



מדריכי מוגנות צעירים

חוברת למנחה



תוכן עניינים

4 – 2.....	מדריכי מוגנות צעירים – מבוא לתוכנית.....
8 – 5.....	שעור פתיחה: הכרות עם הקבוצה ועם הנושא.....
12 – 9.....	מפגש שני – מתחילים להבין על מה מדברים.....
17 – 13.....	מפגש שלישי – יוצאים לדרך.....
22 – 18.....	שעור רביעי – מגבשים הסכם קבוצתי.....
25 – 23.....	שעור חמישי – עבודת צוות וחקר מקרה.....
28 – 26.....	שיעור שישי – הקשבה ואמפתיה.....
31 – 29.....	שיעור שביעי – קונפליקט.....
35 – 32.....	שיעור שמיני – ניהול רגשות.....
40 – 36.....	שיעור תשיעי – גישור.....

מדריכי מוגנות צעירים

התוכנית מכשירה קבוצת מנהיגות מקרב תלמידי בית הספר, שפעילותה תתמקד בנושא המוגנות בתוך חברת התלמידים. פעילותה תרחיב את המענים הקיימים בבית"ס עבור באי בית הספר בהתמודדות עם אירועי אלימות והתנהגויות סיכוניות.

התלמידים שבתוכנית ישתתפו בהכשרה מתמשכת בתחום מניעה ופתרון סכסוכים, קבלת החלטות וכישורי חיים נוספים, זאת לצד מפגשים עם דמויות משמעותיות בבית"ס ובקהילה ביניהן: יועץ/ת, שוטר קהילתי, עובדים סוציאליים.

מטרות התוכנית:

1. הפעלת התלמידים למען חבריהם והגברת הסולידריות בתוך חברת התלמידים.
2. העלאת המודעות של גורמים בקהילה הבית ספרית לקיומן של תופעות אלימות / מסכנות.
3. הגברת תחושת הביטחון של התלמידים ויצירת תנאים המאפשרים סביבה חינוכית בטוחה.
4. דמות בוגר משמעותית ('אח בוגר'), מודל לחיקוי, הנגיש לתלמידים בכל הסביבה הפיזית של בית הספר.

ביטויי התוכנית הלכה למעשה:

- מדריכי המוגנות הצעירים (ממ"צים) יקבלו ליווי מקצועי והכשרה מטעם בית הספר, החינוך הבלתי פורמאלי ונציגי המשטרה.
- הממ"צים יסיירו בשטחי בית הספר, יעקבו ויפעלו למניעתן של תופעות כגון שוטטות, אירועי אלימות, ונדליזם, איומים, כמו כן יסייעו באיתור בני נוער במצוקה.
- הממ"צים ישמשו כתורנים לתצפית והתבוננות בזמן ההפסקות וכתגבור לצוות החינוכי במקומות רגישים במרחב.
- הממ"צים יסייעו ב"הרגעת הרוחות" ובנקיטת צעדים למניעת הסלמה, לפני ובזמן אירוע אלים.
- במהלך ההכשרה יערכו משתתפי התוכנית היכרות מעמיקה עם המשטרה, שתוביל אימוץ דפוסי התנהגות נורמטיביים ומודל לחיקוי עבור חבריהם בקהילת בית"ס.

משימות הנכללות בתכנית

התכנית תכלול ידע על תופעות של אלימות והתנהגות סיכונית, ניפוץ מיתוסים, הסבר על החוק הרלוונטי, הסבר על המענים הניתנים על ידי גורמי טיפול ואכיפה בבית הספר ובקהילה, מידע על דרכי ההפניה, ומתן מענה.

חשוב להדגיש כי חברי הסיירת פועלים למען חברת התלמידים ולא מטעם ההנהלה (לא "מלשינים").

הקבוצה תפעל לפתור בעיות בין תלמידים ותימנע מדיווח למבוגרים, להוציא מקרים שבהם נשקפת סכנה וכי התלמידים חשים שאין בכוחם לטפל בנושא. בכל מקרה ימנעו מנקיטת צד וממעורבות אישית.

אנשי המקצוע האחראים לגיבוש והפעלת התכנית

1. במהלך התכנית התלמידים ייפגשו עם בעל תפקיד, שייבחר ללוותם ולסייע בגיבוש תפיסת התפקיד שלהם ופיתוח דרכי התמודדות עם הקשיים הצפויים.
2. דמויות נוספות המלוות את התהליך הן: מנהל/ת, בלש משטרה / רכז בטחון / קב"ט / מורה לספורט / רכז מניעת אלימות וחובש.

הכשרה והגדרת התפקיד

1. בנוסף להכשרה הבסיסית ייערכו למשתתפים הכשרות על ידי הגורמים הבאים:
2. שיעורים בנושא מוגנות והפסק אלימות / חומרים מסוכנים על ידי איש משטרה.
3. הכשרה בסיסית לעזרה ראשונה.
4. שיעורים בקרב מגע.
5. מפגש עם שוטר קהילתי והיכרות עם האמצעים שעומדים לרשות המשטרה ומחלק הנוער.
6. מפגשי ODT לגיבוש ובניית הקבוצה.
7. שיעור בגישור.
8. מפגש עם כלבן ועם כלב הרחה.
9. מפגש עם עורכת דין שתדבר על מערכת המשפט והענישה.

לצד מינוי של סייר/ תורן, ימונו בקבוצה בעלי התפקידים הבאים (מומלץ להחליף מידי תקופה):

דוברים – יהיו אחראיים על גיוס ומיתוג הקבוצה, ידאגו לגייס עוד ועוד מתנדבים במתכונת "מעבירים הלאה". הדוברים ישתפו את הצוותים והכיתות בפעולות הקבוצה מידי מספר שבועות.

אחראי תורנות – ידאגו להכין מערך מתנדבים אחת לשבוע בו כל אחד מחברי הקבוצה יודע היכן ומתי הוא תורן ואחראי על מרחב מסוים בהפסקות.

אחראי משמרת – תפקידו לוודא יציאה לתורנות ותפקוד נאות במהלך ההפסקה.

מיתוג והוקרה

הנהלת ביה"ס תמצא דרכים שונות לייקר ולהוקיר את תפקיד הממ"צים – על ידי תמונות, לוח קיר, תעודות הערכה, יום כיף וכו'.

כמו כן, יקיים המנהל או נציג בכיר אחר מהנהלת ביה"ס מפגשים אחת לרבעון כדי לשמוע את התלמידים שבקבוצה ולחזק אותם.

כדי ליצור מיתוג ובולטות לקבוצה, יקבלו החברים סמלים ממתגים, כגון: צמיד עם סמל הקבוצה, חולצה, תעודה, מכשיר קשר ומשרוקית.

מומלץ לקיים תהליך משותף עם חברי הקבוצה לבחירת סמלי המיתוג.

מדדי ההצלחה

1. מספר המשתתפים והתמדתם.
2. משוב על שביעות הרצון ותרומת ההכשרה.
3. שאלון הבדק שינויים בידע ובעמדות של המשתתפים לפני ואחרי.
4. דיווחים מהשטח של גורמי הטיפול, הצוות החינוכי, תלמידי בית הספר על פניות בעקבות התערבות "הממ"צים".
5. תלמידים נוספים שמעוניינים להצטרף.



שעור פתיחה: הכרות עם הקבוצה ועם הנושא

משך הפעילות: 60 דקות

מטרות

- עידוד של מוטיבציה לעסוק בנושא.
- היכרות עם מושגי יסוד של – התנהגויות פוגעניות, סימנים מקדימים, הלשנה, דיווח.
- התנעה של התוכנית.

מיומנויות sel

- הכרת העמדות והערכים שלי
- פיתוח הנעה פנימית
- שיתוף ברגשות
- פתרון בעיות וקבלת החלטות
- דאגה לזולת
- התמודדות עם לחץ חברתי

ציוד

כרטיסיות למשחק פתיחה
מקרן לצפייה בסרטון של סייף סקול
כרטיסיות לעבודה בקבוצות

מהלך הפעילות

חלק ראשון – משחק פתיחה להיכרות בין המשתתפים (10 דקות)

פעילות להיכרות – למה אני פה?

להלן שלוש הצעות- מומלץ לבחור שתיים מתוכן.

1. כל משתתף כותב על כרטיסיה מדוע הגיע לקבוצה, או שהמנחה מפזר בחדר מילות מפתח – סקרנות, רצון לתרום, רצון לעשות שינוי, המורה הזמינה אותי, היה לי משעמם בשיעור ועוד. מתחלקים לקבוצות לפי ההיגדים שבחרו וכל קבוצה מדברת על הסיבה שנבחרה וכיצד יציגו את זה במליאה.

2. פעילות בשעות הפנאי (לפי אותו העיקרון – כרטיסיות ריקות שהם ממלאים או להכין מראש היגדים על כרטיסיות – צפייה בסרט / משחקי מחשב / חוג ספורט / חוג אומנות / תנועת נוער).

3. סידרת טלוויזיה / סרט – לפי אותו העיקרון – כרטיסיות ריקות שהם ממלאים או להכין מראש היגדים על כרטיסיות, שמציינים שמות של סדרות/ סרטים פופולאריים בקרב בני הנוער. ניתן להחליט שכל קבוצה תמנה נציג שיסכם בכמה משפטים את מה שקרה בקבוצה לפני המעבר לחלק השני.

חלק שני – צפייה בסרטון (15 דקות) (7 דקות צפייה + 8 דקות שיח ראשוני)

לאחר פעילות הפתיחה – חוזרים למליאה לצפייה בסרטון: **“חרם - הלשנה או דיווח?”**

מאור צור – סייף סקול.

הסרטון מחדד מושגים מרכזיים בתוכנית ועוזר למקד את המוטיבציה להצטרפות לקבוצה.

