



"מנהלים את הרגש" ט'-יב' וכיתות שח"ד

חלק מהממליצים עלינו

ענת, רכזת מב"ר מקיף א' ב"ש 050-2567252

איתמר, יועץ "עתיד" אשקלון 054-4794706

הדס, יועצת נהלל 052-3105558

מטרות התכנית:



חיזוק החוסן הרגשי של הנערה.

הפחתת בעיות התנהגות

פניות רגשית ללמידה

צמצום התנהגויות סיכון

רציונל

תקופת גיל ההתבגרות זוהי תקופה נפלאה שבה ה"שק" של הנערה מתמלא בחוויות, למידה, והתפתחות.

אך בתוך השק גם נכנסים "האבנים" שמונעות צמיחה. הקשיים הרגשיים, הבעיות בבית, התמודדויות חברתיות, לחץ לימודי ועוד.

לעיתים, הנטייה של הנערה להתעלם מהשק שהם סוחבים על גביהם. התעלמות מהשק רק מגבירה את חוסר השליטה, הכבדות והעייפות הרגשית של הנערה. תחושות אלו מובילות לכעסים, ביקורת עצמית, חוויית כישלון, פגיעה במסוגלות ואי פניות רגשית ללמידה.

גרוע מכך המשקל המכביד של השק עלול להוביל את הנערה ל"השתחרר" מהשק בדרכים לא נכונות, כגון: אלימות, התנהגויות סיכון, הסתגרות פנימית, ואף התנסות בחומרים ממכרים ועוד.

אנו מאמינים שצריך להעניק לנערה כלים ומיומנויות שייסעו להוריד את האבנים מהשק ולפנות מקום לחוויות המעודדות צמיחה והתפתחות.

המפגשים יועברו בצרכי חווייתיות, אנרגטיות וסוחפת באמצעות משחקים, צביעה, כדורים, קלפים, תנועה בארחה, שיח ראשי, מסר אישי ועוד מתודות האותנטיות לאופי הקבוצה.

תכנים עיקריים

מנהלים - לנהל או להיות מנהל.
מהתבגרות להתגברות.
משאבי חוסן.
גישת ההצלחה - זיהוי משאבים פנימיים להשגת יעדים ומטרות.
פרואקטיבי או ריאקטיבי - המושפע מהסביבה והמשפיע בתוך הסביבה.
בחירה אישית או ריצוי חברתי?

פירוט המפגשים

01

מפגש מס' 1 - הכרת המרחב אני לא לבד
לרוב, בני נוער נרתעים ו/או אדישים לקחת חלק בסדנאות ובמפגשי מניעה והעצמה. לעיתים זה נשמע להם רחוק מהם ולא שייך אליהם, לכן חשוב ל"נרמל" את השיח כדי שהמשתתפים יתחברו, יזדהו ויהיו מוכנים לקחת חלק פעיל במפגשים.

מטרות המפגש:

חיבור הקבוצה לאתגרים שכולנו חווים
"נרמול" השיח בגובה הלב
לעורר רצון אצל המשתתפים לקחת חלק במפגשים הבאים

02

מפגש מספר 2 - מנהלים

מי מנהל את מי? אנחנו את הרגש או הרגש אותנו? אילו דפוסים מעכבים אותנו? האם זה ניתן לשינוי?

מטרות המפגש:

לזהות את הרגש השלילי שמנהל אותי
הבנה פנימית מה הוא משרת אצלי
פרידה וקבלת רגשות חיוביים



03 מפגש מס' 3 - ביחד זה עובד

עדויות רבות של בני/ות נוער מספרות שברגע שהם בחרו לשתף על הקושי, על "הסוד", על ה"בעיה" שהם כל כך חששו מפניה, רק אז החל תהליך של ריפוי, שינוי ופירוק של תחושת הבדידות ויצירת חיבור והזדהות.

מטרות המפגש:

לאמן את שריר הרגש
המחשת המחירים הכואבים של שמירת "סוד"
מחיר הפגיעה, העלבה, כלפי אדם אחר
מתן כלים כיצד לשתף את מי ומתי?!

