמו לדרישות מסוימות של סביבתו. היכולת להתמודד עם שינויים מצריכה גיוס של משאבים תוך אישיים ובין- אישיים: היכולת להתבסס על הכוחות הפנימיים הקיימים בנער, ובמקביל היכולת והמוכנות הרגשית להיעזר באחרים על מנת לקבל עזרה אשר תסייע להסתגלות טובה יותר.

הסתגלות לשינויים אינה מתמקדת רק בהתאמה פאסיבית לסביבה החדשה, אלא גם ביכולת לנצל את ההזדמנות להצגה מחודשת, לשנות דברים שהפריעו בעבר והדגשת הדברים שרוצים להמשיך ולקיים.

העיסוק בכישור חיים זה בגיל ההתבגרות יתמקד ביכולתו של הנער להתמקם ולנצל את ההזדמנות והפוטנציאל הקיימים במעבר למקום החדש, במקביל להתמודדות רגשית עם הקושי והצער שבפרידה ממקום קודם.

בנוסף, בטיפול במצב המעבר יש צורך במתן כלים ומיומנויות אשר יאפשרו להתמודד באופן מעשי עם תחושות לחץ ודחק לקראת השינוי.

חשיבה חיובית

קשרי גומלין בין מחשבה-רגש-גוף-התנהגות, הם בעלי השפעה ניכרת על האופן בו אנו מנהלים את חיינו: כשאנו חושבים מחשבות שליליות גם מצב הרוח שלנו משתנה בהתאם, ואנו מתמלאים ברגשות שליליים, ואילו מחשבות חיוביות נותנות לנו הרגשה טובה, ומסייעות לנו להתמודד טוב יותר עם מכשולים שונים העומדים בדרכנו.

בהקשר זה ניתן להבחין בשתי גישות בחשיבה: חשיבה אופטימית, המתייחסת בהיבטים החיוביים במציאות ורואה בתקווה את המטרה ואת העיקר, לעומת חשיבה פסימית הבוררת מתוך המציאות את ההיבטים השליליים, ומובילה לעיתים עד כדי ייאוש.

באמצעות החשיבה אנו בוחרים את נקודות הראות שלנו. האם נסתכל על חצי הכוס המלאה או על חצי הכוס הריקה. על מה נשים את הדגש וממה נתעלם, האם נתייחס לדברים כקבועים או כניתנים לשינוי וכד'.

מחשבות חיוביות יוצרות הרגשה חיובית ומובילות להתמודדות פעילה וחיובית יותר עם המציאות. היכולת ללמוד לחשוב בדפוס מחשבה חיובי מצריך אימון עצמי אשר כולל את רכישת היכולת לבחון התרחשויות מזוויות ראייה שונות, ואת היכולת לפתח יכולת חשיבה קדימה: "מה ניתן לעשות" ו"איך פותרים את המצב".

התמודדות עם כישלונות

חווית הכישלון היא חוויה סובייקטיבית ואינדיווידואלית. יש מי שיחווה כישלון אם לא הגיע למקום הראשון בכיתה, ואחר יהיה מרוצה אם קיבל ציון עובר. ייחוס כישלון לגורמים אישיותיים פנימיים, מרכזיים וקבועים, יוצר הרגשה קשה יותר מאשר ייחוסו לגורמים חיצוניים, צדדיים וחולפים. היכולת להכיר את חווית הכישלון, ללמוד מה יש בה שמשפיע בעוצמה רבה כל כך, להכיר גם את ההשפעה החיובית של כישלון וללמוד כיצד להתמודד עמו עומדת בבסיס פיתוח כישור חיים זה.

באופן עקרוני, ניתן לחלק את כשרי ההתמודדות לשלושה סוגים עיקריים: א. קוגניטיביים, ב. בעלי יכולת של ויסות עצמי של רגשות, ג. חברתיים.

כשרים קוגניטיביים מורכבים בעיקר מכישורים אנליטיים ומנקודות מבט המאפשרות לבני הנוער לבצע ניתוח מועיל של הסיבות שהביאו אותם לידי כישלון זמני.

יכולת ויסות עצמי של רגשות - כוללת את היכולת להתמודד עם הרגשות השליליים בעקבות מצב של כשלון זמני. כאשר מצליחים התלמידים להתמודד בהצלחה עם מצבים של ויסות רגשות הם מחזקים, הלכה למעשה, יכולות אלו בעתיד וגם משתכנעים באמונתם שיש ביכולתם להצליח בעקבות ההתמודדות.

יכולות חברתיות: אחת הדרכים היותר אפקטיביות של התמודדות התלמיד עם כישלון זמני קשורות לביקוש עזרה. יצירת מצבי כישלון זמני הם גורם חשוב ליצירת הזדמנות לטיפול יכולות ההזדקקות לעזרה ויותר מכך ליצירת הרגשת נוחות כאשר הנער מחליט לפנות לעזרה לעמיתיו או למורה.

היכולת לפתח מגוון אסטרטגיות להתמודדות עם כישלונות, דוגמת: התמודדות עם כישלון לימודי, התמודדות עם מצבים של הערכה וביקורת, התמודדות עם חוסר הצלחה בתחומים חברתיים, חיונית לפיתוח חוסן אישי בתקופות של שינוי ומעברים בגיל ההתבגרות, ומהווה כישור הכרחי להתמודדות עתידית בחיים הבוגרים ובשוק העבודה.

משימת חיים: פיתוח עצמאות והערכה עצמית

רקע:

גיל ההתבגרות מהווה שלב קריטי בגיבוש הזהות העצמית של המתבגר, אשר בו השאלה "מי אני?" הופכת למרכזית ומהותית בחייו, ומתלווה לעיתים במשבר, בלבול או בחינת זהות. בד בבד עם התפתחות הכשרים הגופניים והשכליים ובמקביל לגיבוש הזהות האישית, רוכש המתבגר עצמאות: הוא זקוק עתה פחות לעזרת הוריו, ומסוגל להסתדר בכוחות עצמו ולהחליט לבדו, כאשר חברת בני גילו מסייעת לו לצמצם את תלותו בהוריו.

רכישת העצמאות מלווה לעיתים קרובות בחששות, שכן יש לה מחיר ולא רק רווח: מי שמחליט בעצמו ועושה דברים בעצמו, גם אחראי לתוצאות החלטותיו ומעשיו. קבלת אחריות דורשת חוסן נפשי ויכולת לשלם את מחירה של העצמאות.

מתבגרים רוצים מצד אחד להיות עצמאים- ללכת למקום שהם רוצים, לעשות כרצונם ולחזור בשעה שהם רוצים, אך קשה להם עדין להחליט בעצמם וכן קשה להם עדין לשאת באחריות לתוצאות מעשיהם לכן הם מפגינים לעיתים עצמאות ולעיתים תלות.

