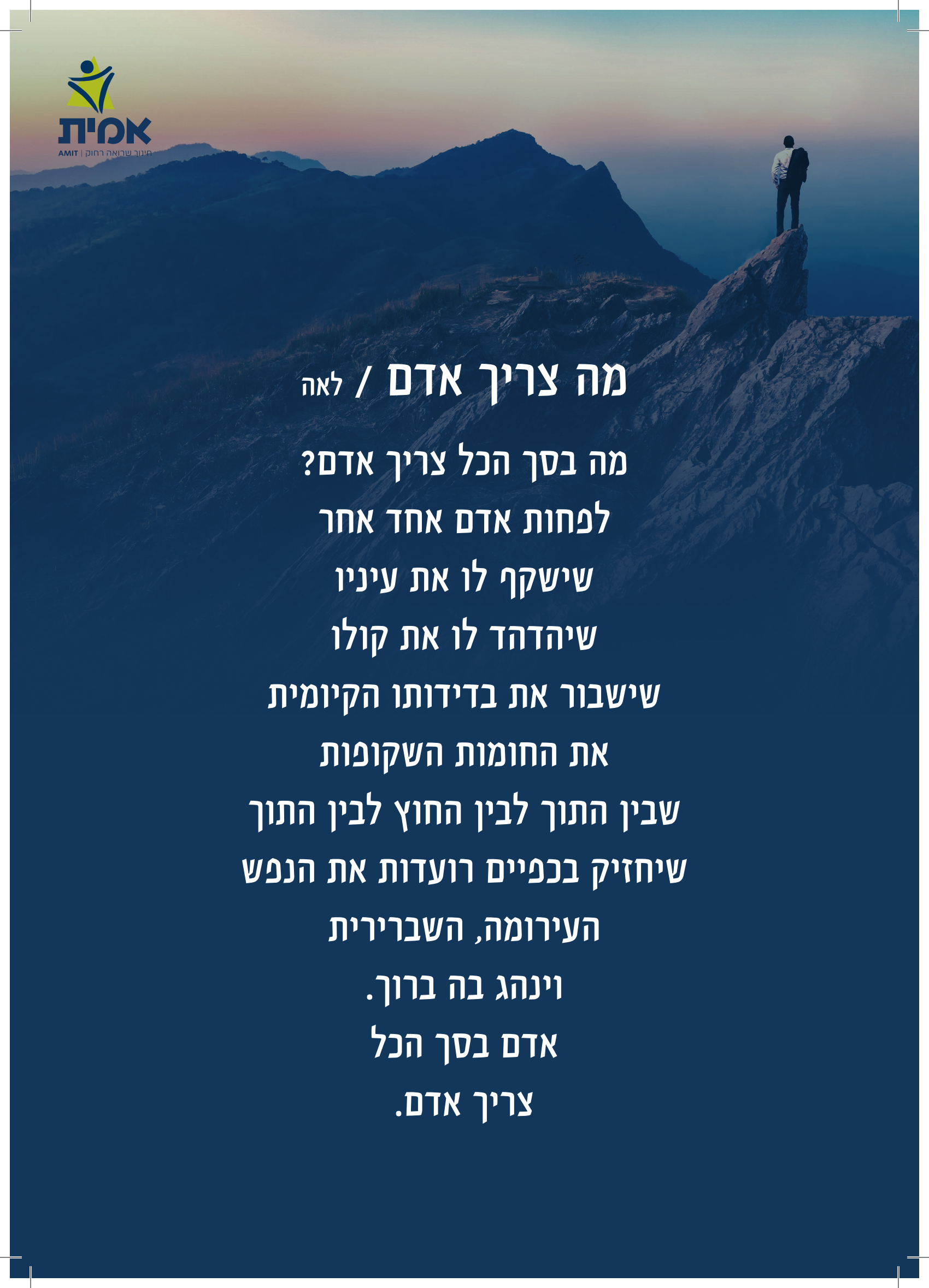




ניהול התהליך בקח"ל



מה צריך אדם / לאה
מה בסך הכל צריך אדם?
לפחות אדם אחד אחר
שישקף לו את עיניו
שיהדהד לו את קולו
שישבור את בדידותו הקיומית
את החומות השקופות
שבין התוך לבין החוץ לבין התוך
שיחזיק בכפיים רועדות את הנפש
העירומה, השברירית
וינהג בה ברוך.
אדם בסך הכל
צריך אדם.

תהליך הובלת התצא"מ בקח"ל - הצעה לאבני דרך

1

הכרות עם אופני העבודה השונים בקח"ל

תצא"מ מורים ותצא"מ תלמידים. המתווים של כל תהליך. הבנה מה התשתיות הנדרשות כדי לקדם כל תהליך.

2

חשיבה על איפה זה פוגש אותי כמוביל/ה

מה מתחשק לי, מה פחות, מה נוגע בי, מה דרוש לי כדי להיות מסוגל להתקדם (מה תהיה הקרקע המצמיחה שלי בתהליך)

3

יצירת צוות מו"פ תצא"מ

שכולל את המנהל/ת + מל"ת/ית + אנשי מפתח משמעותיים שרלוונטיים לתחום. חשיבה בצוות זה לגבי מה מתאים לקח"ל כרגע. האם/איך התצא"מ יכול לקדם את הסיפור הבית ספרי.

קריטריונים להתבוננות ע"מ להחליט:

- בשלות ומסוגלות של הצוות.
- רמת הכרות והתנסות עם השפה.
- אווירה ואקלים בצוות/בקח"ל
- מהו שער הגישה הנכון עבור הצוות החינוכי.

תצא"מ תלמידים

- בחירת קבוצת/קבוצות התלמידים והמנטורים.
- בחירת מנחה למנטורים
- פינוי זמן לסדיריות המוצעות במסמך ההמלצות
- מסמך מסייע: המלצות למנהלים + חוברת תצא"מ תלמיד.

תצא"מ מורים

- חשיבה על אוכלוסיה/ות רלוונטיות.
- הוצאת קול קורא הכולל פירוט של המטרות והסטינג ועושה חשק.
- ברור מקדים עם האנשים הרלוונטיים ורתימה.
- בניית התהליך תוך התכתבות עם המתווה.
- מסמך מסייע: מתווה התצא"מ

תצא"מ תלמיד - תמונת עתיד

קיומם של אקלים וסדירויות שמאפשרים לתלמיד/ה להיות בצמיחה והתפתחות בהיבטים הלימודיים, החברתיים והערכיים של חייהם. התלמיד/ה יחוו נראות, שייכות ומשמעות שיהוו קרקע מצמיחה. כמו כן יפתחו מודעות אישית ויכולת להתבונן בצורה חומלת על עצמם ועל סביבתם. כל זאת ע"י:

- א. תהליכי ליווי אישים של מנטור/ית שרואה ומכיר/ה את התלמיד/ה
- ב. קבוצת שייכות שמאפשרת מרחב בטוח ופתוח.

כמו כן תוכנית הצמיחה האישית תאפשר הלימה הולכת וגדלה בין החלומות, הרצונות והיכולות שלהם לבין מה שקורה בקח"ל.

מה נשמע?



משמעות

התלמיד נמצא בתנועה ליצירת שגרה, התנסויות ותפקידים שמאפשרים לו לממש את כישוריו ויחודו, חיים של יצירה ובחירה ואחריות חברתית.



נראות

לכל תלמיד/ה יש מבוגר משמעותי שמקשיב ומלווה אותו באופן אישי (מנטור). כחלק מהתהליך המנטור מסייע לתלמיד לבנות תוכנית אישית של צמיחה והתפתחות.



שייכות

כל תלמיד/ה הוא חלק מקבוצה שמהווה מרחב בטוח ופתוח עבורו. הוא משתף, מקשיב ומייצר אינראקציה שמהווה קרקע מצמיחה לו לאחרים.

מה זה אומר בפועל?



ליווי אישי וקבוצתי ע"י מבוגר משמעותי



סטינג קבוע שכולל זמנים סדורים, מבנה ברור, הנחייה, מפגש בין תוכן לתהליך.



קבוצת שייכות כדרך להתפתחות אישית, שנפגשת באופן סדיר



תהליכים מקבילים - המנטורים/מלווים נמצאים גם בהם בקבוצת תצא"מ/קבוצת התפתחות



תלמיד/ה יש תוכנית צמיחה בכל תחומי חייהם, בקח"ל ובלמידה יש מאמץ לסייע להם באופנים שונים כדי להגשימה

עקרונות תצא"מ מרכזיים

התלמיד על כל חלקיו - תוכנית צמיחה אישית/לימודית/ערכית וכו'. ליווי אישי ע"י מבוגר משמעותי.

