

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף א' חינוך ילדים
ונוער בסיכון



משמעות. השתלבות. חויות מפתח.

הכנה לשירות צבאי ולשרות לאומי
בקידום נוער

משמעות. השתלבות. חווית מפתח.

הכנה לשירות צבאי ולשרות לאומי
בקידום נוער

אָדָר תּשפּ"א
מרץ 2021

תוכן העניינים

9	פתח דבר
12	תודות
13	פרק 1: אתגר השרות
13	יסודות הכנה לשרות
14	הכנה לשירות ככלי חינוכי-טיפול
	רגישות תרבותית ¹⁸
21	פרק 2: הכנה לשרות
21	יעדים ומטרות
23	אוריינטציית העתיד
26	תוכנית הכנה לשרות מיועדת לאפשר לבני הנוער
28	מטרות תוכנית הכנה לשרות
29	הכנת הורים לקראת שרות ילדיהם

33 **פרק 3: התערבות חינוכית-טיפולית פרטנית כהכנה לשירות**

33 10 שלבים במקביל לשלבי תוכנית ההתערבות

34 שלב 1: התמקדות בנושא השרות

34 שלב 2: בירור רקע

36 טופס אינטק הכנה לשירות צבאי/ אזרחי

40 שלב 3: בירור עמדות פנימיות

41 שלב 4: איתגור העמדות

42 שלב 5: תכנון העתיד – סימון קשיים אפשריים

44 שלב 6: הכנה למפגש עם הצבא – החל מהצו ראשון

שלב 7: היכרות לעומק עם הקשיים האפשריים ועם אסטרטגיות
54 ההתמודדות

58 שלב 8: בניית מארג אסטרטגיות עזרה עצמית

58 שלב 9: הכנת "אובייקט מעבר" משותף

59 שלב 10: בניית מארג אסטרטגיות עזרה חיצונית

61 **פרק 4: שירות לאומי**

65 שרות לאומי לאוכלוסיות מיוחדות

67 המגזר החרדי- הכנה לשירות צבאי/לאומי

פרק 5: מפגשים קבוצתיים הכנה לשרות

69

שלב 2: בירור רקע

69

שלב 3: בירור עמדות פנימיות

70

שלב 4: איתגור העמדות

75

שלב 5: תכנון העתיד – סימון קשיים אפשריים

79

שלב 6: הכנה למפגש עם הצבא – החל מהצו ראשון

79

שלב 8: בניית מארג אסטרטגיות עזרה עצמית

80

פרק 6: הכנה לשרות צבאי

109

א. מידע חשוב

109

ב. פעילויות המתייחסות באופן ספציפי לשירות הצבאי

110

נספח 1: הדמויות לפאנל

129

נספח 2: המוטיבציה שלי לשירות בצה"ל

131

ביבליוגרפיה בעברית

133

פתח דבר

"הכנה לשירות משמעותי, צבאי או אזרחי, בכוחה להקנות לבני הנוער כלים ויכולות לעמוד בדרישות הגיוס או השירות האזרחי, למצוא את דרכם בתוך מערכות אלה, לתפקד, להשתלב ולתרום בהן באופן מוצלח" (מתוך אתר קידום נוער).

זו הסיבה שתחום הכנה לשירות משמעותי צבאי או אזרחי, הוא אחד מתחומי הליבה במגוון המענים של היחידות לקידום נוער. התחום נועד לחזק את המגמה של "גיוס לכל" כחלק מחוק שרות הביטחון 1949, או חלופה של שרות לאומי וכדי ליצור רצף תהליכי אזרחי מעצים.

את האתגר שלנו ביחס לעקרונות אלה, ניתן להגדיר כהרחבת ארגז הכלים העומד לרשות עובדי חינוך-טיפול כדי ליצור הכנה לשירות ב"חליפה אישית". התאמה פרטנית המתבססת על הגדרה ברורה של הצרכים של כל נער, הכנה ממוקדת המתייחסת לאתגרי ההשתלבות בשירות הרלוונטי לבני נוער בסיכון, השקעה בהעברת אחריות טיפולית נכונה בין המערכות (קידום נוער וצה"ל/ארגוני שירות לאומי).

ה"חליפה האישית" מיועדת ליצור רצף חינוכי-טיפולי הקושר בין הפעילות וההתנסויות השונות לבין הצרכים הספציפיים של הנערים והנערות. כלומר, לא רק למצבם הרגשי של בני הנוער, אלא לשאלת ההשתלבות שלהם בשירות ברמה המערכתית, ובה בעת להרחיב את המעגל להקשרים משפחתיים וקהילתיים.

מטרות תוכנית הכנה לשרות משמעותי כפולה:

- להגביר את הנכונות והמוכנות של המלש"ב לשרות הצבאי או לחילופין מועמד.ת לשרות לאומי.
 - להגביר את יכולת ההסתגלות והשרידות של המלש"ב בשרות ושל משרת.ת השרות הלאומי.
- לאורך חמישים שנות פעילות ביחידות לקידום נוער, נערכו אינספור קבוצות הכנה לצה"ל ולשרות לאומי לצד התערבויות פרטניות ואירועים חד פעמיים.

מטרות חוברת זו:

- ליצור רצף רעיוני ויישומי בתהליך עבודת הכנה לשרות משמעותי. רצף שמחבר בין הפעילויות החד פעמיות שנעשות ביחידות לקד"נ (גדנ"ע, יום המאה, הכנה לצו ראשון, סיור בעקבות לוחמים, מפגש הורים ועוד) לכדי חווית ידע ומסוגלות בקרב הנערים.
- לשלב את תחום הליבה של הכנה לשרות משמעותי בתוך תוכנית ההתערבות כחלק מ- 10 שלבי החינוך-טיפול.

איחולים לשרות משמעותי

איריס אביעוז
רכזת ארצית תחום
שרות משמעותי

יפעת קלמרו
מנהלת המחלקה
לקידום נוער-היל"ה



"מגיל צעיר חשבתי שהעיקר בחיים זה
לא מה להיות אלא מה לעשות, כי אין
דבר כזה תפקיד יש שליחות"

שמעון פרס

שותפים יקרים,

במהלך שלוש השנים האחרונות הייתה לי הזכות להכיר את מערך קידום
נוער - היל"ה במשרד החינוך. פגשתי אנשים הפועלים מתוך תחושת
שליחות, אהבת האדם ואמונה בדרך. לא אחת אילמלא המעורבות הפיזית
שלכם הנער/ה לא משתף/ת פעולה כלל וכלל.

לחוות דעתכם על הנערים/ות המבוססות על תהליך משמעותי ועמוק
שאתם עושים עימם יש השפעה מכרעת על ההחלטות המתקבלות, בין
אם לגיוס או לא, ואם לגיוס אז באילו מגבלות או הגנות. באופן עשייתכם
אתם לא רק משנים את מסלול חייו/ה של הנער/ה אלא אתם יוצרים חברה
ישראלית טובה וחזקה יותר!

המשך ברכה והצלחה בעשייתכם החשובה,

בהוקרה והערכה

סגן אלוף אלינור אוזן

מפקדת לשכת גיוס תל השומר

תודות

יפעת קלמרו, מנהלת המחלקה לקידום נוער היל"ה,
אגף א' לחינוך ילדים ונוער בסיכון.

מדריכות מחוזיות תחומי ליבה:

מיטל חופי, מחוז דרום

שרון טל, מחוז חיפה

אורלי ביטס סנהדראי, מחוז מרכז

ורד חכם, מחוז תל-אביב

דלית גורין, מחוז צפון

נעה פוקס ג'רסי, מחוז ירושלים

ד"ר גל הרץ, יועץ אקדמי באגף א' לחינוך ילדים ונוער בסיכון

טלי שמיר-ורצברגר, מ"מ מנהל תחום חינוך - טיפול בחברה למתנ"סים

מאירה טלוסטי, מנחה ארצית, חינוך - טיפול

דנה זהרי, מנחה ארצית, שטח ואתגר

ד"ר צח סלור, מרכז חינוך טיפול במטה, המחלקה לקידום נוער - היל"ה

ד"ר נטע ארקין, מנחה ארצית, תעסוקה ונערות

אתי גבאי יעקב, מנחה ארצית, הורים ומשפחות

לוקה בייזל, עיצוב גרפי

תודה לכל העוסקים/ות במלאכה, עובדי/ות קידום נוער, ממונים/ות במחוזות,
מנחים/ות, מנהלי/ות יחידות והשכלה, מורים/ות, על עשייה משמעותית,
מקצועית, מאתגרת וגם על אהבה ואכפתיות.

איריס אביעוז

מנחה ארצית, הכנה לשרות משמעותי

ותרומה לקהילה

פרק 1: אתגר השרות

יסודות הכנה לשרות

הכנת בני הנוער וליוויים נועדו לסייע להם למצוא את מקומם ולהשתלב בשירות צבאי או לאומי בצורה המיטבית, כך שיצליחו למלא את חובתם האזרחית בהתאם ליכולתם וכישוריהם.

1. שירות צבאי/לאומי מהווה אמצעי, ובמידה רבה גם תנאי, להשתלבות מוצלחת בהמשך הדרך ו"שער כניסה" לחברה הישראלית, מבחינת הדימוי העצמי, הניסיון, והאפשרויות להשתלב בשוק העבודה. מעבר לכך, זוהי אחת מחוויות היסוד המרכזיות ביותר עבור בני הנוער ובמקרים רבים היא מפתח לשינוי מסלול חייהם.

2. השירות הוא תקופה של גשר בין התהליך החינוכי-טיפולי בקידום נוער לבין החיים הבוגרים. לכן, יש חשיבות רבה לליווי בשלבי המעבר כדי להפוך אותו לחלק ככל האפשר. הליווי יכלול, במידת האפשר, מעורבות גם ברמה המשפחתית-קהילתית. כמו כן, חשוב למצוא מקור

תמיכה להמשך ליווי הנער במסגרת הצבאית/אזרחית, שתמשיך לתמוך בו גם לאחר סיום התהליך בקידום נוער וליצור חיבור ביניהם כחלק מההכנה לשרות.

