

סדנאות הכנה לצה"ל

הנני - שליחות המחוללת אחריות

יחידת ההכנה לצה"ל גרסה
מעודכנת



מודל "צבא העם" של בן גוריון מושתת על מספר אדנים: השירות האוניברסלי השוויוני של כל צעיר או צעירה המגיעים לגיל שמונה עשרה; "כור ההיתוך" המאחד חברה רבת פנים ושבטים; וצבא הרואה את ייעודו לא רק בשמירה על הביטחון אלא גם במשימות חברתיות כגון קליטת עליה ויישוב הארץ.

צה"ל כצבא העם מגייס לשורותיו בני נוער מפסיפס אנושי מגוון ומאפשר הזדמנויות רחבות ככל הניתן למתגייסים אליו.

'הנני' הוא היסוד הערכי של צה"ל, צבא העם.

המתגייסים, המתייצבים לשירות צבאי, מביאים עמם רוח טובה המבטאת רצון ליצור, להשפיע, להיות משמעותיים ולתרום. בספר בראשית, "הנני" - היא מילה מכוננת המציגה מהות ייחודית של - שליחות, נאמנות, איתנות, חוסן, ודבקות במילוי השליחות והמשימה. זו הרוח שירשנו מאברהם אבינו ועמה - האמונה, המוסר והתקווה, והאומץ לעשות מעשה, לשנות, ליצור ולחדש.

מטרת מסמך זה הנה להסדיר ולפרט את היסודות, התפיסות, הכלים והמעשה החינוכי בתחום ההכנה לצה"ל והוא מהווה תכנית 'הנני' הנה תכנית החינוך הצבאית לנוער אשר הושקה במרץ 2022. מטרתה, קיום פעילות חינוכית ערכית סדורה וממוסדת בבתי הספר ובמסגרת הבלתי פורמאלית בעולם ההכנה לצה"ל במסגרת תפקידנו החינוכי, שיש בו הנחלה לדורות הבאים.

בסיס מחייב לתכנון כלל הפעולות החינוכיות במרחב ההכנה לצה"ל (פורמאלי וא-פורמאלי) על ידי סגל ההכנה לצה"ל.

"אֲנִי שָׁם.
וְיֵשׁ לִי זְמַן,
אֲנִי הַפֶּעַם הַבָּאָה..."
(יהודה עמיחי)

בברכה,
סא"ל אלה גוראל - יונסי
מפקדת יחידת ההכנה לצה"ל

תוכן עניינים:

סדנאות כיתה י':

- "מדינת ישראל ואני" עמ' 7-19
- "איך אוהבים ארץ ומולדת?" עמ' 20-29
- "ציונות? אז מה אם הרצל אמר" עמ' 30-38

סדנאות כיתה יא':

- "בורג קטן במערכת" עמ' 39-50
- "הלכתי כי קרא קול" עמ' 51-61
- "הצו הראשון שלי" עמ' 62-64
- "סדנת שירות קרבי" עמ' 65-67
- "חובלים או כלום" עמ' 68-70
- "למה לי צה"ל?" עמ' 71-80
- "למה לי לקחת אחריות?" עמ' 81-91
- "צבא עם" עמ' 92-102

סדנאות כיתה יב'

- "חברות? רעות! - ערך הרעות" עמ' 102-110
- "אתגרים והזדמנויות בטירונות" עמ' 111-112
- "בעיות ת"ש" עמ' 113-114
- "סדנאות חוסן" עמ' 115

הנחת יסוד היא, כי תודעת שליחות היא המחוללת את האחריות לקראת ההחלטות בנוגע לשירות הצבאי. ככל שהמלש"ב יחוש כי השירות צבאי קרבי ומשמעותי הוא מעשה בעל ערך עבורו כך תגדל אחריותו בכל החלטה שיקבל טרום השירות, במהלך השירות ולאחר השירות הצבאי. בשנים האחרונות עוד טרם מלחמת "חרבות ברזל" ניכרה שחיקה ברצון המלש"בים לשיבוץ ביחידות הקרביות בצה"ל.

במלחמה נוכחנו לדעת כי החיילים והלוחמים בסדיר, בקבע ובמילואים נקראו לדגל למסירות, הקרבה ונתינה ונענה הקול בקריאת "הנני".

המלחמה הינה הזדמנות להעצים ולהוקיר את המשרתים במגוון התקפידים החיוניים למעשה הצבאי ובעיקר את הלוחמים – זו משימתנו ואחריותנו בתחום ההכנה לשירות קרבי ומשמעותי בקרב בני הנוער.

הקריאה החינוכית "הנני" הנה קריאה חיונית בעת הזו בה ישנה שחיקה באתוס הלוחם ובה בעת מתעוררות שאלות יסוד על יחסו של הפרט למדינה. הקריאה - למעורבות חברתית, ללקיחת אחריות על המרחב הציבורי, ליציאה מהמרחב הפרטי למרחב הכללי זאת במקביל לרצון הולך וגובר של הנוער לנסיכת משמעות בכל מעשה שהם עושים, לרצון העמוק לשלב בין שאיפות פרטיות לשאיפות לאומיות, ליציאה הולכת וגוברת של הנוער להתנדבות, לשנות שירות, ללמידה במכינות קדם צבאיות ועוד ועוד.

התכנית החינוכית מניחה מצע לדיון, למבט פנימה, לחיכוך עם השאלות הגדולות במטרה להביא את המלש"ב להכרעה ערכית לקראת השירות הצבאי.

התכנית מאגדת מנעד רחב של פרקטיקות הדרכתיות וביניהן סדנאות קבוצתיות, עימותי דיבייט, סרטונים, שירים, יציאה לספורט ברחבי הארץ וכן שימוש בטכנולוגיה כפלטפורמה ללמידה.

התכנית החינוכית הינה תכנית מחייבת הן את המערכת החינוכית (סגל וחיילים במרחב החינוכי) והן את המסגרות האזרחיות בהן פועלים חיילי ההכנה לצה"ל. התכנית תחל את תהליך המימוש בשנת הלימודית תשפ"ג ותכלול מערכת מדידה ובקרה על איכות ביצוע התוכנית במרחב העשייה. במסגרת פעילות החיילים במסגרות הפורמאליות, יפעלו בראש ובראשונה למימוש תוכנית החינוך הצבאית לנוער "הנני", לצידה יבוצעו פעולות נוספות בהתאם למוגדר בהגדרת המשימה. במסגרת בה יוערמו קשיים ליצירת מרחב פעולה למימוש התוכנית, תיבחן הישגותם של החיילים במסגרת על ידי הסגל הפיקודי ובהתאם לאישור האגף הביטחוני חברתי באשר לחיילי נח"ל בפרק המשימה הלאומית.

אוכלוסיית היעד וסדר שיעורים

אוכלוסיית היעד

התכנית מיועדת לתלמידים בכלל התיכונים בארץ ותיתן מענה החל מהמחצית השנייה של כיתה י' ועד לסוף כיתה י"ב:

1. **כיתה י' (החל מהמחצית השנייה של השנה)** - יתמקדו בנושאים העוסקים בשאלות של **שייכות**, ציונות והיחס של הפרט למדינת ישראל.
2. **כיתה יא'** - יעסקו ויתמקדו בשאלות ובנושאים הקשורים **לגיוס לצה"ל והמעשה הצבאי** החל משלבי הצו הראשון ועד להכנה מעשית לקראת הגיוס (גדנ"ע).
3. **כיתה יב'** - יעסקו בסוגיות של **חוסן ומנהיגות** לקראת הגיוס לצה"ל.

פעילות	כיתה י'	כיתה י"א	כיתה י"ב
פעילויות מחייבות במסגרות בהן משובצים חיילים	- מדינת ישראל ואני - איך אוהבים ארץ ומולדת - ציונות? אז מה אם הרצל אמר? - יש להקפיד על סדר העברת הסדנאות כפי שמופיע לעיל	"בורג קטן במערכת" - סדנא מחברת בין הסדנאות שהעברנו בכיתה י' לבין כלל הסדנאות בי"א. - הלכתי כי קרא הקול למה לי צה"ל? - למה לי לקחת אחריות? הצו הראשון שלי - שירות קרבי (סרטון דילמה וסדנא קצרה) - חובלים או כלום (סרטון דילמה וסדנא קצרה) - צבא העם - הסדנא האחרונה לי"א.	- חברות? - רעות! - אתגרים והזדמנויות בטירונות (סרטון דילמה וסדנא קצרה) - התמודדות עם בעיות ת"ש (סרטון דילמה וסדנא קצרה) 3 שיעורי חוסן

כיתה י"ב	כיתה י"א	כיתה י	פעילות
- מרגלת - סיפורה של שרה אהרונסון - הפלמ"חניק - סיפורו של יצחק רבין - מעבירי הלפיד - חדר בחירה - מפגש עם לוחם - תאטרון דילמות – 3 שחקנים המגיעים למסגרת ומסמלצים סיטואציות נבחרות - פעולות בחודש התקומה: מבצע אנדרטאות; מבצע זר, נר ודגל; תקומה וגבורה (פעילות בשת"פ מ. הביטחון); קולכם שמעתי; יום צה"ל בנאות קדומים	פעולות בחודש התקומה: מבצע אנדרטאות; מבצע זר, נר ודגל; קולכם שמעתי	פעילויות נוספות במסגרות בהן משובצים חיילים	
- מרגלת - סיפורה של שרה אהרונסון - הפלמ"חניק - סיפורו של יצחק רבין - מעבירי הלפיד - חדר בחירה		פעילויות הניתנות למימוש במסגרת הבלתי פורמאלית	

מבוא

בסדנה זו נציף יחד עם המלש"בים את תחושותיהם ביחס לקשר שלהם עם מדינת ישראל. נדבר על ההיסטוריה המגוונת של עם ישראל, ודרכה נבקש מהם לבחון את תפקידם האישי ביחס להמשך קיומה של מדינת ישראל. נאפשר לעצמנו להביט במושג "שליחות" מזוויות שונות ולזהות בנו תחושת שליחות, ובכך נביט בישראל כמקור כוח, שתפקידינו הינו להמשיך לפתחו.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם. בכל טבלת מתודות במערך יש לבחור מתודה אחת, אשר תתאים באופן המיטבי לחניכיים.

מטרות הסדנה

- החניך יחקור את ההיסטוריה של מדינת ישראל.
- החניך יבחן את תפקידו האישי במדינת ישראל.
- החניך יזהה תחושת שליחות בו ויראה עצמו חלק ממעצבי פניה של החברה הישראלית.

ציוד: כלי כתיבה ופתקים, טוש מחיק ללוח, סלוטייפ, דפים של ציטוטי אישים מודפסים, מחשב ומקרן להצגת הסרטון / המצגת ודפים של "קירות מדברים" מודפסים.

משך הסדנא: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה י'

דגשים לעצמי:

פתיחה (15 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).
אמרי: "היום בסדנה אנחנו הולכים לשמוע קצת יותר על ההיסטוריה של העם שלנו, ולשאול את עצמנו מה המקום שלנו בתוכה, ובהמשכה."

אופציה א' - תערוכת ציטוטים

עזרים: ציטוטי אישים (נספח א'), סלטייפ, טוש מחיק ללוח.

תלי על קירות הכיתה את ציטוטי האישים (נספח א').

אמרי: "אנחנו נתחיל בלהכיר כמה אישים בולטים מאוד שחיים כאן בארץ, ולקרוא משפטים שיש להם להגיד על ההיסטוריה שלנו כעם.
עליכם להסתובב בין הציטוטים ולבחור ציטוט שנגע בכם במיוחד."

הקציבי לכך 5 דקות. לאחר סיום הזמן, **בקשי** משני חניכים לשתף בציטוט שנגע בהם במיוחד.

שאלי:

- אילו סיפורים השייכים להיסטוריה של העם היהודי זיהיתם במשפטים של אותם אנשים? (למשל, השמדת יהודי הונגריה, העלייה ממרוקו... **כתבי** על הלוח ברשימה את הדברים שהם אומרים).
- איך, לדעתכם, ראו האנשים האלה את מדינת ישראל? למה לבחור לעלות לכאן, לחיות כאן?

אופציה ב' - "חידון" משותף

עזרים: מצגת ציטוטי אישים (קישור בנספח ב'), תיאור אישים בראשי פרקים (נספח ג'),

טוש מחיק ללוח

אמרי: "אנחנו נתחיל בלהכיר כמה אישים בולטים מאוד שחיים כאן בארץ, ולקרוא משפטים שיש להם להגיד על ההיסטוריה שלנו כעם. על כל ציטוט שנקרא, עליכם לנחש מאיזו ארץ עלתה / עלה האדם שאמר אותו. "**הפעילי** את המצגת ציטוטי אישים (קישור בנספח ב'). **עברי** על כל ציטוט, ולאחר שהם מנחשים את המדינה, **ספרי** על האדם עצמו בשני משפטים (נספח ג').

שאלי:

- אילו סיפורים השייכים להיסטוריה של העם היהודי זיהיתם במשפטים של אותם אנשים?
- (למשל, השמדת יהודי הונגריה, העלייה ממרוקו... **כתבי** על הלוח ברשימה את הדברים שהם אומרים).
- איך, לדעתכם, ראו האנשים האלה את מדינת ישראל? למה לבחור לעלות לכאן, לחיות כאן?

אופציה ג' - שמש אסוציאציות

עזרים: טוש מחיק ללוח, דף ציטוט של מרים פרץ א שקופית של מרים פרץ ממצגת אישים (נספח א' או נספח ב' - לבחירתך)

שאלי: "מה עולה לכם בראש כשאני אומרת לכם את המשפט "ההיסטוריה שלנו"? מה יש בתוך ההיסטוריה הזאת? (סיפורים, עדות, מדינות שונות...).

כתבי את תשובותיהם של החניכים בשמש אסוציאציות על הלוח, כשבמרכז כתוב "ההיסטוריה שלנו".

אמרי: "עכשיו נקרא ציטוט של לייב רוכמן, שורד שואה שכתב יומן באותה תקופה. הוא הסתתר במשך כשנתיים באסם בפולין עם ארבעה אנשים נוספים".

קראי את הציטוט של לייב רוכמן (נספח א' / נספח ב').

שאלי:

- מה הבנתם מהסיפור הזה? מה הוא מנסה להגיד?
- מה רוכמן מרגיש, לדעתכם, כלפי מדינת ישראל? למה לבחור לעלות לכאן?

אופציה ד' - כתבה ודין

עזרים: כתבה על עדי לוסטיג (נספח ז')

אמרי: כעת, נקרא יחד את הכתבה שמספרת על עדי לוסטיג, נערה בת 20, שמספרת על הסיפור שלה.

קראי ביחד עם החיילים את הכתבה על עדי לוסטיג (נספח ז').

לאחר מכן, **שאלי:**

- מה קראנו בקטע? מי זאת עדי לוסטיג?
- למה עדי נאבקה למען חוף פלמחים?
- איך, לדעתכם, עדי רואה את מדינת ישראל? למה לבחור לחיות כאן?

אמרי: "התחלנו בשיחה על אנשים שהיו חלק מהקמת המדינה, והמשכנו דרך בנות ובני נוער שבחרים לקחת היום אחריות על החברה הישראלית, גם דרך מעשים קטנים. עכשיו, הגיע הזמן לשאול את עצמנו, מה איתנו? כמה מקום יש לנו בתוך החברה היום להשפיע על המציאות? האם אנחנו רוצים בזה בכלל?"

תחושת שליחות (10 דקות)

אופציה א' - קירות מדברים

עזרים: קירות מדברים (נספח ח'), סלוטייפ וכלי כתיבה

תלי ברחבי הכיתה את תערוכת קירות מדברים (נספח ח').

אמרי: "מסביבכם דפים הנקראים קירות מדברים - בהם יש משפטים ושאלות. עליכם לקום ולהסתובב בין הדפים והשאלות. אם אתם מסכימים עם משפט כלשהו, סמנו עליו ✓. אם לא, כתבו למה. ענו על השאלות הכתובות"

הקציבי לכך 7 דקות. לאחר סיום הזמן, **בקשי** מאחד החניכים לשתף במשהו שכתב / הסכים / לא הסכים איתו

אופציה ב' - דירוג דרך אתר

עזרים: קישור (נספח).

שימי לב! יש לפתוח את השאלון ולהוציא קישור לפני השיעור!

בקשי מכל התלמידים להיכנס לאתר Mentimeter ולהזין את הקוד בתוך האתר. **הגדירי** לתלמידים לענות על השאלה שכתובה בשאלון ולהכניס את הטלפון לתיק.

הקציבי לכך חמש דקות. לאחר מכן, **עברי** עם התלמידים על התשובות שכתבו.

שאלי:

- מה נותן לכם כוח כשאתם רוצים לשנות משהו שמפריע לכם?
- מה אתם אוהבים בישראל? מה צריך לשמר?

אופציה ג' - מולקולות שימי לב! יש לוודא שיש בכיתה מקום להסתובב עבור המתודה!

אמרי: "כעת, אנחנו הולכים לשחק מולקולות - אתם מסתובבים בתוך הכיתה, כשאני ארצה, אני הולכת להגיד מספר, באופן הבא: 'מולקולות של... 5' (לדוגמא).

עליכם להסתדר בקבוצות שכמות האנשים בכל קבוצה שווה למספר שאגיד. בכל סבב אשאל שאלה שארצה שתדברו עליה בקבוצות."

שאלות בתוך הקבוצות:

- מה אתם אוהבים בישראל?
 - מה מפריע לכם בחברה הישראלית?
 - מה נותן לכם כוח כשאתם רוצים לשנות משהו שמפריע לכם?
- לאחר מכן, **בקשי** מהחניכים לשבת חזרה בכיסאות.

סיכום (5 דקות)

עזרים: פתקים וכלי כתיבה.

בקשי מכל חניך לקחת פתק / דף, ולכתוב תשובה לשאלה "למה דווקא אני כאן, בישראל?". חשוב להדגיש שהפתקים הם אישיים, ולא משתפים לאחר הכתיבה.

בסיום הזמן, **סכמי:** "בשיעור האחרון צללנו לתוך הסיפור של עם ישראל דרך האנשים השונים שהכרנו, דיברנו על הקשר בין העבר להיום וסיכמנו בלשאל את עצמנו - למה דווקא אני כאן? מה האחריות שלי כלפי המקום הזה? האם יש לי מקום לשנות דברים שאני לא מסכים איתם, ולהעצים דברים שאני מעוניין שישמרו?"

השאלות הללו ימשיכו להציף אתכם לאורך זמן, וחשוב להמשיך לשאול את השאלות האלו תמיד, סביב כל מה שקורה בכל עת במדינה ובחברה הישראלית. אתם אלה שתכתבו את דף ההיסטוריה הבא של עם ישראל ומדינת ישראל. אתם אלה שתובילו את מדינת ישראל בתחום הכלכלה, הביטחון, ההתיישבות, ההוראה ועוד ועוד – וזה מתחיל בלקחת את המושכות על הסביבה שלנו, ועל הצבא והחברה שלנו. בהמשך השנה נתעסק בזה מנקודה אחרת - השליחות האישית שלנו, ועל מה מניע אותנו."

נספח א':

מרים פרץ:

"בכל לילה, סיפר לי אבי, על עיר שלא הכיר, שלא ראה בתמונות ושתיאורה עבר מאב לבן – ירושלים, שיש בה עצים נוספי דבש וחלב ולרגליהם רובצים אריות וכבשים. בכל פעם שהגה אבי את המילה ירושלים הצמיד את שתי אצבעותיו לשפתיו ומלמל בקדושה את שמה, תוך כדי נישוק כל אות מאותיותיה.

ובאחד הלילות של קיץ 1963, הודיע אבי כי הלילה יבוא המשיח. לשאלתי כיצד אזהה אותו ענה: "הוא ילבש חולצה פתוחה, מכנסיים קצרים וינעל סנדלים".

פגשתי את המשיח! את שליח הסוכנות היהודית שהוציא אותנו מהמלאח בקזבלנקה, שם גרתי עד היותי בת 10, והביא אותנו לירושלים – למעברת חצרים בבאר שבע, שבה חייתי עד שנת 1969.

אמנון זילברשפיץ ז"ל:

"ראיתי את הוריהם. הלב נקרע ממש. אך אין בררה ואין דרך אחרת!... כל מה שנשאר לנו, הוא ללחום ולקוות שיהיה טוב בעתיד, אף על פי שלפי מצב הדברים הנוכחי אין זה נראה לי שישתנה משהו לטוב במהרה... אך העיקר הוא התקווה. בעזרתה עברתי והתגברתי בהיותי במחנה המוות [בגרמניה] ואף עתה אני מקווה שכולנו נתגבר... אף בימי המחנה, היינו שרים 'הכול עובר פעם'..."

נתיבה בן יהודה ז"ל:

"ב-1948 עשינו היסטוריה. מה זה נקרא "לעשות היסטוריה"? בכורסאות בעננים יושבים החוזים והוגים אידיאולוגיות, מעל במות ומרפסות המנהיגים קוראים לעם ומכריזים הכרזות, אנשי "העם" מתווכחים, מצדדים, מתלהבים, מוכנים-תמיד [...]

ולמטה-למטה, בשדה, בעפר האדמה, מתרוצצים ילדים בני 20 – 19, [...] יחידים, ספורים מאוד, ובעצם גופם ונשמת-אפם, הופכים את הררי המילים האלה מסתם דיבורים – לממשות."

פנינה תמנו-שטה:

"[...] תחשוב על המסע שלנו לארץ ישראל, כל הקייסים עם הלבוש הלבן שלהם, הולכים על רקע המדבר. ואני ילדה בת שלוש, יחפה, עולה בלי אמא שלי. זה האירוע המכונן של חיי, זו יציאת מצרים שלי. זה לא דבר שאני יכולה לשכוח. ועכשיו לילדה הזאת יש את האחריות והיכולת להשפיע על העם היהודי."

אדוארד טופול:

"בשנות ה-70 של המאה הקודמת היה לי חשוב לספר לכל העולם מהי המפלצת הסובייטית, ואיזה עוול היא עושה לאנשים החיים בתחומה, ובפרט ליהודים. ואילו היום, עזבתי את רוסיה, היא כבר לא מעניינת אותי. זוהי ארץ חסרת חיים, ואין לה תקנה. ישראל היא ארץ מיוחדת, ארץ הקודש. דרך הקרקע הרגשתי ברגליים שהשורשים שלי צומחים מכאן. אין שום דבר דומה להרגשה הזאת. אני לגמרי מאושר לחיות בישראל."

נספח א':

לייב רוכמן:

"בשנים הראשונות אחרי השואה היו חיינו רק חיי ייאוש. כיום, נמצאות בכוס הייאוש שלנו גם טיפות של נחמה. משהו גדול קרה בשנים שחלפו מאז השואה, ומשום כך אנו נרבה כיום לבכות את היעלמם. הם לא זכו לראות את החדש. [...]"

כעת יש לי נכדה. חשבתי שכבר לא אראה את אמי ואת אחותי ואת אחי. בפניהם של ילדיי ונכדתי אני חוזר ורואה אותם, בביתי בירושלים, מסתובבים וחיים לנגד עיניי.

אין פלא שכל המתרחש פה כה יקר לליבנו, בנפשנו הדבר. ויתכן שרק האנשים שמרגישים את כאב העבר, את העילבון הגדול, משיגים למה שהגענו ומה הזכות שזכינו לה..."

לייב רוכמן, **דרכי אירופה אבלות - שיחות והרהורים עם לייב רוכמן על השואה**, שקמונה, ירושלים, 1976, עמ' 35

נספח ב' - ציטוטי אישים

נספח ג':

מרים פרץ - אשת חינוך ישראלית ששניים מבניה, קציני צה"ל, נהרגו בקרב בעת מילוי תפקידם. מאז היא מרצה בקרב בני נוער וחיילי צה"ל. כלת פרס ישראל למפעל חיים לשנת 2018, על פעילותה לחיזוק הרוח היהודית-ישראלית. כמו כן, הדליקה משואה בטקס בהר הרצל בשנת 2014.



אמנון זילברשפיץ ז"ל - נולד ברומניה בשנת 1924, בחבל צפון טרנסילבניה הועבר בשלב יותר מאוחר לידי הונגריה. בעת כיבוש הונגריה ע"י הנאצים, גורשו משפחתו והוא למחנה ההשמדה אושוויץ-בירקנאו. אמנון הוא היחיד ששרד את המחנה מכל משפחתו, ועלה ארצה. נלחם במלחמת העצמאות, בקרב בבית גוברין. היה בן 24 במותו, היה חלל "נצר אחרון".



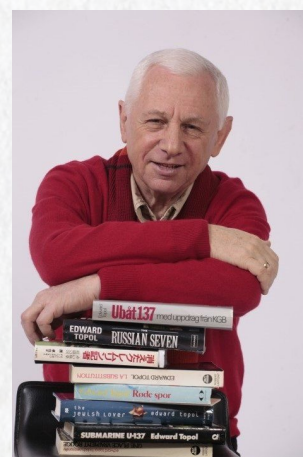
נתיבה בן יהודה ז"ל - הייתה לוחמת פלמ"ח, סופרת, שדרנית רדיו ומילונאית של לשון הסלנג העברי. חלק חשוב מפעילותה הקדישה לשמירת מורשת הזמר העברי, במיוחד זה שקדם להקמת מדינת ישראל.



פנינה תמנו שטה - חברת כנסת מטעם מפלגת יש עתיד ויו"ר הוועדה לקידום מעמד האישה ולשוויון מגדרי. בעבר כיהנה כשרת העלייה והקליטה. נולדה בכפר וןזאב (QHQ) במחוז גונדר, שבאתיופיה. במבצע משה, בגיל שלוש, עלתה יחד עם אביה מנשה ואימה מזל וחמשת אחיה לארץ



אדוארד טופול - סופר, משורר, מחזאי ותסריטאי קולנוע יהודי, שעלה לישראל ב-2017, אחרי 39 שנות פעילות בארצות הברית. הסופר הישראלי החי, הנמכר ביותר בעולם נכון ל-2018. כתב כשלושים ספרים.



לייב רוכמן - סופר יידיש ישראלי מפולין. עלה לישראל בשנת 1950. שורד שואה - הסתתר במשך כשנתיים בבית איכרים בפולין עם אשתו, לאחר שברחו ממקום מגוריהם.



נספח ד':

סרטון 1: "אם 'עושים שכונה' היו מנייה, הייתי משקיע": הנערים והנערות שמשפצים כדי לעשות טוב | הנוער של היום" (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 2: מנקים מקלטים תחת אש | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 3: הנערים שמתנדבים למען החקלאות בימי הקורונה | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 4: עמותת סח"י דואגת לאוכל לנזקקים | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 5: הנערים שמתנדבים למען החקלאות בימי הקורונה | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 6: (בלילה שומרים על אדמות של חקלאים. ביום עובדים בחקלאות: הכירו את השומר החדש | הנוער של היום לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 7: "כל אחד מביא את החברים שלו - ומנקים את החוף" | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 8: אלונה הקימה את חנות הצעצועים החברתית הראשונה בישראל | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה אלונה בחרה לקחת אחריות וליזום? במה זה תרם לה?

סרטון 9: לעשות טוב עם הופעות חינם לכל השכונה: שירת המרפסות של מרכז ווליום | הנוער של היום (לראות עד דקה 5:00)
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

סרטון 10: "אם העולם עומד למות, למה לי ללמוד ספרות?" - הנוער שמוחה למען האקלים | הנוער של היום
צפיתם בסרטון? מעולה!

- מה ראיתם עכשיו בסרטון?
- למה הנערים האלה בחרו לקחת אחריות וליזום? מה זה תורם להם?

נספח ה': כרטיסיות קטעים ושאלות על דמויות (קישור לכרטיסיות)

נספח ז':

ילדת הטבע מספרת: כך הבסתי את היזמים בחוף פלמחים (הנספח ככתבה נמצא בקישור לנספחים)

היא נולדה ביוהנסבורג ובמונדיאל עודדה את נבחרות אפריקה. בגיל 16 עזבה את התיכון והחלה לימודים אקסטרניים, ובעתיד היא חולמת להיות שומרת יערות. חמושה בראסטות ובהרבה חוצפה הצליחה עדי לוסטיג לעצור את פרויקט כפר הנופש בפלמחים. ראיון

לעדי לוסטיג יש ראסטות ארוכות, מבט חודרני בעיניים וחיוך שובה לב, תמים. גם חוש הומור יש לה. אולי בגלל זה קצת קשה להאמין שהנערה הצעירה הזו, רק בת 20, הצליחה לכופף פוליטיקאים מקומיים ויזמי נדל"ן עתירי ממון, שתכננו להקים כפר נופש בחוף פלמחים ואף שילמו על הקרקע שמונה מיליון שקלים.

מתי בפעם הראשונה הבנת שהולכים להרוס את החוף?

"באחד הימים של פברואר 2008 הגעתי לים כהרגלי, ופתאום ראיתי מולי גדרות ועמודים גדולים תקועים בחול. לא הבנתי מה קורה וניסיתי לברר מה עושים שם. שאלתי כל אדם שהיה בסביבה. התחילו לתת לי המון תירוצים מוזרים, שמישהי נתקעה ומנסים לחלץ אותה. אחר כך נתנו לי עוד תירוצים של שיפוצים, אבל שום דבר לא נשמע לי אמין במיוחד."

מאותו הרגע שלוסטיג גילתה על הבנייה המיועדת בחוף, השתנו חייה ללא היכר. נראה כאילו ברגע אחד השילה מעליה את חבלי הילדות ונכנסה זקופה ובטוחה לתקופת הבגרות, אולי אפילו מבלי שתכננה לעשות זאת.

לוסטיג החליטה כי היא וחבריה יעברו לגור בחוף פלמחים, ולא יעצמו עין אחת בזמן שהבולדוזרים והטרקטורים עלולים להרוס את המקום האהוב עליה ולמחוק את פיסת הטבע היחידה כמעט שנשארה באיזור.

את המאבק על חוף פלמחים התחלת כשהיית רק בת 17. בשנים האחרונות היו המון דיבורים וטענות על כך שצעירים פשוט לא מתעניינים בכלום ובטח שלא משתתפים במאבקים על עניינים מהותיים. מה את חושבת על זה?

"אני חושבת שזה מאוד תלוי מי אלו האנשים. לחברים שלי ולי היה מאוד אכפת, כי זה גם נגע לנו בנקודה מאוד רגישה. יש כאן כל כך הרבה בעיות שצריך לתת עליהן את הדעת, כל כך הרבה איזורים טבעיים שעומדים להיפגע בשנים

הקרובות, ורק אם נאחד כוחות אז נצליח לשנות. הצעירים היום פשוט לא מאמינים שמשהו יקרה ובוחרים פשוט להתלונן ולהתבכין מבלי לעשות כלום.

"אז אני אומרת: 'הנה תראו, אנחנו דיברנו וגם עשינו והממשלה בסופו של דבר הקשיבה. אסור לבזבז את החיים שלנו על קיטורים. צריך לעשות מעשים'".

נספח ח' - קירות מדברים:

- אכפת לי ממה שקורה במדינה, פוליטית וחברתית.
- אני מאמינה שיש לי מקום לקחת אחריות על המציאות סביבי.
- למה דווקא אני כאן (בישראל)?
- צריך שמישהו יקח אחריות על הבעיות בחברה, אבל זה לא משנה אם זה יהיה דווקא אני.
- אני לא חושבת שיש לי שליחות בהקשר לחברה הישראלית.
- אני לא מסתכלת בחדשות או קוראת בעיתונים.
- אחרי שאשתחרר מהצבא / שירות לאומי, אחשוב ברצינות על מעבר מהארץ למדינה אחרת.
- באילו ערכים אני מאמינה? (כתבו ערך אחד)

נספח ט' - אתר Mentimeter (לקרוא הוראות לפני תחילת שיעור!!):

הוראות לשימוש באתר Mentimeter:

1. היכנסו לאתר Mentimeter דרך גוגל.
2. ללחוץ על "Log In"
3. להכניס את הפרטים הבאים:
 - מייל: tzapaprakmas@gmail.com
 - סיסמא: 12345678
4. להיכנס ללשונית "My Presentations"
5. להסתכל על הרשימה וללחוץ על כפתור ההתחלה של השאלון "מה מפריע לי בחברה הישראלית?".

קוד הכניסה לשאלון כתוב בדף שנפתח, בתוך הדף הזה יוצגו גם התשובות שהתלמידים יכתבו.

"איך אוהבים ארץ ומולדת"

ו

מבוא

במערך הזה אנחנו נבחן ונעמיק במושג "אהבת הארץ והמולדת". נחקור מהם התחושות שלנו לגבי המולדת שלנו, מה היו התחושות של האנשים עברו ומה הייתה האחריות שלהם והאידיאל שלהם כלפי ישראל. מתוך האחריות שלהם, נבין מה המקום שלנו ומהי אחריותנו כיום כלפי מדינת ישראל. החניכים יבטאו את האהבה שלהם לארץ ישראל ויחשבו על דרכים שאפשר לפעול למענה.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם.

מטרות הסדנה

- החניך יחקור את רגשותיו אל מולדתו.
 - החניך יתעמק בסוגיית האידיאל האינסופי אותה מציג הרצל, ויבין את הרלוונטיות שלה כיום.
 - החניך יבטא את אהבתו למולדת ויחשוב על דרכים מגוונות לפעול למענה.
- ציוד:** כלי כתיבה ודפים, נספחים, רמקול להשמיע את השירים.

נספחים:

- נספח א'-תמונות "מה זה ישראלי?"
- נספח ב'-מילים לשיר "יכול להיות שזה נגמר"
- נספח ג'-מילים לשיר "שירת הסטיקר"
- נספח ד'-מתוך "חברת מופת"/הרצל
- נספח ה-ציטוטים מהתנ"ך

משך הסדנא: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה י'

דגשים לעצמי:

פתיחה (7 דקות)

עזרים: כרטיסיות תמונות (נספח א')

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד)

אופציה א'-משחק אימפרוביזציה

ערכי משחק אימפרוביזציה-

חניך אחד הוא מטייל בדרום אמריקה והולך לאיבוד ומבקש עזרה מהסובבים אותו, ובכל פעם **שלחי** אליו חניך אחר **ואמרי** לו להתנהג כמו תייר ממדינה אחרת או מקומי ואז **שלחי** אליו תייר ישראלי נוסף.

שאל:

- מה היה שונה במפגש בין שני הישראלים?
- האם יצא לכם לחוות מפגש כזה? איזו תחושה זה מייצר לפגוש מישהו שמדבר את אותה השפה שלכם? המנטליות שלו היא דומה לשלכם?

אופציה ב'-בחירת תמונות

פזרי תמונות (נספח א') על רצפה שמציגות מגוון של ישראליות. בקשי מהחניכים לבחור את התמונה/התמונות שעונה להם על השאלה:

- מה ישראלי בעיניך?
 - מה אתה אוהבת במדינת ישראל?
- ערכי סבב בין החניכים ושאלו מדוע הם בחרו בתמונה הזאת.

גוף (30 דקות)

עזרים: נספח ב'-ה, רמקול, טלפון, דפים וכלי כתיבה

אופציה א

אופציה א' - "יכול להיות שזה נגמר" (10 דק')

השמיעי את השיר "יכול להיות שזה נגמר" **וחלקי** את המילים לשיר (נספח ב').

בקשי מהתלמידים לסמן את המשפטים/מילים שבלטו להם.

לאחר חלוקת הטקסט ושמיעת השיר – עליהם לבחור שורה, צמד מילים הכי משמעותיות מבחינתם בשיר. **ערכי** סבב שיתוף בין החניכים.

שאלי:

- אתם חושבים שהדובר צודק באמירה שלו- "יכול להיות שזה נגמר"?
- בשיר נאמר ש-"היה להם בשביל מה לקום בבוקר", בשביל מה לדעתכם הם קמו בבוקר? בשביל מה אתם קמים בבוקר?
- מדוע לדעתכם השיר בלשון עבר?
- בשיר הוא אומר "לבנות ולהיבנות", מה זה אומר להיבנות? איך לבנות גורם לכך שאנחנו נבנה?
- השיר לדעתכם עדיין רלוונטי להיום?

אופציה א "חברת מופת"/הרצל (10 דק')

בקשי מאחד החניכים לקרוא את ציטוט "חברת מופת" של הרצל (נספח ד').

תוך כדי קריאת הטקסט, **הסבירי** את משמעות הקטע ומהו האידיאל האינסופי.

שאלי:

- האם לדעתכם הגשמנו את אידיאל הציונות על פי הרצל?
- למה הרצל מתכוון כשהוא אומר "אידיאל אין סופי"?
- האם זה עדיין רלוונטי בימינו?
- מה לדעתכם צריך לעשות כיום כדי לממש את חזונו של הרצל?

בקשי מהחניכים להתחלק לזוגות

ואמרי: "בסדנה הזאת חקרנו את הערך אהבת הארץ, דרך השיר "יכול להיות שזה נגמר" והציטוט של הרצל הבנו

שאהבת הארץ היא מורכבת-ולא תמיד מובנת מאליו, היא משתנה מדור לדור ותלויה באקטיביות שלנו, שאי אפשר להפסיק לעבוד על הארץ ולמענה.

אופציה א' (המשך) - הכנת סטיקרים (10 דק')

הנחי את החניכים: אני רוצה עכשיו שבזוגות שלכם תצרו סטיקרים (כמו סטיקרים שמדביקים על האוטו) שמבטאים את **אהבת הארץ** שלכם. יש לכם חופש אמנותי מלא, בין אם את רוצים להמציא איזה משפט קליט או להתרכז באתר מסוים בארץ שאתם אוהבים.

הקציבי לכך כ-10 דקות.

בסיום הזמן, ערכי סבב בו הזוגות יציגו את התוצר שלכם וינמקו אותו.

סכמי: "תודה על כל השיתופים של כולם, מיוחד לראות איך כל אחד מבטא את אהבת הארץ שלו בדרך שונה"

אופציה ב

אופציה ב'- מקור אהבת המולדת (10 דק')

חלקי לחניכים ציטוטים מתוך התנ"ך (נספח ה) המציינים את מצוות "אהבת הארץ", למה לאהוב אותה ומה צריך לעשות בעקבות כך.

הקריאו את הציטוטים, ואת הפרשנות של הפסוק.

אמרי: אהבת הארץ והמולדת קיים במשך שנים בהיסטוריה ובתרבות היהודית-ישראלית. הוא עיצב את תודעות הדורות שמעלינו לגבי אהבת הארץ, ונאמנות למדינה-ומתו כך עלו לארץ, הקימו ישובים ומשפחות. עכשיו, אנחנו בוחנים בעצמנו איפה אנחנו עומדים ברצף ההיסטוריה ומה התחושות שלנו כלפי המדינה.

שאלי:

- האם "חייב" לאהוב את מדינת ישראל? (**שאלה שנועדה ליצור פרובוקציה!**)
- מה התחושות שלכם כלפי מדינת ישראל? האם התחושות שלכם שונות ממה שהרגישו בציטוטים מהתנ"ך?

אופציה ב' (המשך) - "שיר הסטיקרים" (10 דק')

השמיעי את השיר "שיר הסטיקרים" **וחלקי** את המילים לשיר (נספח ג').

בקשי מהתלמידים לסמן את המשפטים/מילים שבלטו להם.

לאחר חלוקת הטקסט ושמיעת השיר – עליהם לבחור שורה, צמד מילים הכי משמעותיות מבחינתם בשיר.

ערכי סבב שיתוף בין החניכים.

שאלי:

- מהי האמירה של השיר? מה התופעה שהשיר מתאר?
- יש מגוון קולות ועמדות הקיימים במדינה. איפה הקול שלכם מתבטא במדינה?
- האם צריך את הקול שלי במדינה?
- מה אתם יכולים לעשות בשביל להשמיע את הקול שלכם במדינה?
- האם זה שאני מביע את הקול שלי זה דרך שבה אני מראה אהבה למדינה? למה?

דגש למעבירה-להדגיש לחניכים את החשיבות של הקול שלהם, גם אם לא יזהו את החשיבות בעצמם.

אמרי: "בסדנה הזאת חקרנו את הערך אהבת הארץ, דרך ציטוטים מהתנ"ך והשיר "שיר הסטיקרים", הבנו שאהבת הארץ היא מורכבת-ולא תמיד מובנת מאליו, היא משתנה מדור לדור ותלויה באקטיביות שלנו, שאי אפשר להפסיק לעבוד על הארץ ולמענה.