שאלות לאחר הצפייה

שאלות של שיתוף ואוורור רגשי

- איך הרגשתם כשצפיתם בסרטון?
- מה דעתכם על הסרטון?

שאלות כלליות

- האם אתם מסכימים העמדה של מאור צור (הדובר)?
- האם המציאות שתוארה בסרטון מוכרת לכם?
- האם תרצו להיות חלק משינוי של התופעות הללו?

חלק שלישי – שאלות ספציפיות – עיבוד בקבוצות (10 דקות)

הדובר חוזר ומדגיש את התפקיד של החברים באירוע: הוא מדבר על סימנים מקדימים, לפני האירוע הקשה ובמהלכו.

נתחלק כעת לשלוש קבוצות – כל קבוצה תעסוק באחד מהשלבים ותענה על השאלות הבאות.

חשוב להדגיש שבמידה ומדובר בקבוצה גדולה של תלמידים – ניתן לחלק לשש קבוצות כשכל שתי קבוצות מקבלות את אותה הכרטיסיה.

השלב המקדים

אילו סימנים ניתן היה לראות לפני שהתיגרה פרצה?

האם אתם מכירים אירועים דומים?

האם תמיד זה נגמר בתיגרה?

כיצד הדברים יכולים להשתנות?

כיצד הייתם אתם נוהגים?

מה ניתן לעשות כדי לצמצם ככל הניתן אירועים כאלה בביה"ס?



התקרית האלימה

מה מאפיין את התקרית? (מה קורה שם?)

האם אתם מכירים אירועים דומים?

כיצד התקריות הללו מסתיימות?

כיצד אתם הייתם נוהגים?

מה ניתן לעשות כדי לצמצם ככל הניתן אירועים כאלה בביה"ס?



אחרי התיגרה

מה מאפיין את התנהגות בני הנוער לאחר האירוע?

האם אתם מכירים אירועים דומים?

מה דעתכם על התופעה של צילום אירועים משפילים והפצתם ברשת?

איזו השפעה יש לאירועים כאלה על המשתתפים, על חבריהם ועל האווירה הכללית בביה"ס?

כיצד אתם הייתם נוהגים?

מה ניתן לעשות כדי לצמצם ככל הניתן אירועים כאלה בביה"ס?



שיתוף במליאה (10 דקות)

נסכם את עיקרי הדברים שעלו בקבוצות – מה עלה בקבוצה שלכם? על מה שמתם את הדגש בדיון? מה היה הכי משמעותי בשיח ביניכם?

נדבר על סימונים מקדימים, שכולם רואים אבל מתעלמים, על הפגיעה של התקרית במשתתפים ובהיבט הרחב גם באווירה הכללית של ביה"ס ובשם הטוב של ביה"ס.

חשוב להבהיר להם שהמשמעות של פגיעה בשם טוב של ביה"ס משפיעה באופן ישיר על הלומדים בו: "אהה, אתה לומד בביה"ס הזה שכל הזמן יש שם מכות ובלגן...".

מומלץ להתייחס גם לתופעת הסרטונים והפצתם וכיצד ניתן למנעה.

חלק רביעי – דיווח או הלשנה (10 דקות)

הדובר בסרטון עושה את האבחנה בין דיווח להלשנה:

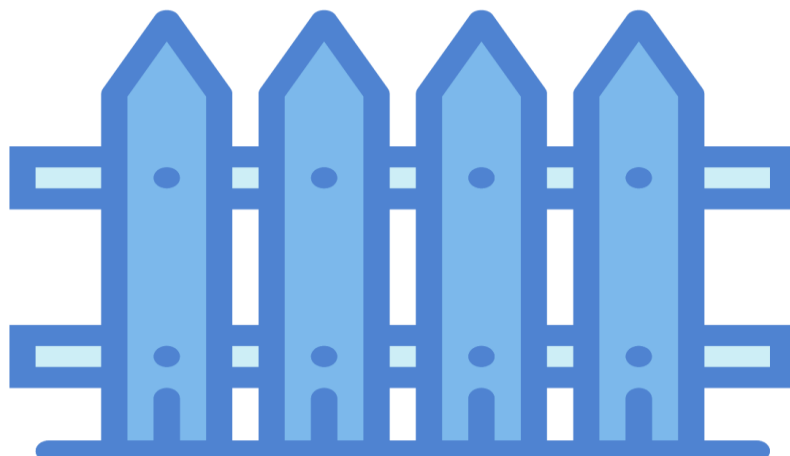
דיווח נעשה במטרה למנוע ולסייע.

הלשנה נעשית במטרה לפגוע ולקלקל.

- מה דעתכם על האבחנה הזו?
- האם יש הבחנה אחרת שיותר מתאימה לכם?
- כיצד הייתם אתם רוצים שיפעלו בבית הספר שלכם?
- איזה דרך היא מיטבית כך שמצד אחד – תגן על מי שפגיע ומצד שני – לא תיצור תדמית שלילית למי שמדווח?

סיכום המפגש (5 דקות)

עסקנו בהתנהגויות פוגעניות במרחב הבית ספרי והווירטואלי. חשבנו יחדיו כיצד ניתן למנוע ולצמצם. אתם כאן כי אנחנו רוצים להקים בביה"ס קבוצה, שתתמודד עם הבעיות הללו בביה"ס. אתם נבחרתם על ידי הצוות החינוכי. במפגש הבא נתחיל להגדיר את הפעולות שנעשה ואת דרכי העבודה של הקבוצה.



מפגש שני – מתחילים להבין על מה מדברים

משך הפעילות: 45 – 60 דקות



מטרות

- חיבור לכוחות של הקבוצה.
- ברור לגבי הצרכים של המשתתפים מבחינת ידע ומיומנויות.
- רתימה של המשתתפים לעבודה קבוצתית.

מיומנויות sel

- הכרת יכולות אישיות
- איתור נקודות חוזק
- הצבת מטרות
- בקשת סיוע / היעזרות באחרים
- עבודת צוות

עזרים

- קלפי חוזקות (האורטובים או אחרים)
- דפים גדולים או בריסטולים
- מכשירי כתיבה
- דפי A4 לפי מספר התלמידים
- צבעים – טושים, פנדות וכד'



מהלך הפעילות

פעילות פתיחה – שוק החוזקות (15 דקות)

מפזרים קלפים הפוכים ברחבי החדר. התלמידים בוחרים שלושה קלפים באופן אקראי. מסתובבים ומנסים להחליף עם חבריהם כדי להגיע לשלישייה שמתארת אותם בצורה הטובה ביותר. הכלל הוא שניתן להחליף קלף בקלף ותמיד צריך להיות עם שלושה קלפים.

שיתוף:

מזמינים את התלמידים לשתף בחוויות שלהם.

- על איזה קלף לא הייתם מוכנים לוותר?
- איזה קלף "קניתם"?
- מה למדתם על עצמם במשחק?
- האם קיבלתם תגובות מחברים לגבי חוזקות שבחרתם?
- מה לדעתכם הייתה המטרה של המשחק בהקשר לתוכנית, שאנו מגבשים עכשיו?

סיכום המנחה: הקבוצה שלנו מתגבשת על מנת שתוכל לעמוד באתגרים שונים של התוכנית. אבל הגיבוש אינו בא על חשבון האיכויות והחוזקות שכל אחד מביא למפגש, אלא להיפך – הגיבוש צריך להתבסס ולהיעזר בחוזקות שלנו. במיוחד יש חשיבות למודעות עצמית לגבי היכולות שלנו והדברים שכל אחד צריך להשתפר בהם.

אפשרות להרחבת הנושא לעיסוק במודעות עצמית – sel (10 דקות)

במידה והמנחה מזהה כי יש עניין רב של הקבוצה לעסוק בנושא החוזקות. אפשר להעמיק ולעשות תרגיל ראשוני של העצמה בתחום הלמידה הרגשית-חברתית:

תרגיל כתיבה:

- ❖ כל אחד מהמשתתפים ירשום לעצמו את החוזקה שהוא מביא עימו.
- ❖ כיצד הייתי רוצה לחזק אותה ולשפר את החוזקה שלי השנה? אנא ציינו לפחות שלושה צעדים.
- ❖ איזה עוד אתגרים יש לי מבחינת חוזקות אחרות? במה הייתי רוצה להשתפר?

עבודה בזוגות

המנחה יבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות ולשתף אחד את השני במה שכתבו על מנת לדייק את המשימות שלהם לשנה החדשה. ניתן לרשום את כל המטרות והצעדים על בריסטול / לוח / דף גדול, שיישמר על ידי המנחה ויוחזר מידי פעם למעקב התקדמות.

ניתן גם לשמור במעטפות אישיות, שהמנחה יחזיר מידי פעם במהלך השנה לבדיקת ההתקדמות.

אפשרות נוספת היא לחלק לכל תלמיד מחברת שבה ירשום את התהליך שהוא עושה.

חלק שני של המפגש – חיבור לתוכנית

פעילות קירות מדברים (15 דקות)

המנחה מחזיר את התלמידים למפגש הקודם, לסרטון על הפגיעות בתלמידים והיכולת של תלמידים אחרים למנוע ולעצור את הפגיעות לפני שהן מתגברות.

המנחה: זוהי אחת המטרות המרכזיות של הקבוצה שלנו. ובמפגש היום נתחיל לגבש את דרכי הפעולה שלנו - איך אנחנו לוקחים אחריות על מקרי אלימות ומונעים אותם בטרם הם טופחים וגדלים.