1. קבוצת השתייכות- מרחב בטוח ופתוח.
2. מורה עובר/ת תהליך במקביל לתלמיד (מי שמעביר תצא"מ נמצא בתהליכי התנסות/הכשרה וליווי בעצמו)
3. דיאלוג ובחירה
4. סטינג - סדירויות קבועות המאפשרות עומק ויציבות לתהליך.
5. אקלים כמושפע מתהליכי התצא"מ, וכן משפיע עליהם.

איך זה יראה בתוך השנה בשני המסלולים



בתי ספר שבתוכנית הבסיסית
קיומה של קבוצת תצא"מ אחת של מורים, שאותה מנחה המוביל.



בתי ספר שבתוכנית המנטורינג
קבוצות תצא"מ של תלמידים, בשכבה אחת או שתיים, שפועלות באופן סדיר של אחת לשבוע לפחות, שהמנטורים שלהן עוברים תהליך של התנסות, הכשרה וליווי משמעותיים וסדורים גם הם.

מה התפקיד של מוביל/ת התצא"מ?

מוביל/ת התצא"מ אחראי/ת על הובלת תחום התצא"מ, קבוצות התצא"מ, ליווי המנטורים וקידום תרבות תצא"מית בקה"ל.

ובפועל?

- בתוכנית המנטורים – אחראי/ת על תהליכי התנסות/הכשרה וליווי למנטורים.
- בתוכנית הבסיסית – מייצר/ת ומנחה קבוצת מורים שעוברים/עוברות תהליכי תצא"מ.
- החזקת הסדירויות לתלמידים ולמנטורים.
- חיזוק מיומנויות הנחייה ושפה תצא"מית – דיאלוגית בקה"ל.
- השתתפות מסודרת בתהליכי ההכשרה של המובילים – שכוללים התנסות תצא"מית והכשרה.
- מסייע לקה"ל ביצירת לאקלים תצא"מי.
- **בנייה והובלת צוות המו"פ התצא"מי של בית הספר (שכולל מנהל/ת)** לקבלת החלטות הנוגעות בהובלת השינוי המערכתי הכולל בקה"ל.

מה נדרש כדי שהקה"ל יוכל לצאת לדרך התצא"מ?

1. מוביל/ת תצא"מ בעל פניות לעסוק בתהליך, מוביל/ת תהליך, יוזם/ת ונחוש/ת.
2. צוות מו"פ תצא"מ בקה"ל עם סדירויות קבועות. כולל מוביל/ת, מנהל/ת, מל"ת/ות ואנשים נוספים רלוונטיים.
3. פתיחה של קבוצה/ות תצא"מ שפועלות באופן סדור. מוקצה זמן במערכת לקיומן של הקבוצה/ות.
4. קה"לים שנכנסים לתוכנית המנטורים:
 - א. סדירות קבועה במערכת לפגישות הכשרת וליווי של המנטורים.
 - ב. סדירויות קבועות של מפגשים אישיים של תלמיד ומנטור.

התנסות, הכשרה וליווי שיקבלו המובילים/ות במהלך השנה

- מפגשים חצי יומיים פיזיים בקהילות, בהם תהיה חווייה והתנסות של קבוצת תצא"מ – במטרה לאפשר הבנה "בגוף" של החווייה התצא"מית וכיצד לייצר אותה בהמשך.
- קורסי הכשרה בנושאים שונים בזום, לבחירת המובילים. הקורסים יהיו בנושאים שונים הקשורים לעבודה תהליכית ורגשית בקה"לים (כגון כלים בהנחיית קבוצות, הכשרה באימון, ביבילותרפיה ככלי בעבודה קבוצתית, השפעה לא פורמלית בארגון, ועוד) ויפתחו לאחר שירשמו אליהם מספר מינימלי של מובילים/ות.
- ליווי אישי של מובילים וצוותי מו"פ תצא"מיים בקה"לים, ע"י מומחים קהילתיים.



המלצות למנהלים - היערכות לתצא"מ תלמידים

אנו מברכים את המנהלים והמנהלות, המובילים והמובילות החלוצים, שמעוניינים להפוך את הרעיון הגדול של התצא"מ לשגרת עבודה עד רמת התלמיד. אנו, המומחים במטה ובקהילה נכונים לעמוד לצידכם לאורך השנה כדי ללוות אתכם באופן אישי לבניית המודל המיטבי עבורכם. בשורות הבאות נציג את ראשי הפרקים של עקרונות תצא"מ התלמידים ונציע מודלים שונים ליישום. נשמח לשמוע הארות והערות. זכרו שכל הצעה היא בסיס לשינויים. הדוגמאות להלן נכתבו כדי לעורר שיח ומחשבה ולא על מנת לקבע.

העקרונות

- חזון תצא"מ בקח"ל - ונכונות להשקעה בו
- בשלות הצוות/ השכבה/ המנטורים בכניסה לתהליך
- סוגיית הבחירה - מודלים שונים למימושה
- תהליך אישי במקביל לקבוצתי

שלבי עבודה

1. בחירת קבוצת התלמידים והמנטורים

דוגמאות:

- **התלמידים:** כל תלמידי שכבת X.
המנטורים: מחנכי הכיתות
המשמעויות: שעתיים שבועיות של מנטורינג במערכת.
המחנך נפגש בכל שעה עם חצי מן הכיתה
- **התלמידים:** כל תלמידי שכבת X.
המנטורים: מחנכי הכיתות+ מורים מקצועיים.
המשמעויות: שעה שבועית במערכת שבה בכיתה מתפצלת: חצי יושבת עם המחנך וחצי עם המורה המקצועי.

- **התלמידים:** תלמידים שבחרים להצטרף לתוכנית משכבת X.
המנטורים: כל מורה או איש צוות מתאים
המשמעויות: גמישות מירבית וכניסה הדרגתית לתוכנית התצא"מ. יש לחשוב על רצועת זמן מתאימה שתעזור לתלמידים להתחייב לתהליך.

הערה: אנו מאמינים כי בעתיד המבנה הנכון לעבודה יתרחש כאשר יתבטל תפקיד המחנך כמלווה +30 ילדים וילדות, ונעבור למצב בו שכבת גיל תחולק למנטורים ביחס של 1:15. במצב זה זמן ההנחה השבועית יהיה בבסיס המערכת כחלק מעבודת המנטורין, והעבודה התצא"מית תהיה אורגנית.

2. בחירת מנחה למנטורים

עבודה תצא"מית עם תלמידים מעוררת תחושות חזקות לכל הכיוונים ויכולה להעלות חששות ומורכבויות. לכן המנחה למנטורים ייפגש עם המנטורים בתדירות של פעם בשבוע/ פעם בשבועיים למספר שעות, לתהליכי הדרכה והעלאת מקרים מהשטח. המנחה יכול להיבחר מתוך הקח"ל או מחוצה לו (לדוגמה פרילנסר). צוות התצא"מ יעזור לקח"לים המעוניינים למצוא דמויות מתאימות) ובתנאי ש:
א. יהיה בעל מקצוע ומסוגלות בתחום ההנחייה או עבר הכשרת תצא"מ בעצמו.
ב. אנו ממליצים לתגמל את המנחה בדרך כלשהי לטובת מילוי תפקידו.
הצלחת תצא"מ התלמידים תלויה במידה רבה בפניות ובמקצועיות של המנחה. הוא מלווה את המנטורים באופן קבוצתי ואישי ושותף בבניית המפגשים עצמם.

3. פינוי זמן לסדירות הבאות

- ישיבת צוות אסטרטגי תצא"מ אחת לשבועיים (מנהל, מוביל, מנחה ומומחה קהילתי)
- ישיבת צוות מנטורים עם המנחה (מומלץ 2 ש"ש אחת לשבועיים)
- רצועות זמן ברורות במערכת לתצא"מ תלמידים

בהצלחה!

השלבים בתהליך העבודה עם קבוצת תצא"מ

השלבים מהווים מתווה כללי בו נעשה שימוש במקומות שונים (בעבודה עם מורים), בהצלחה. עם זאת - במקומות שונים נדרשים דברים שונים, ולכן בהחלט ניתן ומומלץ לחשוב מחדש בכל קח"ל מה ואיך מתאים לעבוד.