אופציה ב'-פרסומת (10 דק')

- **חלקי** את החניכים לקבוצות של 5.
- **הנחי** כל קבוצה לבנות פרסומת המציגה את הקול וההשפעה של החניכים על מדינה, ואיך הם אוהבים את הארץ והמולדת.
- בפרסומת יסבירו את הדעה שלהם, ומה הסיבות שעומדות מאחוריי עמדתם.
- לאחר 10 דק' - **בקשי** מהחניכים להציג את הפרסומת בסבב.
- **חזרי** על נקודות מרכזיות שעלו בפרסומות של החניכים-מה הם יכולים לעשות למען המדינה ולמה הם אוהבים אותה?
- **סכמו:** "תודה על השיתופים שלכם, מיוחד לראות איך כל אחד מבטא את אהבת הארץ שלו בדרך שונה ואת הדרכים שהוא מאמין שיכול לפעול למענה."

סיכום (7 דקות)

דיון:

שאלו:

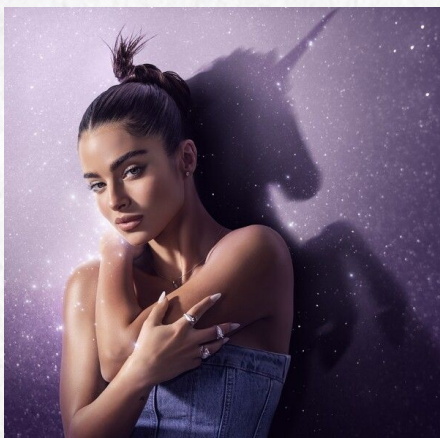
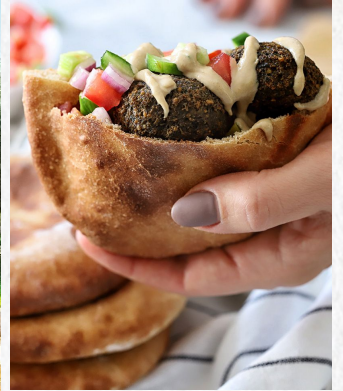
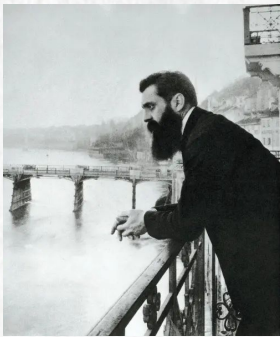
- באילו תחושות אתם מסיימים את המשבצת?
- מה אתם מרגישים לגבי החיבור שלכם עם המולדת?
- מה תעשו מכאן והלאה? איך אפשר להמשיך את התהליך הזה?

בסיום הזמן, סכמי:

במשבצת זו, דיברנו והבנו את התחושות שלנו כלפי ישראל וכלפי המולדת. הבנו איפה אנחנו יכולים לפעול למענה אופציה א'-דרך האידיאל האין סופי שהרצל מציג לפנינו, ואיך היא עדיין רלוונטית אלינו כיום / אופציה ב'-דרך מפגש עם מקור אהבת הארץ והמולדת, ובחינה של איך אנחנו מרגישים כלפי הארץ בהשוואה לפעם. ביטאנו את איך אנחנו אוהבים את ארץ ישראל ואת המולדת בתצורות שונות ודיברנו על רגשות שלנו ומה נעשה מכאן הלאה.

נספחים "איך אוהבים ארץ ומולדת"

נספח א'-תמונות "מה זה ישראלי"?
פלאפל, שווארמה, מקלט, ממד, הפגנה, מלחמה, משפחה, חום, חוף ים, אהבה,
חופצה, תפוזים, מטקות, מגוון עדות, צבא, הרצל, בן גוריון, חלוציות, פלמ"ח,
יהדות, איסלם, נצרות, תנ"ך, נוף ישראלי-גליל, מדבר, צמחייה ישראלית, רקפת,
כלנית, כנסת, ירושלים, קיבוץ, תל אביב, שמחה, ילדים, שבת, עצב, כעס, עלייה,
לפגוש תייר ישראלי בחו"ל, זיתים, אילת, נועה קירל, עומר אדם, שרית חדד, מרגי,
סבא וסבתא



נספח ב

אומרים שהיה פה שמח לפני שנולדתי
והכל היה פשוט נפלא עד שהגעתי
שומר עברי על סוס לבן, בלילה שחור
על שפת הכינרת טרומפלדור היה גיבור
תל אביב הקטנה, חולות אדומים, ביאליק אחד
שני עצים שיקמים, אנשים יפים מלאים חלומות
ואנו באנו ארצה לבנות ולהיבנות
כי לנו, לנו, לנו ארץ זאת
כאן, איפה שאתה רואה את הדשא
היו פעם רק יתושים וביצות
אמרו שפעם היה כאן חלום נהדר
אבל כשבאתי לראות לא מצאתי שום דבר
יכול להיות שזה נגמר
אומרים שהיה פה שמח לפני שנולדתי
והכל היה פשוט נפלא עד שהגעתי
פלמ"ח, פינג'אן, קפה שחור וכוכבים
אנגלים, מחתרת וילקוט הכזבים
שפם ובלורית, כאפיה על צוואר, ירון זהבי
אלתרמן, תמר, בחורות יפות, מכנסיים קצרים
והיה להם בשביל מה לקום בבוקר
כי לנו, לנו, לנו ארץ זאת
כאן, איפה שאתה רואה את הדשא
היו פעם רק יתושים וביצות
אמרו שפעם היה כאן חלום נהדר
אבל כשבאתי לראות לא מצאתי שום דבר
יכול להיות שזה נגמר
אומרים שהיה פה שמח לפני שנולדתי
והכל היה פשוט נפלא עד שהגעתי
אומרים שהיה פה שמח לפני שנולדתי
והכל היה פשוט נפלא עד שהגעתי

נספח ג'-שיר הסטיקרים

דור שלם דורש שלום
תנו לצה"ל לנצח
עם חזק עושה שלום
תנו לצה"ל לכסח
אין שלום עם ערבים
אל תתנו להם רובים
קרבי זה הכי אחי
גיוס לכולם, פטור לכולם
אין שום ייאוש בעולם
יש"ע זה כאן
נ נח נחמן מאומן
No Fear, משיח בעיר
אין ערבים אין פיגועים
בג"ץ מסכן יהודים
העם עם הגולן
העם עם הטרנספר
טסט בירכא
חבר, אתה חסר
הקדוש ברוך הוא אנחנו בוחרים בך
בחירה ישירה זה רע
הקדוש ברוך הוא אנחנו קנאים לך
ימותו הקנאים.

כמה רוע אפשר לבלוע
אבא תרחם, אבא תרחם
קוראים לי נחמן ואני מגמגם
כמה רוע אפשר לבלוע
אבא תרחם, אבא תרחם
ברוך השם אני נושם
ולכן...

מדינת הלכה - הלכה המדינה
מי שנולד הרוויח
יחי המלך המשיח
יש לי בטחון בשלום של שרון
חברון מאז ולתמיד
ומי שלא נולד הפסיד
חברון אבות
שלום טרנספר
כהנא צדק
CNN משקר
צריך מנהיג חזק
סחתין על השלום, תודה על הבטחון
אין לנו ילדים למלחמות מיותרות
השמאל עוזר לערבים
ביבי טוב ליהודים
פושעי אוסלו לדין
אנחנו כאן הם שם
אחים לא מפקירים
עקירת ישובים מפלגת את העם
מוות לבוגדים
תנו לחיות לחיות
מוות לערכים

כמה רוע אפשר...

לחסל, להרוג, לגרש, להגלות
להדביר, להסגיר, עונש מוות, NO FEAR
להשמיד, להכחיד, למגר, לבער
הכל בגללך, חבר

נספח ד: "קראתי פעם לציונות אידיאל אין-סופי, ואני מאמין באמת כי גם לאחר השגת ארצנו, ארץ ישראל לא תחדל מלהיות אידיאל. כי בציונות כפי שאני מבין אותה, כלולה לא רק השאיפה לכברת ארץ מובטחת כחוק בשביל עמנו האומלל, אלא גם השאיפה לשלמות מוסרית ורוחנית." (בנימין זאב הרצל, מתוך "תקוותנו", מרץ 1904)

נספח ה- ציטוטים ומתנ"ך ופירושים

1. **"כִּי רָצוּ עֲבָדֶיךָ אֶת אֲבֹנֶיהָ וְאֶת עֶפְרָה יַחְנֶנּוּ"** (תהילים, ק"ב, ט"ו). רצו = אהבו (לפי רש"י). פסוק זה היווה בסיס למנהג נישוק אדמת ארץ ישראל בכניסה אליה.
2. **"כִּי ה' אֱלֹהֶיךָ מֵבִיאֲךָ אֶל אֶרֶץ טוֹבָה אֶרֶץ נַחֲלֵי מַיִם עֵינַת וְתִהְיֶה יִצְאִים בִּבְקָעָה וּבְהָרִ: אֶרֶץ חָטָה וְשַׁעֲרָה וְגִפֶּן וְתַאנָּה וְרִמּוֹן אֶרֶץ זֵית שָׁמֶן וְדִבְשׁ: אֶרֶץ לֹא בְמִסְכָּנָתָהּ לֹא לֶחֶם לֹא תִחָסֵר כָּל בָּהּ אֶרֶץ אֲשֶׁר אֲבֹנֶיהָ בְּרִזָּל וּמֵהָרָרִיהָ תִּחְצֹב נְחֹשֶׁת: וְאָכַלְתָּ וְשִׂבַּעְתָּ וּבִרְכָתָהּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ עַל הָאֶרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן לָךְ"** (דברים, ח', ז'-ט'). התורה משבחת את הארץ כדי שנחבב אותה.
3. **"וַיִּמָּאֲסוּ בָאֶרֶץ חֻמְדָּה לֹא הֶאֱמִינוּ לְדַבְּרוֹ"** (תהילים ק"ו, כ"ד) בתהילים נאמר כי המרגלים חטאו בכך שמאסו בארץ חמדה.
4. ר' דוד מן כתב "מכאן למדנו שיש עלינו מצווה גדולה לאהוב את ארץ ישראל, עד שלא נרצה לראות בה דבר רע"
5. **"וְלֹא תִסֵּב נַחֲלָה לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל מִמַּטֵּה אֶל מַטֵּה כִּי אִישׁ בְּנַחֲלַת מַטֵּה אֲבֹתָיו יִדְבְּקוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל"** (במדבר, ל"ו, ו'-ז') חיבת הארץ בפסוק המדבר על פרשת בנות צלפחד, דבקות בארץ היא מלשון "דבקות נפשית" (חיבור רגשי/אוהב)
6. **"טוֹבָה הָאֶרֶץ מְאֹד מְאֹד"**-דברי יהושע וכלב בן יפונה בתגובה למרגלים (במדבר, י"ד, ז'). מתוך כך הבינו שיש מצווה לדבר בשבחה של הארץ.

"ציונות? אז מה אם הרצל אמר?"

מבוא

האם ציונות רלוונטית בימינו? מה זה ציונות בכלל? במשבצת זו אנחנו נעמיק בנושא הציונות, ונשאל את עצמנו ואת החניכים שלנו שאלות מורכבות על סוגיית הציונות. נבין מה מגדיר את הציונות, איך ציונות נראית בימינו ומה המקום שאנחנו תופסים בתוכה.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם.

מטרות הסדנה

- החניך יגדיר מהי ציונות.
- החניך ימנה מעשים המבטאים ציונות.
- החניך יפתח נקודת מבט על מאפייני הציונות בימינו.

ציוד: בריסטול, כלי כתיבה, פתקים, כומתה, לוח, טוש ללוח, נספחים, מקרן, יוטיוב, כבל HDMI.

נספחים:

- נספח א' - שלט ציוני/לא ציוני
- נספח ב' - הגדרה לציונות
- נספח ג' - מטרות הציונות
- נספח ד' - קטע מתוך "חברת מופת" של הרצל
- "אני לא ציונית": היהודים שיוצאים בגלוי נגד ישראל

משך הסדנא: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: כיתה י'

אתיקה והסברה: יש לשמור על כללי האתיקה בהסברה ולוודא שהשיח נשאר ממלכתי

ומכבד את כל העמדות.

דגשים לעצמי:

פתיחה (15 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד) ואת נושא השיעור.

עזרים: אופציה א'-בריסטול וכלי כתיבה, אופציה ב'-פתקים, כלי כתיבה וכומתה, אופציה ג'-לוח, טוש ללוח, מילים.

אופציה א'-ציור "חלוץ.ה"

חלקי את הכיתה לשתי קבוצות **והביאי** לכל קבוצה בריסטול וכלי כתיבה.

הנחי קבוצה אחת לצייר "חלוץ" וקבוצה אחרת לצייר "חלוצה".

הם צריכים לצייר את הדמות ומאפיינים שלה. יכולים לכתוב במידת הצורך.

לאחר סיום הציור, **בקשי** מכל קבוצה להציג את הדמות שהיא ציירה ולהסביר למה היא חלוצה.

אמרי כעת אנחנו נעבור מערך לגבי ציונות, מהי ציונות, מה מגדיר אותה ואיפה אנחנו פוגשים את הציונות כיום, בחיינו.

אופציה ב'-משחק מילים

הנחי כל חניך לכתוב מילה (גג שתי מילים) שעולות לו לראש שהוא חושב על המילה "ציונות" בפתק. **רכזי** את כל הפתקים בתוך הכומתה **וערבבי** אותם.

הנחי את החניכים להוציא את הפתקים בסבב, **וערכי** דיון לגבי האם הפתק הזה ציוני בעיניכם.

לאחר כמה סיבובים, **שאלי** האם יש דפוסים שחוזרים בפתקים לגבי מה זה ציונות.

אמרי כעת אנחנו נעבור מערך לגבי ציונות, מהי ציונות, מה מגדיר אותה ואיפה אנחנו פוגשים את הציונות כיום, בחיינו.

אופציה ג'- "כל דבר שבעולם"

בחרי שני מתנדבים מתוך הכיתה ובקשי מאחד המתנדבים לעמוד עם גב ללוח. על הלוח **כתבי** מילה מצחיקה ועל המתנדב השני לעשות פנטומימה של המילה. המתנדב הראשון צריך לנחש מהי המילה.

ערכי מספר סיבובים של המשחק **ועברי** למילים הקשורות לציונות.

בנק מילים: סופרמן, חלוץ, קינוח, הרצל, שניצל, ציונות.

אמרי: כעת אנחנו נעבור מערך לגבי ציונות, מהי ציונות, מה מגדיר אותה ואיפה אנחנו פוגשים את הציונות כיום, בחיינו.

גוף (25 דקות)

עזרים: אופציה א'- נספח א', נספח ב', נספח ג', אופציה ב'- מקרן, יוטיוב, כבל HDMI, נספח ב', נספח ג', אופציה ג'- נספח ב', נספח ג'.

מתודה שמטרתה: לברר מה נכנס בתוך ציונות, מה מגדיר ציונות (15 דק')

אופציה א'- ציוני/לא ציוני

הניחי בקצה אחד של הכיתה (או שטח הפעילות המוגדר) שלט שכתוב עליו "ציוני" (נספח א') ובקצה השני שלט שכתוב עליו "לא ציוני" (נספח א').

שאלי את החניכים שאלות **והנחי** אותם לעמוד קרוב לשלט שמייצג את התשובה לדעתם (ככל שיעמדו קרוב יותר לשלט מסויים כך יסמנו את מידת ההסכמה שלהם איתו). אחרי כל שאלה **הנחי** חניך/שניים להסביר את תשובותו-למקד את השיח.

המשך אופציה א

שאלי:

- האם לדעתכם מישהו שגר בחו"ל ותורם למדינה הוא ציוני?
- האם לשבת בבית ולכתוב פוסטים תומכי ישראל ברשתות החברתיות זה ציוני?
- האם לטייל בחו"ל ולספר שאתם מישראל זה ציוני?
- האם להתנדב זה ציוני?
- האם לעלות לארץ זה ציוני?

למעביר/ה: יש להעלות לשיח ולעסוק בנושא חיילים שעלו לארץ במיוחד כדי להתגייס (נעל"ה/צב"ר ועוד) ובמניעי עלייה לארץ.

- האם להצביע בבחירות זה ציוני?
- האם לשרת בצה"ל זה ציוני?

בקשי מחניך להקריא את ההגדרה לציונות (נספח ב').

בקשי מחניך להקריא את מטרות הציונות (נספח ג').

במהלך קריאת ההגדרה והמטרות, **הסבירי** את הנאמר.

שאלי:

- יש מטרה אחת או יותר שתפסה אתכם? מטרה שאתם לא מסכימים איתה?
- האם לדעתכם מטרות אלו עדיין רלוונטיות גם ב2022? מדוע?
- לדעתכם הציונות עדיין רלוונטית ונחוצה כיום?
- אילו מטרות לדעתכם רלוונטיות ונחוצות למאמץ הציוני כיום?

אמרי: "התנועה הציונית השיגה את מטרתה העיקרית: הקמת בית לאומי בארץ ישראל אך המאמץ הציוני עוד לא נגמר וחלק ממטרות הציונות עדיין לא התגשמו או דורשות עבודה מתמשכת כדי לקיים אותם, כמו לשמור ולהגן על הבית הלאומי שלנו ולייצר חברת מופת."

אופציה ב'-סרטון

הקריני לכיתה את הסרטון "אני לא ציונית": היהודים שיוצאים בגלוי נגד ישראל" נספח ה (מההתחלה עד 03:46).

שאלו:

- מה ראינו בסרטון? מהי עמדת המשתתפים?
- מהי הציונות שיהודים בסרטון מתנגדים אליה?
- למה הם מתנגדים אליה?
- האם אתם מסכימים עם המעשים/עמדות של היהודים בסרטון? מדוע?

בקשי מחניך להקריא את ההגדרה לציונות (נספח ב').

בקשי מחניך להקריא את מטרות הציונות (נספח ג').

במהלך קריאת ההגדרה והמטרות, **הסבירי** את הנאמר.

שאלו:

- האם חלק מהגדרתה של הרצל/המטרות תפסה אתכם? יש חלק שלא הסכמתם איתו?
- האם ההגדרה של הציונות לפי הרצל מתאימה למה שראינו בסרטון?
- לדעתכם, הציונות עדיין רלוונטית ונחוצה כיום?
- אילו מטרות לדעתכם רלוונטיות ונחוצות למאמץ הציוני כיום?

אמרי: "התנועה הציונית השיגה את מטרותה העיקרית: הקמת בית לאומי בארץ ישראל אך המאמץ הציוני עוד לא נגמר. מטרות הציונות דורשות עבודה מתמשכת כדי לקיים אותן, בשביל לשמור ולהגן על בית הלאומי. בסרטון מוצגים אנשים עם עמדות נגד הציונות וחשוב להבין איך אנחנו מחזקים את הציונות אל מול התופעה הזאת."

אופציה ג'- מכירה פומבית

חלקי את החניכים לשתי קבוצות. הקציבי לכל קבוצה 500 ש"ח, שבו הם יכולים לקנות תכונות "ציוניות" עבור דמות החלוץ שלהם (מהפתיחה/דמות חדשה למתודה). המטרה של הקבוצות הוא ליצור את החלוץ הכי ציוני.

הקריאי כל היגד **ותני** להיגד מחיר התחלתי של 50 ש"ח.

הקריאי:

- גר.ה בחו"ל ותורם.ת למדינה
- גר.ה בארץ ישראל
- יושב.ת בבית וכותב.ת פוסטים תומכי ישראל ברשתות החברתיות
- מטייל.ת בחו"ל ומספר.ת שהוא.יא מישראל
- מתנדב.ת
- עש.תה עלייה
- מצביע.ה בבחירות
- קונה מוצרים שיוצרו בארץ
- תורם.ת לארגונים אקטיביסטיים-חברתיים
- משרת.ת בצה"ל

לאחר המכירה הפומבית, **ערכי** דיון ובו כל קבוצה מספרת למה הדמות שלה הכי ציונית בעינייה.

שאלי:

- למה הדמות שלכם הכי ציונית?
- מה זה אומר בעיניכם להיות ציוני?
- האם ציונות זה דבר שניתן לרכוש? או האם זה מגיע מבפנים? למה?

בקשי מחניך להקריא את ההגדרה לציונות (נספח ב').

בקשי מחניך להקריא את מטרות הציונות (נספח ג').

במהלך קריאת ההגדרה והמטרות, **הסבירי** את הנאמר.

שאלי:

- האם ההגדרה לציונות של הרצל דומה להגדרה שלכם לציונות שהעלתם אחרי המכירה פומבית?
- האם חלק מהגדרתה של הרצל/המטרות תפסה אתכם? יש חלק שלא הסכמתם איתו?
- לדעתכם, הציונות עדיין רלוונטית ונחוצה כיום?
- אילו מטרות לדעתכם רלוונטיות ונחוצות למאמץ הציוני כיום?

המשך אוציה ג

אמרי: "התנועה הציונית השיגה את מטרתה העיקרית: הקמת בית לאומי בארץ ישראל אך המאמץ

הציוני עוד לא נגמר וחלק ממטרות הציונות עדיין לא התגשמו או דורשות עבודה מתמשכת כדי לקיים אותם, כמו לשמור ולהגן על הבית הלאומי שלנו ולייצר חברת מופת."

אחרי כל אחת האופציות אמרי : "התנועה הציונית השיגה את מטרתה העיקרית: הקמת בית לאומי בארץ ישראל אך המאמץ

הציוני עוד לא נגמר וחלק ממטרות הציונות עדיין לא התגשמו או דורשים עבודה מתמשכת כדי לקיים אותם, כמו לשמור ולהגן על הבית הלאומי שלנו ולייצר חברת מופת."

עזרים: אופציה א'-נספח ד', אופציה ב'-לוח, טוש ללוח

מתודה שמטרתה - לדבר על איך ציונות נראית היום (10 דק)

אופציה א'- "חברת מופת"

קראי עם החניכים את נספח ד'.

שאלו:

- מה ממאפייני חברת המופת שהרצל חזה התגשם?
- מה לדעתכם עדיין לא התגשם?
- מה לדעתכם צריך להוסיף לחזון זה?
- מה אנחנו יכולים לעשות בשביל החזון יתגשם?

אמרי: "חברת המופת שהרצל חזה תופסת חלק משמעותי מהתנהלות החברה הישראלית אך לא כל מה שהרצל שאף אליו התגשם ועל כן זאת האחריות שלנו כאזרחים וכחיילים לעתיד במדינה להמשיך ולקיים חברת מופת שוויונית ומכבדת"

אופציה ב'-שמש אסוציאציות

ציירי על הלוח שמש אסוציאציות, שבפנים כתוב המשפט "מה קשה בלהיות ציוני כיום?".

בקשי מחניכים לעלות אתגרים ומורכבויות שיש להם עם מימוש הציונות כיום.

שאלי:

- מה האתגרים שאתם חווים לגבי מימוש הציונות כיום?
- איך אפשר להתגבר על אתגרים אילו?
- מה המרחבים הקיימים עבורכם שתוכלו לפעול בתוכם?
- מה אתם כן יכולים לעשות?

סכמי נקודות מרכזיות שעלו בשיחה

אופציה ג'-המשך החלוץ.ה

בקשי מהחניכים לסמן מה מהתכונות שהם קנו בשביל ה"חלוץ.ה" שלהם, רלוונטית כיום. אם אין תכונות, **בקשי** מהחניכים להוסיף/להגיד תכונות שבהם הציונות מתבטאת בימינו.

שאלי:

- איך ציונות יכולה להתממש בימינו?
- מה הבעיות בחברה שציונות עונה/יכולה לענות עליהם?
- מה אנחנו יכולים לעשות בשביל שהחזון הציוני יתגשם בימינו?

סכמי נקודות מרכזיות שעלו בשיחה.

סיכום (5 דקות)

שאלי:

- איך היה לכם במשבצת?
- עם איזה תחושות/מחשבות אתם יוצאים מהמשבצת?

סכמי:

במשבצת אנחנו הבנו מהי ציונות, לדעתינו ועל פי הרצל, איפה היא פוגשת אותנו ומתבטאת כיום ואיפה היא לא נמצאת. הבנו מה אנחנו יכולים לעשות בשביל לפעול למען הציונות.

נספח א' - שלט ציוני/לא ציוני - (קישור לכרטיסיות בקובץ הנספחים)

נספח ב' - הגדרה לציונות - (מעוצב יפה בקובץ הנספחים)

ציונות- תנועה לאומית ואידאולוגיה התומכת בקיום מדינה המהווה בית לאומי לעם היהודי ובפרט בארץ ישראל. הציונות היא תנועה לאומית ואידאולוגיה התומכת בקיום מדינה המהווה בית לאומי לעם היהודי בארץ ישראל. התנועה הציונית, כתנועה לאומית-יהודית, קמה בשליש האחרון של המאה ה-19, בעיקר במרכז ומזרח אירופה.

נספח ג' - מטרות הציונות -

אופציה 1:

"מראשיתה היו מטרות הציונות שיבת ציון, קיבוץ הגלויות, החייאת התרבות והשפה העברית, יצירת יהודי חדש וביסוס ריבונות יהודית עצמאית. לפי בנימין זאב תאודור הרצל, הנחשב להוגה הציונות המודרנית, הציונות היא מסכת רעיונות רחבה, שבה כלולה לא רק השאיפה לשטח מדיני מובטח כחוק בשביל העם היהודי, אלא גם השאיפה לעיצוב תרבותי וחינוכי חדש של הלאום." (בנימין זאב הרצל)

אופציה 2:

מטרות הציונות הן:

אחדותו של העם היהודי, זיקתו למולדתו ההיסטורית – ארץ ישראל ומרכזיותה של מדינת ישראל וירושלים בירתה בחיי העם.

עלייה מכל הארצות לישראל ושילובה בחברה הישראלית.

ביצורה של ישראל כמדינה יהודית-ציונית ודמוקרטית ועיצובה כבעלת ייחוד ערכי- רוחני המושתתת על כיבוד הדדי של הרב-גוניות בעם היהודי, ועל חזון הנביאים, כחברת מופת, השואפת לשלום ותורמת לתיקון עולם. הבטחת עתידו וייחודו של העם היהודי על ידי קידום חינוך יהודי, עברי וציוני, טיפוח ערכי רוח ותרבות יהודיים והנחלתה של הלשון העברית כשפתו הלאומית.

טיפוח הערבות ההדדית היהודית, הגנה על זכויות היהודים כיחידים וכלאום, ייצוג האינטרסים הלאומיים ציוניים של העם היהודי ומאבק בכל ביטויי האנטישמיות. יישוב הארץ כביטוי להגשמה ציונית הלכה למעשה.

נספח ד' - קטע מתוך "חברת מופת" של הרצל -

"קראתי פעם לציונות אידיאל אין-סופי, ואני מאמין באמת כי גם לאחר השגת ארצנו, ארץ ישראל לא תחדל מלהיות אידיאל. כי בציונות כפי שאני מבין אותה, כלולה לא רק השאיפה לכברת ארץ מובטחת כחוק בשביל עמנו האומלל, אלא גם השאיפה לשלמות מוסרית ורוחנית" (בנימין זאב הרצל, מתוך "תקוותנו", מרץ 1904)

נספח ה' - סרטון -

- "אני לא ציונית": היהודים שיוצאים בגלוי נגד ישראל

"בורג קטן במערכת"

מבוא

בסדנה זו נעמיק עם החניכים בתפיסת המושג "אחריות", ובהשפעתו על מהלך שירותם הצבאי. נדבר איתם על היחס שלהם אל מול אחריות, נכיר את סיפורו של רב"ט יהודה וישליצקי ודרכו נשאל עצמנו על ביטוייה של האחריות בצה"ל ואצלם באופן אישי.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם. בכל טבלת מתודות במערך יש לבחור מתודה אחת, אשר תתאים באופן המיטבי לחניכיהם.

מטרות הסדנה

מטרת על: החניך יפתח תודעת אחריות לקראת גיוסו לצה"ל.

מטרות ביניים:

- החניך יגבש תפיסת אחריות עצמית כלפי סביבתו ויעמיק בפער שבין הרצון לעשייה בפועל.
- החניך יפנים את אחריותו לקראת הגיוס לצה"ל ובאילו אופנים הוא עתיד לממש אחריות זו.
- החניך יכיר את סיפורו של רב"ט יהודה וישליצקי וסיפור מבצע צוק איתן המהווה חלק מהותי מזהות המדינה בימים אלו.

ציוד: כלי כתיבה, טוש ללוח, דפים, מספרניים, מחשב, מקרן, נספחים - הוראות לשימוש בשאלון פורמס (נספח א'), שאלון "אתה הגיבור" (נספח ב'), שלטי ציר (נספח ג'), רשימת היגדים ציר (נספח ד'), רשימת מרחבים (נספח ה'), רשימת היגדים מרחבים (נספח ו'), הסבר על הסרטון (נספח ז'), רקע על מבצע צוק איתן (נספח ח'), קירות מדברים (נספח ט') וטקסט לקבוצות (נספח י').

משך הסדנה: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה י"א.

דגשים לעצמי:

פתיחה (15 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).

אמרי: "היום בסדנה אנחנו נדבר על אחריות, אבל מכיוון שונה - מה זה בכלל? איפה זה פוגש אתכם היום? האם זה פוגש אתכם היום? וגם - איפה זה עתיד לפגוש אתכם ואתכן כחיילים לעתיד בצבא?"

אופציה א' - "אתה הגיבור"

עזרים: מחשב ומקרן / נספח "אתה הגיבור" (נספח ב') וטלפונים (של החניכים)

שימי לב - יש להכין את השאלון טרם שליחתו לחניכים! (ראי נספח א').

ניתן לעשות זאת גם דרך קירות מדברים בחדר, ולא בטלפון (נספח ב').

הסבירי: "כעת אנחנו הולכים להתנסות במשחק שנקרא "אתה הגיבור". במשחק הזה אתם הולכים לקרוא סיפור - ולשלוט בהמשך העלילה שלו! בכל סיטואציה עליכם לבחור את האפשרות העדיפה עליכם."

שלחי את הקישור למילוי השאלון, **והקציבי** לכך 7 דקות. ניתן לעבור אחרי השאלון על תוצאותיו, בעזרת מחשב ומקרן.

שאלי:

- איך היה לכם למלא את השאלון? מה הרגשתם?
- ספרו על התלבטות שהייתה לכם בין שתי אפשרויות. מדוע בחרתן באחת מהן?
- במידה ותיתקלו במצבים דומים במציאות, האם הבחירות שלכן כאן יתאמו למציאות לדעתכן? למה?
- באילו קשיים אתם נתקלים כשאתם נדרשים לקחת אחריות על משהו?

אופציה ב' - מסכים / לא מסכים

עזרים: שלטי ציר (נספח ג') ורשימת היגדים ציר (נספח ד').

הנחי את החניכים לעמוד. **הסבירי:** "כעת אני הולכת להקריא משפטים. בתוך הכיתה ישנו ציר - בצד אחד "מסכים" ובצד השני "לא מסכים". עמדו על הציר ביחס לכל היגד." **הקריאי** את רשימת ההיגדים (נספח ד'). על כל היגד, **בקשי** מחניכה אחת או שתיים לשתף מדוע עמדה בנקודה זו.

הקציבי למתודה זו 7 דקות. לאחר מכן, **הנחי** את החניכים לחזור למקום. **שאלי:**

- במידה ותיתקלו במצבים דומים במציאות, האם הבחירות שלכן כאן יתאמו למציאות לדעתכן? למה?
- באילו קשיים אתם נתקלים כשאתם נדרשים לקחת אחריות על משהו?

אופציה ג' - מרחבי אחריות

עזרים: משבצות מרחבים (נספח ה') ורשימת היגדים מרחבים (נספח ו').

פזרי על הרצפה משבצות מרחבים (נספח ה') - מקומות/קבוצות שהמלש"בים נמצאים בהם. **הנחי** את החניכים לעמוד **ואמרי:** "כעת אני הולכת להקריא לכם משפטים, ואני רוצה שלפי כל משפט תעמדו ליד המקום/קבוצה הכי רלוונטי לדעתכם." **הקריאי** את רשימת ההיגדים (נספח ו'). על כל היגד, **בקשי** מחניכה אחת או שתיים לשתף מדוע עמדה על מרחב זה.

לאחר מכן, **הנחי** את החניכים לחזור למקום. **שאלי:**

- למה אנחנו מגלים מידות אחריות שונות במקומות שונים?
- באילו קשיים אתם נתקלים כשאתם נדרשים לקחת אחריות על משהו?

גוף (25 דקות) - גילויי אחריות בצבא (15 דקות)

אופציה א' - סרטון מור"ק

עזרים: מחשב ומקרן, הסבר על הסרטון (נספח ז') ורקע על מבצע צוק איתן (נספח ח')

אמרי: "כעת אנחנו הולכים לצפות יחד בסרטון המספר על סיפור שהתרחש במבצע צוק איתן, של רב"ט יהודה וישליצקי."

ספרי כי מבצע צוק איתן התרחש ביולי 2014, ובמהלכו צה"ל הוביל תקיפה נרחבת ברצועת עזה. המבצע ארך כ-50 ימי לחימה, והתחיל לאחר חטיפת שלושת הנערים (קראי עוד במידת הצורך בנספח ח').

הקריני את הסרטון מצפן מורשת - הטען שתפס פיקוד

הערה: ממליצים לעצור את הסרטון כל כמה דקות ולהשתמש בהסבר הסרטון (נספח ז').

שאלי:

- אז מה ראינו בסרטון? על מה הסיפור?
- למה, לדעתכם, בחר יהודה לקחת את הפיקוד על הטנק?
- מה היו "תשלומי המחיר" של הבחירה שלו? "מה יצא לו מזה"?

אופציה ב' - קירות מדברים

עזרים: קירות מדברים (נספח ט')

תלי את התערוכה קירות מדברים (נספח ט') ברחבי הכיתה.

אמרי: "ברחבי הכיתה מפוזרות כתבות על חיילים בצבא ועל נקודות בשירות הצבאי שלהן".

הנחי את החניכים להסתובב בין הכתבות ולקרוא. **הקציבי** לכך 7 דקות, ולאחר מכן **הנחי** את החניכים לחזור למקומם.

שאלי:

- שתפו בכתבה שאהבתם מהכתבות המפוזרות בכיתה.
- מה משותף לכלל הסיפורים? למה לה32 לקחת אחריות כזאת בתפקידם?
- "מה יצא להם מזה"? מה היו "תשלומי המחיר" של הבחירות שלהם?

אופציה ג' - קבוציות

עזרים: נספחי קבוציות (נספח י') ורקע על מבצע צוק איתן (נספח ח').

הנחי את החניכים להתחלק לקבוציות של חמישה חניכים בכל קבוצה. לאחר מכן, **חלקי** לכל קבוצה עותק של נספח קבוצות (נספח י').

אמרי: "כעת אתם הולכים לקרוא קטע על סיפור שהתרחש במבצע צוק איתן, של רב"ט יהודה וישליצקי."

ספרי כי מבצע צוק איתן התרחש ביולי 2014, ובמהלכו צה"ל הוביל תקיפה נרחבת ברצועת עזה. המבצע ארך כ-50 ימי לחימה, והתחיל לאחר חטיפת שלושת הנערים (קראי עוד במידת הצורך בנספח ח').

הגדירי לכל קבוצה לקרוא את הקטע שכתוב בנספח ולענות יחד על השאלות.

הקציבי לזה 7 דקות, ולאחר מכן **הגדירי** לחניכים לחזור למקומם.

שאלי:

- אתם מצליחים להתחבר לסיפור? לראות את עצמכם במקומו? (שאלת הצפה בלבד)

אמרי: "הפער בין אחריות בחיים שלנו היום ואחריות בצבא כחיילים הוא גדול מאוד, וזה בסדר גם אם קשה להזדהות עם המקום שלהם. אבל גם אתם תהיו בדילמות סביב אחריות כחיילים בצבא! חשוב לשאול - מה האחריות שלכם לקראת הגיוס לצה"ל? זה ישנה את איך שאתם רואים אחריות כיום?"

אני אל מול אחריות בצבא (10 דקות)

אופציה א' - שמש אסוציאציות

עזרים: לוח וטוש ללוח.

ציירי על הלוח עיגול ובמרכזו **כתבי** את הביטוי "אחריות כחייל".

בקשי מהחניכים להגיד מה עולה להם בראש כשהם חושבים על הביטוי הזה -

אילו ביטויי אחריות חיילים מגלים בצה"ל?

לאחר מכן, **שאלי:**

- אתם מצליחים להרגיש שאלו יהיו בתחום האחריות שלכם? מה אתם חושבים על זה?
- למה חשוב שנגלה אחריות בתפקידנו בצבא? מה זה מאפשר?
- איך היחס שלכם מול אחריות בחיים צריך להשתנות כשתגייסו לצבא? במה הוא ישתנה?

אופציה ב' - תערוכה יוצרת תערוכה

עזרים: דפים וטושים.

חלקי לכל חניך דף וטוש (או, לחילופין, **בקשי** לתלוש מהמחברת ולהוציא מהקלמר).

אמרי: "כעת, אני רוצה שכל אחד מכם יכתוב דוגמה משלו לאיך נראית לקיחת אחריות בצבא, מהיום יום - דרך כל תפקיד שאתם יכולים לחשוב עליו."

הקציבי לזה 3 דקות. לאחר מכן, **הגדירי** לחניכים להניח את הדפים שלהם על השולחנות ולעבור בין הדפים של אחרים. על דף ובו משפט שהם מסכימים עימו - יש לסמן וי (✓).

לאחר מכן, **שאלי:**

- אתם מצליחים להרגיש שאלו יהיו בתחום האחריות שלכם? מה אתם חושבים על זה?
- למה חשוב שנגלה אחריות בתפקידנו בצבא? מה זה מאפשר?
- איך היחס שלכם מול אחריות בחיים צריך להשתנות כשתגייסו לצבא? במה הוא ישתנה?

אופציה ג' - דומינו אחריות
עזרים: כרטיסיות (דפים קטנים), מספרים וטושים.

חלקי: לכל חניך כרטיסייה (דף חצוי) וטוש (או, לחילופין, **בקשי** לתלוש מהמחברת ולהוציא מהקלמר).

אמרי: "כעת, אני רוצה שכל אחד מכם יחצה את הכרטיסייה לשני חלקים, וכתבו באופן הבא:

דוגמה מהחיים שלכם, שבה לקחתם אחריות על משהו.

דוגמה לאיך חייל לוקח אחריות בצבא, מהיום יום.

הקציבי לזה 3 דקות. לאחר מכן, **בקשי** ממתנדב אחד להקריא את מה שכתב ולהניח במרכז המעגל.

בקשי מחניכים נוספים למצוא נקודות חיבור לכרטיסייה שלו (דוגמאות שמזכירות זו את זו, יושבות על אותם דברים).

לאחר מכן, **שאלי:**

- למה חשוב שנגלה אחריות בתפקידנו בצבא? מה זה מאפשר?
- איך היחס שלכם מול אחריות בחיים צריך להשתנות כשתגייסו לצבא? במה הוא ישתנה?

סיכום (5 דקות)

הציגי על הלוח את המשפט "אם אני לא אתגייס, מישהו אחר יתגייס".

שאלי:

- מה אתם חושבים על המשפט הזה? מסכימים איתו? מזדהים?
- מדוע דווקא אנחנו צריכים לקחת אחריות - בחיים ככלל ובשירות הצבאי בפרט? מה זה נותן לנו, מה זה נותן לצבא?
- איך אתם יכולים לממש אחריות בצבא כשתהיו חיילים?

