

<p>1. מתחילים את תוכנית התצא"ם: מסבירים על התוכנית, מה היא דורשת מהמשתתפים, ומה ירוויחו מההשתתפות</p> <p>2. נהנים, יוצרים ציפייה להמשך התוכנית, שינוי אווירה והרגשה שונה משל שיעור/ מפגש אחר</p> <p>3. התחלה של יצירת קשר, שייכות וביטחון בין חברי הקבוצה</p>	<p><b>מטרות</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות). לדוגמה:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יושבים במעגל, המנחה ומזמין את המשתתפים לפתוח את הידיים ולתפוס: משהו טוב שנפל עליהם מהשמיים (או במילים אחרות: מזל, משהו טוב שקרה להם היום/ השבוע). מי שרוצה משתף.</li> <li>• משהו שאני משאיר/ה מאחור כדי להיות אתכם בקשב במפגש- כל אחד כותב על דף, ומי שרוצה משתף.</li> </ul>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p><b>ברוכים הבאים וברוכות הבאות לתוכנית תצא"ם!</b></p> <p>תצא"ם זה ראשי תיבות ל: תוכנית צמיחה אישית מקצועית. מטרת המפגשים שלנו היא לייצר מרחב בטוח ופתוח להתבונן, להעמיק את ההיכרות עם עצמכם: מערכות היחסים שיש לכם עם חברים ובני משפחה, מערכת היחסים שלכם עם עצמכם, מעגלי ההשתייכות שלכם, הקהילה, בית הספר... ועוד!</p> <p>בבסיס התוכנית עומדת התפיסה שאם אדם מכיר את עצמו היטב, הוא יכול לחיות חיים מלאים יותר, מספקים ועשירים.</p> <p>המפגשים שלנו יהיו קבוצתיים, אבל התוכנית היא תוכנית אישית- איך זה מסתדר? אומנם התוכנית מתרחשת בקבוצה, אבל היא מיועדת להתבוננות אישית של כל אחת ואחד על עצמו.</p> <p>במפגשים שלנו יהיו כל מיני התנסויות, משחקים, פעילויות שנדבר עליהן לאחר מכן וננסה ללמוד על עצמנו מתוכן.</p> <p>בפועל- ניפגש אחת לשבוע, כאן בקבוצה, למשך לאורך כל שנת הלימודים. אין פה מבחנים או מחברות, אבל אני בהחלט מקווה שנעשה הרבה למידה: למידה של כל אחד ואחת מכם על עצמו.</p> <p>במפגש היום נסביר על התוכנית שאתם נכנסים אליה ונתנסה קצת. בואו נתחיל, בהמשך נרחיב ונענה על שאלות.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>תרגילי חימום לקבוצה מתחילה:</b></p> <p><b>(מטרתם של התרגילים היא להעמיק את ההיכרות בין חברי הקבוצה) בחרו שניים מהמשחקים הבאים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>משחק בלונים</b>- כל תלמיד מקבל בלון, מנפח אותו וכותב עליו שאלה שמעניין אותו לשאול את המשתתפים (חווייה מהחופש, למה אתה הכי מחכה בשגרה, מה המקצוע האהוב עליך, וכד'). מעיפים יחד את הבלונים, כל תלמיד תופס בלון ועונה על השאלה הרשומה עליו.</li> <li>• <b>אמת או שקר</b>- כל תלמיד מספר על עצמו 2 עובדות. אחת נכונה ואחת לא, שאר החברים מפגש צריכים לנחש מה האמת ומה השקר.</li> <li>• <b>מה משותף?</b>- מתחלקים לזוגות, המשימה היא למצוא 5 דברים משותפים עם בן הזוג וחמישה דברים שונים.</li> <li>• <b>השם שלי</b>- מתחלקים לזוגות ומספרים לזוג – מה משמעות השם שלי? למה קראו לי בשם זה? אני אוהב את השם שלי? במליאה כל אחד משתף מה שמע מהחבר.</li> </ul>	<p><b>התנסות לחימום- קבוצת מתחילים</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• איך היה התרגיל? ממה נהניתם?</li> <li>• האם הופתעתם לגלות משהו?</li> <li>• יש לכם עוד שאלות שהייתם רוצים לשאול אחד את השני?</li> </ul>	<p>עיבוד- קבוצת מתחילים</p>
