



ע"ש עוזי שטיינברג

חוברת לרכזי התוכנית

תשפ"ה

תוכן עניינים

3	<u>אודות אורטוב – מנהיגות, ערכים וקהילה</u>
4	<u>אודות הקרן לרווחת נפגעי השואה</u>
5	<u>מבט כללי על ניצולי השואה בישראל</u>
8	<u>אודות מחוברים</u>
10	<u>תוכנית עבודה שנתית</u>
12	<u>נהלי עבודה בתוכנית</u>
15	<u>גיוס תלמידים לפעילות בתוכנית</u>
17	<u>ניהול המפגשים הקבוצתיים</u>
19	<u>משאבים לתוכנית</u>
22	מערכי שיעור למפגשים הקבוצתיים לשנת תשפ"ד
23	פעילות למפגש 1 – "יוצאים לדרך" – תיאום ציפיות – כללי
28	<u>פעילות למפגש 2 - הכנה לשיחות טלפון עם הניצולים</u>
30	<u>פעילות למפגש 3 - עקרונות להנחיית בני הגיל השלישי</u>
33	פעילות למפגש 4 - תקשורת בין אישית
37	<u>פעילות למפגש 5 – אמפתיה</u>
40	<u>פעילות למפגש 6 – אנטישמיות</u>
42	<u>פעילות למפגש 7 - סיעור מוחות לקראת המפגשים האישיים</u>
44	<u>הצעות לפעילויות משותפות עבור המפגשים של הניצולים והתלמידים</u>
51	<u>פעילות למפגש 8 – סיכום ופרידה</u>
53	נספחים
54	<u>אתגרים והתמודדויות של התלמידים באינטראקציה מול נפגעי השואה</u>
63	<u>טיפים ייעוציים לניהול ונטילציה</u>
66	<u>איך לטפח את הרכז הצעיר ולהישאר בחיים?</u>
67	<u>דוגמא לפרויקט של מנהיגות הנוער</u>

רשת אורט ישראל חרטה על דגלה שני נושאים מרכזיים המובילים את העשייה בכל אחד מבתי הספר – חינוך לתחומי המדע והטכנולוגיה, וחינוך לערכים. החינוך לערכים נתפס כבעל חשיבות עליונה, ולכן משולב בעשייה החינוכית והחברתית של כל בתי הספר ברשת. על ניהול והטמעת הנושא הערכי בבתי הספר אמונה מחלקת אורטוב, אשר מספקת הדרכה, מידע ומשאבים, המאפשרים הטמעת ערכים בתכניות המשלבות פדגוגיה, פעילות חווייתית ומנהיגות תלמידים. העשייה הערכית מוטמעת בכל רמות החינוך, כשהתכניות מותאמות למגוון בני הנוער.

תפקידים נוספים של מחלקת אורטוב -

- **עידוד בתי הספר לפתח ולקדם יוזמות בית ספריות** שמותאמות לצרכי הקהילה המקומית, על מנת לקדם את התחום הערכי-חברתי.
- הפעלת פרויקטים המקדמים את ערכי הליבה של מדינת ישראל ומתקיימים במספר רב של בתי ספר ברשת, באופן שמאפשר הן מעורבות חברתית מקומית, והן שיתופי פעולה כלל ארציים. מנהיגות התלמידים הבית ספרית והרשתית משולבת ושותפה ביוזמה ובהובלה.
- קידום של הנושאים הבאים: **אקלים חינוכי מיטבי**, טיולים בסגנון אחר, הכנה לקראת שירות משמעותי בצה"ל, טיפוח הסביבה הלימודית ואומנויות הבמה.



דגש מרכזי מושם בעבודת מחלקת אורטוב על **קידום ופיתוח מנהיגות נוער**. זו, באה לידי ביטוי בבניית שדרה של בני נוער מובילים אשר חלקם מעורבים ביזמות, תכנון והובלה של תכניות ערכיות; אחרים מדריכים, ומלווים את חבריהם בביצוע תכניות אלו; ובני נוער נוספים ממשיכים למסלול של התנדבות במסגרת שנת שירות/ גרעין נח"ל / שירות לאומי. בין קבוצות בני הנוער הללו מתנהל דיאלוג של חניכה, העצמה, ולמידת עמיתים.

מנהלת המחלקה – דפנה אלון | מנהלת פדגוגית - נטע פאר | רכזת ארצית מחוברים- הדר לוי ברוך.



אודות הקרן לרווחת נפגעי השואה

הקרן לרווחת נפגעי השואה היא עמותה שהוקמה על-ידי ניצולי שואה למען ניצולי השואה. הקרן החלה לפעול בשנת 1994 בסיוע מרכז הארגונים של ניצולי השואה ובשיתוף ועידת התביעות. רבים מניצולי השואה סובלים מבעיות ייחודיות, שהן תולדה ישירה של השואה, בעיות המלוות אותם ביום ובלילה, מפרות את שלוותם, ומתעצמות עם השנים. מדובר בבעיות פיזיות, בריאותיות, מצוקות נפשיות או חרדות והגרוע מכל בדידות והעדר רשתות תמיכה משפחתיות וחברתיות.

הקרן שמה לעצמה למטרה לפעול ככל שתוכל לרווחת נפגעי השואה בישראל, הזקוקים לעזרה פרטנית, ולשמר את נושא רווחתם של ניצולי השואה ככלל, צורך זה פועלת העמותה לגיוס כספים ומשאבים בארץ ובחו"ל על מנת לתת מענה מיטבי לניצולי השואה במגוון אפיקי סיוע.

הקרן מנהלת על ידי ועד מנהל הפועל בהתנדבות, שמחצית מחבריו הם ניצולי שואה ומחציתם בני דור שני. יו"ר הקרן בהתנדבות – הגב' לימור לבנת.





44,000 ניצולי שואה קבלו סיוע מיידי

למקרה והם זקוקים לעזרה מיידית

מבט כללי על ניצולי השואה בישראל

יותר מ-70 שנה לאחר תום מלחמת העולם השנייה, אוכלוסיית ניצולי השואה החיה בישראל מונה, נכון ליום השואה 2024, 137,401 ניצולי שואה כ-37% מהם נפגעי התנכלויות אנטישמיות בתקופת השואה. גילם הממוצע 86, 32,164 מהם עברו את גיל 90, 1225 ניצולים עברו את גיל 100. מידי יום הולכים לעולמם כ-42 ניצולי שואה, כמידי שנה נפטרים כ-15,000 ניצולים. כ-62% מכלל ניצולי השואה בישראל הן נשים), ניצולים רבים היו [שותפים בהקמת המדינה](#), חלקם אף ממובילי המשק וההנהגה. אוכלוסייה זו, שהיא חלק ממרקם החיים הישראלי, מגוונת וכוללת עולים ותיקים וחדשים, בשנתיים האחרונות, בעקבות המלחמה באוקראינה- עלו ניצולי שואה נוספים לארץ.



כאן 11 | כאן נשארים בבית

מיכה אשחר | אביו, אברהם הרצברג ז"ל, ניצול שואה, מת מקורונה

הם באו לפה, הקימו מדינה,
ובנו חברה, ובנו תעשייה,

השורדים שנפטרו | כתבנו עם משפחות ניצולי השואה שהלכו לעולמם לאחר שחלו בקורונה



חדשות
הערב

לצד התקומה האישית והלאומית, הניצולים ונפגעי השואה נושאים בזיכרונם את מאורעות העבר, המשפיעים עליהם בדרכים שונות. חלק מהם סובלים ממחלות ייחודיות, חלקם חיים בבדידות וללא תמיכה משפחתית, חלקם נזקקים לסיוע נפשי, חלקם לסיוע חומרי, חלקם חיים בתנאי דיור שאינם תואמים את צורכיהם וחלקם סובלים מקשיי קיום בסיסיים. כאמור, קושי מרכזי שעמו מתמודדים רבים מהניצולים הינו תחושת בדידות, ועל כן למענה בתחום החברתי חשיבות מכרעת.

בשנים האחרונות, אוכלוסיות חדשות של נפגעי שואה מוכרות על-ידי מדינת ישראל וועדת התביעות, כגון ניצולים יוצאי ברית המועצות וצפון אפריקה. כמו כן, הכירה המדינה גם בניצולי שואה תחת 'חוק העוברים'. כלומר, ניצולים אשר היו ברחם אימם בזמן השואה.



בכל יום שואה אנו נחשפים לנתונים הכואבים והקשים על [מצבם של ניצולי השואה](#). ניצולי השואה סובלים מבעיות רפואיות, פיזיות, בריאותיות ונפשיות שהן תוצר ישיר של השואה. בעיות אלו מלוות את הניצולים במהלך כל חייהם, פוגעות בשלוותם ומתגברות עם השנים. בכל שנה לקראת יום השנה, אנו שומעים על אנשים ברחבי הארץ שמחליטים לפעול במטרה לשנות את המצב: להתנדב, לעזור ולתרום. עם זאת, תפקידנו הוא להפיג את בדידותם במהלך כל השנה ולהנעים את הזמן שעוד נותר להם. לא לתת לזכר השואה וסיפורם האישי להישכח! אתם - רכזים, מנהלים ותלמידים יקרים, אלו שעושים את השינוי יום-יום. אלו, שלא שוכחים גם בשאר ימי השנה את כל אותם ניצולים.

מחברים - אודות התכנית

תכנית "מחברים" הוקמה בשנת 2011 על-ידי הקרן לרווחת נפגעי השואה ורשת אורט ישראל ובשיתוף משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

[תכנית "מחברים"](#) מסייעת לניצולי השואה להתמודד עם תחושת הבדידות, המאפיינת רבים מהם. עברם הקשה הופך את ימי זקנתם למורכבים ובעייתיים יותר מאשר עבור הקשיש הממוצע. כמו כן חלקם מנותקים מהעולם הטכנולוגי ואינם חשופים לאפשרויות הנרחבות שמציע האינטרנט ושימושי מחשב אחרים, ובהם - נגישות למידע, העשרת תרבות הפנאי, תוכנות יצירת קשר דוגמת וואטסאפ וכדומה.

במסגרת התכנית, מגיעים התלמידים המתנדבים לבתי הניצולים, מקנים להם מיומנויות מחשב או טאבלט בסיסיות בעזרת מערכי הדרכה ייחודיים לפרויקט, ומקיימים עימם קשר חברתי-לימודי מתמשך, משוחחים ומשחקים במשחקי קופסה בהתאם לתחומי העניין של הניצולים ויכולתם הפיזית.



במהלך השנה, משתתפים הניצולים בפעילויות שונות יחד עם התלמידים – טקסים, אירועים, טיולים, וזאת על מנת לחבר אותם לקהילת בית הספר ולספק להם הזדמנויות נוספות למפגשים חברתיים ותרבותיים. חלק מהתלמידים אף מתעדים את סיפורי הניצולים ובכך תורמים להנצחת זיכרון השואה בארץ ובעולם.

יצירת הקשר המשמעותי בין התלמידים המתנדבים ובין ניצולי השואה תורמת לתחושת הערך והמשמעותיות של המתנדבים, מעמיקה את החיבור בינם לבין הקהילה ומחזקת את מחויבותם האזרחית. התוכנית משקפת את הגישה החינוכית של בתי הספר ברשת אורט, שמקדמים אקלים חינוכי מיטבי ומאפשרים לתלמידיהם פלטפורמות משמעותיות לתרומה חברתית, שמהווה גם תרומה אישית.

נהלי עבודה בתוכנית

תפקיד רכזי התוכנית בבית הספר

רכזי התוכנית בבית הספר אחראים על הניהול השוטף של התוכנית. תפקידם המרכזי - הובלת קבוצת התלמידים בתוכנית לעמידה ביעדים ובתוכנית הפעילות השנתית. הרכז/ת מלווה על-ידי הרכזת הארצית של התוכנית וצוות אורטוב באופן פרטני ובהשתלמויות ארציות במהלך השנה.

רכז/ת תוכנית מחוברים בית ספרי/ת

הגדרות תפקיד

- גיוס קבוצה של לפחות 30 תלמידים מתאימים מכתה ט' ומעלה ו-15 ניצולים.
- ביקור ראשוני בבית הניצול להיכרות ובדיקת סביבה מתאימה לקליטת תלמידים.
- מעקב שבועי על ביקורי תלמידים בביתם של ניצולי השואה לאורך השנה (ביקורים גם בחופשות).
- בניית תוכנית בית ספרית שנתית להפעלת התוכנית, המבוססת על התוכנית הארצית.
- קיום מפגש קבוצתי עם התלמידים אחת לחודש מעוגן במערכת השעות.
- השתתפות בכנס פתיחת שנה ורכזות ורכזי תוכנית מחוברים.
- השתתפות במפגש הארצי של תלמידי התוכנית.
- הזמנת ניצולי השואה לבית הספר ל-2 אירועים/ מפגשים הנקבעים בתחילת השנה.
- תיאום הפעילות השנתית בתוכנית עם בעלי תפקידים בבית הספר וגורמי-חוץ רלוונטיים.
- קבלת טפסי בקשה למחשב/טאבלט חתומים ע"י הניצול. והעברתכם לרכזת ארצית.
- ווידוא חלוקת המחשבים/ ערכות משחקים/ טאבלטים לבתי הניצולים (החדשים).
- ווידוא תפעול תקין של המחשב/ טאבלט, הגשת בקשה לחיבור לאינטרנט במידה וקיים קושי כלכלי לממן האינטרנט- במקרה של רף הכנסה של 6,000 ש"ח ומטה (כנגד הצגת עו"ש של 3 חודשים אחרונים).

ניהול התלמידים המתנדבים בתוכנית

- מיון וגיוס תלמידים לתוכנית באמצעות שיחות אישיות, ימי מוקד (העברת תאריכי ימי מוקד לרכזת ארצית והשתתפותה ביום הגיוס).
- הכשרה, הנחייה וליווי התלמידים בפגישות קבוצתיות אחת לחודש לקבלת משוב, האזנה לקשיים, אוורור רגשות, סיוע במציאת פתרונות והמשך הכשרה.
- ליווי התלמידים במפגש הארצי של התוכנית במהלך השנה.
- ליווי פרטני לתלמידים לפי הצורך.
- גיוס וליווי צוות צעיר: רכזים צעירים, מדריכים צעירים וצוות טכני.
- אחריות על משוב, הערכה והוקרת התלמידים המתנדבים בתוכנית.

משאבים לתוכנית-

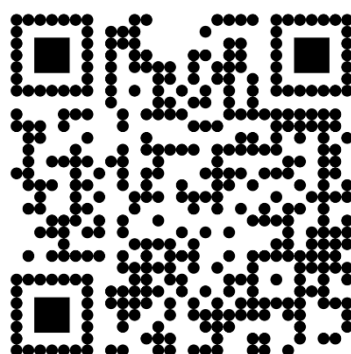
- ליווי והנחיה ע"י רכזת תוכנית מחוברים ארצית מטעם אורטוב והקרן לרווחת נפגעי השואה: ביקורים בבתי הספר, הדרכה וסיוע לפי צורך.
- 1 ש"ש לרכזת התוכנית.
- מערכי פעילות וחומרים רלוונטים לתוכנית.
- חומרי פרסום לשיווק התוכנית.
- ימי הכשרה לרכזות ורכזים.
- תקציב שנתי של 2,000 ₪ לפעילויות לאורך השנה.
- כנסים, סיורים ופעילות מותאמת לקבוצות הבין דוריות לפחות 2 בשנה (תקציב נוסף בהצגת הצעת מחיר).
- חשיפה באתר אורטוב וברשתות החברתיות של אורטוב והקרן לרווחת נפגעי השואה.

תיעוד ופרסום התוכנית

- תיעוד הפעילות בתוכנית – תמונות, סרטונים, ראיונות עם מתנדבים וניצולים וכדומה, העברת חומרים לרכזת "מחוברים" ארצית.
- שיווק ופרסום התוכנית בבית הספר ומחוצה לו – 'קירות מדברים', אתר בית הספר, אתר אורטוב, ניוזלטר, קבוצות בפייסבוק ועוד.
- וידוא אישורי פרסום חומרים מהורי התלמידים והניצולים – על ידי חתימה על טופס אישור פרסום דיגיטלי:

אישור להורים:

<https://app2.easydoc.co.il/publicForm/cb9c2a2b-024f-4ca6-b53c-d83949ac1ea7>



דגשים והנחיות לתחילת שנת הפעילות

- בתחילת כל שנת פעילות על רכז/ת "מחברים" ליצור קשר עם כל הניצולים הפעילים בתוכנית, לדרוש בשלומם ולברר אם הם מעוניינים להמשיך בתוכנית לשנה נוספת.
- בתחילת שנת הפעילות, לכל רכז/ת תהיה רשימה ראשונית של ניצולים פוטנציאליים חדשים (נוספים) המעוניינים להשתלב בתוכנית "מחברים", מולם יש לבדוק בדרכים המקובלות את המשך התאמתם לתוכנית. ניתן לבנות את הרשימה על ידי התקשרות עם מחלקת הרווחה של הרשות, [מועדונים מוכרים](#) של ניצולי שואה כמו "קפה אירופה" ו"עמך", מועדון גמלאים מקומי וע"י איתור של רכזת מחברים הארצית.
- המטרה היא כי בכל בית ספר יליו 15 ניצולים לפחות ועל כן באם ניצול פורש, יש לעדכן את הרכזת הארצית ו/או את אנשי הקשר הרלוונטיים שלו כדי לגייס לתוכנית ניצולים חדשים. גם הרכזת/ת רשאי/ת להציע לניצולים להצטרף, אם מכיר/ה.
- ביקורי בית - במקרה של הצטרפות ניצול חדש לתוכנית, על רכז/ת "מחברים" ליצור איתו קשר ולערוך ביקור בית על מנת לוודא כי קיימים תנאים מתאימים לארח תלמידים. יש לשים לב שהבית נעים לשהייה, שהניצול צלול, מבין את מהות התוכנית ומעוניין בה. יש לוודא כי יש מקום בבית בו ניתן למקם את המחשב (חדר עבודה/סלון/חדר אורחים וכדומה). חדר שינה אינו מתאים לשהייה משותפת של הניצול/ת והתלמידים). לאור העומס בביקורים אלה וריכוזם בתחילת שנת פעילות, מומלץ לגייס מורה או שניים שסייעו בכך.
- אספקת מחשבים/טאבלטים/ וחלוקתם – הרכזת הארצית של התוכנית אחראית על הזמנת המחשבים ושליחתם ישירות לבתי הניצולים בתיאום מלא עם רכז/ת התוכנית. באחריות רכז/ת התוכנית לוודא כי שבוע לאחר הגעת המחשב לבית הניצול - נעשה בו שימוש (ניתן לוודא זאת בעזרת התלמידים).
- חיבור לאינטרנט – ניצול המשתתף בתוכנית שקיבל מחשב יתחבר לרשת האינטרנט תוך שבועיים עצמאית מטעם עצמו, מיום כניסתו לתוכנית, במידת הצורך בסיוע התלמידים. במידה והניצול מדווח על קושי כלכלי במימון אינטרנט, על הניצול למסור לרכז התוכנית עו"ש של 3 חודשים אחרונים והבקשה תיבדק ע"י הרכזת הארצית. מהירות הגלישה הנה עד 100 מגה. טאבלט יתקבל עם חבילת אינטרנט לשנה.