המשך סיכום

סכמי: "בשיעור האחרון צללנו אל תוך המושג אחריות דרך כל מיני נקודות. התחלנו בלשאל מה זה אחריות בשבילכם, ואיך אתם תופסים אותה. המשכנו דרך סיפורים סביב האחריות כחיילים בצבא ואיפה זה יפגוש אתכם (לרלוונטיים - "דיברנו על סיפורו של רב"ט יהודה וישליצקי ועל הבחירה שלו לקחת אחריות על תפקיד שבכלל לא היה שלו"), וסיכמנו בקשר שלכם אל מול אחריות כחיילים לעתיד בצבא, ואיפה תרגישו את זה. חשוב שנזכור שכיום אנחנו לא במצב מלחמה ותחושת האחריות יכולה להרגיש פחות רלוונטית אבל אל לנו לשכוח שהמצב הרגוע כיום לא הגיע בחסד, **אלא בזכות המון אנשים שבחרים לקחת אחריות ולהגן על המדינה שלנו. אם לא נבחר להיות חלק מצבא גדול, ולהרגיש לעתים "ברגים קטנים במערכת", לא נוכל לגלות אחריות אותנטית כלפי מדינתנו.**"

נספחים "בורג קטן במערכת"

נספח א' - הוראות כניסה לשאלון "אתה הגיבור":

להיכנס ל-Gmail ולהיכנס למייל הבא:

מייל - hineniprakmas@gmail.com

סיסמא - Th@123456

להיכנס לתיקיות: "נספחים עבור תכנים" ← "שכבת י"א" ← "כוח צביקה"

ללחוץ בקליק ימני על השאלון וללחוץ "יצירת עותק"

לשנות את שם המסמך ל-"בית ספר [הכניסי שם] כיתה י"א [להכניס מספר] | שאלון אתה הגיבור" ולהיכנס לשאלון. ללחוץ על הכפתור "שליחה", ודרך הלשונית שנפתחה במסך להוציא קישור עבור מילוי השאלון.

נספח ב': "אתה הגיבור"

נספח ג' - שליטי ציר: (נמצאים מעוצבים בקובץ הנספחים)

מסכים

לא מסכים

נספח ד' - רשימת היגדים ציר:

- ילדים צריכים לעזור במטלות הבית להורים שלהם.
- לפני שאני לוקח על משהו אחריות, אני חייב לשאול את עצמי "מה יוצא לי מזה?".
- לכל אחד יש את האחריות שלו, אי אפשר שלשני אנשים תהיה אחריות על אותו דבר.
- כשאחריות כלשהי מתחלקת בין קבוצה של הרבה אנשים, קשה לי להרגיש שזאת אחריות שלי.
- אני "לוקח אחריות" רק כשאני עושה משהו מעבר למה שמצופה ממני, אחרת אני רק ממלא הוראות.
- כל אחד חייב לקחת אחריות על המדינה באיזושהי דרך.
- אם אני לא אקח על משהו אחריות, מישהו אחר בטוח יעשה את זה.
- יש הבדל בין לעשות מעשה "לא אחראי" ובין להיות "חסר אחריות".

נספח ה' - משבצות מרחבים: נספח ה' - משבצות מרחבים

נספח ו' - רשימת היגדים מרחבים:

- מקום שהאנשים בו נמצאים איתי כבר הרבה שנים, שאני כבר רגיל אליו.
- מקום חדש יחסית בחיים שלי, מקום שעוד לא התרגלתי אליו.
- מקום שקל לי לקחת בו אחריות על דברים כשצריך.
- המקום שאני הכי מרגיש שאני חלק ממנו.
- מקום שאני אוהב להיות בו אבל לא לוקח בו הרבה אחריות.
- מקום שהייתי רוצה לשנות את התדמית שלי בו, להשתנות בו (את איך שרואים אותי).
- מקום שהייתי רוצה להשפיע בו יותר.
- מקום שאני שייך אליו אבל מרגיש קצת רחוק ממני.

נספח ז' - הסבר על הסרטון: (מעוצב כטבלה בקובץ הנספחים)

להלן הסבר מקוצר וענייני ביחס לסרטון, השתמשו בו כראות עיניכם ביחס למצב החניכים בעת ההקרנה.

נקודת זמן בסרטון

על מה דיברנו עד עכשיו?

00:00-01:00

מה היה כתוב? בשבוע הראשון של מבצע "צוק איתן" שהתרחש ב-2014, פלוגה של טנקים שהצטוותה עם חטיבת גולני נערכה לכניסה קרקעית לרצועת עזה.

המטרה - לתקוף ולכבוש חלק משכונת שג'אעיה, להיות הכוח הראשון שנכנס ומחפה על שאר הכוחות שיכנסו אחריהם (יחידות נוספות).

הטנקים ממתינים מונעים אבל עומדים בשטח שלנו. פצצה נופלת בשטח שלנו.

01:00-02:00

שגיא, מ"מ של מחלקה 4, מדווח למ"פ על ירי הפצצות. הם מכריזים "גשם סגול" - סוגרים את הפתחים של הטנק ונכנסים לתוך התאים.

הם מקבלים אישור כניסה לתוך עזה. תוך כדי שהם נכנסים ממשיכים להפציץ אותם, כל פעם הם מצליחים לכוון קצת יותר טוב על הטנקים.

אחד הטנקים נופל תוך כדי תנועה לתוך מכשול (תעלה שהייתה בשטח) ונתקע.

המ"פ פוקד על שגיא לעקוף את הטנק ולהוביל את הפלוגה.

02:00-03:00

תוך כדי ששגיא מוביל את הטור של הפלוגה, הם מתחילים להתקוף ולירות על שג'אעיה. הם מזהים מצד ימין שלהם דמויות ומתחילים לירות עליהם.

שגיא המ"מ פותח את הטנק ומוציא את הראש כדי לנסות לזהות את הדמויות. כנראה רסיס מתוך ההפצצות מסביב עף לכיוונו ונתקע לו בצוואר.

03:00-04:00

שגיא נכנס לטנק ומדווח למ"פ על הפציעה. תוך כדי שהזמן חולף שגיא מתחיל לחרחר ומתקשה לנשום, הצוואר מתנפח.

יהודה, הטען בטנק, רואה את המצב אבל אומר לשגיא שזאת רק שריטה ושהכול בסדר.

04:00-05:00

יהודה טיפל בשגיא רפואית, התייעץ עם המ"פ מה לעשות. החליטו לא לעשות נקודות לחיצה כי בהנחה ויש רסיס בגרון, זה יחסום את העורק.

שגיא: "בעיקרון כשמפקד נפצע, בדרך כלל התרגולת היא שתותחן מחליף את המפקד ... ולא, ואני החלטתי שהתותחן מחליף אותי".

יהודה תופס פיקוד על הטנק ושואל את המ"פ להנחיות. המ"פ מגדיר לפנות את שגיא מהשטח.

05:00-06:00

רופא נכנס אל תוך הטנק ומחליט לפנות את שגיא לבית חולים, יהודה מפקד על פינוי שגיא אל בית חולים, ולאחר שהפינוי מסתיים מבקש המשך הנחיות ומצטרף ללחימה של הפלוגה, וירו ככל שביכולתם - מלבד פגזים, משום שהטען החליף את תפקיד המפקד ועל כן לא התעסק בטעינת הפגזים.

06:00-07:00

שני נגמ"שים מהכוח נעצרו בשל תקלה טכנית, החלה תקיפה על הנגמ"שים ע"י חוליית מחבלים. הטנק של יהודה מגיב יחד עם שאר הטנקים למצב ושולט באירוע.

יהודה פיקד כמעט כל אותו הלילה, במשך 4 שעות, עד שמ"מ בא והחליף אותו.

07:00-08:26

"אבל אתה עושה את התפקיד שלך, שזה בסוף זה איזה שהוא בורג קטן במלחמה של חטיבה ושל אוגדה. כשאתה עושה את התפקיד שלך זה בעצם מצליח להשפיע על התמונה כולה." יהודה קיבל צל"ש רמטכ"ל.

מילון מושגים:

- חטיבה 188 - "עוצבת ברק", חטיבת שריון.
- נגמ"ש - נושאת ג'יפיות משרינת
- פצמ"ר - פצצת מרגמה.
- מ"פ - מפקד פלוגה, מ"מ - מפקד מחלקה
- "גשם סגול" - אירוע חירום, התראה נגד פצמ"רים.
- נ"ט - נגד טנקים
- מא"ג - מקלע, רובה הנפוץ בשירות צה"ל. מקלע אחיד גדודי.
- "מקלע 0.5" - מקלע כבד, אחד הנפוצים והשימושיים בעולם ובצה"ל.
- נקודות לחיצה - כאשר אין ציוד מתאים או לחילופין כאשר הקטיעה/דימום מסיבי נמצאים באזור בו לא ניתן להניח חוסם עורקים ניתן להשתמש בנקודות לחיצה.
- טען - אחראי על טעינת התחמושת לבית הבליעה בתותח, ותפעול מערכות נשק נוספות (בעיקר המקלעים).
- חי"ר - חיל רגלים
- מט"ק - מפקד טנק
- צל"ש - ציון לשבח

נספח ח' - רקע על מבצע צוק איתן:

מבצע צוק איתן היה מבצע צבאי רחב-היקף שהוביל צה"ל ברצועת עזה בין 8 ביולי (י' בתמוז) ל-26 באוגוסט 2014 (ל' באב ה'תשע"ד), במשך 50 ימי לחימה בין ישראל לבין חמאס וארגוני טרור נוספים.

המבצע הוכרז בעקבות ירי רב של ארטילריה רקטית מרצועת עזה לעבר אוכלוסייה אזרחית ויישובים בדרום ישראל, שהחל כתגובה ל"מבצע שובו אחים" של צה"ל לאחר חטיפת שלושת הנערים הישראלים ורציחתם ב-12 ביוני אותה שנה, ולרצח הנער הפלסטיני מוחמד אבו ח'דיר בירושלים. בשלב הראשון כלל המבצע בעיקר הפצצות כבדות של חיל האוויר הישראלי, חיל השריון וחיל התותחנים ברצועת עזה, כשבמקביל ישראל ספגה ירי רקטי מרצועת עזה והתמודדה עם חדירה של מחבלים חמושים לשטחה שהגיעו מרצועת עזה דרך הים או דרך מנהרות. בשלב השני, שהחל ב-17 ביולי, נכנסו כוחות קרקעיים של צה"ל לרצועה, תחילה לעיירה בית חאנון, במטרה להרוס את מנהרות הטרור, הלחימה המשיכה וכעבור שלושה ימים החל קרב שג'אעיה. במהלך הלחימה כוחות חיל ההנדסה הקרבית איתרו וניטרלו למעלה מ-30 מנהרות טרור שהיוו איום על יישובי עוטף עזה. בשלב שלישי, שהחל ב-5 באוגוסט הושלמה יציאת הכוחות הקרקעיים של צה"ל מרצועת עזה, אך הלחימה נמשכה במתכונת השלב הראשון. במהלך המבצע נמנו 12 ניסיונות לתיווך לשם השגת הפסקת אש, כאשר רוב הניסיונות התקבלו על ידי ישראל, אך נדחו על ידי חמאס. המבצע הסתיים לאחר 50 ימי לחימה, עם קביעת הפסקת האש.

עם תחילת המבצע נפרסו סוללות כיפת ברזל ברחבי ישראל כדי להגן גם על יישובים במרכז הארץ. במהלך המבצע נורו 4,594 רקטות ארטילריות ופצצות מרגמה לעבר ישראל, מתוכן 735 יורטו על ידי כיפת ברזל, 64 מהן נפלו בשטחי מגורים, 188 מהן כשלו ונפלו בתוך שטחי הרצועה ו-3,607 מהן נפלו בשטחים פתוחים. מנגד צה"ל תקף 6,231 מטרות טרור בשטחי רצועת עזה; 10,590 מבנים נפגעו בתקיפות, 4,024 מבנים נהרסו כליל עד היסוד ו-32 מנהרות טרור הושמדו.

בצד הישראלי נהרגו 68 חיילים, 5 אזרחים ואזרח זר אחד, ונפצעו 1,433 חיילים ו-837 אזרחים. בצד הפלסטיני נהרגו בין 936 ל-1,408 פעילי טרור, ובין 761 ל-1473 אזרחים, מעל ל-11,000 פלסטינים פצועים, ומעל ל-200 פעילי טרור נשבו בידי ישראל.

נספח י' - נספח קבוציות (יש לשכפל מספר פעמים, בהתאם למספר הקבוצות, מעוצב ככרטיסיה בקובץ נספחים):

סיפורו של יהודה וישליצקי
"יהודה הבין את גודל המשימה שהוא שותף לה. הוא הבין את החשיבות של מה שאנחנו עושים והוא הבין שצריך לעשות הכל כדי לא לעצור את ההתקפה ולעמוד במשימה, וזה מה שהוביל אותו לקחת את הפיקוד ולהמשיך קדימה." (סא"ל עופר טחורש)

תקציר האירוע:
במבצע "צוק איתן", בתאריך ה-17.07.2014 נכנס לרצועת עזה קרקעית צוות קרב חטיבתי, שהיה מורכב מפלוגת טנקים מחטיבה 188 וכוחות מחטיבת גולני.
משימת פלוגת הטנקים הייתה לתקוף שטח שולט בפאתי שכונת שג'אעיה, ולחפות משם על כניסה של כוחות חטיבת גולני. מחלקה 4, בפיקודו של סג"ם שגיא כרמלי, הובילה את הפלוגה ליעד לאחר שטנק מ"מ 3 נתקל במכשול. תוך כדי תנועתה החלו חילופי אש.
שגיא יצא מהטנק. לאחר שזוהו דמויות מימין לכוח. פצמ"ר נפל בסמוך אליו ורסיס עף ופגע בצווארו. הוא נכנס חזרה לטנק, דיווח למ"פ, סרן עופר טחורש, וביקש פינוי וטיפול רפואי. רב"ט יהודה וישליצקי טיפל בשגיא והחליט לא לחבוש אותו. מכיוון שהבין שרסיס תקוע בגרונו, ובכך הציל את חיי מפקדו. שגיא העביר את הפיקוד ליהודה. בשלב הראשון הוא ניהל את הפינוי של שגיא, לפי הנחיות המ"פ. לאחר מכן הצטרף ללחימה של הפלוגה.
בזמן התנועה לכיוון היעד, נתקלה מחלקת החי"ר במארב. המ"פ חבר לאחר לעזור בהיתקלות. הטנקים הראשונים, שהצטרפו אליו היו טנק הסמ"פ וטנק מ"מ 4 בפיקוד יהודה. יהודה המשיך לפקד על הטנק כל הלילה, במשך ארבע שעות כמעט, עד שהגיע מ"מ אחר וקיבל את הפיקוד.
על מה הסיפור שקראנו עכשיו?
למה, לדעתכם, בחר יהודה לקחת את הפיקוד על הטנק?
"מה יצא לו מזה?"

"הלכתי כי קרא הקול"

מבוא

בסדנה זו נצלול יחד עם החניכים אל המושג "שליחות". בהמשך לתהליך של שכבת י"א, נחבר את החניכים לערך השליחות דרך החיים האישיים שלהם (דילמות, בחירות אישיות) ודרך אישיות היסטוריות מוכרות, אשר עמדו בפני דילמה סביב הערך הזה. השאלות המרכזיות שלנו יהיו - מה זו בכלל שליחות? מה אני יודעת על שליחות, מהי שליחות בשבילי? מה אני יכולה ללמוד מהדמויות סביבי על העדר הזה?

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם. בכל טבלת מתודות במערך יש לבחור מתודה אחת, אשר תתאים באופן המיטבי לחניכייך.

מטרות הסדנה:

- החניך יחקור את מהו ערך השליחות.
- החניך יבחן דוגמאות שונות של אישיות היסטוריות בהקשר ערך השליחות.
- החניך יציין מהי השליחות שלו.

ציוד:

משך הסדנא: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה י"א.

דגשים לעצמי:

פתיחה (15 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).

אמרי: "היום בסדנה אנחנו נדבר על שליחות - מילה שאני סבורה שכבר פגשתן בעבר, אבל הפעם ניגע בה מזווית קצת אחרת. תוך כדי השיעור נשאל את עצמנו גם איך שליחות קשורה בכלל אליכם, לבחירות שלכם, ולעתיידכם."

אופציה א' - ציור בקבוצות

עזרים: דפים וכלי כתיבה.

חלקי את הכיתה לקבוצות של 4-5 תלמידים בקבוצה, ולכל קבוצה **חלקי** בריסטול גדול וטוש / עט.

אמרי: "כעת, אני רוצה שכל קבוצה תצייר על הדף דמות המסמלת עבורה את המילה 'שליחות'. המציאו לה שם, מקצוע, איפה היא גרה, מספר אחים, תחביבים, אוכל אהוב / שנא, מגדר, מה רוצה לעשות כשתהיה גדולה..."

הקציבי לכך 7 דקות. לאחר מכן, **בקשי** מקבוצה אחת להציג בשני משפטים את הדמות שלה.

שאלי:

- לפי מה בחרתם את התכונות של השליח/ה שלכם?
- מה זה שליחות לדעתכם? מה הופך בן אדם לשליח?

אופציה ב' - גילוי מודרך בקבוצות

עזרים: תמונות שליחים (נספח א'), טלפונים (של החניכים).

פזרי על הרצפה תמונות שליחים (נספח א' - במידה והם לא יושבים במעגל, אז על השולחנות). **חלקי** את החניכים לקבוצות של 4-5 תלמידים, **והנחי** אותם לבחור תמונה של שליח.

הנחי את החניכים לחפש מידע על השליח שבחרו ולדון בשאלה-למה הדמות הוא שליח? **הקציבי** לכך 10 דקות.

שאלות מנחות:

- מי היה השליח?
- מה היה הדבר המשמעותי שעשה בחייו?
- האם הוא שליח לדעתכם? למה?

לאחר שסיימו, **החזירי** את הקבוצה למעגל

ובקשי מהקבוצות להציג את המידע על השליחים.

שאלי את הקבוצה - למה הדמויות שחיפשתם היו שליחים בעיניכם?

אופציה ג' - דירוג היגדי שליחות

מתודה שניתן לקיים גם בחוץ!

עזרים: היגדי שליחות (נספח ב')

אופציה למתודה בפנים:

חלקי את הכיתה לשתי קבוצות, **ופזרי** לכל קבוצה היגדי שליחות (נספח ב') על הרצפה. **הנחי** כל קבוצה לדרג את היגדי השליחות לפי ציר "מה הכי מסמל שליחות בעיניי?".

הקציבי לכל קבוצה 5 דקות. לאחר מכן, **בקשי** מכל קבוצה לשתף את העדפותיה.

אופציה למתודה בחוץ:

הוציאי את הכיתה למרחב בחוץ וחלקי אותה לשתי קבוציות. **פזרי** לכל קבוצה היגדי שליחות (נספח ב') על הרצפה, **הנחי** כל קבוצה לדרג את היגדי השליחות לפי ציר "מה הכי מסמל שליחות בעיניי?".

הקציבי לכך שתי דקות.

לאחר מכן, **העמידו** כל קבוצה בטור **ושלחי** אותן למירוץ - כל אחת בתורה לוקחת היגד ומניחה אותו בצד השני של המגרש. הקבוצה שמסיימת הכי מהר - מנצחת.

לאחר המתודה, שאלו:

- לפי מה סידרתם את ההיגדים?
- מהי שליחות בעיניכם?

לאחר הפתיחה, **הציגי** בפני החניכים את ההגדרה למושג שליחות (נספח ג'). חשוב לעבור על ההגדרה ולהסביר במידת הצורך מה משמעות המושג. ניתן להקדיש לכך 3 דקות בסוף הפתיחה.

גוף (25 דקות) - חנה סנש כמודל לשליחות (15 דקות)

אופציה א' - סידור משפטים

עזרים: "בדרך" / חנה סנש (נספח ד'), ומשפטים מחולקים (להכין מראש!).

פזרי על הרצפה משפטים מתוך הקטע "בדרך" של חנה סנש (נספח ד').

אמרי: "כעת, אנחנו הולכים לצלול לתוך דמות אחת שהייתי רוצה שנכיר טוב יותר - חנה סנש." **שאלי:**

- מה אתם יודעים על חנה סנש? מה סיפרו לכם עליה?

ספרי מעט על חנה סנש (ניתן להיעזר בנספח ח' - תקציר חיי חנה סנש).

אמרי: לפניכם השיר "בדרך" שכתבה, מחולק לפי שורות. עליכם לחבר את השורות לפי סדר הקטע לדעתכם.

הקציבי לכך 5 דקות. לאחר מכן, השווי בין השיר ובין התוצאה של החניכים.

בקשי מהחניכים לקרוא את השיר (ניתן להקריא בקול). לאחר מכן, **שאלי:**

- על מה הקטע מדבר לדעתכם? מה חנה מנסה להגיד דרך השיר?
- מה, לדעתכם, הקשר בין הקטע הזה ובין השליחות שדיברנו עליה מקודם? איזה דמיון קיים ביניהם?

אופציה ב' - קירות מדברים

עזרים: קירות מדברים (נספח ה'), סלוטייפ ומספרים.

תלי על הקירות את תערוכת קירות מדברים - יומנה של חנה סנש (נספח ה').

אמרי: "כעת, אנחנו הולכים לצלול לתוך דמות אחת שהייתי רוצה שנכיר טוב יותר - חנה סנש. **שאלי:**

- מה אתם יודעים על חנה סנש? מה סיפרו לכם עליה?

ספרי מעט על חנה סנש (ניתן להיעזר בנספח ח' - תקציר חיי חנה סנש).

אמרי: מסביבכם קטעים שכתבה חנה סנש. עברו ביניהם ובחרו קטע אחד שהתחברתם אליו במיוחד.

הקציבי לכך 5 דקות. לאחר מכן, **בקשי** משני חניכים לשתף בבחירתם בקטעים, ומדוע בחרו בהם.

לאחר מכן, **שאלי:**

- על מה הקטעים שקראתם מדברים? על מה חנה סנש הייתה מדברת?

- מה הקשר בין חנה סנש ובין הנושאים האלה, ובין השליחות שדיברנו עליה? איזה קשר קיים בין הדברים?

אופציה ג' - המחזה: "לחבר זוגות גרביים"

עזרים: "לחבר זוגות גרביים" / חנה סנש (נספח ו') ותפאורה (רשות)

בחרי ארבעה מתנדבים/ות **וחלקי** להם את הקטע "לחבר זוגות גרביים" / חנה סנש (נספח ו'). **הקציבי** למתנדבות 4 דקות כדי לצאת מחוץ לכיתה ולעבור על הקטע על מנת שיוכלו להמחזו בפני הכיתה (דמויות - חנה סנש, נורית, רינה ומספר.ת).

בזמן שהמתנדבות בחוץ, **אמרי:**

"כעת, אנחנו הולכים לצלול לתוך דמות אחת שהייתי רוצה שנכיר טוב יותר - חנה סנש." **שאלי:**

- מה אתם יודעים על חנה סנש? מה סיפרו לכם עליה?

ספרי מעט על חנה סנש (ניתן להיעזר בנספח ח' - תקציר חיי חנה סנש).

לאחר מכן, **הנחי** את חניכות להציג את הקטע (רשות - אפשר גם לחלק לדמויות תלבושות / עזרים, יכול ממש להוסיף). **הקציבי** לכך 2 דקות.

לאחר מכן, **שאלי:**

- על מה הקטע מדבר? מה חנה מנסה להגיד?

- מה הקשר בין חנה סנש ובין השליחות שדיברנו עליה? איזה קשר קיים בין הדברים?

אמרי: "חנה סנש מדברת את השאלות שיש גם לנו, היום, סביב שליחות. כולנו חווים את ההבדל בין לדבר ובין לעשות, כולנו מרגישים את הקושי בבחירות האמיצות, בללכת אחרי הלב. חנה סנש בחרה ללכת אחרי הלב, וכעת אני רוצה לשאול אתכם - מה השליחות שלכם? לאן אתם מכוונים, במה אתם מאמינים?"

מה השליחות שלי? (10 דקות)

אופציה א' - סרטון ודיון

עזרים: מחשב ומקרן

הקריני את הסרטון **מרים פרץ בקבלת פרס ישראל:** "בלב שנשבר 3 פעמים

יצאתי אל עמי" עד 09:03.

בסרטון מרים מספרת על סיפור חייה, על עלייתה, על שליחותה ועל המשמעויות והיצירה שבכך.

שאלי:

- מה אתם מרגישים בעקבות הסרטון?

- מהי שליחותה של מרים פרץ?

- מה למדתם מהסרטון על שליחות?

אופציה ב' - לוח השליחות

עזרים: בריסטול גדול, פתקיות וכלי כתיבה.

חלקי לחניכים את הפתקיות **והנחי** את החניכים לכתוב על הפתק דבר שהם מאמינים בו / דבר שירצו לעשות בחייהם / מה השליחות שלהם / על מה חשוב להם להשפיע. אחרי שכל הכיתה כתבה פתקים, **הנחי** אותם להדביק את הפתקים על הבריסטול שעליו כתוב "השליחות שלי/של הכיתה". **הציגי** לחניכים את התוצר הסופי. **שאלי** את החניכים מה הם מרגישים שהם רואים את כל השליחויות שלהם מאוגדים ביחד?

אופציה ג' - Mentimeter

עזרים: הוראות כניסה לאתר (נספח ז'), מחשב, מקרן וטלפונים (של החניכים).

היכנסי לקישור באתר "מנטימטר" **והציגי** את השאלה שמופיעה "על מה חשוב לי להשפיע?".

בקשי מהחניכים להכנס לקישור ולענות על השאלה.

חזרי על התוצאות הסופיות שיצאו להם מהשאלון **ושאלי:**

- למה חשוב לכם להשפיע על מה שכתבתם בשאלון?
- מהם הדברים שכולכם רציתם להשפיע עליהם?
- איך אתם יכולים לעבוד ביחד לעשות השפעה זו?

סיכום (5 דקות)

שאלו:

- מה הבנתם על המונח שליחות? איך שליחות יכולה להראות במציאות?
- האם שליחות זה דבר שקל לעשות אותו? האם זה מתבטא במעשים גדולים? איך שליחות נראית?
- איך אתם יכולים להיות שליחים במרחבים שלכם?

בסיום הזמן, **סכמי:** "בשיעור האחרון נכנסו לעומק של המושג "שליחות". שאלנו את עצמנו מהי שליחות, והתייחסנו לשאלה דרך כל מיני אנשים, כמו חנה סנש ומרים פרץ. אני בטוחה שלכל אחד ואחת מכם יש דברים שהוא מאמין בהם, שהם הערכים שמובילים אותו - בבית הספר, בבית, עם חברים או בתנועה. משימת ההגנה על המדינה, והשירות המשמעותי בצבא, היא משימה בעלת שליחות גבוהה מאוד - ולכל תפקיד יש ערכים עליונים שמובילים אותו.

חשוב שהשליחות תוביל אותנו במשימה זו מכיוון שהוא רכיב שנותן לנו משמעות והוא חיוני ביכולת שלנו לעמוד במשימה ובאתגר, גם שהיא תהיה לא פשוטה. השליחות עוזרת לחוסן שלנו ונותנת לנו את היכולת לעמוד מול אתגרים. חשוב שנדע ללכת אחרי השליחות שלנו, ולדעת לקחת בעזרתה אחריות על הדברים שחשובים לנו לקדם בסביבה שלנו."

נספחים "הלכתי כי קרא הקול"

נספח א' - תמונות שליחים: [נספח א' - תמונות שליחים](#)

נספח ב' - היגדי שליחות: [נספח ב' - היגדי שליחות](#)

נספח ג' - הגדרת שליחות:

שליחות

שם עצם - נקבה

1. תפקיד שהוטל על שליח לבצע דבר-מה. "השליח שעשה שליחותו"
2. יעוד, משימה לאמית או צבורית חשובה שנטל אדם על עצמו לבצעה: המנהיג הדגול ראה בעבודתו שליחות נעלה. שליחות ההצלה של שרידי השואה.
3. תפקיד רשמי שהוטל על אדם מטעם גוף כלשהו: עובד משרד החוץ יצא למספר שנים לשליחות במדינה זרה.

נספח ד' - "בדרך" / חנה סנש:

קול קרא, והלכתי,
הלכתי, כי קרא הקול.
הלכתי לבל אפל.
אך על פרשת דרכים
סתמתי אֶזְנִי בלבן הקר
ובכיתי.
כי אבדתי דבר.

נספח ה' - קירות מדברים: [נספח ה' - קירות מדברים: יומנה של חנה סנש](#)

נספח ו' - "לחבר זוגות גרביים" / חנה סנש (להדפיס בארבעה עותקים, לפי מס' המשתתפים, מעוצב יפה בקובץ):

"תחושה רוחנית מיוחדת מילאה אותי כאשר ירדתי לראשונה מהאוניה שהביאה אותי ארצה. נשמתי אוויר לתוך ריאותיי. "אוויר ארץ ישראל". כמה טוב להיות בבית באמת.

תחושת השליחות שבשלה באתי מילאה אותי [...]. שליחות של עול לשרת את העולם הזה, לשרת את הטוב. [...]. הגעתי לקיבוץ. במרץ מיוחד התייצבתי לעבודה. [...] את פניי קיבלה רינה בחיוך גדול: "סידור העבודה שלך לחודשים הקרובים הוא במכבסה. נורית במקום כבר תסביר לך הכל. בהצלחה חברה חדשה!" אמרה ולחצה את ידי בחום. דרכי למכבסה היתה קצרה. שם פגשתי את נורית, שהביאה אותי אל "אמבטיה" מלאה גרביים. "את צריכה לשדך בין הזוגות" אמרה בחיוך.

בסוף היום שכבתי במיטתי "עבודה מדהימה, פשוט חלום" סיננתי לעצמי... עבר שבוע.

אינני יכולה לסבול יותר את תחושת המחנק. לבלות 8 שעות ביום בלחבר גרביים?!- נו באמת, איפה כל אותה שליחות גדולה שנשאה אותי על כנפי נשרים מהונגריה הרחוקה? היכן כל הגודל והמשימות הענקיות להציל את העולם?

אפשר להשתגע, אפשר להתפוצץ ממש. [...] אך רגע... אולי אפשר לנתב את האנרגיה האדירה למקום טוב יותר... [...] נכון, כביסת 150 זוגות גרביים חוסמת אותי לחלוטין, כי הן חסרות משמעות עבורי... אם אחשוב על הדברים באמת, אז אם לא אהיה פה, אם לא אבצע שליחותי כאן בגרביים, כיצד יוכלו החיילים ועובדי השטח ללחום היטב את מלחמתם ולעמוד על משמרתם??? וכן... אם נחוץ לעמ"י גרביים נקיות, הרי ברגע זה זאת שליחותי הנעלה ביותר!

תחושת שמחה וסיפוק מילאה אותי. 8 שעות של כביסה הפכו לחוויה מרנינה. בדרכי הביתה היה לי מצב רוח מצויין. שרתי, צחקתי וחשתי סיפוק עצום.

הצלחתי להתמודד עם משימה שכמעט גרמה לי להתמוטט. [...] השליחות גברה על תחושות התסכול, העצבות והדיכאון- משמעותה של השליחות. אכן זהו ניצחון אמיתי..."

נספח ח' - תקציר חיי חנה סנש:

חנה סנש:

חנה סנש נולדה בבודפשט שבהונגריה בשנת 1921 למשפחה משכילה. היא גדלה בבית ספוג תרבות אירופית והתחנכה בבית ספר נוצרי. אף שלא הייתה חברה בתנועת נוער יהודית החליטה לעלות לארץ ישראל. בספטמבר 1939 עלתה בגפה ארצה. באותו חודש פלשו הגרמנים לפולין ופרצה מלחמת העולם השנייה.

פועלת עבריי

חנה שאפה להיות פועלת עבריי והחלה ללמוד בבית ספר חקלאי בנהלל. ביומן שכתבה הביעה את געגועיה לאמה האהובה שנותרה לבדה בהונגריה ולאחיה גיורא שיצא ללמוד בצרפת שנה לפני עלייתה לישראל.

שדות ים

חנה סיימה את לימודיה בנהלל והחליטה להצטרף ל'שדות ים', קיבוץ קטן מדרום לעיר העתיקה קיסריה. שם כתבה את שירה המפורסם "הליכה לקיסריה" הידוע במילותיו 'אלי אלי שלא ייגמר לעולם..'. בחוף הים של הקיבוץ התאמנו חברי הפלוגות הימיות של הפלמ"ח, הפל"ם. אחרי המלחמה הגיעה אל החוף ספינת המעפילים הראשונה ובעקבותיה פרצו את המצור הימי עוד שלוש ספינות מעפילים.

הגיוס לצבא הבריטי

כאשר נודע לה שמתארגנת משלחת הצלה ליהודי אירופה התנדבה מיד לשליחות, התגייסה לפלמ"ח וממנו לצבא הבריטי. באותם ימים שלטו הבריטים בארץ. ראשי היישוב היהודי פנו אליהם בהצעה להקים יחדיו משלחת של סוכנים חשאיים שיפעלו מעבר לקווי האויב למען מאמץ המלחמה הבריטי ובתוך כך יעשו להצלת יהודים.

השליחות

חנה סנש, קצינה במודיעין של חיל האוויר הבריטי, יצאה לשליחות. היא צנחה בשטח הפרטיזנים ביוגוסלביה וכעבור שלושה חודשים חצתה את הגבול להונגריה וברשותה משדר ארוך טווח. לרוע המזל נתפסה באותו יום ונכלאה בכלא ההונגרי. היא עברה עינויים קשים מנשוא וחקירות מתישות, עמדה בהם בגבורה ובאומץ לב ולא גילתה דבר למעניה ולחקירה. חמישה חודשים ישבה בכלא ההונגרי. ב-7 בנובמבר 1944 בלא מתן פסק דין הוצאה חנה סנש להורג בחצר בית הכלא והיא בת 23 שנים בלבד. שומר בית העלמין קבר אותה בבית הקברות היהודי ואף הציב שלט עם שמה. בשנת 1950 הועלו עצמותיה לישראל. חנה סנש נקברה בהר הרצל בירושלים בחלקה מיוחדת שהוקדשה לשבעה מצנחני המשלחת שלא שבו.

לזכרה

כשנודע לחברי הקיבוץ על מותה גילו בחפציה בין השאר יומן שכתבה מאז הייתה בת 13 ומחברת שירים. אלו זכו לראות אור בספר שיצא לזכרה. חברי שדות ים שחיפשו דרך להנציח את זכרה הקימו בקיבוץ את "בית חנה סנש". עם בני משפחתו של אחיה גיורא ז"ל הם מנסים לשמר את זכרה ולהנחיל את מורשתה.

"הצו הראשון שלי"

מבוא

סרטוני דילמות ההכנה לצה"ל הן אוסף של שמונה סצנות המומחזות על ידי שחקני תיאטרון צה"ל ומציגות דילמות של מלש"בים לקראת הגיוס במספר תחומים, דילמות ההכנה לצה"ל נועדו להציף ולדון אודות סוגיות מרכזיות בהליכי הגיוס. בסרטון זה נדון עם המלש"בים בחשיבות הצו הראשון והשלכותיו, מדוע יש להתכונן אליו.

תזמון הסדנא

- תעבור פעמיים בשנה. לפני "עונת" צוי ראשון.
- תעבור כחודשיים לפני תחילת עונת צוי הראשון כדי לתת להם זמן לחשיבה ולהכנה מיטבית.

מטרת על:

- החניך יציין את חשיבות הצו הראשון.

מטרות ביניים:

- החניך יתכונן לקראת הצו הראשון.
- החניך ילמד את תחנות ארבע צמתי ההכרעה, ואת חשיבותן בתהליך הגיוס.
- החניך ירחיב דעתו לגבי התפקידים הצבאיים.

זמן השיעור: 45 דקות

דגשים למדריך:

- שיעור זה דורש כיתה עם מחשב ומקרן, יש להיערך לכך מראש (או זום ומחשב למעביר כדי לשתף מסך).
- אמור לתלמידים לפתוח את הראש ולתת להם לבטא את עצמם, יש להקפיד כי הדיון לא יעבור על כללי האתיקה בהסברה.
- יש להדפיס או להכין בכתב מראש את כרטיסיות ההסבר לדילמות (נספח א').

נספחי המערך: נספח א' - סרטוני תיאטרון הכנ"צ.

דגשים לעצמי:

פתיחה (8 דק'):

- הצג את עצמך - (שם, מקום בארץ, תפקיד).
- שאל את תלמידים: איך אתם מתכוונים למבחן בדרך הטובה ביותר?
- ערוך סבב שיתוף וכתוב את תשובותיהם על הלוח.
- אמור: "היום אנחנו עומדים לעסוק באירוע המתקרב אליכם - הצו הראשון".

גוף (30 דק') - דילמה בסרטון נתונים וימי מיונים איך אני מגיע?

הצג את הדילמה "הצו הראשון שלי" (מתוך נספח א').

בקש מאחד החניכים להסביר את הדילמה, במידת הצורך השלם וחדד את ההסבר.

שאל: מה קרה בסרטון? אתם מסכימים יותר עם סיון או עם נעה? מדוע?

למה לדעתכם חשוב להשקיע בצו הראשון?

אמור: "הצו הראשון הוא אחד מהימים הקריטיים ביותר בתהליך המיון והשיבוץ שלכם, ביום זה יחידת מיטב, האמונה על תהליכי האיתור, המיון והשיבוץ שלכם, אוספת את רוב המידע והנתונים האישיים שלכם. הצו הראשון הוא צומת ההכרעה הראשון בתהליך הגיוס (מתוך ארבעת צמתי ההכרעה: הצו הראשון, יום המא"ה/ יום סיירות, שאלון ההעדפות והמיון המתקדם, יום הגיוס). בהמשך, תלכו ליום המא"ה. זהו יום מיון איתור והתאמה מיועד לכלל המלש"בים שסיימו את הליכי הצו הראשון. תהליך המיון והשיבוץ שלכם יסתמך על נתוני הצו הראשון ויום המא"ה".

אמור לחניכים להוציא פיסת נייר וכלי כתיבה ואת הטלפון שלהם.

בקש מהם לחפש באתר "מתגייסים" את התפקיד שהם מעוניינים בו.

אמור: "חפשו באתר 'מתגייסים' באזור 'תפקידים' תפקידים שמעניינים אתכם. תחת כל תפקיד כתוב דרישות התפקיד - כתבו אותן על הדף. במקרה ועדיין לא חשבת על תפקיד מסוים, כתבו כמה שעולים על רוחכם".

הקצב לכך כ-7 דקות. בסיום הזמן ערוך סבב שיתוף בו כל אחד ישתף את התוצר שלו.

שאל:

- היו נתונים שלא הכרתם? מהם? האם לדעתכם יש צורך בהכנה
- איך הצו הראשון משפיע על השירות הצבאי שלך?
- מה קורה אם לא תלכו לצו הראשון?
- איך לדעתכם נכון להתכונן לצו ראשון (מבחינה מנטלית ומבחינת ידע)?

"הצו הראשון שלי"

אמור: "חקרנו עכשיו מספר תפקידים. כפי שראיתם, המגוון הוא עצום וכל תפקיד דורש תנאים אחרים. איך הצבא לומד למה אתם הכי מתאימים? באמצעות הימים האלו של הצו הראשון ושל יום המא"ה. הימים האלו נועדים לחקור את החוזקות ואת הכישורים שלכם. בימים האלו לומדים מי אתם, ולכן חשוב להגיע אותנטיים ואנרגטיים".

בקש מהתלמידים להוציא דף וכלי כתיבה

אמור: "עכשיו שדנו על החשיבות שלבוא מוכנים אל הצו הראשון, אני רוצה שתכננו לו"ז ורשימת ציוד לצו הראשון שלכם. כתבו מתי אתם תלכו לישון יום לפני, מתי תתעוררו, איזה אוטובוס תקחו, מה תביאו איתכם ואיך תעבירו את הזמן בין התחנות. אתם מוזמנים לשבת ביחד בקבוצות לשמוע עצות מאלו בכיתה שהיו כבר בצו ראשון או מהאינטרנט (למשל - אתר 'מתגייסים')."

הקצב לכך כ- דק'.

