

# שומרי המסך

לוקחים אחריות משנים מציאות

## מועדון החברים של שומרי המסך

לא משאירים אף אחד לבד בהפסקה



חוברת להפעלת המיזם בבית הספר



## מועדון החברים של שומרי המסך

מועדון החברים של שומרי המסך מאפשר התפתחות של למנהיגות נוער דינמית שמטרתה לסייע לתלמידים שנמצאים לבד בבית הספר.

### אין סיבה להישאר לבד בהפסקה!

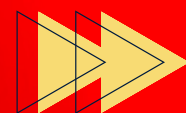
התחושה של להישאר לבד בהפסקה משפיעה על עולמו ויומו של תלמיד שחוזה תחושת בדידות בבית הספר. כדי לצמצם את ממדי התופעה יש חשיבות עליונה בטיפול סביבה בית ספרית מעורבת ואכפתית.

מדוע חשוב שלכל אחד יהיה מישהו להיות איתו בהפסקה ומהם יתרונותיה?

- הפסקה היא לא רק הפסקה מהלמידה, זהו זמן מכריע לדינמיקה חברתית משמעותית.
- על ידי עזרה אקטיבית לתלמידים במהלך ההפסקות, נוצרת תחושת שייכות, תמיכה ובטיחות בקהילת בית הספר.
- תלמידים שמרגישים חלק ומחוברים, נוטים יותר לעסוק באינטראקציות משמעותיות, לבנות חברויות ולפתח מיומנויות חברתיות חיוניות.
- נוכחות קשובה במהלך ההפסקה מאפשרת לזהות ולטפל באתגרים כגון בריונות או חרם, באופן מיד.

על ידי מתן עדיפות לרווחתם ולהכלה של כל התלמידים, מקדמים אווירה תומכת המשפרת את החוויה החינוכית הכוללת שלהם ותורמת לצמיחתם האישית ולחיזוק תחושת השייכות בין באי בית הספר על בסיס צורך זה נולד המיזם !

# GOALS



## מטרות התכנית:

### 1. הקמה וביסוס מנהיגות אחראית

באמצעות התוכנית, התלמידים יקבלו השראה לקחת על עצמם תפקידים של מנהיגות אחראית בבית הספר. הם ילמדו, יתנסו וירכשו כלים שייסיעו להם להוביל ולהשפיע לטובה על הדינמיקה החברתית בבית הספר.

### 2. פיתוח מיומנויות לפתרון בעיות

תכנית המנהיגות תדגיש את חשיבות פיתוח מיומנויות של פתרון בעיות בסוגיות הקשורות לחרמות בבתי ספר. למשתתפים יינתנו הזדמנויות לנתח מצבים מורכבים, לשקול את ההשלכות של פעולות שונות ולעבוד בשיתוף פעולה כדי לתכנן פתרונות יצירתיים ולהפחית את היקף התופעה בה בני נוער חווים תחושת בדידות בבית הספר.

### 3. טיפוח אקלים חיובי בבית הספר

תכנית המנהיגות תיצור אקלים בית ספרי חיובי שבו אמון, כבוד ואכפתיות הם ערכים מרכזיים. על ידי התייחסות לסוגיות הקשורות לחרמות בבתי ספר, תתרום התכנית לסביבה נעימה ותומכת יותר לכל קהילת בית הספר.

### 4. בניית חוסן חברתי

יצירת רשת חברתית תומכת ומחזקת על ידי קבוצת המנהיגות לקהל היעד

### 5. יצירת פתרונות משמעותיים

תכנית המנהיגות תאפשר התנסות במציאת פתרונות יצירתיים לתופעת החרמות, תחושת הבדידות והניכור החברתי, אותן חווים אחוז מסויים מתלמידי בית הספר.