המנחה מציג על הלוח את ארבע השאלות הללו:

- למה אנחנו רוצים לפעול לצמצום האלימות?
 - כיצד ניתן לעשות זאת?
 - לאיזה ידע וכלים אנחנו זקוקים (בנוסף לחוזקות שאנחנו מביאים)?
 - מה ישתנה בבית הספר אם נצליח בתוכנית? איזה תמונת עתיד אידיאלית אנחנו מדמיינים?
- המנחה רושם את השאלות על 4 דפי A3 או בריסטולים, ותולה אותם בפינות שונות של החדר או על השולחנות. לאחר מכן הוא מבקש מהתלמידים להסתובב ולרשום את ההתייחסויות שלהם לשאלות.
- כאשר הם מגיעים לשאלה על תמונת העתיד האידיאלית – יש להם את האפשרות לצייר ולא לכתוב והמורה מעודד אותם להשתמש בזה ולא בכתיבה כדי לתאר את תמונת העתיד האידיאלית שלהם (חזון).

שיח במליאה (10 דקות)

המנחה אוסף את הדפים, ובעזרת התלמידים הוא מציין את הדברים המרכזיים בטבלה מרכזת שנמצאת על בריסטול המכיל את כל הנושאים.

למה אנחנו רוצים לפעול בקבוצה? / כיצד נעשה זאת? / אלו כלים וידע אנו צריכים? / מה אנחנו חולמים להגשים בבית הספר?



סיכום (5 דקות)

המנחה ידגיש לסיכום את העיקרון של **אפס אלימות בפתרון הבעיות**. לא ניתן לפתור אלימות תוך שימוש באלימות.

תמיד הפתרון יהיה באמצעות שיח. כמו כן יספר המנחה על שיתופי הפעולה שמתוכננים לקבוצה עם גורמים מקצועיים – עם שוטר קהילתי, עובד סוציאלי, מדריך קרב מגע, יועצת ביה"ס.





מפגש שלישי – יוצאים לדרך

משך הפעילות: 45 – 90 דקות

מטרות

- חיזוק תחושת המסוגלות כבודדים וכקבוצה לעשות שינוי.
- היכרות עם תפיסות שמגבילות את הצמיחה שלנו וההתמודדות עם אתגרים
- חיבור למוטיבציה לעשיית שינוי והעצמה של אחרים

מיומנויות sel

- פיתוח חשיבה רפלקטיבית
- חיזוק חוסן, עמידות, התאוששות
- תעוזה התמדה ונחישות
- זיהוי והבנת מצבים חברתיים
- שיתוף פעולה
- עבודת צוות

עזרים

למשחק הפתיחה: חבל, כדורים, אביזרי מכשולים (קונוסים למשל)

כלי כתיבה

סרטון "[לטפס מעל המכשולים](#)"

דף עם ציור של ילקוט לכל תלמיד

אפשרות: ציור של ילקוט על בריסטול (כדי לכתוב אמונות מגבילות ומקדמות של הקבוצה)

מהלך הפעילות

משחק פתיחה (15 דקות)

משחק הפתיחה (לבחור 1 מבין שנים המוצעים) צריך להיות קצר ולכן רצוי להגביל כל משימה בזמן דחוק, מה שעשוי להפוך את המשימה למעניינת יותר ומאתגרת יותר.

שדה מוקשים

מארגנים את הכיתה כך שיש מרחב פנוי במרכז ובו יוצרים 'שדה מוקשים' שמורכב מכדורים, כיסאות, קופסאות או כל חפץ אחר שעשוי לשמש כמכשול. חשוב להשאיר מרווח מספיק בין כל חפץ למשנהו, על מנת לאפשר מעבר ביניהם אבל לעשות את הפעילות מאתגרת כך שהמרווח לא יהיה גדול מידי.

בשלב השני, מחלקים את הקבוצה לזוגות עם דגש על חלוקה חכמה של בני הזוג, על מנת לאפשר למשתתפים שזקוקים לכך לעבוד על הקשר ביניהם. משתתף אחד מכל זוג מכסה את עיניו. משתתף זה יכונה 'הפלס', והוא אינו רשאי לדבר. בן הזוג 'הרואה', צריך להישאר מחוץ לתחום שדה המוקשים, ולכוון את 'הפלס' באופן מילולי בדרכו החוצה לכיוון 'האזור הבטוח', תוך שהוא מסייע לו להימנע מלמעוד או להתנגש במכשולים. משתתף שנגע במכשול – צריך להתחיל את המסלול מהתחלה.

תיל חשמלי

מותחים חבל בגובה המותניים (בין שני שולחנות בקצוות הכיתה / בין שני עצים). עם תחילת המשחק, חברי הקבוצה אוחזים ידיים בשרשרת, ונעמדים מול החבל המתוח. מטרת המשחק הינה לעבור מעל החבל, מבלי לגעת בו או לעזוב ידיים. כל פעם בה משתתף אחד או יותר נוגעים בחבל, על כל הקבוצה לחזור לאחור ולהתחיל מהתחלה.

שאלות שיתוף לאחר המשחק מומלץ לכוון למיפוי של כל מה שמגביל אותנו:

- הגבלות שמציבה המציאות הפיזית
- הגבלות שמציב האתגר הזוגי/קבוצתי
- הגבלות שהן תפיסתיות ואישיות
- מה הגביל אותי בפעילות?
- האם יש גם הגבלות שהן לא פיזיות או חיצוניות שמנעו מאיתנו לבצע את המשימה במהירות האפשרית?
- אילו תפיסות או אמונות – מקדמות אותנו להצלחה בפעילות?

צפייה בסרטון 'לטפס מעל המכשולים' – מור ספיר (אתר סייף סקול) (15 דקות)

אלוף עולם פארלימפי בטיפוס על קירות. הסרטון מספר על חייו של מור לפני ואחרי קטיעת אצבעותיו לאחר שניצל ממפולת השלגים בנפאל ועל האופן שקיבל החלטה להתמקד בחזקת וליהצליח למרות הנכות.

שאלות לצפייה מונחה. ניתן לכתוב על הלוח לקראת הצפייה או לחלק לתלמידים דף:

- שימו לב לחוויה של מור בתקופת הצבא ועד הטיול – איך מור מתייחס אליה?
- מה היה התפקיד של אצבעותיו לפני הטיול בנפאל?
- איך השתנה הכל בעקבות הטיול? איזה תדמית של עצמו התרסקה לו?

שיח לאחר הסרטון (10 דקות)

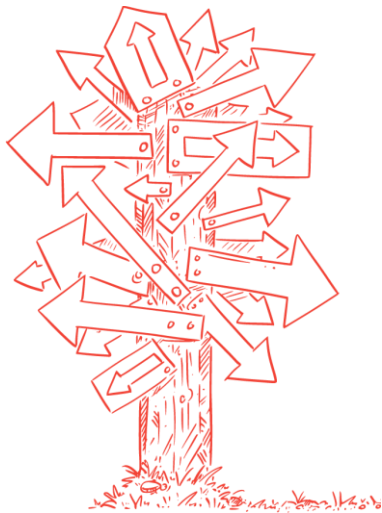
שיתוף

הסבר – הסרטון הוא סרטון העצמה והתמודדות עם קשיים. עם זאת צריך לתת לתלמידים הזדמנות לאוורר את הרגשות שלהם ביחס לסבל ולמצב הגופני של מור.

- איך הרגשתם במהלך הסרטון?
- מה חוויתם?
- למה התחברתם?
- מה היה לכם קשה?
- עם איזה חלק הזדהיתם במיוחד?

דין

- מה היה המשבר שחווי מור לאחר הטיול?
- מהי דעתכם על הדרך שמור בחר להתמודד עם הפציעה?
- מה היה המשפט שאמר לעצמו בצבא כדי ליצר מוטיבציה פנימית במצבים קשים? איך זה עזר לו להתמודד?
- (להזכיר להם את המשפט אם הם לא זוכרים: "אם אני רוצה לראות משהו שלא ראיתי, אני צריך ללכת לאזורים שלא הייתי, ולעשות דברים שלא עשיתי – לצאת מאזור המסכנות וללכת אל המפחיד והלא נודע ולחקור את הידיים החדשות").
- מה היה הסיפור של התרמיל השקוף?
- האם לכולנו יש כזה תרמיל? מה יש בו?



פעילות אישית ובזוגות – התרמיל השקוף שלי (15 דקות) - אמונות מעכבות ומקדמות/

המשך עבודה על למידה רגשית חברתית.

בהרצאה מור מדבר על כך שכל אחד מאיתנו נולד עם 'תרמיל שקוף' על גבו. התרמיל הזה מכיל את האמונות שלנו ושל אנשים מסביבנו הנוגעות למה שאנחנו יכולים ולא יכולים לעשות, מי אנחנו, מה טוב ומה רע, מה מותר לנו לעשות ומה אסור לנו לעשות.

בתרמיל זה אנחנו אוספים גם **אמונות מקדמות ומעכבות** לגבי עצמנו.

ננסה לעשות עכשיו תרגיל שיסייע לנו להבחין בין האמונות המקדמות לאמונות המעכבות שלנו, וכמו שמור מתאר בסיפור שלו – להשאיר מאחור את האמונות המעכבות ולאמץ אמונות חדשות שידחפו אותנו קדימה!

על מנת שנבין טוב יותר מה הן אמונות מגבילות ומקדמות – **נחזור לסרטון:**

- **מה היו האמונות המגבילות של מור?**

- **מה היו האמונות המקדמות שלו?**

נחלק לתלמידים דף חלק או ציור של ילקוט ונבקש מהם לכתוב ב"ילקוט השקוף" שלהם את האמונות המקדמות והמגבילות שלהם. לאחר מכן נבקש מהתלמידים לשתף במה שכתבו, אם הם רוצים.

דוגמא לאמונות מקדמות: אני מסוגלת לעשות הכל, אני מצחיקה, אני טובה לב, יש לי חברים טובים, אני חכמה, אני יכולה להתגבר על קשיים, אני משקיעה, אכפת לי מאחרים/ יש לי לב גדול, אני אמיץ/ה, אני מיוחדת, אפשר לסמוך עליי, אני יפה, אנשים אוהבים אותי, חברים שלי עוזרים לי, המשפחה שלי תומכת בי, אני סקרן/ית, אני מנסה שוב ושוב, אני מתאמץ/ת, אני לומד/ת מטעויות, יש לי כוחות וכישרונות, אני אגיע לאן שאני מכוון, אני יודעת להתמודד עם קשיים וכישלונות.

