

"עם הפנים קדימה": סדנא להגברת מודעות חברתית ביקורתית פיתוח תמונת עתיד עשירה בקרבה מתבגרים

פרופ' גלי צינמון תש"פ

המעבדה לחקר התפתחות קריירה – מוזמנים להשתמש אך לא להפצה!

מטרת העל: לעודד מתבגרים לתכנן את עתידם תוך התייחסות להקשרים החברתיים של חלוקת משאבי כוח בין קבוצות חברתיות שונות וסוגיות של צדק חברתי, ומתוך פרספקטיבה זהותית רחבה המתייחסת לתפקידי החיים שהם ממלאים היום. הסדנא נועדה להגביר חשיבה חברתית ביקורתית, מוטיבציה לשינוי, מתוך בחינת אורח חייהם ופיתוח אוריינטציית עתיד רחבה. ההתערבות מבוססת על הגישה ההתפתחותית לקריירה וגישת הבניית הקריירה (Super, 1990; Savickas, 2012), על הגישה של התפתחות מודעות חברתית פוליטית (Watts, Williams, & Jagers, 2003) ועל התיאוריה של התפתחות צעירים וצדק חברתי (Ginwright & Cammarota, 2002).

הסדנא כוללת שלוש יחידות של כשמונים דקות כל אחת ומיועדת לתלמידי כיתות י"א.

*הסדנא כתובה, בלשון זכר ומתייחסת לכל מין ומגדר.

יחידה ראשונה- התבוננות ביקורתית על מערכת החינוך בישראל

מטרות הסדנא:

1. המשתתפים יזהו קבוצות תלמידים חלשות במערכת החינוך שאינן זוכות למשאבים וליחס לו זכות קבוצות חזקות.
2. המשתתפים ידונו בסיבות השונות למצב זה.
3. המשתתפים יזהו את הרגשות המתעוררים בעקבות מצב של אי צדק חברתי.
4. המשתתפים יזהו את הערכים המובילים למצב זה של אי שוויון ואת אלה הדרושים נחים אותם בתפקידים אלה.
5. המשתתפים יתנסו בכתיבה דמיינו את עצמם בתפקידי עתידיים.

הליך: המפגש יתחיל בהצגה עצמית של המנחים (חשבו מה אתן רוצות לספר על עצמכן וציינו שזו התנסות במסגרת לימודי התואר השני) הצגת נושא היום ומטרת העל כמו שכתובה בתחילת החוברת, המבנה (מודל של עבודה אישית, עבודה בקבוצות קטנות ודיון במליאה) וכללי העבודה שלנו (משך הסדנא, כללי אתיקה- כבוד לכל עמדה והרגשה, מה שנאצר במעגל נשאר במעגל). יש לאפשר למשתתפים להעלות כללים נוספים שחשובים להם, חשוב לכתוב את כללי העבודה על הלוח ו/או שכל אחד יכתוב אותם ומתחתם- אני מתחייב לכבד את כללי העבודה בסדנא (ניתן ליצור מסמך/ חוזה בו מתחייבים לתהליך ויוכלו לחתום עליו באופן מוחשי).

(את כלל תוצרי העבודה המשותפת במפגשים מומלץ לשמור אצלכן, ולא להשאיר אצל התלמידים, כדי שלא ייאבדו או ישכחו למפגש הבא)

תרגיל 1: מה חלמתי להיות כשהייתי קטן

תרגיל זה מבוסס על חמשת שלבי ההתפתחות המקצועית של סופר (1990) לפיו השלב הראשון הוא שלב הפנטזיה. הרעיון בבסיס התרגיל הוא לאפשר פתיחות, ליצור אווירה נעימה, ליצור בסיס רעיוני ומחשבתי שלעיסוק בעתיד ולהדגיש את החשיבות של לרקום חלום. לאחר שהמשתתפים מציגים עצמם ומה חלמו כשהיו ילדים, אנחנו מזמינות לדון בשאלה- האם ילדים קטנים ממשפחות עשירות חולמים אותם חלומות של עיסוקים בעתיד כמו ילדים ממשפחות עניות ולמה?

לאחר כמה תשובות המנחה מסכמת כי בכל חברה יש קבוצות שונות של אנשים, דתיים וחילוניים, ימניים ושמאלניים, בנים ובנות, מרכז ופריפריה, עניים ועשירים ולכל קבוצה כזו יש התנסויות חיים שונות ואפשרויות שונות להתפתח.

תרגיל 2 : מה מקבלים תלמידי ישראל ממערכת החינוך.

תרגיל זה מבוסס על גישתו של פאול פארייר (1973) המתמקדת בפדגוגיה ביקורתית, ובמודעות חברתית ביקורתית המורכבת מרפלקציה, מוטיבציה ועשייה (Freire, 1973, 1993; Watts et al., 1999). מטרת התרגיל לעודד לחשוב אופן ביקורתי על המשאבים הנגישים במערכת החינוך לקבוצות שונות בחברה הישראלית, לדון בסוגיות של אי צדק חברתי (**נא להסביר את המושג**), לעודד ליצור שינוי ולאפשר התנסות של התנגדות.