קשר עם הניצולים

חדשים או ממשיכים, חשוב לשמור על קשר עם הניצולים לאורך השנה. על הרכז לבצע לפחות ביקור בית אחד לפחות בשנה וכמובן קשר טלפוני אחת לחודש. שיחה זו תאפשר קבלת מידע לגבי שביעות רצונם והאם ישנן מצוקות - הקשורות או שאינן קשורות לתוכנית, כמו כן שיחות הטלפון תסייע לרכז להעניק כלים בהעצמת התלמידים המתנדבים ו/או לסייע בפתרון אתגרים ובעיות שונות הצפים בהתנדבות עם נפגעי השואה. במקרים בהם הקושי אינו קשור בפרויקט עצמו חשוב להעביר את המידע הלאה, לקרן לרווחת נפגעי השואה - אשת הקשר: הדר לוי ברוך - רכזת ארצית 050-7314487.

אם קיימת אפשרות לגייס גמלאי של בית הספר שיסייע בקשר עם הניצולים, מומלץ. מודל זה פעל במספר תכונים בהצלחה והוריד מעט מהעשייה הכללית הקיימת.

במסגרת התוכנית השנתית חשוב לקיים מספר מפגשים משותפים לתלמידים ולניצולים: טקסים ואירועים סביב חגים, יום המילה הטובה, מבצע דוגו, ושאר יוזמות של צוות התוכנית. חשוב לעודד את קבוצת מנהיגות התלמידים ליזום מפגשים ייחודיים בבית הספר או מחוצה לו. מפגשים אלה מחזקים את תחושת השייכות, הן של הניצולים והן של התלמידים ומעצימים את תחושת הנתינה ההדדית.



גיוס תלמידים לפעילות בתוכנית

גיוס תלמידים מתאימים לתוכנית הוא אחד התפקידים המרכזיים של רכז/ת "מחברים" בית ספרית. על מנת להגיע אל התלמידים הנכונים יש להכין תכנית גיוס מתנדבים ומוטב להיעזר ברכז התוכנית הצעיר בבניה ובמימוש, או בתלמידים שכבר התנסו בתוכנית בשנה הקודמת ויכולים לתרום מנסיונם.

ככל שתהליך הגיוס מבהיר את דרישות ההתנדבות, היקף ואופי הליווי, התגמול וההכשרה שיקבל המתנדב וכן מזמין אותו להתנדב באופן אישי, כך גדלים סיכויי ההצלחה בתהליך הגיוס.

תלמידים המתאימים לתוכנית "מחברים" צריכים להיות בעלי יכולת גבוהה ליצירת קשר אישי, אמפתיים, אחראים וסבלניים, הלומדים בכיתות י"ב.

דרכים אפקטיביות לגייס בני נוער מתנדבים -

- פנייה אישית - הדרך האפקטיבית ביותר לגייס מתנדבים היא באמצעות פניה ממוקדת, אישית ודו-כיוונית, המאפשרת דיאלוג בין המתנדב הפוטנציאלי ובין המגייס - שאלת שאלות, התמודדות עם חששות אפשריים, הבהרת הציפיות ובחינת התאמה. על כן, פנייה למתנדבים באמצעות הכרזות אישיות (למשל באמצעות "חבר מביא חבר") מוכיחה את עצמה כאפקטיבית ביותר.
 - ימי מוקד - ברוב בתי הספר מתקיים יום מוקד החושף את התלמידים לאפשרויות ההתנדבות בבית הספר. בהתאם לאופיו של יום המוקד יש להיערך לכך - הכנת פליירים לחלוקה, הכנת דוכן ובו תמונות ואמצעים ויזואליים נוספים, שימוש במצגת/סרטון להצגה בפני התלמידים, גיוס מתנדבים ותיקים בתוכנית להצגת החוויה האישית שלהם ועוד.
- במסגרת ימי המוקד, רצוי להיעזר בתלמידים בולטים לחיוב המתנדבים בתוכנית, ויכולים לשתף ולספר אודות חווית ההתנדבות הטובה מבחינתם. ניתן ורצוי אף להזמין לבי"ס ניצול כריזמטי, וורבלי אשר יוכל לספר על הקשר שהתהווה עם התלמיד.

אירוח ניצולים בבית הספר, שמיעת סיפורם האישי, חשיבות ההשתתפות בתוכנית והקשר עם בני הנוער.

- שימוש במדיה חברתית - ניתן להיעזר ברשתות החברתיות הרלוונטיות לבית הספר - דף הפייסבוק של בית הספר, קבוצות וואטס-אפ, אתר האינטרנט ועוד. חשוב לנסח מודעה המותאמת לשפת בני הנוער ונוגעת בתחומי העניין שלהם (דגש על לימודי מחשב ואינטרנט, למשל).

בניסוח המסרים לבני נוער המתנדבים, במטרה לגייסם, בין אם ביום המוקד ובין אם באמצעים אחרים, חשוב מאד לקחת בחשבון את המניעים הייחודיים לבני נוער להתנדבות -



אמצעי ליצירת שינוי חברתי	אמצעי לשימוש משמעותי בשעות הרבות של הגלישה ברשת	אמצעי להכיר אנשים חדשים	אמצעי לקידום קריירה בעתיד
-----------------------------	---	----------------------------	------------------------------

- הגיוס צריך להתמקד בתוכנית/פעילות ולא בארגון.
 - הגיוס צריך להתמקד במטרה, במשמעות, בחשיבות ובתוצאות החיוביות של הפעילות.
 - היתרונות של ההתנדבות בקידום העתיד התעסוקתי: הניסיון שיצברו, השורה שיוכלו להוסיף לקורות חיים, תעודות והמלצות, החיבור לטכנולוגיה בהתנדבות.
 - האינטראקציות החברתיות שההתנדבות מספקת.
 - מסלולי קידום וצמיחה.
 - ההתנדבות הינה חשובה ומשמעותית ומהווה הזדמנות היסטורית חד פעמית שלא תחזור על עצמה.
- בעוד מספר שנים לא יהיו ניצולי שואה להתנדב איתם.

טיפול מנהיגות נוער בתוכנית

במסגרת "אורטוב" ניתן דגש מיוחד להעצמת בני נוער מתנדבים כמנהיגים בבתי הספר וברשת כולה. בטיפול מנהיגות הנוער אנו שואפים ליצור רצף מנהיגותי, שיבוא לידי ביטוי בבניית שדרה של בני נוער מובילים. מטרת הצוות הצעיר הינה לסייע לרכז/ת בית הספר לנהל את התוכנית, לצד התפתחות וצמיחה אישית של התלמידים עצמם.

רכזים צעירים

מינוי רכז צעיר (ניתן יותר מרכז אחד) שסייע לרכז "מחברים" בבית הספר בפן האדמיניסטרטיבי של ניהול התוכנית. אופי ותפקידי הרכז הצעיר תלויים בצרכים של הרכז/ת, ומשתנה בין בתי הספר. תפקידים אפשריים לרכז צעיר:

- מעקב אחר קיום המפגשים האישיים בבתי הניצולים והעברת דיווח חודשי לרכז בית הספר על פעילות התלמידים.
- איסוף בעיות וקשיים והעברתם לרכז.
- ידוע המשתתפים אודות המפגשים החודשיים וסיוע בתכנון ובניהולם.
- אחריות על גיבוש הקבוצה וחלוקת תפקידים לפעילויות מיוחדות ולמפגשים הקבוצתיים.
- ניהול קבוצת הוואטס-אפ הקבוצתית.
- ייזום ימי שיא בית ספרים וסיוע בארגונם.

- למידת עמיתים – שיתוף הפעילות הבית ספרית עם קבוצת הרכזים הצעירים הארצית לחילופי רעיונות ולשיתופי פעולה.
- העברת חלק ממפגשי ההדרכה הקבוצתיים לאורך שנת הפעילות בתיאום מול רכזת בית הספר.

רכז טכני

תלמידים רבים המתנדבים בתוכנית "מחברים" מכירים יישומי מחשב בסיסיים, אך מתקשים לעיתים לפתור בעיות שעלולות להיווצר. על מנת לתת מענה לתקלות רכז/ת התוכנית יכולה למנות את אחד מחברי צוות "מחברים" כתומך טכני.

הרכז הטכני יכול לקבל את הכשרתו מאיש המחשבים של בית הספר, לעמוד עמו בקשר ולקבל ממנו סיוע ותמיכה בעת הצורך.

ייתכן שבמשך השנה יהיו לרכז הטכני פניות מועטות בלבד, אך ישנה חשיבות לכך שבני הנוער יודעים שיש להם כתובת. כמו כן ניתן לבקש מהרכז הטכני להעביר מפגש בנושא הטכנולוגי לשאר חברי מחברים.

צוות תיעוד

לתיעוד הפעילויות של התוכנית חשיבות רבה הן בעבור המטה ומנהלי התוכנית, אך לא פחות מכך בעבור התלמידים והניצולים. בעבור התלמידים והניצולים ישנה חשיבות גבוהה המביאה לתחושת סיפוק כאשר הם רואים שהתוכנית שלהם מקבל במה בית ספרית (עיתון ואתר בית הספר), מקומית (מקומון יישובי) וארצית (אתר הקרן ואתר "אורטוב", מידעון הקרן ועוד).

לרוב קשה לנו גם לתעד וגם לנהל את התוכנית ולכן גיוס 2-3 תלמידים ממגמת התקשורת בבית הספר ו/או חובבי צילום יכול להוות שינוי משמעותי. על צוות התיעוד להגיע למפגשי התלמידים בבית הספר, להגיע לביקורי בית בבתי הניצולים (יחד עם המתנדבים כמובן) ולהגיע לאירועי השיא.

ניהול המפגשים הקבוצתיים

ניהול ועבודה נכונה עם קבוצת התלמידים במהלך השנה היא ערובה להצלחת התוכנית. ישנה חשיבות גבוהה לקביעת נהלים ברורים ולקיום מסגרת תומכת של מפגשים קבועים לקבוצת התלמידים המתנדבים.

במהלך שנת הפעילות, בהתאם לתוכנית השנתית, יש לקיים אחת לחודש מפגש קבוצתי לכל התלמידים בתוכנית - חדשים וותיקים. ניתן להיעזר בהנהלת התוכנית בהעברת המפגשים הבית ספרים. מומלץ שאורך המפגש יהיה בין שני שיעורים = 90 דקות. כ-30 דקות מאורך המפגש יוקדשו לעדכונים מצד התלמידים, ונטילציה, גיבוש והתארגנות; וכ-60 דקות יוקדשו להעשרה והעמקה בתכנים, בהתבסס על התוכנית המוצעת בהמשך החוברת. ניתן לשנות וליזום תכנים לפי הצורך. מומלץ לקבוע מראש את מועדי המפגשים (יום קבוע, אחת לחודש), על מנת ליצור בהירות ולמנוע ביטולים ודחיות (והתעסקות מיותרת בתיאומים ושינויים).

למפגשים מספר מטרות -

- **איוורור (ונטילציה) - הפעילות בתוכנית מתבצעת באופן פרטני בבתי הניצולים ולכן המפגש הקבוצתי חשוב על מנת לאפשר לתלמידים לשתף ברגשות ובמחשבות סביב הקשר עם הניצול, ואף עם התלמיד השני, ולהציף קשיים בהם נתקלים במהלך הפעילות. רצוי לשלב בחלק זה של המפגש יועצת מבית הספר (לשם כך אפשר להיעזר ברכז "אורטוב" וכמובן במנהל/ת בית הספר). במידה ואין יועצת בחלק זה חשוב לשתף אותה במקרים הנראים לכם רלוונטיים ולבקש עצה וסיוע. דגשים לפעילות בחלק זה תוכלו למצוא בנספח הטיפים הייעוציים המצורף.**
- **למידת עמיתים - סביר להניח שההתמודדויות של התלמידים דומות ולכן יש לאפשר להם ללמוד אחד מהשני על דרכי התמודדות, פתרונות ועוד. לרוב, הפתרונות נמצאים אצל התלמידים עצמם ועל כן כדאי להחזיר את השאלה לתלמידים ולאפשר להם לעזור אחד לשני לפני התערבות חיצונית, עצות או הנחיות.**
- **מעקב, בקרה ומשוב על ההתנדבות – המפגש הוא הזדמנות לוודא כי התלמידים מגיעים באופן קבוע אל הניצולים, לפתור בעיות טכניות שעלו מהשטח ולתכנן את הפעילות בחודש הבא.**
- **העשרה והעמקה - החלק המרכזי במפגש יוקדש להעשרה והעמקה באמצעות יחידות תוכן המוצעות בחוברת זו. ניתן כאמור להרחיב ולשנות לפי הצורך.**
- **פיתוח יזמות ומנהיגות – בני הנוער הם יזמים, אקטיביסטים ומאמינים ביכולתם להוביל שינוי חברתי. מעצם כך, לעיתים הם מגיעים עם מגוון רעיונות לשדרוג עשייתם כיחידים וכקבוצה. המפגש הקבוצתי הוא המקום לעודד זאת, לתת להם במה לחשיבה משותפת ולבניית יזמות משותפת בתוך בית הספר ואף מחוצה לו.**

משוב והערכת התלמידים

כל מתנדב רוצה לחוש כי הוא מצליח ומשמעותי בתפקידו והוא זקוק למשוב על פעילותו על מנת שידע כי הוא בדרך הנכונה וכי ישנה השפעה חיובית לפעולות שהוא מבצע. ככל שהמתנדב ירגיש שהוא צומח, מתקדם, משמעותי ותורם, כך תעלה רמת המחויבות שלו ויגברו הסיכויים שיתמיד לאורך זמן. לכן, חשוב שהמתנדב יחוש מוערך ויזכה להכרה והוקרה על פעילותו.

ניתן ורצוי להעניק משוב חיובי לתלמיד באמצעות מסר חיובי שמגיע משיחות הטלפון של רכז/ת בית הספר לניצול, מההתמדה והמסירות שהוא מגלה לאורך השנה, מיוזמות מיוחדות שהוא מגלה כלפי הניצול וכיוצ"ב.

תגמולים אינם חייבים להיות חומריים. רצוי להעביר מסר חיובי ולהעצים תלמידים הבולטים לחיוב בהתנדבותם עם נפגעי השואה למורה המחנך/ להנהלת בית הספר/ להורים כחלק מתוכנית ה"אקלים החינוכי המיטבי". במקביל רצוי ומומלץ להעניק שיחה אישית ומילה טובה בפני התלמיד/ה עצמו/ה. לעיתים, פרסום פועלם של התלמידים בעיתון מקומי, באתר בית הספר או באתר "אורטוב" עושה את העבודה. כל פעילות שתחזק את תחושת השייכות של המתנדב לתוכנית, תחזק את תפיסתו כמשמעותי ותחבר אותו למהות העשייה. פעילויות משותפות התורמות לגיבוש שלו עם שאר המתנדבים, תהא אף היא מתגמלת עבורו. במהלך השנה או בסיומה חשוב להעניק למתנדב הערכה כתובה (מכתב או תעודה) שתהווה מזכרת חיובית על תרומתו.

מובן שמשוּב יכול להיות גם ביקורת בונה. המתנדבים לומדים את התוכנית תוך כדי העשייה ובכל התנסות חדשה (ואף לא חדשה) הם צפויים להיתקל באתגרים שונים ואף לעשות טעויות. תפקיד הרכז לסייע למתנדב להתמודד עם אתגרים אלה ולאפשר לו להתפתח ולצמוח מהם. חשוב לאפשר למתנדבים מרחב מוגן לשאול ולשתף בקשיים מבלי לחשוש מתגובה כועסת ועם זאת, לא להעלים עין מפעולות שעשה מתנדב ואינן מקובלות.

משאבים הניתנים לתוכנית

מערכים למפגשים האישיים

חוברת מקיפה הכוללת מערכי שיעור בפורמטים מגוונים המיועדים לפעילות משותפת של התלמידים והניצולים נמצאת באתר אורטוב וניתנת להורדה או עבודה מקוונת. המערכים מיועדים ללמידה משותפת של שימושי מחשב למתחילים ולמתקדמים. כל מערך כולל מגוון הפעולות והצעות למהלך המפגש כולו, נושאים לשיחה משותפת, תרגול, משחקים והכנות למפגש הבא.

מחברת "יומן מסע"

מחברת המכילה שאלות המלוות את התלמידים בכל שלבי ההתנדבות עם הניצולים. את המחברת ניתן להגיש בתום ההתנדבות כחלק מהבגרות החברתית.



שיתוף פעולה עם המיזם "זיכרון מבעד לעדשה"

המיזם הינו שיתוף פעולה של "אורטוב" ובית הספר להוראת השואה ביד-ושם בו בני נוער מעמיקים את ידיעותיהם בנושא זיכרון השואה, ומתעדים ניצולי שואה בתערוכת צילומים ייחודית.

המיזם מחבר את בני הנוער לנושא זיכרון השואה באמצעים אומנותיים ועכשוויים ומשלב בין העמקת הידע בנושא השואה לבין ביטוי יצירתי ואומנותי של הדברים באמצעות הצילום. יעשה חיבור בין בני הנוער המשתתפים במיזם לבין ניצולי שואה, שמשתתפים בתוכנית "מחברים". בני הנוער יראיינו, יתעדו ויצלמו ניצולים אלו ויצילו את תמונותיהם [בתערוכה](#), שתוצג בכיכר המשפחות ביד ושם ביום הזיכרון לשואה ולגבורה.

בתי הספר המשתתפים בתוכנית "מחברים", מקבלים זכות ראשונים להצטרף למיזם זה. שיתוף הפעולה בין התוכניות יאפשר את העמקת הקשר של בית הספר עם ניצולי השואה ויאפשר חשיפה של התלמידים למיומנויות ואפשרויות נוספות לתיעוד ושימור זיכרון השואה. תלמידים המעוניינים להשתתף בשתי התוכניות, יכולים לעשות זאת במידה ויתחייבו לעמוד בדרישות שתי התוכניות יחד.