אמור: "גם אם יש לכם עוד קצת זמן לקראת הצו הראשון שלכם, ההתכוננות הזו חשובה, ויום המא"ה מגיע אחריו. יום זה מעניק לכם הזדמנות נוספת להוכיח את הכישורים והיכולות האישיות שלכם, שאולי לא באו לידי ביטוי בהליכי הצו הראשון. תוצאות יום המא"ה יתווספו לנתוניכם האישיים, הדפ"ר ויכולות לסייע לפתוח בפניכם תפקידים נוספים. אליכם לבוא בגרסה הכי טובה שלכם אל הימים האלו ולהציג את עצמכם. בסופו של דבר, זה יהיה אתם בתוך התפקיד הזה ולא גרסה אחרת"

סיכום (7 דק')

אמור: "לקראת הצו הראשון חשוב להתכונן ולהיערך: לישון כמו שצריך לילה לפני, להגיע רגועים והכי חשוב, לתת את המקסימום ולהיות עצמכם, ככל שהנתונים שיאספו עליכם יהיו יותר נאמנים למי שאתם, מיטב יוכלו למיין אתכם לתפקיד המתאים ביותר עבורכם. עם זאת, אין שום צורך להירשם לקורסי הכנה לצו הראשון או למיוני הצבא בתשלום. מי שאתם ומה שתביאו מעצמכם יהיה הדבר הטוב והנכון ביותר עבורכם. יש תפקידים רבים ומגוונים בצבא, כאלו שאפילו לא יכולתם לחשוב שקיימים. לכל אחד יש תפקיד שיכול להתאים לו, ליכולותיו ולרצונותיו, אך בשביל שתוכלו לקבל את התפקיד שהכי מתאים לכם אתם צריכים לשקף למיטב את היכולות שלכם. ככל שתשקיעו יותר בצו הראשון ותהיו כמה שיותר כנים ומשתפים, הנתונים שהם יאספו עליכם ישקפו את יכולותיכם בצורה הטובה ביותר ותקבלו התאמה לתפקיד הנכון ביותר עבורכם."

"סדנת שירות קרבי"

משך הסדנא: 30 דקות

אוכלוסיית יעד: כיתות י'

מטרת הסדנא: מטרת הסדנא היא להסביר ולהנחות את החניכים בהתמודדות עם לחצים לקראת

השירות הצבאי.

דגשים לעצמי:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

פתיחה(5דק')

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקיד בצבא, תפקידך בבית ספר ועוד).
שאלי את החניכים, "למי אתם פונים כשאתם צריכים עצה, או מתלבטים במה לבחור?"

ערכי: סבב בין החניכים, מה השם שלהם, ומה הם רוצים לעשות בצבא?

שאלי:

- למה אתם רוצים לעשות דווקא את זה?
- מה שמעתם על התפקיד לפני?
- מי סיפר לכם עליו?

שאלי: אתם חושבים שלקרבה של האנשים שמספרים לכם על הצבא ועל התפקידים השונים בו, יש משמעות על הבחירות שלכם בסוף? ואם כן, למה?

גוף (20דק')

עזרים: נספח א'-ב'

הסבירי לחניכים, שכאשר אתה בן יחיד, נדרש אישור הורים בשביל להתגייס לקרבי.

***למעבירה- שימי לב לצורה שבה את אומרת את הדבר. קחי בחשבון מי החניכים, התאימי**

את עצמך לכיתה מולה את עומדת*

שאלי:

- מה אתם חושבים על זה?
- למה בעצם שההורים יחליטו בשבילך החלטה כל כך חשובה?
- הקריני את הסרטון, ולאחר מכן שאלי:
- אז עכשיו, אחרי שראינו את הסרטון הזה, מי משפיע על ההחלטות שלנו?
- אתם חושבים שההחלטות שלנו מתקבלות רק על ידינו? או שאנחנו מתחשבים גם ברצונות של האנשים הקרובים אלינו?
- אם אנחנו מתחשבים באנשים אחרים, למה אנחנו עושים את זה?
- האם אתם חושבים שהיא צריכה להקשיב להורים שלה?

אמרי שמענו שבסרטון האימא אומרת לבת שהיא יכולה לעשות בצבא כל דבר שרק תבחר לעשות. אם תבחר ללכת לקרקל, גם בזה תהיה מצוינת. אבל, שתפקיד לוחמה לא ימצה את כל היכולות שלה.

שאלי מה זאת אומרת, שהילדה לא ממצה את כל היכולות שלה?

אילו יכולות מתפספסות בבחירה שלה ללכת לקרבי?

אמרי: "האימא בסרטון שואלת את הבת שלה, למה את צריכה את זה".

שאלי: "למה באמת היא צריכה את זה?"

"סדנת שירות קרבי"

אמרי דיברנו על היכולות שהיא לא תממש בקרבי
שאלי:

- אז עכשיו, מה היא יכולה להרוויח מזה?
- למה לה באמת להתגייס לשירות קרבי?
- הקריאי לחניכים את הטקסטים ושאלי:
- על מה בעצם הטקסטים האלו מדברים?
- איפה אני שם את עצמי, מול צורכי הצבא?
- האם באמת יש לי בחירה לאן להתגייס?
- אם יש, למה אני לא מנצל אותה עד הסוף?

סיכום (5דק')

אמרי: "ההחלטה שלנו האם להתגייס לקרבי או לא, היא מורכבת מאוד. הרבה אנשים יגידו לנו כן והרבה אנשים יגידו לנו לא. מה שאנחנו צריכים לזכור, זה את העובדה שבסוף אף אחד מהאנשים האלו לא יהיה איתנו ברגע הבחירה עצמו. כלומר, אנחנו צריכים לאסוף את כל המידע והדעות שנאמרו לנו, לסדר את הראש ולראות מה לי הכי עדיף, יחד עם כל המידע שקיבלתי מבחוץ." אמרי לחניכים, שהכול תלוי בהם.

שאלי אותם:

- עם אילו ערכים אני מגיע לצו הראשון ולמיונים?
- את מי אני שם במרכז, את עצמי או את המדינה?
- מה חשוב לי להרגיש ולהוציא מעצמי במהלך השירות שלי?
- האם התפקיד שאני רוצה, יעזור לי להגיע לשם?
- הזכירי לחניכים שכול בחירה שיעשו היא לטובה, ושאין תפקיד טוב ותפקיד לא טוב.
- המוטיבציה לכל תפקיד נמצאת בהם ורק בהם.

"חובלים או כלום"

משך הסדנא 30 דקות

אוכלוסיית יעד: כיתות י"א-י"ב

מטרת הסדנא: להציג לחניכים את ההחלטות שצריך לקבל במהלך המיונים השונים שלהם לתפקידי הצבא, ולגרום להם לחשוב מה כדאי או לא כדאי להם לעשות.

דגשים לעצמי:

[illegible]

"חובלים או כלום"

פתיחה (5דק')

הציגי את עצמך.

שאלי את החניכים:

- מה החלום שלכם?
- השאיפה הכי גדולה שיש לכם?
- איך החלום הזה הגיע אליכם?
- חכי לתשובתם. לאחר שהם יענו, שאלי אותם שוב:
- מה אתם מוכנים לעשות בשביל להגשים אותו?
- כתבי את התשובות על הלוח.

גוף (20דק')

עזרים:נספח א'

אמרי לחניכים: "אתם עכשיו המנהלים של חברת שטראוס, ואתם מחפשים עובד לאחת המשרות שלכם. מגיע מישהו לראיון עבודה, והוא מספר לכם במהלך הריאיון שהוא תמיד חלם לעבוד בשטראוס ולהכין שוקולד. אתם מגלים שהוא עומד בכל הדרישות שלכם חוץ מאחת, הוא לא יכול לעבוד בחדר מקורר, וזה תנאי קבלה משמעותי לעבודה.

שאלי את החניכים:

- מה הייתם עושים במקום המנהל?
 - הייתם מוכנים לקחת אחריות על מצבו הבריאותי, בגלל שזה החלום שלו?
 - אם כן, למה? אם לא, למה?
- הקריני את הסרטון, ואמרי:** "המלש"ב אומר בסרטון "אני יודע שאני יכול לעבור את הגיבוש, אבל ברגע שהם ישמעו על זה הם יעיפו אותי."

שאלי:

- למה בכלל יש מיונים וגיבושים בצבא?
 - האם הוא באמת יכול לעבור את הגיבוש?
 - אם יעבור, מה יקרה אחר כך?
 - אם זה מספיק לצבא שאני מאמין בעצמי? או שאני צריך גם להתאים את עצמי אליהם?
- תני לחניכים זמן לדיון, ולאחר מכן אמרי** "המלש"ב דיבר בסרטון על זה שחובלים זו מסורת משפחתית, ושאין מצב שהוא ישבור אותה, למרות שיש לו אסטמה."

שאלי:

- על מי הוא חושב כשהוא אומר את זה?
- למה הוא חושב ככה?
- אתם מסכימים איתו? אם כן, למה?
- האם באמת שווה לנו ללכת אחרי החלומות שלנו, תמורת כל מחיר?

שאלי את החניכים:

- ומה יקרה אם הוא באמת לא יתקבל?
 - אתם חושבים שהוא עדיין ייתן את כולו בתפקיד אחר?
 - שאלי שוב את החניכים: "אתם עכשיו עומדים במקומו. רציתם מאוד תפקיד אחד, ובסוף קיבלתם
 - תפקיד אחר. אתם מבואסים, חושבים שלא משנה מה תעשו לא תמצו את עצמיכם כמו שיכולתם
 - בתפקיד שרציתם, ואין לכם מוטיבציה בכלל לתת מעצמיכם.
 - איך אתם חושבים שהמשך השירות שלכם יראה?
- תני לחניכים לחשוב ולפתח דיון בנושא.

סיכום (5דק')

אמרי לחניכים: "הדבר הראשון שאנחנו צריכים לזכור כשאנחנו מגיעים למיונים, צו ראשון, וכל דבר ממין אחר בצבא, הוא שהבחירה לאן אני אלך, לא תלויה רק בי. לפעמים הצבא לא נותן לכולם בדיוק את מה שהם רוצים, ובכל זאת חשוב לזכור שהוא עושה את מירב המאמצים בנושא. ועוד יותר חשוב לזכור, שבסופו של דבר, מיצוי עצמי מתחיל ונגמר בי. אם אני אגדיל או אקטין ראש, אעשה את המשימות שלי בחיוביות ולא באנטי, כמה אני אשקיע וכמה שמח אני אהיה, זו הבחירה שלי. וזה משהו שנכון לכל תפקיד שיש, גם בצבא וגם בחיים האזרחיים. תזכרו, שהבחירה תמיד תהיה בידיים שלכם."

מבוא

בסדנה זו נתעסק בשאלת השירות הצבאי, בחשיבותה ואיפה שהשירות פוגש את החניכים שלנו. נעמיק במניעים הקיימים לגיוס, בתחושות שהחניכים מרגישים לקראת הגיוס לצבא ובשאלה המרכזית "מה יוצא להם מזה?". נתייחס לשאלה בפן המעשי - מה בפועל יוצא להם מזה, ובפן הערכי - האם זה חשוב גם שלא יוצא לי מזה משהו? המערך יכול לעלות תחושות חיוביות ושליליות אצל החניכים, והם עלולים להגיב בשאלות ואמירות פוגעניות - חשוב לנהל עם החניכים שיח בוגר, לשמור על גבולות הממלכתיות בשיח ולעודד את החניכים להגיע למסקנות ועמדות משל עצמם.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם.

מטרות הסדנה

מטרת על: החניכים יחקרו את המניעים שלהם לגיוס.

מטרות ביניים:

- החניכים יפרטו את המניעים השונים לגיוס לצה"ל.
- החניכים יפרטו את החששות והפחדים מהשירות הצבאי.
- החניכים ירחיבו על הזדמנויות שבשירות הצבאי.

ציוד: מחשב, מקרן, עטים, דפים, רמקול (אופציונלי)

נספחים: (מפורט בסוף הסדנה)

משך הסדנה: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: כיתה י"א

דגשים לעצמי:

פתיחה (10 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).

אמרי: במערך להלן אנחנו נדבר על הגיוס לצבא, ומה המחשבות שלכם לקראת הגיוס עצמו. נבין איפה הגיוס תופס אתכם, מה הרגשות שלכם לקראת השירות הצבאי ואת הסיבות שבעקבותן אתם מעוניינים להתגייס (או שלא).

אופציה א' - סרטון דילמה

עזרים: מחשב, מקרן

הקריני לחניכים את סרטון הדילמה "מה יוצא לי מזה?".
שאלי:

- עם מי בדיון אתם מסכימים יותר?
- למה אתם מסכימים איתם?

אמרי: הסדנא שנעבור כרגע מתעסק בשאלת "למה להתגייס לצבא?".

השאלה היא חשובה - נעשה בירור של המניעים שאיתם אנחנו נתגייס לצבא, ואיפה הם פוגשים אותנו ואת החברה שלנו.

אופציה ב' - טריוויה ובינגו מניעי גיוס

עזרים: נספח ב', עטים, מחשב, מקרן, רמקול (אופציונלי)

חלקי לכיתה את הלוחות הריקים לבינגו **ובקשי** שיכתבו בעט 9 מילים מתוך בנק המילים בלוח (נספח ב').

אופציונלי - השמיעי מוזיקה ברקע.

לאחר שהכיתה כותבת את הלוחות, **הציגי** את השאלות של הטריוויה **ובקשי** מהחניכים לענות על השאלות.
הנחי את החניכים למחוק את התשובה הנכונה מהלוח בינגו.

אמרי לכיתה שהחניך הראשון שמגיע ל-9 תשובות, מנצח בבינגו. **הציגי** את המנצח בסוף משחק.

אמרי: צה"ל היא מערכת גדולה הכוללת בתוכו הרבה אנשים, היסטוריה והיא תופסת מקום משמעותי בחברה הישראלית.
בעקבות המקום המשמעותי שצה"ל תופס בתוך המדינה ובתרבות הישראלית - יש מתוכו הרבה מניעים וסיבות לגיוס בצבא.

במשבצת להלן נתייחס למניעים אילו ואיפה זה תופס אותנו במקום האישי.

אופציה ג' - סטטיסטיקות

עזרים: נספח ג'

בקשי מהכיתה לעצום את העיניים / להניח ראש על השולחן.
הקריאי היגדים הקשורים בגיוס לצבא (נספח ג') **ובקשי** מהחניכים להרים את היד שההיגד רלוונטי אליהם.

ספרי את הכמויות של מי שמרים את הידיים **ורשמי** את הכמויות על הלוח.
לאחר הקראת ההיגדים, **שתפי** בכיתה את הכמויות של החניכים שמזדהים עם ההיגדים.
שאלי:

- למה לדעתכם יש את הכמות המסוימת שמזדהה עם ההיגד?
 - איך זה מרגיש שיש עוד אנשים שמרגישים את אותם התחושות כמוכם?
 - מתי יוצא לי לדבר על התחושות ועל הסיבות שלי לגיוס עם חברים ואנשים שסביבי?
- אמרי:** יש הרבה מניעים לקראת הגיוס לצבא, וזה דבר שמעלה הרבה חששות.

התייחסי לתוצאות מתוך הסטטיסטיקות.

התחושות הם תחושות שמשותפים לשאר חבריכם לכיתה, ולעוד אנשים בחייכם וטוב לדבר איתם על זה.
התופעות התחושות שעולים, אנחנו נדבר עליהם במהלך המשבצת.

גוף (30 דקות)

אמרי: אנחנו נתייחס כעת למניעים הקיימים לקראת הגיוס, נבין מה קל ומה קשה לקראת גיוס, מה יכול לשרת אותנו בגיוס הצבאי ומה ניתן לעשות שלא בהכרח תהיה לנו מזה תועלת "מיידיית".

מה המניעים להתגייס? מה המורכבויות בכך? - 15 דק'

אופציה א' - סקאלה להתגייס/לא להתגייס

עזרים: נספח ד'

בקשי מהחניכים לקום ולעמוד על סקאלה של מוטיבציה לגיוס- בין רוצה להתגייס ללא רוצה להתגייס כלל, ובין סקאלה נוספת של מרגש ומלחץ.

שאלי את החניכים למה הם עומדים איפה שהם עומדים?

- למה בעיניכם צריך להתגייס?
- למה שירות צבאי הוא חובה בעיניכם? אתם מסכימים עם זה?
- האם מסתכלים על הצבא בתור מערכת "שיוצא לי ממנו משהו"?
- האם זה נכון בעיניכם?

אמרי: המערכת הצבאית היא מערכת מורכבת, שמעלה בתוכה חששות ושיכול להיות מרגש.

חזרי על הסיבות שהחניכים עמדו איפה שהם עמדו.

אמרי: הגיוס הוא חובה, אבל הוא גם יכול לתרום לכם ברמה האישית, ולתרום ברמה החברתית.

המניעים שניתן דרכם לצאת לצבא הם מגוונים - חלק מהסיבות הם מתוך טובה אישית. חשוב לוודא שיש מקום לטובה האישית שלך, וחשוב גם לראות מעבר לאיפה השירות בצבא משפיע וחשוב בעוד מקומות.

אמרי: כעת נבין איפה הגיוס שלנו לצבא פוגש אותנו באופן אישי - מה הרגשות שעולים לנו בעקבות הגיוס לצבא? מה המניעים והסיבות שלנו לגיוס? ומה יכול לצאת לנו מזה, אם בכלל יוצא לנו משהו מזה.

אופציה ב' - צפייה בסרטון "שפל בגיוס לצה"ל" (נספח ה) למתקדמים
עזרים: מחשב, מקרן, נספח ה'

הקריני את הסרטון שפל בגיוס לצה"ל: "אין להם מושג למה הם עושים את זה" של כאן 11. הסרטון מתעסק בתופעת הגיוס לצה"ל והמוטיבציה לשירות קרבי.
הקריני את הסרטון בין ה-00:49-03:47.

שאלי:

- למה אופיר בחר לא להתגייס?
- בסרטון מתואר שאנשים לא מבינים לעומק את מה שקורה במערכת הצה"לית. האם אתם מסכימים עם האמירה? למה?
- למה לדעתכם אחוזי הגיוס לקרבי והמוטיבציה לגיוס במגמת ירידה?

המשך אופציה ב

הקריני את הסרטון בין 04:41-06:40.

שאלו:

- מה דעתכם על זה שנוער מתגייס מתוך זה שהגיוס הוא "חובה"?
- מהם הסיבות שדרכם מתגייסים לצבא?
- האם השיקול של "מה יוצא לי מזה" הוא שיקול מרכזי / נכון בעיניכם?
- מה קורה שהשיקול של "מה יוצא לי מזה?" לא מחזיק? (לדוג' - עדיף לא להתגייס וללמוד בגיל צעיר באוניברסיטה)?

אמרו: בגיוס לצבא יש מגוון של שיקולים - צריך להבין למה אני רוצה / צריך להתגייס לצבא, להכיר לעומק את מה שקורה בתוך המערכת הצבאית, בשביל לעשות בחירה מושכלת.

צריך להבין מה הסיבות והמניעים הקיימים לגיוס - ולהבין מה המניעים שלי לגיוס, על מנת שנוכל לדעת מה מחזיק אותנו בשירות הצבאי, גם אם לא יוצא לי מזה דברים.

אמרו: כעת נבין איפה הגיוס שלנו לצבא פוגש אותנו באופן אישי - מה הרגשות שעולים לנו בעקבות הגיוס לצבא? מה המניעים והסיבות שלנו לגיוס? ומה יכול לצאת לנו מזה, אם בכלל יוצא לנו משהו מזה.

אופציה ג' - צפייה בסרטון "ממדים של אסיר למדים של

קצין" (נספח ו')

עזרים: מחשב, מקרן, נספח ו'

הקרינו את הסרטון. ממדים של אסיר למדים של קצין - הסיפור של יוסי שישמן | צה"ל (כל הסרטון).

הסרטון מתעסק בסיפורו האישי של יוסי שישמן, מה קרה בחייו ושהוא נכנס לכלא, ואת תהליך הגיוס שלו (בשילוב עם מסרים עוצמתיים).

שאלו:

- מה הבנתם מהסרטון? מה חשבתם עליו?
- מה הניע את יוסי להתגייס לצבא?
- איזה תחושות הוא חש לקראת גיוסו לצבא?
- מה החשיבות של להתגייס למרות תנאים שאינם מאפשרים זאת?
- האם אתם מזדהים עם המניעים של יוסי לקראת הגיוס? למה?
- האם יש נקודות בחיכם שאתם בוחרים להתעקש על הערכים שלכם למרות שזה קשה? מהם?

אמרי: הסיפור של יוסי הוא סיפור של הצלחה, למרות התנאים הקשים שממנו הגיע. הוא נשאר עם תחושת השליחות הפנימית שלו, עם שכנוע עמוק ביכולות שלו ותחושת אחריות ומסירות לצבא ולמדינה.

ניתן ללמוד מיוסי הרבה מסרים, על החשיבות של גיוס ועל החשיבות של לעשות את זה למרות שזה לא תמיד קל או מובן מאליו.

אמרי: כעת נבין איפה הגיוס שלנו לצבא פוגש אותנו באופן אישי - מה הרגשות שעולים לנו בעקבות הגיוס לצבא? מה המניעים והסיבות שלנו לגיוס? ומה יכול לצאת לנו מזה, אם בכלל יוצא לנו משהו מזה.

למה לי לקחת אחריות ולהתגייס? מה אני מרגיש לגבי

זה? - 15 דק'

אופציה א' - חקר בקבוצות על גיוס לצבא + דיבייט

עזרים: דפים, עטים, נספח ז'

חלקי את הכיתה ל-3 קבוצות.

אמרי את החניכים בקבוצות שיהיה דיבייט לפי הקבוצות הקיימות לגבי מניעי הגיוס הקיימים.

חלקי לכל קבוצה מניע לגיוס (נספח ז') **והנחי** כל קבוצה לחפש מידע על מניע הקיים ולדון בו בהתאם לשאלות המנחות.

לאחר 7 דק', **כנסי** את הכיתה בחזרה למליאה.

ערכי אצל החניכים דיבייט.

בקשי מכל קבוצה להציג את הטענות המרכזיות של המניע שהיא חקרה עליו.

אמרי השאלה שצריך לענות עליה בדיבייט היא "למה כדאי להתגייס לצבא ממניע זה?"

הנחי כל קבוצה שתדבר במשך 2 דקות על המניע שלה לגיוס ותשכנע אותנו להתגייס דרכו.

לאחר מכן, **הכריזי** על קבוצה מנצחת.

שאלי:

- מאיזה מניע בעיניכם כדאי להתגייס?
- מאיזה מניע אתם בוחרים להתגייס?
- האם יש סתירה בין המניעים? או האם אפשר להתגייס ממספר מניעים?

אמרי: הגיוס לצבא הוא דבר מורכב, יש מגוון של מניעים שדרכם ניתן להתגייס לצבא וזה לא תמיד דבר שמופרד. ניתן להתגייס לצבא ממגוון סיבות - ערכיות, אישיות ומקצועיות.

חשוב להבין ולהחזיק את העמדות שדרכם אני מתגייסת לצבא ולהבין מה הטוב של כל דבר כזה

אופציה ב' - דף התאמה במניעי הגיוס עזרים: נספח ח', עטים, רמקול (אופציונלי)

חלקי לכל חניך את דף ההתאמה "למה לי צה"ל?" (נספח ח').

בקשי מכל חניך לענות על השאלות הרשומות בדף (הם יכולים להקיף בין 1-3 אופציות).

לאחר מכן, **הנחי** את החניכים להסתובב בתוך הכיתה ולמצוא מישהו שיש לו את אותה התשובה שהקיף (רק אחד מהאופציות צריכים לחפוף). ע"י זה הם מתחלקים לזוגות.

אופציונלי - השמיעי מוזיקה ברקע.

הקריאי את השאלות המנחות ו**הנחי** את החניכים לענות על שאלות עם הזוג שמצאו.

"למה לדעתי חשוב להתגייס?"

- למה בחרתי את מה שבחרתי?
- האם חשוב שכולם יתגייסו מהסיבות שבחרתם?

"למה אני רוצה להתגייס לצבא?"

- למה בחרתי את התשובה שבחרתי?
- מה קל/קשה לי עם הגיוס לצבא?
- לאחר הסבב של השאלות, **כנסי** את כולם חזרה.

שאלי:

- מה היו נקודות משמעותיות שעלו בשיחות בניכם?

אמרי: הגיוס לצבא מורכב מכמה חלקים - חשיבות כללית והמשמעות האישית שאיתה אתה מגיע לגיוס לצבא.

חשוב לדבר על הרגשות שעולים בעקבות הגיוס לצבא, והסיבות שלכם לקראת הגיוס לצבא. התחושות שאתם חווים פוגשים עוד חברים אצלכם בכיתה, וחשוב להשתמש במרחב הקיים בשביל להבין איפה דברים פוגשים אותנו.

"מה התפקיד שאני רוצה לעשות בצבא?"

- למה בחרתי את התפקיד הזה?
- האם התפקיד בחרתי משתקף בסיבה שלי להתגייס?
- מה יכול להקל על תהליך הגיוס שלי לתפקיד?

אופציה ג' - כתיבת חמשיר על צה"ל +

דיון

מתודה מתאימה לדיון ברמה גבוהה

עזרים: דפים, עטים

חלקי את החניכים לקבוצות של 3.

הנחי את הקבוצות לכתוב חמשיר על הצבא במשך 5 דק' **והנחי** אותם לכתוב על מה שעולה להם.

שאלות מכוונות:

- מה אתם חושבים על הצבא? מה שמעתם עליו?
- למה אתם צריכים להתגייס?
- מה יוצא לכם מזה?

לאחר כתיבת החמשיר, **בקשי** מהחניכים להציג את מה שהם כתבו.

ערכי דיון אצל החניכים, שמעלה את המחשבות והתהיות שלהם לקראת הגיוס לצבא, שמתעסק בשאלה "למה לי להתגייס?".

שאלי:

- מה כתבתם בשירים שלכם?
- למה אתם מרגישים ככה לגבי הצבא?
- מה החששות שלכם לקראת הגיוס לצבא?
- למה בעיניכם צריך להתגייס?
- האם אפשר להתגייס מכמה סיבות?
- מה הסיבה שלכם להתגייס לצבא?

אמרי: בכיתבת השירים דיברנו על המורכבויות שאנחנו מרגישים לקראת הגיוס שלנו לצבא - מה החששות שלנו לקראת הגיוס, מה מרגש אותנו וכו'...

חזרי על נקודות שהחניכים הציפו בשירים.

אמרי: חשוב לברר את הסיבות שלכם לקראת הגיוס לצבא, ותפתחו את העמדה שלכם על השירות הצבאי ועל הגיוס שלכם. אפשר להתגייס מכמה סיבות - חלקם רוחביים וחברתיים וחלקם אישיים, חשוב להכיר בסיבות האילו ולהבין איך הם פוגשים אותנו.

סיכום (5 דקות)

שאלי עם מה אתם יוצאים מהסדנא?

סכמי:

בסדנא שעברנו, הכרנו את המורכבות בשאלה "למה לי להתגייס?" ו"למה צה"ל בכלל?". הבנו את המניעים הקיימים בחברה לגיוס לצבא, מניעים מעשיים ופרקטיים ומניעים ערכיים - שיש המתגייסים מתוך תחושת שליחות ואחריות חברתית, ויש מקומות שזה מתחבר לדאגה אישית ולפיתוח האישי שלנו.

לאחר מכן, פגשנו איפה הסיבות לגיוס תופסים אותנו באופן אישי, מה המחשבות והרגשות שלנו לקראת הגיוס לצבא. ניתן להתגייס לצבא מכמה מניעים - אין סתירה בין המניעים (אישיים, ערכיים או מקצועיים), אלא אפשר ונכון שהגיוס יגיע ממבחר של מניעי גיוס. השירות הצבאי הוא ארוך ולעיתים תתקלו באתגרים בשירות שלכם. אתם תצטרכו להישען ולהיעזר בכל המניעים שדרכם אתם מתגייסים, ולהבין איך רותמים את המניעים לתמיכה.

השאלות על הגיוס לצבא יצופו עליכם מכל מיני כיוונים. הגיוס לצבא הוא מורכב. חשוב וצריך לעשות בירור עצמי, להבין מה העמדות שלנו לקראת הגיוס לצבא - מה הסיבות הרוחביות שאנחנו חושבים שבגללן כדאי להתגייס לצבא בכלל, ומה הם הסיבות האישיות שלנו לקראת הגיוס לצבא.

נספחים "למה לי צה"ל?"

נספחים:

נספח א': סרטון - "מה יוצא לי מזה?"

נספח ב': טריוויה מניעי גיוס
טריוויה ובינגו על צהל וגיוס

נספח ג': היגדים לסטטיסטיקות

- מי רוצה להתגייס לצבא?
- למי חשוב להכיר חברים לחיים בצבא?
- מי רוצה להתגייס בשביל להגן על המדינה?
- מי מתגייס רק בגלל שהשירות הצבאי הוא חובה?
- מי חושב שיצא לו מקצוע / יקבל כישורים מקצועיים מהשירות הצבאי שלו?
- מי חושש לקראת הגיוס לצבא?

נספח ד': צירי מוטיבציה לגיוס

נספח צירי מוטיבציה לגיוס

נספח ה': סרטון "שפל בגיוס לצבא" כאן 11
שפל בגיוס לצבא

נספח ו': ממדים של אסיר למדים של קצין
יוסי שישמן - ממדים של אסיר למדים של קצין

נספח ז': מניעים לחיפוש + שאלות
מניעים לגיוס ושאלות מכוונות

נספח ח': דף התאמה
דף התאמה למניעי גיוס "למה לי להתגייס"

"למה לי לקחת אחריות"

מבוא

המערך מתעסק בשאלת "למה לי לקחת אחריות?". הוא נוגע בכל הרבדים שבה אחריות פוגשת את החניכים שלנו. נבין איפה החניכים שלנו לוקחים אחריות בחיי היומיום שלהם, ואיך "לקיחת אחריות" הוא דבר שעושים אותו בכל מעשי החניך, גם במעשים הקטנים.

נדבר על אחריות כדבר שנבנה ומתפתח - קודם אחריות בחיי החניך, לאחר מכן אחריות חברתית ומה ההשפעה שלו על המציאות. בסוף נדבר עם החניכים על הגיוס לשירות הצבאי כחלק מלקיחת אחריות חברתית, ואת חשיבות לקיחת האחריות שלהם על תהליך הגיוס הצבאי.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם.

מטרות הסדנה

מטרת על: להציג בפני החניכים את החשיבות והקונפליקטים בלקיחת אחריות, או אי לקיחת אחריות על דברים בחיים.

מטרות ביניים:

- החניכים יאפיינו את האחריות בחייהם.
- החניכים יפתחו תודעה של אחריות חברתית.
- החניכים יחברו גיוס לצבא ללקיחת אחריות חברתית.

ציוד: דפים, עטים, מקרן, מחשב, רמקול, טלפונים

משך הסדנה: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: כיתה י"א

דגשים לעצמי:

פתיחה (10 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).
אמרי: מה שלומכם? בסדנה שלנו נתעסק במונח של אחריות. נבין מה זה אחריות לעומק ואיפה אחריות פוגשת אותנו - לא כמונח גדול ורחוק, אלא כחלק מחיי היומיום שלנו.

ציירי שמש אסוציאציות על הלוח, שמרכזו השאלה "במה אני מתעסק?". **בקשי** מהחניכים לענות על השאלה, לעלות תחומים שהם מתעסקים בהם בחייהם (לדוג' - לימודים, חברים, משפחה, שיעורי בית, חוגים, מחויבות אישית, עבודה וכו'...).

שאלי:

- האם התחומים שאתם מתעסקים בהם, נחשבים בתור אחריות שיש לכם?
 - האם מידת האחריות שאתם מרגישים משתנה בהתאם להאם בחרתם את האחריות הזו? (לדוג' חוג מול שיעורי בית)
- בקשי** מהחניכים להוציא דף ועטים.

הנחי את החניכים לעשות תרגיל של כתיבת רצף.
אמרי לחניכים לכתוב את המשפט "איפה אני אחראית בחיים שלי? ולמה?".
הנחי את החניכים לענות על השאלה, בכתיבה רציפה במשך 3-5 דק'.

(כתיבת רצף - כותבים בלי להרים את היד מהדף, אם אין מה לכתוב כותבים "אין לי מה לכתוב...").

שאלי את החניכים מי רוצה לשתף את מה שכתב, **ואפשרי** לחניכים לשתף את מה שכתבו.

אמרי: אחריות היא מושג שאתם פוגשים בהרבה נקודות בחייכם. בהרבה מקומות, אתם לוקחים אחריות, ואתם מחזיקים באחריות שלכם על עצמכם, ועל הסובבים אתכם.

אמרי: לאחר שהבנו איפה אחריות פוגשת אותנו בחיינו, נעמיק במושג "אחריות".
חזרי על הנקודות המרכזיות שנאמרו בפתיחה.

אמרי: בעקבות התחושות שלנו לגבי אחריות, למה אנחנו לוקחים אחריות בחיים שלנו, ואיפה אני פוגשת אחריות - כתבו הגדרה אישית למונח "אחריות".
בקשי מהחניכים לשתף בהגדרות שכתבו.

אופציה ב' - ניתוח שיר ודין
עזרים: נספח א', רמקול, דפים, עטים

חלקי לכיתה את המילים לשיר "נופל וקם" (נספח א'), והשמיעי להם את השיר.

בקשי מהחניכים במהלך השמעת השיר לרשום מחשבות שעלו להם במהלך השמעת השיר.

לאחר השמעת השיר, **חלקי** את החניכים ל-2 קבוצות.

הנחי את החניכים לענות על השאלות הבאות:

- מה חשבתם על השיר? מה הרגשתם שהקשבתם לו?
- האם הזדהתם עם השיר?
- מה האתגרים שצפים מתוך השיר?
- האם הבחירה של הבוחרים לקחת אחריות כמו בשיר?
- על מה אתם לוקחים אחריות בחיים? למה?

כנסי את הכיתה בחזרה **ובקשי** מהחניכים לעלות נקודות מרכזיות שעלו אצלם בדיונים.

אמרי: אחריות היא מושג שאתם פוגשים בהרבה נקודות בחייכם. בהרבה מקומות, אתם לוקחים אחריות, ואתם מחזיקים באחריות שלכם על עצמכם, ועל הסובבים אתכם.

אמרי: לאחר שהבנו איפה אחריות פוגשת אותנו בחיינו, נעמיק במושג "אחריות".
חזרי על הנקודות המרכזיות שנאמרו בפתיחה.

אמרי: בעקבות התחושות שלנו לגבי אחריות, למה אנחנו לוקחים אחריות בחיים שלנו, ואיפה אני פוגשת אחריות - כתבו הגדרה אישית למונח "אחריות".
בקשי מהחניכים לשתף בהגדרות שכתבו.

אופציה ג' - תמונות על מרכיבי החיים של הנוער ודין
עזרים: נספח ב

סדרי את התלמידים בכיתה שיהיו במעגל.

פזרי את התמונות (נספח ב'), על הרצפה במרכז המעגל.

בקשי מהחניכים להסתובב בין התמונות המפוזרות על הרצפה, ולבחור תמונה אחת שמסמלת בשבילם "דבר שאני לוקחת עליו אחריות".

לאחר מכן, **בקשי** מהחניכים לשתף איזה תמונה הם בחרו, ולמה.

כעת, **ערכי** דיון עם החניכים.

- על מה אתם אחראים בחייכם?
- מה אתם מרגישים לגבי האחריות שיש לכם בחיים?
- האם זה חשוב שתקחו אחריות על חלקים בחיים שלכם?
- מה הסיבה שאני לוקח אחריות על התחומים האלו בחיים שלי?

אמרי: אחריות היא מושג רחב ומורכב שאתם פוגשים בהרבה נקודות בחייכם. בהרבה מקומות, אתם לוקחים אחריות, ואתם מחזיקים באחריות שלכם על עצמכם, ועל הסובבים אתכם.

גוף (30 דקות)

אחריות חברתית (15 דק'):

אמרי: כעת נתעסק בשאלה - אז באמת נוצר במציאות בעקבות זה שאנשים הם מעורבים בחברה

שלהם, בקהילות שלהם? האם זה באמת משפיע על העולם? ואפילו, איך זה יכול להשפיע?

אופציה א' - "בעקבות הדמות.." - מעבר על אישים פעילים בחברה הישראלית

עזרים: נספח ג', דפים, עטים (אופציונלי)

חלקי את הכיתה ל-3 קבוצות.

חלקי לכל קבוצה את תקציר חיי אחד הדמויות שהיו פעילים חברתית (נספח ג').

בקשי מהם לעבור על תקציר חיי האישיות, ולענות על השאלות המצורפות בכרטיסיות (שאלות חקר ושאלות לדיון).

אלטרנטיבה למדריכה:

ניתן להציע לחניכים לחפש ולחקור על דמויות מתוך עולמם האיש. שאלות מנחות:

- למה בחרתן בדמות הזו?
- מה משמעותי במפעל של הדמות הזו?
- מה היו ההשפעות של הדמות הזו על החברה? האם הדמות ראתה את ההשפעות של המפעלים שלה על החברה?

לאחר כ-10 דק', **החזירי** את הקבוצות למליאה.

שאלי:

- מה חשבתם על האיש שפגשתם?
- מה הרגשתם לגבי המפעלים שלהם?
- איפה הסיפורים שלהם פוגשים אותי?
- לדעתכם, למה הדמויות בחרו לעשות את המפעלים שבחרו? האם הם חשבו שיהיה לזה השפעה חברתית משמעותית?

אמרי:

בחלק הזה הכרנו אישים משפיעים בחברה הישראלית, ומה היו המפעלים שלהם. האיש פועל לתקופת זמן ארוכה, והאדוות של המעשים שלהם לא הורגשו מיד. הבנו ביחד מה המניעים שמהם האיש פועל, שהמעשים שלהם חשובים לכלל החברה אך גם פוגשים אותם בחייהם האישיים.

אופציה ב' - "המרחב שלי" - כתבה וצילום

עזרים: נספח ד', מקרן, טלפונים

5 דק' -

הציגי לכיתה כתבה על מחאת האקלים (נספח ד').

בקשי מהתלמידים לשתף מהי דעתם על קיום מחאה שמובלת ע"י נוער.

סכמי את הנקודות המרכזיות שעלו בשיחה.

שאלי:

- למה היה חשוב להם לפעול למען האקלים?
- האם אני כנערה גם יכולה לעשות שינויים בחברה? באיזה מרחבים אני אוכל להשפיע בהם?

הנחי את החניכים להסתובב במרחב הבית ספרי.

אמרי לחניכים לצלם תמונות של מרחבים בבית הספר שצריך שיקחו עליהם אחריות.

למדריכה - יכול להיות בכל תחום, בין אם בעיה ממשית במבנה של בית הספר, או חלק שאירע בו אירוע ומסמל בעיה שצריך לקחת עליה אחריות.

בקשי מהתלמידים לחזור אחרי כ-7 דק', והציגי את התמונות שהחניכים צילמו במקרן.

הנחי את התלמידים להסביר למה הם בחרו לצלם את מה שצילמו.

אמרי:

במתודה הזאת פגשנו מה המפעלים שבני נוער יכולים לעשות בחברה הישראלית, והסתכלנו על המרחב הבית ספרי שלנו, והבנו באיזה נקודות בעיניכם חשוב לקחת עליהם אחריות.

אופציה ג' - "מה קורה שאני לא לוקחת אחריות?" - כתבה על תאונת דרכים

ודיבייט

עזרים: נספח ה', דפים, עטים (אופציונלי)

הראי לחניכים את הכתבה על תאונת הדרכים שקרתה באיילון (נספח ה').

שאלי:

- מה חשבתם על האירוע?
- למה אנשים בחרו לא לפעול, לדעתכם?
- מה קרה בעקבות זה שאנשים לא פעלו?

הנחי את החניכים להתחלק לשתי קבוצות.

בקשי מקבוצה אחת לנסח סיבות למה כדאי להתערב באירועי משבר ושהקבוצה שניה תנסח למה לא כדאי.

ערכי דיבייט בין שני הקבוצות. הנחי לכל קבוצה להציג את הטענות שלה במשך כ-3 דקות.

המשך אופציה ג

שאלי: את החניכים:

- האם חשוב בעיניכם לפעול באירועי משבר?
- האם אחרי הדיבייט, עלול לכם מחשבות חדשות על למה כדאי/לא כדאי להתערב?
- האם זה שאנשים מתערבים במקרי אסון נחשב כלקחת אחריות?

אמרי:

במתודה הזו פגשנו סיטואציה קשה, שבה נהג נהרג בתאונת דרכים, שאנשים לא התערבו ועצרו לעזור בתאונה.

הבנו למה אנשים בוחרים להתערב או לא באירועי משבר, והעמקנו במה עובר על אנשים באותו המקרה. להתערב בסיטואציות קשות, זה לא דבר שהוא מובן מאליו, וזה דורש בחירה מודעת. יש השפעה משמעותית על החברה בבחירה לקחת אחריות והמקומות שבהם לא בוחרים לקחת אחריות מורגש החיסרון של הדבר.