הליך: המנחה מפזרת על הרצפה את ההיגדים הבאים (שלושה מכל סוג). המשתתפים מוזמנים לבחור את ההיגד שמדבר אליהם. ההיגדים נלקחו מהנוסח העברי של שאלון מודעות חברתית ביקורתית, ולו הוספתי היגדים המייצגים אמונה במערכת שוויונית: (**יש לבחור 4-6 היגדים בלבד אותם תציגו בפני התלמידים/ות, מנוקדים**)

לכל תלמיד במדינת ישראל יש סיכוי שווה להגיע לאוניברסיטה (**נא להסביר את המושג**); לימודי המשך אחרי שמסיימים תיכון, וכו')

לקבוצות דתיות מסוימות בישראל (יהודים, ערבים, נוצרים) יש פחות סיכוי לקבל חינוך טוב.

ילדים הבאים ממשפחות עניות מקבלים חינוך פחות טוב בישראל.

ילדים הגדלים בעיירות פיתוח (**נא להסביר את המושג**)/או לציין כי מדובר בערים בהן המצב הסוציו-אקונומי נמוך) מקבלים חינוך פחות טוב.

ילדים הגדלים בעיירות פיתוח מגיעים להישגים לימודיים פחות טובים.

לעניים יש פחות הזדמנויות למצוא עבודה טובה.

לנשים יש פחות הזדמנויות למצוא עבודה טובה.

תלמידים בחינוך המיוחד מקבלים ממורים יחס פחות טוב מתלמידים בחינוך הרגיל.

לתלמידים שלמדו בחינוך המיוחד יש פחות הזדמנויות להצליח בלימודים.

מורים נותנים לכל התלמידים את אותו היחס בדיוק.

תלמידים ממשפחות עשירות מקבלים יחס יותר טוב מהמורים.

תלמידים מצטיינים מקבלים יותר הזדמנויות להצליח.

המשתתפים מוזמנים לבחור בהיגד שהכי מדבר אליהם ולהסביר למה בחרו בו. המנחה מסכמת את סוגיית חוסר הצדק החברתי, הקיים בכל חברה (אפשר לתת נתונים של מבחני פיזה או שיעור מסיימי הבגרות בערים השונות בישראל).

יש להזמין את המשתתפים לשתף ברגשות המתעוררים בעקבות התרגיל.

תרגיל 3 : מוטיבציה לשנות

מטרת התרגיל היא לאפשר למשתתפים להביע להתנסות עשייה לשינוי המצב באמצעות הבעת תסכול, כעס או אכזבה ממורים או ממערכת החינוך ע"י **כתיבת מכתב, הקלטה (שמע ו/או וידאו), או מיצג**, של תחושת חוסר צדק שנעשתה להם.

כל משתתף מוזמן לחשוב על מורה, מנהל, ראש/ת עיר או שר חינוך לו היה רוצה לכתוב או לאמר את התסכול והכעס שמצב זה מעורר בהם.

מאפשרים לכל המשתתפים לבטא את דעתם והמנחה מסכמת בחשיבות של עשייה ומעורבות חברתית פעילה לשינוי המצב. יש להדגיש ביטויים של מעורבות, אקטיביזם (**נא להסביר את המושג**)

ושל הכוח של אנשים לשנות את מצבם באמצעות שינוי החברה. יש לאפשר לתלמידים לבטא ההרגשה שמתעוררת בעקבות העשייה.

יחידה שנייה – ידע על עצמי

מטרות הסדנא :

6. המשתתפים יזהו את תפקידי החיים שהם ממלאים כיום ומרכיבים את זהותם החברתית.
7. המשתתפים יבררו לעצמם את החשיבות האישית שהם מייחסים לתפקידים אלה כיום.
8. המשתתפים יבחנו את הערכים המנחים אותם בתפקידים אלה.
9. המשתתפים ידמינו את עצמם בתפקידים עתידיים.

תרגיל 1 : מולקולת הזהות

תרגיל זה מבוסס על תיאוריית הזהות החברתית (Turner & Tafjel, 1986) ועל תיאוריית משך החיים ומרחב החיים של סופר (Super, 1990). מטרת התרגיל לאפשר למשתתפים לחקור ולבחון את זהותם באמצעות התפקידים החברתיים שהם ממלאים, ובאמצעות החשיבות שהם מעניקים לכל תפקיד. הכרות זו מאפשרת גם ללמוד על המשותף והשונה בזהויות החברתיות שלנו.