יכולתו של המתבגר להתמודד עם הצורך בגיבוש ופיתוח העצמאות הינה תהליך מהותי וקריטי. היכולת לאפשר למתבגר ליטול אחריות בתהליכים שונים וצמתים מרכזיים בחייו, היכולת להציג עצמו ולנהל עצמו כמתבגר אחראי ובעל דעה ותפיסת עולם מול גורמים שונים- חיוניים להמשך חייו הבוגרים.

מטרות:

- להגביר מודעותו של הנער/ה לצורך בנטילת אחריות אישית בסיטואציות חיים שונות: לימודיות, משפחתיות, חברתיות, ציבוריות וכדומה.
- להכיר ולתרגל עם הנער/ה מיומנויות של הצגה עצמית, סינגור עצמי וניהול עצמי אל מול גורמי סמכות, קבוצות חברתיות שונות וכדומה.
- לסייע לנער/ה לזהות ולהכיר את נקודות החוזק בתחומים שונים בחייו לשם פיתוח הערכה עצמית.
- ליזום וללוות (בהתאם לשלבי הגיל הרלבנטיים) סיטואציות המאפשרות יזמות אישית ונטילת אחריות.
- להקנות לנער/ה מיומנויות להתמודדות נכונה ובונה בסיטואציות של תסכול דוגמת סיטואציות של בחינה/הערכה ע"י גורמים שונים.

שיטות עבודה:

- ליווי תהליך פיתוח העצמאות נעשה אל מול העצמי ואל מול קבוצות שונות: מערכת בית ספרית, קבוצת השווים, הורים וכדומה. מול כל אחת מקבוצות אלה יש ללוות את הנער ולבחון את האופן בו הוא מתמודד עם הצורך ליטול אחריות אישית, להציג את עצמו

ולהתמודד עם תהליכים של תסכול. דוגמה לסיטואציות חיים אופייניות- למידה למבחן משמעותי, הגשת מועמדות לתפקיד בבית ספר/במסגרת אחרת, הצטרפות לקבוצת חוג חדשה/תנועת נוער וכו'.

- ניתן לבחון אפשרות לשילוב הנער בתעסוקה 'זעירה' ולעודד יזמות אישית בתחומים שונים, בהתאם ליכולת הנער ותוך התחשבות בגורמים נוספים (מצבו הלימודי, הסכמת הורים וכדומה)- בייביסיטר, עבודות קיץ וכדומה.
- לדון ולעבד עם הנער באופן פרטני סיטואציות בהן הוא נדרש לעבור תהליך של הערכה- מול מורים בבית ספר, מול מדריך בחוג וכדומה, ולנצל סיטואציות אלה ללמידה על הצגה עצמית וויסות עצמי.
- שילוב בפרויקטים התנדבותיים: חלק משמעותי מהמעבר מילדות לבגרות מתבטא בנטילת אחריות אישית, ביכולת להתייחס לסביבה, ובלקיחת תפקידים חברתיים בעלי תרומה לקהילה. ברור אפוא, שהתנסויות הכוללות מעורבות בחיי הקהילה, נטילת אחריות וסיוע לאחרים, יכולות לחזק את תהליך ההתבגרות של בני נוער, ולתת להם גם תחושה של ערך עצמי, מסוגלות עצמית וסיפוק מתרומתם לאחרים.

כישורי חיים:

לקיחת אחריות

אחריות מתייחסת ליכולתו של אדם לבצע תפקידים ומשימות באופן מלא ונאמן, אם שהוטלו עליו ואם מתוך בחירה. מידת יכולתם של מתבגרים צעירים לשאת באחריות וליטול אחריות על מעשים והחלטות בחייהם, היא הקובעת את מידת העצמאות שהם עשויים לממש בתחומי חיים שונים.

היכולת ליטול אחריות תלויה ביכולת לניהול עצמי, אשר מתייחסת ליכולתו של הפרט לנהל את עצמו ביחס לתוצאות הצפויות לו כתוצאה ממעשיו. מצופה כי המתבגרים ילמדו ליטול אחריות על מעשיהם האישיים, כאשר תהליך זה כולל: הגדרת מטרות אישיות- בתחומים לימודיים, חברתיים, אישיים וכדומה, בחינה והערכה של ביצועיהם בתחומי החיים שונים, זיהוי תחומים נחוצים לשיפור ואיתור הזדמנויות ראויות להתפתחות- בתחומים בהם הוא מעוניין.

בגיל ההתבגרות עולה נושא האחריות האישית אל מול משימות חיים ומצבי חיים דוגמת- גיל בר/בת המצווה, הצורך ללמוד ולהתמודד עם למידה עצמאית לקראת בחינות המגן ובחינות הבגרות, האפשרות להשתלב בתחום תעסוקת הנוער, האפשרות לעסוק בפעילות התנדבות וכדומה.

במסגרת העבודה עם בני הנוער, יש לדון בנושא האחריות כערך ולתרגל את היכולת לבחור ולקחת אחריות על תוצאות החלטות השונות שביצעו בתחומי חיים שונים ומגוונים.

יכולת הצגה עצמית

יכולת הצגה העצמית מתקשרת אסוציאטיבית לעולם של 'מבוגרים' ולעולם העבודה בו נדרש האדם להציג עצמו על מנת להתקבל לעבודה או להתקדם בה, להציג עצמו בחברת מבוגרים חדשה וכדומה.

על מנת לפתח מיומנות זו, על המתבגר ללמוד כיצד לבצע פעולה של 'סינגור עצמי' אשר מוגדרת כפעולת דיבור של האדם עבור עצמו כדי ליצור שינוי בחייו, כדי שיוכל לדאוג לאינטרסים שלו ולקדםם ובכדי ליצור תנאים למימוש שאיפותיו.

המתבגרים נתקלים בצורך להציג עצמם או לסגור על עצמם במגוון סיטואציות. לדוגמה בסיטואציות לימודיות- במיוחד כאשר הם עוברים למקום לימודי חדש דוגמת חטיבת הביניים או התיכון, כאשר הם נתקלים בקושי לימודי או ברצון להתקדם ולהסתייע במוריהם או בגורמים אחרים על מנת לקדם את תחום הלמידה. בנוסף, המתבגרים יתמודדו עם הצורך לייצג את בחירותיהם או החלטותיהם השונות גם אל מול הורים, מטפלים, חברים לכיתה, חברים מקבוצת השווים (בתנועת נוער, חוג) וכדומה.

ויסות רגשות והתמודדות עם תסכול

ויסות רגשות הינו תהליך של שליטה בתגובות המתעוררת על ידי שלושת מרכיבי ההתנסות- הרגשית, הקוגניטיבית והפיזיולוגית. לכישור זה קודמת מודעות עצמית, שכן רק לאחר מודעות הפרט לרגשותיו, וזיהוי הקשר בין סיטואציה-רגש-חשיבה-תוצאה, יוכל הוא לפעול על פי רגשותיו ביעילות.