יוזמות מקומיות – הבמה כולה שלכם

מעודדים אתכם לחשוב על יוזמות שלכם, כקבוצה בית ספרית, המשלבות את הערכים המובילים של בית הספר ותוכנית "מחוברים". יוזמות המשלבות את קבוצת התלמידים, בהובלת קבוצת המנהיגות, יחד עם קבוצת הניצולים יוכלו לקבל עזרה במשאבים מאיתנו. לפרטים נוספים נא שוחחו עם הרכזת הארצית של התוכנית. בסוף החוברת תוכלו למצוא דוגמאות ליוזמות מוצלחות משנים קודמות. דוגמה ליוזמה של ישי, מתנדב מהקרן לרווחת נפגעי השואה – חוגג ימי הולדת לניצולים [myday](https://myday.org.il)



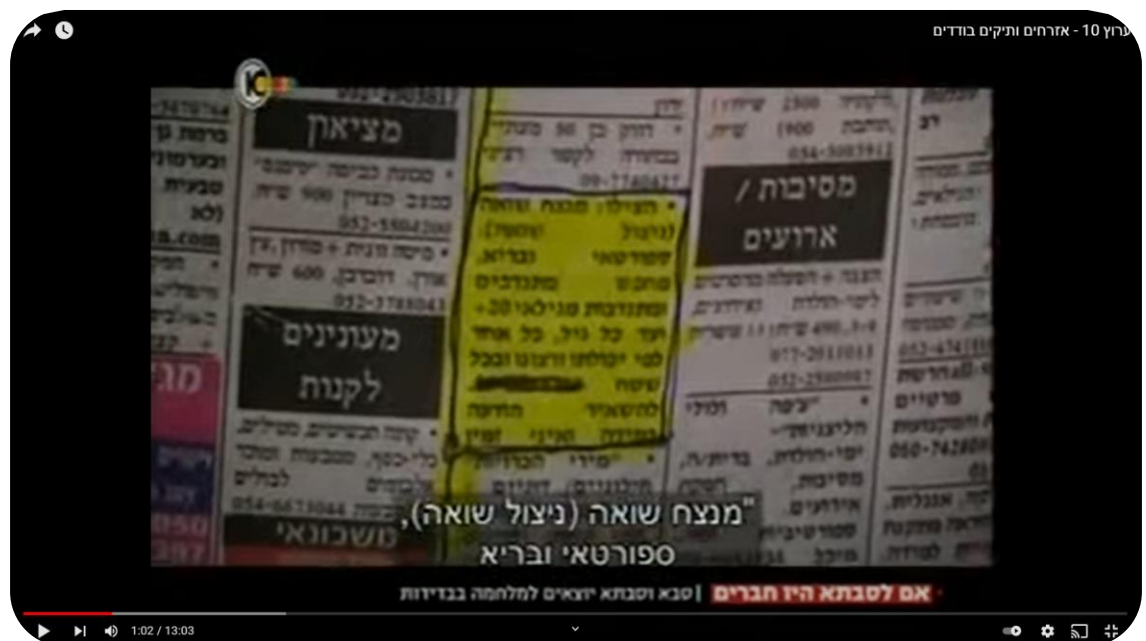
מערכי השיעור למפגשים הקבוצתיים לשנת תשפ"ה

לפניכם הצעות לפעילויות במסגרת המפגשים החודשיים הקבוצתיים. הפעילויות מתאימות לתלמידי תיכון ונוגעות בנושאים ובמיומנויות הרלוונטיים לתלמידים בתוכנית. מזמינים אתכם להתאים את הפעילויות לקבוצה שלכם – רמת הגיבוש, התהליכים הקבוצתיים הפנימיים, רמת הפתיחות ועוד.

שימו לב, הפעילות הינה חלק מהמפגש ולא כולו. וודאו, כי במהלך המפגש אתם נותנים מקום גם לעדכונים מצד התלמידים, ונטילציה, גיבוש והתארגנות.

על תלמידי המנהיגות בקבוצה – המדריכים והרכזים הצעירים, לקחת אחריות על המפגשים ועל תוכנם. דאגו לערב אותם בהכנת המפגשים, העברתם ומשבו אותם לאחר כל פעילות.

המלצה: הקרינו את [הסרטון](#) הבא כפתיח למפגש הראשון שלכם עם התלמידים. שוחחו עם התלמידים לגבי הרגשות שהרגישו במהלך הצפייה בסרטון ותובנות שיש להם בעקבות הצפייה.



פעילות למפגש 1 – "יוצאים לדרך" - תיאום ציפיות - כללי

למה חשוב לתאם ציפיות?

התלמידים המתנדבים בתוכנית "מחוברים" נכנסים לקשר חדש עם אדם זר, מבוגר, לפעמים מאוד בודד. אדם עם סיפור חיים ייחודי (ניצול שואה). ההתנדבות מתרחשת לרוב בבית הניצול, כלומר במרחב זר לתלמידים. המפגש עם הניצול יכול להעלות שאלות רבות מצד התלמידים כמו: האם ארגיש בנוח להיכנס לבית של הניצול? על מה מדברים עם אדם מבוגר? איך ארגיש אם הניצול ישתף אותי בסיפור קשה מן השואה? וכד'.

תיאום ציפיות שיערך עם התלמידים יכול לנסוך בהם ביטחון בכניסה לזירה החדשה ולתת להם כלים להתמודד עם מצבים לא מוכרים.

מטרות:

1. התלמידים יכירו את הגדרת התפקיד שלהם כמתנדבים בתוכנית "מחוברים".
2. התלמידים יכירו באחריותם ליצירת הקשר והשמירה עליו עם הניצולים.
3. התלמידים יבינו מה צפוי להם במהלך ההתנדבות בתוכנית "מחוברים" לאורך השנה.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות עצמית תוך כדי היכרות וחשיפה של רגשותיהם, מחשבותיהם ועמדותיהם כלפי ניצולי שואה וכלפי מפגש עם אדם זר, בן הגיל השלישי. בנוסף, התלמידים ישתפו לגבי תחושת המסוגלות שלהם לשמור על קשר, בפרט עם ניצולי שואה ויעלו רעיונות כיצד להגביר יכולת זו.

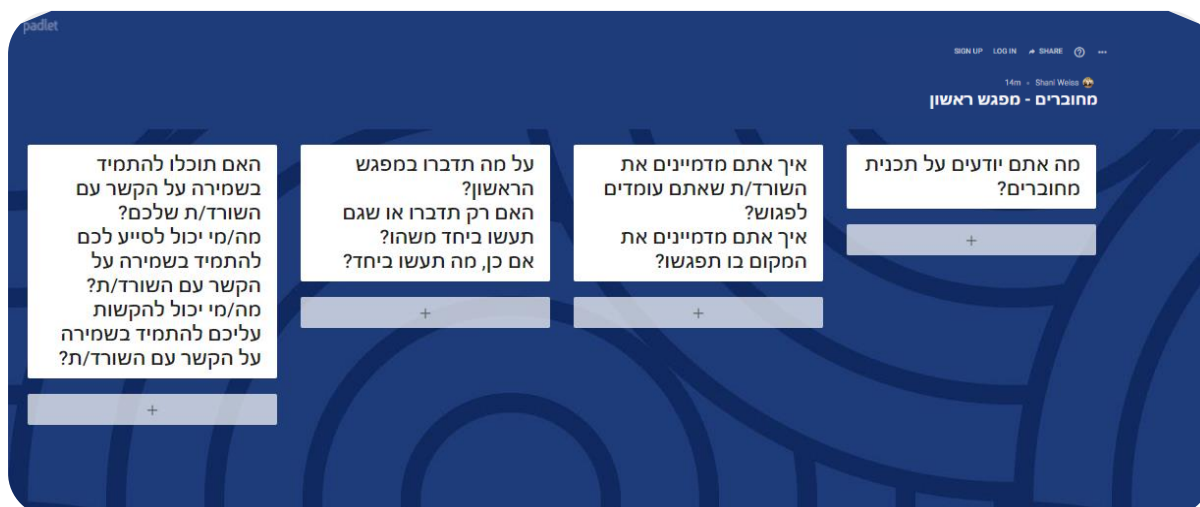
משך הפעילות: שעה וחצי.

עזרים: מקרן, מצגת/פדלט/פתקיות נדבקות, כתובת יוטיוב של סרט הדוקו: [חזה קליש - לא לבד](#)

מקום הפעילות: בכיתה/בזום

מהלך הפעילות:

- הציגו את השאלות (המופיעות בהמחשה מטה) על הלוח או הקרינו אותן באמצעות מצגת או פדלט.
- חלקו לתלמידים פתקיות נדבקות או שלחו להם את הקישור ללוח השיתופי שיצרתם בפדלט.



- תנו לתלמידים 10 דקות שבהן הם יכתבו תשובות לשאלות על הפתקיות או יקלידו את התשובות בפדלט.
- בתום הזמן שהוקצב בקשו מהתלמידים להדביק את הפתקיות בעמודה המתאימה. (ראו את הדוגמה).

מדברים על התכנית	מדברים על המפגש הראשון	מדברים על רצף המפגשים
מה אתם יודעים על התוכנית "מחברים"?	על מה תדברו במפגש הראשון?	האם תוכלו להתמיד בשמירה על הקשר עם השורד/ת שלכם?
איך אתם מדמינים את השורד/ת שאתם עומדים לפגוש? איך אתם מדמינים את מקום המפגש איתו/ה?	האם רק תדברו או שגם תעשו ביחד משהו? אם כן, מה תעשו ביחד?	מה/מי יכול לסייע לכם להתמיד בשמירה על הקשר עם השורד/ת? מה/מי יכול להקשות עליכם להתמיד בשמירה על הקשר עם השורד/ת?
מסקריט סצט פסלוצ איה שהיה שלאה משתתפים סצטס על יוק השלאה	אני אציג את צלמי ואספר על המספחה שלי אמא לא פסלוצ למשתתפים פשיחה על זר	לשאור על קשר - זה קשה. אולי את יומה איתי חבר - אציג זו אחויות ואחיות כמו למכין שיצוני פית. אין לי שום פציות!

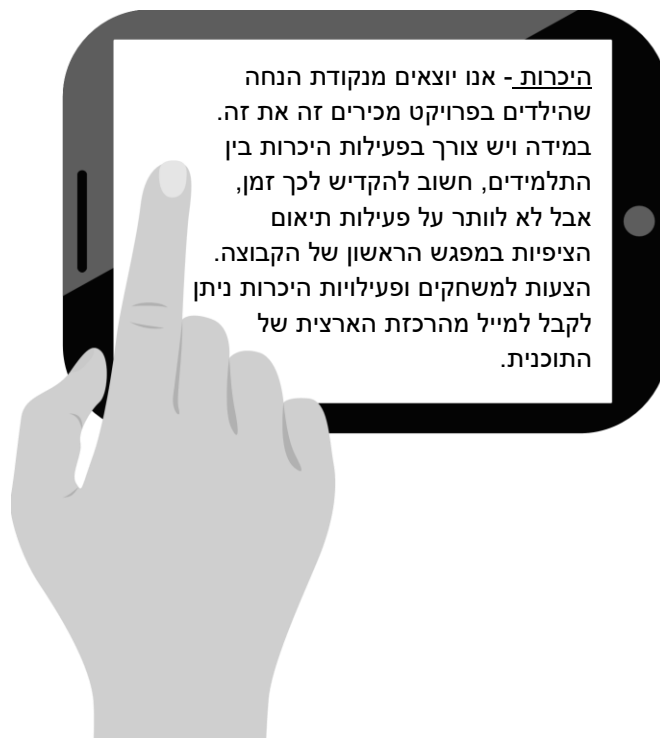
- בקשו משני תלמידים להקריא או לספר לחברי הקבוצה מה הם כתבו על התכנית.
- תוכלו להתייחס למה שהתלמידים כתבו כבר בשלב זה.
- בקשו מתלמידים אחרים להקריא או לשתף בהרגשות ובמחשבות לגבי המפגש הראשון עם הניצול.
- הקפידו שישמעו בכיתה מגוון של רגשות ומחשבות המתייחסות למפגש הראשון.

- במידה ועולים סטראוטיפים לגבי הגיל השלישי או ניצולי שואה – יש להתייחס לכך. לדוגמה, לא כל הבתים של בני הגיל השלישי הם קטנים, חשוכים וכד'. או לא כל ניצולי השואה הם אנשים עצובים עם מבטא כבד בעברית וכד', לא כולם עם קושי כלכלי, לא כולם עלו מאירופה.
- בקשו מתלמידים שעוד לא השתתפו להקריא או לשתף לגבי הנושא של התמדה ושמירה על קשר עם הניצול.
- גם כאן הקפידו שישמעו בכיתה מגוון של גורמים מסייעים ומקשים על ההתמדה.
- בכל שלב בו התלמידים מעלים חששות, לדוגמה: חשש שלא יהיה להם על מה לדבר עם הניצול, חשש משתיקה מביכה, הפנו את האתגר לכל תלמידי הקבוצה ובקשו מהם פתרונות.
- בסיום, הגדירו לתלמידים את תפקידם כמתנדבים בתוכנית. (ראו את הטקסט הצבוע בסיום מהלך הפעילות).
- הזכירו הצעות ורעיונות שנאמרו ביחס למפגש הראשון.
- ציינו את המפגשים הקבוצתיים כמרחב שנותן מענה לכל דבר ועניין שיעלה במהלך השנה. ספרו שמפגש מסוג זה יתקיים לפחות פעם אחת בכל חודש.
- במידה והחלטתם לפתוח קבוצת ווטסאפ מלווה הגדירו לתלמידים איזה מידע יועבר בה.
- בסיום המפגש הקרינו את סרטון הדוקו "חוה קליש - לא לבד"



מידע חשוב

1. אחת לשבוע יתקיים מפגש עם ניצול.ה שימשך כשעה. המפגש יתקיים בבית הניצול.ה.
2. המפגש עם הניצול.ה יתרחש בנוכחות 2 תלמידים.ות מתנדבים.ות (תלמיד לא מתנדב לבד!)
3. לא משבצים 2 מתנדבות בנות לבד לניצול גבר.
4. מטרת המפגשים עם הניצולים הנם הקשר הבינדורי, צימצום הפער הדיגיטלי ושימור קוגניטיבי.
5. הקשר עם הניצולים הוא בעל מאפיינים חברתיים ולימודיים.
6. הקשר עם הניצול.ה הוא קשר ארוך טווח שנפרש לפחות על פני שנת לימודים אחת לפחות.
7. אחת לחודש (ניתן כמובן יותר) יתקיימו מפגשים קבוצתיים של כל התלמידים המתנדבים בתוכנית עם הרכזת. משך כל מפגש כשעה. מטרת המפגשים הקבוצתיים הינה איורור של הרגשות, מתן כלים ומיומנויות לדיאלוג עם בני הגיל השלישי והרביעי ופיתוח יוזמות של התלמידים בתוכנית.
8. במהלך השנה יתקיימו לפחות 2 פעילויות משותפות עם הניצולים כמו טקסים, חגיגות, טיולים, סדנא משותפת, וכד'. מטרת הפעילויות המשותפות הינה חיבור הניצולים לקהילה ולהיפך – תקציב וסיוע לוגיסטי ניתן בהתאם להצגת הצעת מחיר לרכזת הארצית.
9. תיעוד סיפורי הניצולים יכול להתאפשר רק במידה ושני הצדדים ירצו בכך.



פעילות למפגש 2 – הכנה לשיחות טלפון עם הניצולים

למה חשוב להתכונן לשיחות טלפון?

התלמידים המתנדבים בתוכנית "מחברים" הם בני נוער, השייכים לדור "המסמסים", מקלידים ומקליטים" ופחות לדור מקיימי השיחות טלפון. יתכן ובשל מגבלות הקורונה, ההתנדבות תתחיל ואולי תמשיך לתקופה באמצעות הטלפון. תקשורת שמתחילה דרך הטלפון עשויה להיות לא פשוטה עבור שני הצדדים. התלמידים עשויים להיות נבוכים בהתחלה. גם הניצולים יכולים להתקשות בבניית אמון ותקשורת פתוחה עם תלמידים שהם רק שומעים ולא רואים פיזית.

לכן, חשוב לצייד את התלמידים בכלים לקיום שיחות טלפון משמעותיות שיוכלו לסייע בבניית הקשר שמתהווה.

מטרות:

1. התלמידים יבינו שחלק מהקשר עם הניצולים יתנהל מרחוק ובאמצעות הטלפון.
2. התלמידים יכתבו תסריטים לשיחות טלפון עם ניצולים.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות עצמית תוך כדי היכרות עם רגשותיהם לפני ובעת שיחת טלפון עם זר, ניצול שואה, בן הגיל השלישי. בנוסף, התלמידים יפתחו מיומנות של הכוונה וניהול עצמי על ידי וויסות והרגעה עצמית וחשיבה כיצד לסייע לעצמם מול קשת הרגשות שלהם הקשורה ביצירת קשר טלפוני. התלמידים יפתחו גם מודעות חברתית במובן של הבנת הזולת, כלומר מודעות והבנה לקושי של הניצולים בתקשורת טלפונית עם תלמידים.

משך הפעילות: שעה וחצי.

עזרים: מקרן, [מצגת רגילה](#) ו/או שיתופית/[טבלה לתיעוד השיחות](#) / תסריט לשיחות טלפון (ראו בסוף מהלך הפעילות).

מקום הפעילות: בכיתה/בזום

מהלך הפעילות:

- שלב א: חלקו את התלמידים לעבודה בזוגות. בקשו מהם לחשוב ולתכנן את הדברים הבאים:
- ניתן לכתוב את השאלות על הלוח/ להציג באמצעות מצגת / לשלוח בצ'ט בחדרי הזום.
- איך תרגישו לפני ובזמן השיחה הראשונה לניצול/ת שלא פגשתם מעולם פנים אל פנים?
 - חשבו מהי המטרה של שיחת הטלפון הראשונה, השנייה והשלישית?
 - העלו רעיונות לשאלות שאפשר לשאול את הניצול/ת במהלך השיחה הראשונה?
 - העלו רעיונות לשאלות שאפשר לשאול את הניצול/ת במהלך השיחה השנייה והשלישית?
 - חשבו על דברים שאפשר לעשות ביחד במהלך שיחות הטלפון.
- * במידה והפעילות מתבצעת בזום אפשר לצרף מצגת שיתופית וכל זוג יתכנן את השקף שלו.
- שלב ב: כנסו את התלמידים למליאה ופתחו את השאלות לשיתוף, דיון והעלאת פתרונות.

ניתן להיעזר [במצגת המצורפת](#).

שלב ג: הסבירו לתלמידים את הצורך בתיעוד השיחות הטלפוניות. בנו ביחד כלי לתיעוד שיחות הטלפון.

שלב ד: כתיבת תסריטים לשיחות הטלפון הראשונות – בזוגות.

ניתן להיעזר בתסריטים לשיחות הטלפון הראשונות ולעבות אותם בעקבות הרעיונות שיעלו בעבודה בזוגות.

[תסריט לשיחה ראשונה](#)



פעילות למפגש 3 – מתחברים למחברים – עקרונות להנחיית בני הגיל השלישי

למה חשוב להתאים את אופן ההנחיה לגיל המונחים?