הליך :

1. כל משתתף מקבל דף עליו מצוירת מולקולה- עיגול מרכזי וסביבו חמישה עיגולים נוספים. כל משתתף מוזמן לרשום את שמו במרכז העיגול ובעיגולים שמסביב- חמישה תפקידים חברתיים שהוא ממלא היום- לדוגמא אח/אחות, בן/בת להורים, חבר/חברה, נגנית/שחקנית וכו'. (אחת המנחות- **לשתף דוגמא** שלה, כדי להמחיש את המשימה)
2. לאחר שרשמו את התפקידים, מוזמנים המשתתפים לסמן בכוכבית את התפקידים החשובים ביותר להם היום.
3. המנחה מבקשים מהמשתתפים לעמוד לפי ההוראות הבאות (**נא להסביר** לפני תחילת התרגיל את התהליך ; נשאל שאלות ובהתאם למי שמופיע אצלו אחד מהדברים, יתבקש לעמוד וכו') : יעמדו, בבקשה, כל אלה שבאחד מחמשת העיגולים רשמו – בן של ההורים. לאחר שנעמדו- מבקשים רק מאלה שסימנו תפקיד זה כחשוב ביותר להמשיך לעמוד. אומרים תודה ומבקשים מכולם לשבת, ואז מזמינים את כל אלה שרשמו באחד מחמשת העיגולים את התפקיד התלמיד לעמוד, ולאחר מכן רק את אלה שזהו להם התפקיד החשוב ביותר. וכך עוברים על כחמישה תפקידים חברתיים. כל מנחה צריכה להחליט מראש על אילו תפקידים היא רוצה להזמין את הקבוצה להתייחס.
4. המנחה מנהל דיון סביב השאלות הבאות (שימו לב, מדובר ב**דיון רב מלל**, נסו לנהל אותו באופן יצירתי) : איך היה לעמוד עם כולם? אך זה מרגיש לעמוד לבד? איזה תפקידים חברתיים נוספים כתבתם ואני לא התייחסתי אליהם? מה למדנו מהתרגיל- הבהרה לפיה יש הטוענים כי אנחנו זה התפקידים החברתיים שאנחנו ממלאים. לכול האנשים בעולם יש כמה תפקידים שהם ממלאים בו זמנית וצריך ללמוד לנהל אותם באופן שיספק אותנו. אחד הדברים העשויים לסייע להם לעשות זאת הוא הבנת המשמעות האישית שלנו תפקידים אלה. במשמעות אישית של חשיבות אנו מתכוונים לכך ששני אנשים יכולים לציין שלהיות תלמיד זה התפקיד החשוב ביותר עבורם. בשביל האחד להיות תלמיד זה להכין את כל השיעורים וללמוד היטב למבחנים בעוד שבשביל השני להיות תלמיד זה להיות מעורב מאוד בכל הוועדות והפעילויות הנוספות המתקיימות בבית הספר.

תרגיל 2 : משמעות אישית של תפקידים

מטרת התרגיל : לאפשר למשתתפים ללמוד על המשמעויות האישית שלהם את התפקידים האלה, ללמוד על המשמעות שמתבגרים אחרים נותנים לתפקידים אלה. לעודד אותם לבחור את המשמעות המתאימה להם. לאפשר להם להתנסות בהגדרת/יצירת משמעות אישית ייחודית.

הליך :

1. על הרצפה פזורים דפי היגדים (מנוקדים): "תלמיד טוב הוא תלמיד שיש לו ציונים טובים", "תלמידה טובה היא תלמידה שתמיד מגיעה להישגים הכי טובים מכל הכיתה", "תלמיד טוב היא תלמיד שמתעניין בשיעורים", "תלמידה טובה היא תלמידה שמעורבת בפעילות הבית ספרית", "חברה טובה היא חברה שמשקיעה זמן בחברות שלה גם על חשבון דברים אחרים שחשובים לה", "חבר טוב הוא חבר נאמן שמקדיש זמן לחשבים שלו", "חברה טובה קונה מתנות יקרות לחברות שלה", "חבר טוב מוכן לעשות הכל בשביל החברים שלו", יש לדאוג כי על הרצפה יהיו כמה עותקים מכל היגד וכן דפים ריקים בהם יכולים המשתתפים לרשום היגדים משל עצמם.
2. כל משתתף/ת בוחר בהיגד שמדבר אליו כעת. כדאי כי המנחה יקריא את ההיגדים לפני שיאפשר למשתתפים לבחור את ההיגד המשמעותי ביותר עבורם כרגע.
3. כל משתתף מקריא את ההיגד שבחר ומסביר למה בחר בו.
4. מאפשרים למשתתפים לשנות את ההיגד שבחרו כך שיתאר טוב יותר את משמעות התפקיד עבורם, או לכתוב היגד נוסף המתאר היבט חשוב אחר של התפקיד.
5. מזמינים מי שרוצה לספר מה הוסיף/שינה.
6. המנחה מסכם כי אפשר להגדיר כל תפקיד בצורות רבות ושונות. ראינו כי לכל אחד יש את ההגדרות שלו וחשוב שנכיר כיצד אנחנו רואים את התפקידים וכיצד אחרים רואים את התפקידים.
7. ניתן ליצור דיון בין שני היגדים מנוגדים עבור שני תפקידים- תלמיד וחבר. תלמיד/ה אחת/אחד מייצג את המשמעות של השקעה בציונים בלבד לעומת השני שמייצג השקעה בתהליך הלמידה. תלמיד/ה מייצג השקעה מינימלית בחברות (התעניינות מנומסת ולעולם לא על חשבון דברים שחשובים לך) ואילו האר/ת מייצגים השקעה טוטאלית ואף מוגזמת בחברות.
8. מפתחים דיון על מתח בין גישות (נא לפשט את המושג), על ציפיות ועל החשיבות בוויסות המשמעות שמייחסים לתפקידים שונים (חבר טוב יכול להתבטא בצורות התנהגות שונות) על מנת לאפשר קיום של מספר תפקידי חיים בו זמנית. דיון זה נועד להאיר את הפוטנציאל הקיים ביכולת לווסת משמעויות ולשנות משמעויות על מנת שנוכל לקיים כמה תפקידים בו זמנית.