תהליך ויסות הרגשות מתייחס לקשת רגשות העלולים ללא טיפול יעיל, לצמצם את תחושת המסוגלות ולחבל בתכנון יעיל בפתרון בעיות והגשת מטרות. יחד עם זאת, רתימת האנרגיה הרבה המושקעת ברגשות ותרגומה למוטיבציה חיוביות, עשויה לפתח אצל המתבגרים הנעה גבוהה יותר להשגת מטרותיהם ברמה האישית החברתית.

קיום היכולת לווסת רגשות היא תנאי הכרחי לפיתוח כישורים אחרים כגון- ניהול עצמי, הרגעה עצמית, תקשורת בין אישית ואחרים.

בעבודה עם המתבגרים יש לעסוק ברגש התסכול אשר מזמנים לו חיי היום יום. עבודת ליווי נכונה תאפשר לפתח אצל המתבגר את המודעות למצבים הגורמים לו לתסכול, ולבחון את דרכי ההתמודדות ולפתח דרכים שונות שבאמצעותן ניתן לפעול כנגד התסכול, לנהל את הרגשות ולהחזיר את השליטה על חייו במצבי תסכול.

מודל עבודה, תוכנית 'מעברים' - לכיתה ו'

כאמור, טומן בחובו המעבר מביה"ס היסודי לחט"ב לחצים רבים הקשורים לאופי המעבר ולמשימות התפתחותיות של גיל ההתבגרות. במעבר זה יש צורך בתמיכה וליווי רב מצד האחרים המשמעותיים, ביניהם הנאמן.

מודל עבודה זה מתייחס לעבודת הנאמן במהלך כיתה ו', במהלך תקופת המעבר לחט"ב ובתקופה הראשונה בחטיבה. תקופה זו כוללת גם תהליך של פרידה וחפיפה עם נאמן חדש – נאמן החטיבה.

תהליכי עבודה עיקריים

א. מיפוי סטאטוס לכל הילדים בכיתות ו':

לאחר חג הפסח - באחריות מנהל התכנית ביישוב למפות בעזרת הנאמנים הרלבנטיים את כל הילדים הצפויים לעבור לחט"ב השונות ביישוב. מיפוי זה צריך להסתיים עד סוף חודש מאי.

ב. גיבוש רשימת ילדים ממשיכים בתוכנית בשלב בחטיבות הביניים:

בחודש מאי יוגדרו הילדים אשר ממשיכים בתוכנית במסגרת חטיבות הביניים.

כל הילדים בכיתות ו' יוערכו בתהליך הערכת סוף שנה במסגרת הצוות"א.

תינתן קדימות ארגונית למפגשים עבור ילדים אלה, על מנת שניתן יהיה להחליט בהקדם האפשרי על המשך או סיום השתתפותם בתוכנית.

קריטריונים לסיום השתתפות ילדים בתוכנית:

א. קריטריונים ארגוניים טכניים:

- ילדים שעוברים ללמוד בחטיבת ביניים ביישוב אחר.
 - ילדים שעוברים ללמוד בחטיבות ביניים שאינן לוקחות חלק בתוכנית 'פותחים עתיד'.
2. קריטריונים מקצועיים-חינוכיים:
- ילדים אשר מתהליך ההערכה (טופס הערכת התקדמות ילד) עולה כי ביצעו התקדמות משמעותית בשנות השתתפותם בתוכנית.
 - ילדים אשר ניתן להצביע על המשך התקדמותם גם ללא תמיכה צמודה של נאמן.
 - ילדים אשר הצוות המקצועי יכול להצביע על חוסן אישי ולימודי מספק אשר יאפשר להם לבצע את תהליך ההשתלבות בחטיבות הביניים ללא המשך תמיכת נאמן.

ג. עבודה עם כל ילדי כיתה ו' על תכנים הנוגעים לשלב המעבר ותהליכי חפיפה:

כל הנאמנים העובדים עם ילדים בכיתה ו': בין אם ילדים שממשיכים ובין אם ילדים שמסיימים בסוף השנה- יעסקו עד לסוף השנה בנושא **המעברים** כהכנה למעבר לחטיבות הביניים. (שלב זה יכול להתחיל כבר אחרי פסח- עוד לפני שנקבע סופית מי הילדים הממשיכים ומי הילדים המסיימים את התוכנית).

ג.1. משימות עיקריות לנאמנים של ילדים שלא ממשיכים בתוכנית:

1. עבודה על **תכנים הקשורים למעבר לחטיבת הביניים**:

- הסתגלות לשינויים וחשיבה חיובית
- ראיית המעבר לחטיבה כהזדמנות חברתית ולימודית.
- הצגה עצמית
- הצבת יעדים אישיים לשנה הבאה בחטיבה (לימודיים, חברתיים אישיים וכו')
- גיל ההתבגרות.

2. הנאמנים יבדקו עם כל הילדים עימם הם עובדים ומול בית הספר- האם נערכים **תהליכי הכנה לחטיבת הביניים החדשה** (מפגש בחטיבה החדשה, שיחות עם יועצת/פסיכולוג, קבוצות הורים וכו'). אם לא מתקיים תהליך זה- יש להציף את הצורך בפני הנהלת בית הספר או בפני הנהלת חטיבת הביניים המיועדת.

3. **קיום תהליכי פרידה** מהתוכנית עם הילדים.

4. הכנת **תיק סיכום** השתתפות ילד בתוכנית.

5. ייזום **מפגשים עם צוותי חטיבות הביניים** או גורמים רלבנטיים אחרים, על מנת 'להכיר' להם את הילד מנקודת המבט של הנאמן.

6. חיבור בין ילדים בתוכנית שהולכים לאותה חטיבת הביניים: על מנת ליצור '**רשת חברתית**' ולהפחית את העמימות ואי הוודאות- יוכלו נאמני כיתות ו' להפגיש בין ילדים אשר מתעתדים להגיע לאותה חטיבת ביניים על מנת ליצור היכרויות מקדימות.

7. ייזום שיחות/**מפגשים עם הורים**- קיום שיחות בנושא המעבר ומשמעותו, גיל ההתבגרות וכו', במסגרת שיחות אישיות או במסגרת קבוצות הורים.

ג.2. משימות עיקריות לנאמנים של ילדים שימשיכו בתוכנית בחטיבת הביניים:

לבד מביצוע המשימות שצויינו לעיל, שרלוונטיות עבור כל הילדים, יש לדאוג גם לדברים הבאים:

1. לקראת סוף שנת הלימודים יקיימו נאמני היסודי פגישות עבודה עם צוות חטיבת הביניים העתידית – מחנכות, יועצות, פסיכולוגים יחד עם נאמן חטיבת הביניים- על מנת להציג את הילד עימו הוא עובד- צרכים, המלצות, כיווני חשיבה לעתיד וכו'.