אחת מהמטרות של הקשר והמפגשים עם הניצול היא הקניית אוריינות דיגיטלית. כדי שההקניה תצלח התלמידים צריכים להכיר בכך שיש הבדל משמעותי בין לימוד של בן גילם לבין לימוד של אדם בן 65+, וגם בין לימוד של אדם הרגיל בשימוש בטכנולוגיה לבין אדם שאינו נוהג לעשות שימוש בטכנולוגיה כגון מחשב או סלולרי.

מטרות:

1. התלמידים יכירו דרכים להנחיית בני הגיל השלישי.
2. התלמידים יבינו שהנחיה מותאמת לבני הגיל השלישי תוביל להעמקת הקשר הרגשי עם הניצולים.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות חברתית באמצעות גילוי רגישות כלפי הניצולים במהלך התקשורת הלימודית. התלמידים יבינו שעליהם ללמד את הניצולים מתוך נקודת מבט של כבוד ומתוך הבנה שהניצולים בני הגיל השלישי אינם מקשה אחת ביחסם ובהבנתם את נושא הטכנולוגיה. בנוסף, הם יפתחו מיומנות של התנהלות חברתית על ידי הצעת פתרונות עבור אתגרים שהם עשויים להתקל בהם במהלך התקשורת הלימודית עם הניצולים.

מהלך הפעילות:

- שלב א: סימולציה (משחק תפקידים) שבה תלמיד אחד ינחה תלמיד אחר, שמשחק את דמותו של בן הגיל השלישי ומנסה ל"היכנס לנעליו". התלמיד הראשון ינחה את התלמיד השני לגבי תפעול תוכנה בטלפון הסלולרי.
- לצורך הסימולציה יש לחלק את הקבוצה לשתי קבוצות: קבוצת בני הנוער וקבוצת הניצולים בני הגיל השלישי. כל קבוצה תקבל הנחיה בהתאם לתפקידה בסימולציה. בסיום ההנחיה יש לצוות את התלמידים בזוגות: נער-ניצול, נער-ניצול, נער-ניצול...
- משך הזמן המוקצה לביצוע הסימולציה: 15 דקות.
- 1. הנחיה לתלמידים בתפקיד בני הנוער בסימולציה: שוחחו עם הניצול ובררו מה הוא רוצה לעשות באמצעות הטלפון הסלולרי, אך אינו יודע איך לעשות זאת. לדוגמה: האם הוא רוצה לקרוא חדשות? לחפש מתכון? להאזין לשיר? להזמין מוצרים מהסופר? להזמין תור לדואר? לשלוח הודעות לנכד? לשוחח בשיחת וידאו? ...
- שימו לב לאופן שבו אתם מלמדים את הניצול איך להשתמש בתוכנה X בטלפון הסלולרי. שימו לב לתגובות של הניצול במהלך ההדרכה.
- 2. הנחיה לתלמידים בתפקיד הניצולים בסימולציה: אתם אנשים מבוגרים. אתם יודעים לענות לשיחה בטלפון וזהו. אתם לא מכירים את הסמלים של האפליקציות בטלפון. אתם לא יודעים איפה הן

נמצאות בטלפון. אתם לא יודעים האם לוחצים או מחליקים על המכשיר באצבע. אתם מפחדים לקלקל את הטלפון. גם אחרי שאתם מקבלים הסבר אתם לא בטוחים שתדעו לעשות זאת שוב. אתם לומדים ממש ממש לאט. אתם רוצים שהלמידה תענה לכם על צורך לכן הסבירו את הצורך שלכם לתלמיד השני. אתם לומדים בשלבים. הרבה מידע בבת אחת מבלבל אתכם. אם התלמיד המנחה אומר לכם: "אתם יודעים איך להיכנס לגוגל?" – תשאלו אותו: "מה זה גוגל?". אם הוא שואל אתכם: "אתם יודעים להיכנס לווטסאפ?" – תשאלו אותו: "מה זה ווטסאפ?", בשביל מה אני צריך ווטסאפ?" וכד'.

- שלב ב: רפלקציה על הסימולציה. כנסו את התלמידים למליאה ובקשו מהם לשתף בחוויית ההנחיה. ציירו על הלוח טבלה ומלאו אותה תוך כדי שהתלמידים משתפים.

אתגרים בהנחיית בני הגיל השלישי	פתרונות
הניצול לא זכר את הפעולות שיש לבצע	- חזרות על ההסבר - הניצול יבצע בעצמו את הפעולות לאחר ההנחיה הראשונית. - פירוק ההסבר להסברים קטנים - כתיבת הפעולות על דף.
הניצול מגלה חוסר ביטחון וחששות	- הסבר איטי - מתן משוב חיובי: "תראה איך שאתה עושה את זה מצוין..."
הניצול לא מבין	- מתן דוגמאות מעולמות מוכרים. לדוגמה, מנוע חיפוש הוא כמו קניון ענק שיש בו הרבה חנויות ואנחנו נגשים למודיעין כדי לברר איפה נמצאת החנות שאנחנו מחפשים. היו יצירתיים במתן הדוגמאות.
הניצול לא מגלה עניין/משתעמם	- בירור מה האדם שמולנו רוצה לדעת/לעשות באמצעות הטלפון והאינטרנט. - שאילת שאלות – דו-שיח תוך כדי הנחיה כדי שהמונחה יהיה אקטיבי.
הניצול מבין מה לעשות באיטיות	- סבלנות

- במידה ולא יאמר על ידי התלמידים, כדאי להזכיר שהניצולים שיפגשו אינם מקשה אחת. יהיו ביניהם כאלה שמבינים את העולם הדיגיטלי, יהיו כאלה שאינם מכירים כלל ויהיו כאלה עם ידע חלקי. התלמידים יצטרכו תוך כדי שיחה לזהות איזה ידע והבנה יש לניצול שמולם. על בסיס הזהויה הם יבינו למשל באילו דוגמאות עליהם להשתמש בעת ההנחיה.

דגשים לתלמיד-מנחה במפגשי "מחוברים"

דגשים להכנה למפגש

- לקרוא ולתרגל את תכני המפגש הקרוב.
- לוודא, שכל ההכנות המוקדמות, במידה ויש, בוצעו.
- לוודא שהניצול מוכן למפגש – זוכר שהוא מתקיים ומכין את עצמו ללמידה.

דגשים למהלך המפגש

- חזרה על המפגש הקודם – "מה למדנו?" והצגת מטרות השיעור הקרוב.
- במהלך המפגש על התלמיד-המנחה להיות קשוב לצרכי הניצול-הלומד (הסבר נוסף, תרגול חוזר, קצב עבודה איטי מהיר, הפסקה וכדומה).
- במהלך התרגול, חשוב להסביר את המשימה ולא לבצע אותה בשביל הניצול-הלומד.
- סיכומי ביניים – ערכו סיכום ביניים לוודא שהמבוגר הבין ומסוגל ליישם את מה שלימדו לפני שעוברים לנושא חדש או מיומנות חדשה.
- פירוק החומר הנלמד לצעדים קטנים – קשה למבוגרים ללמוד פרטים חדשים רבים, הסבירו כל מטלה בנפרד.
- זכרו לא למהר, גם אם לא הספקתם ללמד במפגש את כל הנושאים, עדיף להספיק פחות אבל להיות בטוחים שהמבוגרים קלטו והבינו את מה שנלמד.
- גונו את הדוגמאות שלכם ועוררו את הסקרנות. דאגו כי הניצול-הלומד לא ישתעמם.
- הקפידו לוודא שהניצול-הלומד הבין את ההסבר שלכם. שעמום וחוסר הבנה הם האויבים הגדולים של הרצון ללמידה.

שימו לב, מנחה טוב יודע איך לגרום לנושאים קשים להיראות קלים על-ידי כך, שהוא יודע להעריך את צורכי תלמידיו ולהתאים ככל האפשר את חומרי הלימוד לציפיותיהם. מנחה טוב גם יודע "לתאם ציפיות" לגבי מטרות המפגש כך שתהיה להם, כבר מהשלב הראשון, תמונה כוללת על התוכן הלימודי ועל "מה יצא להם מזה".



**מבוגרים כמו כל
תלמיד, בכל גיל,
זקוקים לחיזוקים:
"איזה יופי",
"הצלחת", "הסיפור
שלך מאוד מעניין"
וכדומה. באפשרותם
של חיזוקים חיוביים
לעודד ולעורר
מוטיבציה בקרב**

פעילות למפגש 4 - תקשורת בין אישית

למה חשוב לשים לב לתקשורת הבין אישית?

לב ליבה של התוכנית הוא הקשר הבין אישי שנבנה במהלך השנה בין הניצול לבין זוג התלמידים. לכן כדאי להביא את התלמידים לידי מודעות אילו גורמים יכולים להקשות על התקשורת עם הניצול ואיך לתקשר באופן מיטבי.

מטרות:

1. התלמידים יפתחו מיומנויות הקשבה.
2. התלמידים יקבלו כלים לתקשורת אפקטיבית.
3. התלמידים יהיו מודעים לדרכי תקשורת לא מילוליות.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של התנהלות חברתית תוך כדי תרגול תמלול של שיתוף בחוויה. הם יחזקו מיומנות זו על ידי התנסות בפעילות המצריכה עבודת צוות.

משך הפעילות: שעה וחצי.

עזרים: מקרן, כלי כתיבה, טלפון סלולרי, דפים, ציור א' וציור ב'

מקום הפעילות: בכיתה/בזום

מהלך הפעילות:

- פתיחה במליאה: (בכיתה – ישיבה במעגל, בזום – המורה יחליט על סדר הדוברים). הנחו את התלמיד הראשון להתחיל סיפור. (אם הוא מתקשה בכך, המליצו לו להתחיל את הסיפור במשפט "היה היה פעם..."). התלמיד שאחריו ימשיך את הסיפור, וכן הלאה וכן הלאה. הנחו את התלמידים להיצמד לקו ההתחלתי של הסיפור, ולא לסטות ולהתחיל קווי עלילה חדשים. (משך הסיפור בהמשכים: כעשר דקות)
- שאלו את התלמידים: מה התרגיל דרש מהם כדי לשמור על רצף הגיוני של תוכן? (הקשבה פעילה).
- בקשו מהתלמידים לחשוב על חוויה מעניינית שעברה עליהם לאחרונה. בחרו שני תלמידים שרוצים לשתף את הקבוצה בחוויה. בקשו משני התלמידים הללו לצאת מהכיתה. הזמינו למרכז המעגל 3 תלמידים שיתפקדו כמאזינים קשובים באופן לא מילולי, כלומר בשפת הגוף שלהם. בקשו מאחד מהתלמידים לחזור לכיתה ולשתף את החברים בחוויה.
- שאלו את התלמיד המשתף איך הוא הרגיש בזמן השיתוף.
- לפני שמחזירים את התלמיד השני שנמצא בחוץ, הנחו את שלושת התלמידים האלו או שלושה שעדיין לא השתתפו להביע בשפת הגוף חוסר הקשבה: להסתכל מידי פעם בטלפון, להרכין ראש

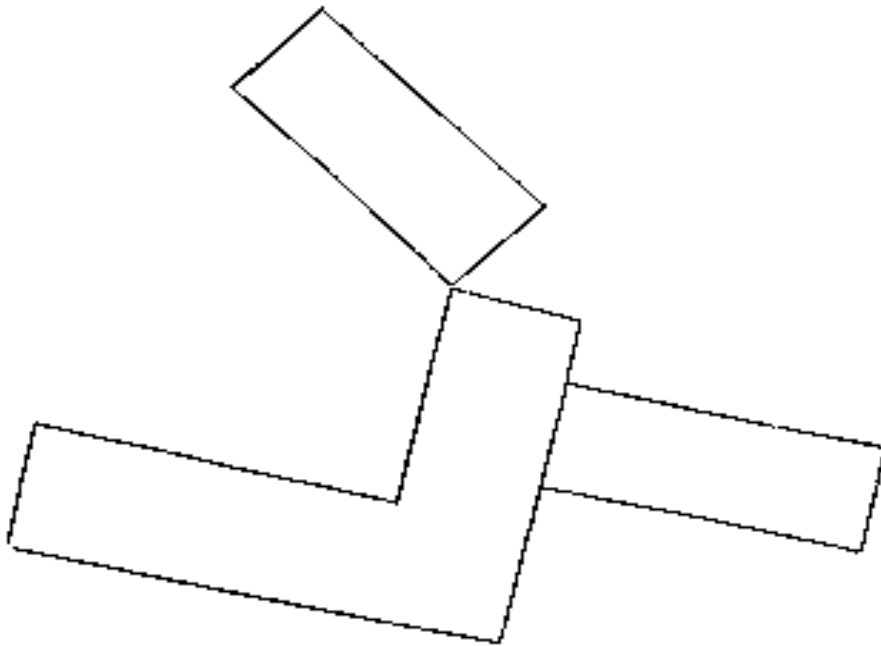
ולשרבט תוך כדי במחברת, לשחק בשיער, להסתכל לכיוון החלון וכדומה. הנחו את התלמידים להקשיב לדברים שהתלמיד המשתף מספר - בניגוד לשפת הגוף שלהם. קראו לתלמיד שבחוץ לחזור לכיתה ולשתף את החברים בחוויה.

- שאלו את התלמיד המשתף איך הוא הרגיש בזמן השיתוף.
 - בקשו מהתלמידים שהקשיבו לספר מה הם זוכרים מחווייתו של התלמיד המשתף.
 - בררו עם התלמידים האם ואיך משהו מהתרגיל מתחבר לחוויות שמתרחשות במסגרת התקשורת עם הניצולים.
 - הנחיות לצייר ציור במליאה: התרגיל יבוצע פעמיים בעזרת שני ציורים שונים המופיעים בדף הבא. (משך התרגיל כעשרים דקות).
- חלק ראשון של התרגיל: חלקו דפים וכלי כתיבה לקבוצה ותנו לתלמיד ציור, שאותו יסתיר מיתר חברי הקבוצה. בקשו מהתלמיד לתאר את הציור לחברי הקבוצה כאשר הוא נמצא עם הגב. חברי הקבוצה יציירו על הדפים לפי הבנתם. אין להם אפשרות לשאול שאלות ולתלמיד המתאר אין אפשרות להגיב. בסיום יש להניח את הציורים על צידם ההפוך כך שיהיו מוסתרים.
- חלק שני של התרגיל: חלקו דפים וכלי כתיבה לקבוצה ותנו לתלמיד אחר ציור אחר, שאותו יסתיר מיתר חברי הקבוצה. בחלק זה של התרגיל בקשו מהתלמיד לתאר את הציור לחברי הקבוצה כאשר הוא נמצא עם פניו אל הקבוצה. חברי הקבוצה יוכלו לשאול את התלמיד שאלות, הוא יוכל להגיב, להסתובב ביניהם, לסייע להם לדייק את הציור.
- במידה המפגש מתקיים בזום – ניתן לשלוח את הציורים בעזרת הוואטסאפ לתלמידים המתארים לקבוצה את תוכן הציורים.
- בסיום התרגיל השני בקשו מהתלמידים לחשוף את ציוריהם ולהשוות לשני הציורים המקוריים. דונו עם התלמידים:
- מה היה ההבדל מבחינתם כאשר ציירו את הציור הראשון בהשוואה לציור השני?
 - כיצד הרגישו התלמידים המתארים את הציורים?
 - כיצד הרגישו כאשר לא התאפשרה תקשורת עם התלמיד המתאר וכיצד הרגישו כאשר התאפשרה תקשורת עם התלמיד המתאר?
- תרגיל בזוגות: חלקו את התלמידים לזוגות ובקשו מהם לכתוב 10 דברים שחייבים להתקיים לצורך קיום תקשורת מיטבית. לאחר שיהיו בידם עשרת הדברים בקשו מהם לבחור 5 דברים. בשלב זה הרשו להם לברר אצל זוגות אחרים מהם הדברים המשמעותיים בעיניהם לקיום תקשורת מיטבית ואפשרו להם להחליף עד 2 רעיונות עם זוגות אחרים.

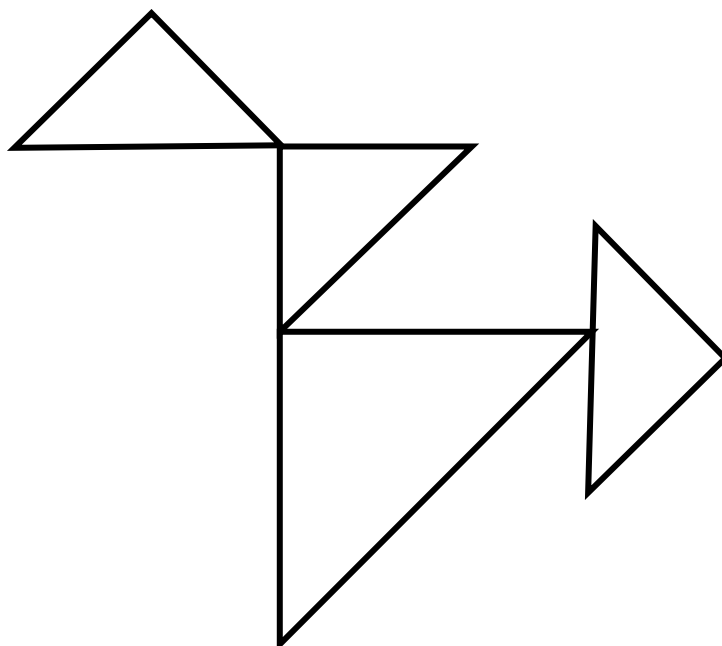
- סיכום: בקשו מהתלמידים לשתף לגבי 5 הדברים ההכרחיים לקיומה של תקשורת מוצלחת.
(משך התרגיל כעשרים דקות)
- הציגו על הלוח את הדברים שנאמרים והבליטו את הדברים שחוזרים על עצמם.
- בררו עם התלמידים בסיום המפגש איך המפגש ישפיע על התקשורת שלהם עם הניצולים בעתיד הקרוב.

ציור א'

ט



ציור ב'



כיצד מראים התעניינות?

מכוונים את תשומת הלב הפיזית שלנו, שואלים שאלות, מקשיבים ומגיבים -

- שפת הגוף - האופן בו אנו יוצרים אינטראקציה גופנית, האופן שבו אנו מפנים את גופנו לכיוון האדם שאנחנו מדברים איתו, האופן שבו אנחנו מניעים את הראש, האופן שבו אנו מחכים, כל אלה מראים לאחרים את מידת ההתעניינות שלנו בדברים שהם אומרים.
 - האופן בוא אנו פונים אליהם במילים
 - האופן בו אנו שואלים שאלות
 - האופן בו אנו מגיבים
 - האופן בו אנו מקשיבים - האם אני שם לב לפעמים שאני קוטע את תשובתם של אחרים? האם אני מאפשר לאחרים להוביל או להעלות נושאים?
- ! בדיקה עצמית – האם אני שם לב למה שהגוף שלי משדר כשאני פוגש אנשים לראשונה?