גיוס לצבא כאחריות חברתית (15 דק'):

אמרי: כעת דיברנו על אחריות חברתית, איפה אנשים לוקחים אחריות בחיים ואיך זה משפיע על החברה. נתעסק עכשיו בשאלה של הגיוס לצבא. האם אתם לוקחים אחריות מזה שאתם מתגייסים לצבא?

אופציה א' - המחזה והתנסות באחריות בצבא

עזרים: אין

אמרי לכיתה לעמוד במעגל.

בקשי שני מתנדבים שיתחילו, אחד מהם שישחק מפקד ואחד חייל.

המפקד צריך לתת לחייל סיטואציה שבו הוא צריך לקחת אחריות, וזה משהו שהחייל לא באמת רוצה לעשות.

לאחר מכן שימשיכו שהחניך ליד המפקד ישחק את המפקד והמפקד יהיה החייל.

סיטואציות לדוג':

- לקחת את הג'ריקן במסע כומתה.
- להתנדב להחליף באלונקה חבר.
- לסגור שבת בשביל שחברים אחרים מהמחלקה לא יסגרו.

שאלי:

- מתי אתם מתבקשים לקחת אחריות בצבא?
- למה חשוב לקחת אחריות בצבא?
- איך הגיוס לצבא מתוך עמדה של אחריות חברתית משנה את הגיוס שלי לצבא?

המשך אופציה א

אמרי:

גיוס לצבא יכול להעמיד אותנו במצבים מרוכבים, שבהם אנחנו מתבקשים לעשות דברים לא רק בשביל עצמנו, אלא לטובת הכלל, ולטובת החברים והסובבים אותנו. גם בתהליך הגיוס בעצמו, וגם בעצם הגיוס שלנו, אנחנו יכולים לבחור להיות בעמדה שלוקחת אחריות על הצבא, מתוך זה שזה דבר שפוגש אותנו בחיינו. בכל שלב בתהליך הגיוס יש אפשרות שניקה אחריות ונהיה רציניים לגבי השירות הצבאי שלנו.

אופציה ב' - מורשת קרב על "לקיחת אחריות בצבא"

עזרים: נספח ו', מקרן, מחשב

קריני לחניכים את נספח ו', סיפורו של לוחמים הנכנסים בשטח של האויב (מצרים) במלחמת יום הכיפורים, על מנת לסקור מעבר לראות האם יש איך לעבור ברכב.

למדריכה - נושא שמלווה את הסרטון היא הבחירה של הלוחמים לקחת אחריות על המבצע ולעשות אותו למרות התנאים - מתוך ראיית חשיבות המבצע, חשיבות תפקידם, ותפיסת אחריות על המדינה והחברה הישראלית. לאחר צפייה בסרטון, **שאלי** את החניכים:

- מה הבנתם מהסרטון?
- למה בעיניכם הלוחמים בחרו להמשיך במבצע?
- האם הלוחמים לקחו אחריות בבחירה שלהם? על מה הם לקחו אחריות?
- האם השירות הצבאי דורש לקיחת אחריות בעיניכם?

אמרי:

גיוס לצבא יכול להעמיד אותנו במצבים קשים, כמו אצל הלוחמים, שניצבו בפני בחירה קשה להמשיך במבצע או לא, עם סיכון גבוה לחייהם. לא לכל בחירה שנעשה בצבא יהיו את אותם ההשלכות, אך יהיו לכם בחירות של לקיחת אחריות ברובדים היומיים בשירות הצבאי, שבהם נצטרך לחשוב מעבר לטוביתנו, אלא גם לטובת הכלל ולטובת חברינו. גם בתהליך הגיוס בעצמו, וגם בעצם הגיוס שלנו, אנחנו יכולים לבחור להיות בעמדה שלוקחת אחריות על הצבא, מתוך זה שזה דבר שפוגש אותנו בחיינו.

אופציה ג' - לקיחת אחריות על תהליך הגיוס

עזרים: נספח ז',

פזרי את הכרטיסיות (נספח ז') על הרצפה.
בקשי מהחניכים לעמוד ליד הכרטיסיות בהתאם לשאלות.

שאלי:

- איזה חלק הכי מלחיץ אותי לגבי הגיוס?
- על מה אני יודעת הכי הרבה?
- על מה אני יודעת הכי פחות?
- על איזה חלק אני לוקחת עליו אחריות?

שאלי את הכיתה:

- מה הפעולות הנדרשות ממני בתהליך הגיוס?
- למה חשוב שאקח אחריות על תהליך הגיוס שלי?

אמרי:

תהליך הגיוס זה אחד הנקודות הראשונות בחייכם שאתם נדרשים בהם להיות עצמאיים. השלבים בתהליך הגיוס תלויים באקטביות שלכם, ובבחירה שלכם להיות מעורבים בתהליך.

בתחילת תהליך הגיוס, אתם בוחרים לקחת אחריות על העתיד הצבאי שלכם, ואחריות על עצמכם בכללי.

- איך אני לוקחת אחריות על תהליך הגיוס שלי?
- מה עוזר לי לקחת אחריות עליו?

חזרי:

תהליך הגיוס בעצמו, וגם בעצם הגיוס שלנו, אנחנו יכולים לבחור להיות בעמדה שלוקחת אחריות על הצבא, מתוך זה שזה דבר שפוגש אותנו בחיינו. בכל שלב בתהליך הגיוס יש אפשרות שניקח אחריות ונהיה רציניים לגבי השירות הצבאי שלנו.

הזמנה ל... - למדריכה

הזמיני את התלמידים להשתתף או באחד הקבוצות החברתיות שאתם מפעילים (תנועת נוער, קבוצת מנהיגות וכו'...), או להרים פרויקט כיתתי / שכבתי.
יש עזרים לכך בנספח ח'.

סיכום (5 דקות)

בסיום הזמן, **סכמי:**

בסדנה שעברנו כרגע התעסקנו בשאלה "למה לי לקחת אחריות". פגשנו איפה אנחנו לוקחים אחריות בחיי היומיום שלנו, מאיזה סיבות אנחנו לוקחים אחריות ואיפה אחריות נמצאת בכל מיני רובדים - לא רק במעשה גדול ומפוצץ אלא בקיום חיים רגילים, עם מחשבה ודאגה לנו וזולת סביבנו.

הבנו מה זה אחריות חברתית, ואיפה אחריות משפיעה על החברה הישראלית ראינו שלקיחת אחריות הוא תהליך ארוך טווח, ולא תמיד נראה את פירותיו. פגשנו נקודות שבהם אנחנו נוכל לבחור לפעול.

דיברנו על הגיוס לצבא כלקיחת אחריות חברתית, ואיפה בבחירה שלי להתגייס אני לוקחת אחריות. לקיחת אחריות על השירות הצבאי שלי ועל תהליך הגיוס הוא דבר שחשוב לעשותו והוא נותן לנו גב משמעותי להמשך השירות בצבא.

לקיחת אחריות היא שריר שאנחנו מפתחים, דבר שניתן להתחזק בו עם הזמן. זה תפיסה שדרכה אנחנו יכולים לבחור לראות את המציאות. זו בחירה לראות עוולות שיש במציאות, לראות חבר שקשה לו, לבחור לפעול איפה שצריך אותי. ככל שהשריר הזה יהיה מפותח, בכך בעתיד הבחירה שלי לקחת אחריות על השירות הצבאי שלי ועל תהליך הגיוס יהיה יותר קל

נספחים "למה לי לקחת אחריות?"

נספחים:

נספח א' - מילים לשיר "נופל וקם" / שבק ס' (פתיחה, אופציה ב')
[נספח א' - נופל וקם / שב"ק ס' - קישור למילים + שאלות](#)
[שבק ס' - נופל וקם \(קליפ\)](#) - קישור לסרטון

נספח ב' - תמונות על מרכיבי האחריות של הנוער (פתיחה, אופציה ג')
[נספח ב' - תמונות מרכיבים בחיי הנוער](#)

נספח ג' - אישיים פעילים בחברה הישראלית (גוף א, אופציה א')
[נספח ג' - אישים פעילים בחברה](#)

נספח ד' - כתבה על נוער פעיל חברתית (גוף א, אופציה ב')
[מחאת הנוער למען האקלים - מי אנחנו](#) - כתבה מקורית
[נספח ד' - כתבה על מחאת האקלים של הנוער](#) - ערוך ותמונות

נספח ה' - כתבה על תאונת דרכים (גוף א, אופציה ג')
[רוכב אופנוע בן 22 נהרג לאחר שהחליק בכביש איילון | ישראל היום](#) - כתבה מקורית
[נספח ה' - כתבה על תאונת דרכים](#) - ערוך

נספח ו' - לקיחת אחריות בצבא (גוף ב, אופציה ב')
[מצפן מורשת - נועזים בעומק האויב](#) - סרטון ביוטיוב

נספח ז' - כרטיסיות של שלבי הגיוס (גוף ב, אופציה ג')
[נספח ז' - כרטיסיות שלבי גיוס](#)

נספח ח' - הזמנה ללקיחת אחריות (גוף ג)
["הזמנה ל... - לקיחת אחריות"](#)

מבוא

בסדנה זו נצלול עם החניכים למודל "צבא העם", ששמעו בטח פעמים רבות בכל שיחה על הצבא.

ננסה לפרק ולהרכיב - למה דווקא צבא העם, למה היום, למה הוקם מלכתחילה, ובעיקר - על איזה צורך הוא עונה כיום? המסר המרכזי של הסדנה הינו: להקדים את המפגש הראשוני עם גווי האוכלוסיה בחברה הישראלית, כדי שיגיעו עם ראש פתוח ומוכן לקראת השירות הצבאי. ע"י כך, השירות משמעותי יותר עבור החניכים. כיום, המפגש העיקרי והראשוני של אנשים בחברה הישראלית כיום, מתרחש בעזרת הצבא. על מנת לקחת אחריות משותפת על החברה הישראלית, מפגש מגוון הוא חלק בלתי נפרד מזה.

שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם. בכל טבלת מתודות במערך יש לבחור מתודה אחת, אשר תתאים באופן המיטבי לחניכך.

מטרות הסדנה

מטרת על: החניך יראה במודל "צבא העם" כמענה אישי וחברתי לצורך במפגש אנושי ובלקיחת אחריות משותפת על החברה הישראלית.

מטרות ביניים:

החנך יפתח זיקה להיכרות מעמיקה עם בני אדם מתרבויות שונות, דרך מפגש אנושי אמיתי. החנך יכיר את מודל "צבא העם" כמענה לייחודיות המצויה במדינת ישראל ובצה"ל בפרט. החנך ידון בחשיבות המודל גם בימינו, דרך דילמות חברתיות-צבאיות שצה"ל מצוי בהן סביבו.

ציון: ציון

משך הסדנה: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה י"א.

דגשים לעצמי:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

פתיחה - למה מפגש? (10 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).
אמרי: "היום בסדנה נדבר על המושג "צבא העם". אנחנו שומעות אותו המון ויש מצב שלא מעט מאיתנו לא יודעות כל כך מה הוא אומר. אנחנו הולכות לדבר על מאיפה הוא הגיע, למה זה קיים וגם עם אילו אתגרים אנחנו נדרשים להתמודד, בימים האלו, סביב צבא העם."

אופציה א' - "תירס חם" ותערוכה

עזרים: פתקים/כרטיסיות ועטים.

חלקי את הכיתה לשתי קבוצות

ותני לכל קבוצה מקבץ פתקים ועט.

כעת הולכים לשחק "תירס חם" - כשהמשחק יתחיל, לשתי הקבוצות תהיה דקה אחת לחשוב על כמה שיותר מילים מקטגוריה שתתני להן. כל מילה נכתבת בפתק נפרד, בכתב גדול - מאוד חשוב!

הקבוצה שתכתוב הכי הרבה מילים מקוריות (שהקבוצה השנייה לא חזרה אליהן גם), מנצחת במשחק.

הקטגוריה היא - קבוצות בחברה הישראלית.

הקציבי דקה לשתי הקבוצות, ולאחר מכן

תני לנציג מכל קבוצה להקריא את הכרטיסיות שכתבו ולהניח בצד פתקים זהים.

לאחר שנספרו הפתקים והוכרזה הקבוצה המנצחת,

פזרי את הפתקים ברחבי הכיתה.

הנחי את החניכים לעמוד **ובקשי** מהם לקחת עט ולסמן באיקס שלוש קבוצות מהרשימה שהם מרגישים שהם הכי רחוקים מהם / מנותקים מהם / לא פגשו כמעט מעולם.

הקציבי לכך שלוש דקות. **עברי** על הפתקים **והציגי** את הקבוצות עם הסימונים הרבים ביותר, לעומת המעטים ביותר.

שאלי:

- מה אתם חושבים על התוצאות? מופתעים?
- האם חוסר מפגש בין אנשים בחברה זאת בעיה לדעתכם, או חלק מהחיים?
- כיצד נצליח לקחת אחריות משותפת כמדינה מבלי להיפגש זה עם זה

אופציה ב' - שיר ודין

עזרים: מחשב ומקרן

הסבירי לחניכים שכעת אנחנו עומדים לצפות בסרטון של קטע "ספוקן וורד" - שירה מדוברת, כלומר אדם שעומד על הבמה ומדבר שירה שכתב, לפעמים בחרוזים ולפעמים לא.

בקשי מהחניכים לנסות לזהות תוך כדי הסרטון את הסוגים השונים של קבוצות בחברה הישראלית שהוא מציין במהלכו.

הציגי לחניכים את הסרטון "הלוואי שיהיה לי בן הומו / טינג פנג".
"הלוואי שיהיה לי בן הומו" - קישור לצפייה

לאחר מכן, **שאלי**:

- אז אילו קבוצות המשורר מזכיר?
- על מה הוא מדבר בקטע? למה כל כך קל לו להביע עמדה?
- האם חוסר מפגש בין אנשים בחברה זאת בעיה לדעתכם, או חלק מהחיים?
- כיצד נצליח לקחת אחריות משותפת כמדינה מבלי להיפגש זה עם זה?

אופציה ג' - סיפור ודין

עזרים: "טיפות" (נספח א')

קראי יחד עם החניכים את הסיפור הקצר "טיפות" / אתגר קרת (**נספח א'').**

לאחר מכן, **שאלי**:

- על מה הסיפור מדבר?
- ממה בת הזוג מפחדת? האם הוא מפחד מאותו הדבר?
- למה כדאי לקחת את התרופה? למה לא? את מה התרופה לא פותרת?
- האם חוסר מפגש בין אנשים בחברה זאת בעיה לדעתכם, או חלק מהחיים?
- האם נצליח לקחת אחריות משותפת (כקבוצה וכמדינה) מבלי להיפגש זה עם זה?

גוף (28 דקות) - הגדרה של "צבא העם" (3 דקות)

אמרי: "אז אנחנו מבינות שיש משמעות די חזקה במפגש בין אנשים, ושדרכו אנחנו מצליחות לקחת אחריות על דברים. בין אם כמדינה ובין אם כקבוצה של אנשים, אם לא ניפגש ונכיר זה את זה, לא נצליח להיות שותפים של המשימות שלנו".
קראי עם החניכים את ההגדרה של צבא העם (נספח ב'). חשוב לוודא את ההבנה של המושג, ולהסביר בעל פה במידה והחניכים לא מבינים את ההגדרה.

גוף (28 דקות) - הגדרה של "צבא העם" (3 דקות)

אמרי: "אז אנחנו מבינות שיש משמעות די חזקה במפגש בין אנשים, ושדרכו אנחנו מצליחות לקחת אחריות על דברים. בין אם כמדינה ובין אם כקבוצה של אנשים, אם לא ניפגש ונכיר זה את זה, לא נצליח להיות שותפים של המשימות שלנו".

קראי עם החניכים את ההגדרה של צבא העם (נספח ב'). חשוב לוודא את ההבנה של המושג, ולהסביר בעל פה במידה והחניכים לא מבינים את ההגדרה.

למה דווקא צבא העם? (10 דקות)

אופציה א' - סרטון ודיון

עזרים: מחשב ומקרן

אמרי לחניכים שכעת אנחנו הולכים לצפות בסרטון שחיל החינוך יצר ביחס לנאום שנשא נשיא המדינה לשעבר, ראובן ריבלין, "נאום ארבעת השבטים" (הסבר מורחב בנספח ג').

צפי עם החניכים בסרטון "ארבעה שבטים - צבא אחד".

"ארבעה שבטים - צבא אחד" - קישור לצפייה

לאחר מכן, **שאלי:**

- מה ראינו בסרטון? מי דיברו? מה המסר העיקרי ששמעתם?
- מה אתם מרגישים ביחס לסרטון? הסכמתם איתו?
- צבא העם מפגיש אותנו עם אנשים שונים בחברה בפעם הראשונה. מה זה אומר? איך עושים את זה?
- למה לעשות את זה דווקא בצבא? מה זה דורש מאיתנו? (לדבר על הקשיים, אתגרים - שאלה להצפה).

אופציה ב' - סידור ציר זמן

עזרים: ציר זמן (נספח ד'), פירוט למדריכה (נספח ה').

חלקי את החניכים לשתי קבוצות (במידה והשתמשת באופציה א' בפתיחה, השאירי את אותן הקבוצות מלפני) וחלקי לכל קבוצה כרטיסיות ציר זמן (**נספח ד'**).
הנחי כל קבוצה לסדר את ציר הזמן בסדר כרונולוגי, ולחבר בין השנים לבין האירועים עצמם. **הקציבי** לכך 3 דקות.
לאחר מכן, **עברי** על ציר זמן של כל קבוצה **ותקני** את הצירים לפי הציר המלא (**נספח ה'**).
לאחר מכן, **שאלי**:

- אז למה הוקם צבא העם בעצם? על מה הוא בא לענות?
- צבא העם מפגיש אותנו עם אנשים שונים בחברה בפעם הראשונה. מה זה אומר? איך עושים את זה?
- למה לעשות את זה דווקא בצבא? מה זה דורש מאיתנו? (שאלה להצפה).

אופציה ג' - המחזה

עזרים: הצגת תפקידים (נספח ו').

בחרי ארבעה מתנדבים **ושלחי** אותם מחוץ לכיתה.
חלקי לכל אחד מהמתנדבים תפקיד מהצגת תפקידים (נספח ו').
הסבירי כי עליהם להמחז את ההקמה של הצבא והבחירה של דוד בן גוריון להכריז את צה"ל כצבא עם.

הקציבי למתנדבים 3 דקות להתכונן, ובינתיים **הסבירי** לשאר הכיתה את ההצגה.

הקציבי להצגה 3 דקות. לאחר מכן, **הנחי** את המתנדבים לשבת **ושאלי**:

- מה ראינו בהצגה? למה דוד בן גוריון בחר להפעיל את צה"ל כצבא עם?
- למה לעשות את זה דווקא בצבא? מה זה דורש מאיתנו? (שאלה להצפה).
- צבא העם מפגיש אותנו עם אנשים שונים בחברה בפעם הראשונה. מה זה אומר? איך עושים את זה?

דילמות ביחס לצבא העם (10 דקות)

אמרי: "אחרי שהתעסקנו בשאלה **למה ואיך** צבא העם הוקם, אני רוצה שנתעסק בשאלה **מהם האתגרים** שצבא העם מייצר בחברה, ואיך החברה פוגשת את צבא העם."

אופציה א' - סרטונים בקבוצות

עזרים: קישורי קבוצות (נספח ז') וטוש ללוח.

חלקי את הכיתה לארבע קבוצות קטנות. **הנחי** כל קבוצה להיכנס לקישור שונה (פירוט בנספח ו'), לצפות בסרטון ולענות על השאלות הבאות (אם יעזור, לכתוב על הלוח):

- מה ראינו בסרטון?
 - מה האתגרים שעלו בסרטון ביחס לשילוב הקבוצה / אנשים שונים בתוך צבא אחד? מה מאתגר בזה?
 - איך צריך להתמודד עם האתגר הזה? (רשות)
- הקציבי** לכך שבע דקות, **והנחי** את החניכות לחזור למעגל. **בקשי** מקבוצה אחת לשתף בתובנות שהגיעו אליהן מהשיחה.

אופציה ב' - דיון במולקולות

הנחי את החניכות לעמוד ולהסתובב במעגל. **עמדי** על כיסא / במרכז המעגל ובזמן שהחניכים מסתובבים, **אמרי** בקול "מולקולות של... (מספר מסוים)". החניכים צריכים, במהירות, להיצמד אחד לשני בקבוציות שמספר האנשים בהן שווה למספר שאמרת בקול. **קיימי** מספר סבבים כאלו, ולאחר כל סבב **בקשי** מכל קבוצה לדבר ביחד על אחת השאלות:

- יש אנשים שלא יכולים להתגייס לצבא מטעמים רפואיים / נפשיים. האם צה"ל הוא צבא העם גם אם הם לא בתוכו?
- איך צה"ל הוא צבא העם כשיש אוכלוסיות בתוכו (ערבים מוסלמים, ערבים נוצרים, בדואים וכו'...) שלא מחויבים בגיוס?
- איך צה"ל יכול לעודד גיוס נשים לסיירות קרביות מחד, וגיוס חרדים בהפרדה מאידך? האם זה עובד יחד?

אופציה ג' - תערוכת נתונים עזרים: תערוכת נתונים (נספח ח').

פזרי בכיתה נתונים סביב צבא העם בישראל 2023 (נספח ז') **והנחי** את החניכים להסתובב בכיתה ולבחור נתון אחד שבלט להם במיוחד, שהפתיע אותם.

הקציבי לכך 5 דקות, **והנחי** את החניכות לחזור למעגל.

לאחר מכן, **שאלי**:

- **בקשי** מחניך/שני חניכים לשתף בקטע שבלט להם במיוחד.
- מה האתגרים שאתם מזהים מהנתונים האלו בצבא העם במדינת ישראל כיום?
- על מה החברה הישראלית לא מסכימה היום ביחס לצבא? על מה אנשים לא מסכימים?

סיכום - למה אנחנו חשובים לצבא העם? (7 דקות)

עזרים: טוש ללוח.

- כתבי** על הלוח את המשפט "עם בונה צבא בונה עם", **וספרי** לחניכים שהמשפט הזה נאמר הרבה בצבא, וטבע אותו האלוף (במיל') אלעזר שטרן. **שאלי** את החניכים:
- מה הכוונה בחלק הראשון של המשפט? איך העם בונה את הצבא?
 - מה הכוונה בחלק השני של המשפט? איך הצבא בונה את העם? איך הוא משפיע עלינו כחברה?
 - מדוע הצבא בוחר להמשיך במודל צבא העם? מדוע אנחנו בוחרים להמשיך להתמודד עם האתגרים שדיברנו עליהם?
 - למה דווקא **אתם**, אנחנו, **צריכים להתגייס לצבא**? מה אנחנו תורמים לצבא בגיוס שלכם אליו?
- לאחר מכן, **סכמי** את הסדנה במילותייך לפי הנקודות הבאות:
- הצבא הוקם על בסיס מודל "כור ההיתוך" - ישראלים מהמון מקומות שונים בונים מדינה אחת, חברה אחת.
 - החברה משתנה, ומגיעים אתגרים חדשים שבוחנים מחדש את הרלוונטיות בצבא העם גם היום.
 - **החברה הישראלית תלויה במפגש המשותף שלנו אחד עם השני, וזה קורה בצבא!** לקיחת אחריות משותפת על הביטחון של כולנו.
 - העם הוא אנחנו, אנחנו חלק מהעם. אם לא ניקח חלק בצבא, האם יהיה אותו צבא העם?

נספח א' - "טיפות" / אתגר קרת:

חברה שלי אומרת שמישהו באמריקה המציא טיפות נגד להרגיש לבד. היא שמעה על זה אתמול בשישים שניות בגלי-צה"ל, ועכשיו היא כבר שולחת מכתב אקספרס לאחותה שתקנה לה מזה ארגז ושתשלח לה בדואר. ב"שישים שניות" אמרו שבחוף המזרחי מוכרים את זה בכל רשתות השיווק, ושבניו יורק זה כבר ממש להיט. זה בא בשתי אריזות - טיפות ותרסיס. חברה שלי ביקשה טיפות, היא אולי לא רוצה להרגיש לבד, אבל גם לא לפגוע באוזון.

את הטיפות אתה מטפטף לאוזן ותוך 20 דקות אתה מפסיק להרגיש בודד. זה עובד על איזה קטע כימי במוח, הסבירו על זה ברדיו, אולי חברה שלי לא הבינה. היא לא בדיוק מארי קירי, חברה שלי, היא אפילו קצת מטומטמת. כל הזמן רק יושבת וחושבת שאני הולך לבגוד בה ולעזוב אותה וכאלה. אבל אני אוהב אותה, אוהב אותה כמו משוגע. עכשיו היא אומרת שכשהיא חוזרת מהדואר, היא כבר יכולה להפסיק לגור איתי. כי הטיפות "או-טו-טו יגיעו, היא כבר לא מפחדת להיות לבד". לעזוב אותי? אני אומר, בשביל טיפות? למה? אני הרי אוהב אותה, אוהב אותה כמו מטורף. "תלכי אם את רוצה", אני אומר לה, "אבל שתדעי לך ששום טיפות אוזניים מסריחות לא יאהבו אותך כמו שאני אהבתי". טיפות אוזניים גם אף-פעם לא יבגדו בה. זה מה שהיא אומרת, ואחר כך הולכת. כאילו שאני כן.

עכשיו היא שכרה דירת גג בפלורנטין, ומחכה כל היום לדוור. אני, אין לי כלום מהדואר, זה לא מרגש אותי, וגם אין לי חברים מחו"ל שישלחו לי דברים. אם היו לי מזמן הייתי נוסע אליהם. הייתי יוצא איתם לשתות ביחד ומספר להם את הצרות שלי. הייתי מתחבק איתם הרבה ולא מתבייש לבכות לידם וכאלה. יכולנו לבלות ככה שנים, להעביר את כל החיים שלנו. טבעי מהטבע, יותר טוב מטיפות.

נספח ב': נספח ב' - הגדרת "צבא העם"

נספח ג' - הסבר על נאום ארבעת השבטים:

"בנאום שנשא נשיא מדינת ישראל ראובן ריבלין ב-7 ביוני 2015 בכנס הרצליה, בחלוף כשנה לתחילת כהונתו כנשיא, תיאר ריבלין את החברה בישראל כמפוצלת, לעומת העבר שהיה בה רוב חילוני ציוני מוצק, ומיעוטים דתי, חרדי וערבי, לחברה שבה הציבורים הולכים ונדמים לו בגודלם. כאשר תהום תרבותית, דתית וזהותית פעורה בין המגזרים ומאיימת על החברה הישראלית, וקרא לייצר סדר ישראלי חדש על בסיס החלפת תפיסת הרוב והמיעוט הרווחת בתפיסה של שותפות.

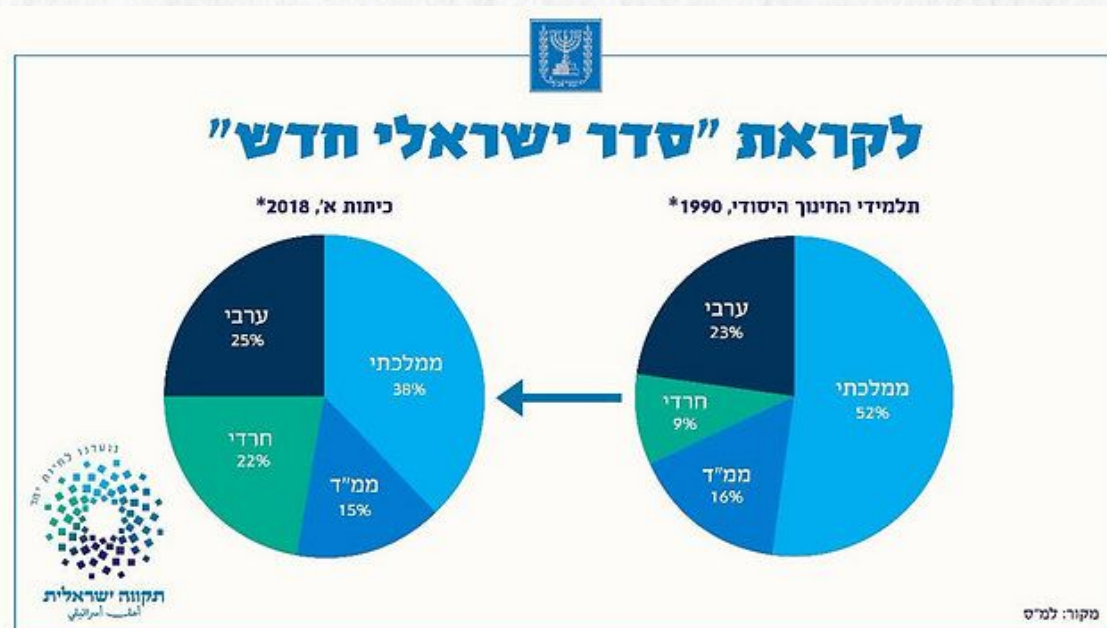
בנאום הכריז ריבלין כי:

"תהליכים דמוגרפיים ותרבותיים מעצבים מחדש את פניה של החברה הישראלית בעשורים האחרונים: מחברה המורכבת מרוב ומיעוט ברורים, לחברה המורכבת מארבעה מגזרים או "שבטים" מרכזיים שמתקרבים זה אל זה בגודלם: חילונים, דתיים-לאומיים, חרדים וערבים.

מציאות חברתית זו משתקפת מהרכב כיתות א' כיום, שזרמי החינוך החרדי והערבי מהווים בו קרוב לחמישים אחוז, ומהווה למעשה "סדר ישראלי חדש". במציאות זו לא מתקיימים עוד רוב ומיעוט ברורים בהתייחס לשאלות יסוד אידאולוגיות, ומכאן שנדרש מעבר מהתפיסה המקובלת של "רוב ומיעוט" לתפיסה חדשה של שותפות. שותפות בין המגזרים השונים המרכיבים את החברה הישראלית."

ריבלין הציג בנאום את "מנועי השינוי" שלדעתו יכולים לחבר בין ה"שבטים" השונים: השירות הציבורי; האקדמיה והעבודה; חינוך; ושותפות אזרחית בין ראשי רשויות מקומיות.

על פי אתר בית הנשיא, "נאום השבטים" מהווה את המצע הרעיוני לחזונו של הנשיא בנוגע לחברה הישראלית".
כהמשך לנאום הוקמה תוכנית "תקווה ישראלית", שמטרתה היישום המעשי של "נאום השבטים".
(לקוח מתוך ערך "תקווה ישראלית", אתר "ויקיפדיה")



נספח ד' - נספח ד' - כרטיסיות ציר זמן
(הכרטיסיות מופיעות לפי הסדר הנכון של ציר הזמן.)

נספח ה' - פירוט מלא ביחס להליך צבא העם:

מודל צבא העם הוא סוג מסוים של גיוס כוח אדם לצבא. בשיטה זו, נהוג להחיל גיוס חובה על כל האוכלוסייה עם יוצאים מעטים מהכלל.

ראשיתו של מודל זה ככל הנראה עוד בטרם הקמת המדינה, בעיקרון "צבא האומה" שקבע יהושע גלברמן מפקד החי"ש בשנות ה-40, ושנועד להגשים שני יעדים: גיוס מירב המשאבים הלאומיים בעתות מלחמה ויצירת אינטגרציה חברתית-תרבותית. ב-1948, לאחר הקמת צה"ל, התווה דוד בן-גוריון, בהתאם לתפיסת הממלכתיות שלו, עקרונות אלה: על העם מגן צבא העם; הגיוס חייב לחול על הכל; לצבא נועדו תפקידים חברתיים וחינוכיים והוא שותף מרכזי בתהליך של בניין האומה.

בישראל ייעדה הממשלה לצבא משימות נוספות, בנוסף למשימתו הצבאית. כך נדרש הצבא לשמש כלי ליישום מדיניות כור ההיתוך, באמצעות שילובם של כל מגזרי החברה הישראלית ביחידותיו. ומשימות נוספות כגון חינוך, השלמת השכלה והכשרה מקצועית.

השירות בצה"ל, הוא חלק מכריע בהגדרת הזהות הישראלית. ישנה זיקה בין ישראליות לבין שירות בצה"ל, דבר שמתבטא במוטיבציה לשירות ובהשפעה שיש לצה"ל על החברה הישראלית. תהליך זה נובע במידה רבה ממודל צבא העם. כמו כן, התהליך מחזק את מודל צבא העם, שכן פרטים וקבוצות מעוניינים לשרת כחלק מגיבוש זהותם.

לאורך השנים נשחק מודל צבא העם, בשני היבטים. ראשית, הביאה לכך הירידה בשיעורי הגיוס (בעקבות עלייה של פטורי גיוס אצל מגזרין היכולים להוציא פטור מגיוס צבאי וירידה במוטיבציה לגיוס אצל המגזר הכללי. גורם נוסף לשחיקה במודל צבא העם הוא הרחבתם של מסלולי שירות המיועדים למגזרים מסוימים. אך ההכרה כי אלמלא מסלולים אלה, ייתכן והחיילים המשרתים בהם לא יתגייסו כלל, הביאה גם אותו לפותחם. בעקבות שחיקת המודל, ובעקבות הביקורת על "מודל צבא העם" בשיח הציבורי בישראל הועלה "מודל הצבא המקצועי", כלומר גישה לפיה תפקידו של צה"ל מסתכם בהגנה על ביטחונה של המדינה, בניגוד לגישות אחרות המציבות לצה"ל מטרות נוספות (כגון כלי ליישום מדיניות כור ההיתוך, איחוד בעם, וכו'). הדוגלים בגישה זו טוענים כי לצבא מקצועי יתרונות בולטים ורבים על פני מודל צבא העם.

נספח ו' - הצגת תפקידים: **נספח ו - כרטיסיות למחזה**

נספח ז' - קישורים לפעילות בקבוצות:

- קבוצה 1 - היהודים באים 2 - החייל הדרוזי הראשון | כאן 11 לשעבר רשות השידור
- קבוצה 2 - היית שולח את הבן שלך לצבא של דתיים? - שבאבניקים
- קבוצה 3 - "פחות מעדיפים שנלך לצבא": תלמידות האולפנה שעוברות הכנה לצה"ל (דקות 5:25-7:35)
- קבוצה 4 - "שוויון, בלי לפגוע במקצועיות": הבנות שנאבקות לשרת בסיירת וב-669 (דקות 2:17-4:22)

נספח ח': נספח ח' - תערוכת נתונים

מבוא

בסדנא זאת נעמיק בערך הרעות על מול ערך החברות. בבחירה להיות רעים אחד לשני במרחבים בהם לא בחרנו להיות, דוגמת הצבא. שימו לב! מערך הסדנה מכיל מתודות לבחירה, על מנת שתוכלו להתאים את אופן העברת המערך לחניכות ולחניכים שלכם. הסדנא עוברת במעגל, הקדימו להגיע לכיתה ולסדר אותה כך.

מטרות הסדנה

מטרת על:

החניך ייפגש עם ערך הרעות ישזור אותו בחיי היומיום שלו.

מטרות ביניים:

- החניך יכיר בערך הרעות כערך מוביל בחייו וגיוסו לצבא.
- החניך יעמיק בדילמה בין ערך הרעות לחברות
- החניך יכיר את סיפורו של סמ"ר אביחי יעקב וסיפור מלחמת לבנון השנייה

ציוד: מחשב, מקרן, רמקול, דפים, כלי כתיבה (טלפונים, אוזניות)

נספחים: (מפורט בסוף)

משך הסדנא: 45 דקות.

אוכלוסיית היעד: כיתה י"ב

דגשים לעצמי:

פתיחה:

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקידך בצבא, תפקידך בבית הספר ועוד).

אמרי: בסדנא היום נדבר על ערך הרעות, חברות וכל מה שבאמצע, נדבר על חיי היום יום שלנו.

מה זה חבר (10 דק'):

אופציה א - דומינו חברים
עזרים: דפים, כלי כתיבה

חלקי לכל אחד מהתלמידים דף ריק. **הנחי** את התלמידים לצייר קו המחלק אותו לשני חלקים.

הנחי את החניך לצייר או לכתוב על חצי אחד מעשה חברי שהוא עשה (לדוג - נתן לחבר טרמפ). בצד השני לצייר או לכתוב מעשה חברי שעשו בשבילו.

בקשי מהתלמידים לחבר בין חלקי הדומינו, ושיחברו מעשים שתואמים אחד לשני (לדוג' - עזרה בשיעורי בית).

אופציה ב - הרוח נושבת
עזרים: היגדים (נספח א')

מומלץ לחבר את המתודה הזאת עם מתודת מסכים/ לא מסכים.

הנחי את החניכים לעמוד במעגל, **ועמדי** במרכז.

הסבירי: "כעת אני הולכת להקריא היגדים, כל מי שמסכים עם ההיגד צריך להחליף את מקומו עם תלמיד אחר בכיתה".

למדריכה - ניתן לתת לחניכים להביא מעצמם היגדים המתארים חברות בחייהם.

לאחר כל היגד - **שאלי:**

- למה החלפתם מקום?
- הבחירות האלו משפיעות על איך אתם בוחרים את החברים שלכם?
- איך הייתם מצפים מחבר או חברה להתנהג?

אופציה ג - ציור מודרך

עזרים: דפים, כלי כתיבה

חלקי לכל חניך דף, **הנחי** את התלמידות לצייר דמות של

חבר על פי ההנחיות הבאות:

- ציירו את דמות החבר
 - הוסיפו בועת דיבור - משפט שהוא אומר
 - מה הוא עושה?
 - ציירו על הלב את התכונה המובילה אותו.
- בקשי** מתלמידה אחת או שתיים לשתף במה שציירה.

שאלו:

- מהו חבר בשבילכם? איך הייתם מגדירים חבר?
- מה אתם עושים עם חברים? איך חברות נראית ביום יום שלכם?
- מה המקום של חברות אצלכם בחיים?

אמרו: לאחר שהגדרנו לעצמנו מיהו חבר, ארצה שנדבר על המונח "רעות". מי מכיר את המונח?

גוף (20 דק):

חברות מול רעות (15 דק):

אופציה א - ציר רעות מול חברות
עזרים: היגדי חברות מול רעות (נספח ב')

הנחי את החניכים לעמוד, ולהזיז את השולחנות לצדדים.

הסבירו: "כעת אני הולכת להקריא משפטים. בתוך הכיתה ישנו ציר - בצד אחד עומדת "רעות" ובצד השני עומדת "חברות". עמדו על הציר ביחס לכל היגד, האם הוא מתאים לחברות או רעות."

הקריאי את רשימת ההיגדים. על כל היגד, **בקשי** מחניכה אחת או שתיים לשתף מדוע עמדה בנקודה זו.

שאלו:

- מה ההבדל בין "חברות" לבין "רעות"?
- איפה ההבדל בין "חברות" ל-"רעות" פוגשת אתכם?
- באיזה מצבים משתמשים ב"חברות" ובאיזה מצבים משתמשים ב"רעות"?

אופציה ב - קריאת הגדרות +דין
עזרים: הגדרות למונח "ערך הרעות"
(נספח ד')

בקשי מאחת החניכים להקריא את ההגדרה לערך הרעות (נספח ד').

שאלי

- מה הבנתן מההגדרה?
- מה ההבדל לבין ההגדרה המילונית לבין רעות מתוך רוח צה"ל?

אופציה ג - "לייקים"
עזרים: תערוכה "ערך הרעות" (נספח ה')

פזרי במרכז המעגל הגדרות שונות למושג "רעות" (נספח ה) **הנחי** את החניכים להסתובב בין ההגדרות ולבחור אחת שלדעתם היא ההגדרה הכי נכונה לערך הרעות ולסמן עליה "לייק"
בקשי מכמה חניכות לשתף בהגדרה שבחרו.

שאלי:

- למה בחרתם את ההגדרה שבחרתם?

אמרי: בחלק הבא ארצה שנדבר על איך נראה ערך הרעות במקומות וסיטואציות שונות בחיים.