2. תהליכי חפיפה עם נאמן חטיבת הביניים העתידית:

- א. הכנת תיק חפיפה המורכב מתיק מעקב ילד מלא ומסודר ובנוסף סיכום תהליך עם כל ילד.
- ב. במהלך חודש יוני יבנה נאמן היסודי יחד עם נאמן החט"ב תכנית עבודה לקיץ שתכלול פעילויות קבוצתיות משותפות, מפגשים אישיים, פעילויות שיא, ביקורים בבית הספר החדש, ביקורי בבית הילד, הכרת העו"ס או הגורם הטיפולי המרכזי בחיי הילד ועוד.
- ג. נאמן החט"ב יקבל את תיק החפיפה וילמד אותו.
- ד. בחודש יולי תעשה עבודה משותפת של נאמן היסודי ונאמן החט"ב מול הילדים, יעשה שימוש בתכנית עבודה לקיץ שבנו השניים מבעוד מועד..
- ה. באמצע יולי יעשה תהליך פרידה סופי שיסתיים לפני הראשון לאוגוסט. תהליך הפרידה יעשה כפי שמופיע במסמך ההפעלה של התכנית.
- ו. לאחר אירוע הפרידה, נאמן החט"ב ימשיך ויהיה הנאמן הבלעדי של הקבוצה המדוברת.

עקרונות עבודה בשלב המעברים

עבודה פרטנית נאמן – ילד:

קשר נאמן-ילד במהלך כיתה ו', יתבסס על אותם העקרונות המאפיינים עבודה עם חניכי פותחים עתיד בשכבות נמוכות יותר כגון קשר אישי ורציף בין הנאמן לילד והיותו של הנאמן בוגר משמעותי בעבור הילדים. יחד עם זאת, בנוסף למרכיבי קשר אופייניים לגיל צעיר יותר, מצופה מהנאמן להתייחס בקשר האישי לערכים הקשורים בהתבגרות על משמעויותיה השונות ובנושא המעברים: מטרת המפגש האישי בתקופה זו היא להביא למודעות ולשיח את השינויים הרבים אליו הילד נחשף.

מספר נושאים נוספים המוצעים כהכנה למעבר:

- עבודה על המושג שינוי
- סיכוי מול סיכון
- הפיכת הזר למוכר
- אופטימיות לעומת פסימיות
- פרידה
- שמירה על קשרים ישנים
- איך להציג את עצמי

☒ עבודה קבוצתית נאמן – קבוצת ילדים:

הפעילות הקבוצתית החברתית והערכית מהווה נדבך חשוב בתקופה המדוברת. כאן ניתנת לנאמן ההזדמנות להוביל מהלך מעצים מול כל קבוצת השווים באחריותו. פורמט המפגשים, בדומה למפגשים עם גילאים קטנים יותר, יתקיים אחת לשבוע.

במפגשים אלו יינתן מקום לדיון המקפל בתוכו התמודדות עם סוגיות כמו שונות בחברה, אינטראקציה חברתית, הקניית כישורים חברתיים ביחסים בינאישיים, התייחסות למיניות ולרגשות המתפתחים סביב עניין זה, התמודדות עם נושאים התפתחותיים ומיניים שונים. ניתן לשלב בתכנים השנתיים עיסוק במנהיגות ולקיחת אחריות על הסביבה בה הם חיים ומתוך זה יציאה לתרומה לקהילה.

פעילויות מוצעות:

- ביקורים של קבוצות ילדים בבית הספר החדש ומפגש עם הצוות המחנך החדש.
- ייזום מפגשים עם תלמידי ז'י-ח' בחטיבת הביניים החדשה ויצירת שיח משותף על חוויות המעבר ועל אופי הלמידה במסגרת החדשה.

- חיבור בין ילדים שאינם שייכים לאותו נאמן אך מתעתדים ללמוד בשנה הבאה באותה חטיבת ביניים- על מנת להרחיב את מעגל ההיכרויות ולהפחית את העמימות ותחושת הזרות בבית הספר העתידי.
- ייזום בשיתוף פסיכולוג/ית של ביי"ס של סדנא משותפת לקבוצת הילדים המסייעת בהבנת השינויים הצפויים להם.

תכלול:



הקושי במעבר מהיסודי לחטיבה הוא נחלתם של מרבית הילדים אשר עוברים במסלול זה. ביה"ס הינו הגורם המרכזי אשר אמון על הכנתם של הילדים למעבר זה. פעילויות מרכזיות:

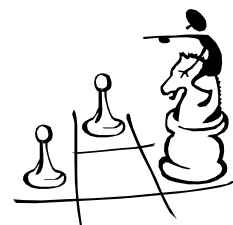
- תפקידו של הנאמן להבין אילו תוכניות פעילויות מקיים ביה"ס (יסודי והחטיבה) על מנת לעזור לילדים במעבר זה. הכרת התוכניות הקיימות (ההנחה הרווחת כי קיימת שונות בין בתי הספר) תעזור לנאמנים לתכנן את אופי התערבותם. במידה וביה"ס לא מפעיל תוכניות בנושא על הנאמן לחדד את החשיבות שבדבר מול הגורמים הבית הספריים.
- על הנאמן לעזור למערכות השונות לסמן (במובן החיובי) ילדים בעלי כוחות חלשים וקשיים כאלה ואחרים על מנת ליצור סביבם רשת תמיכה. על הנאמן להוות חוליה מחברת בין היסודי לחטיבה, תוך הקפדה על חוקי הסודיות המקובלים.
- על הנאמן למפות את **מצבו הלימודי** של הילד, לדאוג שיהיו בידיו אבחונים מתאימים ולהפנות אותו לסיוע לימודי במקצועות הרלוונטיים במידת הצורך.
- קיום **מפגשים עם ההורים**, הקניית מידע והעלאת מודעות לנושא המעבר וגיל ההתבגרות.
- קיום **קבוצות הורים** המכינים גם את המשפחה (סביבתו הישירה של הילד) לשינויים הרבים (הפיזיים, קוגניטיביים, רגשיים, חברתיים ולימודיים) שעוברים על הילד בשלב המעבר, בשיתוף בית הספר או בשיתוף גורמים אחרים ביישוב.

מערכי פעילות לעבודה פרטנית

הערה:

את כל מערכי הפעילות ניתן לתרגם לפעילות קבוצתית או פרטנית, לפי שיקול דעתכם.