הכנה לשירות ככלי חינוכי-טיפול

1. שרות כפוטנציאל העצמה

שירות צבאי או לאומי הוא חלק מחוויית ההתבגרות של צעירים בישראל, ובמקרים רבים זוהי חוויה מעצבת עבורם. מסגרת השירות שונה ממסגרות הלימודים: מתקיימים בה שגרת חיים וכללים אחרים; במקרים רבים היא מרוחקת ממקום המגורים, מנותקת מסביבת החיים המוכרת ומהווה סביבה שונה ובה אתגרים ואפשרויות חדשים. חוויית השירות מתאפיינת באינטנסיביות רבה ובמכוונות לפעולה ולעשייה, הכוללת התמודדות עם משימות מורכבות, ואף אתגרים פיזיים, מצב שיכול להביא לידי ביטוי **כישורים ויכולות אישיות** שבני הנוער לא היו מודעים להם קודם. בנוסף, האופן שבו היחיד הופך לחלק מהמסגרת הצבאית או הלאומית (לבישת מדים, מסגרת 24 שעות ביממה, מחויבות לתפקיד, אחריות אישית, החזקת נשק וכו'), מהווה הזדמנות לבני הנוער לחוות חוויה מתקנת של **השתייכות**, להכיר אחרים וגם את עצמם באופן שונה, ולהתמודד עם אתגרים, כאשר אינם מתויגים או מסומנים כיוצאי דופן. התפקיד במסגרת השירות בצבא או בשירות לאומי מעניק גם תחושה של

"ההבנה שהעשייה שלנו כל כך משמעותית באה לידי ביטוי בעיקר כאשר אנו פוגשים את הבוגרים שלנו שבזכות השירות שינו את התפיסות שלהם לגבי עצמם. הם הפכו להיות בוגרים גאים, שייכים, אחראים עם ניצוץ בעיניים ובעיקר מיטיבים לחברה בה הם חיים"
מיטל חופי,
מדריכת ליבה מחוז דרום.

כוח. כך למשל, הגעה לשכונה במדים נותנת תחושה של **גאווה וסיפוק**, והתרומה האישית של החיילים והמתנדבים זוכה להכרה **חיובית** על ידי סביבתם. לכן, עבור בני נוער בסיכון, זהו שלב חשוב, שיכול לסייע להם לבנות מחדש את מסלול חייהם כסיפור של **השתלבות**, תחושת **משמעות וסיפור הצלחה**.

אבל זה יכול גם להיות אחרת: נער שאינו מגיע בזמן ללשכת הגיוס והופך למשתמט עוד בטרם ניגש לצו הראשון; נערה אשר אינה יודעת כיצד למצוא את דרכה בתוך סבך התפקידים וההגדרות לשרות הלאומי ומוצאת את עצמה במסגרת שרות שאינה מתאימה לה; נער שהנתונים שלו אינם מאפשרים לו לקבל תפקיד משמעותי והוא מאבד את המוטיבציה לשירות וכן הלאה. הבעיה גם לא מסתיימת בחוסר ידע ביחס למערכת הצבאית, או חוסר הבנה כיצד דברים עובדים במסגרות השירות, אלא היא עקרונית יותר: בניגוד לתחומי ליבה אחרים, הפוטנציאל הטמון בחוויית השירות במקרים רבים אינו מובן לנערים. רבים מהם רואים את השרות דרך משקפי ה"כאן ועכשיו" ובעיקר את הדרישות של המערכת מהם, הנראות להם תובעניות, מוגזמות ואף מאיימות, ומצריכות מהנערים לעשות שינויים מהותיים בחייהם. לא תמיד ברורה להם התשובה לשאלה: "מה יוצא לי מזה?" "מדוע עליי להשקיע כל כך הרבה מאמץ?" בנוסף לכך, נערים רבים בהם אנו מטפלים מצויים בתוך חברות או קהילות שיש להן יחס שלילי כלפי סוגיית השירות או שהם מהווים

"כשמדברים עם בני הנוער על הגיוס לצבא, עולים חששות רבים וקושי רב להתמודד לקראת ההכנות לצבא. שאני יושב איתם אחד על אחד, אנחנו מגלים יחד שהצבא זה לא מה שהם דמיינו, אפשר לראות את הרוע על הפנים, ואיך אחרי שיחה אחת המוטיבציה שלהם לגיוס עולה וזה שווה הכל"

נתנאל שדה, רכז הכנה לצה"ל מהיחידה לקידום נוער, בת ים

את ה"דור ראשון" לשירות מאחר ולא הוריהם ולא חבריהם שרתו ולכן לא יכולים לייעץ, לתמוך בהם או לכוון אותם, וכך עשויה להבנות תמונה שלילית כלפי השירות הצבאי/לאומי.

2. תיווך לעולם מושגים חדש

כדי להכין את בני הנוער לשירות משמעותי יש צורך גם בתיווך של עולם המושגים. קיימים לא מעט קודים ומושגים שיש להכיר כדי להגיע לתפקידים ומקומות רלוונטיים לשירות: קב"א, קה"ס, פרופיל, ת"ש, קב"ן ועוד. הכרה, הבנה והתמצאות בעולם המושגים הצבאי, תביא למוכנות גבוהה יותר למסגרת. לכן, ניתן לומר, שהכנה לשירות משמעה, לייצר שינוי באופן שבו בני הנוער מתייחסים לחויית השירות. **המשימה שלנו היא לתווך לנערים עולם תוכן שאינם מכירים או מבינים את משמעותו, ושיוכלו להנות מפירותיו רק בעתיד** – דבר שקשה לתאר או להמחיש.

אולם, גם לאחר שעברנו את כל המכשולים: הצלחנו להביא את בני הנוער להבין את הפוטנציאל הטמון בשירות, ליווינו אותם בשלבים השונים וסייענו במילוי הטפסים, עקבנו אחרי תוצאות והחלטות במיט"ב או בלשכת ההתנדבות בסופו של תהליך, מוצאים עצמם הנער או הנערה לבד מול מפקד או גורם ממונה אחראי שלא עבר הכשרה חינוכית-טיפולית, ושהעולם הפנימי או הצרכים הטיפולים לא בראש מעייניו, כיוון שהוא עסוק בביצוע המשימה שהוא דורש לבצע. השאלה עבורנו עובדי קידום נוער, היא מה יאפשר לבני הנוער לעמוד בהצלחה במצבים כאלה? מה יעזור להם להתמודד עם המשימה והלחץ, להיות מסוגלים לקבל את הסמכות? לא להישבר למרות הקושי, ולהיות מסוגלים להיבנות מאירועים שכאלו?

3. יכולת השרדות והתמדה בשירות

שאלות אלו מוכיחות, שמעבר לליווי וההכנה, הקניית הכלים, והרחבת עולם המושגים והמוטיבציה, העניין המרכזי בהכנה לשירות הוא לפתח את יכולת ההישרדות וההתמדה בשירות. רבים מבוגרי היחידות לקדום נוער, גם כאשר הם מגויסים לשירות, אינם משלימים את תקופת השירות בהצלחה משום שחסרים להם הכלים להתמודדות עם קשיי השירות. חסרה להם גם היכולת לעשות שימוש במשאבים השונים (כגון: חברים, גורמי סיוע, מנגנונים פנימיים ומיומנויות שונות), שיאפשרו להם לעבור רגעים מורכבים, להתמודד עם סמכות, ולפעול באינטנסיביות באופן מוצלח. יכולת וכלים מעין אלו חשובים בכדי להצליח ולהפוך את חוויית השירות ל"חוויית מפתח", כפי שמגדיר זאת גד יאיר בספרו „חוויית מפתח - מחוויות מפתח לנקודות מפנה-על עוצמת ההשפעה החינוכית. כלומר חוויית מפתח היא חוויה היוצרת שינוי בחייו של הנער ומאפשרת לו לפתוח דף חדש.

לאור זאת, ניתן להגדיר את המטרה שלנו בהכנה לשירות מהזווית החינוכית-טיפולית באופן הבא:

בנייה וחיזוק של גורמי חוסן –נפשי, פיזי וחברתי- אשר יאפשרו לבני הנוער להתנהל בכוחות עצמם לקראת שירות משמעותי ותורם ובמהלכו.

רגישות תרבותית

החברה הישראלית מורכבת מקבוצות בעלות זהות תרבותית מובחנת ועלינו להיות רגישים לשונות זו גם בכל הקשור לתחום ליבה זה של הכנה לשרות משמעותי. חלק מהקבוצות מתגייסות לצבא וחלק קיבלו פטור משרות חובה או שמבקשים לשרת שרות לאומי. המשותף לכולם שהם נדרשים לגמישות והתאמה כבר בתהליך ההכנה לשרות. בין קבוצות תרבות אלו אנו מונים את בני הנוער החרדים, נערות מהציונות הדתית, בני נוער יוצאי ברית המועצות ובני העדה האתיופית. נערים דרוזים, ערבים וקהילת הלהט"ב.

במאמרה של אוסטרובסקי (1999) היא מצטטת שני חוקרים בן דוד (1999) ובן עזר (1992) המציינים כי הכשרה תרבותית פירושה התייחסות בארבעה ממדים לפחות:

- 1. מודעות:** על איש המקצוע להיות מודע לשוני התרבותי ולהשלכותיו על המפגש ויחסי הגומלין עם הפונה.
- 2. ידע:** על איש המקצוע להגיע למפגש לאחר שיש בידו ידע על תרבות הפונה בהיבטים הרלוונטיים לתהליך המקצועי.
- 3. תיווך:** בסיס הידע התיאורטי מתייחס לעבודה בין תרבותית.
- 4. התערבות:** הכישורים התרבותיים של איש המקצוע בנוסף על כישוריו הבסיסיים, מרחיבים את היכולות להתערב ברגישות תרבותית ובהתייחסות לציפיות הפונה.

התערבות רגישת תרבות (cultural sensitive practise): מותאמת לרקע התרבותי של מקבלי השירות אך יחד עם זאת על עובד קד"נ להיות מודע גם לרגישות התרבותית שלו: לערכים ולנטיות האישיות שעלולות להשפיע על תפיסותיו בכלל ולגבי השרות הצבאי/ לאומי בפרט.