אופציה א - צפייה במורק

עזרים: מחשב, מקרן, רמקול/ טלפונים ואוזניות, נספח ו' - קישור לסרטון "סיפורו של סמ"ר אביחי יעקב", נספח ז' - תקציר מלחמת לבנון השנייה להיות רעים ולהיות רעים במרחב שלא בחרנו בו (10 דק)

:

אמרי: "כעת אנחנו הולכות לצפות בסיפורו של סמ"ר אביחי יעקב ופעולותיו במהלך מלחמת לבנון השנייה. במהלך הסרטון אבקש שתשימו לב למניעים של אביחי בפעולותיו".

הסבירי בקצרה על מלחמת לבנון השנייה.

לאחר הסרטון שאל:

- מה היו מניעיו של סמ"ר אביחי יעקב בפעולותיו?
- איך מפתחים את האינסטינקט שדיבר עליו אביחי בסרטון?
- האם אפשר לשרת גם בלי האינסטינקט הזה?
- האם אתן מזהות את האינסטינקט הזה בחיי היום יום שלכן? נסו לחשוב על דוגמא.

סכמי: סמ"ר אביחי פעל מתוך מניעים של רעות, מתוך שמירה על כבוד אחיו לנשק, והראה רוח לחימה יוצאת דופן.

הבחירה להיות רעה בשדה הקרב, במקום שהכי קשה ולא מובן מאליו היא בחירה אמיצה, והיא נעשית אחרי הבחירות הרבות שסמ"ר אביחי עשה בשירותו.

אופציה ב - קירות מדברים

עזרים: נספח ח' - כתבות רעות

אמרי: "אני מפזרת על הרצפה כתבות שונות העוסקות בערך הרעות ובדרכים בהן ניתן להיפגש איתו במרחבים וסיטואציות בחיים בהן לא בחרנו."

בקשי מהחניכים להסתובב בכיתה ולבחור כתבה אחת שעניינה אותן.

בקשי מחניך או שניים לשתף למה בחרו בכתבה שבחרו.

שאל:

- מה חשבתם על הכתבות?
- האם הסיטואציות פוגשות אתכם בחייכם?
- האם ערך הרעות פוגשת אתכם בחייכם?

סכמי: ערך הרעות הוא מורכב, ופוגש אותנו בכל מיני זוויות בחיים שלנו.

חזרי על דברי החניכים לגבי איפה ערך הרעות פוגשת את החניכים בחייהם.

אופציה ג - ניתוח שיר "רסיסים"
עזרים: נספח ט' - מילים לשיר
"רסיסים", כלי כתיבה

חלקי לתלמידים את מילות השיר "רסיסים" של רביב כנר.

אמרי: "אנו הולכים לשמוע את השיר "רסיסים".

השמיעי את השיר, **ובקשי** מהחניכים לכתוב מה הם חושבים על השיר, ויסמנו את המשפטים בשיר שמזכירים להם את ערך "הרעות".

לאחר השמעת השיר, **בקשי** מהחניכים לשתף את מה שחשבו על השיר, ואת המשפטים שסימנו.

שאלי:

- מה התחושות של הדובר בשיר?
- איפה אובדן רעיו של הדובר פוגש אותו בחייו?
- איפה תחושות הרעות החזקה הזאת פוגשת אתכם בחייכם?

סכמי: השיר מדבר על מקרה עצוב וקשה, ועל התחושות של הדובר בעקבות מוות של רעיו, ואחיו לנשק. אנחנו מרגישים את המשבר של הדובר ואיך הם היו משמעותיים עבורו.

סיכום (5 דקות)

"בסופו של דבר אתה עובד על אינסטינקט אם ביום יום אתה מסתכל על האחר, אכפת לך מחבר שלך אז בזמן אמת, המוח יגיד לך... לעזור לאחר" - ציטוט של סמ"ר אביחי יעקב.

שאלי: איפה האינסטינקט יכול לפגוש אתכם במרחבים שאתם נמצאים בהם?

אמרי: "העיקרון של לא להשאיר אנשים מאחורה, לשים לב לכל החברים והחברות לכיתה פוגשת אתכם למרחבים שאת נמצאת בהם. להיות רעים אחד של השניה אומר גם למנוע חרם ובריונות. לשים לב שלכולם יש מרחב בטוח במקומות בו אנו נמצאות - בין אם הוא מרחב שבחרנו בו ובין אם לא (לדוג, הצבא, בית הספר)".

שאלי: עם אילו מחשבות אתם יוצאים מהסדנא?

סכמי: רעות היא שריר שצריך לאמן, ולתרגל אותו בכל מקום שאנחנו נמצאים בו בחיינו. הבחירה להיות רעים אינה מתחילה ונגמרת במעשי גבורה במהלך קרב. היא מתחילה בבחירות קטנות שאנחנו עושות ועושים במהלך היום שלנו, מלעזור למישהו בכיתה שאנחנו לא הכי קרובות אליו ועד לבחור לתת מעצמי בהתנדבויות בקהילה.

נספחים "חברות? רעות!"

נספחים:

נספח א' - היגדים (פתיחה, אופציה ב'):

היגדים הרוח נושבת נספח א

נספח ב' - היגדי חברות מול רעות (גוף, אופציה א' וב'):

נספח ב' - היגדים "רעות מול חברות"

נספח ג' - כרטיסיות סיטואציה (גוף, אופציה ג'):

נספח ג' - סיטואציות חברתיות

נספח ד' - הגדרות למונח "ערך הרעות" (גוף 2, אופציה ב'):

הגדרות לערך הרעות - נספח ד

נספח ה' - תערוכה "ערך הרעות" (גוף 2, אופציה ג'):

תערוכה - ערך הרעות (נספח ה)

נספח ו' - סיפורו של סמ"ר אביחי יעקב (גוף 3, אופציה א')

מצפן מורשת - סיפורו של סמ"ר אביחי יעקב בקרב בינת ג'בל

נספח ז' - תקציר מלחמת לבנון השנייה

נספח ז' - תקציר מלחמת לבנון השנייה

נספח ח' - קירות מדברים / כתבות על "רעות"

"אתגרים והזדמנויות בטירונות"

מטרת על: החניך יפתח תפיסה להתמודדות עם קשיי הטייונות וההיסתגלות למערכת הצבאית

מטרות ביניים:

- החניך ישתף בחששות שיש לו לקראת הטירונות.
- החניך ימנה איזה אתגרים עלולים להיות בטירונות.
- החניך יסביר כיצד אפשר להתמודד עם האתגרים הללו.

דגשים למדריכה:

- שיעור זה דורש כיתה עם מחשב ומקרן, יש להיערך לכך מראש (או זום ומחשב למעביר כדי
- לשתף מסך..).
- יש להדפיס נספחים מראש
- עלולים לצוף כל מיני חששות במהלך השיעור שימי לב שבסופו של דבר השיעור נותן לחניכים ביטחון לקראת הטירונות ולא רק מציף להם עוד פחדים

מהלך הסדנה

פתיחה (5 דקות)

צפייה בסרטון ודיון (5 דקות)

חלוקה לקבוצות ושיתוף במליאה (15 דקות)

סיכום (5 דקות)

משך הסדנא: 30 דקות

אוכלוסיית יעד: כיתות יב'

(הסדנה תעבור במחצית השניה לקראת סוף השנה)

דגשים לעצמי:



פתיחה (5 דקות)

הציגי את עצמך (שם, מקום בארץ, תפקיד בצבא, תפקידך בבית ספר ועוד).
חלקי את החניכים לזוגות והנחי אותם לשתף אחד את השניה בחששות שיש להם לקראת הגיוס

גוף (20 דקות)

צפיה בסרטון ושאלות (5 דקות)

שיחות בקבוצות (8 דקות)

שיתוף במליאה (7 דקות)

עזרים: נספח א'-ב'

הראי לחניכים את הסרטון "התמודדות עם אתגרי הטירונות" (נספח א')

שאלי:

- מה ראינו בסרטון?
 - מה אתן חושבות על הדרך בה החיילת התמודדה עם האתגרים שעלו?
 - יש עוד אתגרים שעולים לכם?
- חלקי את החניכים לקבוצות ולכל קבוצה הביאי דף עם חייל ואתגר שמתמודד איתו (נספח ב') הנחי את החניכים לקרוא בקבוצות על הדמויות שקיבלו והאתגר איתו מתמודדות לקראת הגיוס ולענות על השאלות הבאות:
- מה יכול לעזור לחייל להתמודד עם האתגר?
 - איזה הזדמנות האתגר הזה מביא איתו?
 - אספי את החניכים למליאה והנחי כל קבוצה לשתף בקצרה מה עלה בשיחה שלהם.

סיכום (5 דקות)

אמרי "הגיוס באופן כללי והטירונות בפרט מביאים איתם לא מעט אתגרים. הסתגלות למערכת צבאית יכולה להיות מורכבת ולקחת זמן, יחד עם זאת עלינו לדעת לראות את ההזדמנויות שהמערכת חושפת אותנו אליהן ואת הצדדים הטובים בתמונה השלמה של השירות הצבאי.

בצבא אנחנו זוכים להכיר חברים חדשים וטובים שיכולים להפוך להיות חברים לכל החיים, אנחנו נחשפים לצדדים חדשים וליכולות חדשות בעצמנו, אנחנו לומדים להתמודד עם אתגרים שיכינו אותנו לעבודה במרחב האזרחי, ניתנת לנו האפשרות לפתוח דף חדש במסגרת חדשה בה אף אחד לא מכיר את עברכם, אנחנו זוכים למפגש עם אוכלוסיות שלא בהכרח הכרנו לפני כן, מכירים את הארץ עליה אנחנו שומרים ולמענה אנחנו מתגייסים וכן מקבלים קפיצת מדרגה משמעותית לאזרחות ולהמשך החיים במדינת ישראל. בכל אתגר מגיחה הזדמנות. אל תתעלמו מהאתגר, אך דעו לזהות גם את ההזדמנויות. שלב הטירונות הינו חיוני להמשך השירות הצבאי. תזכרו שהקושי בטירונות אינו סתמי והוא בונה אתכם לעתיד."

"בעיות ת"ש"

משך הסדנא: 30 דקות

אוכלוסיית יעד: כיתות יב'

מטרת על: החניך יסביר את חשיבות נושא תנאי השירות של חיילים בצבא.

מטרות ביניים:

- החניך יפתח בטחון אל מול המערכת הצבאית והעזרה שיכולה לתת לו
- החניך ימנה מהן הקלות הת"ש שיכול לקבל
- החניך יסביר מה החשיבות של עזרה בת"ש לחיילים
- החניך יסגל חשיבה פתוחה בכל הנוגע לטיפול בעיות הת"ש בצבא והעזרה שיכול לקבל

דגשים למדריכה:

- שיעור זה דורש כיתה עם מחשב ומקרן, יש להיערך לכך מראש) או זום ומחשב למעביר כדי
- לשתף מסך..).
- יש להדפיס נספחים מראש

דגשים לעצמי:

[illegible]

פתיחה (5 דקות)

עזרים: טוש מחיק, לוח / דף גדול וטוש
כתבי על הלוח את ראשי התיבות ת"ש והנחי את החניכים להגיד כל מה שהם יודעים על המונח.
אמרי היום נדבר על הקלות בתנאי השירות שחיילים יכולים לקבל במהלך שירותם, חשוב שתכירו את ההקלות האלו ותדעו שגם אם המצב בבית מורכב אתם יכולים לסמוך על הצבא שיהיה מי שיעזור.

גוף (20 דקות)

עזרים: נספח א'-ב'
הקריני את הסרטון "בעיות ת"ש" (נספח א')

שאלי את החניכים:

- מה צריך לעשות חייל או מלש"ב שיש לו בעיות בבית שמקשות עליו לשרת כמו כל חייל אחר?
 - מישהו/י יודע/ת מהו מערך הת"ש (תנאי שירות) בצה"ל?
- חלקי את החניכים ל-5 קבוצות וחלקי לכל קבוצה הגדרה כלשהי הקשורה לתחום הת"ש (נספח ב) הנחי את החניכים לקרוא את ההגדרה ולהמציא הגדרה לא אמיתית למושג אותו קיבלו
אספי את החניכים למליאה והנחי כל קבוצה בתורה להקריא את שתי ההגדרות (השקרית והאמיתית) כששאר הקבוצה צריכה לנחש מה ההגדרה האמיתית.
אחרי כל הגדרה הסבירי בקצרה על סוג העזרה אותה יוכלו לקבל.

סיכום (5 דקות)

אמרי "מעריך הת"ש (תנאי שירות) אמון על טיפולי הפרט של חיילי צה"ל. צה"ל בהיותו צבא עם, מספק לחייליו אשר מגיעים ממקומות ומרקעים שונים ומחויבים לשרת בו, פתרונות וסיוע במידת הצורך ברקע הכלכלי, לדוגמה: סיוע כלכלי, מימון שכר דירה לחיילים בודדים, מענקים, חופשות מיוחדות, שירות קרוב לבית, מספר ימים בשבוע שיוכלו לצאת הביתה, מענקי בזק, היתר עבודה ועוד. כמלש"בים יש באפשרותכם לפתוח בקשות לפתרונות הסיוע האלו וכך להסדיר את סיוע הת"ש שלכם עד חצי שנה לפני הגיוס. במידת הצורך ניתן לקבל חלק מפתרונות הסיוע טרם הגיוס (לדוגמה: סיוע כלכלי ופתרונות לינה). לפתיחת בקשות ת"ש לפני הגיוס ניתן לפנות מראש למיטב. בנוסף, 3 חודשים לפני הגיוס נפתח שאלון ת"ש שבו יתבצע בירור לגבי המצב הכלכלי בבית. במידה ובמהלך השירות נוצר צורך בסיוע ניתן לפתוח בקשות ת"ש לאורך כל השירות, יש מי שדואג לכם, המפקדים שלכם יסייעו בכך. כל מפקד בצבא נמדד ונבדק בדאגה לענייני פרט של חייליו ות"ש הוא אחד המדדים, יש מי שדואג ורואה אתכם גם בצבא הגדול.

רציונאל:

הגיוס לצה"ל הינו אחד המעברים הדרמטיים בחיי המתבגר/ת בישראל. אחרי שנים של סדר יום ומסגרות קבועות נאלץ/ת המתבגר/ת להתכונן פיזית ובעיקר נפשית, לשינוי אורחי חייו בכל ההיבטים - משפחה, חברים, תחביבים, סדר יום, ניהול זמן, ועוד. הכניסה למסגרת צבאית, בייחוד בתחילת הדרך, דורשת ממנו לוותר על כל זה ולהתמסר לסדר יום של מפקדיו והמשימות הנדרשות במסגרת הצבאית, ובעיקר לעבור מאדם מתבגר, חופשי בבחירותיו, לחייל ממושמע ומתפקד. "עוצמת השינוי" הנדרשת נכונה פי כמה לאותם חיילים/ות הבוחרים להתנדב ליחידות קרביות.

לשינוי המדובר ישנם רכיבים שונים אך בולט מכולם הינו ממד חוסר הוודאות אשר מתפקד כמרכיב בעל השפעה ניכרת בצמתים בהם אדם נדרש לשינוי, על אחת וכמה לקראת גיוס לצה"ל. לטובת השינויים, על המלש"ב לגייס כוחות מנטאליים רבים ולהצליח "לשרוד" את המעבר עצמו (השבועות הראשונים) ובהמשך גם את תקופת ההסתגלות בצה"ל (החודשים הבאים).

על מנת לצלוח בבטחה ובהצלחה שינוי משמעותי שכזה, על המלש"ב לגייס משאבי חוסן מגוונים! החוסן או האיתנות הנפשית, מהווים בסיס משמעותי ממנו מתפתחים הכישורים החברתיים, היכולת לפתור בעיות קיומיות, תחושת הזהות העצמית, התושייה, התקווה והנכונות האנושית לדבוק במטרה על אף קשיים רבים ושונים. חוסן הינו תהליך ולא תוצר ולכן רמת החוסן הנפשי אינה שווה לכל עת ובכל מצב, ויותר מכך, חוסן הינו דבר שנ ניתן לפתח ולחזק!

מחקרים רבים מצביעים על כך שהכנה מנטאלית (לצד זו הפיזית) של המלש"ב יכולה לתרום רבות למעבר ולשינוי הגדול הצפוי בחייו!

תוכנית "מפה" (שם זמני) מיועדת להכשרת חיילי "פרק משימה" להנחיית סדנאות לפיתוח חוסן אישי בקרב מלש"בים הן בהיבטי התוכן והן בהקניית מיומנויות רלוונטיות (הנחייה וניהול שיח בקבוצה ושימוש במתודולוגיה של ODT).

מטרת על

חיזוק החוסן האישי בקרב מלש"בים לשם התמודדות מיטיבה עם כניסתם למסגרת הצבאית וצמצום הנזר ממסגרת זו.

מטרות נלוות

- חיזוק תחושת המסוגלות העצמית בקרב המלש"בים לקראת גיוסם לצה"ל.
 - פיתוח וחיזוק "ארגז כלים" אישי של המלש"ב להתמודדות מיטיבה עם אתגרי השרות הצבאי בכלל, ובפרט לשלב הכניסה למסגרת הצבאית.
- פיתוח חוסן בנוי בין היתר גם על הרחבת רפרטואר של יכולות המנטאליות של המלש"ב. בתוכנית זו נעסוק במרכיב המנטאלי ונתייחס בעיקר להיבטים הבאים:
- ביסודו על הרחבת רפרטואר של יכולות אישיות ובין אישיות –

מודעות למגוון רגשות כגון אהבה, כעס, שנאה, קנאה, עצב וכו' והגברת יכולת הוויסות הרגשי באופן עצמאי.

שכלול היכולת להשיג מידע ולארגנו.

יצירת קשרים והשתייכות למקום בו אני חי.

יכולת לסמוך ולתת אמון, לבקש עזרה ולהיעזר.

נקיטת עמדה פעילה

פיתוח תחושת מסוגלות עצמית

כנגזרת לתפיסה זו, התוכנית תכלול עיסוק בשלושה צירי תוכן משלימים:

1. **ידע** - מה אני הולך לפגוש מעבר ובכניסה למסגרת הצבאית, עם אילו שינויים אצטרך להתמודד? באילו היבטים החיים שלי עתידים להשתנות?
2. **הכנה מנטאלית** – מה עוזר לי להתמודד בצורה טובה עם אתגרים הכוללים חוסר וודאות ומצבי לחץ? מהם המשאבים בהם אוכל להשתמש לשם התמודדות מיטבית?
3. **הרחבה ושכלול ארגז הכלים** - מודעות עצמית ככלי עבודה, פרואקטיביות, תקשורת אפקטיבית ויכולת לפתח "תמונת מאקרו" של המצב בו אני נמצא.

יחידה 1: (90 דק')

מטרות היחידה:

- יצירת "מרחב בטוח" עבור משתתפי הסדנא, קיום תאום צפיות וקביעת נורמות התנהגות להמשך תהליך הלמידה בשלושת המפגשים.
- הכרות והמשגת המושגים "חוסן", "אזור נוחות", מתיחה ופאניקה ו"משאבים פנימיים וחיזוניים".
- מיפוי והמשגת האתגרים המרכזיים עימם עתידים המלש"בים להיפגש בתחילת שרותם הצבאי.
- פיתוח מודעות עצמית ל"נקודות התורפה" האישיות של כל משתתף.
- זיהוי משאבים אישיים להתמודדות מיטיבה בהמשך הדרך.

חלק א' - פתיחה וביצוע משימת "הולכת עיוורים בקבוצה" (20 דק')

רקע למנחה: בדרך כלל לפני כל תהליך קבוצתי חדש נכון לפתוח בסבב הכרות, תאום צפיות ובניית נורמות ההתנהגות לקראת ההמשך - זאת על מנת להפיג חששות, להגביר את תחושת הבטחון ולחזק את המבנה הקבוצתי בו נפעל בהמשך תהליך הלמידה.

מיכון שהמלש"בים מכירים אחד את השני ומכירים את החייל שמעביר להם את הפעילות (מפעילויות חינוכיות קודמות), הצעתנו הינה לא להתעכב על הכרות ותאום צפיות אלא לצלול ישר לתרגיל התנסותי ממוקד אשר דרכו נמשיג את מטרות התוכנית (3 מפגשים - שניים בני 1.5 שעות ואחד בן 50 דק') ונגדיר נורמות התנהגות רלוונטיות להמשך תהליך הלמידה.

במידה והמשתתפים לא מכירים אחד את השני ואת המנחה, נכון יהיה לעשות סבב הכרות קצר לפני התרגיל של כמה דק' - לדוג' לבקש מכל משתתף להגיד את שמו ולהגיד אם הוא כבר יודע מתי הוא מתגייס...

מהלך הפעילות: הצעתנו הינה לקבל את הקבוצה ואז לומר למשתתפים פתיחה קצרה בסגנון הבא:

"שלום לכולם! שמי _____ ואני אנחה אתכם בשלושת המפגשים הקרובים אשר יעסקו בהכנה מנטאלית לקראת גיוסכם לצה"ל ובהבנה של מהם התהליכים שאתם עתידים לעבור בכניסתכם למסגרת הצבאית בהקשר של חוסן אישי. במהלך התוכנית נלמד מה קורה לנו במעבר למסגרת חדשה כמו צה"ל ובמיוחד בתקופת ההתאקלמות, נלמד מושגים חדשים שיעזרו לכם להבין טוב יותר מהם האתגרים אותם אתם עתידים לפגוש ונעשיר אתכם בכלים להתמודדות מיטיבה עם שינויים אלו. כרגע נבצע תרגיל חוויתי אשר דרכו נבין טוב יותר מה אנחנו עתידים לפגוש בשלושת המפגשים שלנו.

אני מזמין אתכם כרגע לבצע משימה קבוצתית ורק להיות משתתפים. לאחר המשימה נבהיר ונעמיק במה התוכנית תעסוק..."

דגש למנחה: אנחנו רוצים לפתוח את היחידה עם תרגיל מעולם "הלמידה ההתנסותית" מכוון שאנחנו רוצים לייצר חוויה אמיתית של התמודדות עם לחץ וחוסר וודאות. ברגע שהמשתתפים יחוו על עצמם באמת את הקושי שבתרגיל (ולא רק ידברו על קושי שהם פגשו בחייהם), יהיה הרבה יותר קל להמשיג להם מהו חוסן וכיצד ניתן להתמודד איתו בצורה מיטיבה... לשם כך אנחנו מציעים להזניק את התרגיל ובשלב שכל המשתתפים מבינים את המשימה והכללים, על המנחה לזוז אחורה, להיות משקיף, לתת לדברים לקרות ולכתוב תובנות ממה שקורה במשימה לקראת הדיון שיתקיים בשלב העיבוד (התערבות של מנחה בשלב זה היא רק אם יש סכנה בטיחותית או חוסר הבנה של המשימה)

סדנאות חוסן למלש"בים

לאחר הפתיחה נבצע את תרגיל "הולכת עיוורים בקבוצה". להלן הוראות לתרגיל:
המשימה: על חברי הקבוצה להגיע מנקודה א' לנקודה ב' בזמן תחום של 11 דק' כשהם מכוסים עיניים ולא רואים דבר.

כללים:

1. יהיו לקבוצה 6 דק' בדיוק לתכנן את מסלול ההליכה שלהם. בזמן התכנון כולם רואים את המרחב בו הם נמצאים ויכולים לדבר בחופשיות אחד עם השני.
2. מרגע שיעברו 6 דק' על כל חברי הקבוצה לעמוד בנקודה א' כשהם מכוסים עיניים ומוכנים ליציאה.
3. אין להוריד את כיסויי העיניים מרגע הזנקת הקבוצה ועד לסיום המשימה (לאחר 11 דק')
4. מותר לדבר במהלך המשימה אלא אם כן הוגדר אחרת על ידי המנחה.

דגשים למנחה:

- חשוב לייצר אווירה של לחץ ומשימתיות – עליך להגדיר את המשימה בצורה ברורה ומאותו רגע לא להתערב לקבוצה באופן קבלת ההחלטות שלה, לא להציע רעיונות וכו'. כמו כן, במהלך 6 הדקות בהם הקבוצה מתכננת את המשימה עליך להגיד להם כל דקה כמה זמן נשאר להם, זאת על מנת להגביר את אלמנט הלחץ. במידה ושואלים אותך שאלות על המשימה עליך לחזור על המשימה והכללים מבלי להוסיף פרטים נוספים.
- וודא לפני הפעילות שאתה בוחר מסלול הליכה מאתגר כמו ירידה במדרגות/הליכה בין מכשולים שאתה תבנה/יציאה לחצר. מצד אחד נרצה לאתגר אותם ולהגביר חשש אך מצד שני עשה זאת כשהסיכון לפציעה הוא קטן ככל שניתן.
- המרחק בין נקודה א' לנקודה ב' צריך להיות של כ-30-40 מטרים – רצוי שבדרך יהיו קצת מכשולים (אם עושים את הפעילות בחוץ אז הכוונה לעצים/שיחים שצריך לעבור דרכם או כל דבר אחר שקיים בשטח, ואם הפעילות היא בתוך כיתה אז ניתן להניח כיסאות שיהוו סוג של מכשולים ומקומות שעל הקבוצה לעבור דרכם.
- במידה והקבוצה עושה את המשימה ללא קושי מיוחד, ניתן להגביר את הקושי באופן הבא:
 1. בשלב כלשהוא המנחה לוקח את כל הקבוצה מהמקום בו הם היו למקום חדש אותו הם לא מכירים, מבקשים מהמשתתפים להוריד את כיסויי העיניים לרגע אחד בו הם יוכלו לראות היכן הם ממוקמים, לשים שוב את כיסויי העיניים ועכשיו הם צריכים לנווט את עצמם מהמקום בו הם נמצאים לנקודת הסיום שהם קבעו מראש.
 2. בשלב כלשהוא המנחה מכריז "מרגע זה והילך אסור לאף אחד לדבר! אם אני שומע דיבורים אני מזיז אתכם למקום חדש במרחב אותו אתם לא מכירים". יש לקחת בחשבון שבמידה ועושים זאת, הקבוצה תהיה די מוגבלת בביצוע המשימה לכן הצעתנו הינה להשתמש באלמנט זה לקראת סוף הזמן או לחילופין "לקחת" מהם את יכולת הדיבור אבל אחרי דקה או שתיים "להחזיר" להם את יכולת הדיבור.
 3. אם יש מישהו אחד שמוביל את כל הקבוצה, ניתן להזיז אותו לחלק האחורי של הקבוצה ולהגיד לו שמרגע זה והילך אסור לו בכלל לדבר או להגיד מה צריך לעשות, זאת על מנת להגביר את הקושי לעמוד במשימה...
 4. לתת לקבוצה לפתוח לרגע את העיניים ולראות היכן הם נמצאים במרחב ואז להגדיר להם נקודה חדשה אליה הם צריכים להגיע, רק שהפעם אין להם זמן לתכנן את מסלול ההליכה שלהם.
 5. את התרגיל יש לבצע לקבוצה בת מקסימום 12 משתתפים. במידה וכמות המשתתפים גדולה מזו, על המנחה לפצל את הקבוצה ל 2/3 תתי קבוצות (תלוי בגודל הקבוצה) כאשר כל תת קבוצה מקבלת נקודת הזנקת ונקודת סיום שונות.
- זיכרו – המטרה איננה שהקבוצה בהכרח תעמוד במשימה אלא עיקר הדגש הינו על יצירת מרחב חוויתי דרכו "נצלול" לעולם החוסן, ולכן עיקר המשימה שלכם הינה לייצר משימה בתנאים מאתגרים של לחץ וחוסר וודאות ולא להתעסק בהאם המשתתפים עמדו במשימה או לא.
- עזרים לתרגיל – כיסויי עיניים כמספר המשתתפים, שעון (יש לכל אחד בפאלפון...)

חלק ב': עיבוד התרגיל + הגדרת המושג חוסן ומושגים רלוונטיים נוספים (35 דק')

לאחר ביצוע המשימה נשב עם המשתתפים במעגל ונקיים עיבוד למשימה.

דגשים למנחה:

- חשוב לזכור שמטרת התרגיל הינה להכניס את המשתתפים למרחב חוויתי אשר דרכו נגדיר מהו חוסן וכיצד אנחנו עתידים לעסוק בו בשלושת המפגשים הקרובים (תאום צפיות), מהם האתגרים שלהם בכניסה למערכת חדשה כמו צה"ל ומהם המשאבים שיכולים לעזור להם להתמודדות מיטיבה.
 - כדי לבסס נורמות של קבלה וכבוד הדדי גם למפגש הנוכחי וגם למפגשים הבאים, על המנחה להגיד לפני תחילת העיבוד – מבחינתי זהו "מרחב בטוח" בו כל אחד יכול להרגיש חופשי לבטא את מחשבותיו ורגשותיו. אין "נכון ולא נכון", הכל לגיטימי כל עוד אנחנו מכבדים אחד את השני ופתוחים לשמוע נקודות מבט שונות על החוויה הסובייקטיבית של כל משתתף.
- מותר לכם לא להסכים אחד עם השני ובמידה ויש חילוקי דעות על החוויות שחוויתם, אתם מוזמנים לשתף אחד את השני.

שאלות לעיבוד: (כתובות לפי סדר כרונולוגי אז נסו לשמור על הרצף ככל שניתן)

1. **מה קרה בתרגיל? נסו לספר במילים שלכם את האופן שפעלתם במהלך המשימה! למנחה:** המטרה שהמשתתפים יספרו בקצרה את "סיפור המשימה" – לדוג' התחלנו טוב והתקדמנו לעבר היעד, בשלב כלשהוא הזזת אותנו לנקודה חדשה ואז לא ידענו איפה אנחנו, אחר כך הצלחנו קצת להתאפס אבל נגמר הזמן..."

2. **איך הרגשתם במהלך התרגיל?**

כאן המטרה הינה לעזור למשתתפים לבטא את הרגשות שעלו בהם בעקבות התרגיל – כמובן שיכולים להיות מגוון של רגשות בתרגיל מהסוג הזה – גם שליליים וגם יותר חיוביים (למרות הקושי שבמשימה) – מטרתנו לעזור למשתתפים להכיר בכך שבתנאים של חוסר וודאות, מציאות משתנה ולא מוכרת, לחץ משימתי ושחיקה עלולים להופיע רגשות שליליים וזה טבעי לחלוטין. לעיתים קבוצות ימנעו מלבטא רגשות כאלו כי זה "נשמע פחות טוב" ולכן דווקא כאן עליכם לייצר מרחב מספיק בטוח לביטוי של כלל הרגשות. לרוב, המשתתפים ידווחו שהם הרגישו גם מאתגרים ואולי אפילו נהנו מהמשימה אבל לצד זה ככל הנראה יעלו תחושות של חוסר אונים/בילבול/תחושת כשלון/תסכול/אכזבה/תמיכה וכו'.

יש לציין כי מצבי "דחק וחוסר וודאות" הם סובייקטיביים – כל אדם חווה אותם אחרת. יש מי שנמצא בחשש במצב מסוים ויש מי שדווקא נהנה מאותו מצב...

3. **מה עזר לכם להתמודד עם המשימה? אילו פעולות עשיתם שקידמו אתכם לעבר עמידה במשימה?**

המטרה בחלק זה הינה לנסות לזקק יחד עם המשתתפים אילו התמודדויות מקדמות שתרמו להצלחת המשימה הם פגשו במהלך התרגיל – לרוב הם ידברו על תקשורת טובה אחד עם השני, חשיבה יצירתית, תכנון מדויק, בקשת עזרה אחד מהשני, דיבור עצמי חיובי ("לא נוראה שאנחנו לא יודעים איפה אנחנו נמצאים, בואו וננסה להתאפס") ועוד.

דגש: אין צורך להתעכב יתר על המידה על כלל ההתמודדויות המקדמות שפגשנו במהלך התרגיל (כי התרגיל הוא לא המטרה כאן אלא יותר ההמשגות של כל חלק) אלא רק להתחיל לסמן למשתתפים שכבני אדם יש לנו רפרטואר שלם של התמודדויות כשאנחנו במצבי דחק או קושי.

4. **אילו סוגי התמודדויות הקשו או עיכבו אתכם בדרך לעמידה מוצלחת במשימה?** לדוג' – חוסר תקשורת אחד עם השני, חוסר תכנון, חוסר השקעה בניתוח והבנת המשימה, דיבור עצמי שלילי ("אין לנו סיכוי להצליח בתרגיל" / "ברור שלא נעמוד במשימה" / "איך בכלל אפשר להצליח במשימה כזו" וכו').

דגש: גם כאן אין צורך להכנס יותר מידי לעומק ההתמודדויות אלא רק לסמן כמה דוגמאות להתמודדויות מעכבות שכל אחד מאיתנו יכול לפגוש כשהוא במצב של קושי או דחק...

5. **הקשות מהתרגיל למציאות - איך לדעתכם התרגיל שקיימנו קשור לעולם החוסן ולמעבר שאתם הולכים לעשות ממלש"בים לחיילים או משרתים בשרות לאומי?**

כאן המקום של המנחה לתת כמה המשגות פשוטות אך קריטיות לשם המשך תהליך הלמידה.

להלן פרוט הנקודות שחשוב לגעת בהם עם המשתתפים בחלק זה:

- שינוי של תנאים - התרגיל שביצענו ניסה לדמות עבורכם תנאים מסוימים שמטרתם הייתה להקשות עליכם להתנהל באופן שאתם רגילים. באופן כללי ניתן לומר שניסינו לייצר עבורכם תנאים של עבודה תחת לחץ, חוסר וודאות, קושי (גם כי לא עומדים במשימה, גם כי לקחתי מכם את האפשרות לראות וזה קשה), תסכול ושחיקה (כי ככל שהזמן עובר ולא מצליחים לעמוד במשימה האנרגיה יורדת ונוצרת שחיקה מול המשימה). הסיבה שעשינו זאת הינה כי המעבר ממלש"ב לחייל טומן בחובו הרבה מהתנאים הללו (עליהם נדבר בהרחבה בהמשך) וכדי להבין כיצד הם פועלים עלינו, רציתי לאפשר לכם להיות רגע בחוויה הזו...
- המשגת ההבדל בין "אזור הנוחות", "אזור המתיחה" ו"אזור הפאניקה" – נהוג לחלק את המרחבים הפנימיים בהם אנחנו נמצאים בחיים לשלושת המרחבים הנ"ל.
- "אזור הנוחות" - המרחב שבו אני מרגיש בטוח. זהו אזור שכבר מוכר לי כי ככל הנראה כבר הייתי בו בעבר. בדרך כלל אני מרגיש שאני נמצא באזור הזה כשאני נדרש לעשות משהו שאני מכיר ומצליח לעשות אותו לבדי, שיש לי בטחון שאצליח לבצע את המשימה אותה עליי לבצע ואני מרגיש בנוח בסביבה שבה אני נמצא (לדוג' להגיע הביתה מבית הספר, כשאני עוסק בתחביב או מבלה עם חברים, לימוד של מקצוע שאני חזק בו וכו'). מרבית הזמן, רובנו נמצאים באזור הנוחות שלנו ואף שואפים להישאר בו אבל חשוב לציין שלעיתים "אזור הנוחות" אמנם נח לנו אבל בהחלט יכול למנוע מאתנו להתפתח, ללמוד, להתנסות ולהגביר את המסוגלות העצמית – לדוג', אדם שלא מוכן להיכנס לשחות בים לבד - מבחינתו לא להיכנס לים זה "אזור הנוחות" שלו. במידה והוא יצא "מאזור הנוחות" יש סיכוי שהוא יצליח להתמודד עם הפחד שלו ולהיכנס לים לבדו.

- "אזור המתיחה" – הכוונה למרחב שמוציא אותי מאזור הנוחות שלי וכביכול "מותח אותי" – כשאני נדרש לבצע משהו שאני לא טוב בו ואני לא בטוח שאצליח לבצע אותו בהצלחה מלאה, אני מרגיש שאני "נמתח" – נדרש להוציא מעצמי יותר מאמץ ולהשקיע כוחות על מנת שאוכל להצליח במשימה או אפילו לשהות במרחב החדש (לדוג' שהייה בבית של מישהו שאני מנסה להרשים, לימוד של מקצוע שאני חלש בו, ביצוע משימה שאין לי בה הרבה ניסיון, התמודדות עם אתגר חדש...) – יש לציין שבמהלך החיים אנחנו נדרשים לא מעט למשימות שמעבירות אותנו לאזור המתיחה שלנו וזה טוב מיכיון שבאזור זה מתבצעת עיקר העבודה הפנימית שלנו ולכן הוא מכונה גם "מרחב הלמידה". ביחס למקומות הללו אפשר לעשות עבודה ולהפוך את אזור המתיחה לאזור נוחות. **לשם הבהרה ניתן לשאול: מי כאן הרגיש בתרגיל שקיימנו שהוא "באזור הנוחות" ומי הרגיש שהוא "באזור המתיחה" ? מדוע?**

- "אזור הפאניקה" – לרוב נחוש פאניקה כשאנו נדרשים לביצוע משימות חדשות/ לא מוכרות/ בעלות משמעות גדולה עבורנו, ואנחנו מתחילים לפתח רמה כלשהיא של חרדה מהם (עמידה מול קהל, להרים נחש, לפגוש מישהו שעלול לפגוע בי או אולי לקבוע את גורלי, ראיון קבלה ליחידה שאני ממש חולם להתגייס אליה...) מצבי הפאניקה יחסית נדירים ובאופן כללי אנחנו מתמודדים איתם באחת משלוש אסטרטגיות שמלוות אותנו עוד משחר האנושות וטבועות בנו עמוק מאד:

1. לחימה (FIGHT) – כאן אופן ההתמודדות שלנו עם האירוע יראה כמו "לחימה" – ייתכן שנפגוש כאן ביטויים כמו כעס, אלימות או צעקות אבל לא בהכרח. הדגש כאן הוא שאנחנו נרגיש שאנחנו כביכול בעמדת "לחימה" מול המצב בו אנחנו נמצאים. התגובה שלנו לחרדה שעולה בנו בגלל שאנחנו בפאניקה תהיה של חיכוך גבוה עם אותו דבר שגורם לנו פאניקה. לדוג' מישהו מאשים אותי במשהו חמור שאני יודע שעשיתי אותו כמו העתקה במבחן בגרות, הדבר מכניס אותי לאזור הפאניקה כי אני לא רוצה להתמודד עם ההשלכות של מה שעשיתי ואז אני כביכול "אלחם" באותו אדם שמאשים אותי שהעתקתי – אולי אתחיל לכעוס, לצעוק ולהאשים את הצד השני, או שאנסה לשכנע אותו שזה לא נכון או שכולם מעתיקים במבחנים וזה מאוד מקובל. בכל אחת מההתמודדויות הנ"ל האדם שנמצא ב FIGHT מוצא את עצמו בעימות עם הדבר שמעורר בו את הפאניקה. הוא כאילו לא יכול לנתק את עצמו מאותו דבר שמעורר בו פאניקה – חייב להתעמת איתו, למצוא פתרון, להיות במגע וכו'.
2. הימנעות (FLIGHT) – צורת ההתמודדות היא של "בריחה" – כאילו שום דבר לא קרה ואני בורח מההתמודדות – לדוג' מאשימים אותי בהעתקה במבחן בגרות וכהתמודדות אני מעביר נושא ומדבר על משהו אחר לגמרי... העיקר לא להיות במגע או חיכוך עם אותו דבר שמעורר בי פאניקה...
3. קפיאה במקום (FREEZE) – צורת ההתמודדות היא של "קיפאון", כלומר חוסר תגובה מוחלט, כאילו קפאתי במקום. לדוג' מישהו מאיים עליי שירביץ לי, הדבר מכניס אותי לאזור הפאניקה ואני לא עושה שום דבר אלא שותק... דוג' נוספת – נניח שאני נוסע בכביש ופתאום אני מעורב בתאונת דרכים. אני רואה שאני בסדר ולא פצוע בצורה רצינית אבל יש פצועים שזקוקים לטיפול – אם אני ב "לחימה" – אני ארוץ למקום התאונה ואנסה להיות מעורב, לטפל בפצועים ולראות מה אני יכול לעשות. אם אני ב"בריחה" – אני כנראה אגיד לעצמי "אני לא טוב בזה, אין לי באמת אפשרות לעזור..." וכנראה לא אתערב או אפילו אסע ממקום התאונה. אם אני ב"קפיאה" אני אשאר קפוא במקום ולא אזוז. לא אברח ממקום האירוע וגם לא ארוץ למקום התאונה אלא פשוט אקפא במקום.