תרגיל 3: הבהרת ערכים המנחים אותנו בתפקידי החיים השונים

מטרת התרגיל: לאפשר למשתתפים לזהות את הערכים, העקרונות/המוטיבציות המנחים את התנהגותם בתפקידים השונים המרכיבים את מולקולת הזהות שלהם. ללמוד על הערכים המנחים את החברים שלהם באותם תפקידים ולחשוב על תפקידי חיים נוספים בהם ערכים אלה באים לידי ביטוי (חשוב לי להצטיין, וערך זה מתבטא בלימודים, בספורט וגם בנגינה שלי).

הליך:

המנחה מבהירה למשתתפים כי כעת ננסה להבין מהם המוטיבציות והכללים המנחים כל אחד מאתנו באופן שבו הוא/היא פועלים בתפקידי החיים השונים. לכללי העבודה האלה, לאותן מוטיבציות שמניעות אותנו לפעולה אנו קוראים ערכים. ערכים אלה מניעים פעמים רבות את העשייה שלנו וחשוב להיות מודעים להם ולאופן הייחודי בו אנו פועלים על פיהם.

1. כל משתתף מקבל טבלה של שתי עמודות וחמש שורות (לנקד). העמודה ראשונה שייכת לתפקיד התלמיד. העמודה השנייה שייכת לתפקיד החבר. כל משתתף מוזמן לכתוב חמישה ערכים שמנחים אותו באותו תפקיד. מהם הכללים שעל פיהם הוא פועל. בתחתית הטבלה יש לציין מאגר של ערכים כמו (נא להדפיס מאגר ערכים לדוגמא, מנוקד): הישגיות, כוח, שליטה, כנות, הצטיינות, שיתוף פעולה, שייכות, נאמנות, עזרה לאחרים, הוספת יופי, הנאה, עניין.
2. לאחר שמלאו את השאלון הם יישבו בזוגות וישתפו בערכים שרשמו. כאשר הם משתפים בערכים הם צריכים לתת דוגמא להתנהגות שלהם המבטאת ערך זה. למשל: "חשוב לי להצטיין ולכן אני מאוד משקיעה בלימודים. אני מוותרת על הרבה פעילויות חברתיות, שגם הן חשובות לי על מנת להשיג את ההצטיינות הזו". ניתן לשנות ולהוסיף לטבלה האישית בעקבות השיחה עם בן/בת הזוג.
3. חוזרים למליאה וכל משתתף מוזמן לכתוב על שתי כרטיסיות את שני הערכים החשובים לו ביותר כיום. המשתתפים מניחים את הכרטיסיות במרכז המעגל ונוצר מאגר הערכים של

הקבוצה שלכם. יש לפתח דיון על סוגי הערכים שמציינים המשתתפים- שונות, דמיון, מבטאים שימור או שינוי, התמקדות בעצמי או באחר, יש לשוחח על מאגר הערכים שיתקבל אם נשאל על הערכים של מתבגרים בצפון הארץ? בבתי ספר מדעיים? או ילדים במדינה אחרת ולדבר על המרכיב הסביבתי. תרבותי של ערכים.

4. מסיימים תרגיל זה בהזמנת המשתתפים לבחון האם ובאיזו מידה הערכים שבחרו באים לידי ביטוי במשמעות התפקידים שצינו. למשל, אם משתתף רשם כי להיות תלמיד טוב זה להיות תמיד הכי טוב בכיתה, זו משמעות המבטאת את ערך המצוינות. להיות תלמיד טוב זה להשתתף בוועדות בית הספר זו משמעות המבטאת את ערך השיתוף ואת ערך העזרה.