פעילות למפגש 5 –אמפתיה לחיים ולמצב הניצולים כיום

למה כדאי לפתח אמפתיה?

הקשר והתקשורת בין התלמידים לניצול הם הלב הפועם במרכז תוכנית זו. חיבור התלמידים לניצול יוכל להתהדק באמצעות הרגעים בהם התלמידים יגלו אמפתיה כלפי הניצול. נתאר אמפתיה כניסיון אמיתי להיכנס לנעלי האחר גם כשאנחנו רואים את הדברים כמוהו. ניקח לדוגמה אירוע שבו הניצול משתף את התלמידים בתסכול מתמשך שחווה כשניסה להזמין תור לקופת חולים. אם התלמידים ישר יעברו לשלב פתרון הבעיה יתכן ויש כאן פספוס. לא בטוח שהניצול רק מעוניין בפתרון. יתכן והוא בכלל רצה לשתף בחוויה שעברה עליו. אם התלמידים יצליחו לתת לניצול את ההרגשה שהם מכירים את החוויה הזאת - החיבור בין שני הצדדים יתהדק וגם הפתרון המתאים יצמח מתוך ההקשבה וההבנה הזו. כדאי לאמן את שריר האמפתיה כי היא הבסיס לחיבור מוצלח בין אנשים.

מטרות:

1. התלמידים יאמנו את "שריר" האמפתיה.
2. התלמידים יקבלו כלים להיות אמפתיים.
3. התלמידים יתנסו בהקשבה אמפתית.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מודעות חברתית על ידי אימון היכולת להבין את האחר ולהיות קשוב לו.
משך הפעילות: שעה וחצי.

עזרים: מקרן, כתובת סרטון יוטיוב: [Putting Yourself in Someone Else's Shoes - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=yOD_NUvKQ74) (2) ,
כתובת סרטון יוטיוב נוסף: https://www.youtube.com/watch?v=yOD_NUvKQ74

מקום הפעילות: בכיתה/בזום

מהלך הפעילות:

- שאלו את התלמידים מהי לדעתם אמפתיה? אבל אל תחכו לתגובות/תשובות.
- הקרינו לתלמידים את הסרטון הבא: [Putting Yourself in Someone Else's Shoes - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=yOD_NUvKQ74) (2)
- בעקבות הצפייה בסרטון שאלו את התלמידים:
- מה הרגיש הבחור ש"נעל את נעליו" של התלמיד שאכל סנדוויץ' ... מה עוד? מה הוא חשב על התלמיד והסיטואציה?
- מה הרגיש הבחור ש"נעל את נעליו" של הבחור שישב על הספה בבית הוריו? ... מה עוד? מה הוא חשב על הבחור והסיטואציה?

- מה הרגיש הבחור ש"נעל את נעליו" של הגבר בבית הקברות? ... מה עוד? מה הוא חשב על הגבר והסיטואציה?
- חדדו לתלמידים שכדי להיכנס לנעליו של התלמיד (שהופיע בסרטון) אני לא מוכרח להחזות את אותה הסיטואציה בדיוק. מספיק שאני יכול להיזכר איך הרגשתי כשהייתי בודד ב... כדי להיכנס לנעליו של הבחור (שהופיע בסרטון) לא חייבים להיות ילד להורים שרבים ומתווכחים. מספיק שאני יכול להיזכר בסיטואציה שרבו על ידי אפילו שני חברים ומייד עולה הרגש של הקושי בשהייה במקום בו שני אנשים שחשובים לי רבים, ההרגשה של לא נעים להיות שם עוד. כדי להיכנס לנעליו של הגבר (שהופיע בסרטון) אני לא מוכרח לחזות מוות של איש קרוב. מספיק שאני יכול להיזכר איך הרגשתי בזמן פרידה מאדם משמעותי לי. מכאן מתחילה נקודת החיבור אל עולמו של האחר.
- דברו עם התלמידים על "מהי אמפתיה?" (התוכן המופיע כאן נמצא גם ב**מצגת**)

אמפתיה היא הניסיון אמיתי להיכנס לנעלי האחר גם כשאנינו רואים את הדברים כמוהו.

להיות עם האחר איפה שהוא, בחוויה שלו.

מצב של פתיחת הלב בסקרנות בשאיפה להבין, להתחבר ולהתקרב על ידי חיבור לחווייתו של האחר.

אמפתיה ניתן להציע בשתיקה, במבט, בכוס מים, בחיבוק.

מהי לא אמפתיה:

- אמפתיה היא לא הזדהות.

- אמפתיה היא לא הסכמה.

- אמפתיה היא לא הבנה שכלית.

- אמפתיה היא לא ויתור או פשרה.

- אמפתיה היא לא ביצוע בקשות האחר.

לפעמים כששומעים שלמישהו יש קושי אנחנו רוצים לסייע לו לפתור את הקושי, לתת לו עצה, לנחם ולהרגיע

זו אינה אמפתיה.

האמפתיה מאפשרת לנו להתעניין ולשאול את האחר כיצד הוא מרגיש ומה נחוץ לו כדי להרגיש טוב יותר.

למשל אם מישהו מספר לנו חוויה

נוכל לשאול אותו: אז מה שאתה אומר זה ...? או אתה מתכוון ש...? או אז נורא היית רוצה ש...? או אז

בשבילך כשאומרים לך ... זה ...? אז מה שקרה/ראית/שמעת/ את זוכר זה ...? את מאוכזבת ...? את

מרגישה בדידות ...? את מתגעגעת ל...? כי מה שהכי חשוב לך זה ...?

כשלא מתאים לדבר או כשלא יודעים מה לומר – אפשר לשתוק או להניח יד או לחבק או להגיש פרח.

אם שכחנו להתחיל בשאלה – אפשר לסיים ב: אני מבינה שזה כואב לך ...כן?

כשמרגישים לא נוח לשאול אפשר בלי: וואו, אני מתארת לעצמי שממש נפגעת.

כשהאחר ממש רואה בנו את הסיבה למצוקה שלו: אז את כועסת עלי כי?

- הזמינו את התלמידים לשתף בתגובות אמפתיות שקיבלו לאחרונה או בתגובה אמפתית שנתנו

למישהו לאחרונה בתגובה אמפתית שרצו לקבל אבל לא קיבלו לאחרונה.

- לא כל התגובות שהתלמידים יעלו יהיו דוגמאות מוצלחות לאמפתיה.
- הנחו את התלמידים שהם עומדים להיות בעמדת המגיבים. ספרו לכיתה על חוויה לא נעימה שעברה עליכם בימים האחרונים. לדוגמה, קשר משמעותי עם חברה ממש ממש טובה שלי הסתיים. חברה שהייתי איתה בקשר מאז הצבא. היא אמרה שהיא לא יכולה להמשיך להיות איתי בקשר יותר כי נמאס לה שרק היא יוזמת את הקשר. זה לא הדדי מבחינתה. הזמינו את התלמידים להגיב תגובה אמפתית.
- מומלץ להקרין את [הסרטון הבא](#) שעוסק בהבדלים בין אמפתיה לסימפטיה כיוון שחלק מהתגובות שהתלמידים יעלו יהיו תגובות של סימפטיה.
- עבודה בזוגות: בקשו מתלמיד אחד בכל זוג לשתף את התלמיד שמולו בחוויה לא נעימה או בבעיה שמטרידה אותו. הנחו את התלמיד השני בכל זוג להקשיב ולא לדבר, לבקר, לשאול שאלות או לשפוט. לכל אחד מבני הזוג - 3 דקות בדיוק. בזמן השיתוף, המשתתף השני מקשיב בלבד. בהקשבה בלבד בשלבי השיתוף- לא: לדבר, לבקר, לשפוט, לשאול שאלות. אחרי כל שיתוף, ייתן המנחה 2 דקות בהן המשתתף השני יכתוב על דף :
* מה הרגשתי בזמן השיתוף : _____
- חוזרים למליאה ומזמינים את התלמידים לספר איך הרגישו כשהקשיבו להם בזמן השיתוף? איך הרגישו במהלך ההקשבה לשיתוף?

פעילות למפגש 6 –אנטישמיות

למה חשוב לעסוק דווקא עכשיו בנושא האנטישמיות?

כ-10 ימים לאחר הטבח הנורא ב-7.10.23 בעוטף עזה ותחילת המלחמה, [דיווחה הליגה נגד השמצה זינוק](#)

[באנטישמיות בעולם](#). בליגה נגד השמצה מעריכים כי מספר התקריות המדווחות עשוי לגדול בימים ובשבועות הקרובים, ואלו לא נתונים סופיים.

העלייה הצפויה תציב בפני הקהילות היהודיות אתגר משמעותי, בדגש על הקהילה היהודית בארה"ב ובאירופה. "בעבר תופעה זו גרמה להרג של קהילות יהודיות שלמות, היום היא ממוחזרת ואף מקבלת תנופה ברשתות החברתיות. זוהי רק דוגמה אחת מני רבות לפני החדשות שלובשת האנטישמיות בימינו אלה.

הניצולים שעמם התלמידים נפגשים מאוד רגישים לגילויי האנטישמיות ברחבי העולם ולכן רצוי שהתלמידים יהיו מודעים לתופעה ויהיו בעלי יכולת שיחה ודעה בנושא זה.

מטרות:

1. התלמידים יכירו ויהיו מודעים למופעים חדשים של אנטישמיות מה-7.10.23.
2. התלמידים יבינו מה הם מרגישים נוכח ממדי תופעת האנטישמיות.
3. התלמידים יכירו ביכולתם להיות שגרירים.
4. התלמידים ילמדו כיצד לדון על נושא האנטישמיות עם הניצולים.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מודעות חברתית על ידי התנסות בזיהוי והבנה של מצבי חברתיים (מודעות חברתית לגוונים של האנטישמיות בעולם).

מהלך הפעילות:

- עבודה בקבוצות:
חלקו את התלמידים לקבוצות של 4 תלמידים.
חלקו בין הקבוצות קישורים [לכתבות המסקרות אירועי אנטישמיות החל מה-7.10.23](#)
- הצגה במליאה:
בקשו מכל קבוצה להציג את עיקרי הדברים שהופיעו בכתבות במילים שלהם.
אפשרו לתלמידים להציג תמונות או קטעים מתוך הכתבות על גבי המסך תוך כדי הצגת עיקרי הדברים.
- תפקיד המורה:
הוסיפו, חדדו או תקנו את הדברים שיאמרו.
- דיון במליאה:
בררו עם התלמידים:
- מה הם מרגישים לאחר ששמעו את המידע לגבי התופעה?

- מה הם כבני נוער יכולים לעשות כאשר הם נתקלים באנטישמיות ברשת?

פעילות למפגש 7 – סיעור מוחות לקראת המפגשים האישיים

למה חשוב לקיים סיעור מוחות לקראת המפגשים האישיים עם הניצולים?

הצלחת המפגשים האישיים בין התלמידים לניצולים תלויה בתכנון תוכנם ובעניין שיפיקו שני הצדדים מן המפגש. חוסר עניין לאחד מן הצדדים יכול להביא לפירוק השותפות בין התלמידים לניצולים או לבעיות של התמדה בשמירה על הקשר הייחודי שנרקם. המשימה של תכנון משותף בזוג לקראת כל מפגש לאורך כל השנה הינה מאתגרת עבור חלק מן התלמידים בהיבט של זמן ורעיונות. לכן, מומלץ להיעזר בכוחה של הקבוצה לבניית בנק של רעיונות מגוונים, למידה מהצלחות והעלאת פתרונות לאתגרים שיעלו במהלך השנה.

מטרות:

1. התלמידים יציגו את הקשיים שאיתם הם נתקלים בהכנת המפגשים.
2. התלמידים ישתפו בהצלחות וילמדו מהצלחות של חבריהם.
3. התלמידים יעזרו ויעזרו בחבריהם לקבוצה בבניית בנק רעיונות למפגשים עם הניצולים.

מיומנויות sel:

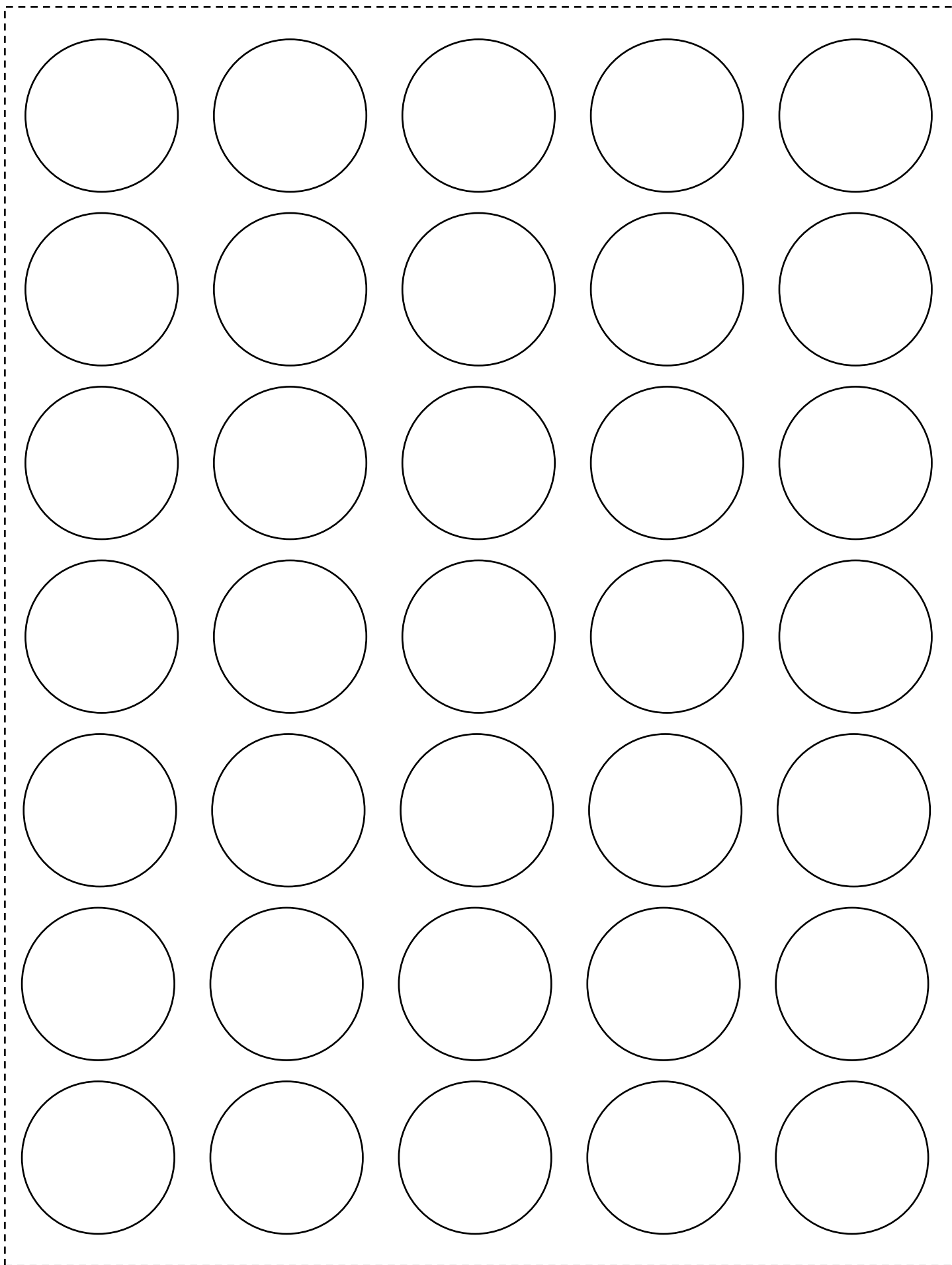
בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של התנהלות חברתית על ידי הקשבה לחששות ולקשיים שחבריהם לתוכנית מעלים. הם יפעלו כצוות ויחשבו ביחד על דרכים לסייע לחבריהם. הם יתנסו בפעולות של בקשת עזרה וקבלת עזרה תוך כדי הפעילות. בנוסף, התלמידים יפתחו מיומנות של הכוונה וניהול עצמי על ידי חשיבה יצירתית כיצד לתכנן מפגשים ייחודיים ומעניינים עבורם ועבור הניצולים.

עזרים: דפים מודפסים עם עיגולים (ראו בהמשך) וכלי כתיבה.

מהלך הפעילות:

- שאלות לבירור עם תלמידי הקבוצה:
 - האם אתם חוששים מהכנת המפגש?
 - מה/מי יכול לסייע לכם בהכנת המפגש?
- בקשו מהתלמידים לספר על המפגש הטוב ביותר שהיה להם עד כה ולהסביר מה הפך אותו לכזה?
- האם מישהו יכול לשתף בתבנית לתכנון מפגש מוצלח או לתאר את חלקי המפגש (והמורה יחלץ מהתיאור את התבנית).
- לאחר מכן, חשבו יחד, מה צריך לקרות כדי שכל מפגש עם הניצול/ת יהיה טוב יותר מקודמו?
- הדגישו לתלמידים כי אחת המיומנויות החשובות בעבודה שנתית בתוכנית היא חשיבה יצירתית, "מחוץ לקופסא", על מנת לשמור על עניין במהלך המפגשים. לשם כך, נתנסה בפעילות, שתעזור לנו לחשוב יצירתית על המפגשים.
- חשיבה יצירתית – נהלו דיון קצר על מה היא חשיבה יצירתית? למה זה חשוב? מה נדרש ממי שרוצה לחשוב "מחוץ לקופסה"? האם הם מכירים דוגמאות למצבים בהם אירעו אירועים לא נעימים, או אפילו סתם מתסכלים, כשאנשים החליטו שלבעיה העומדת בפניהם "אין פתרון"? האם קרו גם להם מקרים כאלה?

- חלקו לתלמידים את דף העיגולים בהמשך הפעילות. על כל תלמיד למלא במשך 3 דקות את העיגולים באיזו דרך שהוא רוצה (פרצופים, פרחים, מקושקש, חצי מלא וכו') כאשר הם חייבים לסיים את כל העיגולים ואסור להם לחזור על אותו המילוי פעמיים.
- לאחר סיום הזמן נהלו דיון –
 - האם היה לכם קשה?
 - האם הייתה נקודה שבה חשבתם שלא תצליחו? מה עזר לכם להמשיך ולהתגבר?
 - מה התרגיל מלמד אותנו על יכולות חשיבה היצירתית שלנו?
- סיימו את הפעילות בסיעור מוחות משותף ובהתחייבות של התלמידים לחשוב יצירתית על המשך המפגשים עם הניצולים וכמובן לשתף את שאר הקבוצה ברעיונות שיעלו להם לקראת המפגשים הבאים.





הצעות לפעילויות משותפות עבור המפגשים של הניצולים והתלמידים

היו רגישים לניצולים ועזרו להם להרגיש בנוח. זה בסדר גמור אם אתם תהיו אלה שמדברים רוב הזמן, הם ישמחו מאד לשמוע אתכם ואת מה שיש לכם להגיד. זיכרו, אם אתם תיהנו, גם הם ייהנו.