<p><b>(מטרתם ההתנסות היא להיזכר במה אנחנו יודעים אחד על השני/ להעלות את תחושת ההיכרות ולהיזכר בקרבה שיש בין חברי הקבוצה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>עבודה בזוגות</b>- מתחלקים לזוגות ועונים בכל פעם על שאלה אחרת (אפשר להחליף זוג במחיצת כף כל 3-4 דקות):       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. עם מה יצאתי בשנה שעברה מהתצא"ם? (מחשבות, רוחים, פספוס... וכדומה).</li> <li>2. באלו נושאים הייתי רוצה שהתצא"ם יעסוק השנה?</li> <li>3. מה היו החששות שלי בשנה שעברה? האם יש לי חששות השנה? ממה?</li> <li>4. מה אני מספר לאנשים על התצא"ם? מה זה בשבילי?</li> </ol> </li> <li>• <b>פתקים</b>- מחלקים לכל משתתף פתק שאותו הוא ממלא במענה לשאלות הנ"ל. הפתק צריך להישאר אנונימי. לאחר הכתיבה מכניסים את הפתקים מקופלים לקופסה/ כובע, שולפים ומקריאים. המשתתפים צריכים לנחש מי כתב את הפתק</li> </ul> <p><b>שאלות אפשריות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תחביב</li> <li>- מידת נעליים</li> <li>- אוכל אהוב</li> <li>- משפט לחיים</li> </ul> <p>שאלת רמז (אם לא מצליחים את השאר): שם הרחוב בו גרים/ שם חיית מחמד וכדומה</p>	<p>תרגילי חימום- ממשיכים</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• נזמין לשתף קצת תובנות שעלו מהשיתוף בזוגות. אפשר להתחיל לשמוע על ציפיות ורצונות לשנה הקרובה.</li> <li>• במשחק הפתקים- האם עוד היו הפתעות חדשות?</li> </ul>	<p>עיבוד- ממשיכים</p>
<p><b>הסבר לקבוצות על תוכנית התצא"ם</b> נרחיב את ההסבר על התוכנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תוכנית התצא"ם היא ייחודית לרשת אמית ומשתתפים בה עשרות בתי ספר ואלפי תלמידות ותלמידים.</li> <li>• התוכנית מועברת גם למנהלים וגם למורים, כלומר גם לנו יש מנטורים ומפגשים של התוכנית.</li> <li>• מטרתה של התוכנית היא לתת למי שמשתתף בה (תלמידים/ מורים וכו') מרחב של צמיחה, כלומר מקום להכיר את עצמנו בעזרת התבוננות אישית וחברי הקבוצה, להתפתח, לצמוח ולנוע לעבר המטרות שלנו, מימוש של העצמי.</li> <li>• במפגשים נפתח את שריר ההתבוננות, את היכולת שלנו להתבונן ולהיות עם אחרים. נדבר על נושאים שונים, נמשיג רגשות, נשאל שאלות (לא תמיד יהיו לנו תשובות!), נעורר דברים שאנחנו לפעמים נמנעים/ לא מצליחים לדבר עליהם.</li> <li>• סרטון משעשע שאפשר להציג: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DGpnjc_6hys">https://www.youtube.com/watch?v=DGpnjc_6hys</a> (להקרין החל מ- 00:55)</li> <li>• (הנושאים: מי אני? מה אני יודע על עצמי? היכרות עם עצמי, ומימוש הפוטנציאל הטמון בי- ההיכרות עם עצמנו מאפשרת לנו להגדיל את טווח האפשרויות שלנו בעולם, את החופש שלנו.</li> <li>• המפגשים שלנו בנויים כרצף של התנסויות, משחקים ופעילויות. לאחר מכן נדבר עליהן וננסה להבין דרכן דברים על עצמנו, ועל עצמנו בתוך קבוצה.</li> </ul>	<p>על התצא"ם</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• המפגשים בנויים על ההשתתפות שלכם, מה שתביאו למפגש, לשיחה- על זה מדבר.</li><li>• תפקידי כמנחה הוא לעזור לקדם את השיחה, לזמן נושאים שונים, פעילויות, אבל ההובלה של המפגשים היא בידיים שלכם.</li><li>• סטינג- נחזור שוב על שעות ותדירות המפגשים.</li><li>• נענה על שאלות התלמידים.</li></ul>	
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים לסיכום משלהם: איך הם יוצאים מהמפגש? איזו מחשבה עולה להם לקראת סיום?</p>	<b>סיכום המפגש</b>
<p>תודה! מערך שיעור זה מתבסס על מערך שיעור שנכתב ע"י אמית"ת כפר בתיה.</p>	