השלבים השונים בתהליך הקבוצתי כוללים בד"כ כמה מפגשים בכל שלב ופירוט קיים במתווה התצא"מ המורחב. במקביל, נכתבת בימים אלה חוברת מותאמת לתלמידים, שתוכל ללוות את מורים שיעשו קבוצות תצא"מ לתלמידים (תוכנית המנטורים).

הערכות מקדימה: לפני פתיחת הקבוצה (תשתיות)

לשלב זה מספר מטרות. הוא נועד לאפשר למשתתפים/ות להבין יותר למה הם נכנסים, ולאפשר בירור משני הצדדים - הן של המנחים והן של המשתתפים, האם התהליך מתאים להם והאם יש יכולת להתחייב למה שהוא דורש. לשלב זה שני חלקים:

א. לפני הכניסה לתוכנית: הוצאת קול קורא המציג בכלליות את התוכנית ואופן העבודה בה. מטרת חלק זה היא לייצר אצל המשתתפים אפשרות של בחירה/תחושת בחירה. עקרון הבחירה הוא עקרון משמעותי בתוכנית, ובא לידי ביטוי כבר בשלב זה. כמו כן נערכת שיחת בירור משותף, שמסייעת לשני הצדדים להבין מה הציפיות ההדדיות, והאם אכן יש התאמה בהן.

ב. לאחר הכניסה לתוכנית: שיחת הכרות אישית עמוקה ומשמעותית עם המשתתף/ת לאחר שנכנס לתוכנית ולפני המפגש הקבוצתי.

אושגים מרכזיים: בחירה, תהליכים מקדימים ובניית קשר אישי.

שלב 1



בניית קבוצה

בשלב זה מתקיימים תהליכים של בניית קבוצה. התהליכים כוללים יצירת שפה ראשונית משותפת, משימות משותפות משמעותיות - כבסיס ליצירת קבוצה, ועוד תהליכים מבססי אמון ואינטימיות.

אושג מרכזי שנקר בירור סביבו: קרקע מצמיחה. מהם, עבורי, התנאים לצמיחה שאני זקוק/ה להם.

שלב 2



השלבים בתהליך העבודה עם קבוצת תצא"מ

העמקת ההתבוננות אל העולם התוך אישי

בשלב זה, האמון שנוצר מאפשרת צלילה עמוקה יותר אל העבודה האישית. השלב מאפשר העמקה משמעותית בדמותם האישית של המשתתפים והתבוננות על עצמם מזוויות אישיות שונות.

מושגים מרכזיים:

דיוקן אישי: האופן בו אני מביא את עצמי לידי ביטוי ותופס את עצמי באיזורי החיים השונים, וכן האופן בו הסביבה רואה אותי.
עדשות: התבוננות עצמית דרך זוויות שונות בחיי - ילדות, חוזקות, ערכים, צמתים ועוד.

שלב 3



מעבר מהאישי למקצועי

בשלב זה יש התבוננות על הקשרים בין האישי והמקצועי (בקבוצות של מורים ומנהלים) וכן בירור האופן בו המשתתפים רואים את הקשרים האלו.

שלב 4



כינוס הבנות ומיקוד שאלת למידה/מוקד להתפתחות

בשלב זה מתקיים איסוף של ההבנות האישיות שנוצרו במהלך תהליכי ההתבוננות. כל משתתף/ת מגבש, לאור התהליכים שעבר, מוקד שמעוניין/ת להתפתח בהם.

שלב 5





תצ"א תלמיד

רציונל

תצ"א תלמיד - רציונל

תהליך צמיחה אישית (תצ"א), היא תוכנית שנועדה לתת לכל תלמידה ותלמיד בקח"ל תחושה של נראות, שייכות ומשמעות, כך שיוכלו לעבוד תהליך פנימי של התבוננות ומודעות עצמית. אנו מאמינים כי התייחסות לתלמיד כאדם שלם, מפתחת חוסן, מעלה מוטיבציה ומאפשרת לו לקחת אחריות בעיצוב חייו למען מימוש הרצונות הכישרונות והשאיפות שלו, בקח"ל ומחוצה לו.

תהליך הצמיחה נע על הציר שבין התבוננות ליישום כאשר השאיפה היא שההתבוננות תעורר את מנוע הרצון אל עבר התקדמות ושינוי בכל מרחבי החיים שבהם התלמיד יחפוץ.

התהליך מתרחש בשלושה מעגלים:

תהליך קח"לי

האווירה והאקלים בקח"ל משפיעים באופן ניכר על חוויות התלמידים והיכולת שלהם להביא עצמם לידי ביטוי. רמת השיח והאמון שבין ההנהלה למורים, בין המורים לתלמידים ובין התלמידים לבין עצמם, כמו גם מרחבי האוטונומיה והבחירה, משפיעים במעגלים שונים על יכולת הצמיחה של התלמיד. רק כאשר מורה צומח בעצמו בקח"ל, מרגיש שייכות, פתוח לסובבים אותו ונעזר בהם - הוא יוכל ללוות תלמידים לאותה חוויה משמעותית בעצמם.

על הובלת תהליך זה אמונים מנהל הקח"ל ומוביל התצא"מ הבית ספרי שתפקידם לפתח תרבות מצמיחה - אישית וכללית המתייחסת למרחבים השונים בקח"ל (הפסקות, ישיבות צוות, אסיפות מורים והורים, כיצד מקבלים מורה חדש, כיצד נפרדים ממורה שעוזב ועוד).

תהליך קבוצתי

התלמיד לוקח חלק בקבוצת שייכות, שנפגשת לפחות אחת לשבוע בהנחיית מנטור. תוך כדי התהליך לומד התלמיד להתבונן על עצמו מזוויות שונות, מקבל מראות מאנשים קרובים, מכיר בבחירות שהוא לוקח ומפתח מודעות עצמית כאדם וכתלמיד. התהליך הקבוצתי מפתח את יכולות ההקשבה וההכלה ומרחיב את מנעד הכלים ונקודות המבט שמאפשרות לתלמיד לממש את עצמו.

תהליך אישי

התלמיד נפגש עם המנטור אחת לשבועיים באופן אישי, מעמיק אתו את תהליך ההתבוננות שנעשה בקבוצה ונעזר בו כדי לתרגם את התובנות האישיות ליעדים ומטרות. התהליך האישי מכוון את ההתבוננות והיישום לשני רבדים - הראשון מבט כללי, על התלמיד כאדם בכל מרחבי חייו והשני מצומצם יותר - על התלמיד בתוך הקח"ל בחבר וכלומד. הרובד השני מאפשר לתלמיד להתמקד בזירת פעולה אחת (זום אין), שהיא מוכרת ורלוונטית לקשר שבין המנטור לתלמיד (לדיון!).



תפקיד המנטור

- המנטור מוביל את התהליך הקבוצתי והאישי, מכיר ומלווה את התלמידים כיחידים וכפרטים בתוך קבוצה. אנו רואים יתרון בכך שהמנטור יהיה מחנך הכיתה (שתחולק ל-2 קבוצות)
- המנטור יעבור תהליך התנסות אישי וקבוצתי בדומה לקבוצת התלמידים, יוכשר ויקבל כלים להנחיה וילווה ע"י המוביל הבית ספרי, או ע"י בעל מקצוע אחר בתהליך סופרוויז'ן לאורך השנה
- גם המנטור נע בין ציר ההתבוננות ליישום. חשוב שיראה בתהליך התצא"מי תהליך עצמי - "לשמה", אך עם זאת יהיה ער לרצון המתפתח בקרב התלמידים ויתמוך בהם לממשו.
- בנוסף למפגשי ההשתלמות לאורך השנה - שהם תורה שבעל-פה, יקבלו המנטורים גם שתי ערכות מלוות שהן **תורה שבכתב**:
 1. **הצעה למודל התהליך הקבוצתי** - הכולל רציונל+ אוסף של תרגילים לכיתה
 2. **מחברת מטורניג מלווה לתהליך האישי**

הרציונל של מחברת המנטורניג

משמעות התהליך האישי

תהליך ליווי של מבוגר משמעותי שרואה את הילד על כל חלקיו ובונה אתו קשר מיטיב ומצמיח. מתוך חוויה של שייכות ונראות של המנטור עצמו, ולאור ניסיון החיים וההכשרה שעבר, יכול המנטור ללוות את הילד במסע ההתבוננות העצמית ולהנחות אותו בסלילת דרך הצמיחה של עצמו.