דוגמא לאמונות מגבילות ומחלישות: נכות פיזית היא נכות נפשית, אני תמיד נכשלת/ בדברים, קשה לי להצליח, אני כל הזמן משווה את עצמי לאנשים אחרים, אני מפחדת/ת לנסות, אני לא יכולה. אני לא טובה ב..., אני תמיד מפשלת, אני לא מספיק טובה, אני לא טובה בתחום הזה..., אף פעם לא אצליח...,

הפעילות המתוארת היא למעשה המשך התהליך של לימוד רגשי חברתי- התלמידים מעמיקים את העיסוק בתחום המודעות העצמית.

המנחה יסייע לכל תלמיד לזהות את האמונות המקדמות והמעכבות ולעשות תוכנית אישית כיצד לחזק את הראשונות ולהחליש את ההשפעה של האחרונות. ניתן להתחיל בזוגות או שלישיות ואח"כ לסיים בעבודה אישית. את הדברים מומלץ לרשום ולהוסיף למעטפות האישיות מהפעילות הקודמת או למחברת הפיתוח האישי, שהכנו לתלמידים בפעילות הקודמת.

אמונות מקדמות ומגבילות בקבוצה (15 דקות)

המשך התרגיל על אמונות מקדמות ומעכבות והפעם בהיבט של התפקיד שלנו כקבוצת "מדריכי מוגנות צעירים". הפעילות יכולה להתנהל במליאה או בקבוצות. כל קבוצה או במליאה – כותבים על הלוח טבלה של אמונות מקדמות מצד אחד ואמונות מגבילות מצד שני – בתוך הקבוצה.

בסופו של הברור יהיה לנו בצד אחד את רשימת האמונות שיסייעו לנו להאמין בהצלחת הקבוצה ואת רשימת החששות שלהם.

חשוב להתמקד במיוחד בחששות שלהם תוך דגש על המקום שלהם כפעילים למען חבריהם, לא משתפ"ים או "מלשנים" של המורים. זו סוגיה מאד חשובה, שחשוב לשוחח עליה בכל פעם ולבחון איתם כיצד הם יצרו את האבחנה הזו.

במידה וזה לא עולה – על המנחה להעלות מעל פני השטח ולהוסיף לטבלה אמונות מגבילות ביחס לאיך שהם או הסביבה תופסת את תפקידם כתפקיד של משתפ"ים או מלשנים. ואז לשאול: מדוע מדובר באמונות מגבילות? איך תפיסות אלה יכולות להגביל אותנו?

סיכום (5 דקות)

אנחנו יודעים מהחווייה של מור שאנחנו צריכים להיות הרבה יותר מודעים לכך שקיימות תפיסות שמגבילות אותנו ולצד שזה – שיש לנו יכולות מעבר למה שחשבנו או דמיינו. ולכן חשוב לנו לצד המודעות – גם להאמין ביכולת שלנו לשנות, את עצמנו ואת אחרים.

שעור רביעי – מגבשים הסכם קבוצתי

משך הפעילות: 45 – 60 דקות



מטרות

- היכרות עם החשיבות של גבולות לתפקוד של יחידים וקבוצה.
- לקיחת אחריות אישית וקבוצתית על הצלחת הקבוצה.

מיומנויות sel

- זיהוי ומודעות לצרכים האישיים שלי
- פיתוח חשיבה רפלקטיבית
- שיתוף ברגשות
- עמידה בגבולות פנימיים וגבולות חיצוניים, כללים וחוקים
- שמירת גבולות "העצמי" במסגרת החברתית
- שיתוף פעולה ועבודת צוות

עזרים

כלי כתיבה ודפים לבנים (למשימת כתיבה וציור הגבולות האישיים)

מהלך הפעילות

הקדמה (5 דקות)

המנחה: היום נגבש הסכם קבוצתי שיקבע את גבולות הגזרה של הקבוצה. לא סתם משתמשים בביטוי 'גבולות גזרה' כאשר מתייחסים להסכם הקבוצתי. זאת משום שכדי שהקבוצה תתפקד בצורה מיטבית – היא חייבת להיות מבוססת על גבולות שנכונים ומדויקים עבורה.

לכן לפני שנפנה לגבש את ההסכם – ראוי שנתעכב קצת כדי להבין את התפיסה של הגבולות האישיים שלנו. באופן עקיף – שאלת הגבולות האישיים קשורה קשר הדוק לחוויה ותחושה של מוגנות. ברגע שאני מודע לגבולות (פיזיים ונפשיים) שלי, אני יכול להיות יותר מודע לפריצה שלהם שגורמת לי להרגיש לא מוגן. מוגנות נוצרת מכבוד ומודעות לגבולות שלי ושל חברי.

גבולות אישיים – התנסות (10 דקות)

המנחה מזמין שני משתתפים למרכז החדר/הכיתה. על שני המשתתפים לעמוד אחד מול השני בקצוות הכיתה ולהתקדם אחד אל השני, כל פעם צעד אחד, תוך כדי הסתכלות אחד עיני השני בעיניים. לאחר כל צעד – על מנחה לבדוק עם המשתתפים מה הם מרגישים. במידה והם מתחילים לחייך או להרגיש מבוכה – עליהם לדווח על כך.

דגש חשוב: תרגיל זה מטרתו ליצור מבוכה מהסיטואציה. לכן יש לקבל בברכה כל ביטוי של מבוכה כמו צחוק, הסטת מבט, ואפילו התנהגות לא לפי הכללים. לאחר הסתיימות התרגיל ניתן לקיים תרגיל נוסף עם זוג נוסף תוך כדי הוספת הגבלות: הראשון שצוחק מפסיד. לאחר כל סבב של משחק – מומלץ לשאול מספר שאלות את המשתתפים:

- איך הרגשתם?
- מה הביך אתכם?

לאחר סיום המשחק מומלץ לשאול מספר שאלות עיבוד:

- **מה אנחנו יכולים להסיק מההתנסות לגבי הגבולות האישיים שלנו?**
- באילו סיטואציות אנחנו מרגישים צורך להגן על הגבולות שלנו? (עמידה בתור למשל)
- אם מישהו הוא חבר שלנו – איפה נשים את הגבול?
- אם מדובר בבן משפחה?
- אם מדובר במישהו שאנחנו לא מכירים?
- מה התפקיד של הגבולות – הפיזיים והנפשיים שלנו?

משימת כתיבה / ציור (העמקה) (10 דקות)

משימה זו היא משימה משלימה את התרגיל. לכן היא תלויה במידת המודעות העצמית של משתתפי הקבוצה והמוטיבציה שלהם. המשימה מיועדת לקבוצה בעלת מודעות עצמית ויכולת גבוהה של התבוננות פנימית.

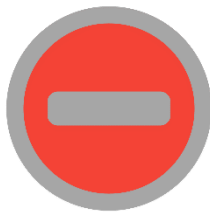
המנחה מעודדת את המשתתפים לצייר את הגבולות שלהם או לכתוב. הרעיון הוא להעלות את הנושא – זה לא בהכרח אומר שכולם יצליחו להבין ולהתחבר לרעיון ולשית.

1. מהם הגבולות שלי?
2. כיצד אני מציב את הגבול שלי?

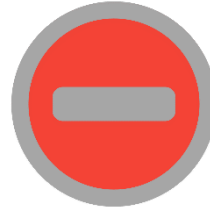
שיח משתף

1. מדוע חשוב לנו שיהיו לנו גבולות – פיזיים ונפשיים?
2. מה קורה כשאנחנו מציבים גבולות שלא מתאימים לנו?

שאלות שמאוד רלוונטיות להתנהלות החברתית שלנו ולחוויות המוגנות שלנו:



האם אני מודע לגבולות של חברי ומכבד אותם?



איפה אני שם את הגבול?

גבולות קבוצתיים (10 דקות)

איזה גבולות של התנהלות כיתתית וקבוצתית אנחנו מכירים? (לרשום על הלוח)

מקום מסוים, שעה מסוימת, כללי התנהגות, כללי דיבור ועוד.

- מה קורה כשהגבולות הקבוצתיים הם נוקשים מידי?
- מה קורה כשהגבולות הקבוצתיים הם רופפים מידי?

מה תפקידו של הסכם קבוצתי? – הסכם קבוצתי מגדיר את "גבולות הגזרה" של ההתנהלות הקבוצתית, ומתגבש בנוכחות מנהלי הקבוצה יחד עם כל חבריה. ההסכם הקבוצתי מבהיר את חלוקת התפקידים בקבוצה, מגדיר את החוקים והנהלים שכל חברי הקבוצה מתחייבים לכבד ולהישמע להם: כללי "עשה" ו"אל תעשה", (מה מותר ומה אסור לעשות), ומהם הזכויות והחובות של כל משתתף.

חשוב להבהיר לקבוצה כי ההסכם מהווה מעין עוגן אליו ניתן לחזור כשמתעוררים מצבי קושי, קונפליקט או מחלוקת בין חברי הקבוצה. ההסכם מסייע לכל חברי הקבוצה לפתח קשרים ואינטראקציות על "קרקע בטוחה". ההבנה שכולם יודעים את "כללי המשחק", ומחויבים לכבד אותם, מייצרת הפרייה והנאה הדדית בלא חשש.

לפני שננסח הסכם כיתתי – אנחנו צריכים להבין שהמטרה של ההסכם הוא להגיע לפעילות

מיטבית של הקבוצה:

מהי בעיניכם פעילות מיטבית של הקבוצה?