1. רגל פה, רגל שם - המעברים שלי



'לא החזקים ביותר, או האינטליגנטים ביותר הם ששורדים, אלא אלה המגיבים

בדרך הטובה ביותר לשינוי' (צ'ארלס דרווין)

במערכת החינוך מתקיימים מספר מעברים מרכזיים וקבועים קרי: מעבר לגן, מעבר מהגן לכיתה א', מעבר מביה"ס היסודי לחטיבת הביניים ומעבר מחטיבת הביניים אל הצבא. אופי ההסתגלות למעברים הללו מושפע בין היתר גם מניסיונות וחוויות של מעברים קודמים בחייו של כל ילד.

☒ מטרה:

מטרת סדנה זו להתחבר לסוגים שונים של מעברים בחיינו ולרגשות שליוו את המעבר. כמו כן להבין שכל מעבר הוא שינוי ויש בו סיכויים וסיכונים.

☒ מהלך:

בחיים אנחנו עוברים מעברים רבים. זה מתחיל בלידה במעבר מהרחם לאוויר העולם. מעבר מזחילה להליכה, מעבר לגן, מעבר לבית הספר, מעבר דירה, מעבר ארץ, מעבר לגיל ההתבגרות, מעבר לחטיבה, מעבר לתיכון, חברות, חתונה, מעבר לצבא ועוד מעברים רבים. נסו לחשוב על מעבר כזה בחיכם.

☒ המנחה יפזר תמונות על הרצפה מעיתון או מקלפים או כרטיסיות של רגשות

הסתכלו בתמונות ובחרו תמונה שמדברת עליכם. זו יכולה להיות תמונה של מעבר כל שהוא בחיכם, אסוציאציה שלכם למעבר, רגש שהרגשתם או כל דבר אחר שקשור למעבר.

אפשרויות נוספות לפעילות:

- להציג שיר או סיפור ולבקש מהילד להשלימו
- להציג קטעי סרטים המציגים מעברים
- לצאת לטיול ולקשט אבן המתארת את המעבר (חלקה או מחוספסת)
- לצייר ציור שמבטא מעבר
- להציג פתגמים כמו: 'אם הזרם לוקח אותך למקום חפצך, אל תתווכח' (אייזיק אסימוב); 'התרכז במסע, לא ביעד. השמחה אינה מצויה בסיום הפעילות, אלא בעשייתה' (גרג אנדרסון).

☒ שאלות מנחות :

ספרו על המעבר הזה? מתי הוא היה? בני כמה הייתם? האם רציתם את המעבר? האם שמחתם לקראתו? איך הרגשתם? מה עזר לכם במעבר? מה היה קשה במעבר? אם הייתם יכולים להחזיר את הגלגל אחורה האם הייתם משנים משהו?

איך אתם מרגישים לגבי **המעבר לחטיבה**? האם אתם שמחים לקראתו? ואם כן מה הייתם רוצים שיקרה שם? האם יש לכם גם חששות ואם כן מהם? האם המעבר השאיר אתכם חזקים או חלשים? אם חזקים מה הביא לכך, אם חלשים מה היה חסר כדי שתרגישו אחרת?

טיפים לנאמן המנחה:

כל ילד מגיב למעברים באופן שונה. ילד ש"לא מגיב למעברים" זו בדרך כלל התעלמות, הכחשה או חוסר מיומנות של הנאמן לזהות את התגובה. כל תגובה רלוונטית בשלב זה של הקשר וראוי לבחון אותה לאור הפרידה והמעבר.

חשוב לתת לגיטימציה לתגובות השונות העולות מהילדים, להבין ולהכיל אותן ולהימנע משיפוטיות.

כמו כן חשוב להתייחס לכל תגובה, לשקף אותה, ובהמשך נתייחס לעומק בדרכי ההתמודדות שמאפיינים כל ילד בדרכו למעבר.

☒ תגובות אפשריות:

☑ **הילד מביע כעס או מאשים:** 'אני שונא מעברים ... לא טוב בזה... רק רע יוצא מזה... בגלל...'
כדאי לשקף לילד את כעסו ואכזבתו. יש להימנע מלהיגרר להטחות אשמה וחיסול חשבונות. כדאי לחזור לסיבה של המעבר ולנסות לראות את המעבר, יחד עם הילד כפעילות מגדלת באמצעות חוויות מצמיחות שאירעו בעקבות המעבר.

☑ **הילד מביע רגשות צער:** 'היה קשה לי ... הרגשתי שכל העולם השתנה והתהפך...'
כדאי להסביר שמעברים רבים מלווים בצער ושגם אנו הנאמנים חשים בו. אפשר להדגים זאת באמצעות סיפורים או מקרים מחיי הנאמן. אפשר גם לחשוב על דרכים שירככו את הצער, חשוב לעזור לילד לראות שסיום הוא גם התחלה.

☑ **ילד המתנהג באלימות או בתוקפנות:** 'אני מגיע למקום חדש ומפרק אותו... כולם מכירים אותי ופחדים ממני... אני קובע את החוקים...'
חשוב להיזהר מלהיכנס למצבי הענשה והטפה. יש להסביר לילדים שההתנהגות לא נעימה, לדבר על ההשלכות שנוצרו במעברים אלימים אלו, ולהמליץ לילדים לנסות ולתעל את האנרגיה התוקפנית למצבים בונים ויצירתיים כמו ספורט, אמנות וכד'.

☑ **ילד המכחיש:** 'ממש לא מזיז לי... לא זוכר מעברים... זה שום דבר...'
חשוב לחזור למצבי מעברים ולבקש תיאור מצב שהיה, כיצד חשב, הרגיש וכיצד אחרים הגיבו כלפיו.

2א'. הזברה לבנה עם פסים שחורים

או שחורה עם פסים לבנים?



'מסע תגליות אמיתי אינו מורכב ממצאות נופים חדשים, אלא מהתבוננות

דרך עיניים חדשות'

(מרסל פרוסט)

האופן שבו אנו מפרשים שינויים הוא סובייקטיבי ותלוי ניסיונות עבר שלנו. ניתן להגמיש את הפירוש במידה והוא חד מימדי על-ידי תהליך מתווך המציע פרספקטיבה חדשה.

☒ מטרה:

לעזור לילדים להבין שתפיסת המעבר כסיכוי או סיכון תלויה בפרשנות האישית שלהם.