04 מפגש מס' 4 - איך מרגיש לך גיל ההתבגרות?

גיל ההתבגרות מלווה בהמון חוויות אירועים ורגשות במינון גבוהה אך שונים מנערה. לנערה. לרוב, יהיה לנערה קשה לדבר ולתאר את הרגשות והתחושות של התקופה הזאת.. אבל לצבוע את התקופה קל הרבה יותר

מטרות המפגש:

לתת ביטוי לתחושות הפנימיות
זיהוי אישי בהתמודדות של הנערה.
מתן כלים לניהול הרגשות

05 מפגש מס' 5 - סיטואציה אחת פרשנויות שונות

המורה הזו לא אוהב אותי, תמיד מאשימים רק אותי, אם הייתי לומד בבית ספר אחר הייתי מצליח יותר בלימודים.. לתלמידים יש נטייה להפוך מחשבה או פרשנות לעובדה מוגמרת.

מטרות המפגש:

להבין ולהכיר שיש פרשנויות שונות לסיטואציה אחת
קבלת כלי לשינוי מחשבתי רגשי התנהגותי
לבחור את התגובות לאירועים



06 מפגש מס' 6 - ממניעה להנעה

לעיתים כשנערה חווה רגש שלילי ותחושת כישלון יש רבים שמעדיפים להימנע מלנסות שוב
במפגש נזהה ממה אנחנו נמנעים? מה הסיבה? ואיך אפשר לשחרר את המניעה?
ולהתחיל את ההנעה לשינוי

מטרות המפגש:

זיהוי מניעה
הכרה והבנה של המניעה
כלים לשחרור והנעה

07 מפגש מס' 7 - משאבי חוסן

כמורים יש ציפייה ואף דרישה לשינויים מהתלמידים האמת היא שלעיתים גם
התלמיד בעצמו רוצה להשתנות אבל מרגיש שאין בו יכולות, כוחות או אמונה
שמשוהו יכול להשתנות

מטרות המפגש:

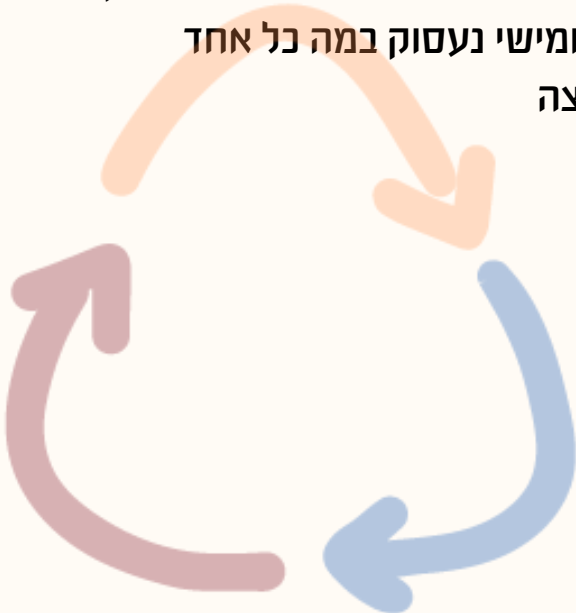
גילוי החוזקות הפנימיים הקיימים ב
זיהוי כוחות שהייתי רוצה לאמץ
מילוי השק במשאבים מצמיחים

08 מפגש מס' 8 - גישת ההצלחה

כשנשאל בני נוער מה אתם רוצים להשיג? לעשות? להיות? לרוב, הם יגידו בדיוק מה
הם לא רוצים להשיג, לעשות, להיות... במפגש החמישי נעסוק במה כל אחד
מהמשתתפים באמת רוצה להשיג אבל באמת רוצה

מטרות המפגש:

הכרת החשיבות של מטרות ויעדים בחיים
העצמת האמונה והמסוגלות של המשתתפים
קבלת אתגר אישי לכל חבר בקבוצה



09 מפגש מס' 9 - כוחה של קבוצה

לא פעם נערים שומעים על קבוצת חברים "רעה", קבוצת חברים "טובה" ולא פעם תלמידים חיים בהכחשה שעליי שום דבר לא משפיע. האמנם?