המחברת צועדת עם המנטור והתלמיד צעד צעד משלב ההכרות, הבחירה בתהליך ותאום הציפיות דרך שלב ההתבוננות על העצמי ועד שלב היישום בו בוחר התלמיד תחום או תחומים שבהם הוא רוצה להתקדם. **בכל שלב ישנה התייחסות לתלמיד כאדם שלם לצד התייחסות אליו כחבר בקח"ל** - על שלל ההתנסויות שמזמן לו מרחב זה. **בכל חלק תציע המחברת אוסף של תרגילים לעבודה להעמקת ההתבוננות ורכישת כלים חדשים.**

בכמה תחנות עצירה שייזום המנטור תוך כדי התהליך, יחליט התלמיד האם ברצונו לשתף גורמים נוספים בסביבת ביה"ס בתובנות ובמטרות שאסף. שיתוף כזה יוכל לגייס את צוות ביה"ס להיות שותפים ולתמוך בהתקדמותו.



הצלחת תהליך המנטורינג קשור בכמה עקרונות מנחים:

- בחירת התלמיד בכניסה לתהליך
- פניות של המנחה ומונחה
- קביעות לאורך זמן
- סטינג מתאים במיקום וזמנים
- יצירת תשתית של אמון פתיחות והדדיות.
- כאמור, לאורך מסע ההנחיה על המנחה להיות מלווה בעצמו כך שיוכל להתבונן ברפלקטיביות על התהליך עם המונחה ולדייק את פעולותיו.

תוכן עניינים מחברת מנטורינג

הקדמה

ההקדמה תכלול רציונל של תצ"א תלמיד ושל המחברת עצמה, תעמוד על הקשר שבין האישי לקבוצתי, תפרט את עקרונות התפקיד, תתייחס לשאלות אתיות, ותציג את אופן הפעולה עם כמה כלי הנחייה.

כמו"כ נתייחס בהקדמה לשאלה – איך נראה מודל של מפגש מיטבי?

נציג את העקרונות של פניות פיזית ורגשית, התבוננות עומק ויישום התובנות בחיי התלמיד ונאיר רכיבים נוספים כמו: שימוש בשפה נכונה, סטינג מתאים (מיקום, זמן), הכנה מנטלית לפני המפגש (נשימות?) ותיעוד וכתובה של התהליך עצמו.

חלק א' - תשתיות

אדם צומח כאשר טוב לו וכאשר ליבו חפץ. מטרת שלב התשתיות היא להכין רגשית את המנחה והמונחה לתהליך שיעברו יחד, לפתח אמון, לתאם ציפיות ולוודא שהכניסה לתהליך נעשית מתוך בחירה מלאה.

ברור מקדים

הברור המקדים מתרחש לפני הכניסה לתהליך ומטרתו להבין יחד את הצרכים של התלמידה. תהליך זה כולל גם הכרות אישית והצגת התוכנית באופן כללי ע"י המנטורית. אנו ממליצים לקיים פגישה זו מחוץ לקח"ל, במרחב שאותו התלמידה תבחר ויאפשר שיח פתוח.

2פרק 5 (נסה לבד): האם הנערה מעוניינת לקחת חלק בתוכנית? מהן הציפיות שלה? מהם התנאים שיאפשרו לה לעבור תהליך מיטבי? עד כמה היא פנויה? האם היא יכולה להתחייב? מה מצופה ממנה מצד המנחה? עד כמה היא רוצה להעמיק בכל רובד (כללי/קח"לי) ומדוע?

קרקע מצמיחה

מפגשי קרקע מצמיחה מתרחשים לאחר ההחלטה המשותפת להיכנס לתהליך. מטרתם היא לתכנן את אופי המפגשים ולהבין מה יאפשר להם להיות פתוחים ומקדמים. הקרקע המצמיחה שולחת את התלמידה לחקור מערכות יחסים שחוותה כדי ללמוד ולהסיק כיצד יבנה קשר מיטיב עם המנטורית. בסופו יתגבש חוזה בין המנחה והמונחה.

2פרק 5 (נסה לבד): מה נדרש ממני וממך כדי שיהיה דיבור משמעותי במפגשים ביננו? מה יוצר אצלי ביטחון? מה חוסם אותי? מה מאפשר לי לשתף? מה שובר את האמון שלי? עד כמה אני פתוחה לקשר? למה אני זקוקה מהמנחה?





חלק ב' - התבוננות

לאחר היווצרות האמון הראשוני, יש פניות רבה יותר לתהליכי התבוננות אישיים, שמהווים מרכיב ליבה בתצ"א. בשלב זה ישנם כמה תתי פרקים, שמטרתם לתרגל את שריר ההתבוננות הלא שיפוטית. סוג זה של התבוננות אינו נמצא בברירת המחדל של תלמידים רבים, לכן נתרגל אותו באופנים שונים וסביב נושאים שונים.

בשלב ההתבוננות נתייחס בכל תת פרק לשני רבדים:

רובד כללי - 'אני כאדם' ורובד ספציפי - 'אני בקח"ל' (או אני כלומדת?).
לכל רובד נציע תרגילים שונים להתנסות.

דיוקן עצמי

פרק הדיוקן הוא הפרק הפותח את ההתבוננות ובו נרחיב בשאלת "מי אני". בעזרת תרגילים שונים נחשוף את הרבדים השונים (ולפעמים הסותרים) באישיות שלי, נגלה אלו חלקים אני חושף ומתי ונשוחח על הערכים, התכונות והיכולות שלי.

2פרק 5ה (נסה/צרי):

ברובד הכללי - איך אני מתנהגת במרחבים השונים בחיים? אלו תכונות וערכים אני מביאה לכל מרחב? מה גורם לתכונות אלו "לצאת" דווקא שם? איך האנשים שאני באה איתם במגע רואים אותי? מה אני מגלה ומה אני מסתירה בעצמי במרחבים השונים ומדוע?

כתלמידה - איזה חלקים אני מביאה לתוך ביה"ס ואלו משאירה בבית? מה מאפיין אותי בשיעורים לעומת ההפסקות? מה החברים והמורים שלי רואים בי? באלו מקומות פיזיים ולא פיזיים אני מצליחה להביא את עצמי באופן מלא?

עדשות

העדשות הן הזויות השונות בחיי, דרכן אני יכולה ללמוד על עצמי בהקשרים שונים. כאמור, דרך כל עדשה נתבונן באופן כללי ובאופן ספציפי בקח"ל

חברים

כללי - מיהו חבר טוב? מה אני מצפה מחברות? מה אני נותן בתוך חברות? עד כמה חברות חשובה בחיי?

בקח"ל - מיהו מעגל החברים שלי בקח"ל? עם מי הייתי רוצה לפתח קשר? עד כמה חברים שותפים בתהליך הלמידה שלי ומדוע? האם יש שוני בין החברים בתוך ומחוץ לקח"ל?

משפחה

כללי - המקום שתופסת המשפחה בחיי (סבים וסבתות/ הורים/ אחים), למי אני דומה וממי אני שונה?

בקח"ל - האם המשפחה שותפה בחוויות שאני עוברת בקח"ל? האם הם שותפים בתהליך הלמידה שלי? עד כמה הוא חשוב להם? למה אני זקוק מהם כדי להצליח?

צמתים

כללי - מהם האירועים חשובים שהשפיעו על חיי? אלו החלטות קיבלתי בעקבותם? מה למדתי על עצמי ועל אחרים? איך אני מספר את סיפור חיי?

בקח"ל - חוויות לימודיות שהשפיעו עלי לטובה ולרעה, מה מאפיין אותם, מה למדתי על עצמי ועל אחרים? איך הן מעצבות את החוויה שלי כתלמידה?

חוזקות

כללי - במה אני טובה? במה אני מצליחה? מה מאפשר את הביטחון שיש לי במקומות האלו? איך אני נעזרת בחוזקות הללו בחיים?

בקח"ל - מהן החוזקות הלימודיות שלי? איך הן באות לידי ביטוי? האם גם אחרים מזהים אותן? איך הן מאפשרות לי להתמודד עם בעיות?

כישלונות

כללי - מתי נכשלתי? איך הרגשתי? ממה אני נמנעת בעקבות כך? האם הייתה לי בכל זאת הצלחה תוך כדי הכשלון? מה למדתי על עצמי? איך אני מתמודדת עם זה?

בקח"ל - מהם המקומות החלשים שלי כלומדת? איך אני מתגברת עליהם? מי עוזר לי בכך? האם פעם חוויתי חווית הצלחה בתחום הזה?