☒ מהלך:

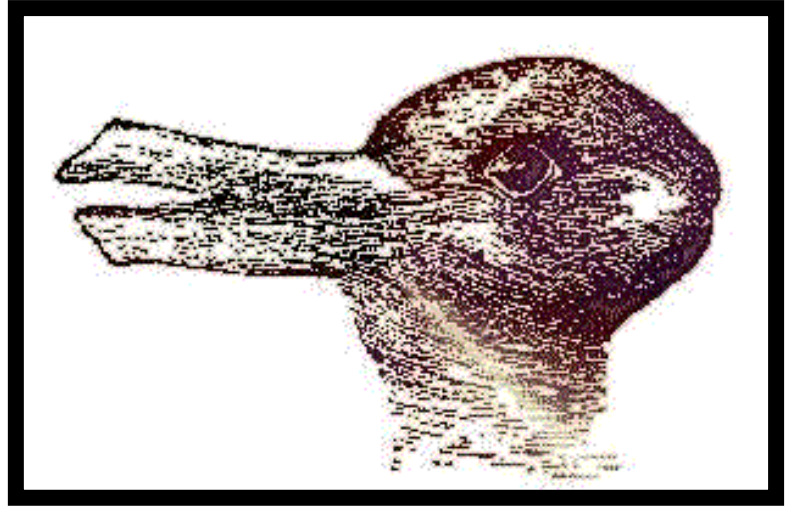
יש להציג לילדים תמונות של תעתועי דמיון (מצ"ב) שבהם ניתן לראות שני דברים. לא תמיד רואים זאת בהתחלה.

לאחר שהילדים מוצאים את שתי האפשרויות דנים איתם על כך שסיטואציות ניתן לראות בכמה אופנים. כסימבול נותנים דוגמא **חצי כוס מים** ומפתחים דיון מתי רואים את החצי הריק ומתי את החצי המלא. אפשר גם לדבר על **מדגסקר והזברה** האם זו היא זברה לבנה עם פסים שחורים או זברה שחורה עם פסים לבנים.

לאחר מכן מעבירים את הדיון למעבר לחטיבה. האם זהו סיכון או סיכוי.

היבט הסיכון: לבד, אכזבה, געגועים, מהפך מגדול לקטן, קושי וכו'.

היבט הסיכוי: הכרת חברים חדשים, התקדמות בלימודים, למידת דברים חדשים, בוגרים, כיף, גיוון, עניין וכו'.



2ב. "משקפי סיכוי" ו"משקפי סיכון"



(עובד עפ"י מערך פעילות של שפ"י)

מהלך:

☒ הצעה לפתיחה חווייתית והתחברות למושג שינוי:

הילד והנאמן יקבלו דף נייר/ פלסטלינה. כל אחד ייצור משהו שהוא אוהב או מתחבר אליו.
הילד יעביר את היצירה שלו לנאמן ולהיפך. כל אחד יוכל לשנות את היצירה כאוות נפשו.
כל אחד יתבקש להציג את היצירה שנמצאת בידו ולאחר מכן להחזירה למי שיצר אותה.

הערה:

בזמן מתן ההוראה לשנות את היצירה - שימו לב לתגובות הילדים. לחלקם יהיה קשה לקבל את השינוי.

☒ דיון:

איך הרגשתם כשהתבקשתם לתת את היצירה?

איך הרגשתם עם השינוי שביצעו ביצירה שלכם?

☒ הילד יקבל לקריאה את האירוע הבא:

גל וטל הם חברים. שניהם משתתפים בחוג ג'ודו. שניהם מרוצים. גל נחשב למצטיין והמדריך מדגים בעזרתו תרגילים חדשים. הוא זוכה למחמאות רבות על הישגיו. טל אוהב את החוג, אך המדריך נאלץ מדי פעם לתקן את טעויותיו וכולם רואים.
היום הודיע המדריך כי הוא עומד לעבור לעיר אחרת, ולכן ייפרד מהם. מחרתיים יגיע המדריך החדש. גל וטל שמעו את ההודעה.
גל מצטער מאוד על השינוי ורואה בהחלפת המדריך סיכון. טל דווקא רואה בכך סיכוי. בדרך לביתם הם שוחחו ביניהם.

האופן שבו אנו מפרשים שינויים הוא סובייקטיבי, הפירוש שלנו תלוי בתהליכים מתווכים אישיים. ניתן להגמיש את הפירוש החד-ממדי על-ידי ניסיון לאמץ פרספקטיבה חדשה.

☒ ערכו את השיחה כפי שישמעה/ מפי גל המרכיב "משקפי סיכון", ומפי טל המרכיב "משקפי

סיכוי".

☒ את השיחה שמע המדריך, והציע להם להחליף ביניהם את המשקפיים: טל-סיכון, גל-סיכוי.

כיצד תישמע השיחה?

ניתן להמחזי את השיחה, תוך שימוש במסגרות משקפיים (ורוד ושחור) והחלפתן.

3' א'. תיק גב

**'אם אתה יוצא לדרך
העולה אל ההרים
הזהר שלא תיקח אתך**



דברים מיתריים'

(לאה נאור)

מעבר הוא מסע, דרך שיש לעבור. וכמו במסע, כך גם למעבר יש להתכונן על מנת לעבור אותו בצורה הטובה ביותר.

☒ **מטרה:**

לברר עם הילדים מה יש לקחת למסע כזה שעשוי לעזור לנו, ומה עדיף להשאיר בבית על מנת שלא יכביד עלינו את הדרך ויסבך אותה.

☒ **מהלך:**

הנאמן יציג לילדים ציור שבו נראה דני מתכונן לקראת המעבר לחטיבה (מצ"ב, מתוך חוברת 'עיניים', גיליון 'בית ספר'). הנאמן יבקש מהילדים לעזור לדני בחשיבה איזה דברים צריך לקחת ואיזה מוטב שלא. הרעיון הוא לפתח שיחה שתצליח לגעת ברגשות של דני לגבי המעבר וכיצד חפץ זה או אחר יכולים לעזור לו. אפשר גם להציע דברים שלא נמצאים בתמונות, לדוגמא: טלפון נייד, תמונה של אמא, מפה של בייס, חפץ מעבר וכי' ולדבר על המשמעות של החפצים עבור הילד. לבסוף אפשר גם להציע חפצים סימבוליים שיעזרו לילד, כגון:

1. **לב** – להעניק אהבה, ועוד אהבה, והמון אהבה.
2. **סמיילי** – כדי שלא תפסיק/י לחייך.
3. **מרשמלו** – לרכות ורגישות לסביבה.
4. **סוכריית מנטה** – לחריפות ואסרטיביות בשעה הנכונה.
5. **גלגל הצלה** – כדי לצוף גם בזמנים קשים..
6. **סוכריית גומי** – לקשר גמיש עם הסביבה.
7. **דובדבן** – כדי לא לשכוח שאת/ה ורק את/ה הדובדבן שבקצפת.
8. **סוכריות צבעוניות** – להבחין בשוני ולא לאבד את הדמיון.
9. **בלון** – כדי לקחת אוויר כשאת/ה עומד/ת להתפוצץ...
10. **פאזל** – אחרון אחרון חביב, חלק הפאזל שלך – כי בלעדיך התמונה אינה שלמה.