# יעדי התכנית

- צמצום מספר התלמידים שנשארים לבד בהפסקה
- חיבור ויצירת קשרים חדשים בין תלמידי בית הספר
- רכישת כלים ומיומנויות ליצירת קשרים חברתיים

## שלבים לגיבוש המועדון

### 1. יצירת תשתית לבניית המועדון:

- בחירת קהל יעד- שכבה או שתי שכבות (מקסימום)- מומלץ שכבת גיל צעירה
- איתור מקום מתאים למפגשים הקבוצתיים
- קביעת סדירויות למפגשים
- הכנת תוכן חוויתי למפגשים

### 2. איתור וגיוס תלמידים למועדון:

- פנייה לצוות הבית ספרי- מחנך/ יועץ לאיתור תלמידים רלוונטיים (יש לקבל את אישורו של הילד מראש)
- חשיפת המועדון וקבוצת שומרי המסך בכיתות
- פרסום מפגש חברתי במדיות השונות- לוחות מדברים בשכבה, קבוצות ווטסאפ, אינסטגרם וכו'..
- איתור תלמידים ע"י סקר שטח בהפסקות

### 3. קידום מפגשים קבוצתיים

- הזמנה אישית של מובילי המועדון לתלמידים שאיתרו וגיסו
- בניית מפגש ראשון חוויתי ומגבש הכולל תיאום ציפיות להמשך פעילות+ שאלון תחושות וצרכים
- מפגשי הכרות אישיים
- המשך מפגשי גיבוש וחיבור באופן סדור

### 4. תכנון פעילות משותפת עבור הקהילה

- בחירת פעילות משותפת להתנדבות
- זיהוי חוזקות אישיות
- חלוקת תפקידים
- בניית תכנית עבודה
- יישום המשימה

STAFF

עבודת צוות יוצרת קשרים בין אנשים על ידי טיפוח תקשורת פתוחה, עידוד תמיכה הדדית ומתן הזדמנויות לשתף פעולה לקראת הישגים משותפים. כתוצאה מכך מערכות היחסים מתחזקות יותר ונוצרת תחושת אחווה.

# בעלי תפקידים



## ראש צוות

- בעל מוטיבציה ומלא תשוקה עם כישורי מנהיגות מעולים.
- בעל יכולות תקשורת וארגוניות חזקות.
- מפגין מחויבות אמיתית ליצירת שינוי חיובי בתוך קהילת בית הספר.
- מוביל את הצוות באמפתיה, הכלה וחזון לבית ספר מאוחד.

## צוות משימה

- יזמים ויצירתיים
- בעלי יכולות להניע לפעולה
- בעלי יכולות ארגון
- ראש גדול
- בעלי מוטיבציה גבוהה, נחישות ויכולות התמדה

## צוות איתור

- בעלי יכולות לפיתוח קשרים בינאישיים טובים
- בעלי יכולות אמפתיה ורגישות חברתית גבוהה
- בעלי כושר שכנוע ורתימה גבוהים

## צוות הכשרה

- בעלי יכולות עמידה מול קהל
- בעלי יכולות העברת מסרים בצורה רהוטה
- בעלי יכולות כתיבת תוכן יצירתיים



## צוות הפקה

- בעלי כושר ארגון
- בעלי יכולות תיאום וסנכרון בין גורמים שונים
- בעלי יכולות גיוס ואיסוף משאבים
- הקמת מתחם אירוע
- בעלי יכולות ניהול ארגון כל הצידוד הנדרש לאירוע.

## צוות יח"ץ

- בעלי אוריינטציה דיגיטלית
- בעלי כשרון לצילום, עיצוב גרפי, כתיבה שיווקית וכד'
- בעלי יכולות העברת מסרים בדרך יצירתית וחדשנית

# קהלי היעד של מועדון החברים



## מובילי המועדון

- קבוצת שומרי המסך
- קבוצת מנהיגות בית ספרית
- תלמידים עם רגישות חברתית גבוהה

## משתתפי המועדון

- תלמידים שעוברים חרם
- תלמידים שנשארים לבד בהפסקה
- תלמידים שיש להם קושי ביצירת קשרים חברתיים



לוקחים אחריות משנים מציאות

## עקרונות לשמירה על מוטיבציה בקרב משתתפי המיזם

1. **הכלה ושייכות** : טיפוח סביבה מכילה שבה כל נער מרגיש מוערך ומקובל. יש לוודא שהפעילויות החברתיות מעודדות שיתוף פעולה, מאפשרות גיוון וגורמות לכולם להרגיש חלק בלתי נפרד מהקבוצה.