חלק ג' - אל האופק

לאחר התבוננות מעמיקה בעצמי בהקשרים שונים של החיים, נוצרת התעוררות טבעית לתנועה. המנטורית תנסה בשלב זה לזהות עם התלמידה את כיווני הצמיחה שנולדו בה ותעזור לה לתרגם אותם לתהליך מובנה שמחולל התקדמות ושינוי. חשוב להדגיש את הסיכון הנסתר בשלב זה, שעלול לזהות בתהליך המנטורינג מסר שהתלמידה לא טובה כפי שהיא ועליה להשתנות. סיכון נוסף הוא בריצה חפוזה אל עבר מטרות לא ישימות באופן שטחי. מתוך מודעות לסכנות אלו נכון לוודא את עמדת המוצא של התלמידה בתחילת שלב זה ולאפשר הנעה פנימית ובחירת מלאה.

האופק שבי

בפרק זה תחזור התלמידה אל העדשות במבט כולל ותעלה תובנות. מן המסקנות היא תמקד תחום אחד או שניים שהיא מרגישה בהם בשלה להתקדמות ושינוי. **2פרק 5 ננסה לזרז:** באיזו עדשה נעים לי להתבונן ומדוע? באיזו עדשה פחות נעים לי? על איזו מציאות אני חולמת? האם אי פעם הרגשתי אותה אפילו לרגע? מה מעכב אותי? מי השותפים שיעזרו לי? אלו כוחות יש בי שמאפשרים לי לעשות שינויים ולהתקדם?

תמונת עתיד

בפרק זה תדמיין התלמידה את המציאות הרצויה עבורה לפרטים. פעולת החלימה לוקחת את התלמידה רחוק וגבוה ומייצרת נקודת אופק לצפות ולערוג לה. לאמונה יש כוח להגשים את עצמה, על כן ננסה לבנות עם התלמידה תמונה בהירה עד כמה שניתן. **2פרק 5 ננסה לזרז:** מהם החלומות שלי? איך הם יראו כאשר הם יתממשו? אילו תכונות שבי יבואו שם לידי ביטוי? מי יהיה שם לידי כשזה יקרה? למי אכתוב מכתב תודה בסוף התהליך? מתי בפעם האחרונה הגשמת חלום?

אבני דרך

בפרק זה ננסה לפרוט את השלבים שעל התלמידה לעבור בכדי להגיע אל תמונת העתיד שציירה לעצמה. נתייחס לכל השחקנים המשפיעים על ההצלחה, נייצר עוגנים תומכים ונחשוב כיצד להתגבר על חסמים. בסוף פרק זה תבנה התלמידה לו"ז לתהליך שבנתה.

צפוק צה ננסה אברי: איך אני פועלת באופן מיטבי? מי יכול לעזור לי להשיג את המטרות שהצבתי? מהם התנאים שאני זקוקה להם כדי להצליח? מה הכלים והיכולות שיש בי ויובילו אותי? איך אתכנן את לוח הזמנים שלי? מהם המדדים שלי להצלחה? איך לא אשבר בדרך?

חגיגת הצלחות

מכיוון שתהליך הצמיחה אינו נגמר לעולם, לא נסכם, אלא נבחר נקודת עצירה כדי להכיר בדרך הארוכה ובהתפתחות שהתרחשה עד כה. בשלב זה נחגוג כל הצלחה - התבוננות מעמיקה, פתיחות ואמון הן הצלחות גדולות לא פחות מן הצעדים המעשיים שנבחרו.

צפוק צה ננסה אברי: מה למדתי על עצמי בתהליך? מה חשבתי בתחילת הדרך ואיך אני מסתכלת על זה היום? במה אני גאה בעצמי? מה קרה לי רק כתוצאה מהרחבת המודעות? מה השגתי בעבודה קשה?





**מושגים והתנסויות
תצא"מיים
שעברנו
בבית המדרש**

רצועה 1 - הכרות מעמיקה



זום אין/התנסות:

1. פתיחה: תרגילי פסיכודרמה

(הליכה בחדר עם דימויים מעולם ההוראה).

1. הליכה בבית הספר למפגש ראשון עם התלמידים בתחילת שנה - עצירה ראשונה: רק מבטי עיניים.
2. הליכה מהירה במסדרון בית הספר בלחץ להספיק לשיעור - עצירה שניה: שם, מקום מגורים.
3. הליכה בשקט ועל הצד - רק לקחת את התיק מחדר המורים ולצאת בלי שאף אחד יראה ויעכב אותי - עצירה שלישית: עם מה הגעת לכאן היום?
4. הליכה ביציאה מבית הספר בסוף שנת הלימודים - עצירה רביעית: מה הייתי רוצה להניח בצד על מנת להתמסר למסע הנוכחי?

2. סבב שמות + כוח על/ אם לא הייתי מורה הייתי...

3. בינגו הכרות:

כל משתתף מקבל דף עם תשעה ריבועים. עליו לבחור שאלת עומק שהוא מעוניין לשאול את המשתתפים שהוא יפגוש במהלך התרגיל. המשתתפים ממלאים את הריבועים עפ"י הזמן המוקצב. איסוף: בוחרים משתתף או שניים ולומדים עליו לפי הריבועים השונים.

4. אני בקבוצה - קבוצת ווטסאפ כמשל

- א. מילוי דף לעבודה אישית עם שאלות לגבי קבוצות ווטסאפ בהן אני חבר.
 - ב. חלוקה לשלוש ושיתוף מתוך דפי העבודה.
 - ג. חזרה למליאה - איך הרגישה המשימה?
- האם ניתן ללמוד מקבוצות ווטסאפ על תשתיות ומרכיבים של קבוצה?

הרחבה למנחה

1. פתיחה: תרגילי פסיכודרמה

את ההיכרות המעמיקה במסגרת ההתנסות נפתח בתרגילי פסיכודרמה המצריכים תזוזה, מתוך הבנת השפעות הגומלין בין שחרור הגוף לשחרור הנפש והשיח.

חשוב שכל משתתף יתחיל את התרגיל בעמידה בתנוחה הנוחה לו- לחשוב על גודל הפישוק, על מיקומן של הידיים, זוויות הראש. כשהמוזיקה תתחיל להתנגן המשתתפים ילכו בחדר. בכל פעם שהמנחה ימחא כף המשתתפים יעצרו ויפעלו עפ"י ההנחיה. המנחה אינו משתתף בתרגיל, אלא ממקם את עצמו בין המשתתפים, מפנה את המשתתפים לבני זוג במידה ולא הסתדרו.

2. סבב שמות + כח על- /אם לא הייתי מורה הייתי...

משימה זו תעשה בישיבה במעגל במליאה. זה הזמן להצגת שם מלא ואולי פרטים ראשוניים. הבקשה להצגת כח העל / חלופה מקצועית של המשתתפים מתייחסת לחוזקות, כישורים או תחומי עניין ולוקחת את ההכרות למחוזות מפתיעים ועמוקים יותר.

3. בינגו הכרות

ההכרות תעלה קומה נוספת כשכל משתתף יבחר שאלה אותו הוא בוחר לשאול תשעה מהמשתתפים (עפ"י הריבועים בדף העבודה). כדאי להדגים ב-2-3 שאלות לדוגמא, כגון: מה המיקום שלך במשפחה בה גדלת ומה זה מספר עליך? מה מדליק לך ניצוץ בעיניים? ניתן שתי דקות לנסח שאלה ונצא לעבודה: המשתתפים ישוטטו בחדר ובכל פעם יבחרו את מי לשאול את השאלה בה בחרו. לסיום מתיישבים ובוחרים מספר משתתפים עליהם נקבל תמונה רחבה יותר. נציג את שמם ומי ששמע מהם תשובה ישתף במליאה.

4. אני בקבוצה

נושא הקבוצה רחב ועוד נעסוק בו בהרחבה. כרגע אנחנו רק נוגעים בו כפתיחה להמשך תהליך והעמקה בנושא. קבוצת הווטסאפ מדגימה את חווית הפרט בתוך מה שמוגדר כקבוצה, ויכולה לתת לנו דגימה ופתיחה לנושא שיורחב כמובן בהמשך.

רצועה 1 - הכרות מעמיקה



זום אאוט - התמות הרגשיות שהעיסוק בהכרות בקבוצה מאפשר לעלות

א. מה קורה לקבוצה ברגעים של היכרות? מהם המאפיינים של קבוצה במצב הזה?