ידע תרבותי: מתייחס לידע שיש למטפל על תרבות המטופל, על השקפת-עולמו וציפיותיו ממערכת היחסים הטיפולית.

וכשרים תרבותיים: מתייחס ליכולת המטפל להתערב ברגישות תרבותית ובהתייחסות לציפיות המטופל.

פרק 2:

הכנה לשירות

יעדים ומטרות

המעבר מהאזרחות לשירות מוצג בספרות המחקרית כאחד המשברים המרכזיים בחייהם של בני נוער בישראל. השירות בצבא הוא לעתים קרובות המאורע המשמעותי ביותר בחייו של הצעיר. הוא עשוי להוות פריצת דרך בחייו של נער או במידה והוא הופך לחווית כישלון, להוות כתם או מחסום לקראת המשך השתלבותו בעתיד. למסגרת השירות, בדגש על שירות צבאי, דרישות שיש להסתגל אליהן: זוהי מערכת אשר מטשטשת ייחודיות; מתאפיינת בתפקוד תחת לחץ פיזי ונפשי; מהווה מסגרת חברתית אינטנסיבית הכופה נורמות וסטנדרטים להתנהגות; מאפשרת שימוש באמצעי ענישה חמורים ומצמצמת את יכולת הבחירה והחופש של המשרתים.

הכנה לשירות נדרשת לתת מענה למאפייני **המעבר** הזה, על מה שכרוך בו. ההכנה צריכה להתמקד במה שנדרש מהמשרתים כדי שהמעבר יעבור בהצלחה, ושהשלבים הראשוניים בשירות יעברו באופן מיטיב ובונה

לקראת ההמשך. כלומר, תשומת לב בהכנה לשירות, ניתנת להתמודדות עם **אתגרים**, **מעברים** ו**שינויים** ועל היכולת להיעזר בקבוצת השווים, בחברים ומשפחה. על כן, קיים דגש על התנסות מחסנת ועיבודה כחלק מההכנה לקשיים שמעבר זה יכול לעורר.

בהקשר לבני נוער בסיכון

מחקרים מראים כי לשירות צבאי/לאומי, על צורתיו השונות, ערך רב עבור תהליכי ההתפתחות של בני נוער בסיכון והשתלבותם בחברה. בני נוער בסיכון מדווחים במקרים רבים על חוויה מתקנת שחוו בשירות הצבאי כאשר אחד הגורמים לכך הוא היחס האישי שזכו לו מהמפקדים. יחד עם זאת, מהמחקר עולה כי לחוויה של כישלון בשירות או לאי סיומו יש השפעה שלילית על יכולת ההשתלבות בחברה לאחר מכן (ראזר, 2016). כמו כן, עולה כי קיימות **סוגיות מגדריות** משמעותיות בהתייחסות לשירות צבאי ולאומי של נערות ועל השלכותיו הרגשיות והתפקודיות עליהן.

נקודה נוספת, עולה ממחקרים שעסקו בשירות צבאי בקרב קבוצות תרבותיות שונות, לפיה קיימת משמעות שונה לשירות בקרב **מגזרים שונים** (המגזר הערבי, חרדים, דרוזים, קבוצות שונות בחברה הערבית, בני נוער עולים, יוצאי אתיופיה, להטב"ים ועוד), נושא רחב המחייב רגישות תרבותית והתמודדות מותאמת. במקרים רבים, ההצלחה בהשתלבות מתבססת על כך שנעשה גם

"בשנה האחרונה תפקדתי בתור רכז הכנה לשלב הבא, ראיתי איך נערים שעברו כשלונות במהלך חייהם, נלחמים עבור שינוי אמיתי בחייהם בין אם בגיוס בצה"ל, שירות לאומי או מכינה. זה טוב לדעת שהתהליך של הנערים לא מסתיים בגבולות היחידה"
יאיר גור ארי, רכז הכנה לצה"ל יחידה ברמת גן

תהליך גישור תרבותי נכון בין הנער ומשפחתו, לבין מאפייניו ומשמעותו של השירות הצבאי או הלאומי. אנחנו עוסקים לא פעם בנערים ונערות שהם דור ראשון לשירות!

אוריינטציית העתיד

בני נוער הנמצאים בסיכון, יוצרים תפיסה אחרת של ממד הזמן ומגלים חוסר אמונה עצמית או חוסר יכולת לתפוס את העתיד ולכוון את עצמם אליו. כאשר אי היציבות מאיימת באופן קבוע על החיים, בני נוער מגבילים את עצמם במחשבות על העתיד ותפיסת זמן מתמקדת בעיקר ב"כאן ועכשיו". התמקדות זו יוצרת התנהגויות אימפולסיביות, סיכנויות, לא מחושבות המעצימות את תחושת חוסר הביטחון בעתיד ומפחיתה את המודעות לגבי ההשלכות והתוצאות של התנהגויות אלו לגבי העתיד. **למבוגר משמעותי יש השפעה על אוריינטציית העתיד של נוער בסיכון.** כאשר בני נוער בסיכון מלווים על ידי דמויות מבוגרות משמעותיות, מתפתחת אצלם תחושה של ביטחון, שייכות ואמונה עצמית בחייהם ונוצרת היכולת להסתכל על העתיד בתקווה.

לסביבת החיים יש מרכיב חשוב ביצירת אוריינטציית עתיד חיובית. סביבת חיים החושפת את בני הנוער למגוון **התנסויות**, המאפשרות להם לפתח **מיומנויות**, לחזק את **הביטחון העצמי** ואת **המסוגלות העצמית**, להעשיר את **ידיעותיהם** ולתמוך בתהליכי **קבלת החלטות**, מחזקת את החשיבה באשר לעתיד. לעומת זאת, סביבה שלילית, בעלת אופי עברייני ומצוקה תעביר מסרים שליליים באשר ליכולת לשינוי בעתיד ותיצור אצל בני הנוער תחושה של חוסר יכולת לשלוט בעתיד.

בגיל ההתבגרות נעשה תהליך טבעי של התרחקות מההורים ומהתא המשפחתי והתקרבות לקבוצות השווים. התקרבות זו טומנת לא פעם, לחץ חברתי לקיום התנהגויות סיכוניות כגון שימוש בסמים, שתיית אלכוהול, שייכות לקבוצות עברייניות או התנהגות מינית מסכנת. חלק מהעמידות בלחץ חברתי היא היכולת לדחות סיפוקים ולפתח מחשבה עתידית המזהה את ההשפעה של התנהגויות סיכוניות בהווה על העתיד האישי ומהלך החיים. כאשר העתיד נתפס כמאיים, לא ברור ולא בטוח, אזי הערך של ההתנהגות השלילית בהווה, יהיה גבוה יותר ויספק רווח והנאה רגעית (Chen & Vazsonyi, 2013).

אם כך, **אוריינטציית העתיד פועלת כגורם הגנה ומניעה של התנהגויות סיכון**, במיוחד בסביבה המעודדת התנהגויות אלו. אוריינטציית עתיד חיובית בקרב בני נוער בסיכון מעידה על יכולות החוסן שלהם בהתמודדות עם מצבי הסיכון והמתח, ומפתחת הסתגלות רגשית וחברתית על (McCabe & Barnett, 2000). מחשבות חיוביות על העתיד מאפשרות לבני נוער בסיכון להתמקד בתכנון העתיד, למצוא לתכניות אלו משמעות ולכוון את פעולותיהם להשגתם, כדי ליצור שליטה בחייהם.

לקוח מתוך "אל האופק" - לקטה פעולות לקידום אוריינטציית עתיד בתחומי ליבה (נטע ארקין).

" מפגש הורים עם נציג משרד הביטחון נתן לי המון כלים להבין מושגים שלא הכרתי, כמו כן היכרות עם המסגרת הצבאית והמסלול שהבן שלי צריך לעבור גורמת לי להיות שותפה של הבן שלי וגאה בו, תודה על השיתוף"

אם לנער לקראת גיוס מהיחידה לקידום נוער קריית גת

נקודות מרכזיות בתכנון הכנה לשרות:

1. שילוב ההורים והמשפחות כדי לסייע בבניית מערכת משפחתית תומכת. דגש על הורים שלא עברו שירות צבאי/לאומי בעצמם.
2. תשומת לב גם להתאמה מגדרית ומתן מענה ממוקד לצרכים של נערות בסיכון.
3. בניית פעילויות מותאמות להכנה לשירות לאומי השונה במאפייניה מהחוויה הצבאית.
4. בניית פעילויות רגישות תרבות הנותנות מענה למגזרים ולאוכלוסיות השונים ותוך התייחסות ממוקדת לדור ראשון של שירות צבאי/לאומי.

תוכנית הכנה לשרות מיועדת לאפשר לבני הנוער

תחום	מטרה	חיבור לתחומי ליבה ספציפיים	הצעה למימוש המטרה
מידע	- לקבל את מירב המידע הנוגע לאפשרויות השירות השונות ולדרישות. - לדעת מה מצופה מהם וכיצד להיערך.	השכלה- בעיקר בכל הקשור לאזרחות.	ביחס לנוער בסיכון חשוב להדגיש: א. "אוריינטציית העתיד" ב. עיצוב מחדש של ציפיות מהשירות. ג. למידה מהצלחות.
חוסן פסיכולוגי	- התנסות במגוון של מצבים המדמים או נוגעים למצבי התפקוד, הלחץ והקשיים אשר מתעוררים בחויית השירות. - הפחתת החששות והגברת תחושת המסוגלות ביחס למעבר בין אזרחות לשירות צבאי/לאומי. - תפיסת השירות כחוויה בונה ומאתגרת.	התנהגויות- סיכוניות- לדוגמא כיצד סמים מסכנים שירות צבאי, כיצד חוסן פסיכולוגי שרכשתי הופך אותי לבעל יכולת טובה להתמודד עם קשיים בשרות	שילוב של עבודה על תפיסות ועמדות, התנסויות מקדמות, משוב והמשגה. במקרים רבים, החוסן הפסיכולוגי מתבסס על תהליך של שינוי עמדות של בני הנוער. חוסן פסיכולוגי נוגע ליכולת לתפוס את המציאות ולפרש אותה בדרכים חיוביות.