ניתן לשאול: האם מישהו כאן הרגיש שהוא באזור הפאניקה במהלך התרגיל שביצענו? אם כן, באיזו דרך התמודדות הוא נקט? (לחימה/בריחה/פריז). במידה ואף אחד לא הרגיש באזור הפאניקה ניתן לשאול האם יש למישהו דוג' לסיטואציה בה הוא הרגיש שהוא היה באזור הפאניקה? המטרה איננה להעמיק יותר על המידה בסיפור של המשתתף אלא להמחיש כיצד אזור זה נחווה אצלנו ביום-יום.

- מהו חוסן – חוסן מנטאלי הוא היכולת שלי לעמוד "במתיחה" שנגרמת כתוצאה משינוי/ מעבר /פגיעה בסדר החיים הרגיל שלי (כמו גומייה שמותחים אותה) ולשוב ולחזור אחרי זה לשגרת חיים תקינה. הגומייה מתארת יפה את המושג חוסן – לאחר שמתחנו אותה, היא חוזרת כמעט לאותו מצב ראשוני. ככל שנתאמן על היכולת המנטאלית שלנו "להמתח" ולהכנס ל"אזור המתיחה" כך נתכונן טוב יותר לאירועי קושי ודחק אמיתיים. לדוגמה: ככל שנתאמן לישון בחוץ לפני שנתגייס ככה יהיה לנו יותר קל כשנתגייס. ככל שנתאמן להיות בסביבה עם "אבק" ותרמיל על הגב ככה נוכל להיערך יותר בקלות לאירועים שהצבא מזמן לנו...

מקובל לומר, שחוסן הוא ביטוי לתפיסות ולמיומנויות הסובייקטיביות של כל אדם ביחס ליכולותיו להתמודד עם מצבי קושי, דחק או משבר ולביטחון שלו ביכולת לבצע משימה כלשהיא ולהתמודד בצורה טובה עם האתגרים שהיא צופנת. חוסן מורכב מכמה מרכיבים שונים אך משלימים:

- רכיב רגשי (מה אני מרגיש)
- רכיב קוגניטיבי (כיצד אני תופס את מה שעובר עליי ואת מה שאני מרגיש)
- רכיב פראקטי (כיצד אני פועל)

כבני אדם אנו חווים במהלך חיינו לא מעט מצבי קושי או דחק ובתוך מכלול חוויות החיים אנו מגבשים אסטרטגיות להתמודדות עם מצבים אלו כגון, לחץ, עומס, מתח וכד'. חשוב לציין שחוסן הינו דבר שרצוי וניתן לפתח אותו באופן תמידי ובמובן הזה הוא תהליך ולא תוצר!

לחץ או קושי יכולים להגיע מבחוץ – אזעקה של צבע אדום, מצב חירום רפואי, עומס בלימודים, מתח במשפחה וכו', או מבפנים - פרשנות אישית של אירועים, כאב פיזי, כאב נפשי, זיכרונות קשים וכו' גם אם מקור הלחץ חיצוני וגם אם הוא פנימי, התגובה הגופנית שלנו לרוב תהיה דומה וכך במידה רבה גם התגובות החשיבתיות וההתנהגותיות שלנו. ככל שנטיב להתמודד עם התגובות האלו כך נחוש יותר שקט פנימי ונתמודד בצורה טובה יותר עם אירועים מאתגרים.

המעבר מלהיות מלש"ב ללהיות חייל בצה"ל טומן בחובו פוטנציאל להיות אירוע מאתגר! מדובר על מעבר משמעותי שכמעט כל מתבגר בישראל עובר וככזה עלינו לפתח משאבי חוסן להתמודדות מיטיבה עימו.

סדנאות חוסן למלש"בים

חלק ג' – פירוט השינויים אותם המלש"בים עתידים לפגוש בעת כניסתם למערכת הצבאית + זיהוי השינויים המתגלים ביותר עבור כל משתתף (15 דק')

בחלק זה נרצה לפרוט יחד עם המשתתפים את השינויים אותם הם יחוו במעבר אשר לקראתו הם הולכים.

למנחה: מטרת חלק זה הינה לאפשר למשתתפים להכיר אילו שינויים הם עתידים לפגוש במעבר ממלש"בים לחיילים. חשוב לרדת לרזולוציות קטנות ולא להישאר בסיסמאות גדולות. זיכרו – כשאנו עושים שינוי כלשהוא בחיינו, **ידע** אודות המציאות החדשה מהווה כלי משמעותי להתמודדות עם חוסר וודאות ולחץ!

עזרים לביצוע המשימה: לוח מחיק + טוש + מחק + מחברת כתיבה אישית ועט לכל משתתף

1. נשאל: קחו לעצמכם 5 דקות וחישבו על כל השינויים שלדעתכם יפגשו אתכם בכניסתכם למערכת החדשה אליה אתם הולכים! הכוונה גם לשינויים קטנים (לדוג' לבקש רשות מהמפקד בטירונות כשארצה לדבר) וגם לשינויים גדולים (לדוג' לא להיות עם הפאלפון שלי רוב שעות היום).

להלן חלק מהדברים שככל הנראה נשמע: (כתבנו את הדברים שרלוונטיים בעיקר לשלב הטירונות אבל בהחלט ניתן להתייחס גם לשלבים מאוחרים יותר בשירות הצבאי)

-לישון במיטה שהיא לא שלי

-לישון מחוץ לבית עם עוד אנשים בחדר/באווהל

-לאכול אוכל שאני פחות אוהב או מכיר

-לא לנהל את הלו"ז שלי כמעט בכלל –מתי אוכלים, נמתי ישנים, מתי עובדים ומתי נחים...

-לא להחליט החלטות לגבי עצמי (לדוג' מתי אני ישן/אוכל/רץ וכו')

-לא להיות עם הפאלפון למעט זמן מוגדר ביום-יום

-לא להיות בקשר רצוף עם שאר העולם כמו משפחה, חברים, בן/בת זוג

-לא לדעת מה אעשה היום. לחיות במצב של חוסר וודאות כמעט מוחלטת לגבי מה עתיד לקרות בכל יום.

-להתמודד ולהכיר אנשים חדשים שאולי אף פעם לא הכרתי במקום בו גדלתי

-התמודדות עם משמעת וסמכות נוקשים

-התמודדות עם הצורך להיות חלק מקבוצה שלא אני בחרתי את משתתפיה.

-התמודדות עם קושי פיזי ומנטאלי שיכול להיות שמעולם לא נדרשתי אליהם.

-לבוש- אינני יכול להחליט מה אני לובש.

-מעט מאוד פרטיות במהלך היום. כמעט ואין מרחבים אישיים

כמובן שהרשימה עוד ארוכה אבל אלו עיקרי הדברים...

2. נבקש מכל משתתף להתבונן על הרשימה שכתבנו על הלוח ולחשוב **מהם השינויים שהוא חושב שהכי יאתגרו אותו במעבר ממלש"ב לחייל** ולכתוב אותם לעצמו במחברת האישית שלו.

דגש: יש להדגיש שוב בפני המשתתפים שחוויה של לחץ או חרדה הם סוביקטיביים! כל אחד הינו אדם שונה - מה שמאתגר ומהווה כניסה ל"אזור המתיחה או הפאניקה" עבור מישהו אחד יכול דווקא להיות "אזור נוחות" בשביל מישהו אחר, ולכן אין כאן תשובות נכונות אלא הזמנה עבור כל אחד לקיים **התבוננות אישית** על עצמו ולברר מהם השינויים שעבורו יהיו הדרמטיים ביותר...

חלק ד' – מיפוי המשאבים הפנימיים והחיצוניים שיעזרו למלש"בים במעבר אשר לקראתו הם הולכים (15 דק')

למנחה: מטרת חלק זה הינה להמשיג למשתתפים את ההבדלים בין **כוחות לבין משאבים** ולהתחיל לעבוד איתם על פיתוח משאבים אישיים להתמודדות מיטיבה עם המעבר אשר לקראתו הם הולכים.

מהם משאבים? ומה ההבדל בין כוחות לבין משאבים? משאבים הם כוחות פנימיים (תכונות, איכויות, יכולות וחוזקות) וחיצוניים (לדוג' משפחה, חברים, מוזיקה, פעילות גופנית), שקיימים בכל אחד מאתנו ושהם אנחנו יכולים להיעזר לצורך התמודדות עם אתגרים שהחיים מזמנים לנו.

חשבו על הטבע הסובב אותנו, הוא מלא בכוחות שונים- מים, אש, אוויר, עצים, וכד' הכוחות הללו הופכים להיות משאבים כשהאדם נעזר בהם לצורך ביצוע פעולות שמסייעות לו- להשתמש בכוח המים והרוח כדי להפיק חשמל, להשתמש בעצים לחימום, תעשייה ובישול, להפיק דלק מתוך הנפט הגולמי שטמון באדמה וכו'. באופן דומה גם בנו יש כוחות רבים שיכולים, אם נזהה אותם, נכיר אותם ונלמד להשתמש בהם, לסייע לנו להתמודד עם אתגרים ומצבי קושי.

לכל אחד מאתנו יש ערוץ או ערוצים מועדפים לשחרור מתחים ולחצים והם משמשים לנו כמשאבים לחיזוק החוסן האישי שלנו. בכדי לחזק את החוסן האישי, עלינו להתבונן בעצמנו ולזהות את המשאב הדומיננטי המסייע לנו, לדעת כיצד להיעזר בו וכן לנסות לצרף משאבים נוספים לארגז הכלים שלנו. ככל שעומדים לרשותנו יותר משאבי חוסן, כך קל לנו יותר להתמודד עם מצבי קושי ודחק בהווה ובעתיד.

נשאל:

1. אילו **משאבים פנימיים** אתם מכירים מעצמכם או מאחרים שיוכלו לעזור לכם להתמודד עם המעבר אליו אתם הולכים?

2. אילו **משאבים חיצוניים** אתם מכירים שיוכלו לעזור לכם להתמודד עם המעבר אליו אתם הולכים?

דגשים:

● מטרת חלק זה הינה למלא את הלוח במשאבים פנימיים אותם יעלו המלש"בים – אם מישהו אומר משאב כלשהוא ולא ברור כיצד הוא משמש כמשאב, עליכם לשאול אותו "כיצד דבר זה משמש עבורך כמשאב?" וזאת כדי שלא סתם נרשום על הלוח "רשימת מכולת" לא מובנת...

● עליכם לעשות הבחנה בין משאבים חיצוניים לפנימיים ולכן חילקנו את חלק זה לשתי שאלות נפרדות – אחת עוסקת במשאבים החיצוניים ואחת בפנימיים. כאשר המשתתפים יענו עליכם לסווג את המשאב המדובר לפי החלוקה הנ"ל.

● לאחר תרגיל "הולכת העיוורים" שאלנו את המשתתפים מה עזר לכם וקידם אתכם לעבר המשימה למרות הקושי – יהיה מצוין אם בחלק זה תשתמשו ותזכירו למשתתפים דברים שהם אמרו בעיבוד התרגיל כי הרי אלו הם משאבים שעזרו להם להתמודד עם המשימה...

סדנאות חוסן למלש"בים

להלן חלק ממשאבי החוסן הפנימיים שככל הנראה נשמע:

-דיבור עצמי חיובי (אני מסוגל, יש לי את הכח להתמודד, כבר עשיתי דברים קשים בעבר והתמודדתי בהצלחה...)

-בקשת עזרה מהאחר

-דיבור ושיתוף על מה עובר עליי – עם בן משפחה /חבר קרוב/ בת או בן זוג

-נתינת עזרה לאחרים

-איסוף מידע על המקום אליו אני הולך (ידע מפחית חשש, חרדה ותחושת חוסר אונים)

-הגדרת מטרות ויעדים ברורים- מה אני רוצה להשיג, למה אני רוצה להשיג את זה (מה יצא לי מזה) ואיך התמודדות עם הקושי הנוכחי תקדם אותי לעבר המטרה שלי.

-חיזוק האמונה שלי במה שאני עושה – זה חשוב כי...

-חיזוק האמונה בכח עליון ששומר עליי

להלן חלק ממשאבי החוסן החיצוניים שככל הנראה נשמע:

-לשמוע מוזיקה

-לאכול משהו מתוק וטעים כמו שוקולד

-לדבר עם אמא/ אבא /חבר קרוב

-הפעלת הגוף –הרפיות שרירים, ביצוע של תרגילי כושר גופני

-קבלת עזרה מאנשים אחרים

-אמונה חזקה

-חברים

1. נשאל: כל אחד לוקח לעצמו רגע, קורא שוב את רשימת המשאבים שעל הלוח וחושב:

מהו המשאב שברמה האישית הוא נוהג להשתמש בו הכי הרבה בעת התמודדות עם קושי? הכוונה לאותו משאב שאני מרגיש שהוא הכי זמין לי ועוזר לי.

מהו המשאב שהייתי רוצה לפתח בעצמי לשם התמודדות מיטיבה עם המעבר אשר לקראתו אני הולך? הכוונה למשהו שאני מרגיש שיכול להיות רלוונטי עבורי אבל עדיין לא סיגלתי לעצמי דפוס פעולה שנעזר בו.

במידה ויש זמן ניתן לבקש מכמה משתתפים לשתף במה שהם כתבו –גם אם זה שיתוף קצר, זו יכולה להיות דרך מצוינת לסיים את המפגש.

יחידה שניה – סדנת ODT לחיזוק מיומנויות תפקודיות מיטיבות

מטרות היחידה

- פיתוח והרחבת "ארגז כלים" אפקטיבי להתמודדות מיטיבה עם המסגרת הצבאית.
- זיהוי מיומנויות תפקודיות רלוונטיות שכל מלש"ב יוכל לחזק לקראת גיוסו.

למנחה: במהלך היחידה נקיים 2 תרגילי ODT מעולם הלמידה ההתנסותית אשר דרכם נמשיג ונלמד מיומנויות תפקודיות אפקטיביות שיוכלו לעזור למלש"בים להתמודד בצורה טובה יותר עם הכניסה למערכת הצבאית.

את היחידה נפתח בתרגיל "מעגל אוצר" אשר לאחריו נקיים עיבוד לתרגיל, לאחר מכן נבצע את תרגיל "חישוק הליום" וגם לאחריו נקיים עיבוד. במהלך העיבודים לתרגילים נרצה לעסוק בכמה מיומנויות רלוונטיות אותם נפרט בהמשך.

יש לעיין בנספח א' בסוף חוברת ההדרכה אשר עוסק בשימוש במתודולוגיה של ODT לפני המשך קרית רצף היחידה

פירוט היחידה:

תרגיל מעגל אוצר: (15 דק')

העמדת התרגיל: בעזרת חבל מתחמים מעגל יחסית גדול (רדיוס של 4 מטרים לפחות וקוטר של 8 מטר) המדמה את לוע הר הגעש. מעמידים במרכזו 2 בקבוקים פתוחים של ליטר וחצי עם נוזל. בקבוק אחד עם נוזל כחול ואחד עם נוזל אדום (חשוב לצבוע את המים בצבעים שונים) וכוס ריקה בה מונחת "אבן הפלאים".

מעמידים את חברי הקבוצה מסביב למעגל.

המשימה - אתם צוות שנאסף מכל קצוות הארץ לפתור משימה מורכבת אשר תציל את העולם מהתפוצצות הר הגעש שלפניכם.

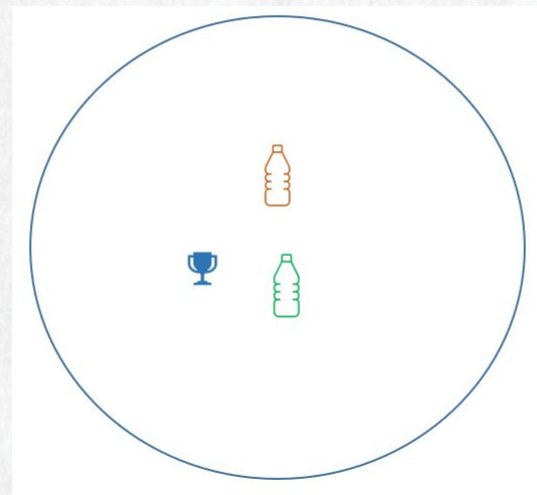
על מנת להצליח במשימה עליכם להצליח למלא את הכוס ולכסות את אבן הפלאים (המונחת בכוס), בחצי מהנסיוב (הנוזל) הכחול וחצי מהנסיוב האדום.

היה והצלחתם, הצלתם את העולם!

כללים:

- לוע הר הגעש מוצף בלבה רותחת אשר נמצאת בתוך המתחם המתוחם על ידי החבל! אין אפשרות להניח או לדרוך על הלבה. כל דבר שנוגע בלבה נשרף ונאכל מיד.
 - גם אם הצלחתם להגיע לבקבוק הנסיוב, חל איסור מוחלט לגעת בידיים חשופות בבקבוק אחרת הנסיוב מאבד את איכותו.
 - מותר לכם להיעזר בכל אמצעי שתבחרו לנכון על מנת להצליח במשימה.
 - שימו לב: הבקבוקים פתוחים ולכן אם הם ייפלו אתם עלולים לאבד את הנסיוב.
 - יש לכם 11 דק' להצליח במשימה אחרת הר הגעש יתפוצץ.
- {הערה למנחה: יש לדאוג ללחץ זמנים, במידה והצוות הוא מיומן יחסית כדאי לתת מסגרת של 8 דקות}**

תרשים התרגיל:



דגשים לבנית התרגיל:

- וודא שהמעגל גדול (לפחות 7 מטר קוטר).
- סמן אותו בברור עם החבל.
- הנח את הבקבוקים במרכז כך שיהיה מסובך להגיע אליהם. וודא שהם לא קרובים אחד לשני.
- וודא שהכוס יציבה ויש בתוכה אבן על מנת ליצבה.
- הנח את הכוס גם כן במרכז אך במרחק מהבקבוקים

עיבוד התרגיל:

המטרה המרכזית שלנו מתרגיל זה הינה להכיר למשתתפים את המושגים פרואקטיביות וראקטיביות - אלו 2 מושגים הלקוחים מבית מדרשו של סטיבן קובי מחבר רב המכר "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" ושהרלוונטיות שלהם לעולמם של המלש"בים הינה קריטית.

חומר רקע למנחה:

כבני אנוש אנו עלינו להבין שאנו היחידים האחראים לחיינו, לאיכות החיים שלנו ולאורח החיים שלנו. **התנהגותנו הינה פועל יוצא של החלטות שלנו** ולא של התנאים שבהם אנו חיים או האירועים שקורים לנו.

באופן גס, אנו מתחלקים לשני טיפוסים עיקריים של אנשים, **פרואקטיביים** (יוזמים) או **ראקטיביים** (מגיבים).

אנשים פרואקטיביים, הם אותם אנשים הנוטלים את היוזמה בידיהם, הם מכירים באחריות זו ואינם תולים את האחריות להתנהגותם, לא בנסיבות, לא בתנאים ולא באנשים המקיפים אותם. **אלו אותם אנשים החיים בתפיסה עצמית שביחס לתחומים נרחבים בחייהם יש להם יכולת השפעה** (אין בהכרח הכוונה רק להשפעה טוטאלית וגדולה אלא לפעמים הכוונה גם להשפעה קטנה...הדגש כאן הוא על זה שיש לי מימד כלשהוא של השפעה...)

לעומתם, אנשים ריאקטיביים, הם אנשים הנוטים להמתין לדברים שיקרו ואז להגיב עליהם, הם בוחרים **להעצים את כוחם של אירועים או דברים שקורים ומאפשרים להם לשלוט בהם**, לעצבן אותם, לתסכל אותם, בין אם זה במודע ובין אם זה בשל מחדל או אי הבנה.

אותם אנשים ריאקטיביים, מטילים את האחריות על הסביבה במה שקורה להם, הם מונעים בכח הרגש, הנסיבות והסביבה **ותפיסתם העצמית הינה שיש להם מעט מאוד יכולת השפעה על חייהם.**

מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה

לכל אחד מאתנו קשת נרחבת של תחומי דאגה בחייו – הכוונה לנושאים שמעסיקים אותו וגורמים לו לדאוג לגביהם..

ברמה האישית –

דברים המרגיזים אותנו (בן/בת זוג, יחסים עם אחים/הורים, המפקדת שלי בבסיס, השכנה שלי, המורה שלי בבית ספר, הציונים שלי, העתיד שלי...)

המלחצים אותנו (איך והאם אתקבל ליחידה שאני רוצה, האם יהיה לי טוב במקום אליו אני אתגייס, האם אצליח לשרוד את הטירונות, האם אמצא חברים טובים...)

דברים המשבשים לנו את סדר היום (מישוהו שאנחנו מכירים שחלה במחלה קשה ואנחנו נדרשים להשקיע המון זמן בלטיפול בו, תשובה שאנחנו צריכים לקבל מלשכת הגיוס אבל היא לא מגיעה, עבודות בכביש ליד הבית שלנו שמעכבות אותנו מלהגיע בזמן הביתה...)

דברים המשבשים לנו את הריכוז והמחשבה – קושי בלהתרכז בגלל בעיות קשב וריכוז, קונפליקט מתמשך עם חבר שלי, אתגר גדול ביחסים עם בני משפחתי...

בכביש - הנהג שנוסע בשוליים וחוצה קו לבן, מישוהו שחונה במקום אסור...

ברמה הלאומית -

מצב ביטחוני – תחושה שעוד מעט תפרוץ מלחמה ואולי אני אכיר אנשים שיצטרכו ללכת להילחם, פיגועים שמתרחשים בסמוך למקום מגוריי, החלטות ממשלה שאני ממש לא מסכים איתם,

מיסים – קושי בלחיות במדינה בה יוקר המחייה עולה כל הזמן, תחושה שמשלמים יותר מידי מיסים...

ברמה העולמית - תפיסת העולם של נשיא ארצות הברית הנבחר מאוד מדאיגה אותי, משבר כלכלי הפוקד אותנו מאיים על בורסות העולם, מלחמה בין מדינות עלולה להשפיע על המצב בארץ...

את כל אותם תחומי דאגה ניתן להכניס לתוך מעגל שנקרא לו מעגל הדאגה, **אותו ניתן לחלק לשניים:**

1. דברים שלגביהם אנו חסרי שליטה לחלוטין.

2. דברים שעליהם אנו יכולים להשפיע באופן מלא או באופן חלקי

3. איור מס' 1



מעגל ההשפעה

את הדאגות שעליהם אני יכול להשפיע, גם אם זוהי השפעה חלקית בלבד, אפשר לתחום במעגל שלו נקרא מעגל ההשפעה.

הפתרון לחיים טובים יותר, רגועים יותר, אפקטיביים יותר טמון בגודל מעגל ההשפעה התחום על ידי מעגל הדאגה.

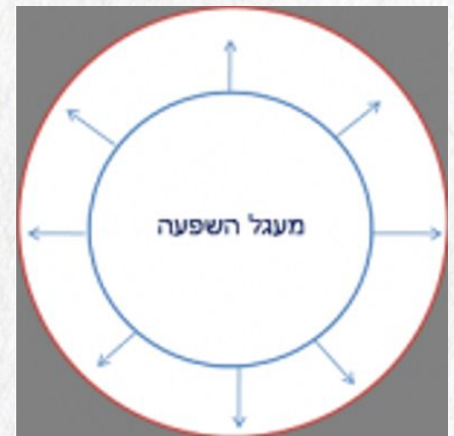
איור מס' 2



אנשים פרואקטיביים, הם אנשים יוזמים הממקדים את מאמציהם רק בדברים עליהם יש יכולת להשפיע, לעשות, לפעול תוך הימנעות או התעלמות מדברים עליהם אין להם יכולת השפעה או שליטה – **אלו אנשים המקבלים אחריות על מעשיהם ותוצאות מעשיהם, אשר פועלים כל העת בתוך מעגל ההשפעה ובעצם מרחיבים אותו על חשבון מעגל הדאגה**. האנרגיה החיובית מגדילה את מעגל ההשפעה.

ככל שנפעל יותר בתוך מעגל ההשפעה כך נקטין את מעגל הדאגה

איור מס' 3



המיקוד הריאקטיבי

אנשים ריאקטיביים ממקדים את מאמצייהם במעגל הדאגה. הם מתמקדים בחולשותיהם של אנשים אחרים, בבעיות הסביבה ובנסיבות עליהן אין להם כל שליטה. **אלו אנשים המטילים אחריות על הסביבה - הם לעולם אינם אשמים במה שקורה שלהם.** האנרגיה השלילית מקטינה את מעגל ההשפעה.

איור מס' 4



מעגל ההשפעה הוא **מגרש המשחקים שלנו**, שם מצוי הפתרון להרבה מאוד מהדברים המעיקים עלינו בחיי היום יום, ככל שנשחק ונפעל בתוך מעגל ההשפעה, כך יקטן מעגל הדאגה למינימום. כדי לעשות זאת עלינו להחליט להיות פרואקטיביים, יוזמים, ליטול את המושכות לידיים.

אם לא נעשה כך, נהיה ריאקטיביים, לא נפעל בתוך מעגל ההשפעה, מעגל הדאגה יגדל, מעגל ההשפעה יקטן, נהפוך להיות תלויים במה שקורה בסביבה, חסרי אנרגיה, חסרי יכול להשפיע, מתוסכלים ומרוקנים.

כמה הבהרות:

1. לרוב, אין לנו 100% השפעה על דאגה זו או אחרת! כמעט ביחס לכל דאגה שיש לי בחיים, יהיו לי ביחס אליה חלקים אשר עליהם אין לי השפעה וחלקים אשר ביחס אליהם יש לי השפעה!

השאלה הקריטית הינה איפה אני בוחר למקד את האנרגיות שלי? האם זה בחלקים אשר לגביהם אין לי השפעה ואז אני בעצם מבזבז אנרגיה לשווא או בחלקים אשר לגביהם יש לי השפעה ואז האנרגיה שלי תתועל למקום אפקטיבי.

ניקח לדוג' חייל שהתגייס לצבא לפני חצי שנה, הוא כרגע משרת בבסיס סגור בתור משק מודיעין והוא החליט שהוא רוצה לעשות דיאטה ולהוריד 10 קילו במשקל. אותו חייל מודאג ממשקלו והוא כבר הגיע למסקנה שהוא חייב לעשות דיאטה כי זה לא בריא להיות בעודף משקל...

אם אותו חייל ישקיע את האנרגיה שלו בחלקים אשר ביחס אליהם אין לו השפעה (לדוג' אין לי מה לאכול בצבא, למה מגישים אוכל עם הרבה שמן בבסיס, למה מגישים הרבה פחמימות בכל ארוחה, למה בשק"ם אין מוצרים יותר בריאים, למה הגנטיקה שלי היא כזו שמספיק שאני קצת חורג מהתפריט שלי אני משמין וכו') הוא בעצם פועל בצורה ראקטיבית!

הוא בוחר להשקיע את האנרגיה שלו באותם חלקים בדאגה שלא משנה כמה אנרגיה הוא ישקיע בהם – המציאות לא תשתנה ולכן הוא בעצם מבזבז את האנרגיה שלו לשווא.

לעומת זאת, אם אותו חייל יבחר להשקיע את האנרגיה שלו באותם חלקים בדאגה אשר ביחס אליהם יש לו יכולת השפעה, הוא יוכל להשפיע על הדאגה ולשנות את המציאות. לדוג', אם הוא ישקיע אנרגיה בבניית תוכנית אימונים אישית, באכילה לפי תפריט אוכל מסודר, בצמצום כמויות האוכל שהוא אוכל ובהבאת אוכל מזין, דל קלוריות ומזין לבסיס מהבית – יש סיכוי גבוה שהוא יצליח לרדת במשקל.

כלומר, האדם הפרואקטיבי לא יטען שעל כל הדאגות הוא יכול להשפיע תמיד. הוא יבחן ביחס לכל דאגה שלו על מה הוא יכול להשפיע באותה דאגה ועל מה הוא איננו יכול להשפיע באותה דאגה ואז הוא ימקד וינתב את האנרגיה שלו לאותם חלקים שעליהם יש לו השפעה!

2. לא רק כשאני פועל בחיים שלי אני מוציא אנרגיה! גם כשאני דואג על משהו בחיים שלי אני בעצם מוציא אנרגיה! בעצם לדאוג על משהו (לדוג' איך אני יוריד במשקל) זוהי בדיוק אותה אנרגיה כמו **לפעול** כדי להשפיע על הדאגה שלי, ויותר מכך, כשאני פועל כדי להשפיע על הדאגה, אני רואה תוצאות בשטח שמקטינות את הדאגה שלי ונותנות לי עוד אנרגיה לרצות ולהמשיך לפעול ולהשפיע על הדאגה. כלומר, גם האדם הראקטיבי וגם האדם הפרואקטיבי משקיעים אנרגיה אבל ההבדל ביניהם עצום – הראקטיבי מבזבז את האנרגיה שלו לשווא כי האנרגיה שלו לא תשנה שום דבר במציאות (מה יעזור לו להתלונן שהגנטיקה שלו היא כזו שיש לו נטייה להשמנת יתר??? האם זה שהוא ידאג ישנה את הגנטיקה שלו???!) – זה דומה לאדם שממלא מיכל דלק ברכב, שם את האוטו על "ניוטראל" ולוחץ גז – האוטו לא יסע לשום מקום אבל הדלק ילך ויגמר...

הפרואקטיבי מתעל את האנרגיה שלו למקום אפקטיבי שמשנה את המציאות שלו – הוא ממלא מיכל דלק ברכב אבל אז מכניס להילוך "דרייב" ומתחיל לנסוע לאן שהוא רוצה...

ניקח דוג' נוספת – התגייסתי ואני לא מרוצה מהשיבוץ אותו קיבלתי כי התפקיד שאני עושה לא מספק אותי ואני מרגיש שאני לא ממצא את היכולות האישיות שלי.

תגובה ראקטיבית תהיה התעסקות בלמה זה קרה לי, למה לא שיבצו אותי בתפקיד אחר, מה היה קורה אילו רק הייתי מבקש שיבוץ אחר וכו' – אלו דוגמאות לאנרגיה שאני משקיע שלא משנות שום דבר במציאות החיים שלי. כנראה שאשאר באותו תפקיד, מתוסכל, ממורמר וחסר אנרגיה...

תגובה פרואקטיבית תהיה כזו שתנסה לפעול בצורה אפקטיבית כדי להשפיע על המציאות שלי – לדוג', לשתף את המפקד שלי בתחושותיי ולבקש ממנו לבחון אפשרות להעביר אותי לתפקיד אחר, לבקש מהמפקד שלי משימות נוספות שלדעתי יותר יתאימו ליכולות שלי, לבקש שיבוץ אחר לתפקיד שלדעתי יותר יתאים לי וכו'.

1. ישנם דאגות שאין לנו בכלל יכולת השפעה עליהם! במקרים כאלו, הפעולה הפרואקטיבית תהיה להניח לאותם דאגות ולא לנסות בכלל להשפיע עליהם (כי הרי כל נסיון יהיה בזבוז של האנרגיה שלנו...) – לדוג', הולך להיות קר השבוע ואנחנו יוצאים לאמון שדאות בשטח - אני מתקשה לישון בחוץ בקור ואני מודאג מכך. אין לי באמת יכולת להשפיע על האם יהיה קר או חם וכל נסיון שלי להשפיע על מצב זה יהיה בזבוז של אנרגיה כי אין לי באמת יכולת להשפיע על דאגה זו.
לעומת זאת, כמובן שאני יכול להשפיע עם איך אני אתמודד עם הקור – אביא בגדים יותר חמים/ אביא שקיות חימום ללילה וכו'.
2. כדי להפוך להיות אנשים יותר פרואקטיביים עלינו קודם כל להבין שזו **תפיסה עצמית** - ברגע שאני חי בתפיסה פרואקטיבית שביחס לתחומים נרחבים בחיי יש לי יכולת השפעה, אז אני יכול להתפנות לחשוב מהם הפעולות שעליי לעשות בפועל כדי להשפיע על אותה דאגה. אם אני חי בתפיסה ראקטיבית שגורמת לי להרגיש שביחס לתחומים נרחבים בחיי יש לי מעט יכולת השפעה, כנראה שאני בכלל לא אתפנה לחשוב כיצד עליי לפעול כדי להשפיע על אותה דאגה!
3. פרואקטיביות איננה תכונה מולדת אלא היא יותר כמו שריר שניתן ורצוי לפתח אותו בחיים! גם אם אני רואה שהיום אני אדם יותר ראקטיבי אני יכול לשנות זאת דרך תרגול עצמי!
4. רובנו לא ראקטיביים או פרואקטיביים באופן גורף לכל תחום בחיינו. יכול להיות שבתחומים מסוימים בחיי אני ראקטיבי (לדוג' בכל מה שקשור לציוני הבגרות שלי שם אמנם דאגתי שאני לא מצליח בלימודים אבל לא באמת פעלתי כדי לשנות זאת) ובתחומים אחרים אני מאוד פרואקטיבי (לדוג' בכל הקשור בעזרה בבית להוריי, ואני כילד בכור דווקא פועל ועוזר כי מדאיג אותי שהוריי עובדים קשה ומגדלים 4 ילדים...).
זה נכון שככל שאני מפתח את השריר הפרואקטיבי בתחומים מסוימים, בדרך כלל הוא יקרין לעוד תחומים בחיי אבל כאמור, זה לא מוחלט.
5. לפעמים ההשפעה שלנו על דאגה כלשהיא תהיה קטנה וחלקית אבל עדיין – עצם העובדה שאני ממקם את עצמי מול אותה דאגה במקום של השפעה כבר משנה לי את המציאות באופן דרמטי! כשאני חווה את עצמי כחסר אונים וככלוא בתוך מציאות כלשהיא שאין לי בכלל יכולת להשפיע עליה זה קשה. לעיתים, גם השפעה מינימלית יכולה לעשות שינוי משמעותי!
6. בצה"ל, יש הזדמנות עבוירי ללמוד כל הזמן לשפר את היכולת שלי להיות פרואקטיבי. זה הבית ספר הגדול ביותר למתבגרים שמלמד אותנו להתנסות בזה. אם נרצה, ניתן לראות את השרות הצבאי כמתנה וכפלטפורמה מאוד משמעותית להתפתחות אישית על אף הקשיים הכרוכים בכך.

למנחה משימת "מעגל אוצר" הינה משימה המדמה תנאי לחץ. משימה בלתי מוכרת עם הרבה חוסר וודאות אשר לפחות בהתחלה נראית בלתי אפשרית. לרוב, כשאנו עושים את התרגיל הנ"ל ניתן לראות חלוקה די ברורה לדרכי התמודדות של משתתפים:

● **גנונות התמודדות ראקטיביות** - חלק ניכר מבין המשתתפים לא יודע כיצד להתמודד עם המשימה ולכן **משקיעים את האנרגיה שלהם בהרבה גורמים או סיבות שבגללם הם לא יצליחו להגיע לפתרון**. הם מחכים שמישהו יביא את הפתרון/מחכים שהזמן יעבור/אומרים שלא ניתן באמת לפתור את התרגיל/מנסים "לעגל פינות" ובכך להגיע לפתרון - כל אלו הינם דוגמאות לדרכי התמודדות ראקטיביות שתולים את הפתרון בגורמים חיצוניים או נותנים למציאות החיצונית לנהל אותם (במקרה שלנו מדובר על תרגיל קשה ומאתגר שלפחות בהסתכלות ראשונית אין לו פתרון בהישג יד...)

● **גנונות התמודדות פרואקטיביות** - חלק מהמשתתפים, למרות שאינם יודעים כיצד לפתור את המשימה, משקיעים את האנרגיה שלהם בנסיגות אמיתיות אשר בעזרתם אולי הם יצליחו להגיע לפתרון- הם בונים מודל עבודה מחוץ למעגל/מחלקים את הקבוצה לצוותי חשיבה/מתחילים לנסות לבנות גשר מחוץ למתחם/ מתחילים לאסוף חומרים שהם רואים ולחשוב כיצד הן יוכלו לעזור להם בפתרון המשימה... כל אלו הינם פעולות שמטרתם **לנסות להשפיע על המציאות** המורכבת בה הם נמצאים על מנת להגיע לפתרון המשימה.

בחרנו את התרגיל הנ"ל כי ממנו אפשר להמשיג בצורה מאוד פשוטה את ההבחנה בין סגנון התמודדות פרואקטיבי לראקטיבי.

הבחנה זו הינה קריטית לחיי המשתתפים בכלל ולמעבר למסגרת הצבאית/השרות הלאומי בפרט! הנחת העבודה שלנו הינה שבמהלך השרות יפגשו המשתתפים המון דברים שידאיגו ויעסיקו אותם - מרחק מהבית, קושי מול סמכות, התאקלמות במסגרת חדשה, הכרות עם אנשים שונים מהם, התמודדות עם לחץ ועומס רגשי, משמעת נוקשה, קשיים פיזיים, חוסר הצלחה להביא את עצמם לידי ביטוי ועוד ועוד. ויותר מכך, בתחילת שרותם הצבאי בשלב הטירונות (שהינו זמן שידוע בקושי שלו ובפוטנציאל שלו לגרום לנזק) ככל הנראה החוויה שלהם תהיה שכמעט ואין להם יכולת השפעה. תפקידכם ללמד אותם דרך התרגיל שכמעט ביחס לכל אחת מהדאגות אותם הם יפגשו, יש להם איזו שהיא יכולת השפעה ובמידה והם יבחרו להיות פרואקטיביים החוויה הסובייקטיבית שלהם יכולה להשתנות מקצה לקצה.

נשאל:

● **איך פעלתם כצוות במהלך המשימה?** ספרו את "סיפור התרגיל" - מה עשיתם כקבוצה? במה הצלחתם יותר ובמה פחות וכו'?

● **איך כל אחד כפרט פעל במהלך התרגיל?** כאן הכוונה לתת לכל משתתף רגע **להתבונן** לחשוב על סגנון ההתמודדות שלו כאינדיבידואל במהלך המשימה - הזמן את המשתתפים לבחון בעצמם: **האם אתם יכולים להתבונן על עצמכם בתרגיל ולהגדיר איזה תפקיד לקחתם במשימה?** האם ניסיתם למצוא פתרון למרות הקושי? אם כן, איך זה בא לידי ביטוי? האם הצעתם רעיונות או שחיקיתם שמישהו יגיד מה הפתרון למשימה? מה עבר לכם בראש במהלך התרגיל? מה עשיתם כשראיתם שאתם לא יודעים כיצד לפתור את המשימה?... איפה השקעתם את מירב האנרגיה שלכם במשימה - בלנסות ולמצוא פתרונות או בלהוכיח שאין פתרון למשימה?

מפאת קוצר הזמן, לא צריך בהכרח לעבור בין כל המשתתפים אבל רצוי לשמוע כמות נכבדת של משתתפים שמדווחים על האופן בו הם פעלו (זכרו - אל תהיו שיפוטניים כלפי אמירות של משתתפים אלא רק תנו להם את המרחב לבטא את האופן בו הם פעלו).

סדנאות חוסן למלש"בים

המטרה שלכם הינה לנסות לסווג את דברי המשתתפים לשתי סוגי ההתמודדויות שונות (ללא שיפוטיות כמובן):

- אלו שלא ידעו כיצד לפתור את המשימה ו"נתקעו" במקום שאין פתרון ולכן לא ניסו פתרונות,
- אלו שלא ידעו כיצד לפתור את המשימה אבל ניסו כל מיני דרכי התמודדות בתקווה שיצליחו למצוא פתרון.

בשלב הזה אינכם צריכים להמשיג את המושגים פרואקטיבי וראקטיבי אלא רק לסווג לפחות לשני סוגי התמודדות.

מה המחיר בלהיות במקום "שנתקע" ולא מנסה למצוא פתרון? האם יש לו גם רווחים? מה הרווח בלהיות במקום שמנסה למצוא פתרון למרות שהוא לא מכיר אותו? האם יש לו גם מחירים?

לאחר העמקה בדיון על צורות מגוונות של תפקידים עבור ללמד את מושג מעגל דאגה מעגל השפעה. כאן המקום להציג בפני המשתתפים את משנתו של סטיבן קובי ואת המושגים "פרואקטיביות, ראקטיביות, מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה" - חשוב שההסבר שלכם יהיה ממוקד ובהיר, יביא לידי ביטוי את ההבהרות שניסחנו לעיל וידגיש את העובדה שפרואקטיביות זהו שריר שאפשר לפתח ולאמן!

