**האוטונומיה שלי**

הי,

במפגש עסקנו ב-חופש ובאוטונומיה שלנו – והבנו מה מגביל אותנו, ואיך בתוך הגבולות האלו עדיין יש לנו יכולת להחליט ולפעול. זאת הזדמנות טובה להסתכל על דברים בחיים שלנו בצורה הזאת.

מוכן/ה?

נתחיל עם שאלה כללית

1. **יש כל מיני אמירות על החיים. אז איך בעיקר החיים נראים בעיני?**

|  |  |
| --- | --- |
| (2) החיים מתקדמים במסלול מוגדר, ומוכתבים לי מראש  | (1) החיים מתקדמים תוך תנועה על מספר מסלולים, כשיש לי אפשרות לבחור ביניהם |

המשפחה – זוכרים? נתייחס אליה בשאלה

1. **בפעם האחרונה שבה רציתי לחזור מאוחר הביתה מחברים או בילויים, וההורים שלי רצו שאחזור יותר מוקדם:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (5)חזרתי בזמן שההורים רצו, והיה לי בסדר עם זה | (4) חזרתי בזמן שההורים רצו, והתבאסתי | (3) התפשרנו כך שחזרתי מוקדם ממה שרציתי ומאוחר ממה שהם רצו  | (2) חזרתי בזמן שרציתי, וההורים כעסו | (1) חזרתי בזמן שרציתי, וההורים קיבלו את זה |

אחלה. נתייחס לחברים

1. **בפעם האחרונה כשהחבר'ה שלי בחרו לעשות משהו שלא בא לי:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (4) אין מצב כזה, אנחנו חושבים אותו הדבר | (3) הם עשו את מה שבא להם, ואני את מה שאני רוצה | (2) אמרתי להם מה אני חושב/ת, אבל בסוף הצטרפתי | (1) אמרתי לעצמי יאללה, והצטרפתי אליהם |

1. **כשהחבר'ה שלי מחליטים שהם מפסיקים לדבר עם נער/ה אחר/ת, ולי אין בעיה איתו/ה:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (3) אז מה אם זה מה שהחבר'ה החליטו,אני אמשיך לדבר איתו/ה | (2) אמשיך לדבר איתו/ה, אבל בלי לעשות מזה עניין מול החבר'ה | (1) אני ביחד עם החבר'ה, עושה מה שהחליטו  |

נעמיק קצת בחוויות בלימודים

1. **לפעמים מתגלים בבית-הספר כללים או דרישות שקשה איתם. בפעם האחרונה שזה קרה:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (5) בבית-הספר אין כללים/דרישות שמפריעים לי  | (4) התעלמתי מקיום הדרישה,והתנהגתי כאילו היא לא קיימת  | (3) ניסיתי לשנות את הדרישה | (2) ביקשתי ממורה שיוותר לי | (1) התנהגתי לפי מה שנדרשנו |

1. **יש מקצועות לימוד שמרגישים שיש בהם יותר חופש ובחירה – בתוכן, במקום הלימוד, בצורת הלימוד ו/או בדרכי ההיבחנות. אני מרגיש/ה את זה במקצועות:**

**(ניתן לסמן כל מקצוע שמרגישים חופש ובחירה. אם למקצוע מסוים יש שם קצת אחר בבית-הספר – לא נורא, אפשר עדיין לסמן את מה שהכי דומה)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (10)לא מרגיש שיש לי בחירה באף מקצוע | (9)אמנות / תיאטרון / תקשורת | (8)ספורט / חנ"ג / התעמלות | (7)הומניסטיקה | (6)גמרא | (5)מדעים | (4) אנגלית | (3) שפה / לשון / ספרות | (2) מתמטיקה | (1) קודש / תנ"ך / תושב"ע |

1. **בבית-ספר יש עוד דברים שיש בהם בחירה. יש לי אפשרות לבחור:**

**(ניתן לסמן כל מה שמתאים)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (8)לא מרגיש שיש לי בחירה במשהו | (7) להיות בצוות תכנון של אירועים כמו בפורים, התנדבויות ועוד | (6) להיות בצוות תכנון טיול שנתי | (5) להצטרף למועצת תלמידים או לוועדות בית-ספר | (4) לקחת על עצמי תפקיד בכיתה | (3) להצטרף או לא להצטרף לשיעורים מסוימים | (2) לעשות מה שאני רוצה בהפסקה | (1) ללמוד במגמה / מקצוע / תל"ן / העשרה / חוג בבית-הספר |

ולסיכום, נלך על שאלה כבדה...

1. **בחיים שלי, הייתי רוצה לקבל יותר חופש מ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(יש לרשום שם של אדם / מוסד שהיית רוצה לקבל יותר חופש ממנו/ה)**

**טוב, הגענו לסיום... משהו נוסף שהייתי רוצה לשתף את המחנך? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**