תוכנית קבוצתית	לתרגל עבודה קבוצתית המהווה מרחב משמעותי בפני עצמה: היכולת לעזור לאחרים, ההתמודדות עם לחץ קבוצתי, המעבר בין צרכים ורצונות אישיים לבין מטרות ואחריות קבוצתית, כיצד אחרים יכולים להוות משאב חוסן ועוד.	תרומה לקהילה ותעסוקה.	תוכנית תהליכית שכדאי שתכלול גם מפגש עם נציגי צה"ל/ מקומות השמה של שירות לאומי, ליווי בתהליכי המיון, ופעילויות קבוצתיות כמו: מסע אתגרי או שבוע גדנ"ע.
משפחה	• לתת הדרכה הורית כדי שהמסגרת המשפחתית תהווה מסגרת תומכת-שירות לנער.ה • חיבור ההורים והמשפחה להכנה לשירות, בהתייחס לרגישות התרבותית, תוך דגש על האתגרים שניצבים בפני ילדיהם. -הקניית ידע על מסלול ההתגייסות והתפקיד. • כאשר מדובר בדור ראשון לשירות, יש חשיבות גדולה בהכנה מקבילה להורים.	תחום ליבה הורים ומשפחה	הקניית ידע והנגשתו להורים בהדרכה הורית ובסדנאות להורים ומפגשים עם נציגי צה"ל.

היכרות עם גורמים מסייעים בקהילה ומחוצה לה, שמירה על קשר מתמיד עם הקהילה (רכז הכנה רשותי, גורמי רווחה, תוכנית ניצוץ) - הקניית ידע בנושא שותפויות	תחום ליבה הורים ומשפחה	גיוס הקהילה לתמיכה וליווי הנערים בתהליך הגיוס ובמהלכו. במידה וקיים קונפליקט בסוגיית הגיוס של הנערים בקהילה שלהם, חשוב לתווך בין ציפיות הקהילה לבחירת הנער תוך הבהרת המשמעות של כל אחת מהבחירות.	קהילה - תרבות
---	-------------------------------	--	-----------------------------

מטרות תוכנית הכנה לשרות

- **גאווה, שייכות, תרומה:** תפיסת השירות הצבאי/לאומי כפרק מאתגר, תורם ומקדם עבור נערי קידום נוער-היל"ה.
- **יכולת התמודדות עם המעבר:** הבנת משמעות המעבר בדגש על האתגרים בשלבים הראשונים בשירות.
- **חוסן פסיכולוגי:** רכישת תפיסות וגיבוש עמדות מותאמות לסוג ההתמודדות הנדרשת, כולל התנסויות לרכישת חוסן פסיכולוגי, הפחתת לחצים וחששות לצד מתן כלים שיסייעו להמשך תהליך ההתפתחות האישי של הנער.ה.
- **אחריות מרחיבה:** חיבור הנער.ה למעגלים הנוספים כדי לחזק את רשתות התמיכה עבורו. במקביל, עבודת הכנה מול המסגרת הצבאית או האזרחית העתידה לקלוט את הנער.ה

- **התאמה מגדרית לצרכים של נערות:** התייחסות לשרות נשים בצה"ל, התמודדויות עם דימוי עצמי נשי במסגרת השרות, להיות אישה בתוך מסגרת בעלת מאפיינים "גבריים".
- **מענים לסוגיות ספציפיות של האוכלוסיות השונות:** חרדים, חברה ערבית, עולים חדשים, להט"בים.
- **חיזוק המסגרת המשפחתית והקהילתית:** במידת האפשר כרשת תומכת או לחילופין הכנת הנער. להתמודדות עם אתגרי השרות בלא רשת תומכת.

הכנת הורים לקראת שרות ילדיהם

- ברמה המשפחתית, בשלב זה מעורבות ההורים היא חשובה. גם מכיוון שתפיסת ההורים את הנער ואת השרות יכולה להוות קושי אפשרי שיש לתת עליו את הדעת ולדון בו (במיוחד למול מצבים בהם מדובר על דור ראשון לגיוס). וגם מכיוון שרתימת ההורים לתהליך הגיוס ולשרות הנער, יכולה להוות מוקד תמיכה חשוב וסיוע לקשיים שיעלו במהלך השרות. באופן ספציפי:
- חשוב שעובד קידום נוער יאפשר דיאלוג: לאפשר להורים להביע את תפיסותיהם.
 - חשוב להיות קשוב לחששות ולפחדים של ההורים.
 - להביא את ההורים למודעות בעניין צרכי הנער/ה, ולדעת להפריד בין הצרכים והחששות של ההורה, לבין צרכי הנער/ה.
 - לסייע להורים להכיר בכוחותיו של הנער, ולסמוך על כך שיוכל להתמודד עם מצבי קושי ותסכול.

- חשוב לסייע להורה לכבד את הבחירות של ילדם, במיוחד כשהן לא תואמות את רצונם. וכן, לסייע להם להיות במקום תומך ולתת לילדיהם תחושה "שיש להם גב" ותחושה שההורים שלי לא יתמוטטו אם ישמעו דברים קשים.

בנוסף להכנה המנטלית של ההורים, חשוב להציע להורים מפגשים נוספים כחלק מההכנה לשרות של ילדם:

- קיום הרצאות בקהילות הורים בנושא הקושי במעבר מאזרחות-לשירות.
- עדכון המשפחה בכל שלב שעובר הנער בשרשרת המיונים לגיוס.
- במקרה ומדובר בשירות לאומי- ביקור יחד עם הנער והוריו במקום בו הנער יתנדב.

אחד משלבי החיים הנורמטיביים של משפחה הוא השלב בו הילדים מתבגרים ומתחילים לעזוב את הקן. שלב זה, שנקרא גם "שלב השיגור", מתחיל עם יציאתו של הבן הגדול מהבית ומסתיים עם עזיבתו של הבן הצעיר. בישראל, "חוק שרות הביטחון", מחייב גיוס לצבא/ שרות לאומי. לכן זהו שלב נורמטיבי וחיוני בחיי כל משפחה, ויחד עם זאת מצריך שינויים וארגון מחדש של המערכת המשפחתית.

בשלב זה מתרחשים במשפחה שני תהליכים מקבילים: האחד מעודד היפרדות והשני מנסה למנוע אותה. לומרנץ ועמיתיו מכנים את שני הכוחות הסותרים והמשקפים את האמביוולנטיות של ההורים בשמות: שימור (holding)- הרצון של ההורים לשמר את התא המשפחתי כפי שהוא, ואת מקומם שלהם בחיי ילדם. ושחרור (releasing)- מבטא את מוכנות ההורים לסייע לילדם במאמצי עזיבתו את הבית ויציאתו לעצמאות.

המטרה של המשפחה, בשלב זה, היא להשיג איזון בין שמירה על הקשר עם הילד העוזב, לבין עידוד עצמאותו ונפרדותו מההורים.

מידת ההצלחה ויכולת ההשתלבות בשרות מושפעת רבות מהתמיכה המשפחתית, ומעמדות ההורים, הן במסרים הגלויים והן במסרים הסמויים.

כוחות המשפחה והמשאבים המשפחתיים הם אלו שיכולים להביא למצב של איזון ביניהם:

- האופן שבו משפחה התמודדה בעבר עם שינויים.
- גמישות של המשפחה.
- הקשרים בתוך המשפחה: התעניינות זה בזה, חלוקת תפקידים, גורמי תמיכה (כלכליים ונפשיים).
- תמיכה חברתית והשפעות תרבותיות.
- האמונה בילד כי יוכל להסתדר ולדאוג לעצמו.

מצבים בהם צפויים להתגלות קשיים:

- מצב בו הילד ממלא תפקיד מרכזי בשמירה על אחדות המשפחה, משמר את הזוגיות- יציאתו עלולה להביא למצב משברי.
- הורות מגוננת יתר על המידה¹.
- העברה בינדורית: כאשר חוויית ההפרדות של ההורה מהוריו לא הושלמה/ נעשתה באופן לקוי.
- ההורים מפתחים תלות אמוציונלית בילד – יציאתו עלולה לעורר בילד תחושת אשמה.

תפיסת השירות ברמה המשפחתית

השירות הצבאי/ לאומי נתפס כמהלך התפתחותי טבעי בחייו של בני נוער במדינת ישראל. בעבר השירות בצבא נתפס כערך מרכזי בחברה הישראלית והיה קונצנזוס לגבי חשיבות השירות. עם השנים החלו לבקוע סדקים בתפיסה זאת, והחלה ביקורת כלפי הצבא וירידה במוטיבציה לגבי הגיוס.

1 מבוסס על סקירת ספרות לאה קסן ותמר ויטנברג, מכון הנרייטה סאלד, 2000.

כיום יותר מאשר בעבר, נראה יחס אמביוולנטי של הורים לגבי גיוס ילדיהם לצבא: מצד אחד קיימת ההבנה כי הגיוס הוא מעין "כרטיס כניסה" לחברה ותורם לצעירים, ויחד עם זאת קיים החשש לשלום הילד משום הסכנות הכרוכות בשירות הצבאי.

גם השיח החברתי השתנה ומשפיע על הורים, משפחות ובני הנוער. בעבר יותר מאשר היום, שירות ביחידה קרבית היה מקור לגאווה, תחושה שעזרה להתמודד עם הפחדים של ההורים. אולם כיום יש והפחד גובר על הגאווה, והורים רבים מעדיפים שבניהם לא ישרתו במקום המסכן אותם. יותר מכך, יש והורים מעדיפים שיבוץ שיתרום לעתידו המקצועי של הנער: גיוס ליחידות מודיעין יוקרתיות, רכישת מקצוע וניסיון שיסייע באזרחות, וכיו"ב. נשמעות יותר ויותר אמירות של הורים ובני נוער כגון "מה ייצא לו מזה?" "לא חבל על הזמן?" ונמצא אף כתובות גרפיטי: "למה התגייסתי?"