☒ **טיפים לנאמן המנחה:**

לפניכם דרך ארוכה, **דרך למיטיבי לכת**, חשוב לתכנן את הדרך,

הכלים שנתונים בידיכם לקראת "המסע":

הבחירות שלכם, ההחלטות והמעשים שלכם;



העזרה שאתם זקוקים לה במהלך ה"מסע", האנשים שתפנו אליהם בבקשת סיוע;



ההצלחות שאתם מקווים לצבור, מהן המטרות לאותה "תחנה" בדרך;






משאלות, מאווים, לאן הייתם רוצים "לעוף"?

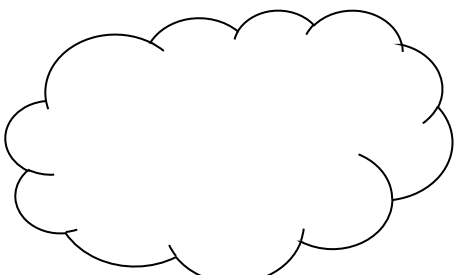
נקודות למחשבה:

- התחנות שבדרך, איך? (עפ"י תקופות בשנה; עפ"י התחום: לימודי, חברתי, רגשי; עפ"י קושי והצלחה; עפ"י המשאבים; עפ"י אירועים בשנה וכד')
- למה אתם זקוקים בדרך ולסיוע של מי בכל אחת מהתחנות.
- מה אתם מקווים להשיג עד ל"תחנה".

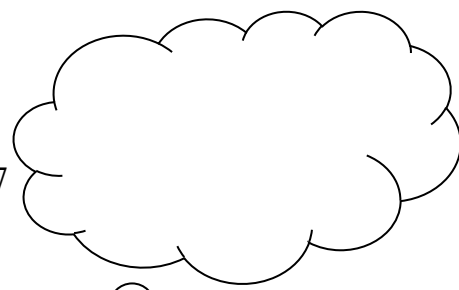
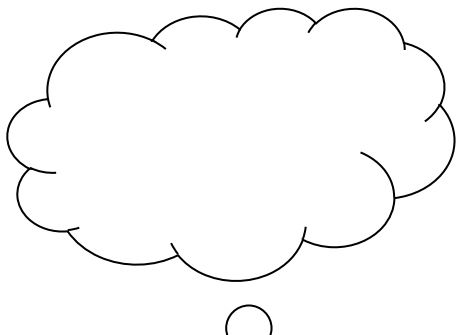
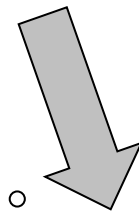
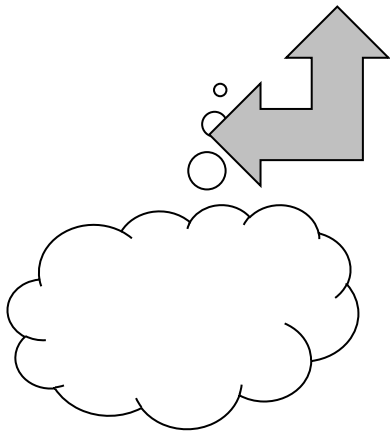
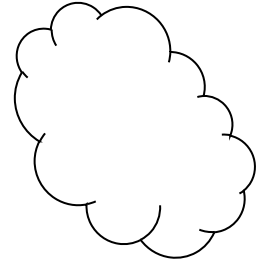
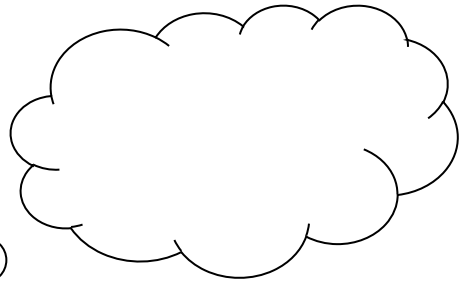
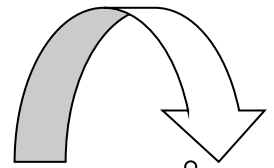
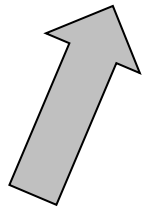
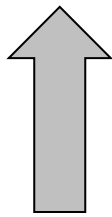
עכשיו, שרטטו לכם את הדרך.... לפניכם דבקות בצורות השונות סמנו את התחנות, המשאבים הנחוצים לכם, והמטרות שאתם מקווים להשיג. בהצלחה.

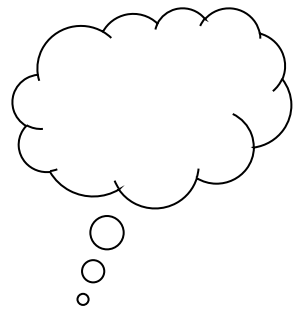
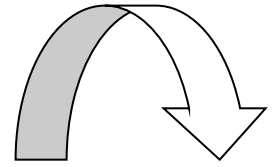
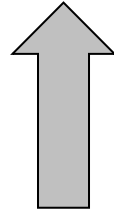
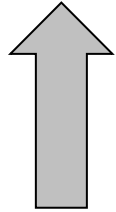
ה"תחנות" שלי	מה אני לוקח על עצמי לעשות	הסיוע הדרוש לי	מה אני מקווה להשיג	משאלותיי	שוחחתי עם המחנכת/ הנאמנה/ הורה והחלטתנו
					

בסוף הפעילות, מומלץ למלא עם הילדים את שני הדפים המצ"ב ולשוחח עליהם:



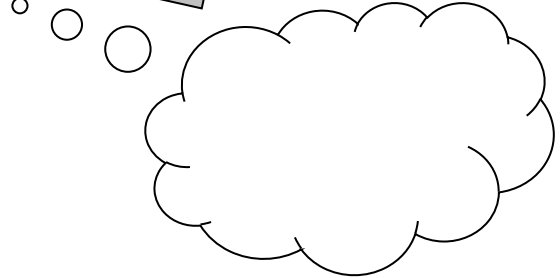
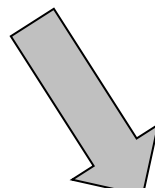
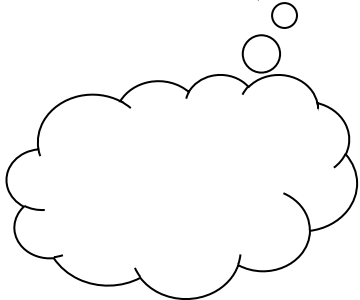
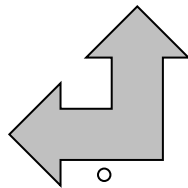
הציפיות שלי מעצמי





הציפיות שלי מבית הספר

הציפיות שלי מבית הספר



ניתן להיעזר במשפטים הבאים: הלואי ש..... אני מקווה ש..... לא הייתי רוצה ש..... מפריע לי.....
אני אוהב יותר..... שראו בי את ה.....