תרגיל 4: קונפליקטים בין ערכים

מטרת התרגיל: לדון בקונפליקטים אפשריים בין ערכים מנחים בתוך אותו תפקיד ובין תפקידים שונים. להציף ולזהות רגשות ומחשבות הקשורות עם קונפליקטים אלה.

הליך: המנחה מציגה את מטרת התרגיל כפי שכתובה לעיל ומבהירה, כי אנשים יכולים להחזיק בו זמנית בערכים הנראים מנוגדים, למשל, גם לעבוד בצוות או לעזור וגם להיות תמיד הראשונים והמחליטים על כולם. יש פעמים ותפקידי החיים השונים מאפשרים לנו לבטא ערכים שונים בזירות השונות, למשל- להיות תחרותיים בספורט אישי כמו שחייה ולעבוד בצוות ולעזור בתנועה או בהתנדבות עם ילדים עם צרכים מיוחדים. זו סיבה נוספת שחשוב שיהיו לנו מספר תפקידים חברתיים על מנת שנוכל לבטא בהם צרכים שונים שלנו. התרגיל הנוכחי נועד לאפשר לנו לדון בקונפליקטים מסוג זה.

1. מחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות. כל קבוצה מקבלת תיאור אירוע (להדפיס מנוקד). אירוע א: חגית היא רקדנית בלט בנשמתה. היא רוקדת כבר מגיל שלוש. בבית הספר היא במגמת המחול ובנוסף היא רוקדת כל יום במכולה. חגית רגישה מאוד וחשוב לה לא לפגוע באף אחד. היא מאוד קשורה לחברותיה מיכל ודלית עימן היא ביחד כבר מהגן. אמש התבשרה חגית כי היא התקבלה להיות הרקדנית הראשית בריקוד המרכזי במופע סוף השנה. היא ממש הופתעה. היא הייתה בטוחה כי חברתה הטובה שתמיד מקבלת את תפקידי הסולו, מיכל, היא זו שתקבל את התפקיד. מיכל מאוד מאוכזבת ולא מפסיקה לבכות. אירוע ב: דנית תלמידת כיתה ח' מנגנת בצ'לו בהנאה רבה. הנגינה מאוד משמעותית עבורה והיא חולמת על קריירה בינלאומית כנגנית. דנית גם מאוד אוהבת מתמטיקה ומצטיינת בתחום זה. בשבוע הבא היא תנגן בקונצרט שנערך בבית הספר בערב של יום בו תתקיים בחינה במתמטיקה. שני האירועים, הקונצרט והבחינה, דורשים הכנה ואימונים רבים. דנית מאוד לחוצה משניהם.

דונו בקבוצה בקונפליקט עימו מתמודדות חגית/דנית (להדפיס לתרגיל שאלות מנחות, מנוקדות): אילו תפקידים חברתיים מופיעים בכל אירוע? אילו ערכים, לדעתכם, מנחים את חגית/דנית? כיצד היא מרגישה? האם קרה לכם בעבר אירוע דומה. שתפו אחד את השני.

2. דיון במליאה: נציג מכל קבוצה מקריא את האירוע שהיה להם ומספר בקיצור על הדיון שהתקיים. מזמינים את המשתתפים לשוחח על משמעות הקונפליקטים הנוספים שיש בין תפקידים בקרב מתבגרים בגילם וברגשות המתעוררים בעת קונפליקטים מסוג זה.

המנחה מסכמת חלק ראשון זה של הסדנא. היום הכרנו את המושגים של תפקידים חברתיים וזהות חברתיים, משמעות אישית, ערכים מנחים וקונפליקט ערכים. עבדנו באופן אישי, בזוגות ובמליאה. לקראת המפגש שיתקיים בשבוע הבא, אני מזמינה כל אחד מכם לכתוב בביתו את מולקות הזהות שתהיה לו עוד שנתיים, בסוף השנה הראשונה שלו בתיכון.

יחידה שלישית – תרגול מיומנויות

מטרת העל של היחידה השלישית היא לאפשר למשתתפים להתנסות בתרגול של מיומנויות חיוניות לשילוב בין תפקידים ולתכנון עתיד.

גם מפגש זה מתחיל עם חזרה על כללי האתיקה והעבודה עליהם סכמנו במפגש הקודם.

תרגיל 1: יום בחיי עוד שנתיים:

המפגש מתחיל בהזמנת המשתתפים לתאר את מולקולת הזהות שלהם עוד שנתיים (המולקולה שהתבקשו להכין בבית), ולבחון אותה מול המולקולה שמלאו במפגש הקודם (בשבוע שעבר). המנחה מבהירה כי תכנון ועיסוק בעתיד הוא מטלה חשובה שמאפשרת לנו להתכונן, להציב מטרות ובכך להסתגל ולהתקדם טוב יותר בשלב החדש של חיינו. המפגש שלנו היום יתמקדו ביכולת ובמיומנויות לתכנן את העתיד שלנו בתיכון.