כאשר רמת החרדה של ההורים גבוהה, ההורה עלול לחוות את הצבא כגורם עוין ומנצל. "תמיד תהיה ראש קטן..." – מסרים אלו עלולים לפגוע בשייכות ובמוטיבציה של הנער/ה. גם הורים שלא שירתו בצבא עלולים לפתח חרדה גבוהה יותר, וכן הורים ששירותם הצבאי היה עבורם חוויה קשה ואפילו טראומטית. אלו עלולים לפתח אף התנגדות לגיוס ילדיהם לצבא.

פרק 3:

התערבות חינוכית-טיפולית פרטנית כהכנה לשירות

10 שלבים במקביל לשלבי תוכנית ההתערבות

הקשר הטיפולי בין נערה/ לעובד/ת הינו קריטי גם לקידום קליטה טובה במערכת השרות הצבאית או הלאומית. תהליך העבודה הפרטנית בנושא השרות יעסוק בפרמטרים של התארגנות תוך אישית, בין אישית, חברתית, מערכתית ומשפחתית. ההתערבות הפרטנית תתקיים במקביל להתערבות קבוצתית, כאשר לעתים האחת תהיה שזורה בשנייה.

בכל אחד מהשלבים, חשוב לשים דגש גם על המישור המשפחתי-קהילתי. ההתערבות הפרטנית מקבילה לתוכנית ההתערבות כך שכל אחד משלביה תואם כל אחד מעשרת השלבים.

שלב 1: התמקדות בנושא השרות

הגעת נער.ה למסגרת קידום נוער יכולה להיות בנסיבות שונות. חלק מהנערים מגיעים בגללים מוקדמים ולכן כחלק ממסגרת חינוך-טיפול נלווה אותם באופן טבעי גם בכל הקשור לקראת גיוס או כהכנה לשרות לאומי. חלק מהנערים מגיעים בגילאים מאוחרים יותר בסמיכות לקבלת צו ראשון או אף מאוחר יותר לאחר צו ראשון ולקראת גיוסם לצבא. ישנם גם נערים שהצבא מאתר אותם כמי שלא הגיעו לצו ראשון ועלינו לאתר אותם. בכל מקרה בהתאם לגיל ולנסיבות יש לשלב את נושא ההכנה לשרות כחלק מתוכנית ההתערבות.

שלב 2: בירור רקע

הרקע של הנער, המשפחתי הרחב, וכן נרטיב החברה ממנה הנער מגיע כלפי הצבא, הינם משתנים קריטיים אשר חשוב שנכיר כעובדים שמלווים פרטנית את הנער. למשתנים אלו השפעה מרכזית על גישתו של הנער כלפי הגיוס, ועל התמיכה אותה הוא עתיד לקבל מסביבתו בעת השירות. לדוגמא: נער אשר מצהיר כי ילך רק לחיל קרבי/לא יתגייס כלל אך נסתר מעיניו של העובד כי בבית מתמודדים עם מוות אחיו של הסבא באחת המלחמות. במקרה כזה הצבא ליווה את הנער כל חייו כמחולל מאורע טראומטי במשפחה ועצם העיסוק בגיוס יכול לעורר חרדה גדולה ולצד זה גם יכול להגביר את המוטיבציה.



בשלב זה, חשוב שעובד קידום נוער יתמקד ברקע הרלבנטי לשרות הנערה. למשל- האם הנער מכיר מישהו ששירת או משרת בצבא? מי מהמשפחה הגרעינית והמורחבת שירת בצבא בכלל ושירות משמעותי בפרט? שאלות אשר יוכלו לאפשר לקבל תמונה מלאה יותר על ייצוג הצבא בנרטיב המשפחתי והחברתי של הנערה.

מצ"ב אינטק מותאם:

טופס אינטק הכנה לשירות צבאי/ אזרחי

שם העובד/ת: _____ תאריך: __/__/__

1. פרטים אישיים:

שם הנערה/ _____ מין ז / נ / אחר

תאריך לידה: __/__/__ ת.ז: _____

ארץ לידה: _____ תאריך עלייה: __/__/__

סטאטוס גיוס לשירות צבאי/לאומי _____

_____ מצב בריאותי (מחלות רקע, מצב נפשי) _____

_____ אבחונים _____

_____ יחסים עם החוק (מעצרים, תיקים, אזהרות, משפטים)

שימוש בסמים/אלכוהול/סיגריות

2. הכנה לצה"ל:

מה אתה יודע/ת על הצבא/ שירות לאומי/ שנת שירות/מכינות קדם צבאיות? האם עברת הכנה מסויימת לקרות אחת מהמסגרות? אם כן פרטי/י איזו?

(גדנ"ע, יום בעקבות לוחמים, מד"נית, הכנה לצו ראשון, הכנה לפסיכוטכני, מפגש עם ראשי מכינות, נציגים של שירות לאומי, חשיפה לשנת שירות ועוד)

האם נחשפת לאחת מהמסגרות הללו, אם כן מה את/ה יודע/ת לומר לנו עליהם?

3. רקע משפחתי:

האם ההורים שירתו בצבא? אם כן היכן? _____

האם יש לך אחים ששירתו או משרתים כעת בצבא? אם כן היכן? ספר לנו עליהם

משפחה מורחבת /חברים/ סביבה קרובה/ אנשים משמעותיים ששירתו בצבא .

4. האם את/ה רוצה להתגייס לצבא. אם כן מה את/ה רוצה לעשות בצבא?

אם לא, מדוע? (האם יש חששות, פחדים? האם זה קשור למצב המשפחתי?)

מה אתה חושב שיכול לשנות את דעתך בנוגע לגיוס (במה אנו יכולים לעזור לך?)

5. אלו תחומי עניין, תחביבים, יכולות, חוזקות יש לך?

כיצד הם יכולים לסייע לך במסגרת הצבאית/ מכינה/ שירות לאומי/ שנת שירות?

6. במה אתה חושב שאחת מהמסגרות יכולה לסייע לך?

איפה את/ה רואה את עצמך אחרי השירות הצבאי/ מכינה צבאית/ שירות לאומי?

7. מה מניע אותך בדרך כלל לעשייה?

8. באילו מסגרות (תנועות נוער, לימודים, עבודה, גدن"ע, קבוצות ספורט ועוד) התמדת? מה גרם לך להתמיד?

9. ספר לנו על קשרים חברתיים, חברים שיש לך

מה מיוחד בקשרים הללו?

10. ספר לנו על פעילות בה היית צריך להיות חלק מצוות

כיצד לדעתך אתה מסתדר בעבודת צוות?

שלב 3: בירור עמדות פנימיות

העמדות הפנימיות של הנער משמעותיות מאוד ויניעו אותו בכל שלבי המיונים, ובכוחן להכריע אם יתגייס, ולאן. את העמדות הפנימיות של הנער אנחנו צריכים להכיר ולהבין היטב. ראוי שיישאלו שאלות כמו- מה זה צבא בשבילך? אתה מעוניין לשרת? באילו תפקידים? מדוע אתה מעוניין/לא מעוניין? מה אתה חושב על המסגרת הצבאית? איפה יהיה לך קשה בה? מה יתרום לך?

על ידי בירור העמדות, השאיפות, והרצונות של הנער ביחס לשירות, תוכל להיווצר הבנה מהי המשמעות של השירות עבור הנער, האם מדובר באתגר אישי או האם זו חובה שחיצונית לו? מהן החששות העיקריים סביב הגיוס? על מה חשוב לעבוד איתו בתהליך.

חלק מהעמדות הפנימיות של הנער מתבססות על תפיסות אותן שמע בבית או בקרב אחרים משמעותיים בני גילו, הקהילה בה הוא חי וכו'. חשוב מאוד לשלב במקביל גם הכנה עם אותם מעגלים נוספים של הנער על מנת שיהוו עבורו מעגלי תמיכה או במידה וקיים פער בין תפיסת הנער לחברה ממנה הוא בא, כדי לצמצם את הפער בין העמדות ולחזק את הנער בבחירתו.

שלב 4: איתגור העמדות

לאחר שהנער פרש בפנינו את עמדותיו בנוגע לגיוס לצה"ל, תפקידנו הוא לנסות לאתגר את אותן עמדות, בכדי לנסות ולחשוף קשיים שנסתרים מעינינו ולעיתים אף מעייניו. בהתאם לתוכנית ההתערבות נקבע מטרות חינוכית-טיפולית ספציפית לגבי השרות הצבאי/הלאומי לדוגמא- אם נער מספר על מוטיבציה לשירות קרבי, אנו נעלה בפניו את הקשיים הצפויים והאפשריים בבחירה זו, כמו המרחק מהבית, הקושי הפיזי, הדרישות התובעניות וכו'. איתגור העמדה ייעשה על ידי העלאת הקשיים הצפויים, כאשר המטרה היא לחזק את עמדתו של הנער ולבסס את רצונו, תוך היכרות עם הדרישות שהוא עתיד לפגוש. כך יוכל להתקיים דיאלוג סביב עמדות כלפי השירות, ותוכל להיעשות עבודה על סוגיות מורכבות המלוות את הנער בהקשר לגיוס, למול המציאות שמתלווה לכל בחירה שיעשה. בשלב זה, ניתן לעבוד עם הנער על אופן החשיבה שלו, על הבחירות שעשה עד כה בחייו ומהן הבחירות שרואה עצמו עושה בעתיד.

במקרה שנער לא רוצה להתגייס, או שעמדותיו כלפי הצבא הן בעיקר מתנגדות, נברר על כך יותר וננסה לאתגר את התפיסה. למשל- האם יש סיכוי שאתה לא באמת מכיר את הצבא? האם אתה יכול למצוא סיבה לכך שלהתגייס זו דווקא הזדמנות נהדרת להוכיח את עצמך ולחוות הצלחה? מה בשירות הצבאי לדעתך כן יוכל לקדם אותך ולשפר בחיך?

יודגש כי מעבר למוצהר מצד הנער חשוב שננסה לזהות רתיעה שהיא מתוך חרדה, או אימה שמתעוררת, או מתוך הימנעות מתמשכת. במקרה כזה יש מקום גם להפנות את הנער לטיפול רגשי קונקרטי בהתייעצות עם מנהל היחידה והמנחה.