עזרים

שקית ובתוכה רצועות נייר כמספר חברי הקבוצה (מצורף בהמשך)
על כל רצועה כתוב חלק של משפט.

מהלך המשחק

- ← הקבוצה יושבת במעגל.
- ← כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי הקבוצה - כל אחד מוציא רצועת נייר מן השקית, קורא את המשפט הכתוב עליה ומשלים אותו.

מה שבא ליד - משחק היגדים

שדרוג המשחק – אפשר לשחק את המשחק כמשחק זיכרון.

- ✓ מדפיסים את הרצועות פעמיים ומניחים אותם הפוכות בין המשתתפים.
- ✓ על כל משתתף להרים שתי רצועות. במידה והרצועות זהות על המשתתף לענות על השאלה ולהשאיר את הרצועות עם הפנים כלפי מעלה.
- ✓ המשחק נגמר כאשר כל הרצועות הפוכות.

עזרים

- ← קובייה ענקית מבריסטול.
- על כל פאה של קוביה כותבים משהו אהוב כמו: הסרט אהוב עלי / המאכל האהוב עלי / המקום האהוב עלי / השיר האהוב עלי וכו' וכו'

**משחק הקוביה
"האהוב עלי..."**

מהלך המשחק

- ← הקבוצה יושבת במעגל.
- ← כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי הקבוצה - זורק את הקוביה ועונה על השאלה "הדבר האהוב עלי..." שיצא לו.

עזרים

אין

מהלך המשחק

הקבוצה יושבת במעגל.

מבקשים מכל אחד מהמשתתפים להניח במרכז המעגל חפץ משמעותי להם הנמצא בהישג יד.

כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי הקבוצה - מציג את החפץ שבחר ומסביר מדוע בחר דווקא אותו, מה אפשר ללמוד עליו מהחפץ, מדוע הוא משמעותי לו ועוד.

משתתפים יכולים גם להתייחס לחפץ משמעותי שלא נמצא אתם כרגע, במידה והם מעוניינים.

חפץ משמעותי שלי

עזרים

אין צורך בהכנה מראש.

← על המשתתפים להחזיק ביד את הטלפון הסלולרי שלהם.

מהלך המשחק

← הקבוצה יושבת במעגל

← כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי הקבוצה – מתבקש להשמיע את צלצול הטלפון הסלולרי שלו ולהסביר מדוע בחר דווקא בצלצול הזה, מה הוא מסמל עבורו ועוד.

הצלצול האישי שלי

עזרים

אין צורך בהכנה מראש.

← על המשתתפים להחזיק ביד את צרור המפתחות שלהם.

מהלך המשחק

הקבוצה יושבת במעגל.

כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי הקבוצה – מציג את צרור המפתחות שלו, ומספר דרך המפתחות פרטים מעניינים על

המפתח להיכרות

עצמו - איפה הוא גר, איזה רכב יש לו, מה פותחים מפתחות נוספים (בית של הילד, מגירה אישית, לוקר בבית הספר ועוד).

עזרים

← קלפי מתנות (מצורף בהמשך).

מהלך המשחק

← הקבוצה יושבת במעגל.

← מפזרים את קלפי המתנות גלויים על הרצפה.

← כל משתתף בתורו – אפשר בסבב, אפשר לפי התנדבות של חברי

הקבוצה – בוחר קלף מתנה ומסביר מדוע הוא היה רוצה לקבל את

המתנה הספציפית הזו.

משחק המתנות

עזרים

אין צורך בהכנה מראש.

מהלך המשחק

← הקבוצה מתחלקת לזוגות – בכל זוג תלמיד וגמלאי.

כל זוג מקבל ארבע דקות שבמהלכן הם מספרים זה לזה על עצמם באופן חופשי.

← לאחר מכן, מתחלקים לרביעיות (כל שני זוגות יושבים יחד) - כל אחד צריך להציג את חברו לזוג הקודם לזוג הנוסף.

← בשלב הבא, חוזרים למליאה וכל זוג מציג יחד את הזוג שישב אתם ברביעייה.

✓ המשחק מאד נחמד להיכרות פתוחה יותר ותורמת לזכירה של פרטים רבים על המשתתפים, מכיוון שכל אחד שומע חלק מהסיפורים פעמיים. בנוסף, מכיוון שהזוגות מציגים יחד במליאה, נוצר שיח מעניין ושיתוף פעולה בין הקשיש והתלמיד.

היכרות מתפתחת

עולם קטן

מהלך המשחק

- ← הקבוצה מתחלקת לזוגות – בכל זוג תלמיד וקשיש.
- כל זוג צריך למצוא שלושה דברים משותפים שיש להם תוך חמש דקות - תחביב משותף, רחוב משותף שהם גרים בו, שם של מישו מהמשפחה משותף, מקומות משותפים שהם טיילו, מכרים משותפים ועוד.
- ← לאחר מכן הזוגות מציגים את הדברים המשותפים שמצאו לכלל הקבוצה וכך מציגים את עצמם.

עזרים

- ← לוחות בינגו כמספר המשתתפים (מצורף בהמשך).

מהלך המשחק

- ← מחלקים את כרטיסיות הבינגו למשתתפים.
 - ← המשתתפים מסתובבים בחדר וצריכים למצוא מישו שיש לו בלוח המשחק בידיו הגדרה זהה להגדרה הנמצאת בלוח שלו ומתאימה גם לו. לדוגמא: במידה ויש לי בכרטיס את ההיגד "יש לי חייט מחמד" ואכן יש לי חייט מחמד בבית, עלי למצוא מישו נוסף שיש לו את אותו ההיגד בכרטיס הבינגו שלו והוא נכון גם לגביו.
 - ← במידה והגדרה מסוימת בלוח הבינגו של המשתתף לא מתאימה לו, עליו למצוא שני אנשים שההגדרה כן מתאימה להם ונמצאת בלוח שלהם.
 - ← מנצח - הראשון שסימן את כל היגדי הבינגו.
- ✓ אפשר לשחק את המשחק בצורה יותר "רגועה" בה המנחה מקריא כל פעם היגד (עליו להכין מראש רשימה) וכל משתתף מסמן את ההיגד במידה והוא מתאים לו ונמצא אצלו. כאן המנצח הוא מי שהצליח ראשון לסמן שורה או טור או אלכסון.

**בינגו היכרות (במקרה
והקבוצה פעילה
ומוכנה להסתובב
קצת)**

טוב לי כש... מחברים יורם	אני הכי אוהב/ת כש... מחברים יורם	כיף לי ש... מחברים יורם
לפעמים אני חושב/ת ש... מחברים יורם	חשוב לי שתדעו ש... מחברים יורם	האם ידעתם ש... מחברים יורם
אני מחש מופתע/ת ש... מחברים יורם	משמח אותי ש... מחברים יורם	אין סיכוי ש.... מחברים יורם
איזה מזל ש... מחברים יורם	אני מאחל/ת לעצמי ש... מחברים יורם	מעצבן אותי ש... מחברים יורם
לפעמים אני חושב/ת ש... מחברים יורם	טוב לי כש... מחברים יורם	משמח אותי ש... מחברים יורם
חשוב לי שתדעו ש... מחברים יורם	מכעיס אותי ש... מחברים יורם	הייתי רוצה ש... מחברים יורם



שבוע נופש

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



בגדים חדשים

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



חיית מחמד

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



ספר חדש

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



יום כיף בלונה-פארק

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



גלשן

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



מנוי לקולנוע

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



גלידה ללא הגבלה

מחברים
אורטוב
מרכז תל אביב



כרטיס טיסה לחו"ל

מחברים
אורטוב



מחשב נייד

מחברים
אורטוב



מנוי לקבוצת ספורט

מחברים
אורטוב



כרטיסים להופעה

מחברים
אורטוב



קורס מחשבים

מחברים
אורטוב



אייפון

מחברים
אורטוב



המון כסף

מחברים
אורטוב



כלי נגינה חדש

מחברים
אורטוב

פעילות למפגש 8 - סיכום ופרידה

למה חשוב לומר שאנחנו נפרדים ולהתכונן לפרידה?

כל מועד סיום מהווה קושי נפשי מסוים. בשלב זה יכולות לצוף רגשות אודות התנסויות בלתי פתורות בפרידה ולעורר חרדה, תחושת אובדן, כעס, רגשי אשמה, עצב או הערכה עצמית נמוכה. קיים רצון למנוע את הסיום, יחד עם הכרה שהסיום בלתי נמנע ורצון להשלים עם כך. מתח בין רצונות אלה יכול לעורר כל מיני התנהגויות: התכחשות, הפתעה, רצון להמשיך, נסיגה להתנהגויות קודמות, תלות במנחה או דחייתו, התנהגות הרסנית כלפי חברים, נשירה מוקדמת והעלאת זיכרונות. יחד עם זאת, פחדי פרידה הם חלק בלתי נפרד מתהליכים של צמיחה וגדילה. ההנחה היא שאם יתרחש תהליך הפרידה בצורה נכונה, ניתן יהיה לזהות ולתקן תגובות ורגשות מוטעים ותהליך הפרידה יהווה למעשה חוויה מתקנת, בונה ומצמיחה כוחות. שלב הסיום והפרידה מהווה גם הזדמנות להערכה עצמית, להסתכלות במה שהשגתי עד כה, היכן אני עומד ביחס לתחילת תהליך שאני עובר, על מה אני רוצה להמשיך ולעבוד.

ברוב הפעמים אנו נמנעים מעריכת פרידה מסודרת, הן מתוך תפיסה שבשנה הבאה נמשיך והן מתוך חששות וניסיון להימנע מפרידה. עם זאת, חשוב לדעת כי לתהליך הפרידה חשיבות גבוהה, גם אם נמשיך ונפגש בשנה הבאה. חשוב לדבר עם התלמידים אודות הפרידה שהם הולכים לעבור עם הניצולים. להסביר שצריך להתחיל לדבר איתם על סוף השנה להסביר מה הולך לקרות במהלך החופשה ולקיים תהליך פרידה מסודר.

מטרות:

1. התלמידים ידעו שהם נפרדים מן הניצולים בסוף השנה.
2. התלמידים יתבוננו ברגעים מרגשים שחוו במהלך הקשר עם הניצולים.
3. התלמידים ידעו כיצד לתווך את הפרידה לניצולים.
4. התלמידים יצרו בנק רעיונות לדרכי הפרידה מהניצולים.

מיומנויות sel:

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות עצמית באמצעות התבוננות פנימית על חוויות שחוו השנה במהלך ההתנדבות. בנוסף, התלמידים יפתחו מיומנות של הכוונה וניהול עצמי על ידי שיתוף חבריהם לתוכנית לגבי אכזבות, ריגושים, הפתעות געגועים וכד' שהפעילות בתוכנית זימנה להם. התלמידים יפתחו גם מיומנות של התנהלות חברתית על ידי התכוננות רעיונית לפרידה מהקשר שלהם עם הניצולים.

עזרים: סוכריות/שוקולדים עם עטיפה כמספר המשתתפים, מיכל (כובע, קערה, שקית), פתקים מקופלים עליהם רשומים היגדים הנוגעים לתהליך ולפרידה (ראו את ההיגדים בהמשך).
ארגון התלמידים בחלל: ישיבה על הרצפה במעגל (לצורך יצירת אינטימיות).

מהלך הפעילות:

- בקשו מהתלמידים לחשוב על משהו חיובי שקרה או שחוו במהלך שנת ההתנדבות ועל משהו שקרה או שחוו במהלך שנת ההתנדבות והיו רוצים לזרוק אותו. תוך כדי חלקו להם את הסוכריות/שוקלדים. הסוכריה/שוקולד הם החוויה החיובית והעטיפה היא החוויה לפרידה.
- עברו בין התלמידים עם הכלי ובו הפתקים עם ההיגדים. בקשו מכל תלמיד להוציא פתק ולשתף בהרגשה הקשורה להיגד המופיע בפתק. במידה ומתעורר קושי ביחס להיגד המופיע על הפתק שנשלף, רצוי לנסות ולעודד את התלמיד או לאפשר לו בחירה נוספת. גלו רגישות בפעילות זו בשל הקושי בשיתוף וחשיפת רגשות שעלול להיווצר אצל התלמידים, עם זאת יש לעודד אותם לקחת חלק בפעילות ולא לאפשר הימנעות מוחלטת.
- ערכו סבב רעיונות לפעילויות פרידה בין התלמידים לניצולים.

**הכי קשה לי עם סיום השנה
זה....**

**אני עצוב/ה שהסתיימה
שנת הפעילות כי....**

**אני שמח/ה שהסתיימה
שנת הפעילות כי....**

אני מאוכזב מ....

**אילו יכולתי להתחיל מחדש
את השנה הייתי'....**

הכי ריגש אותי השנה....

**הדבר שהכי הפתיע אותי
השנה היה זה ש....**

**הישג משמעותי שלי בשנת
הפעילות היה ש....**

**הייתי רוצה להספיק יותר
ב....**

קשה לי כי ...

אני אתגעגע ל....

נספחים



אתגרים והתמודדויות של התלמידים באינטראקציה מול נפגעי השואה

מאפיינים של זקנה וניצולי שואה

מצב פיסי וקוגניטיבי - מצב פיסי ו/או קוגניטיבי ירוד עשוי להיות מאפיין של גיל זקנה וצפוי לבוא לידי ביטוי בשיח של ניצול השואה עם התלמידים במסגרת האינטראקציה החברתית. קיימים מצבים לפיהם ניצול השואה מציף ומעלה תכנים של מצב בריאותי ירוד/ קשיים פיזיים וכיוצ"ב בפני התלמידים. הדבר יכול לבוא לידי ביטוי גם באופן בו הניצול נראה, למשל: כפוף, מרותק לכיסא גלגלים, צנום, וכן בדרך בו הוא מבטא את עצמו מילולית, לדוגמא: שיח לא ממוקד, אסוציאטיבי, חזרתיות, תגובות שאינן מותאמות. מצב נפשי - לגיל הפרישה קיימים מאפיינים שעלולים להשליך על המצב הנפשי של האדם:

- פרישה מעבודה.
- אובדן של אנשים קרובים: חברים, בני זוג.
- אובדן העצמאות
- הידרדרות במצב הבריאותי של אנשים קרובים.
- ירידה במצב הבריאותי של הניצול עצמו.
- ירידה בתפקוד ואובדן יכולות תפקודיות שהיו עד כה מובנות מאליהן.

עמדות שליליות וסטריאוטיפיות של האדם (ושל הסביבה) לגבי עצמו- גילנות (Ageism)- (מצד החברה ומצד הקשישים) ביטויים כמו: "מה אני אלך לבית אבות?! כולם שם זקנים..."

כתוצאה מכל הסעיפים הנ"ל ישנה לרוב ירידה בערך העצמי- "מי הייתי פעם ומי אני היום". בא לידי ביטוי בסיפורים/מונולוגים על עברו של הניצול, על חייו כש"היה עוד צעיר וחזק". רצון להראות לתלמידים שמי שהוא רואה היום זה לא בהכרח "הוא האמיתי". יכול להתבטא גם בסירוב לקבל את הזקנה ולהתמודד איתה (לא רוצה מקל, יכול ללכת לבד, לא צריך מתנדב...) ובסופו של דבר סירוב לקבל את עצמי כמי שאני כיום.

כל אלו יכולים ליצור מצב במסגרתו פעילותו של האדם פוחתת ובדידותו גוברת, וכן להיות במצב של אבל על קרובים שנפטרו, או אבל על אובדן יכולות שהיו לו בעבר ואינן (טשטוש זהות אישית: "אני לא מכיר את עצמי"). מצב בו הקשיש נמצא לבד ללא תעסוקה, עלול להעלות מחשבות קשות שעד כה היו יכולות להיות מוסחות בעזרת תעסוקה או חברה. יתרה מכך- בחברה שלנו היום אדם מגדיר את עצמו ואת זהותו לרוב על פי עיסוקו. ולכן, כשאדם מאבד את תעסוקתו הוא לעיתים מאבד גם חלק גדול מזהותו וכתוצאה מכך הדימוי העצמי שלו נפגע.

בנוסף לכך, אחד המאפיינים שעשויים להופיע בגיל זקנה, הוא שהזיכרון לטווח רחוק נעשה פעיל ואילו הזיכרון לטווח קצר הולך ומטשטש, ועל כן נפגעי השואה עלולים להיזכר במקרים שהתרחשו לפני כ- 40-50 שנה, ולשכוח דברים שקרו לפני כיום-יומיים.

גירויים חיצוניים יכולים להציף תכנים פוסט טראומטיים מהעבר - תוכנית חדשות בטלוויזיה בה מדווח על מלחמה יכולה להזכיר את תקופת מלחמת העולם השנייה ולהציף זיכרונות קשים. אשפוז בבית חולים עלול להזכיר חוויות משהות במחנות בתקופת המלחמה בשל אלמנטים שמעלים אסוציאציה דומה, כגון: לבוש, סדר יום מוכתב, היעדרות מביתם.

הצפה רגשית - דיבור דיכאוני, אינטנסיבי, אסוציאטיבי, חזרתיות, בכי במהלך השיחה - השיח עם קשישים, וניצולי השואה בפרט יכול לעיתים להתאפיין בדיבור מציף, לא ממוקד, סיפורים בעלי נטייה חזרתית, כוללים תוכן קשה רגשית בתחומים כגון מצב בריאותי, כלכלי, סיפור השואה, בדידות גדולה.

באחריות רכזת הפרויקט לבדוק בביקור הבית הראשון, ולאורך שנת ההתנדבות (במקרה הצורך), באם מצבו הרגשי של הניצול מאפשר ומתאים לאינטראקציה מול תלמידים, כמובן שיש להיות ערים באופן תדיר לתחושות ולרגשות של התלמידים העולים לאורך השנה.

מוכנות רגשית- ידיעה לגבי כך שמאפיינים אלו מוכרים בקרב קשישים וניצולי שואה בפרט. הקשבה הינה כלי חשוב שעשוי להקל ולשחרר את מצבו הרגשי של הניצול, הזדמנות לפרוק תחושות כבדות ולא נעימות.

הדיבור על העבר כמו גם החזרתיות לגבי חייו של הניצול יכול להוות כלי לשימור זיכרון חייו וההיסטוריה האישית, וכן להוות דרך להשלמה עם דברים שעבר בחייו.

ישנם מצבים בהם גם אם לניצול יש קרובי משפחה או חברים שנמצאים עמו בקשר, הוא יעדיף לחלוק חוויות או רגשות מסוימים עם התלמידים שמהווים עבורו גורם חיצוני. לפעמים הקשישים לא רוצים להכביד על קרוביהם ומנגד לעיתים יכולתם של בני המשפחה לתת מענה ותמיכה רגשית לקרוביהם מוגבלת.