2. **רלוונטיות ועניין**: יש להציע מגוון פעילויות חברתיות שמתאימות לתחומי העניין והרצונות של משתתפי המיזם. מתן אפשרויות העונות על העדפות מגוונות מאפשרת שכל נער ימצא משהו מהנה ומעניין עבור כל אחד המשתתפים.

3. **מעורבות משמעותית**: יצירת פעילויות חברתיות שיש להן מטרה ומשמעות, מעבר לבידור בלבד כגון: פעילויות הקשורות לשירות קהילתי, צמיחה אישית או למידה, יכולות להניע את המשתתפים על ידי כך שהם מרגישים שהשתתפותם תורמת למטרה גדולה יותר.

4. **מנהיגות והובלה**: העצמת בני נוער לקחת בעלות על תכנון וארגון פעילויות חברתיות. מתן האפשרות לקבל החלטות ולקחת אחריות על הצלחת האירועים יוצר תחושת גאווה ומוטיבציה.

5. **השפעה חיובית**: יש לעודד קשרים חיוביים ולהדגיש את היתרונות של השתתפות בפעילויות חברתיות עם חברים. השפעה חיובית יכולה להיות מניע חזק עבור בני נוער להיות מעורבים באופן פעיל.

6. **הוקרה והערכה**: יש להוקיר ולהעריך את המאמצים והתרומות של בני נוער בפעילויות חברתיות. הכרה בהישגיהם, קטנים ככל שיהיו, מגבירה את ההערכה העצמית שלהם ומעודדת המשך השתתפות.

7. **גמישות**: יש לשמור על גמישות בתזמון פעילויות חברתיות כדי להתאים למחויבויות ותחומי העניין המגוונים של בני נוער.

8. **תקשורת ברורה**: יש להעביר את המטרות והיתרונות של פעילויות חברתיות בצורה ברורה למשתתפים. השקיפות לגבי המטרה והתוצאות הרצויות, עוזרת להם להבין את החשיבות של השתתפותם.

9. **עידוד ליצירתיות**: הצעת רעיונות יצירתיים וגישות חדשניות לפעילויות חברתיות, תסייע לטפח מוטיבציה ומחויבות לתהליך.

10. **משוב**: יש לבקש משוב מבני נוער על חוויותיהם והעדפותיהם בפעילויות חברתיות במטרה לשפר ולהתאים את הפעילויות באופן הטוב ביותר שייתן מענה לצרכים שלהם.

11. **איזון בין כיף ולמידה**: שילוב הזדמנויות למידה בתוך חוויות מהנות יכול להפוך את הפעילויות למתגמלות, מעשירות ומשמעותיות יותר.

12. **שמירה על גבולות אישיים**: יש לכבד את הגבולות האישיים של בני נוער ובחירותיהם לגבי ההשתתפות החברתית. יש להימנע מללחוץ עליהם להשתתף בפעילויות שהם לא מרגישים איתן בנוח.

על ידי הקפדה על עקרונות אלו, יכולים ליצור סביבה המקדמת מוטיבציה מתמשכת בקרב בני נוער להשתתף באופן פעיל בפעילויות חברתיות. אווירה חברתית תומכת ומשמעותית משפרת את הכישורים החברתיים של בני נוער, את הביטחון העצמי ואת הרווחה הכללית, מטפחת מערכות יחסים חיוביות ותחושת שייכות בתוך הקהילות שלהם.

# עקרונות חשובים בתפקיד מובילי המועדון

התמדה

הכלה

שיתוף

לא לזוותר על אף אחד

# מתחילים בהקשבה

## מהלך ההקשבה הפעילה

### שלב 4: פה

הביעו את דעתכם, שיתכן שהשתנתה בינתיים תוך כדי תהליך ההקשבה לסיפור

### שלב 3: לב

הביעו אמפתיה (הבנה ותמיכה) והשתתפו עם המספר, נסו להצדיק את התנהגותו/ה או את הרגשותו/ה.