שלב 5: תכנון העתיד – סימון קשיים אפשריים

בשלב זה, מתבצע מעין תיאום ציפיות והגדרת צרכים: איפה הנער רואה עצמו בסיום תהליך ההכנה לשרות? איזה תפקיד היה רוצה לעשות? מה נדרש כדי לעמוד בסוג השירות הרצוי? מה צפוי להקשות עליו לעמוד בזה? על ידי סימון הקשיים האפשריים, מתבצעת גם העלאה שלהם למודעות הנער, ושימת הקשיים "על השולחן", ובו בעת, ניתנת האפשרות לעבוד על הדברים שהנער מסמן כקשיים צפויים.

ניתן לפתוח שלב זה על ידי הצגת מעין "הסתכלות עתידית": היה ואנחנו נפגשים בעוד 3-5 שנים כאן ביחידה, איך היית מספר לי על שנות השירות הצבאי שעבר עליך. איך הייתה הטירונות? מה היה קשה? מה היה טוב? איך הסתדרת עם מפקדים/מפקדות? הגעת בזמן? איך הגבת כשעצבנו אותך? איך התמודדת עם ההעדרות מהבית? איך הרגשת כאשר סיימת משימה בהצלחה? האם חשבת ללכת לפיקוד/קצונה? איך אתה מרגיש היום עם השירות שלך? גאה? מאוכזב?

בהקבלה לעבודה מול הנער, ובהתאמה עם השלב החמישי בתוכנית ההתערבות השם דגש על בנית תוכנית חינוכית-טיפולית עם הנער ובהסכמתו, נערוך תוכנית ספציפית בכל הקשור לשרות. ההכנה אליו כולל כל התכנים שעתידיים להתקיים: הכנה לצו ראשון, הצו עצמו, הכנה לגדנ"ע והשתתפות, השתתפות בקבוצת הכנה לצה"ל, עבודה על כושר גופני ובהקבלה גם הכנה לשרות לאומי כולל הכרות עם אפשרויות השרות בתחומים השונים: חינוך, בריאות, שרות קרוב לבית והמשך מגורים בבית לעומת מגורים בדירת שרות וכו'.

במחקר שערכה נטע ארקין עולה כי ההתמקדות בצבא, כשלב הבא בחייהם, הייתה באופן טבעי נקודה להתייחסות של המרואיינים. חלקם ציינו בצורה ברורה מה התכניות שלהם לגבי הגיוס לצבא, חלקם לא ידעו לתת את התשובה וחלקם לא התייחסו כלל לשאלה זו. דוגמאות לכך ניתן לראות בציטוטים הבאים: ע', נער בן 61 תיאר בצורה ברורה את הרצון שלו להתגייס לצבא ואף תיאר את השירות הצבאי כשאיפה אישית: "בעוד חמש שנים אני רואה את עצמי בצבא, מקווה להיות ביחידה מיוחדת, זו השאיפה שלי". לעומתו, א', נער בן 71, אמר: "ראיתי גם בצו ראשון, אין לי שמץ של מושג איפה אני רוצה להיות". מרואינת אחת, בת 61, בחרה לשייך את הבחירה שלה בשירות לאומי, כקשורה להיותה בהווה, חלק מקבוצת נערות הפועלת ב"בית חם" ושם הכירה ופגשה מתנדבות של השירות הלאומי: "האמת שאני ממש רוצה לעשות את השירות לאומי בבית החם שאני בו עכשיו. כי לפעמים יש שם שירות לאומי ואני חושבת שזה ממש נחמד שם". מרואיין אחר, בן 61 שייך את השירות הצבאי כמקור להתפתחות וכמקום עבודה פוטנציאלי בעתיד: "אז בצבא אני רוצה להיות במודיעין, במחשבים ואז אחר כך להמשיך לעשות מקצוע מהצבא ולהמשיך לעבוד בזה". מתוך דוגמאות אלו ניתן להבין שהשירות הצבאי, המייצג את השלב הבא במסלול חייהם של בני הנוער ונקודת הזמן הקרובה באוריינטציית העתיד, דומיננטי וחשוב עבור בני הנוער.²

2 נטע ארקין, אוריינטציית העתיד של בני נוער בסיכון, 2020, מאמר בכתובים.

שלב 6: הכנה למפגש עם הצבא – החל מהצו ראשון

לאחר שנעשתה היכרות מעמיקה בין העובד לנער, ונעשתה עבודה יחד על תפיסותיו ועמדותיו של הנער כלפי השירות, הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית, יש להכין את הנער למפגש הראשון (צו ראשון) עם צה"ל. הרקע העשיר שצברנו על הנער יקל עלינו לכוון אותו- מה חשוב שייקח בחשבון, מה חשוב שיתרגל, איך נכון שיגיע ליום זה.

דגשים חשובים: במידה ואנו מכירים משתנים אשר יכולים לפגוע בתוצאות המיונים נפעל לשנותם לטובת הנער. לדוגמא: נער עם קשיי ויסות/ הפרעות קשב, נדאג שיגיע לימים קצרים ככל הניתן כדי שימצא את יכולותיו גם אם משמעות הדבר להגיע מספר פעמים כדי להשלים צו ראשון. רק העובד הפרטני יוכל לחזות קשיים מעין אלה ויש משמעות גדולה לברר את הליכי המיונים.

במידה וכבר עבר צו ראשון יש לפנות למנהל היחידה/מנחה כדי ליצר קשר עם הצבא ולברר מה הסטטוס של הנער.

בהתאם לשלב 6 בתוכנית ההתערבות נדאג בשלב זה לערב את הממשקים החיצוניים הרלבנטיים- ההורים שיתמכו ויעודדו את הנער בהחלטתו, ידעו לקרוא מה הוא הולך ויוכלו לדאוג הן לרמה הקונקרטית של הגעה לצו ראשון בזמן והן לרמה הרגשית של תמיכה וליווי. כך גם לגבי ממשק החברים.

מידע על תהליך הגיוס

משלב היערכות לצו ראשון ועד לקבלת שיבוץ,
מועד הגיוס והגיוס עצמו

מידע נוסף ועדכונים שוטפים לגבי תהליך הגיוס ועל מה שנדרש בו,
ראה כאן (כולל סרטונים והנחיות) באתר מתגייסים:

<https://www.mitgaisim.idf.il>

להלן פירוט הליווי בשלבי ההכנה לגיוס לצה"ל:



יום ההתייצבות ("צו ראשון"):

"צו ראשון" כולל שורה של בדיקות ומבחנים, חלק מהצו מתקיים באופן דיגטלי וחלקו בלשכת הגיוס. לצורך כך, מזומנים מלש"בים (מועמדים לשירות ביטחון) בגיל 16 וחצי, לפי תאריך הלידה העברי. ההשחות הממוצעת בלשכת הגיוס היא 7 שעות, לכן יש להתכונן ליום ארוך ולתורים ארוכים, ולהצטייד באוכל ובמים.

ציוד שיש להביא לצו ראשון

- תעודת זהות אישית או דרכון ישראלי בתוקף
 - רישיון נהיגה ממוחשב עם תמונה או
 - תעודת עולה או
 - תעודת שוחר
 - אבחון דידקטי מלא/ אבחון נוירולוגי/מבחן השמה.
 - טופס מידע רפואי מקורי- חתום ע"י רופא המשפחה
 - ריטלין או קונצרטה - במידת הצורך רק במידה שיש לנער.ה מרשם מרופא.
 - מומלץ להביא תוצאות בדיקת שתן מראש (מרופא קופת חולים) כדי לקצר את השהות בלשכת הגיוס.
- חשוב – מלש"ב שלא יעביר מבעוד מועד אבחון דידקטי, פסיכו-דידקטי, מרשם חתום על ידי רופא, ומבחן השמה לא יוכל להיכנס ללשכת גיוס וישלח לביתו!

מה קורה בצו ראשון?

המלש"ב עובר בארבע תחנות, בהן יבדקו את מצבו הרפואי (פרופיל), וישייכו אותו לקבוצת איכות מסויימת (קב"א), לפיה ייפתחו או ייסגרו בפניו תפקידים אופציונאליים לגיוס שלו.

ארבעת התחנות הן:

1. תחנה רפואית

בה נקבע הפרופיל הרפואי של המלש"ב. המלש"ב יעבור בדיקת שתן, בדיקות גובה ומשקל, ראייה, לחץ דם, וכן בדיקה אצל רופא.

עובד חינוך טיפול ימליץ למלש"ב:

- למלא את השאלון הרפואי באופן אמין ומדויק.
- להחתים את רופא המשפחה על הטופס המקורי טרם הגעתו לצו.
- לעבור בדיקת שתן ובדיקת ראייה (למרכיבי משקפיים בלבד) בקופת החולים.
- אם המלש"ב סובל מבעיה רפואית כרונית- להביא חוות דעת מרופא מומחה על מנת לחסוך זמן המתנה בלשכת גיוס.

לידיעה- הפרופילים הרפואיים הקיימים הם:

97 - מאפשר גיוס לכלל התפקידים (למעט סעיפים פוסלים, לדוגמא- שימוש במשקפי ראייה לעתים לא מוריד פרופיל אך פוסל גיוס לטיס).

82 - מאפשר גיוס לתפקידים קרביים כולל חי"ר.

72 - פרופיל קרבי שלא מאפשר גיוס לחי"ר, אלא לחטיבות כמו שריון, תותחנים, איסוף קרבי, לוחם חילוץ והצלה (פיקוד העורף), מג"ב ועוד...

64 - פרופיל שפוסל משירות קרבי, למעט מ"כ (מפקד כיתה בטירונות), מג"ב ולוחם חילוץ והצלה, כשיר לתפקידי תומך לחימה.

45 - פרופיל שדורש שירות בתפקיד משרדי בלבד.

25 - פרופיל המאפשר התנדבות.

24 - פטור זמני, למשל לאחר ניתוח מסויים, שרק לאחריו יוכל להיקבע הפרופיל הרפואי הקבוע. פרופיל זמני זה, יכול להשתנות לכל פרופיל.

21 - פטור רפואי מצה"ל. יכול להיות גם פטור משרות צבאי על רקע רפואי- פיזי, וגם נפשי.