מה חשוב לנו שיהיה בקבוצה?

איזו אוירה אנחנו רוצים ליצור?

מה אסור שיהיה בקבוצה (קו אדום)?

מה קריטי שיהיה שלא נוכל בלעדיו?

גיבוש הסכם כיתתי (15 דקות)

אפשרות ראשונה: גיבוש ההסכם בקבוצות

מתחלקים לקבוצה של ארבעה משתתפים (במידה והקבוצה כולה קטנה מ-15 משתתפים אז מקיימים את הפעילות בזוגות).

כל קבוצה או זוג – צריכים לנסח 5 כללים שבעיניהם – הם הכללים הכי חשובים על מנת שהקבוצה תעבוד ותפעל בצורה מיטבית. על הכללים להתייחס גם לתחושה של חברי הקבוצה, לאווירה וגם להשגת המטרות הקבוצתיות.

לאחר העבודה בקבוצות – המנחה רושמת על הלוח את הכללים שעלו ומתוכם מגבשת

נוסח של הסכם קבוצתי המבוסס על כ-10 כללים נבחרים. על המשתתפים לאשר כל כלל שמוצע על ידי המנחה תוך התעקשות על מה שבעיניהם הכי קריטי וחשוב.

לתוך הכללים שמנסחים המשתתפים – יכולה המנחה להוסיף מספר כללים נוספים שלא הובאו על ידי המשתתפים דוגמת – הגעה בזמן, עמידה במשימות, למידה ומשוב.

אפשרות שניה: סיעור מוחות

בקשו מהילדים להציע רעיונות, חוקים ודרכים שיעזרו לכולם לפעול כקבוצה בצורה יעילה. התייחסו הן למערכת היחסים בתוך הקבוצה, הן למחויבות למפגשי הקבוצה וכמובן לאופן ביצוע תפקידים והערבות ההדדית.

הכינו "בנק רעיונות", רשימה שתרכז את כל ההצעות והרעיונות שעלו בפגישה.

מיינו את הרעיונות: עברו על כל רעיון שנרשם, ובררו עם המשתתפים עד כמה הוא רלוונטי, מעשי ובר ביצוע.

רשמו את סעיפי ההסכם כך שיכללו את ההצעות והרעיונות שסומנו כרלוונטיים וברי ביצוע.

במידה ויש נושאים שלא הוזכרו על ידי התלמידים – דאגו להוסיפם.

סיכום אפשרי – ההסכם הכיתתי והמוגנות הבית ספרית

איזה עקרונות של ההסכם אנחנו יכולים וצריכים להחיל על כלל בית הספר?
איזה עקרונות הם חשובים לצורך יצירת תחושת מוגנות בית ספרית?

מעמד החתימה על ההסכם

המנחה מגיע/ה לכיתה מצויד/ת בבריסטול עליו יכתבו הכללים שעליהם סוכם. חשוב להדגיש שהיכולת לכבד את ההסכם תלויה בין היתר במספר הכללים. יותר מידי כללים (מעל 10) יהיה קשה לכבד. מעט מידי כללים (פחות מ-6) לא ייצרו את האווירה והתנאים הנאותים.

לאחר ההחלטה המשותפת על ההסכם הקבוצתי, אפשר לתאם טקס של חתימה בחדר של המנהל/ת או דמות משמעותית אחרת.





שעור חמישי – עבודת צוות וחקר מקרה

משך הפעילות: 45 – 60 דקות

מטרות

- חיזוק האמונה בכוחה של הקבוצה.
- חיזוק תחושת המסוגלות של המשתתפים להתמודד עם משברים.
- תחילת התמודדות עם מקרים מורכבים של אלימות בשטח.

מיומנויות sel

- חיזוק תחושת המסוגלות העצמית
- זיהוי מצבי לחץ, סיכון ומשבר והתחושות והרגשות הנובעים מהם
- פיתוח חשיבה חיובית, אופטימיות ותקווה
- וויסות והרגעה עצמית
- ראיית השינוי כחלק מהחיים
- תעוזה, התמדה ונחישות
- פתרון בעיות וקבלת החלטות בצוות

עזרים

קלפי דיאלוג

סרטון – לנצח ביחד – יומן אולימפי

מהלך הפעילות

פתיחת המפגש – מתחברים לתפקיד (10 דקות)

המנחה מפזרת קלפי שיח על הרצפה. המשתתפים בוחרים קלף שמתקשר בעיניהם לתפקיד שלהם כמדריכי מוגנות.

מתקיים סבב במליאה בו כל משתתף מסביר מדוע בחר את הקלף.

צפייה בסרטון ושיח (25 דקות) – לנצח ביחד/ יומן אולימפי- פיטר פלצ'ק

הסרטון עוסק בהתגייסות של נבחרת הג'ודו לקראת ההשגה של מדליה קבוצתית באולימפיאדה. המיקוד בתחושת האכזבה שהייתה לאחר הכישלונות האישיים שספגו ועל ההחלטה להתרומם משם ולעשות הכל כדי להצליח כקבוצה.

מומלץ לצפות בסרטון בשני מקטעים – בסוף כל מקטע לעצור ולשאול שאלות.

מקטע ראשון – המדליה האולימפית – לעצור ב – 6:04.

שאלות לדיון בקבוצה:

- מה היה ההבדל המהותי בין התחרות כיחידים לבין התחרות כקבוצה בג'ודו?
- כיצד חברי הקבוצה בג'ודו יכולים להשפיע אחד על השני?
- האם חברי הקבוצה עזרו אחד לשני לנצח? איך?
- האם היית חלק מקבוצה בעבר (בספורט, עבודה בכיתה, תנועת נוער, חוג)? מה הייתה החוויה להיות בקבוצה הזאת? האם הקבוצה עזרה וחיזקה אחד את השני?
- האם אתה מעדיף יותר לעבוד בקבוצה או לבד? מה היתרונות והחסרונות של עבודה בקבוצה לעומת עבודה לבד?

מקטע שני: להפעיל את הסרטון מ-6:04:

- במקטע השני של הסרטון מספר פיטר פלצ'ק על ההתמודדויות שלו כילד וכנער:
- האם הדרך של פיטר להצלחה באולימפיאדה הייתה קלה? באילו קשיים נתקל בדרך? (לדוגמה: ביקורת עצמית, קושי כלכלי, אימונים מפרכים, חוסר זמן למשפחה ולחברים)
 - כיצד התגבר פיטר על הקשיים האלו? (לדוגמה: אהבה ותמיכה מהמשפחה, אמונה בעצמו, מוטיבציה וחתיירה למטרה, משמעת עצמית, שיתוף ברגשות עם חברים ומשפחה).
 - כיצד הג'ודו לימד אותו להתמודד עם קשיים? (יש סצינה שבה הוא אומר: "תראה איך מורכב אימון ג'ודו לילדים בני 4, 5, 6, נופלים-קמים, נופלים-קמים. פיזית, פשוטו כמשמעו, אתה נופל וקם. אז גם ברמה המטאפורית אתה לומד כל הזמן ליפול ולקום ולקבל את זה ולהכניס את הדברים בפרופורציות שזה בסדר וזו דרך החיים, ליפול ולקום").
 - מה עוזר לכם להתגבר על קושי? שתפו את הקבוצה במקרה בו נתקלתם בקושי או אתגר ומה עזר להתגבר עליו.
 - האם אפשר לא להיכשל בכלל בדרך למטרה?



נסכם ונגיד כי ההצלחה של פיטר לא באה בקלות. פיטר התגבר על קשיים ואתגרים רבים בדרך. אי אפשר להימנע מכישלון ואתגר, כשאנחנו מנסים להשיג את המטרה שלנו. פיטר מספר כי מה שעזר לו במיוחד זו העזרה מחברים ומשפחה, היכולת לשתף ברגשות ומחשבות, שמקלה על תחושות רעות, ומאפשרת להמשיך הלאה. גם בתחרות האולימפית מה שעזר להגיע לניצחון הוא העבודה המשותפת. כאשר הנבחרת שיתפה פעולה, עודדו אחד את השני ופעלו ביחד – הם הצליחו להגיע לניצחון.

שאלה לסיכום: כיצד בקבוצה נשתמש בתמיכה ובערבות ההדדית כבסיס לחוזק וההצלחה שלנו? אילו כללים או טיפים כדאי לאמץ ולהפוך גישה לחלק מהפעילות שלנו? (לבקש מהם לתת טיפים דומים לאלה שנתן פלצ'יק בסוף הסרטון).

חקר מקרה (15 דקות)

המנחה מתכנן מראש עם אחד המשתתפים לספר לקבוצה על אירוע אלימות שהתרחש בביה"ס ושהוא ניסה לעצור אותו / אירוע אלימות שחבר היה מעורב בו.

שאלות לבירור

תיאור האירוע - מי השתתף? / מה הייתה הבעיה? / מדוע פרצה קטטה?



- כיצד התנהגו המשתתפים?
- כיצד התנהגו הצופים מהצד?
- כיצד הוא ניסה לעצור את האלימות?
- אילו קשיים היו לו וכיצד התמודד איתם?
- האם הוא נעזר בחבריו לקבוצת מדריכי המוגנות?
- האם ניתן ללמוד מכך על דרך פעולה מומלצת?
- מה היה עושה אחרת?

בתום הדיון, המנחה מבקש מהמשתתפים לחזור לתקנון ולבחון האם נהגו לפיו? במידה וכן, האם צריך להוסיף כללים נוספים? במידה שלא, מה צריך כדי להטמיע את התקנון?

בסיום המפגש, יבהיר המנחה כי המתודה של חקר מקרה תשמש אותנו גם במפגשים הבאים. בכל פעם חבר אחר בקבוצה יעלה סוגיה הקשורה לתפקיד וביחד נתמודד עימה. זה זמן להשתמש במחברת כדי לתאר מקרים שקרו להם – כדי לבוא מוכנים למפגשים הבאים.