### שלב 2: אוזניים

הקשיבו לנאמר עד הסוף, בלי להתפרץ לדבריו/ה

### שלב 1: עיניים

צרו קשר עין עם הדובר/ת



# מתי לא מתקיימת הקשבה?

## 02

### חוסר פניות

אנחנו עמוסים/ות, רוויים/ות, ואין לנו איפה להכניס את הבעיות של האחר/ת.



## 01

### עצות ופתרונות מיותרים

המקשיב/ה מרגיש/ה שעליו/ה לפתור את הבעיה של המספר/ת



## 03

### קונפליקט

אנחנו מרגישים/ות שמה שלאחר/ת יש להגיד לנו, מאיים עלינו או פוגע בנו ומאוד קשה לנו להקשיב.





## תרגול הקשבה פעיל חיוני לתקשורת אפקטיבית ולבניית מערכות יחסים חזקות

### מספר עקרונות של הקשבה פעילה המותאמים במיוחד לבני נוער:

1. **היו נוכחים:** מקדו את תשומת הלב שלכם בדובר, צרו קשר עין והימנעו מהסחות דעת כמו טלפונים או מכשירים אחרים.
2. **השתמשו במשוב מילולי ולא מילולי:** הנהנה, חיוך ושימוש ברמזים מילוליים כמו "אני רואה", "הממ" או "המשך" מראים שאתם מעורבים בשיחה.
3. **הימנעו מלהפריע:** תנו לדובר לסיים את מחשבותיו לפני שהוא מגיב. הפרעה יכולה לגרום לדובר להרגיש שמתעלמים או לא מכבדים אותו.
4. **הפגינו אמפתיה:** נסו להבין את רגשותיו של הדובר. השתמשו בביטויים כמו "אני מבין איך אתה מרגיש" או "זה בטח היה קשה".
5. **אל תשפטו:** הימנעו מהנחת הנחות ושיפוטיות לגבי מה שהדובר אומר. אפשרו לו להתבטא בגלוי ללא חשש מביקורת. הישארו ניטרליים והימנעו מלקחת צד, במיוחד במצבים הכוללים קונפליקטים או אי הסכמות.
6. **שאלו שאלות פתוחות:** עודדו את הדובר לשתף יותר על ידי שאלת שאלות הדורשות יותר מתשובה פשוטה של "כן" או "לא".
7. **פרפראזה וסיכום:** חזרו על מה ששמעתם במילים שלכם כדי להראות שאתם מבינים וכדי להבהיר אי הבנות.
8. **היו סבלניים:** לפעמים לוקח זמן לדובר להיפתח או לבטא את עצמו במלואו. היו סבלניים ותנו לו את המקום לעשות זאת.
9. **הימנעו מלהציע פתרונות מידיים:** כאשר מישהו משתף בעיה, התמקדו קודם כל בהקשבה ובהבנה. הימנעו מלקפוץ לפתרונות מיד.
10. **כבדו את השקט:** אל תמהרו למלא רגעי שקט, הדובר עשוי להזדקק לזמן לאסוף את מחשבותיו או רגשותיו.
11. **הפגינו תמיכה:** תנו לדובר לדעת שאתם שם כדי להקשיב ולתמוך בו, במיוחד בזמנים מאתגרים.
12. **תרגלו מיינדפולנס:** היו מודעים לרגשות ולתגובות שלכם בזמן ההקשבה. מיינדפולנס עוזר לך להישאר ממוקד בדובר.
13. **הכירו ברגשות:** אמתו את רגשותיו של הדובר על ידי הכרה בהם מבלי להמעית או לבטל את רגשותיו.
14. **תרגלו הקשבה פעילה בקבוצה:** עודדו אחרים בקבוצה להקשיב באופן פעיל ולספק סביבה תומכת לכל אחד לחלוק את מחשבותיו.