מטרת התרגיל: לאפשר למשתתפים לתכנן/לחלום על יום בחייהם עוד שנתיים תוך התייחסות לתפקידי התלמיד, החבר, האומן או כל שני תפקידים אחרים שהם יבחרו כי יהיו להם עוד שנתיים. חשוב לנסות ולדמיין שני תסריטים שונים.

הליך:

חשיבה על העתיד ותכנונו הן משימות לא פשוטות. רבים מאיתנו צמודים לכאן ועכשיו ולחסמים בחיינו. לפיכך, מומלץ להתחיל עם תרגיל חימום של סבבים מהירים של פנטזיה: המנחה אומרת תחום ומבקשת כל משתתף/ת לאמר איפה הוא/היא עוד חמש שנים בתחום הזה. המזמינים את המשתתפים להיות ספונטניים, לא הגיוניים לחלוטין. הם "נתקעים", המנחה אומרת בשבילם.

למשל:

תחום הספורט: עוד חמש שנים אני: מרתוניסטית, אלופת ישראל בהתעמלות קרקע, מאמנת נבחרת ישראל בכדור רגל, שחיינית נבחרת אוסטרליה. על מנת לתרגל גמישות- יש להציע רעיונות מופרכים ולא הגיוניים.

תחום המשפחה: עד חמש שנים משפחתי גרה במושב בדרום, באוסטרליה, בבית עץ וכדומה.

יש לתת דוגמאות בתחילה ואח"כ לעודד את המשתתפים לאמר לבד.

1. כל משתתף מקבל/ת דף (מנוקד) ובו עליהם להשלים את המידע הבא (בנספחים יש בנק אפשרויות למילוי, לשימושך):

שְׁמִי _____ וְאֲנִי בֶן/בַּת _____ . אֲנִי לְמִדְתִּי בְּתִיכּוֹן _____ בְּמִגְמָה ל _____ וּמְאוֹד _____ . הַלְמוֹדִים הָיוּ מְאוֹד _____ נִשְׁאַרוּ לִי _____ הַבָּרִים מְתִקּוֹפֵת הַלְמוֹדִים . פִּיּוֹם אֲנִי : _____ וְבִמְקַבֵּל אֲנִי _____ . אֲנִי מְשַׁלֵּב/ת בֵּין הַתְּפִקִּדִים הַשּׁוֹנִים שְׁלִי : _____ .

כל משתתף מוזמן לרשום שני תסריטים שונים על עתידו עוד שנתיים. התסריטים לא חייבים להיות חיוביים ולא חייבים להשתמש בדף האירוע. הרעיון הוא לעודד אותם לדמיין שני תסריטים שונים לדוגמא על יום בחייהם בתיכון בכיתה יב'. המשתתפים מוזמנים להציג את אחד התסריטים שכתבו. לא חייבים. מספיק ששלושה ישתפו.

2. המנחה מבררת את ההרגשה לדבר על העתיד. מי חושב שיצליח להגשים זאת? במה זה תלוי?
3. איזה ערכים חשובים לכם באים לידי ביטוי בתסריטים השונים? האם הוספתם ערכים שלא כתבתם עליהם במפגש הקודם שלנו?
4. המנחה מסכם כי בשלבי התפתחות שונים אנחנו עשויים להדגיש ולהבליט ערכים שונים, ושאותו ערך עשוי לקבל צורות ביטוי שונות בשלבי החיך השונים.
5. המנחה מדגישה את חשיבות התכנון והחשיבה על העתיד כמנגנון מגן ומקדם. הצעד הראשון בהשגת מטרות והתקדמות הוא החלום והצבת המטרה.
6. עבודה אישית לסיום התרגיל: כל משתתף/ת רושם לעצמו שתי מטרות בתחום הלימודי, שתי מטרות בתחום החברתי ושתי מטרות בתחום משפחתי (להדפיס את התחומים מנוקדים) (למשל: לבלות יותר עם האחים שלי או לשפר את היחסים עם אמא). המנחה מזמינה להתייחס לחוויה של כתיבת מטרות בתחומי חיים שונים. איך זה היה לכתוב על מטרות שונות?

תרגיל 2 : עוגת זמן התפקידים- רצוי ומצוי.

מטרת התרגיל: לאפשר למשתתפים לזהות את חלוקת הזמן הנוכחית בין תפקידי התלמיד והחבר או התלמיד ובן המשפחה. כל משתתף/ת יכולים לבחור את שני התפקידים החשובים ביותר שסימנו במולקולת הזהות. המטרה היא לאפשר להם לבחון את האופן בו הם משקיעים את הזמן והאנרגיה בין שני תפקידים אלה בפרספקטיבה ביקורתית. להכיר את החלוקה הקיימת וכיצד ניתן לטייבה. לדון באפשרויות להשגת חלוקת זמן מספקת יותר גם באמצעות הבהרת ערכים.