פורקן הרגשות הכבדים והקשבתם של התלמידים מהווה נדבך חשוב ואור לניצול. החוויה מול אדם (התלמידים) אכפתיים וקשובים יכולה ליצור תחושה של 'אני לא לבד בעולם'.

ביטוי ופורקן של רגשות ותחושות לא פשוטים בפני התלמידים מראה ומעיד על תחושת קרבה וביטחון כלפיהם. יש להדגיש כי לעיתים הניצול יכול לחוש קרבה גדולה גם אם אינו משתף ברגשותיו ובתחושותיו או בסיפורים קשים/משמעותיים, שהרי הדבר תלוי במבנה האישיות של האדם והאופן שבו הוא מבטא את עצמו.

במידה וההצפה הרגשית חוזרת על עצמה ו/או התלמיד מעלה בפני רכז הפרויקט מורכבות להכיל הקושי בו מצוי הניצול (**גם לאחר פעם אחת בו הוא נחשף לכך**), יש לשוחח עם הניצול ולהבין את מורכבות הסיטואציה ובהתאם לכך לשקול את התאמת הניצול לתוכנית בהתייעצות מול הרכזת הארצית של התוכנית.

גבולות באינטראקציה בין ניצול השואה לתלמיד

מדובר באנשים מבוגרים – פעמים רבות קיימת בדידות גדולה, מצוקה רגשית כתוצאה מהקשיים של הזקנה, אובדנים של חברים וכך מתפתחים וגדלים הצרכים החברתיים.

ישנם מצבים בהם גם אם לניצול יש קרובי משפחה או חברים שנמצאים אתו בקשר, הוא יעדיף לחלוק חוויות או רגשות מסוימים עם התלמידים שמהווים עבורו גורם חיצוני. לפעמים הקשישים לא רוצים להכביד על קרוביהם ומנגד לעיתים יכולתם של בני המשפחה לתת מענה ותמיכה רגשית לקרוביהם מוגבלת.

דוגמאות למקרים בהן נדרשת הצבת גבולות בקשר החברתי:

- בקשות קונקרטיות לסיוע שהינן מעבר ליכולת התלמידים, תובענות.
- תלות בתלמידים.
- מקרים בהם ניצולי השואה מעוניינים להעניק תגמול חומרי לתלמידים: מתנות, כסף, אוכל.

בביקור הבית הראשוני ולאורך שנת ההתנדבות, יש להסביר ולחדד לניצול כי תפקיד התלמיד הינו יצירת קשר חברתי עם הניצול לצד לימודי מחשב, אך לא מעבר לכך.

במסגרת הקשרים עם התלמידים ניתן למצוא כי ניצולי שואה יכולים לפנות בבקשות שהינן מעבר לתפקידו של התלמיד: כגון סיוע סיעודי, תפקודי/רפואי- ניקיון, הלבשה וכדומה. במצבים אלו אין מקום להתערבות של התלמידים. במקרים בהם עולה צורך בתחומים אלו ניתן להזכיר לניצול השואה מה תפקידם של התלמידים ומהם גבולות הקשר, וכן להעלות את הצרכים של הניצול/ת מול איש הקשר הרלוונטי של רכזת התוכנית. במידה ונראה מקרה חריג שדורש סיוע נוסף – יש להעביר זאת הלאה לבדיקת איש הקשר הרלוונטי של רכזת התוכנית ובמידת הצורך לרכזת הארצית של התוכנית. גם אם ישנה התלבטות האם המקרה חריג או לא – רכז/ת התוכנית לא צריך/ה להתלבט אלא להעביר הלאה לאיש הקשר הרלוונטי לצורך בדיקת הנושא. יש לשים לב להצבת גבולות בשני ממדים עיקריים: האחד, מול הניצול – הסבר לגבי תפקיד התלמידים ויכולותיהם. השני, תשומת לב התלמידים להגדרת גבולותיהם הפנימיים – הבנה כי הקשר שלהם עם הניצול ונתינתם החברתית בעבורם הינה בעלת ערך רב ומשמעות בעבור הניצול. חשוב כי התלמידים יכירו בגבולות ובמשאבים האישיים בהם הוא יכולים להעניק מעצמם למען הניצול. ניתן לעבוד על פיתוח היכולת הרגשית לקבל את קיומן של הגבולות להעניק מעצמם לניצול במסגרת הקשר מבלי לחוש רגשות אשמה על כך (מתן לגיטימציה למגבלות יכולותיהם).

ניתן לראות לעיתים ניצולי שואה שמעוניינים להעניק לתלמידים גמול חומרי בתמורה להתנדבותם עימם. מדובר בסיטואציה מורכבת במסגרתה ניצול השואה חש בצורך לתת מעצמו ובדרך זו לצמצם את תחושתו כי הוא רק נזקק, ולהפוך את הקשר להדדי. ניצול השואה עלול להיעלב ולהיפגע מול סירובם של התלמידים לקחת את מה שרוצה לתת להם. במקרים מסוג זה התלמידים יכולים לומר לניצול השואה כי הם מקבלים סיפוק, הנאה וגמול דרך הקשר החברתי שהם מקיימים עמו (למשל לומד מניצול השואה). ניתן גם להתייחס לכך שעצם

הכוונה של ניצול השואה ורצונו לתת להם היא זו המחממת את הלב ויותר גדולה מכל דבר חומרי שהוא. במידה ומתאים, ניתן להציע לניצול השואה לתת לתלמידים מתנה ללא מימד חומרי, כגון מכתב, תמונה משותפת.

ניתן להיתקל במצבים בהם ניצולי השואה מזמינים את התלמידים לאכול אך הם אינם מעוניינים בכך. יש לשים את הגבול באופן נעים בהתאם לרצון הקונקרטי של התלמידים. במקרים בהם ניצול השואה מציע לתלמידים כסף – יש להבהיר בצורה חד משמעית שהמתנדב לא לוקח כסף בשום פנים ואופן. **זהו גבול אדום.** מתנות – ניתן לקחת בגבול הטעם הטוב לפי שיקול דעת סביר. התלמידים צריכים מחד לסרב באופן ברור כאשר אין הם יכולים לקבל את מה שהניצול מעוניין לתת להם, ומנגד קיימת חשיבות גבוהה להבנת התלמידים את הרגישות של ניצול השואה בנושא זה ולכן לסרב בעדינות כל הניתן.

תנאי מגורים מוזנחים / מקרים בהם קיים מחסור בצרכים בסיסיים

בביקור הבית הראשוני, רכזת התוכנית בודקת בין היתר את באם בית הניצול אכן מתאים לביקורי תלמידים. לעיתים ניתן להיתקל בבתי מוזנחים הן מבחינת דלות הציוד בבית והן מבחינת ניקיון הבית. יכולות להתעורר תחושות של דחייה פיסית. ניתן למצוא במידת האפשר מקום בבית שהוא נעים באופן לשבת. במידה ונמצא מקום ספציפי כזה, אזי ניתן לבדוק ולשקול את התאמת התלמידים לביקור הניצול, במידה ואין מקום כזה, אזי יש לשקול את התאמת הניצול לתוכנית מול הרכזת הארצית התוכנית.

בני משפחה תובעניים מתערבים

קיימים מצבים בהם בן המשפחה יכול לגלות כלפי הקשר עם התלמידים חשדנות, מעורבות יתר וכיוצ"ב: חשדנות – באחריות רכזת התוכנית להסביר לבן המשפחה את מסגרת ההתנדבות ולהדגיש את שייכותו לארגון, ניתן להסביר על הארגון ולמסור פרטים כגון מספר הטלפון של המשרד ואתר האינטרנט של הקרן. מעורבות יתר – קיימים מצבים בהם בני המשפחה מגלים מעורבות באינטראקציה החברתית מעבר לגבולות או לצורך הקיים. גם במצב זה על רכזת התוכנית להסביר לבן המשפחה את מסגרת ההתנדבות ולהדגיש את שייכותו לארגון ולשים את הגבולות בהתאם וע"פ הצורך. דוגמה לשימת גבולות לבני משפחה: "אני מודה לך על המעורבות והעניין, אני אשמח לעדכן אותך במידה ויהיה צורך בכך. נפלא שאתה דואג ומתעניין".

חוסר אינטראקציה

יכול לבוא לידי ביטוי בשני מימדים:

תחושה של אחד הצדדים- הניצול או התלמיד כי קיים חוסר כימיה ביניהם ואין בסיס משותף לקשר. קושי של הניצול או המתנדבים להיפתח, תחושה של חוסר נוחות או פתיחות. אינטראקציה וכימיה הם דברים שמתפתחים לאורך זמן ולא ניתן לראות את "ניצניהם" החל מהפגישה הראשונה. לרוב לוקח זמן וליצירת קשר חם ונעים, ולביסוס של תחושת אמון.

מומלץ בתחילת האינטראקציה לקיים שיחת תיאום ציפיות לפיה כל אחד מהצדדים בקשר יציין את הדברים החשובים לו במסגרת הקשר וכן לגבי מסגרת ההתנדבות (לאחר הבנה מצד הניצול/התלמידים שמדובר בקשר חברתי לצד לימוד מיומנויות שימוש במחשב ובאינטרנט). במידה והתחושה נמשכת מעבר לשני מפגשים יש להנחות את התלמידים לעדכן את רכזת התוכנית ובהתאם לכך יש להפעיל שיקול דעת מתאים.

תוקפנות

יכולה לבוא לידי ביטוי בשני מימדים, מצד הניצול כלפי התלמידים – סביב תובענות ובקשות שהתלמידים לא יכולים לסייע בהן או לחלופין כעס שהניצול מעלה בפני התלמידים כלפי גורמים חיצוניים עימם ניצול השואה בא במגע כגון ארגוני סיוע.

תוקפנות יכולה להיות דרך של להביע מצוקה רגשית, קושי להתמודד עם דברים בחייו, תסכול. בפעמים רבות אין הדבר אישי כלפי התלמידים, אלא זהו אמצעי בעבור ניצול השואה לשחרר ולהביע את תחושותיו הקשות כלפי מגוון של נושאים אותן הוא משליך על התלמידים באמצעות דרכי הבעה תוקפניים (לעיתים הבעת התוקפנות כלפי המתנדב נובעת מכך שהוא מרגיש בנוח לפרוק את התחושות הקשות כלפיו, דבר המעיד דווקא על קרבה כלפי התלמיד).

הבעת הבנה כלפי תחושות הניצול הינה כלי משמעותי שיכול לסייע ולהרגיע אותו: הבנה יכולה לבוא לידי ביטוי בהקשבה, אמפתיה ואמירות פשוטות כגון "אני מבין שהמצב לא פשוט לך". מאידך, במידה והתלמידים מרגישים חוסר נוחות בסיטואציה, עליהם לומר לניצול בצורה נעימה שהדרך שבה הניצול פונה אליו/מפנה אליו את כעסו אינה נעימה לו (שיקוף). משפט לדוגמא: "אני מבין שהסיטואציה שבה אתה נמצא אינה פשוטה, אך הייתי שמח אם היית יכול לא להפנות אצבע מאשימה כלפי היות ולא אני אחראי על כך. אני אשמח לחשוב ביחד אתך אם קיים משהו שניתן לעשות", במקביל על רכזת התוכנית ליצור קשר עם הניצול במידת הצורך ולבחון מה ניתן לעשות. התלמיד יכול להשתתף עם הניצול, במידה ומרגיש שזה מתאים לו, בתסכוליו. למשל, במקרה בו הנפגע מפנה כעס כלפי בקשה שהמתנדב לא יכול להיענות לה, התלמיד יכול לומר לו "גם אני מתוסכל מזה שאני לא יכול לעזור לך בזה, מאוד הייתי רוצה אבל אין לי אפשרות...".

בכל מקרה שהתלמיד חש מקרה של חוסר נוחות או מצוקה או יחס של תוקפנות שמגלה כלפיו הניצול, באחריות רכזת התוכנית לשוחח ולהדגיש בפני התלמיד שאין הדבר קשור אליו באופן אישי, אלא זהו תסכול הנובע מגורמים פנימיים וקשיים של הניצול (יש לערב את יועצת בי"ס במידת הצורך). במקביל על רכזת התוכנית לשוחח עם הניצול, לגלות מחד אמפטיה וקשב לקשיים שלו, לצד להסביר את מגבלותיו ויכולתו של התלמיד. במידת הצורך יש להעביר הצורך הספציפי של הניצול לאיש הקשר הרלוונטי דרכו הגיע הניצול ולוודא שהתוקפנות איננה חוזרת ומופנית כלפיי התלמיד.

הניצול משמיע בפני התלמידים תלונות של תוקפנות פיסית או מילולית שמופנית כלפיו מאנשים אחרים או לחילופין קיים חשד מצד התלמידים כי מופנית כלפי הניצול אלימות. במקרים אלו יש לפנות באופן מיידי לרכזת הארצית של התוכנית.

פרידה

בהנחיה/הדרכה לפני תחילת ההתנדבות יש להסביר לתלמידים, שמצופה שהקשר החברתי יימשך לאורך שנת ההתנדבות לפחות, עליהם גם לקחת בחשבון, כי במידה והם מעוניינים לסיים את הקשר, עליהם לעדכן את הניצול בפרק זמן של חודש לפחות (למעט מקרים חריגים ויוצאי דופן הצפים בהתנדבות ובשיקול דעתה של רכזת התוכנית שבהם הפרידה תמשך בפרק זמן הנמוך מכך).

חשוב גם להדגיש בפני התלמידים שפרידה היא עניין קשה לרוב האנשים, אך לניצולי שואה על אחת כמה וכמה, משום שרבים מהם חוו בעברם בשואה "פרידות לא מסודרות" מבני משפחותיהם ומכריהם. לכן יש להם רגישות יתר בנושא, ולכן על התלמידים להקפיד לעשות את הפרידה מסודרת עד כמה שניתן. כמו כן, לפני הפנייה לניצול השואה, רכזת התוכנית צריכה להעניק לתלמידים הדרכה בנוגע לפרידה.

כאשר תלמידים מסיימים את קשר ההתנדבות, בתום שנת ההתנדבות/ אילוצים שונים על רכזת התוכנית להנחות את התלמידים לפעול באופן הבא:

- על התלמידים להסביר ולהבהיר לניצול שסיבת הפרידה איננה קשורה אליו, אלא נובעת מסיום שנת ההתנדבות/ מסיבותיו האישיות. ניתן לפרט לפי מידת רצונו של התלמיד.
- באפשרות התלמידים לעלות ולסקור בפני הניצול את הדברים הטובים שהם רקמו בקשר החברתי, חוויות משותפות, רגעים שמחים.
- באפשרות התלמידים להציג לניצול את הערך המוסף שהם לקחו ולמדו מהניצול.
- באפשרות התלמיד להכין וליצור מתנה סמלית בעבור הניצול - תמונה משותפת עם הקדשה, מכתב אישי וכיוצ"ב.
- יש להסביר לתלמיד כי עליו לצפות להיתכנות של מגוון רחב של רגשות שהניצול יכול להביע סביב

הפרידה:

- עצב

- כעס

- הצפה של זיכרונות מאובדנים ופרידות קודמות

- אפאטיות כמנגנון הגנה

על התלמידים לאפשר את הרגשות שעולים, להביע הקשבה והבנה.

יש להנחות את התלמיד לפנות בכל שלב לרכזת התוכנית להתייעצות וקבלת סיוע ותמיכה במידת הצורך בנוגע לדרכי התמודדות אפשריות.

הבעת הרגשות יכולה להופיע לעיתים בצורה עקיפה. לדוגמא: הניצול לא יגיד "אני כועס" או "אני עצוב", אלא יביע זאת בדרך התנהגות הנראית כמסמלת כעס או עצב, כגון התרחקות וביטול מפגשים.

על התלמידים לדעת כי זו הדרך שבה הניצול מביע את קשת רגשותיו ואין זה מגיע ממקום אישי אלא זו דרך ההתמודדות שלו כתגובה לתהליך הפרידה. במידה והניצול מביע את רגשותיו כלפי הפרידה בדרך ישירה, למשל אומר לתלמיד כי הוא עצוב, התלמיד יכול לשתף אותו גם ברגשותיו ולהסביר לו כי גם בעבורו תהליך הפרידה איננו קל.

במקרה והתלמידים רואים לנכון על קבלת מתנדבים אחרים במקומו יש לעדכן על כך את רכזת הפרויקט בהתאם.

במידה וישנו תלמיד אחר במקום התלמיד שמסיים את הקשר, ניתן במקרה הצורך לצוות אותו לנפגע השואה טרם עזיבת המתנדב אותו הוא מחליף, ואף לקיים, במידה ומתאים, מפגש משותף של שני התלמידים עם הנפגע.

שיח על סיפור השואה

כאשר התלמידים באים באינטראקציה עם ניצול השואה, ניתן לשוחח, להתעניין ולדון על סיפורי השואה אך ורק במקרים בו ניצול השואה מעלה ומציף את הנושא בפני התלמידים, במידה וניצול השואה אינו מעלה את נושא השואה מיוזמתו, על התלמידים לכבד זאת ולא להעלות את הנושא.

יש לזכור כי דרך ההתמודדות עם חוויות טראומטיות כגון אלו הקשורות בשואה, שונה מאדם למשנהו; במקרים מסוימים, חזרה של הניצול על הסיפורים הטראומטיים יכולה להיטיב עימו- למשל על ידי כך שמהווה אמצעי לשחרור תחושות ורגשות קשים ומסייעת בעיבוד רגשי של החוויה. במקרים אחרים, דיבור על אירועים טראומטיים עלול להציף רגשות קשים מידי עבור הניצול.

הערות כלליות

חיזוק חיובי, העצמת התלמידים - במסגרת הקשר של רכזת התוכנית עם התלמידים, עליה לשים דגש על מתן פידבק חיובי בהתאם לצורך ועל פי תחושה אישית ולא מזויפת כלפי התלמידים. על רכזת ההתנדבות להעצים את התלמידים על עשייתם כלפי הניצול הן כלפי עשייה "קטנה" והן כלפי עשייה "גדולה" ולחזק יוזמות. ניתן לעשות זאת גם על ידי מתן משמעות רחבה לעשייתו החברתית עם הניצול.

להנחות את התלמידים שלא להבטיח הבטחות או דברים שאין באפשרות התלמידים לקיים ובמקרים בהם קיימת בקשה שאיננה במסגרת יכולתו של התלמידים לבצע יש לומר זאת בצורה ישירה אך נעימה לניצול

ולחשוב על מוקדים אפשריים חלופיים שיוכלו לתת את התשובה הרלוונטית למשל פנייה לאיש הקשר של רכזת התוכנית. חשוב שהתלמיד ירגיש שזה בסדר לתת תשובה שלילית.