- הקבוצה עדיין אוסף של פרטים
- תלות במדריך
- בדיקת גבולות (של התהליך והסמכות)
- ציפייה ומצד שני חששות
- חוסר ודאות
- שלב של נחמדות ומצד שני שטחיות.
- עיסוק רב של המשתתפים בהתמקמות. רצון לנראות. שיראו את הייחודיות שלי כאן.
- גישושים ראשוניים להבנת השפה הקבוצתית.
- התחלה של ביסוס נורמות בקבוצה (איך מדברים, איך מגיבים, איך מתנהגים).
- חיפוש אחר מטרה ושפה משותפת.
- מתח בין גלוי לנסתר.
- יצירת רף וסטנדרטים.
- דילמות איך ועד כמה להציג את עצמי, הפרט מאוים שלא יקבלו אותו
- שלב קשה ומרגש.

לשים לב שיש דברים שעוברים על המשתתף כפרט ויש דברים שעוברים על הקבוצה כקבוצה.

ב. תפקיד המנחה:

- השלב הראשון הוא יצירת מערכת של אמון בין המנחה לקבוצה.
- להתחיל בכיף
- יש לפעמים נטייה לזלזל בשלב הראשוני ורצון לצלול ישר, אבל זה שלב חשוב מאוד ומשמעותי
- בהתפתחות הקבוצה והקשר בין המנחה לקבוצה.
- הקבוצה צריכה להרגיש שטוב כיף ונעים להיות בקבוצה הזאת.
- יצירת ודאות.
- סטינג.
- יצירת נורמות (מעגל, שיח, דיבור, התנהגות וכו') - זה שלב שבו מתחילות להשתרש הנורמות
- הקבוצתיות - לשים לב לחשיבות הנורמות אך לא ליפול להיות הרע, או הכבד.
- תאום ציפיות
- לתת תחושה של אורח רוח.
- שבירת קרח
- לתת במה לאנשים, במה שוויונית.
- לחייך - לנכוח, לתת מבט.
- לשים את החששות והקושי גלויים על השולחן.
- לתת מראש קריאת כיוון של השפה הקבוצתית כדי להרגיל.
- חשוב לשים לב שנוצר משהו שמאחד את כל הקבוצה ביחד מאוסף של פרטים - משימות של קבוצה, שיקוף של מה שקורה בקבוצה.
- בשלב הזה הקבוצה עדיין מצפה מהמנחה להיות זה שמאגד אותה - ובאמת בשלב הזה מוטל תפקיד משמעותי על המנחה. המנחה צריך להסביר מה החשיבות של הקבוצה ומה המטרה
- המשותפת שלה.
- לתת במה לקושי (אם עולה) ולהכיל אותו.
- שיחות אישיות בין המשתתפים לבין עצמם ובינם לבין המנחה
- לא לקחת את בדיקת הגבולות באופן אישי
- לבוא ממוקדים
- ההזדהות הרגשית של המנחה משפיעה על השפה של הקבוצה, 'ריגשת אותי', 'סיקרנת אותי' וכו'.
- כמשתף המנחה מאפשר מרחב של שיתוף.
- להבין שאנחנו עדיין בהתחלה.

ג. הערות נוספות על שלב ההיכרות:

- בניית מפגש הכרות סביב משימה רגשית חדשה לקבוצה דורשת אבחון תמונת מצב של הקבוצה, ובנייה בהתאם לזה.
- היכרות ראשונית תתרחש גם בקבוצה שבה אנשים/תלמידים כבר מכירים זה את זה, אבל נכנסים לקבוצה שמטרתה אחרת ברמה הרגשית, או חדשה ממה שמוכר להם. הם לא מכירים עדיין
- בהקשר של קבוצה שעובדת במסגרת הזו או לכן שלב ההיכרות חשוב עם כל קבוצה. כל קבוצה מציגה את עצמה מחדש.
- במידה ולקבוצה יש עבר: חלק רב מהדינמיקות הקיימות ימשיכו לתוך הקבוצה - צריך לשים לב לזה.
- כשאני בוחר/ת תרגיל היכרות צריך לחשוב מראש איך המשתתפים יגיבו.
- גם למנחה יש חששות והתרגשות.
- למנחה יש עדיין תחושת זרות, האם יאהבו אותי?



זום אין/התנסות

בחירה בין שתי אפשרויות:

- א. וידאותרפיה: יצירת סרטונים וניתוח קבוצתי
- ב. יצירה: פנים וחוף בקופסא פנימית וחיצונית.

להלן הפירוט של שתיהן:

א. וידאו תרפיה

1. צפייה משותפת בסרט (negative space ביוטיוב) - יש אפשרות להפעיל תרגום אוטומטי.
2. יוצאים לעבודה של כחצי שעה: כל אחד מהמשתתפים מוזמן לקחת דף ועט ולכתוב לעצמו כתיבת רצף המתחילה במשפט 'אבי לימד אותי...' (ניתן כמובן לבחור בדמות אחרת - אימי / סבתי וכד').
3. ההנחייה היא לכתוב בפירוט עמוד ואפילו יותר - כאשר מתמקדים בנקודה אחת אותה 'אבי לימד אותי' ומפרטים ומספרים עליה. (בדומה לסרט).
4. מתחלקים לזוגות, משתפים אחד את השני בכתיבות ויוצאים למשימת צילום: מצלמים עם הנייד סרטון של כ-2 דק' המתכתב עם מה שכתבנו. סרטון אחד לכל אחד. ניתן שבן הזוג יצלם את הכותב, אך ניתן לצלם גם סרטון ללא השתתפותו - סצינה מהרחוב, מהטבע, מהמסדרון. אפשר לגמרי לעוף ולחפש דימויים ויזואליים למה שנכתב, לאו דווקא כאלה המשקפים אחד לאחד.
5. מקליטים את עצמנו או את בן הזוג בהקראה של הנכתב.
6. שולחים את ההקלטות + הסרטונים למנחה.
7. לאחר כחצי שעה מתכנסים. נצפה בחלק מהסרטונים (ההקרנה - דרך whatsapp web והשמעת ההקלטה - דרך הנייד שמחובר לרמקולים). כדאי להדגיש כבר בהתחלה שעקב הזמן המוגבל - לא נוכל לצפות בכל הסרטונים.
8. אחרי כל הקרנה - יש 2-3 דקות של התייחסות. קודם כל בעל הסרטון מוזמן לומר משהו ואח"כ שאר חברי הקבוצה מוזמנים להתייחס.

ב. יצירה

1. פורסים על גבי השולחן מגוון גדול של חומרי יצירה (נעצים, גפרורים, בלונים, מספריים, דבק, טושים, צבעים, קטניות יבשות, פייטים, חומרים מהטבע - עלים, חול, זרדים, אדמה ועוד ועוד).
2. מחלקים לכל אחד קופסא ונותנים כחצי שעה לעבודה.
3. ההנחייה היא לצייר / ליצור דיוקן עצמי על גבי הקופסא תוך כדי התייחסות למספר דברים:
 - תוך הקופסא ושטח החוף שלה יכולים לסמל מרחבי פנים וחוף שלי (ניתן כמובן לשרטט דיוקן פנימי בלי לחשוף אותו).
 - כל פאה של הקופסא יכולה להיות צד (פן) אחר של הדיוקן שלי - הורה, בן זוג, מורה, חבר ועוד ועוד.
 - סוג החומרים, כמות, צבע ומיקום - כולם יכולים להיות סימבול המתייחס למשהו מתוך הפנים המרובות והמגוונות שכולן - אני.
4. לאחר חצי שעה מתכנסים ומי שרוצה מוזמן להציג את 'דיוקנו' - גם מראה בפועל את ה'תוצר' - הקופסה, על שלל פיאותיה ואולי גם את פנים הקופסא. היוצר מוזמן לומר כמה משפטים גם על התוצר אך בעיקר על התהליך ומה שנתעורר בו.
 - רק חלק מהחברים בקבוצה יספיק להציג וכדאי להדגיש כבר בהתחלה שעקב הזמן המוגבל - לא נוכל להספיק לפגוש את כל ה'דיוקנאות'.
5. אחרי כל הצגת דיוקן - יש 2-3 דקות של התייחסות ע"י חברי הקבוצה.



זום אאוט - התמות הרגשיות שהעיסוק בדיוקן מאפשר לעלות.

א. התמה המרכזית

מהו דיוקן עצמי?