**למידה ועידוד בני נוער לתרגל הקשבה פעילה משפר את כישורי התקשורת שלהם ומקדם אמפתיה והבנה במעגלים החברתיים שלהם. על ידי שילוב העקרונות הללו באינטראקציות היומיומיות שלהם, בני נוער יכולים לטפח מערכות יחסים בריאות יותר ולבנות קהילה רחומה ומכילה יותר.**

# איך מעמיקים את הקשרים?

- לעבוד בהתחלה על יצירת אמון
- לשלב מידי פעם אוכל
- לפתוח בשיר/סרטון משותף שאוהבים
- להתחיל מפגשים במחמאה
- לשתף גם בדברים /קשיים אישיים
- לדבר תמיד בגובה העיניים
- להתעניין גם מעבר למפגשים עצמם
- להכין מידי פעם צ'ופרים קטנים
- לעשות דברים מגוונים ושונים במפגשים

# איך להתמודד עם התנגדויות?

- להביע התעניינות אמתית ולהקשיב לקושי
- למצוא מכנה משותף – תחביב, עניין, מקצוע, מקום מעניין, עיסוקים וכו..
- להתאים את עצמינו לקצב של הנער/ה, לא ללחץ
- להתייעץ עם המורה/היועצת/חברים
- לעשות הפסקות ולראות מה עושים טוב יותר בפעם הבאה
- לשאול את הנער/ה מה הוא רוצה ומה מעניין אותו
- לבא בכיף, לא להיפגע ולא לקחת אישית את ההתנגדות
- לדבר מהלב – אני פה בשבילך



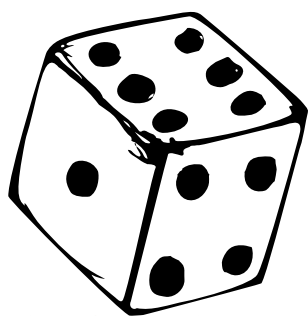
# הצעות לפעילויות במסגרת מועדון החברים

# רעיונות לפתיחת מפגש



## 1. קלפי שיח

## 2. משחקים



## 3. היכרות קצת אחרת

## 4. שאלות טריוויה

# משחקי פתיחה למפגש

 **החפץ שלי** - כל אחד מוציא חפץ מהתיק ומספר על עצמו דרך החפץ. ניתן בכל סבב להוציא חפץ אחר.

 **גב אל גב** - כל זוג צריך להסתכל אחד על השני במשך דקה ולזכור כמה שיותר פרטים. לאחר מכן להסתובב גב אל גב ולהגיד את כל הפרטים שאתם זוכרים. המנצח הוא זה שזכר הכי הרבה פרטים על בן/בת זוגו.

 **משהו קטן וטוב** - כל זוג צריכים להחמיא זה לזה ולהגיד רק דברים טובים על הצד השני בשלושים שניות. לאחר-מכן מתחלפים בתפקיד.

 **קפיץ קפוץ** - מבקשים מהחניך לעמוד ושואלים כמה פעמים הוא מעריך שהוא מסוגל לקפוץ על רגל אחת במשך שישים שניות. ואז מבקשים להתחיל! לאחר דקה בודקים כמה קפיצות הם אמרו שיעשו וכמה הם עשו. אפשר לקיים דיון מהן התובנות שלהם מהמשימה ואיזו תחושה הייתה להם כאשר הם עברו את הרף שהציבו לעצמם.

 **מה \_\_\_ היה אומר עלי?** - להיכנס לאנשי קשר ולגולל, באמירת סטופ לעצור ולהגיד מי יצא, מה הקשר שלו אליכם, מה הוא היה אומר עליכם אם היינו מתקשרים אליו.