אחרי סיכום הדיון והפנמת המושג על ידי התרגיל עברו לשאלה המקישה לחיי היום יום:

האם יש למישהו דוגמא אישית לדאגה שמעסיקה אותו (רצוי ביחס לשרות הצבאי אבל לא חובה) שעכשיו אחרי שהוא שמע על המושגים הנ"ל הוא מבין שהוא רוצה לשנות משהו באופן שהוא פועל ביחס לדאגה זו? רצוי לשמוע 2-3 דוג' כדי לוודא שהמשתתפים אכן הבינו את הרעיון...

למנחה: חשוב לסכם חלק זה באמירה שהחיים בכלל והמעבר לשרות בפרט מלווים בהמון דברים שידיאגו אתכם! "למדתם כאן כלי עבודה מאוד חשוב! ובמידה ותאמצו אותו, הוא יכול לעשות שינוי מאוד גדול באופן בו תתמודדו על האתגרים אשר אותם אתם עתידים לפגוש בהמשך הדרך... בחלק הבא נעשה תרגיל נוסף ודרכו נלמד עוד כמה דברים חשובים...

חלק ב' - תרגיל מספר 2 - "חישוק הליום" (15 דק')

המשימה: הקבוצה מקבלת חישוק - עליכם כקבוצה להוריד את החישוק מגובה הצוואר עד הרצפה. עליכם כקבוצה אחת

כללים:

- כל כל חברי הקבוצה לגעת בחישוק מתחתיו ע"י האצבע המורה כך שתהיה בתנוחת הצבעה קדימה ומאוזנת לגמרי כאשר החלק העליון של האצבע פונה כלפי מעלה והחישוק מונח על הקצה של האצבע.
- כל חברי המחלקה חייבים לגעת בחישוק לכל אורך המשימה. במידה ואחד המשתתפים לא נוגע בחישוק עם האצבע שלו יש לעצור את התרגיל ולהתחיל מהתחלה.
- אין להפוך את האצבע- על החישוק להיות מונח על האצבעות של כלל חברי הקבוצה כאשר גב כף היד מופנה כלפי מעלה לאורך כל המשימה.
- יש 3-4 מקצים/נסינונות לתרגיל. בין מקצה אחד לשני יהיה לכם זמן ללמוד, להפיק לקחים ולשפר את היצועים שלכם והכל על מנת להצליח במשימה!
- לפני המקצה הראשון יש לתת לקבוצה זמן לתכנן ביצוע המשימה.
- את התרגיל יש לבצע עם מינימום 6 משתתפים ומקסימום 10 משתתפים. במידה והקבוצה גדולה יותר ניתן לחלק את הקבוצה ל 2/3 תתי קבוצות (תלוי בגודל הקבוצה כמובן) ולתת לכל קבוצה להתמודד עם המשימה בנפרד.
- **עזרים:** חישוק לכל קבוצה.

- במהלך המשימה לחישוק תהיה נטייה לעלות כל הזמן כלפי מעלה- הדבר נובע מהרצון של כולם לגעת בחישוק ובשל העבודה שלחישוק אין כמעט משקל.
- תקשורת טובה, לרוב שקטה, והחלטה על דרך ביצוע מקורי של הקבוצה תאפשר שינוי מגמה.
- לרוב, תרגיל זה מייצר המון תסכול בקרב חברי הקבוצה כי קשה מאוד להשלים את המשימה כראוי. אל תחשוש מהתסכול שיווצר בתרגיל אלא להפך- אפשר לו להתקיים על מנת שנוכל לגעת בנושא זה בשלב עיבוד התרגיל.
- בתרגיל "חישוק ההליום" יצרנו עבור המשתתפים מרחב מאוד מאתגר – רוב המשתתפים מתקשים לבצע את המשימה והחישוק כל הזמן עולה למעלה, כאילו שיש בו הליום או שמישהו דוחף אותו למעלה. במבט ראשון התרגיל נראה מאוד פשוט לביצוע אבל אחרי שמנסים פעם אחת מבינים שיש כאן אתגר רציני. העובדה שהמשתתפים לא מצליחים לבצע משימה שכביכול נראית מאוד פשוטה מעלה בקרב המשתתפים הרבה רגשות ותגובות לא פשוטות כדוגמת כעס על אחרים ("למה אתם לא מורידים את החישוק"), האשמות ("אתם דוחפים את החישוק למעלה לכן אנחנו לא נצליח לעמוד במשימה"), תסכול ולפעמים אף רצון לוותר על המשימה גם במחיר של חוסר הצלחה. היכולת של המשתתפים להתבונן במה שהתרגיל מעלה בהם, לשתף (בניגוד להאשים) את שאר חברי הקבוצה באותם רגשות ולקיים למידה למידה וחשיבה משותפת היא זו שעשויה להביאם לפתרון המשימה...
- בחרנו עבורכם את התרגיל הנ"ל מכמה סיבות:

עיסוק וחיזוק מיומנויות של התבוננות עצמית וחיצוניות - יכולת התבוננות הינה יכולת שניתן לפתח ובדומה לפרואקטיביות היא איננה תכונה מולדת ששמורה רק ליחידי סגולה...אנו מחלקים את יכולת ההתבוננות לשניים – התבוננות פנימית וחיצונית.

התבוננות פנימית – הכוונה למשפחת השאלות שעוסקות במה עובר עליי? מה אני מרגיש? מה טוב לי ומה קשה? כיצד אני פועל? מה מפעיל אותי? מה משמח אותי? מה מקדם ומה מעכב אותי? הכוונה למודעות עצמית! **מודעות עצמית גבוהה הינה כלי עבודה להתמודדות עם מצבי קושי, דחק, משבר ושחיקה!** כשאני רק מרגיש שקשה לי משהו ואינני מודע לעובדה שאני מרגיש את אותו קושי, גדל הסיכוי שקושי זה יפעיל אותי במציאות חיי (בכל מיני אופנים – אצל אחד הקושי יהיה לוותר, אצל שני להילחם, אצל שלישי להאשים אחרים וכו') – **פיתוח מודעות עצמית יכול להקטין את הסיכוי שאותו קושי יפעיל אותי והוא מעלה את הסיכוי שאוכל לנהל את הרגשות שעולים בי**

בעקבות אותו קושי ולפעול בצורה שתשרת את מטרותיי ולא את מה שהדחפים שלי דוחפים אותי לרצות לעשות.

לדוג' מישהו אמר לי משהו לא יפה והעליב אותי – אם אני חסר מודעות עצמית למה זה מעורר בי, אני עלול להיות לגמרי מופעל מהרגשות שזה מעורר בי ולרצות להחזיר בחזרה בכל הכח לאותו אדם. אם אני מפתח את יכולת ההתבוננות העצמית שלי, קרי המודעות העצמית שלי – אני יכול לבחור כיצד אני רוצה להגיב לסיטואציה. יכול להיות שעדיין אבחר להעליב אותו בחזרה אבל לא כי אני מוכרח אלא כי זה מה שאני בוחר באותו רגע!

סדנאות חוסן למלש"בים

התבונות חיצונית – הכוונה ליכולת שלי להתבונן במציאות החיצונית בה אני חי, ללמוד אותה, להבין מה היא דורשת ממני, כיצד אני יכול להתמודד איתה בצורה מיטיבה ולהצליח.

באופן ספציפי אנחנו מתכוונים ליכולת שלי לנתח סיטואציות (לדוג' משימות שעליי לבצע – כמו שהיה בתרגיל...) בחיים שלי ולבחור מהי דרך הפעולה הנכונה ביותר עבורי באותו רגע. אדם שחסר את יכולת ההתבוננות החיצונית הרבה פעמים ימצא את עצמו פועל בצורות לא יעילות או מקדמות...

נניח בתרגיל החישוק אותו ביצענו עם המשתתפים – אם אני לא משקיע זמן ומתבונן ומנתח את המשימה, ככל הנראה אני אמשיך לנסות לפתור את המשימה באותה דרך בה ניסיתי עד עכשיו...אני אהיה מאוד מתוסכל מכך שאני וחברי קבוצתי לא מצליחים להוריד את החישוק והוא כל הזמן עולה למעלה, ככל הנראה יעלו בי רגשות של תסכול וכעס וסיכוי גבוה שאני גם יבטא אותם. לעומת זאת, אדם שיעצור להתבונן ולנתח את המשימה יבין שעל מנת שהחישוק ירד למטה, על כל חברי הקבוצה לפתח דרך פעולה משותפת שתעזור לכולם להוריד את החישוק – דרך שמבוססת על אמון הדדי (אני סומך על כולם שיורידו את האצבע שלהם לכן גם אני אוריד את שלי ולא ידחוף את החישוק כלפי מטה), תקשורת רגועה ככל שניתן ושיתוף פעולה בין כל חברי הקבוצה.

רק מישהו שישקיע זמן בהתבוננות על המשימה, בניתוח של "הבעיה" שהמשימה מייצרת ובחשיבה על דרך פתרון יעילה לאותה בעיה, יצליח לעמוד בה. ויותר מכך, בדרך כלל לבעיה מסוימת יכולות להיות כמה דרכי פתרון - לרוב אנחנו נתקלים בבעיה ומיד ניגשים לפתרון שלה מבלי לנתח מה הבעיה באמת (כלומר פועלים באופן אוטומטי) - לפעמים דרך הפתרון שנקטנו תעבוד לנו ונצליח לפתור את הבעיה עמה אנו מתמודדים אבל הרבה פעמים אותה דרך פעולה אוטומטית רק מרחיקה אותנו מפתרון הבעיה! **עלינו כאמור, להתבונן בבעיה, לנתח ולהבין אותה ורק אז לבחור דרך פעולה שנראית לנו אפקטיבית!**

במהלך חיינו בכלל ובפרט בכניסה למקום חדש כמו מסגרת צבאית/שרות לאומי, המלש"בים ידרשו להתמודד עם המון סיטואציות חדשות ולא מוכרות. בגלל אלמנטים של לחץ וקושי קיים סיכוי גבוה שהם ישכחו להפעיל את שריר ההתבוננות החיצונית שלהם – הם כאילו יהיו כל הזמן במרדף אחרי המשימות שעליהם לבצע מבלי "להרים את הראש" לבחון מהם הדרכים הנכונות והיעילות ביותר לפעול. נושא זה מתקשר לנקודה נוספת אשר בגללה בחרנו בתרגיל זה :

● **חלוקה למיקרו ומאקרו** (תמונת מיקרו ותמונת מאקרו) – הרבה פעמים כשאנחנו נמצאים במצבי קושי, תסכול ודחק אנחנו מתקשים "להרים את הראש" ולראות את "התמונה הגדולה". לרוב, הקושי שואב אותנו למקום צר ומצומצם שמגביל את היכולת שלנו להתמודד עם האתגר אשר ניצב בפנינו. לדוג' – המלש"בים יתגייסו לטירונות, לחלקם תהיה גם טירונות קרבית אשר במהלכה הם ידרשו לבצע משימות פיזיות ומנטאליות קשות, ושככל הנראה יחס המפקדים שלהם אליהם יהיה מרוחק, היררכי, ואולי אף מזלזל ומקטין (כי בהרבה מקומות כך נהוג בתחילת הטירונות...). אם המלש"בים ישאבו לתמונת המיקרו הקטנה של מה קורה לי עכשיו ברגע זה שמריצים אותי ממקום למקום, צועקים עליי, מקטינים אותי ואולי אף מזלזלים בי - ככל הנראה יהיה להם הרבה יותר קשה להתמודד עם אותם קשיים. הם כאילו יחוו בכל העוצמה את מה שיקרה להם באותו רגע מבלי "להחזיק בראש" את העובדה שיש תמונה הרבה יותר גדולה. "תמונת המאקרו" עוזרת לנו להרחיב את נקודת המבט שלנו, לשים פרופורציות למה שקורה לנו (גם אם הוא כרגע מאוד קשה), להיזכר בסיבות שבגללם בחרנו להתגייס מלכתחילה ובעיקר להצליח להתמודד עם הרגע הנוכחי מתוך הבנה שהוא יחלוף ותהיה גם מציאות אחרת. כשאנחנו נשאבים לתוך הקושי הרגעי קשה לנו לעשות את כל הנ"ל כי אנחנו כאילו בתוך מסך שחור שאין לו סוף...**היכולת "להחזיק בראש" תמונה גדולה יותר הינה אחד ממשאבי החוסן החשובים ביותר בחיים.**

בתרגיל החישוק יצרנו עבור המשתתפים מציאות מאתגרת! לרוב, הרבה מחברי הקבוצה ישאבו לתוך הדינמיקה של התרגיל ויהיו ב"תמונת מיקרו" של מה שקורה להם – ככל הנראה הם יהיו מתוסכלים, יאשימו אחד את השני או את המנחה בחוסר ההצלחה שלהם ובמקרים מסוימים אף ירצו לוותר על המשימה בטענה שאין לה פתרון. בשלב עיבוד התרגיל נרצה לשוחח עם המשתתפים על נקודה זו ולשמוע דוגמאות אמיתיות למקרים בהם מיומנויות זו עזרה להם.

סדנאות חוסן למלש"בים

עיבוד התרגיל (25 דק')

● **איך פעלתם כצוות במהלך המשימה?** ספרו את "סיפור התרגיל" – מה עשיתם כקבוצה? במה הצלחתם יותר ובמה פחות וכו'?

● **איך כל אחד כפרט פעל במהלך התרגיל?** כאן הכוונה לתת לכל משתתף רגע **להתבונן** לחשוב על סגנון ההתמודדות שלו כאינדבידואל במהלך המשימה – אפשר לבקש מהמשתתפים לחשוב על : האם ניסיתם למצוא פתרון למרות הקושי? אם כן, איך זה בא לידי ביטוי? האם הצעתם רעיונות או שחיקתם שמישהו יגיד מה הפתרון למשימה? מה עבר לכם בראש במהלך התרגיל? מה עשיתם כשראיתם שאתם לא יודעים כיצד לפתור את המשימה...? איפה השקעתם את מירב האנרגיה שלכם במשימה – בלנסות ולמצוא פתרונות או בלהוכיח שאין פתרון למשימה?

שאלה זו מאמנת את המשתתפים לקיים התבוננות עצמית והיא מהווה המשך למה שעשינו בתרגיל הקודם של "מעגל אוצר" – עצם זה שאנו מבקשים מהם לקיים את אותה התבוננות (גם אם עדיין לא המשגנו להם את המיומנויות הזו היא חשובה!)

מפאת קוצר הזמן, לא צריך בהכרח לעבור בין כל המשתתפים אבל רצוי לשמוע כמות נכבדת של משתתפים שמדווחים על האופן בו הם פעלו (זכרו – אל תהיו שיפוטניים כלפי אמירות של משתתפים אלא רק תנו להם את המרחב לבטא את האופן בו הם פעלו)

● האם הצלחתם בסוף לעמוד במשימה?

במידה וכן. מה עזר לכם? כאן המקום לשמוע מה מבחינתם עזר להם להצליח (מן הסתם הם יגידו "שיתוף פעולה"/ "עבודת צוות"/ "תקשורת טובה") אבל מבחינתכם **זה המקום להמשיג להם את העקרונות שניסחנו לעיל (התבוננות עצמית וחיצונית ומיקרו ומאקרו)**

במידה והם לא עמדו במשימה נשאל – **מה לדעתכם היה יכול לעזור לכם לעמוד במשימה?** ואז נשמע את הרעיונות שלהם ומהם נמשיג להם את העקרונות שכתבנו לעיל.

דגש: לאחר שאתם מציגים להם כל עקרון חשוב שתבקשו מהם דוגמאות מהחיים שלהם לאותם עקרונות – לדוג' אפשר לשאול:

- למישהו יש דוג' למצב בו הוא היה בקושי והוא ממש זוכר את עצמו משקיע זמן **בהתבוננות עצמית** על מה עובר עליו ושבגלל אותה התבוננות הוא **בחר** לפעול בצורה שונה ממה שהוא רצה בהתחלה?

- למישהו יש דוג' לאיך **התבוננות חיצונית** עזרה לו לבצע משימה מסוימת טוב יותר או אפילו עזרה לו להתגבר על קושי?

- למישהו יש דוג' איך היכולת "להרים את הראש" **ולהחזיק תמונת מאקרו** עזרה לו להתמודד עם קושי ספציפי/ תקופה מאתגרת בחיים?

הרעיון הוא שתצליחו גם ללמד אותם את העקרונות הנ"ל וגם להראות להם דרך הדוגמאות שהם מביאים את הרלוונטיות של עקרונות אלו לחיים שלהם באופן כללי.

● הקשות מהתרגיל למעבר לצה"ל:

האם התופעות ששוחחנו עליהם בעיבוד/ בתרגיל דומות למה שנפגוש במעבר ובכניסה לצה"ל? באילו סיטואציות לדעתכם עקרונות אלו יכולים להיות רלוונטיים עבורכם?

- למישהו יש רעיון לאיך העקרונות הללו יכולו לעזור לכם בכניסה למערכת הצבאית/השרות הלאומי? בקשו דוגמאות ספציפיות...

סיכום היחידה (5 דק')

כאן זהו המקום להזכיר למשתתפים שכמו כל דבר בחיים – אימון לוקח זמן אבל ככל שחוזרים על דפוסי פעולה מסוימים בעקביות, כך גדל הסיכוי להפנים אותם. ניתן לומר משהו בסגנון "היום נגענו בכמה נקודות מאוד חשובות הקשורות ליכולת שלכם להתמודד עם קשיים בחיינו בכלל ובשרות הצבאי או הלאומי בפרט. יש כאן עקרונות שמלמדים אותם בתוכניות לימוד שעוסקות בפיתוח משאבים להתמודדות עם קושי ומצבי דחק... על מנת להפוך את העקרונות הללו לשלכם, עליכם להתאמן עליהם כבר מעכשיו – לדוג' לבדוק כיצד פרואקטיביות יכולה להוות כלי עבודה עבורכם ובאילו מצבים כבר עכשיו בחייכם אתם יכולים להפעיל אותה. אותו כנ"ל לגבי נושא ההתבוננות והחזקת תמונת המאקרו. חשוב שתדעו שאין כאן פתרונות קסם אלא בעיקר תרגול ואימון עצמי..."

יחידה שלישית - הכרות עם מודל אפר"ת + עיבוד שלושת מפגשי התוכנית

מטרות היחידה:

- הכרות עם "מודל אפרת" – ידע ותרגול אישי וקבוצתי.
- עיבוד התוכנית – מה לקחתי איתי מכאן שיעזור לי בהמשך הדרך?

חלק א': הכרות עם מודל אפרת (15 דק')

רקע למנחה: מציאות חיינו מעמידה אותנו בסיטואציות יומיומיות, בהן בכל רגע ורגע אנו נדרשים לבחור איך להתנהל ואיך להגיב להתנהלות של הסובבים אותנו. לקראת היציאה לשרות הצבאי, ובהמשך לחיים הבוגרים, אנו רואים לנכון לצייד את המלש"בים בכלי שיאפשר להם לנהל נכון את הרגשות שלהם ומכאן גם את דרך התגובה שלהם לאירועים וסיטואציות אותם יפגשו בהמשך הדרך. המודל אותו נלמד נקרא מודל אפר"ת – זהו מודל התנהגותי המתאר את התהליך המתרחש אצל כל אדם מרגע שקורה אירוע כלשהו, ועד לתגובה של אותו האדם אל האירוע.

המודל מבוסס על רעיונות מתוך גישתו של הפסיכולוג אלפרד אדלר כאשר כל אות מסמלת משהו אחר: א-פ-ר-ת

א- אירוע

פ- פרשנות

ר- רגש

ת- תגובה

כאשר מתרחש אירוע כל שהוא בחיינו, אנו נותנים לו פרשנות אוטומטית, פרשנות זו מפעילה בנו רגש כלשהוא שגורם לנו לתגובה ספציפית.

המטרה היא להבין שכשאנו נמצאים בסיטואציה מסוימת- בדר"כ אנו מגיבים אליה ממקום של רגש אבל אותו רגש הוא בעצם נגזרת של **הפרשנות** שאנחנו נותנים לאותו מקרה. כלומר, אם היינו מצליחים לשנות את הפרשנויות השליליות שאנחנו נותנים לאירועים מסוימים בחיינו, יש סיכוי גבוה שהיינו מצליחים לשנות גם את הרגש שעולה בנו ואז את התגובה שלנו.

לדוג' – נניח שקבעתי פגישה עם חבר בקניון בשעה 10.00 בבוקר. **האירוע** הוא שהחבר לא מגיע, לא עונה לטלפון ולא מתקשר להגיד למה הוא מאחר...

סדנאות חוסן למלש"בים

נסרטט טבלה בה נראה איך כל פרשנות תוביל לתגובה שונה:

אירוע - חבר לא מגיע לפגישה, לא עונה לטלפון ולא מתקשר להגיד למה הוא מאחר	אירוע - חבר לא מגיע לפגישה, לא עונה לטלפון ולא מתקשר להגיד למה הוא מאחר
פרשנות א' - "לא אכפת לו ממני, הוא מזלזל בזמן שלי ולכן הוא מאחר"	פרשנות ב' - "כנראה קרה משהו ולא סתם הוא מאחר ולא מעדכן...בטח הוא נתקל בבעיה לא צפויה",
רגש - אכזבה/תסכול/ כעס	רגש - אמפתיה /דאגה לשלומו של החבר
תגובה - התרחקות מאותו חבר /חוסר רצון להיות איתו בקשר	תגובה – נסיון לאתר את אותו חבר דרך מכרים משותפים בכדי להבין אם הכל בסדר והאם אני יכול לעזור לו במשהו

החידוש במודל זה הוא, שלכל אחד מאיתנו יש "טייס אוטומטי" שגורם לנו לפרש סיטואציות בצורות שונות. אותם **פרשנויות** הם אלו שבעצם מנהלות את הרגשות והתגובות שלנו! אם נצליח לנהל את אותו "טייס אוטומטי" וללמד את עצמנו להשהות את הפרשנויות השליליות שלנו, ייתכן מאוד שנצליח להיות אנשים שמצליחים לבחור כיצד הם רוצים להרגיש ולהגיב ולא להיות מופעלים כל הזמן על ידי הפרשנויות שלנו.

חשוב לציין שלפעמים אנו נתקלים בסיטואציות קשות בהם מתבקש שנפרש את המציאות בצורה שלילית – שם עלינו לבחון האם הפרשנות שלנו הינה הפרשנות היחידה או שיכולות להיות פרשנויות נוספות לאותו אירוע. לדוג' – שמעתי את המפקדים שלי מדברים בשקט ואומרים "שצריך להריץ אותנו ולעשות לנו קשה" – מן הסתם הפרשנות שלי תהיה "הם רוצים להקשות עלינו כי זה עושה להם טוב ואין להם סיבה אמיתית לעשות את זה" – פרשנות כזו מן הסתם תוביל אותי לרגשות שליליים כמו כעס ותסכול ומשם לתגובות של חוסר מוטיבציה להשקיע בטירונות וכו'. מצד שני, גם כאן אני יכול לגייס פרשנות אחרת כמו למשל "הם מרגישים שאנחנו לא מספיק מחושלים וזה הופך אותנו לחיילים פחות טובים..." – במידה ואפרש את האירוע כך, הרגש שלי יהיה שונה לחלוטין ובהמשך גם התגובה שלי...

סדנאות חוסן למלש"בים

מהלך היחידה:

חלק א' - תרגיל:

נשב במעגל ונגיד למשתתפים שכל פעם ניתן להם סיטואציה מסוימת שהם יצטרכו להגיד כיצד הם היו פועלים בה. על המנחה להגיד את הסיטואציה ואז לפנות לאחד מהמשתתפים ולשמוע כיצד הוא היה פועל אם זה היה קורה לו.

דגש: לפני שעוברים בין סיטואציות שונות, חשוב לשאול משתתף אחד על סיטואציה מסוימת ואז לפנות למשתתפים אחרים ולשאול אותם כיצד הם היו פועלים באותה סיטואציה – זאת על מנת לבחון האם יש שוני בין התגובות של המשתתפים. זה יעזור לנו להמשיג את המודל בהמשך הדרך...

סיטואציות לדוג' (כמובן שאפשר לשנות או להוסיף לפי רצונכם):

- קבעת פגישה עם חבר בקניון ב 10.00 והוא מגיע באיחור של שעה ולא מתקשר להודיע לך
- עבדת בחברת קייטרינג וקיבלת במשכורת רק חצי מהשכר שמגיע לך
- נכנסת לחדר וראית את אחד הילדים בכיתה שלך עומד ליד התיק שלך, איך שהוא ראה אותך הוא התרחק ממך ומהתיק שלך.
- הזמנת פיצה ללא תוספות והדגשת שאתה לא רוצה שום תוספת אבל בפועל קיבלתי חצי מגש ללא תוספות וחצי מגש עם זיתים

נשאל:

- האם כל התגובות ששמענו לכל סיטואציה היו דומות? שונות?
- מה לדעתכם קובע כיצד אנחנו מגיבים לסיטואציות בחיינו? האם זו הסביבה שלנו? התנאים בהם אנחנו נמצאים? המשפחה בה גדלנו?
- האם לדעתכם יש לנו יכולת לשלוט על התגובות שלנו לסיטואציות בחיים שלנו?

למנחה: בשלב זה עלינו להציג בפני המשתתפים את מודל אפר"ת ולהסביר להם שמה שקובע את התגובה שלנו היא **הפרשנות** שלנו לאותו מקרה. בהנחה שבסימולציות שמענו תגובות שונות לאותו מקרה, עלינו לשאול את אותם משתתפים – "מה הייתה הפרשנות שלכם לסיטואציה" ואז להמחיש להם את השתלשלות הדברים עד לתגובה.

חלק ב' – תרגול קבוצתי (10 דק')

המנחה נותן לקבוצה מקרה ומנתח איתם את סוגי ההתמודדויות השונות לאותו מקרה.

(רצוי לעשות את זה בטבלה על לוח מחיק לשם הבהרה והמחשת המודל) להלן דוג' לסוגי פרשנויות שיובילו לרגשות ותגובות שונות (כמובן שניתן לבחור סיטואציה אחרת או על אותה סיטואציה לתת פרשנויות אחרות...).

לחילופין, ניתן לשאול את המשתתפים האם למישהו יש דוג' "חמה מהתנור" שקרתה לו בזמן האחרון ושהוא מוכן לשתף בה את שאר חברי הקבוצה. במידה וכן, על המשתתף לספר את האירוע, להציג את הפרשנות שהייתה לו, הרגש והתגובה ואז המנחה יחד עם המשתתפים ייתן פרשנויות נוספות שיובילו לרגשות ותגובות שונות.

סדנאות חוסן למלש"בים

דוג' למקרה עם פרשנויות שונות:

האירוע – סגרתם שבועיים בבסיס ואתם אמורים לצאת הביתה לשבת. המפקד שלך מגיע אליך ואומר לך שאתה נשאר שבת	פרשנות א'- המפקד נידב אותי לסגור שבת כי הוא לא אוהב אותי והמחלקה שלנו הייתה חייבת להשאיר מישהו לשבת	רגש – כעס / תסכול עמוק / אכזבה	תגובה – חוסר מוטיבציה להישאר בבסיס, אולי אפילו לצעוק על המפקד ולבסוף להיענש על התגובה
האירוע – סגרתם שבועיים בבסיס ואתם אמורים לצאת הביתה לשבת. המפקד שלך מגיע אליך ואומר לך שאתה נשאר שבת	פרשנות ב'- המפקד חושב שאני חייל "תותח" והוא יודע שאני בוגר יותר משאר החיילים במחלקה. הוא אכן נדרש להשאיר מישהו שבת אבל ידע שאקח את זה בצורה בוגרת,	רגש- באסה שאני סוגר שבת אבל גם תחושה של גאווה עצמית שכל המפקד רואה אותי	תגובה – איפוק, קבלה של החלטת המפקד והשקעת אנרגיה בלעשות לעצמי שבת מנוחה

חלק ג' – תרגול אישי בזוגות (10 דק')

על הקבוצה להתחלק לזוגות – כל אחד מבני הזוג חושב על סיטואציה שקרתה לו בזמן האחרון ושהתגובה שלו לסיטואציה הייתה שלילית מבחינתו.

הראשון שעולה לו סיטואציה מספר את האירוע לבן הזוג שלו ואז עליהם לתרגל את המודל לפי השלבים השונים. המטרה – לייצר כמה פרשנויות שונות לאותו מקרה ולבחון איך כל פרשנות יכולה להוביל לרגשות ותגובות שונות.

חלק ד' – עיבוד מפגשי הלמידה (20 דק')

רקע למנחה: בסיום תהליך למידה, נכון לאפשר למשתתפים רגע לעצור ולבחון מה הם לוקחים מכאן הלאה לחייהם, מה השתנה אצלם, מה התחדש או התחדד וכו'.

ניתן לומר שעיבוד טוב הינו כמו "מסננת" – כשאנחנו משתמשים במסננת אנחנו בעצם מבוררים את מה שאנחנו רוצים להשאיר לעצמנו ואת מה שאנחנו יכולים להיפתר ממנו...

אנחנו אוהבים להגיד ש"בלי עיבוד זה יילך לאיבוד" – כשאנחנו לומדים אנחנו שומעים הרבה רעיונות, חושבים הרבה מחשבות, עולים בנו רגשות אבל כל אלו עשויים להישאר בגדר חוויה אבל ללא הפנמה!

מטרת תהליך העיבוד הינו לאפשר למשתתפים מרחב גם להשמיע עם מה הם יוצאים ולוקחים מכאן הלאה, וגם לשמוע אחרים ואולי דרכם להעמיק את ההבנה של מה נשאר איתם מתהליך הלמידה.

עיבוד שונה ממשוב! משוב מתייחס לחוויה החיצונית שחוויית (המקום בו למדנו היה נעים, התוכן היה מעניין מאוד, הדרך בה העברת את זה הייתה יצירתית וכו'), למשהו שנמצא מחוצה לי ואילו עיבוד מתייחס למה שקרה לי בתוך עצמי – מה למדתי, מה הבנתי, מה השתנה אצלי וכו'.

יש לזכור שבמהלך שלושת המפגשים למדנו ודיברנו על הרבה דברים – אל לכם להניח שהמשתתפים זוכרים כל מה שהיה במפגשים ולכן לפני שנשמע את המשתתפים, נכון יהיה להזכיר להם בקצרה במה עסק כל מפגש ואז לתת להם להתייחס.

כללים לעיבוד טוב:

- המטרה לשמוע את כולם – גם אם זה משפט אחד ...
- יש להסביר לפני תחילת העיבוד את ההבדל בין משוב לבין עיבוד, זאת על מנת להבהיר ולחדד למשתתפים מה אנחנו בעצם רוצים שיקרה כאן
- לשאול שאלה פתוחה אבל ממוקדת כדי שכל אחד יוכל להתייחס בתמציתיות
- השיח צריך להיות בגוף ראשון יחיד – מה אני הבנתי/ מה לקחתי מכאן/ מה אני רוצה לעשות אחרת ממחר בבוקר...
- לפני שמניחים את השאלה בפני המשתתפים, על המנחה להזכיר בקצרה מה עשינו בכל מפגש (משהו בסגנון של "במפגש הראשון עשינו את תרגיל העיוורים ועסקנו בכמה מושגים חשובים כמו חוסן, אזור נוחות, מתיחה ופאניקה. דיברנו על משאבים פנימיים ושלחתי אתכם עם שאלה הביתה...במפגש השני למדנו על פרואקטיביות, תקשורת מיטבית והתבוננות והיום הכרנו את מודל אפרת")

אופציות לשאלה לעיבוד:

1. משהו אחד שאני לוקח איתי מכאן ברמה האישית שארצה להשתמש בו ממחר בבוקר?
2. סימן קריאה וסימן שאלה ברמה האישית שאני יוצא איתו מהמפגשים
3. תובנה משמעותית על עצמי שקיבלתי בעקבות המפגשים אותה ארצה לקחת איתי הלאה להמשך.

נספח א' - רקע למנחה על מתודולוגיה של ODT:

למה משתמשים במתודולוגיה של ODT ולא יושבים בכיתה מול מצגת?

(1) **כיף!**

(2) התרגיל מכריח את המשתתפים **לקחת אחריות** ולהיות נוכחים – מה שהם לא יעשו – לא יקרה...

(3) זה כמו שיקוף (**רנטגן**) על הפרט ועל הצוות בזמן קצר - משקף את דרכי ההתנהלות של הפרט והקבוצה.

(4) **מזרז תהליכים** לאור מרכיבי האתגר שבתרגילים.

(5) יש דברים שאי אפשר ללמוד בכיתה – להנהיג, לקחת אחריות, לתקשר בדרך אחרת, להתמודד עם כשלונות והצלחות... המתודולוגיה של ODT מאפשרת למידה מתוך התנסות ולא רק מתוך תוכן כזה או אחר.

מה אפשר ללמוד ממתודולוגיית ה ODT ?

1. **ברמה האישית** – איך אני פועל ביום-יום? אילו דפוסים מעכבים ואילו מקדמים אותי? איפה אני היום ואיפה

אני רוצה לראות את עצמי בהמשך הדרך? תובנות על עצמי!

2. **ברמה הקבוצתית** – איך אנחנו פועלים יחד כקבוצה! מה מקדם אותנו ומה מעכב אותנו? מהם הנושאים

והמיומנויות אותם כדאי שנלמד על מנת להיות חלק מצוות אפקטיבי?

הערה: מיכיון שבמעבר של המלש"בים לשרות צבאי/לאומי יהיה אלמנט של עבודה בתוך צוות, נכון יהיה

לגעת באופן בו הצוות תפקד במהלך המשימות ולהתמקד באיך הפרט תפקד בצוות. איזה תפקיד הוא

לקח? האם התפקיד ישקף את איך שהוא יתנהג בצה"ל?

סדנאות חוסן למלש"בים

שיטת העבודה אותה אנו מציעים לכם מושתתת על עולם "הלמידה ההתנסותית" ו"מעגל קולב". להלן עקרי התפיסה:

מעגל הלמידה של קולב

דיויד קולב (Kolb 1984) הציע מעגל למידה התנסותית המורכב מ 4 שלבים:



תיאוריה זו של קולב מגדירה למידה התנסותית כתהליך בו ידע נוצר דרך המרה של התנסות;

שלב ראשון הוא שלב ההתנסות בו היחיד והקבוצה מתנסים ועוברים חוויה כל שהיא.

השלב השני הוא שלב השיקוף וההתבוננות (**אשר מתקיים דרך העיבוד**) בו בוחן האדם את ההתנהלות שלו בתוך אותה חוויה קודמת ומנסה לגזור מתוכה כללים חדשים לגבי אותה התנסות.

השלב השלישי הוא שלב ההמשגה וגם הוא קורה כחלק מתהליך העיבוד (השלב הקשה ביותר לביצוע ללא עזרה חיצונית) בו האדם גוזר כללים החלים לא רק על אותה פעילות בה התנסה אלא ניתנים ליישום על כלל מרחב החיים.

השלב הרביעי הוא שלב היישום בו נבדקים אותם כללים חדשים שנגזרו בשלב ביישום על חוויה חדשה. מתוך אותו שלב רביעי (לאחר שעברנו את כל השלבים הקודמים) נוצרת טרנספורמציה לא רק של ידע אלא גם של האדם.

תהליך הלמידה הוא תהליך מתמשך של חיים שלמים ואינו נשאר רק כמנד"ט קורסי הכשרה או לימודים מכל סוג שהוא – מתוך אותו תהליך למידה מתמשך נוצר האדם החי במרחב.

חוויות הלמידה של חיינו מתקופת הילדות ועד רגעים אלו ממש בהם אתם קוראים מסמך זה מעצבות את תפיסת עולמנו והתנהלותנו העכשווית.

סדנאות חוסן למלש"בים

המשימות אותם אתם תבקשו מהמשתתפים לבצע מהווים את השלב הראשון במעגל (שלב ההתנסות/הנסיון הקונקרטי), לאחר כל משימה יש לקיים עיבוד אשר יביא לידי ביטוי את 2 השלבים הבאים (התבוננות ושיקוף, מושגים והכללות), כאשר תבצעו עוד תרגיל לאחר העיבוד תעברו לשלב הרביעי והאחרון (בחינה ויישום).

דגשים להתמקמות המנחה במהלך התרגילים:

- (1) **התבוננות** ככלי עבודה אשר דרכו אנו **מאבחנים** את מה שקרה בתרגיל – אילו ערכים, נורמות ודפוסי התנהגות באו לידי ביטוי במשימה?
- (2) **הקשבה** – למה שהמשתתפים אומרים לעצמם וביניהם תוך כדי המשימה- להראות שאתה מקשיב ומעריך את הרעיונות שהם מעלים.
- (3) העברת **האחריות** לקבוצה - לא לעזור להם להתמודד עם המשימה אלא לאפשר להתרחשות לקרות ולאפיין אותה. מה שקורה זה מה שצריך לקרות...אין צורך לפתור את המשימה כי לא זו המטרה אלא לתת מקום לתהליך שהתקיים...
- (4) יצירת אווירה של **אמון** – שגם אם לא מצליחים- הכל בסדר! המטרה הינה ללמוד וניתן ללמוד גם מהצלחות וגם מכישלונות.
- (5) **כבוד** למה שקורה – לא ללעוג או להיות ציני. להשתדל לא להאשים/להטיף מוסר.

ניהול התרגיל:

לפני ובמהלך ביצוע המשימה על חברי הקבוצה להגדיר לעצמם:

1. מה עליהם לבצע?

על הקבוצה להקדיש זמן לבחירת אופן ביצוע הפעילות. כאשר ברור לכולם מה רוצים להשיג, קל יותר לבצע זאת. המטרות יכולות להשתנות תוך כדי פעילות ביוזמת אחד מחברי הקבוצה או האחראי לפעילות. בכל מקרה יש לוודא שהפרטים בקבוצה יודעים מה עליהם לבצע.

2. כיצד יוכלו לממש את המטרה?

הקשב ואפשר לפעילים בקבוצה לנהל את ההתנסות בעצמם. אפשר להם דרכים וסגנונות מגוונים לביצוע המשימות. אפשר לקבוצה לאתגר את עצמה. מהלך הפעילות מאפשר לחברי הקבוצה להציב לעצמם יעדים גבוהים יותר ולנסות להגשים תוך סיכון מחושב.

זכור: תרגיל התנסותי טוב הוא כזה שלא דורש מהמנחה להתערב מיד אחרי הזנקתו!

הכן טוב את התרגיל, ברר שכולם מבינים את הכללים והמטרה וזוז אחורה לעמדת המשקיף.

ניתוח התהליך:

- **ניתוח התרגיל ועיבודו מהווים את החלק המשמעותי ביותר בתרגיל.** על המנחה לעודד העלאת תובנות, להתייחס לתהליך הקבוצתי שהתרחש בתרגיל ולבחון את השלכותיו לחיי המשתתפים.
- **רצוי לשבת במעגל במהלך הניתוח,** כך שכולם יראו אחד את השני וירגישו נוח בהעלאת התחושות והרגשות שבעקבות התרגיל.

סדנאות חוסן למלש"בים

כמה מילים על עיבוד התרגילים:

העיבוד הוא השלב המשמעותי ביותר בתהליך החינוכי. הוא מאפשר למשתתף להשליך את הנלמד מאירוע בודד לכל תחומי החיים. מטרת העיבוד היא לחשוף בפני המשתתף מגוון אפשרויות פעולה ותגובה, ובכך לאפשר לו לשנות בכוחות עצמו את עמדותיו באופן תמידי ולהתמודד עם מצבים חדשים. עיבוד טוב של חוויה מאפשר למשתתפים גמישות, רגישות, צורך ומוכנות להבין את המתרחש באירוע הבודד ולהכליל אותו מעבר לתופעה בודדת שבו התנסה. העיבוד מעביר את הפעילות מרמה של חוויה לרמה של הבנה וצמיחה.

לעיבוד מוצלח שלושה מרכיבים:

- א. מתן זמן לביטוי החוויה.
- ב. השלכת המסרים מהחוויה למצבים בחיי היום יום.
- ג. מתן אפשרות לחיפוש ולמציאת משמעות חדשה גמישה ויצירתית לעצמו ולמעשיו בעתיד, כלומר שינוי תודעתי מ'כזה ראה וקדש' ל'כזה ראה וחדש'.