הליך:

1. כל משתתף/ת מקבלת נגזרות "משולשי פיצה בגדלים שונים של תפקידי תלמיד, חבר או תלמיד ואח ועליו ליצור את עוגת הזמן שלו בין תפקידים אלה (שני חצאים, שלושה רבעים ורבע וכו') **(להכין מראש דפים עם עוגות-עיגולים)**.
2. כל משתתף מציג את העוגה שלו וסביר איך הוא מרגיש עימה.
3. כל משתתף מוזמן ליצור את העוגה שהיה רוצה כי תהיה לו.
4. המנחה מפתחת דיון סביב הסיבות לכך שלא תמיד עוגת הזמן שלנו היא הרצויה (סיבות אפשריות הן: אילוצי סביבה, לא תמיד ברור לנו מה אנחנו רוצים, לא תמיד אנחנו מזהים מה מפריע לנו).
5. כל משתתף בוחן את הערכים שכתב במפגש הקודם ובוחר האם חלוקת הזמן שיש לו כיום בין התפקידים הולמת את הערכים שכתב. למשל, האם ערך העזרה שדורג במפגש הקודם גבוה, אכן בא לידי ביטוי בתפקיד לו מוקדש הכי הרבה זמן.
6. כל משתתף מנסה לציין את חלוקת הזמן בין התפקידים שתהיה לו בתיכון. האם החלוקה דומה? למה?

תרגיל 3 : חסמים ומשאבים לשילוב מהנה בין תפקידים

מטרת התרגיל: לאפשר למשתתפים לזהות את הגורמים בסביבתם המסייעים להם לשלב בין תפקידי חייהם באופן מוצלח ואת הגורמים המקשים עליהם את השילוב

הליך:

1. המנחה פותח: "אנשים רבים משלבים בין מספר תפקידים: זוגיות ועבודה, זוגיות ולימודים, תפקידי משפחה כמו להיות אח, בן או נכד ותפקיד התלמיד ועוד. לשלב בין תפקידים זה אתגר מורכב ומרתק. לכל אחד מאיתנו יש גורמים שונים בסביבת כל תפקיד העשויים לסייע לנו לשלב בין התפקידים והעלולים להקשות עלינו לשלב בין התפקידים. הסדנא הנוכחית תוקדש לניסיון של כל אחד מאתנו לזהות גורמים אלה". לאחר פתיח זה מקבל כל משתתף דף **(מושגים מנוקדים)** המחולק לארבעה חלקים: משאבים **(נא להסביר את המונח משאב)** בתחום המשפחתי, משאבים בתחום הלימודי, מחסומים בתחום המשפחתי ומחסומים בתחום הלימודי. כל משתתף מוזמן למלא דף זה באופן עצמאי.
 2. עבודה בקבוצות קטנות. חברי כל קבוצה משתפים אחד את השני. כדאי להזמין לברר אחר משאבים/מחסומים יש לכולם ואילו נדירים.
 3. סיכום במליאה. נציג מכל קבוצה משתף בתהליך הקבוצתי שהיה והמנחה מסכם את עקרי המשאבים שעוזרים לשלב בין תפקידים: גמישות, תמיכה חברתית, היכולת לתת ולקבל עזרה, הבהרת סדרי עדיפויות, הבהרת חשיבות של תפקידים. כדאי ומומלץ להכין דף מסכם!
- היכולת לבקש ולתת עזרה היא ערך ומשאב חשוב בכלל ובייחוד כאשר משלבים בין מספר תפקידים. אנו נתרגל לסיום הסדנא יכולת זו.

תרגיל 4 : מעבר מכשולים-התנסות בקבלת עזרה

מטרות התרגיל: המשתתפים יתאמנו בלהציע עזרה לחבר. המשתתפים יתאמנו בלקבל עזרה.

הליך:

1. המנחה מבהיר כי "בסדנא אחרונה זו נתאמן בנתינת וקבלת עזרה. נלמד מה צריך לעשות כדי לתת עזרה ואיך לקבל עזרה- מיומנויות חיוניות לשילוב בין תפקידים." המנחה מזמין מתנדב/מתנדבת. הוא עוצם את עיני המתנדב/ת בעזרת צעיף ומפזר בחדר מכשולים שונים (שני כסאות, תיק וכמה ספרים). על המתנדב לעבור את המכשולים. הקבוצה יכולה להציע עזרה וגם המתנדב יכול לבקש עזרה, אך אנו לא אומרים להם זאת מראש. רוב המשתתפים לא מבקשים ולא מציעים עזרה. לאחר כמה דקות של התנסות מבהיר המנחה כי נתן לבקש ולהציע עזרה.
2. בשלב זה יכול אחד החברים לסייע למתנדב (שעיניו עדיין עצומות) לעבור בין המכשולים. לאחר שעזר לו מבררים איך הוא עשה זאת: האם הוא שאל את החבר כיצד היה רוצה שיעזור לו? האם הסביר לו מראש מה יהיה? וכו'.
3. המנחה מסכם את ההתנסות ומזמין את המשתתפים לאמר מה למדו מההתנסות. המנחה מסכם, "היכולת לבקש ולתת עזרה היא יכולת חשובה שצריך להתאמן בה ולשכלל אותה. יכולת זו חשובה מאוד בשילוב בין תפקידים. ראינו שקשה לבקש עזרה. אף כאשר הדבר מותר ומקובל- קשה לנו לעשות זאת. חשוב לזכור עד כמה העזרה חיונית לנו ולבקש אותה. כאשר אנחנו זקוקים לה. גם כאשר אנחנו נותנים עזרה יש לחשוב ולתכנן מראש. חשוב לשאול את מי שאנו מסייעים לו כיצד היה רוצה שנעזור לו." אפשר להכין דף מוכן.
4. כדאי לחזור על תרגיל המכשולים עם עוד שני משתתפים לפחות כאשר הם צריכים לבקש עזרה במעבר בין המכשולים עם עיניים עצומות, וחבריהם צריכים לשאול אותם איך היו רוצים לקבל את העזרה. תרגול זה חיוני מאוד!

תרגיל נוסף אם יישאר זמן :

תרגיל 5 : מאגר המסייעים שלי

מטרת התרגיל: המשתתפים יזהו את האנשים המשמשים עבורם כתובת לבקשת עזרה וסיוע. המשתתפים יבררו עם עצמם עבור מי הם משמשים כתובת. המשתתפים יחשבו על דרכים להגדיל את שתי הרשימות.

הליך :

1. המנחה פותח בהצגת מטרת התרגיל ומחלק לכל משתתף דף המחולק לשניים לאורכו. החלק הימני מוקדש לרשימת האנשים המהווים כתובת עבורי לבקשת עזרה, והחלק השמאלי מוקדש לרשימת האנשים הנעזרים בי- עבור מי אני משמש כתובת. כל משתתף ממלא דף זה באופן עצמאי.
2. דיון במליאה המנחה מזמין את המשתתפים לבדוק האם יש אנשים המופיעים בשתי הרשימות? האם יש אנשים שהיינו רוצים למחוק מאחת הרשימות?, האם יש אנשים שאינם מופיעים והיינו רוצים כי יהיו באחת הרשימות. איזו רשימה ארוכה יותר? סיכום המדגיש את הערך הרב שיש במאגר גדול של נותני ומקבלי העזרה שלי.
3. עבודה בקבוצות קטנות: כל קבוצה צריכה לחשוב על שתי דרכים שונות להגדיל את מאגר השמות בשתי הרשימות ולדווח למליאה.
4. המנחה מסכם את ההתנסות בתרגיל תוך הדגשת האחריות שלנו לשמור על קשרים חברתיים משמעותיים ולטפחם.

מפגש סיכום והערכה

מטרת מפגש אחרון זה לאפשר למשתתפים לדווח כיצד התרשמו מהפעילויות, מה למדו, ממה נהנו וכו'. אפשר להכין דף משוב קצר, או להזמין את המשתתפים לשתף באופן עצמאי. כל זוג מכין לו את האופן העברת המשוב שהוא רוצה (ניתן להכין לינק למשוב קצר באינטרנט וכך יוכלו למלא מהטלפון הנייד).

בנוסף למשוב שאתן מכינות, יש להעביר את המשוב הבא על מנת שיהיה לנו גם בסיס משותף להערכה. ניתן גם להשתמש רק במשוב המשותף שלהלן :

משוב להערכת פעילות

עם סיום שני המפגשים שערכנו נשמח לקבל את חוות דעתך הכנה על הסדנא שבנינו. חוות דעת זו חשובה לנו צורך לימוד והתפתחות. המשוב הוא אנונימי וייעשה בו שימוש לצורכי לימוד בלבד.

גיל: _____ מגדר: _____

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה	במידה מועטה	במידה מועטה מאוד	
5	4	3	2	1	1. הסדנאות היו מעניינות
5	4	3	2	1	2. למדתי דברים חדשים בעקבות הסדנאות
5	4	3	2	1	3. נהניתי להשתתף בסדנאות
5	4	3	2	1	4. ההנחיה הייתה טובה
5	4	3	2	1	5. הפעילויות היו מתאימות לגיל שלי

האם תמליצי/י לחברים שלך לעבור סדנאות אלה ולמה?

מה היית מציעה/ה לשנות או להוסיף ומה לשמור לסדנא הבאה שנעשה

שיהיה בהצלחה ובהנאה