- אמן מצייר את עצמו שוב ושוב - במקומות שונים, באור שונה, בשעה שונה ביום, במצבי רוח ותודעה מתחלפים. ככולם הוא אותו אדם אבל בכל מקום הדיוקן העצמי - הדמותמונה שלו - שונה.
- באילו דרכים אני נוהג/ת או בוחר/ת להופיע בעולם?
 - איך אני מתלבש/ת, זז/ה, מתנהג/ת ומופיע/ה במופעים שונים שלי? (במקומות או אל מול אנשים שונים? בתפקודי חיי המרובים?)
 - אלו חלקים - מידע על עצמי, דברים שעברתי, תכונות שבי, תנועות שלי - אני מרשה לעצמי לחשוף, לגלות, להיות ובאילו מקומות?
 - מה אני מגלה ומה מסתיר/ה? עד כמה חשוב לי שידעו מה אני עושה, ועד כמה חשוב לי שיכירו (ההפך מנכרי) את הפנים השונות שבי?

ב. הרעיון הגדול

היכרות עם החלקים השונים שבנו (תכונות, רצונות, חששות וכו') ועם הדרכים השונות שאנחנו מארגנים אותם ומוציאים אותם החוצה - הופכת אותנו למודעים יותר. הדבר מאפשר להגדיל את מנעד הבחירה ולהיות בנוכחות מלאה ומשחררת יותר.

ג. שלבי ההתבוננות

ההתבוננות מתקיימת ב - 3 רמות:

1. היכרות עם החלקים השונים שבי.
 2. התבוננות מעמיקה בכל 'חלק' שבי. לדוגמא: מתי החדות שלי מגיעה מרצון לדייק ומהבנה בהירה שיש לי על המציאות ומתי היא מגיעה מקיבעון או מחוסר גמישות? (מתי היא תחוה כעוגן/כמצפן ומתי כשתלטנות?) מתי הרוך שבי מאפשר הקשבה ועדינות ומתי הוא רפיסות או חולשה?
 3. אילו זיקות מתקיימות בין החלקים השונים שבי? באילו אופנים אני מופיע אותם בשדות/זירות חיים שונות? לדוגמא: האם אני מביא את היצירתיות שלי (בצורת חשיבה, דרך פעולה או כתנועת חיים - שחרור, צחוק) לעבודה? הביתה?
- האם אני מזהה פערים גדולים באופן בו אני מתנהל במרחבים שונים?
 - מה 'יראו' עלי אנשים שונים בשדות החיים השונים?
 - האם החלקים השונים מתקוטטים אחד עם השני? משלימים?
 - אלו חלקים 'רדומים' והייתי רוצה להחיות?
 - איזה חלקים אני פחות אוהב?
 - איזו עבודה עם החלקים תאפשר לי צמיחה?

ד. כיוון ההתבוננות

בעבודת הדיוקן אפשר לקיים התבוננות משני כיוונים - 'מבפנים החוצה' ו'מבחוץ פנימה'.

מבפנים החוצה: היכרות עם הצדדים השונים בתוכנו - התכונות, הדפוסים, אמונות היסוד (או האמונות המגבילות) שיש לנו על עצמנו ובחינה באיזה אופן הם 'מפעילים' אותנו? כמה בחירה ותנועה יש לנו ובנו?

מבחוץ פנימה: אנחנו 'מזמינים' מראות באופן יזום, או פותחים את עצמנו למראות שאנחנו מקבלים מהסובבים אותנו - במרחב האישי והמקצועי. המראות מאפשרות לנו להבין איך הפעולות והכוונות שלנו מתפרשות על ידי הסובבים אותנו. כך ניתנת לנו האפשרות לברר האם יש פער בין איך שאנחנו רואים ותופסים את עצמנו וההתנהלות שלנו לבין האופן שאחרים חווים אותנו?

מפגש טעימה תצא"מית

פתיחה

סבב - מאיפה אתה מגיע? ומה השארת מאחור?

לימוד משותף

מנורת החסרונות / רבי נחמן

שאלות לעיון בסיפור:

- מה אומרת עלינו הדרך שבה אנו מתבוננים על מה שנמצא מחוצה לנו?
- האם ניתן בכלל להתבונן במציאות באופן אובייקטיבי?
- האם ייתכן שהחסרונות שרואה האדם סביבו אינם אלא השתקפות של חסרונותיו שלו.

מראות - עבודה עם עצמי

כל משתתף מוצא לעצמו פינה שקטה וממלא את דף המראות (לפחות 20 דקות)
כשמתבוננים בי – מה רואים? – מנקודות מבט שונות.

איסוף

במרכז מפוזרים כרטיסי שאלות.
כל משתתף בוחר דרך איזו שאלה הוא רוצה לאסוף את העבודה שעשה עם עצמו.

סבב תובנות

טעימה מהתיאוריה

קצת על חלון ג'והרי בספרו החשוב, מתנת התרפיה, מדבר ארווין יאלום, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט נודע, על כלי משוב חשוב עבור בני אדם:
חלון ג'והרי (Johari window) הוא תוצר עבודה משותפת של שני פסיכולוגים: ג'וזף לופט והרינגטון אינגהם (השם ג'והרי הוא צירוף שמותיהם הפרטיים). שיצרו טבלה, באמצעות שתי שורות המגדירות "ידוע לאחרים" ו-"לא ידוע לאחרים", ובאמצעות שני טורים המגדירים "ידוע לעצמו" ו-"לא ידוע לעצמו" – המייצרת ארבעה חלונות:

איזור פתוח	איזור עיוור
ידוע לי וידוע לאחרים	לא ידוע לי וידוע לאחרים
איזור חבוי	איזור לא ידוע
ידוע לי ולא ידוע לאחרים	לא ידוע לי ולא ידוע לאחרים

- **החלון הפומבי/ הפתוח** - בתחום זה האדם מודע לרגשות, תכונות וצרכים כפי שהם באים לדי ביטוי בהתנהגותו. קיימת חפיפה מלאה בין הצורה שבה היחיד תופס את עצמו לבין תפיסת הסביבה לגבי התנהגותו. בתחום זה נוח ונעים לנו ואנו חיים ללא חרדות וחששות לגבי מצבינו.
- **החלון הסודי/ החבוי** - בתחום זה האדם מודע לרגשות, תכונות וצרכים שהוא בוחר להסתיר מהסביבה, אם כתוצאה פחד מביקורת ואם מחשש לתדמיתו. האדם בורח מן האמת, מעמיד פנים ומשקיע מאמצים לשמור על סודו.
- **החלון הלא מודע/ איזור לא ידוע** - תחום זה הוא מחוץ לידיעתו של היחיד או של סביבתו, כלומר, מידע נסתר מפני היחיד והסובבים גם יחד.
- **החלון העיוור** - התנהגות שהיא גלויה לסביבה אך היחיד אינו מבחין בה או שהוא מעוות את התפיסה שלה. גם אם יהיה מי שיאיר את עיניו של האחר בנוגע לתחומים אלו היחיד לרוב אינו מסכים להביט ולראות.
- החלונות שונים בגודלים אצל אנשים, חלקם מפותחים יותר וחלקם פחות. וישנו דגש רב על החלון העיוור. באמצעות בחינת המציאות, ואינטרקציה עם אנשים אחרים, ניתן לצמצם את החלון העיוור.

משימת צילום

שולחים את המשתתפים להסתובב בשטח הפתוח תוך שהם שמים לב לחמשת החושים שלהם. ומבקשים מהם לצלם תמונה אחת שנגעה בהם ודרכה הם יוכלו להביא את עצמם באופן נוסף למעגל.

כדאי לפתוח קבוצת וואצאפ זמנית לקבוצה

שולחים את התמונות לקבוצה וכל אחד בתורו מציג את התמונה שלו ואת מה שהוא ביקש להעביר על עצמו דרכיה.

סבב סיכום: משהו שהתחדש לי במפגש.

”קרקע מצמיחה” וסיכום



זום אין

מטרות: הבנה מהי הקרקע המצמיחה שלי באופן אישי ובקבוצה והתחלה של דיבור על חוזה קבוצתי, דרך התנסות. סיכום בקבוצת המובילים הגדולה.

מהלך

חלק א', בקהילות: שעה

1. פתיחה השראתית: שיר שמדבר על צמיחה
2. פעילות – שתילת צמחים. מוזמנים לשתול את העציץ שלכם - כמטאפורה על קרקע מצמיחה האישית שלכם. חישבו על

- הצמח
- האדמה
- מים
- דשן
- אור
- מקום
- שורשים
- אורחים/תלות האחרים בהקשר הזה.

לאור אלו, בחרו מתוך הצמחים הבאים. למשל - לואיזה, אלווה, פרח, כוסברה. מוזמנים לשתול את העציץ שלכם - **כמטאפורה על קרקע מצמיחה האישית שלכם.**
מה אני מאחל לעצמי? - מוזמנים לכתוב ולתקוע בעציץ.