 **שבץ נא** - מחליטים על נושא וכותבים אותו על הדף, כל אחד בתורו מוסיף מילה שקשורה לנושא ושיש לה אות אחת מהאותיות שכבר רשומות על הלוח. מנצח מי שכותב את המילה האחרונה

 **אני מביא למסיבה** - כל אחד בתורו חושב על משהו שהוא מביא למסיבה ובן הזוג צריך לשאול שאלות כדי לנחש מה הוא מביא למסיבה. ניתן לשאול עד 10 שאלות והתשובות הן של כן/לא

 **משחקי קופסא שונים** - רמי, קלפים, שש בש, מונופול, טאקי וכו... שתמיד כיף לשחק בהם

# היכרות קצת אחרת

## הצגה עצמית בדרכים שונות



**כל אחד אומר את שמו ו-**

**אם היה גלידה- באיזה טעם היה ולמה**

**תכונה טובה שלו שמתחילה באותה אות של השם**

**המאכל האהוב/השנוא עליו**

**אם היה חיה- איזו חיה היה ולמה**

**צלקת שיש לו בגוף- וממה היא קרתה**

**משמעות השם שלו/ למה ניתן לו שמו**

**משהו שלא יודעים עליו**

**מקום אחד שהיה בו ומקום שהיה רוצה לנסוע/לטוס אליו**

**משהו שהיה רוצה שיקרה במסגרת המפגשים**

# "בניית קשרים"

סדנת "בניית קשרים" שמה לה למטרה לצייד בני נוער במיומנויות ובתובנות חשובות ליצירת קבוצות מגובשות ופעילות. המשתתפים ילמדו את החשיבות של תקשורת יעילה, שיתוף פעולה וכבוד הדדי. סדנה זו תטפח סביבה חיובית ומכילה שבה בני נוער יכולים לפתח קשרים חזקים, לבנות אמון ולעבוד יחד לקראת מטרות משותפות.

## מטרות:

- להבין את היתרונות של גיבוש חברי המועדון במטרה לחזק את תחושת השייכות
- פיתוח תקשורת אפקטיבית ומיומנויות הקשבה פעילה לאינטראקציות טובות יותר
- זיהוי חוזקות אישיות והבאתם לידי ביטוי בקבוצת המועדון
- בניית אמון וכבוד בקרב חברי המועדון
- פיתוח אסטרטגיות לפתרון בעיות ולפתרון קונפליקטים מול אתגרים קבוצתיים



**קהל היעד:** כיתות ח'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)



**משך הזמן:** 45 דקות



**מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר**



## מהלך הפעילות

### משחק פתיחה (10 דקות)

#### משחק פלונטר:

עומדים במעגל כשכל חברי הקבוצה אוחזים ידיים - שתי וערב (אין לתת ידיים למי שנמצא משמאלך ומימינך), השלב הבא הוא להתיר את ה'פלונטר' כך שייווצר מעגל שבו כולם אוחזים ידיים למי שנמצא בצדדים והפנים פונות לתוך המעגל. לאורך כל התרגיל אין לעזוב ידיים.

#### דיון בקבוצה:

- מה גרם להצלחה? / מה גרם לכישלון?
- מה יגרום לנו להצליח במשימה?
- מה התרומה האישית של כל אחד מחברי הקבוצה?

### חלק א' - תקשורת יעילה והקשבה פעילה (15 דקות)

[צפייה בסרטון: שניים על הגשר](#)

**דיון במליאה:** למה חשובה תקשורת טובה בין חברי הצוות? מה צריך להיות על מנת שתתקיים תקשורת טובה בין חברי הצוות?

## חלק ב' - משחק אסוציאציות לתרגול הקשבה (10 דקות)

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 לדין:

- האם הצלחנו להשלים את המשחק? מדוע?
- במידה והמשחק לא הושלם מה היו הסיבות שלא הצלחנו?

## סיכום (10 דקות)

בסבב על תלמיד בתורו יאמר עיקרון אחד חשוב שלדעתו הוא המפתח להצלחת המועדון (הקשבה, יכולת ביטוי אישית, אחריות, התמדה וכו...)



# מערכי פעילות נוספים



**שומרי המסך**   
לוקחים אחריות משנים מציאות

כל הפרטים על התכנית באתר אורטוב

[www.ortov.ort.org.il](http://www.ortov.ort.org.il)