שיעור שישי – הקשבה ואמפתיה

משך הפעילות: 45 דקות

מטרות

- חיזוק מיומנויות של הקשבה כבסיס לפיתוח אמפתיה.
- פיתוח מודעות עצמית לזיהוי ושיתוף ברגשות.
- למידת ההבחנה בין אמפתיה, סימפתיה והזדהות.
- חידוד השימוש באמפתיה ככלי לגישור.

מיומנויות sel

- הכרת הרגשות שלנו
- שיתוף במחשבות, רגשות, דעות
- אמפתיה
- יכולת לאינטימיות
- מתן עזרה, בקשת עזרה וקבלת עזרה

עזרים

סרטון מאתר סייף סקול
כלי כתיבה

מהלך הפעילות

משחק פתיחה (10 דקות)

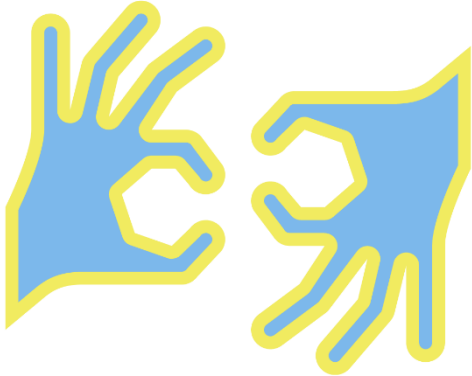
אסוציאציות – הקשבה: יושבים במעגל, המורה מציגה את המשחק.

שומעים את המילה שנאמרת ולפי הסדר של הישיבה יש לומר את המילה הראשונה שעולה לראש עם 2 הגבלות:

- רק מילים חיוביות (בעלות משמעות חיובית, תומכות, מפרגנות, שיוצרות אצלנו תחושה חיובית).
- אין לחזור על מילה שנאמרה.

המנחה אומר בקול לתלמיד שלידו את המילה הראשונה והוא ממשיך לפי הוראות המשחק.

הערה למנחה: המשחק מדגים את הקושי שלנו לשלוף מילים הקשורות לחשיבה חיובית ותמיכה. הוא נוגע גם לקושי קיים – לתמוך, לפרגן, להפגין אמפתיה כלפי האחר. על המנחה להצטייד במילים משלו ובמידה והמשחק מסתיים: להציג אותן בפני המשתתפים: טוב, אהבה, נפלא, יפה, קרבה, פירגון, התגברות, הצלחה, התמדה, הנאה, אמפתיה, כיף, חברות.



שאלות לדיון:

1. האם הצלחנו להשלים את המשחק? מדוע?
2. במידה והמשחק לא הושלם מה היו הסיבות שלא הצלחנו?

תרגיל שיח חרשים (10 דקות)

הכנה:

- המשתתפים יחליטו על נושא לוויכוח.
- **הערה למנחה: מומלץ לא נושא פוליטי** – אפשר לחשוב על נושאים מתחום בית ספר – הארכת הטיול השנתי, ביטול הטיול השנתי (אם יש נושא שמעסיק עכשיו את התלמידים
- עדיף להיעזר בו) או נושאים שקשורים לזמן פנוי – הגבלה של זמן מחשב בבית, יותר שיעורי בית או פחות.
- המשתתפים יחולקו ל - 3 קבוצות. קבוצה א' - תייצג את ה"בעד"; קבוצה ב'.
- את ה"נגד"; חברי הקבוצה השלישית - יהיו הצופים.
- קבוצות א' וב' יתרכזו, בנפרד, בפינות החדר ויכינו את טיעוניהם.
- המורה ייתן הוראה לכל קבוצה, בנפרד - לדבוק בעמדתה עד הסוף.
- במהלך הכנת הטיעונים על ידי הקבוצות, תכין הקבוצה הצופה קריטריונים לתצפית הבוחנים הקשבה.

התרגיל:

- קבוצה א' תשב מול קבוצה ב'.
- הוויכוח יתנהל בזוגות - א' מול ב', כאשר חבר אחד מקבוצה ג' צופה בכל זוג.

הדיווח של התצפיתנים לאחר הוויכוח:

- הצופים יציגו את הקריטריונים שהכינו וידווחו על-פיהם על מהלך הוויכוח.
- חברי קבוצה א' (הראשונים מבני הזוג), ואחריהם קבוצה ב' ידווחו על תחושתם בשעת הוויכוח.

שאלות לדיון:

- מה הרגשתם כאשר הותקפתם בנימוקים הסותרים את דעתכם?
- כיצד הרגשתם כאשר לא הייתה תגובה לדבריכם?
- האם חשתם שמקשיבים לכם? שהצד השני ער לדבריכם?
- האם קורים מצבים כאלה בחיי יום-יום? הדגימו.
- כיצד, לדעתכם, ניתן לשנות את פני השיחה הזאת? הציעו דרכים שונות.

המשגה + סרטון (15 דקות)

המנחה יסביר מעצם ההגדרה של השיחה כוויכוח או דיבייט – מכניס את שני הצדדים לתחושה של עימות ושל רצון להוכיח את עצמם. אבל גם במצבים רגילים, יומיומיים, של שיחה – אנו עלולים למצוא את עצמנו במצב שאנחנו לא פנויים ולא רוצים להקשיב לעמדות הצד השני ולכבד את העמדות שלו. 'עמידה על שלנו' והתעקשות להוכיח או להפגין את מה שאנחנו חושבים או מרגישים – באה פעמים רבות על חשבון הקשבה והיכרות ומפגש עם הצד השני. וזה לא מחויב המציאות – פיתוח אמפתיה והקשבה לצד השני – לא מבטלת את עמדותיי, אלא הופכת את השיח מ"שיח חרשים" לשיח מכבד ופרודוקטיבי.

- המנחה שואל האם התלמידים יודעים מהי אמפתיה?
- המנחה יקרין את הסרטון: "[מפתחים אמפתיה](#)" (כיתות ז-יב) של ניב שרייבר מתוך אתר סייף סקול ויבקש מהתלמידים לרשום לעצמם במהלך הצפייה מספר כלים או טיפים שהם לוקחים מהסרטון.

פעילות בקבוצות (10 דקות)

הכיתה תתחלק לקבוצות (4-5 תלמידים).
בכל קבוצה – כל תלמיד בוחר כלי אחד הכי חשוב בעיניו שלקח מהסרטון ומשתף בו את הקבוצה. יחד כל קבוצה מנסחת כללי עשה / אל תעשה, לפיתוח הקשבה ואמפתיה.
במליאה: כל קבוצה תציג את הכללים שלה ויחד יבחרו את 10 הכללים הכיתתיים שיעזרו להם בתפקידם כמדריכי מוגנות.

סבב סיכום (5 דקות)

מה אני לוקח/ת על עצמי ליישם ביומיום ובתפקיד שלי בקבוצה מתוך המפגש?

שיעור שביעי – קונפליקט



מטרות

- הבנת המושג קונפליקט ובחינת מצבי קונפליקט מחיי היומיום.
- בחינה עצמית בהתמודדות עם קונפליקט.
- הכרות עם מודל לניהול קונפליקט והבנה מהו הפתרון האמיתי שנכון ומתאים לשני הצדדים.
- לקיחת אחריות אישית וקבוצתית בנושא.

מיומנויות sel

- ויסות והרגעה עצמית
- פתרון בעיות וקבלת החלטות
- אסרטיביות
- התמודדות ופתרון קונפליקטים – משא ומתן, פשרה, ויתור

ציוד

- כלי כתיבה
- פתקיות לצפייה מודרכת
- 3 הגדרות הקונפליקט

משך הפעילות: 60 דקות

מהלך הפעילות

תרגיל פתיחה (מבויס) (5 דקות)

המנחה יסכם עם אחד התלמידים שיגיע באיחור לשיעור. הוא יכנס לכיתה ויתנהל איתו ויכוח – 'אתה לא תיכנס לכיתה כי הגעת באיחור' או לחילופין – 'מדוע אחרת?' והוא יצטרך להצדיק את עצמו. ואז – יתנהל סוג של ויכוח בין שניהם האם הוא נהג בצורה טובה ומגיע לו להיכנס או לא.

אפשרות נוספת: שני תלמידים ינהלו קונפליקט מבויס כאשר יכנסו לכיתה.

המנחה: מה היה לנו כאן?

שמש אסוציאציות (10 דקות)

אנחנו עוסקים במפגש הנוכחי בקונפליקט. ממה שראיתם בתרגיל המבויים וממה שאתם יודעים – איזה אסוציאציות עולות לכם מהמילה קונפליקט? המנחה יכתוב על הלוח שמש אסוציאציות למילה קונפליקט.



שלוש הגדרות למילה קונפליקט

1. קונפליקט הוא תהליך שמתחיל כאשר אדם או קבוצה סבורים שקיימים הבדלים בינם לבין אנשים אחרים או בינם לבין קבוצות אחרות בנוגע לאינטרסים, משאבים, אמונות, ערכים או דרכי עבודה שחשובות להם. למעשה, קונפליקט הוא תהליך שבו צד אחד תופס שהאינטרסים שלו נפגעים על ידי צד אחר והוא פועל כדי לשנות את זה.
2. קונפליקט הוא מאבק רגשי בין שני אנשים או יותר הקשורים זה לזה לגבי הבדלים נתפסים באמונות, ערכים, ומטרות, או על הבדלים ברצונות להערכה, שליטה וחיבה.
3. קונפליקט מתרחש כאשר ישויות חברתיות נדרשות לעסוק בפעילות שאינה עולה בקנה אחד עם צרכיהן או עם תחומי ההתעניינות שלהן, **כאשר מימוש העדפות של צד אחד סותר את מימוש העדפות של צד אחר, או כאשר אין מספיק משאבים על מנת לממש את הצרכים והרצונות של כולם.**

המנחה יבקש מהתלמידים להקשיב להגדרות השונות, לכתוב לעצמם במחברת או על דף מילות מפתח, שנראות להם רלוונטיות, וליצור מעין הגדרה משלהם המבוססת על ההגדרות ששמעו.