מטרות המפגש:

הכרת הקבוצה ככוח משפיע בחיי
שימוש הקבוצה ככוח מרים
מניעת הקבוצה ככוח מוריד

10 מפגש מס' 10 - תעביר את זה הלאה

כל מנהיגות חיצונית מתחילה במנהיגות פנימית. כל שינוי פנימי מוביל לשינוי סביבתי.
במפגש הקרוב נדע איך להשפיע ולהעביר את הכלים שקבלנו הלאה, לאנשים שאנחנו אוהבים.

מטרות המפגש:

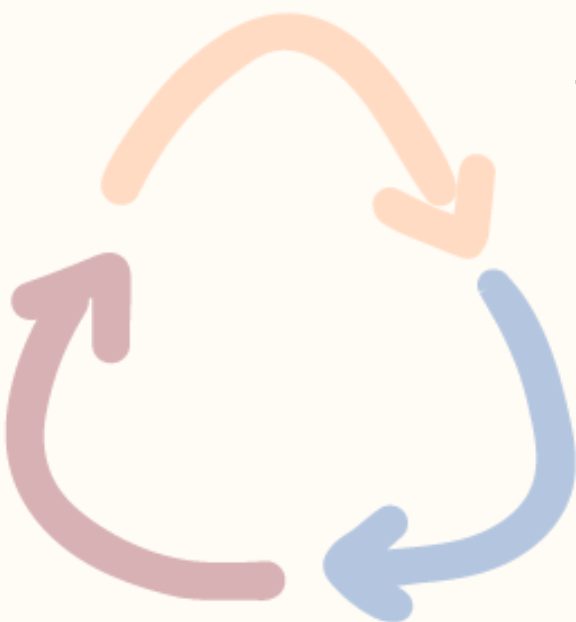
העברת הכלים לחבר/ה בכיתה.
לחולל שינוי בסביבה שלי.
סבב, משוב, סיכום.

מבנה התכנית

קהל יעד: כיתות ט'-יב', קבוצות מאותרות (קשיים רגשיים, התנהגויות סיכון)
מספר משתתפים: 8-15.
מספר מפגשים: 6-12 (בהתאם למזמין השירות).
משך זמן: שיעורים אקדמיים.
מיקום: כיתה.

עלות תכנית:

מפגש חד פעמי - 650 ש"ח לשעה.
6 מפגשים - 500 ש"ח לשעה.
7-12 מפגשים - 460 ש"ח לשעה (עד 80 ק"מ).
התעריף הינו כולל מע"מ נסיעות והוצאות נלוות.
מינימום 4 שעות פעילות במוסד.



דגשים חשובים >>>

על המוסד לבחור נציג המלווה את התכנית ומהווה כתובת לצרכים העולים מתוך המפגשים.

המנחה תמיד ידאג לעדכן בכל זיהוי ו/או צורך הזקוק להתייחסות פרטנית של כל משתתף/ת בקבוצה.

המנחה לא יאפשר שיתוף או שיח שהקבוצה לא תדע להכיל.
המנחה יזהה וידע לפנות לתלמיד/ה באופן פרטני.

שותפים לתכנית ולהנחייה

נועם משה - מנחה ראשי, יזם התכנית, בעל ניסיון ארוך שנים עם בני נוער בסיכוי.
הדר משה - יועצת תוכן ויישום בשטח, בעלת תואר B.S.W בעבודה סוציאלית.
קרן טישלר - מנחת קבוצות, בעלת תואר B.S.W בעבודה סוציאלית.

אלמוז וללמז,

בהרכה,

נוסס 052-6376535

nm.chiburim@gmail.com

© כל התכנים הנ"ל שמורים כל שימוש/העתיקה/הפצה ללא אישור אסורים בהחלט