2. תחנת אימות נתונים

המלש"ב יתושאל על ידי מאבחנת פסיכוטכנית שאלות כלליות לגביו, כמו מקום מגוריו, מקומות העבודה של הוריו ומספרי טלפון עדכניים שלו ושלהם, השכלה ושנות לימוד, תעודות ורשיונות וכו'. בנוסף, יעבור מבחן בעברית, שמטרתו לקבוע את רמת העברית שלו ולהחליט אם יש צורך לעבור קורס עברית טרם שיבוץ בתפקיד שייקבע לו (מדובר ברמת עברית נמוכה, בדרך כלל של עולים חדשים). לעולים חדשים תינתן הזדמנות לעשות מבחן עברית בשנית, למקרה שהשליטה שלהם בעברית השתפרה בפרק הזמן שבין שני המבחנים.

במידה ויש צורך בפגישה עם מש"קית תנאי שירות (ת"ש), האחראית על תנאי השירות של החיילים, מומלץ להגיד זאת בשיחת אימות הנתונים. שיחה עם מש"קית ת"ש תתבצע לרוב חצי שנה לפני הגיוס. מלש"ב עם בעיה כלכלית/סוציאלית/משפחתית/רפואית (של אחד מבני המשפחה), או שאינו בקשר עם הוריו- רצוי מאוד שיציין זאת בזמן שיחת אימות הנתונים.

במטרה להשפיע על הנתונים, מומלץ לצרף תעודות לימודים, פירוט על פעילות ערכית, השתתפות בתוכניות ליבה (התנדבות, תעסוקה, מסלולי לימוד, מיומנויות ועוד).

על עובד קידום נוער להכין את הנערים להצגת הנתונים האישיים באופן שיבליט את תהליך הלמידה, החוזקות והעשייה הענפה שלו בקידום נוער. כל זה יעשה בשלב אימות הנתונים בלשכת גיוס במעמד צו ראשון.

3. תחנת מבחנים פסיכוטכניים

בתחנה המלש"ב יעבור מבחנים פסיכוטכניים באמצעות מחשב. המבחנים אורכים כשעתיים-שעתיים וחצי. המבחנים מחולקים לארבעה נושאים: חשבון, אנלוגיה צורנית, אנלוגיה מילולית והבנת הוראות.

הציון של מבחנים אלה נקרא **דפ"ר** (דירוג פסיכוטכני ראשוני). ציון הדפ"ר נע בקפיצות של עשר, כאשר 10 הוא הציון הנמוך ביותר, ו-90 הוא הציון הגבוה ביותר.

ציון זה הוא חלק מהותי מציון הקב"א- קבוצת האיכות.

מידע חשוב:

- במידה ולנער/ה יש אבחון דידקטי, הוא **מחויב** לשלוח אותו מראש, וליתר בטחון גם להביא איתו עותק, שכן הוא לא יוכל להבחן בלעדיו.
- עובד חינוך טיפול יעזור למלש"ב לשלוח את האבחון המלא כחודש **מראש**, ולהצטייד בעותק לצו ראשון. יש להבהיר למלש"ב כי התאמות בדרכי היבחנות בבחינות לשכת הגיוס אינן אותן ההתאמות להם זכה במסגרת לימודיו בבית הספר או בהיל"ה, אולם הצגת האבחון יוכל להקנות למלש"ב התאמות מסוימות, כגון הארכת זמן, מבחן מותאם, הפסקות בין המבחנים ועוד.
- את האבחון יש לשלוח ל **meitav@idf.gov.il** או לסרוק ולהעלות דרך האפליקציה.
- במידה והנער נוטל ריטלין/קונצרטה, חשוב מאוד שיביאו עימו, ושאל את המאבחנת הפסיכוטכנית מתי יתקיים המבחן, בכדי שידע מתי לקחת את התרופה באופן שישפיע במהלך המבחנים.

- חשוב להדגיש- **לא ניתן לחזור על המבחן פעם נוספת!** ישנה חשיבות רבה בהכנה מנטלית ורגשית של המלש"ב להתמודדות עם המבחן. רצוי לעשות סימולציות מול המחשב לפני יום הזימון (ניתן לראות דוגמאות באתר "מתגייסים").
- ניתן להיבחן במספר שפות בהתאם להחלטת המאבחנת באימות הנתונים.

4. הריאיון האישי

בתחנה זו יעבור המלש"ב ראיון עם מאבחנת פסיכוטכנית. מטרת הריאיון היא לבחון את רמת ההתאמה של המלש"ב לשיירות הצבאי בכלל, ולשיירות הקרבי בפרט. אורך הריאיון משתנה ממרואיין למרואיין. לרוב הוא נמשך כ-40 דקות. גם ראיון זה משפיע מאוד על ציון הקב"א.

דגשים נוספים בנוגע ל"צו הראשון"

- הגעה עם מספר נערים בו זמנית: "צו אחד" מאפשר לעובד להגיע עם מספר נערים ללשכת הגיוס יחד. יש לקחת בחשבון כי לעתים ייווצרו פערי זמן משמעותיים בין הנערים, מה שיכול לגרום לעיכובים. לכן, לעתים עדיף לבוא עם מספר מועט של נערים.
- כדי לסייע לנער/ה בסוגיות של פטור/אי התאמה לשיירות, וקשיי הסתגלות, יש לפנות למדור קהילה, למדור פרט או מדור בריאות הנפש. על עובד קידום נוער לדאוג להעביר את המסמכים למדור המתאים. בכל מקרה ניתן לפנות לסיוע בתחומים אלה למדריכות הליבה במחוז.

יום מא"ה (מיון, איתור, התאמה)

מה קורה ביום המא"ה?

יום זה מעניק למלשבי"ות (בנות בלבד) הזדמנות נוספת להוכיח את הכישורים והיכולות האישיות שלהן, שאולי לא באו לידי ביטוי בצו הראשון. תוצאות יום המא"ה מתווספות לנתונים האישיים, הקב"א והדפ"ר, ויכולות לפתוח בפניהן תפקידים נוספים.

פרטים טכניים

- זימון ליום המא"ה נשלח בדואר, במסרון וגם דרך האזור האישי באתר "מתגייסים", לאחר סיום ההליכים הנדרשים בלשכת הגיוס.
- יום המא"ה אורך כ-7 שעות, ומתקיים באחד ממרכזי האבחון של מכון "אדם מילוא" בתל אביב או בירושלים:
 - סניף תל אביב, רחוב תבואת הארץ 3
 - סניף ירושלים, רחוב שטראוס 24
 - סניף חיפה, רחוב דוד אלעזר 10 בניין אלמוג.
 - סניף באר שבע, רחוב שז"ר 35 בניין בית נועם (ק.4)
- במהלך היום מבצעים, בין היתר, מבחנים ממוחשבים, תחנת הפעלה הכוללת תרגילים פיזיים קלים, תחנת סימולציות אישיות, תחנת הרצאה, תחנת דיון קבוצתי ועוד. את התהליך מלווים מדריכים מוסמכים שינחו את המלש"בית במהלך היום ויעזרו לה לבצע את כלל המשימות באופן מיטבי.

חשוב לדעת: קיים יום מא"ה מותאם לנתונים האישים, והוא רלוונטי מאד לרבות מהנערות בקידום נוער. על כן, יש לוודא שהנערות מגיעות ליום מא"ה המותאם להן.

כיצד יכול עובד חינוך-טיפול לעמוד בקשר עם לשכת הגיוס?

הקשר עם לשכת הגיוס יעשה דרך המד"ניות ואנשי קשר בלשכות הגיוס, כמו גם דרך אפליקציית "מתגייסים". כאמור, במקרה הצורך ניתן לפנות למדריכות הליבה במחוז.

שלב 7: היכרות לעומק עם הקשיים האפשריים ועם אסטרטגיות ההתמודדות

בשלב זה, תהיה התמקדות בליווי רגשי מובנה יותר של העובד את הנער באופן פרטני ובתהליך קבוצתי. בהתאם לשלב 7 בתוכנית ההתערבות, לאחר שנקבעה התוכנית נעבוד על פיה כפי שהוסכם בשיחה עם הנער. נשוחח על הקשיים אם עלו בשלבים הקודמים (למשל אימפולסיביות, עצבנות, קושי בקבלת סמכות, קושי בניהול זמן וכו'), נברר עם הנער כיצד התמודד עם קשיים מסוגים אלו עד היום, בבית הספר, ביחידה לקידום נוער, במשפחה, בתוך הקשר האישי אתנו. ננסה להבין מתי הנער זוכר שהתחילו הקשיים וההתנהגויות שמבטאות אותם, כל כמה זמן הוא חווה את עצמו באופן זה, מתי מגיב, והאם, ובאיזה אופן צולח קשיים שמתעוררים.

השלב הנוכחי כולל גם התנסויות שונות של הנער ועיבוד חוויות, לשם פיתוח יכולת הסתגלות לקראת השירות הצבאי.

ברמה הפרקטית ניתן לקיים:

1. התנסות בשגרת חיים צבאית במסגרת שבוע גדנ"ע בבסיסי הגדנ"ע, תוך התמודדות עם מרכיבי ההוויה הצבאית.
2. התנסות במסגרת פעילויות שונות ביחידה ומחוצה לה כגון: פעילות למידה אתגרית במסע ישראלי, סדנאות, קבוצות מיומנויות, הרצאות ופעילויות של מד"נים/ חיילים/ מדריכים שונים.
3. עיבוד ההתנסויות מההיבטים הרגשיים והחברתיים שיועלו במסגרת דיונים ושיחות קבוצתיות בעקבות ההתנסויות השונות.

שבוע גדנ"ע

"היתה חוויה
לראות את
הנערים שלנו
פתאום גדולים,
עם מדים.
רצים, זוחלים
ומסתערים
על המשימות.
הצצה לעתיד."

אבישי אופק,
מנהל היחידה
לקידום נוער,
קרית ארבע

"פתח לי עולם
מסקרן לאיר
יראה השירות
הצבאי שלי עוד
שנה- שנתיים"

"היה קשה שכל
רגע מישהו
אומר לך מה
לעשות, זה לא
משהו שאנחנו
רגילים אבל
זה מכין אותך
לעולם ולצבא
במיוחד."