3. קרקע מצמיחה – דף התבוננות עצמי: השתיל כמטאפורה למוביל תצא”מ בקח”ל
4. יצירת תערוכה של כל העציצים
5. שיתוף במליאה

רשתי - קירות מדברים

שלב א'

מוזמנים להסתובב בין הקירות ולרשום

- קיר אדום - משהו שהיה לי קשה איתו/ הרגיז/ ביאס
- קיר כחול - חוויה משמעותית מהיומיום האלה
- קיר ירוק - משהו שחשוב לי שידעו
- קיר סגול - רגש חזק שאני יוצא איתו - לצייר - תחושה ויזואלית -
- קיר כתום - שאלה שנשארה לי והייתי רוצה לדעת/להבין

שלב ב'

להסתובב לקרוא ולהגיב - בטוש שחור דק או באמצעות מדבקות אימוג'י
סגירה של היומיום - של טל, הילה או יוחאי

קרקע מצמיחה



זום אאוט

return to the land of your soul (שלמה קרליבך)

אדמה מצמיחה - הגדרת המושג

התנאים שמאפשרים לאדם לשגשג (תרגום לwell being).

האדמה - היא לא קו כמו שאנחנו מציירים כילדים אלא אנרגיה דחוסה, תשתית, שיכולה להיות מלאה בדשן ובמינרלים - מצמיחה, יכולה להיות חרבה ויכולה להיות מרעילה. [במידנפולנס מדברים על 'הזנת התודעה'. התודעה כמו אדמה מוזנת ממה שאנחנו 'מאכילים' אותה ומוציאה פירות בהתאם. תודעה - מזינה - מצב תודעתי שמאפשר לי צמיחה. אל מול: תודעה דואגת - עסוקה בסכנה או בחשש ממה שיקרה, תודעה מתקוטטת - שנלחמת עם המציאות שסביבי, תודעה משחזרת וכו'. כאשר אני 'מזין' את התודעה בקבלה וחמלה, היא תוכל להיות בנוכחות וקשיבות ופנויה למתרחש].
ככל שנהיה מודעים יותר למה מצמיח אותנו נוכל לייצר יותר מרחבים שנכונים לנו ונוכל להתמקם נכון יותר במרחבים הקיימים באופן שיצמיח אותנו.

תנאים של צמיחה - מה אני צריך שיהיה לי בערוגה כדי לצמוח?

היבטים חיצוניים: אלו דמויות מצמיחות עבורי? באיזה מקומות אני צומח? מה צריך להתקיים ביחסים כדי שיהיו מצמיחים עבורי? באילו קבוצות או צוותים אני צומח?
היבטים פנימיים: מה אני צריך כדי לצמוח? אילו דברים שאני נפגש איתם חוסמים אותי מלצמוח? מצמיתים או מרעילים אותי? עד כמה אני מודע ויודע לייצר ולבקש מהסובבים את התנאים האלו?

שאלות עצמיות בהקשר לקרקע מצמיחה:

- האם אני יודע מה מאפשר לי צמיחה ומה חוסם אותה?
- האם אני יודע לבקש או לייצר את המרחב הזה?
- מה קורה כשהמרחב לא מתאפשר (כשיש שתיקה רועמת, למשל, בקבוצת הווצאפ)?
- מה דפוס התגובה הרגיל שלי: התכנסות, התפרצות, האשמה עצמית?

כוסברה



גד השדה הידוע בשמו הערבי **כוסברה** (כזברה), הוא צמח תבלין ממשפחת הסוככיים. הגד הוא צמח חד-שנתי, בעל עלים מנוצים ודומה לפטרוזיליה. הגד ישגשג בקרקע קלה, עשירה ומנוקזת היטב.

מקור הירק בדרום אירופה ובמזרח התיכון כולל ישראל. כיום, צמח זה נפוץ כגידול תרבות בעולם כולו. בצמח הגד משתמשים להכנת מאכלים שונים. השימוש העיקרי נעשה בעליו של הצמח, אך ישנו שימוש גם בזרעיו ובגבעולו.

השמן האתרי המופק מהזרעים משמש למתן טעם לממתקים, קקאו, שוקולד, טבק, כמרכיב חשוב בתערובת תבלינים, למוצרי בשר, לדברי מאפה ומשקאות אלכוהוליים.

כן משמש השמן האתרי ברפואה העממית להסוואת טעמים וריחם של תכשירים שונים. ברפואה המסורתית זרעי הגד נחשבים כממריצים ומפיגים גזים במעיים.

זרעי הגד מכילים, בין השאר:

אשלגן (540 מ"ג ל-100 גרם)

בטא-קרזוטן (פרו-ויטמין 280) (A מק"ג ל-100 גרם)

חומצה פולית (60 מק"ג ל-100 גרם)

אלוורה



אלוורה או אָלוּי אמיתי הוא מין צמח סוקולנט בסוג אלוי, השייך למשפחת העיריתיים. מוצאו מדרום-מערב חצי האי ערב. הצמח מצוי כרכיב במוצרי צריכה רבים: משקאות, תחליבי עור, קוסמטיקה ומשחות לכוויות קלות. ישנן ראיות מעטות ליעילות ובטיחות השימוש בתמציות אלוורה לצורך קוסמטי או רפואי.²

השימוש באלוורה הן חיצוני והן פנימי. הג'ל שמופק מתוך החלק הפנימי של העלים עשיר בחומרים רבים כמו ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו וחומרים המשפיעים על מערכת העיכול.

נטען כי ג'ל מפנים האלוורה מקל ומרפא ופגעי עור שונים כמו כוויות, מעיכות, עקיצות וגירויים. נטען גם כי אלוורה יכול לעזור גם במקרים של אקזמה, פסוריאזיס ומחלות פטרייתיות. שימוש נוסף הוא לטיפול העור והשיער.

חומרים נוספים לשימוש

אַחַר כֶּן נִפְתְּחָה הַדֶּלֶת
וְהַשְּׁמֶשׁ, כְּמוֹ רוֹפֵא טוֹב
הַזְמִין אוֹתִי לְהִכְנִס
הַחוּצָה
הֶקִישׁ עַל גִּבִּי, הַשְּׁמֶשׁ:
תִּנְשָׁמִי עִמָּךְ

הַכֹּל תִּקְוִין, אָמַר
מֵאִיר לְתוֹכִי
לְנִבְכִי

רוּשִׁים לִי בְּכָל זֹאת
הַרְבֵּה אֲדַמָּה וּמִים
וּפַעַם בְּיוֹם, לְשֹׂאת עֵינַיִם
לְהִתְמַקֵּד בְּאוֹר
עַד דְּמָעוֹת

(סיון הר שפי)

בינגו הכרות

השאלה שלי:

אני בקבוצה: קבוצות ווטסאפ

שם הקבוצה	הנסיבות בה נוצרה	הקשר בין המשתתפים	רמת הנוחות שלי לשתף	גבולות השיח

תעודת הזהות שלי

אם היו פותחים את התיק שלי – מה היו מוצאים בו...?

משפט שאני שומעת הרבה על עצמי מהמבוגרים שסביבי...

כשאני נכנסת לחדר – מה המוסיקה שאני שמה:

שם החיבה שהחברות שלי נותנות לי (אם יש כזה)

מקום שאני אוהבת להיות בו.

מה מאפיין אותי...



את מי אני מעריצה\פוסטר של מי תלוי לי על הקיר

אם הייתי יכולה לחזור ולדבר עם עצמי בת ה- 17, מה הייתי אומרת לנערה ההיא.

דמות בוגרת משמעותית בחיי כרגע – משפט שאני רוצה לומר לה.

מה ממש מעסיק אותי

תעודת הזהות שלי

אם היו פותחים את התיק שלי – מה היו מוצאים בו...?

משפט שאני שומע הרבה על עצמי מהמבוגרים שסביבי...?

כשאני נכנס לחדר – מה המוסיקה שאני שם:

שם החיבה שהחברים שלי נותנים לי (אם יש כזה)

מקום שאני אוהב להיות בו.



מה מאפיין אותי...!

את מי אני מעריץ/פוסטר של מי תלוי לי על הקיר

אם הייתי יכול לחזור ולדבר עם עצמי בן ה- 17, מה הייתי אומר לנער ההוא.

דמות בוגרת משמעותית בחיי כרגע – משפט שאני רוצה לומר לה.

מה ממש מעסיק אותי

