**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? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**