נוהל ליווי תלמיד כאשר ניצול השואה נפטר

הערכת מצב/צרכים ראשונית - דבר ראשון כשנודע לנו על פטירתו של ניצול (דרך התלמיד או דרך גורם אחר), עלינו לבצע עמו שיחה על מנת להבין מה מצבו של התלמיד עקב הידיעה. שיחה זו תסייע לנו בבחירת דרך נכונה להמשיך הליווי שלו וכאשר תהיה לנו תמונת מצב זו נדע כיצד כדאי להמשיך לפעול. דברים שנרצה להבין בשיחה- האם התלמיד חווה או לא חווה מוות של אדם קרוב בעבר, האם הייתה סוג של הכנה/ידיעה או שהמוות היה פתאומי, האם נראה שהתלמיד מבין ומעכל את שקרה. כמו כן, ניתן להתעניין ולשאול את התלמיד לגבי דרכו האחרונה של הניצול והאם יש לניצול שואה בני משפחה בתמונה.

יש להבין שישנו טווח רחב של תגובות "נורמאליות", ושכל תלמיד יכול להגיב שונה למצב זה. תגובות נורמאליות אפשריות הן: ניסיון להכחשה, אדישות, כעס, צער, הקלה, הזכרות בחוויות דומות מהעבר, בלבול, אשמה ועוד תגובות רבות. תגובות אלו הן לגיטימיות כל עוד הן זמניות ויחלפו בהמשך בניסיונות חזרה לשגרה והתאמה למצב החדש.

חשוב שהרכז יעשה שיחה שנייה עם התלמיד כמה ימים לאחר שקיבל את הבשורה וימשיך ליווי בהתאם. ההנחיות הבאות מתאימות להמשך ליווי כאשר נראה כי התלמיד מסוגל להתמודד עם המצב:

- הקשבה - דרך מומלצת להיות בעבור התלמיד הינה ע"י הקשבה וחיזוק אישי ע"פ תוכן ואופי השיחה שהוא מעלה. בהתאם לאופי השיחה יש מקום לציין שמוות כתוצאה מזקנה הינו חלק בלתי נפרד ממעגל החיים.
- חיזוק חיובי- במידה/ כאשר התקיים קשר חיובי בין התלמיד והניצול, ניתן להעלות ולפרוס בפניו את ההיבטים החיוביים שהוא תרם ועשה בעבור הניצול שואה.
- בדיקה האם מעוניין להתנדב עם ניצול שואה אחר- הבדיקה באם התלמיד מעוניין להמשיך את פעילותו החברתית עם ניצול שואה אחר לא תעשה באופן אוטומטי, אלא ע"פ התכנים שעולים בשיחה/ מצב רגשי של התלמיד וכיוצ"ב. ראוי לציין שיש מקום להפעיל בבדיקה מול התלמיד אינטואיציה ושיקול דעת אישי של רכז ההתנדבות.

ההנחיות הנ"ל מתאימות גם להמשך ליווי כאשר נראה שהתלמיד מתקשה או לא מצליח להתמודד בהצלחה עם המצב, אך מומלץ במקביל לנקוט בצעדים הבאים:

- הצעה לשיחה אישית עם רכז ההתנדבות ו/ או עם יועצת בית ספר- ניתן להציע לקיים שיחה אישית עם מנהלת התוכנית.
- להציע להביע את הכאב/ צער של התלמיד באמצעות: כתיבה, שיחה עם אדם קרוב וכיוצ"ב.

- כדאי לבצע מעקב גם כחודש- חודשיים לאחר המקרה ולשאול לשלומן של התלמיד. אם הרושם הוא שהתלמיד התגבר ועדיין מעוניין בהתנדבות אפשר להציע לו להמשיך בהתנדבות עם ניצול שואה חדש.
- במידה והיה קשר ממושך וטוב יש לשלוח לתלמיד מכתב תודה והערכה על פעילותו.



טיפים ייעוציים לניהול ונטילציה

נכתב על ידי - אפרת בועז, יועצת חינוכית, אורט רמת יוסף, בת-ים

במסגרת פרויקט "מחברים" נחשפים התלמידים לאחת לסיטואציות מורכבות מבחינה רגשית, הדורשות התייחסות מצידן, המבוגרים המלווים את התוכנית. התמודדות עם מצבים אלו מחייבת אותנו, קודם כל, להבין את צרכי התלמידים ולאפשר להם מענה מיטבי בדמות מפגשים קבוצתיים קבועים, הנדרשים במסגרת התוכנית.

להלן מספר עקרונות עליהם חשוב להקפיד במסגרת המפגשים החודשיים עם קבוצת התלמידים:

- **כללי המסגרת** - ישנה חשיבות עליונה לכללים הנקבעים עבור מסגרת הפעולה. כך, חשוב להקפיד על קיומם הקבוע של המפגשים (בהתאם ליום ולשעה שנקבעו מראש), על מקום המפגש, על האופן בו יושבים המשתתפים במהלך המפגשים (מומלצת ישיבה במעגל ללא שולחנות במרכז), על דברים שמותר ואסור במהלך המפגשים, ועל גבולות הפעולה של הקבוצה. שמירה על הכללים הללו מייצרת תחושת ביטחון בקרב חברי הקבוצה ומאפשרת לתלמידים תחושת נוחות ויכולת להביא את עצמם לידי ביטוי בקרב חברי הקבוצה האחרים.

- **איורור רגשות** - יש לאפשר לתלמידים לבטא את רגשותיהם, לשתף את חבריהם בהתנסויות ולאפשר לחברים להאזין לרגשות ולחוויית של התלמידים האחרים בקבוצה. במסגרת זו, יש לתת לגיטימציה לדבר על כל נושא שמעסיק את התלמידים במסגרת התוכנית, לחזור על התנסויות חיוביות והתנסויות פחות חיוביות, והכל, כמובן, באווירה תומכת ומכילה.
- **מעקב וחזרה לתכנים רלוונטיים** - חשוב מאוד במהלך העבודה השוטפת עם התלמידים לזכור את הנושאים שהעלו במפגשים, את הקשיים עליהם סיפרו ואת ההצלחות שחוו (מומלץ אפילו לרשום אותם במהלך המפגשים) ולחזור אליהם ברמה הפרטנית או ברמה הקבוצתית. ניתן להתחיל כל מפגש בסבב בו כל משתתף מספר על התפתחויות שקרו בהמשך לנושאים שהעלה במפגשים קודמים. לצד זאת, יש לשים לב לתלמידים או לקבוצות המגיבים באופן חריג (החצנה, הקצנה, הסתגרות, הימנעות וכיו"ב) ולהפנותם, במידת הצורך, לטיפול של יועצת השכבה.

מתודות אפשריות לזונוטילציה

- **קלפים** - אחד הכלים המוכרים והיעילים ביותר לעיסוק ברגשות במסגרת קבוצתית הינם קלפים טיפוליים (לרוב ניתן למצוא סוגים שונים של קלפים בחדרה של היועצת). במידה ואין בידכם קלפים, ניתן להדפיס תמונות שונות המשתייכות לקטגוריה מסוימת (למשל, סוגים שונים של תמרורים, חלונות, כלי עבודה, כסאות וכיו"ב) ולהשתמש במתודה זו באותו האופן. את הקלפים מניחים על רצפת החדר ועל כל תלמיד לבחור קלף אחד המבטא בצורה הטובה ביותר את הרגשות שלו. מאחר וזו פעילות השלכתית, אין "נכון" ו"לא נכון" וכל משתתף יכול לפרש תמונה מסוימת בדרך המתאימה ביותר לרגשותיו ולפרשנויות הנכונות עבורו.
- **פתקי רגשות** - בדומה לקלפים, מניחים על רצפת החדר מגוון רחב של רגשות אפשריים (שמחה, אכזבה, כאב, בלבול, אשמה, אדישות, תקווה, חוסר אונים, ייאוש, הלם, התרגשות, אהבה, תסכול, הזדהות). כל תלמיד בוחר את הקלף המתאים ביותר לתיאור התחושות שלו במפגשים עם המבוגר אותו הוא מאמץ ומסביר מדוע בחר דווקא את התחושה הזו.
- **תמונות** - ניתן לבקש מראש מכל תלמיד לצלם בטלפון הנייד שלו תמונה שמשקפת בצורה הטובה ביותר את התחושות איתן הוא יוצא מהמפגשים שלו עם ניצול השואה. התמונה יכולה להיות של אדם, של חפץ דומם או אפילו של סיטואציה. מקיימים סבב בו כל תלמיד מציג את תמונתו ומסביר מה עומד מאחוריה ואילו רגשות היא מבטאת.
- **"איפה הציר שלי?"** - על רצפת החדר יונח ציר גדול ועליו מספרים מאחת עד עשר. המנחה יקרא משפטים שונים - וכל תלמיד יצטרך לעמוד ליד הספרה שהכי מייצגת את עמדתו או הרגשתו האישית בנוגע למשפט שנאמר (כאשר הספרה אחת מייצגת את ההיגד "לא נכון כלל לגביי" ואילו הספרה עשר מייצגת את ההיגד "נכון מאוד לגביי"). המשפטים יכולים להיות קשורים לדברים שהועלו במפגשים קודמים או לתחושות כלליות של התלמידים בנוגע לליווי שלהם את הקשישים. משפטים לדוגמא: (*) אני אוהב את המפגשים עם ניצול השואה (*) אני מרגיש שיש לי מספיק כלים כדי להתמודד עם

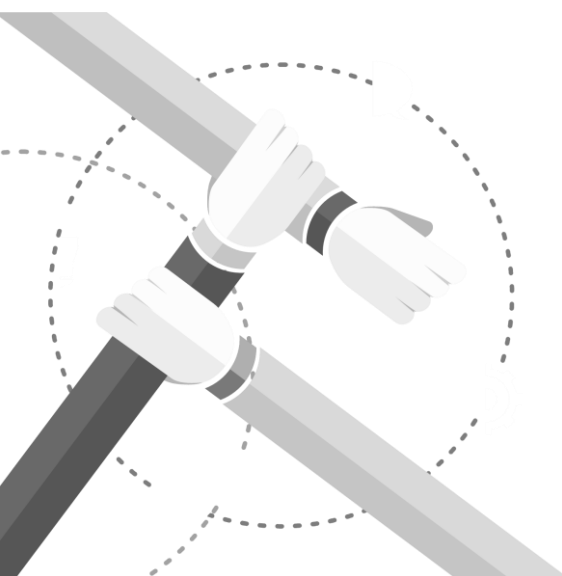
הסיפורים שאני שומע במפגשים עם ניצול השואה (*) אני שמח שאני לוקח חלק בתוכנית (*) אני מרגיש שאני משמעותי לניצול השואה איתו אני נפגש.

▪ **קשיים וכוחות** - על רצפת החדר מניחים שתי קופסאות/ סלסלות וכל תלמיד מקבל לידי שני פתקי ממו (Memo). מבקשים מהתלמידים לכתוב על פתק אחד את הקושי המרכזי שהוא חווה במסגרת הפרויקט ועל הפתק השני את החוזקות/הכוחות שלו בהתמודדויות עם הקשיים. את הפתקים מכניסים לתוך הקופסאות בעילום שם. בסבב, כל תלמיד שולף פתק אחד של קושי ומתאר את מה שכתוב, וכך מאפשרים לתלמידים נוספים להזדהות עם אותו קושי או להסביר כיצד הם מתמודדים עימו. בסבב השני, מקיימים את אותה הפעילות עם קופסת הכוחות, וכך מאפשרים לתלמידים לגלות בעצמם כוחות וחוזקות שיסייעו להם בהתמודדויות עם הקשיים שהציפו קודם.

▪ **גרף שנתי** - לקראת סוף השנה, כל משתתף יקבל תבנית של גרף שנתי ובו כל החודשים ועליו יתבקש לסמן את רמת התחושות שלו בכל אחד מחודשי השנה, ובתוך כך, להדגיש את "נקודת השיא" ו"נקודת השפל" לאורך השנה בפרויקט. לאחר מכן, מקיימים סבב במליאה, בו כל אחד יציג את הגרף שלו ואת הנקודות העליונות לעומת הנקודות התחתונות ויסביר אותן.

שאלות מנחות

בהמשך לכל אחת מהפעילויות, חשוב לקיים שיח עם התלמידים על הדברים שהם העלו במסגרת הקבוצתית. ניתן לעשות זאת באמצעות השאלות המנחות הבאות:



- איזה סיטואציה או מקרה התחברו לך לרגש/ תמונה/ שיר שנבחר? הסבירו.
- האם יש תחושות נוספות שהיית רוצה לשתף בהן את חברי הקבוצה?
- עם מה מדבריהם של חברי הקבוצה האחרים הזדהית? מדוע?
- האם ישנם דברים/ תכונות/ מאפיינים שגיליתי על עצמי במהלך ההשתתפות בפרויקט? מה הם?
- האם יש דברים שנאמרו בקבוצה והפתיעו אותי? מה הם?
- אילו רגשות עולים בי כאשר אני מגיע לביתו של הקשיש/ כשאני יוצא מביתו?
- מה הסיפורים שאני עד להם במסגרת הפרויקט גורמים לי לחוש?
- איך אני מבטא את הרגשות והתחושות הללו?
- אילו מקורות כוח חשוב לאמץ בהתמודדויות השונות שעלו בקבוצה?
- האם כך דמיינתי את המפגשים עם ניצול השואה? מה שונה ומה דומה?
- אילו כלים נוספים הייתי שמח לקבל על מנת להתמודד עם הסיטואציות איתם אני מתמודד במסגרת הפרויקט?



איך לטפח את הרכז הצעיר ולהישאר בחיים?

אחד מתפקידי המפתח של רכזי אורטוב הוא פיתוח והעצמה של מנהיגות נוער. כולנו מאמינים בזה, אך עדיין אילוצים שונים (אישיים, מערכתיים ועוד) מקשים עלינו להשקיע את הזמן הדרוש בכך. אסור לוותר ותאמינו – ההשקעה משתלמת!

ריכוזנו עבודתכם מעט טיפים, שיכולים לעשות את החיים קצת יותר קלים....

חושבים חיובי! חשוב כל הזמן על היתרונות

אני מעצים ומטפח את הדור הבא של המנהיגים בישראל!
אני מאפשר לבני נוער לחוות חוויות משמעותיות, שיקדמו אותם ויסייעו להם בעתיד
הרכז הצעיר יסייע לי להתמודד עם ריבוי המטרות
המנהיג הצעיר הוא משאב אדיר לרעיונות יצירתיים, רעניים, וחדשניים.
הרכז הצעיר שולט בפלאי הטכנולוגיה ויעזור לי להתמודדות
הרכז הצעיר יודע לדבר עם החברה שלו בעוד "שפות" ולהניע אותם לפעולה.
הנהלת ביה"ס תעריך מאד את העובדה שאני מטפח מנהיגות נוער

קשר בין אישי וקשרים נוספים

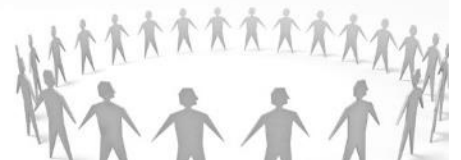
מצאו את המניעים הייחודיים של מתנדב צעיר, כוונו אותם ותגמלו אותם בהתאם
סייע לרכז הצעיר לנהל דיאלוג עם אנשי מפתח בביה"ס - אב הבית, חברי הנהלה וכו'. צור בניהם קשר ישיר כדי שלא הכל יעבור דרכך.
גייס את המחנכת/רכזת/איש טכני או גורם מבוגר אחר רלוונטי, שסייע בקשר עם הרכז הצעיר. זו עוד דרך לגייס אותם לתחום ההתנדבות בבית הספר!
צור קשר עם משפחת התלמיד ועדכן על התרומה המשמעותית של בנם. תמיד טוב לעדכן את ההורים בדברים חיוביים.

טיפים נוספים

החליטו מה יהיה חלקו של כל אחד מכם. מה עושים ביחד ומה לחוד.
החליטו אחת לכמה זמן אתם מקיימים מפגשי חשיבה ודיווח. לא להסתפק ב"שיחות מסדרון".
החליטו מראש כיצד תתמודדו עם חילוקי דעות וקשיים ברמה הבין אישית.

דאג לנהל עבודה וחלוקת תפקידים

נהג ברכז הצעיר כשותף ולא ככפיף חסר זכויות.
דאג להעסיקו בפעילויות שונות לאורך כל השנה כדי לשמור על תחושת משמעותיות ורצף.
דאג לצ'פר את הרכז כשאפשר. לפעמים, גם כיבוד קטן בישיבות עושה את כל ההבדל.
אל תשכח לשבח את פעילותו בפני הגורמים הרלוונטיים. ההצלחה שלו היא גם ההצלחה שלך.



דוגמא לפרויקט של מנהיגות הנוער:

יוזמת הרעיון - מאיה ון חלדר מאורט אבין ר"ג.

טיפים לארגון יציאה משותפת להצגה של התלמידים והניצולים במסגרת פרויקט "מחברים". כדי שהיציאה תהיה מוצלחת ומהנה, חשוב לשים לב לדברים הבאים:



← לבחור הצגה מהנה ואיכותית, שמתאימה גם לאוכלוסייה המבוגרת וגם לתלמידים.

← לבדוק היכן מתקיימת ההצגה. יש צורך לוודא שהמקום נגיש לניצולים!

← לבדוק מתי מתקיימת ההצגה תוך התייחסות ללוח המבחנים והבגרויות.

← לפנות לאחראי על פעילויות חברתיות בבית הספר, להציע לו את היוזמה בהתלהבות ולשכנעו בנחיצות היוזמה. כדאי לקבל ממנו הדרכה ברכישת הכרטיסים. אפשר גם להיעזר ברכז/ת מחברים.

← להציג לחברי הקבוצה את הרעיון ולהלהיב גם אותם. להכין הזמנה ודף מידע על ההצגה - עלילה, צוות שחקנים, צוות הפקה, מקום ההצגה ותאריך ושעה.

← להציע למבוגרים את הרעיון בצורה ברורה ופשוטה. לספק להם כמה שיותר פרטים ולהדגיש שזה בחינם ושכולם (כל הניצולים וכל התלמידים) יוצאים יחדיו ושיהיה ממש כיף.

← לארגן בצורה מסודרת הסעות הלך חזור לכל ניצול/ת שידוע שמתקשה בהגעה עצמאית להצגה. את ההסעות יספקו הורי התלמידים או תלמידים שיש להם כבר רישיון - זוהי הזדמנות נהדרת להפגיש בין ההורים לניצולים. במידה ויש הורים שלא יכולים להסיע את הניצול יש לרתום את חברי הקבוצה להסיע לא רק את הניצול שהם חונכים.

← להכין רשימה מדויקת של תלמידים וניצולים ולהזמין בהתאם לכך את הכרטיסים.

← לתעד את האירוע! כתבה ותמונות לאתר "מחברים" ואתר אורטוב. אם תכינו סרטון, זה בכלל מצוין.