מערכי פעילות לעבודה קבוצתית

(עובד עפ"י מערך פעילות של שפ"י)

הערה:

את כל מערכי הפעילות ניתן לתרגם לפעילות קבוצתית או פרטנית, לפי שיקול דעתכם.

4א'. הפיכת הזר למוכר



'הדרך הטובה ביותר לחזות את העתיד, היא להמציא אותו'

(פיטר דרוקר)

'כדי להכיר את הדרך שלפניך, שאל את אלה שחוזרים'

(פתגם סיני)

בתהליך המעבר עוברים הילדים ממערכת מוכרת של נורמות, כללים ונהלים למערכת חדשה ובלתי מוכרת. אחת הדרכים להתכונן למעבר לחטיבת הביניים היא להכיר אותה על כל היבטיה.

☒ **מטרה:**

הכרות עם בית הספר החדש על מנת שהילדים יכירו מבעוד מועד את אשר צפוי להם בחטיבה.

☒ **מהלך:**

הכנת כתבות תחקיר על חטיבת הביניים.

הכיתה תתארגן לשלוש קבוצות, כל קבוצה תכין כתבת תחקיר על תחום אחד בחטיבה.

• **קבוצה ראשונה: כתבים לענייני חברה**

החליטו על נושא הכתבה, והכינו שאלות שתשאלו תלמידים ותיקים במסגרת החדשה. דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים מקובלים מבחינה חברתית, תלמידים בודדים, תלמידים שהם פעילים בבית-הספר. תכננו היכן להעמיד את ה"מצלמה", מהי נקודת התצפית הטובה ביותר? חשבו את מי עוד תוכלו לראיין בנושאי חברה?

• **קבוצה שנייה: כתבים לענייני לימודים**

החליטו על נושא, והכינו שאלות החשובות לכם בענייני לימודים. דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים מרוצים, תלמידים שאינם מרוצים, תלמידים שמצליחים, תלמידים שמתקשים להצליח. תכננו היכן להעמיד את ה"המצלמה" מהי נקודת התצפית הטובה ביותר? את מי עוד תוכלו לראיין בנושא לימודים?

• **קבוצה שלישית: כתבים לענייני "נורמות התנהגות"**

החליטו על נושא הכתבה, והכינו שאלות החשובות לכם בענייני התנהגות. דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים ממושמעים, פעילים, מרדניים

וכד'...

תכננו היכן להעמיד את "המצלמה"? מהי נקודת תצפית הטובה ביותר?

את מי עוד תוכלו לראיין בנושאי התנהגות?

הערה:

- אפשר להכין שאלונים ולתכנן כתבה.
- אפשר להכין את הכתבות השונות ב"שטח".
- אפשר לשלב את שלוש הכתבות לכתבה אחת עם מרואיינים שונים.
- אפשר לצייד את הילדים במצלמות דיגיטליות ולהפיק עיתון של ממש.
- אפשר לאתגר ילדים השולטים בהפעלת מחשב לאסוף שאלות ונתונים, להקלידם, וליצור מעין מסד נתונים לקראת המעבר למסגרת הלימודים החדשה.

4ב'. חפש את המטמון



- ניתן לשחק עם הילדים משחק 'חפש את המטמון' במסדרונות ביה"ס, במטרה להפוך את הזר למוכר.
- הכינו משימות ושאלות שיובילו אותם לחדרי השירותים, לחדר היועצת והמנהלת, לאולם הספורט ולמזכירות...

התייחסו גם אל תוואי הדרך אל ביה"ס ובחזרה הביתה, אל תשכחו לשים דגש על זהירות בדרכים!

5. ועוד כל מיני רעיונות...

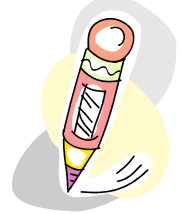
הפרידה היא חוויה סובייקטיבית, השונה מאדם לאדם. גם להיפרד אפשר ביצירתיות, ברצינות או בהומור.

להלן הצעות אחדות לעבודה בקבוצות:

בכתיבה יצירתית



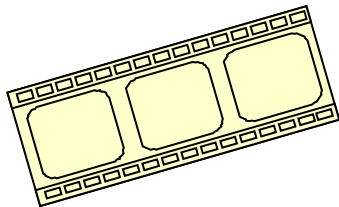
- כתיבת דפים בספר זיכרונות של בית-הספר.
- מכתב פרידה אל תלמידי בית-הספר היסודי ואל מוריהם.
- מכתב שבו מעבירים תלמידי כיתה ו' את תפקיד הבוגרים לתלמידי כיתה ה'.
- אפשר לבנות ולתכנן מעין 'טקס מעבר' בו מעבירים ילדי 'פותחים עתיד' הבוגרים מפתח או גביע או חפץ סימבולי אחר לילדי כיתות ה'; אפשר לשלב קטעי קריאה, מוסיקה ואמנות או לערוך פעילות שיא משותפת.



יצירת אור קולית



הכנת סרט
הכנת מצגת



וידאו על הפרידה.

במולטי-מדיה על הפרידה מבית-הספר

- עיצוב "טופס טיולים" המדריך את התלמידים ל"מקומות" בבית-הספר שברצונם להיפרד מהם: מאנשים, מחפצים, ממקומות, מאירועים וממצבים שהיו משמעותיים עבורם. אפשר ליצור אלבום זכרונות ולשלב תמונות וברכות מחברים, מורים והורים.



במקום סיום...

מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?

אחד רוצה להיות נהג, לנסוע לעפולה
אתה תהיה רופא ותרפא אנשים

אני אהיה צייר ואצייר רק את שולה
נגור מחוץ לעיר ונגדל שם פרחים

מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?
אולי תגיד.

אני רוצה להיות טייס לטוס אל הירח
אתה רוצה להיות בלש תופס גנבים
אני אהיה מכבי תל אביב וננצח!
ואת רוצה להיות מלכת היהלומים

יהיה גדול...

מה אתם רוצים לשמוע, מה אתם רוצים לראות
מה אתם רוצים לדעת, מה אתם רוצים להיות, אה?
מה אתם חושבים רציתי, מה אתם רוצים לרוץ?
מי שלא הולך הביתה - ישאר בחוץ!

להיות גדול...

ובלי טובות מאף אחד אני רוצה לצמוח
להיות גדול ולהבין יותר בחיים
לשמוע בקולי: לטוב, לרע ולא לברוח
אני רוצה לחיות המון חיים ארוכים

יהיה גדול...

(דורי בן זאב ודודו ויזר)