אפשרות נוספת: המנחה יחלק לכל תלמיד את שלוש ההגדרות כתובות ויעודד אותם לבחור את ההגדרה, שמתארת בצורה הקרובה ביותר לקונפליקטים שהם מכירים.

הקרנת סרטון + דיון (20 דקות)

המנחה תחלק לתלמידים פתקיות ויקרין את הסרטון הבא: **גשר (Bridge)** המנחה תבקש מהתלמידים לענות על השאלות הבאות (לפי הסדר)

- "רואה" – לתאר מה ראיתי בסרטון
- "חושב/ת" – מחשבה שעלתה לי בעקבות הצפייה בסרטון
- "שואל/ת" – שאלה שעלתה לי בעקבות הצפייה בסרטון

התלמידים ישתפו אחד את השני בזוגות.

במליאה – כל תלמיד ישתף במשהו אחד ששמע אצל בן הזוג שלו והתחבר אליו.

דיון:

- מה המסר של הסרטון?
 - איך זה קשור אלינו?
- האם גם אתם נתקלתם בסיטואציה דומה? איך פעלתם? איך ניתן לפעול אחרת?

הצעות להתמודדות במצבי קונפליקט (20 דקות)

עבודה בקבוצות כל קבוצה תבחר ביחד סיטואציה של קונפליקט הלקוחה מחיי בית הספר ותענה על השאלות:

- תארו את הסיטואציה – מה קרה? מתי ואיפה? איך הרגישו המשתתפים? איך הסתיימה הסיטואציה?
 - האם אתם חושבים שיש צד אחד שהוא צודק יותר? האם אתם מזדהים עם צד אחד?
 - מהן הסיבות שבגללן כל צד כעס?
 - אם מדובר בקונפליקט שהתדרדר – נסו לרשום את שלבי הסלמת הקונפליקט. בכל שלב – נסו לחשוב וכתבו האם היה ניתן לעשות משהו כדי לעצור את הקונפליקט?
 - מה אתם הייתם עושים בכל אחד משלבי הסכסוך?
- (אם התלמידים יעלו את הנושא של שיתוף רגשות ומחשבות באמצעות שיחה – הדגישו כלי זה כיעיל לפתרון בעיות, כמו גם שיקוף הצד האחר והניסיון להבין את עמדתו).
- במליאה:** משתפים בעיקרי הדברים – הסיטואציה ואיך היה ניתן לפעול אחרת.
- המנחה רושם על הלוח את תשובות התלמידים.

סיכום (10 דקות)

כל תלמיד משתף מה הוא לוקח על עצמו בתור מגשר וגם בחיים האישיים.



שיעור שמיני – ניהול רגשות

משך הפעילות: 45 דקות

מטרות

- התלמידים יהיו מודעים לכך שהמחשבות שלנו משפיעות על האופן, שבו אנו מרגישים ומתנהגים.
- התלמידים יפתחו מודעות לרגשות שונים במצבים שונים.
- התלמידים יזהו רמות שונות של שליטה ואיבוד שליטה.
- התלמידים יכירו דרכים שונות להתמודדות עם מצבי תסכול וכעס.
- התלמידים יבינו כי תגובת הסביבה יכולה להשפיע על הסלמה של קונפליקט.

מיומנויות sel

- הבחנה בין רגשות, מחשבות והתנהגות והבנת ההשפעות ביניהם
- ויסות והרגעה עצמית – הפחתה והרגעה של רגשות קשים, כגון חרדה כעס תסכול עלבון באמצעות: נשימה והרפיה גופנית, פעילות גופנית, חשיבה רציונאלית, דיבור פנימי, שיתוף קרובים
- פיתוח מיקוד שליטה פנימי באמצעות חיזוק היכולת לוותר, להתאפק, להשהות תגובה, להתגמש, לדחות סיפוקים

עזרים

סרטון ביוטיוב- [השלט הרגשי שלי \(מס"ח\)](#)



מהלך הפעילות

פתיחה (5 דקות)

המנחה תבקש מהתלמידים להגיד מה אומרת להם המילה תסכול (ניתן להעלות גם במנטימטר).

המנחה תקריא את ההגדרה:

תסכול מתרחש כאשר משאלה, רצון, צורך או דחף אינם יכולים להתממש

שיתוף בזוגות (15 דקות)

התלמידים יתחלקו לזוגות וישאלו אחד את השני שאלות. על המנחה לתזמן את זה כך שלכל בן זוג – יהיה מספיק זמן לשתף.



- ספרי/י על אירוע שבו הרגשת מתוסכל/ת.
 - איזה רגש או אילו רגשות חשת במצב הזה?
 - לו היה לך מד-רגש שנע בין 1-10, באיזו עוצמה היה המחוג?
 - אילו מחשבות חלפו סמוך לאירוע והגבירו את עוצמת הרגש?
 - מה עשית?
 - מתוך ההיכרות שלך עם עצמך, האם את/ה חווה/ית לעיתים רגש של תסכול? מה משותף לכל המצבים שבהם את/ה חש/ה מתוסכל/ת?
- במליאה:** ניתן לבקש מתלמידים לשתף מה שהם שמעו מבן/בת הזוג שלהם.

המנחה תשאל:

אחרי שזיהינו את הרגשות והמחשבות שלנו במצבים שבהם אנו חווים תסכול, מה ניתן לעשות כדי להתמודד איתם?

סרטון + דיון (15 דקות)

המנחה יקרין את הסרטון ויבקש מהתלמידים לרשום לעצמם:
משפט אחד שהם אמרו לעצמם כשהרגישו רגש חזק בעקבות תסכול (אני כזה אפס, אף פעם אני לא אצליח, איזו פאדיחה, אני מתבייש וכו').
משהו אחד שהם לוקחים מהסרטון ככלי להתמודדות עם תסכול (זיהוי הרגש, מתן ביטוי לרגש, עצירה, הכרה ברגש, מתן לגיטימציה לרגש, מציאת דרך לווסת את הרגש)

<https://www.youtube.com/watch?v=7xzmw1his0s>

המנחה יכתוב את תשובות התלמידים על הלוח ותסכם:
כדי להתמודד עם הרגש שגורם לנו תסכול, חשוב לזהות את המצבים הגורמים לנו להרגיש תסכול, להכירם ולנהל את הרגש המציף אותנו על-ידי החלפת דיבור פנימי אחד בדיבור פנימי אחר, שיכול להפחית את עוצמת הרגש ולסייע בהתמודדות עמו.

יש מספר שלבים לניהול רגשות:

שלב הראשון, האדם צריך להכיר בכך שהוא מתפרץ, ולא יאשים אחרים. אם האדם מכיר באחריות שלו לתגובה / להתפרצות, יש בידינו לשנות את המצב.

שלב השני, חשוב לזהות מה "מפעיל" את ההתפרצות? מה "מקפיץ" אותנו? מה מעליב ומרגיז אותנו? כשמזהים את הגירוי או הטריגר, שמפעיל את ההתפרצות ניתן להתכונן לסיטואציות "בסיכון גבוה" ולהיערך באמצעות הטכניקות שיפורטו להלן.

חשוב להדגיש שהרגשות שאנחנו מרגישים – אישיים ולגיטימיים. כשחווים רגש של כעס, כאב, או תסכול – יש להכיר בכך שזה מה שאנחנו מרגישים וזה בסדר להרגיש כך. ניתן וכדאי למנוע את ההתנהגות שמונעת מרגש מסוג זה, כאשר אנחנו פועלים תחת השפעה של רגשות אלה ופוגעים באחרים ובעצמנו.

אחת הדרכים להימנע מתגובה קיצונית של "התפרצות" היא לבטא את הכעס במילים במקום בפעולות הרסניות. המטרה לפעול באופן אסרטיבי – לבטא את הצרכים שלנו ולהציב גבולות לאחרים. "אני כועס", "למה אתה כועס?", "כי אני מרגיש שלא מתייחסים אלי או לא מכבדים אותי". כעס שאינו מבטא במילים עלול להצטבר ולהוביל להתפרצות בלתי נשלטת. דרך נוספת, פנימית, היא הרגעה עצמית. למשל: תרגילי נשימה, ספירה עד 10 או חזרה על משפטים מרגיעים.



מודל מוכר של ניהול רגשות הוא מודל אפר"ת.

המודל מתאר תהליך של תגובת אדם לאירוע:

אירוע – משהו מתרחש שמגרה את האדם להגיב.

פרשנות – הבנת האירוע באופן סובייקטיבי, פרשנות של המשתתף באירוע למה שקרה.

רגש – התחושה שמפתח האדם בעקבות הפרשנות.

תגובה – הפעולה שהאדם נוקט בעקבות הפרשנות והרגש.

שינוי התגובה לאירוע מסוים – צריך להתחיל בשלב הפרשנות. אין לנו אפשרות למנוע אירוע מרגע שהתרחש. יש באפשרותנו להציע פרשנות חלופית לפרשנות המובילה לכעס ולתגובות הרסניות. אם נצליח לעצור בשלב הפרשנות ולהציע פרשנויות אלטרנטיביות חיוביות – זה עשוי לשנות את התגובה שלנו למשהו הרבה יותר תומך ובונה.

שימוש במודל זה יכול לשמש כלי נוסף עבור התלמידים.

שיתוף בזוגות (10 דקות)

חוזרים לזוגות הקודמים ובחרים מקרה בוחן אחד מאלה שהצגנו קודם בקבוצה. משתמשים בכלים שנלמדו בכיתה על מנת להתבונן על האירוע המתסכל (ניתן לבחור בכלים שנלקחו מהסרטון או ממודל א.פ.ר.ת שנלמד בכיתה).

סיכום

במליאה כל אחד משתף במשהו אחד שהוא מתכוון ליישם בעצמו כדי להצליח לנהל את רגשותיו או לסייע לאחרים בניהול רגשותיהם.





שיעור תשיעי – גישור

מטרות

- הכרות עם המצב/התפיסה של win-win.
- הכרות עם תפקיד המגשר.
- למידה של מודל גישור שמתאים לפעילות של מגשרים צעירים.
- התנסות אישית בתפקיד המגשר והטמעה של המודל.

מיומנויות sel

- גמישות מחשבתית
- פתרון בעיות וקבלת החלטות
- זיהוי והבנת מצבים חברתיים
- שיתוף פעולה
- התמודדות ופתרון קונפליקטים - משא ומתן, פשרה, וויתור

עזרים

בריסטול עם שלבי מודל הגישור
מצגת עם תיאורי מקרה ופתרון שלהם בצורת גישור

משך הפעילות: 60 דקות

מהלך הפעילות

משחק פתיחה – הורדת ידיים (10 דקות)

המשחק: חלקו את הכיתה לזוגות ובקשו מכל זוג לשחק ב"הורדת ידיים" במשך דקה אחת. המטרה היא להרוויח כמה שיותר סוכריות. יקבל את הסוכריות רק הזוג שהצליח ל"הוריד" כמה שיותר ידיים (משתתף אחד אמור להצמיד את גב כף היד של המשתתף השני לשולחן).
הערה למנחה: זאת פעילות 'טריקית' – כי מצד אחד כללי המשחק הקודם מבוססים על המאבק לנצח. בעוד שכללי המשחק הנוכחי מבוססים על תיאום ושיתוף פעולה. צריך לשים לב לכך, שלא פוסלים את רעיון התחרות, שהוא אחד מהדברים שמפיקים מהם הנאה. לצד זה – מאירים את תשומת הלב של המשתתפים לאפשרויות נוספות מלבד תחרות.

כמו כן – צריך להבין את ההקשר של המשחק הנוכחי. הוא אמור להיות מקדים לשיח אודות העיקרון של win – win ולפתרון של גישור.

דיון במליאה:

- איך היה לכם?
- במה השקיע כל צד את המאמץ? בניסיון להוריד את היד של השני או בניסיון להשיג ביחד כמה שיותר סוכריות?
- מהי הדרך הטובה ביותר כיצד, לדעתכם, ניתן להשיג כמה שיותר סוכריות? (אם הזוג מחליט לשתף פעולה ולהוריד במהירות את הידיים מצד אחד לצד שני).
- האם אתם מכירים מקרים מהחברים או מהמשפחה שבהם יש מתח או קונפליקט בין הרצון לנצח לבין הרצון לשתף פעולה? הביאו דוגמאות (ריב בגדים, טלוויזיה, ממתקים)?

סיכום של המנחה:

במשחקים רבים – התחרותיות קובעת גישה של win-lose שבה כל צד מתמקד בעיקר בניסיון לנצח את הצד השני (או אני או הוא).

יש פעמים ששני הצדדים עשויים להפסיד מהתחרות, ולהגיע למצב של lose-lose. כמו במקרה שלנו, שבו זוגות שלא שיתפו פעולה או שיתפו פעולה באופן חלקי לא זכו בסוכריות.

פתרון של win-win אינו תמיד אפשרי אבל הוא עדיף. זהו פתרון בו שני הצדדים משתפים פעולה ומגדילים את האפשרות שלהם להרוויח – לזכות ביותר סוכריות. תהליך של גישור – שואף לפתרון של win-win. במפגש הנוכחי ניחשף לגישור ונתרגל אותו.

המשגה – גישור (10 דקות)

המנחה תשאל האם קונפליקט הוא תמיד שלילי, והאם יכול להיות מצב שבו קונפליקט יכול להיות גם חיובי?

הביאו דוגמאות למקרים שבהם קונפליקט הוא חיובי.

המנחה תסביר שקונפליקט הוא הזדמנות להכיר את עצמי ואת הצרכים שלי לצד הבנה של הצד השני והיכרות עם מה שהצד השני רוצה או צריך ויחד להגיע לפתרון משותף. זהו בעצם תהליך הגישור.

מהו מודל הגישור (מגשרים צעירים)?

מודל הגישור הוא מודל ליישוב סכסוכים בהתערבות "מגשרים צעירים" המסייעים לצדדים המסוכסכים להגיע להסכם מרצון. בעזרת תלמידים שתפקידם לסייע לתלמידים אחרים לנהל קונפליקטים בדרך יעילה ומכבדת.

איך מקיימים תהליך גישור?

תלמידים שהתעורר ביניהם קונפליקט, פונים אל מדריכי המוגנות ומבקשים סיוע בפתרון הקונפליקט. מדריכי המוגנות שומעים את עמדות שני הצדדים ומקיימים תהליך של גישור ויישוב הקונפליקט. לבסוף יוצרים הסכם המקובל על כולם.

לאחר שהמנחה קורא את השלבים הנ"ל של הגישור – הוא תולה בריסטול מוכן ועליו השלבים על מנת שהתלמידים יוכלו לחזור אל המודל ולהשתמש בו במהלך השיעור ולאחריו.

שלבי הגישור

פתרון מחלוקות וקונפליקטים בדרך שבה כל אחד מהמעורבים במחלוקת ירגיש שהצרכים שלו באו לידי ביטוי ושהפתרון מתאים לו:

1. מבררים את **העמדה** של שני המעורבים בקונפליקט – מה הם חושבים? מה הם מרגישים?
2. מבררים את **הצורך** של שני המעורבים: מה באמת שני המעורבים צריכים?
3. בוחנים **אופציות לפתרון**: על מה יוכלו שני המעורבים להסכים? מה ייתן מענה לצרכים של שני הצדדים?
4. מנסחים הסכם.



גישור – בוא נתרגל! (15 דקות)

לפניכם מצגת המציגה ארבעה מקרים שזקוקים לגישור. בעזרת המצגת נוכל לתרגל את מודל שלבי הגישור ולהטמיע אותו.

ניתן להתחיל בכיתה בהקרנה של המצגת ופעילות גישור משותפת של כל הקבוצה סביב מקרה אחד. לאחר מכן – לאפשר לתלמידים להיכנס למצגת ולתרגל פתרון קונפליקטים נוספים בעזרת גישור.

https://storage.cet.ac.il/PresentationBaRibua/conflict_settlement/story_html5.html

הערה למנחה: לצד המצגת יש קובץ של הסבר למנחה שניתן לקרוא בו במהלך הפעילות או לפנייה. ניתן גם להוריד את המצגת להפעלה ללא אינטרנט.

פעילות סימולציות (15 דקות)

חשוב להדגיש – ככל שהתלמידים יתרגלו יותר את המודל ויקבלו עוד ועוד משובים מתלמידים אחרים ומהמנחה – כך תגבר המקצועיות שלהם והביטחון שלהם ביכולת שלהם לקיים גישור.

חלק א - גישור

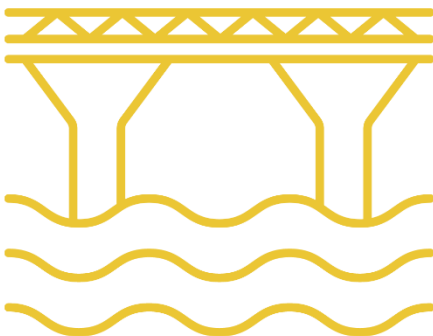
מחלקים את הכיתה לקבוצות של 4 תלמידים.

1. בליווי והדרכה של המנחה כל קבוצה **בוחרת קונפליקט** שהתקיים בבית הספר. מומלץ שהתלמידים יבחרו קונפליקטים שקרובים אליהם, שהם מעוניינים ללמוד מהם איך נוהגים? מה עושים ומה לא? האם נהגו נכון בעבר בקונפליקט דומה?
2. התלמידים בכל קבוצה מתחלקים לתפקידים: 2 הצדדים המעורבים בקונפליקט, המגשר, הצופה בתהליך הגישור. בכל קבוצה מתנהל תהליך גישור: 2 תלמידים בקונפליקט, תלמיד אחד מגשר ותלמיד אחד צופה ורושם.

3. תהליך הגישור מתנהל על פי השלבים שלמדנו ותרגלנו קודם:

- **בירור עמדה** של שני הצדדים (מחשבה ורגש)
- **בירור הצורך** של שני הצדדים
- **בדיקת אופציות** שונות לפתרון
- **יצירת הסכם**

4. הצופים רושמים לעצמם הערות על התנהלות המגשרים.



חלק ב - במליאה

הצופים משתפים מה ראו בסימולציות בקבוצות שלהם.

גם המגשרים והמגושרים מציגים את החוויה שלהם.

- איך היה?
- מה היה קשה? מה היה מאתגר? ממה נהנית הכי הרבה?
- למה לא התחברתי?
- האם הרגשתם שהיה פה win-win, lose-lose, או win – lose?
- איזה דגשים חדשים הייתי רוצה להוסיף למודל – לאור הניסיון שלי עכשיו?

סיכום (10 דקות)

- עם מה אני יוצא לתהליכי גישור בעתיד?
- מה אני לוקח על עצמי לעשות בתהליך הגישור?
- ממה אני חושש עדיין במה שקשור לגישור? איך ניתן להתמודד ולהתגבר על חששות אלה? בעזרת מי?

***מומלץ לתת להם להתנסות בגישור בבית הספר, בליווי של המנחה, במשך מספר שבועות ואז לקיים מפגש של עיבוד תהליך הגישור.**