שני נערים
מהיחידה
לקידום נוער,
קרית ארבע

שבוע גדנ"ע הינו מרכיב חשוב במסגרת תהליך ההכנה לשירות, אשר מאפשר לבני הנוער להכיר יותר את המערכת הצבאית ולהתנסות בחוויות של שירות צבאי (משמעת, קבלת סמכות, תורניות, מטווח בנשק, שיתופי פעולה בצוות, וכו').

על מנת שהשבוע ישיג את מטרותיו **יש לבצע תהליך של הכנה**, הכולל:

- הבנת מטרות השבוע (התנסות בחוויה צבאית, פעולה בקבוצה במסגרת אילוצים ומשימות, יכולת לעבוד בשיתוף פעולה וכיוב')
- תיאום ציפיות של הנערים לקראת השבוע – מה מצופה מהם, מה ביכולתם להפיק.
- הכנה קבוצתית הכוללת דגשים בנושאים כגון: עבודת צוות, אחריות אישית וקבוצתית, יוזמה, התמודדות עם סמכות ועוד.

נדגיש כי במקרים בהם שבוע הגדנ"ע מתקיים בתחילת השנה, הוא מהווה מעין פעילות פתיחה לתהליך ההכנה השנתי. במידה והוא מתקיים בסוף השנה הוא הופך לפעילות מסכמת לתהליך.

פעילות הכנה לשבוע גדנ"ע ניתן למצוא בקישור הבא, תחת מילות חיפוש "לקראת הגדנ"ע:

<https://apps.education.gov.il/I01net/default.html>



גדנ"ע. היחידה לקידום נוער, קרית מוצקין.



נער מהיחידה לקידום נוער: צילום: בית שמש, מטה יהודה

שלב 8: בניית מארג אסטרטגיות עזרה עצמית

בשלב זה נאסף מידע רב על הנער, ולכן כעת ניתן לבנות, יחד עם מנחה היחידה/רכז חינוך טיפול, **”תכנית עזרה עצמית”** לנער, במקביל לשלב 8 הערכה תקופתית -בתוכנית ההתערבות. התוכנית תהיה רלוונטית לחיי הנער בכל תפקודי החיים, ותכלול יעדים מוגדרים, תכנית אישית ולוחות זמנים.

התכנית תתמקד בזיהוי החוזקות ויכולות ההתמודדות של הנער, בהגדרה וחזוק של מעגלים תומכים – המשפחה וחוג החברים, ובביסוס של המוטיבציה לעשות שימוש בפרק השירות הצבאי/אזרחי לצורך מימוש יכולות וצבירת חוויות הצלחה.

יועברו פעילויות הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית, בהן הנערים יוכלו ללמוד אסטרטגיות התנהגותיות שיסייעו לכל אחד מהם להתמודד עם קשייו, להכיר את חוזקותיו, עוצמותיו, ויוכל לשכלל אותן.

שלב 9: הכנת ”אובייקט מעבר” משותף

בתאוריית יחסי אובייקט, מדובר על כך שבתהליך ההפרדות של התינוק מאמו, אשר כרוך בתסכול וחרדה שהתינוק חש עקב ניתוקו מהאם והפיכתו לישות נפרדת, התינוק מאמץ לעצמו חפץ כלשהו (שמיכה, דובי וכו') אשר מסמל את אימו ואת הנוכחות המרגיעה שלה- זהו אובייקט המעבר.

בהשאלה מתיאוריה זו, ישנה הבנה כי שלב המעבר אשר חווה נער לקראת השירות, כרוך גם הוא בנפרדות מהחיים הקודמים- מהמשפחה, מהחברים, מהשכונה- ומעורר לא פעם חרדה, תסכול וחששות רבים שמלווים את הנער. נוכל ליצר יחד עם הנער חפץ שיזכיר לו את התכנים

אשר היו בפגישות בנינו, ושאוּלי יוכל לעשות בו שימוש ברגעים קשים, חפץ שיהיה מקור לביטחון ורגיעה. לדוגמא: כתיבת מכתב משותף שמתאר את התהליך שעבר, הכנת כיסוי לשעון או לדסקית וכו'.

בהתאם לשלב 9 בתוכנית ההתערבות- שלב ההשתלבות ומימוש אישי, הנער יכול להעזר בחפץ המעבר כבר בתוך התרגולים וההכנות לקראת השרות. לקבל מכתב מהוריו/ מעובד ח"ט לגדנ"ע, לשתף בקבוצה על הדרך בה התמודד עם צו ראשון וכו'.

שלב 10: בניית מארג אסטרטגיות עזרה חיצונית

השלב הנוכחי האחרון בשרשרת שלבי ההכנה לשרות, מתמקד בכך שהנער ילמד, בסיטואציות מסוימות, להיעזר בגורמים חיצוניים, לפני שמאגר הכוחות הפנימיים שלו "נגמר". זאת מתוך ההבנה כי השירות כרוך בהבאת לקצה גבול היכולת, ובסיטואציות רבות שיכולות להביא לכדי מצבי קיצון ואף "שבירת כלים" מול המפקדים. לכן, ניתן לצפות כי הנער יתקשה להתמודד מול סיטואציות כה רבות רק בזכות כוחותיו הפנימיים. זו הסיבה שחשוב שהנער ילמד ויפנים שניתן להיעזר גם בגורמים חיצוניים שיקדמו רגיעה לפי הצורך. בשלב זה, על העובד לבנות יחד עם הנער את מארג האסטרטגיות החיצוניות האישי שלו. לדוגמא: טלפון לאח גדול, טלפון לעובד קידום נוער, פניה לקב"ן, פניה לגורם עמו נוצר קשר טוב בבסיס הצה"לי ועוד. על הנער להכיר את האסטרטגיה כנוהל של ממש, אותו יוכל לתפעל במידה ו"מערכת ההגנה הבסיסית", קרי העזרה העצמית, לא הספיקה. בשלב זה, ניתן לתרגל עם הנער שימוש באסטרטגיות אלה בחיי היום-יום העכשוויים שלו ולעבד אותם במסגרת המפגשים לקראת גיוסו לצבא או יצאתו לשרות לאומי וכחלק מסיום הקשר החינוכי טיפולי ביחידה לקידום נוער.

פרק 4:

שירות לאומי

שירות לאומי הנו שירות התנדבותי בו תורמים צעירים וצעירות מזמנם וממרצם לתועלת החברה. על פי חוק השירות הלאומי, **כל אזרח אשר קיבל פטור משירות צבאי, יכול להתנדב לשירות הלאומי**. בתוך אוכלוסייה זו נכללים: גברים, נשים, יהודים, ערבים, חילוניים ודתיים ופטורי גיוס מכל סיבה שהיא.

השירות הלאומי הינו מרכיב אזרחי של שותפות גורל בין כלל חלקי החברה בישראל ועל כן הוחלט על פתיחת האפשרות **לשילוב כלל אוכלוסיות המדינה** בשירות הלאומי.

השירות הלאומי מתבצע **במסגרות שונות**, אשר המרכזיות שבהן: חינוך, רווחה, משפטים, בריאות, תחבורה, קשישים וגמלאים, תרבות, קליטת עלייה, ביטחון פנים, איכות הסביבה, ביטחון, משרד החוץ, משרד ראש הממשלה, המוסד לביטוח לאומי, תחומי פיתוח קהילתי, עמותות/מלכ"רים.

שירות לאומי אזרחי מהווה עבור הנערים. **ות מסגרת התנדבות מקצועית ומעצימה**. הכנת בני הנוער לשירות לאומי, כמו זה הצבאי נועדה לסייע להם למצוא את מקומם, להשתלב, להצליח ולמלא את חובתם האזרחית

בהתאם ליכולתם וכישוריהם. הזדמנות זו מאפשרת את מימוש זכותם של הבוגרים לקחת חלק בחובות של כלל אזרחי המדינה, ובכללן התנדבות לשירות לאומי אזרחי.

במסגרת השירות הלאומי בני הנוער מקבלים **ליווי אישי** אשר נותן מענה ותמיכה מקצועית, הנחוצות להשתלבותם המיטבית במסגרת השירות.

בימי ההכשרה הניתנים במסגרת השירות ניתנת הכנה להמשך לימודים, תעסוקה ולחיים אזרחיים על שלל האתגרים שהם מציבים כולל פיתוח תחושת אחריות קהילתית, פיתוח תמונת עתיד, ביטחון עצמי, שייכות ומעורבות חברתית.

השירות הלאומי מתקיים בתנאים הבאים:

- השירות מתבצע בהתנדבות במסגרת רשות ציבורית/מוסד ציבורי/חברה לתועלת הציבור/עמותה/משרד ממשלתי.
- גופים אלו רשאים להפעיל מתנדבי שירות לאומי שלא למטרת רווח ואשר הופנו אליהם ע"י גוף מוכר.
- המתנדב מסייע לעובדי הארגון, אך אינו ממלא את מקומם.
- יעדי השירות הלאומי נקבעים בהתאם לשיקולים לאומיים, והשירות עצמו מתבצע בכל רחבי הארץ.

משך השירות הלאומי יכול להיות שנה או שנתיים. בכדי לקבל את הטבות "חוק חיילים משוחררים", קובע החוק כי יש לשרת מינימום שנה אחת מלאה (12 חודשים).

השירות הלאומי אינו מופעל על ידי רשויות המדינה, אלא על ידי **עמותות** שהוסמכו לכך על ידי משרד ראש הממשלה (גוף מוכר). המדינה מפעילה סמכויות פיקוח ותכנון אסטרטגי מקיף לכל נושא השירות, באמצעות מנהלת השירות האזרחי-לאומי.

במהלך השירות הלאומי מקבל המתנדב:

- **דמי כלכלה** כקבוע בחוק.
- עם תום השירות הלאומי זכאי המתנדב **להטבות** על-פי חוק קליטת חיילים משוחררים, בדומה להטבות הניתנות למי ששירת בצה"ל בתפקיד עורפי.
- מתנדבי השירות הלאומי זכאים לנסיעות חינוך בכל אמצעי התחבורה הציבורית.

תנאי סף למתנדבי השירות הלאומי:

1. **בעלי פטור משירות צבאי.** כל פטור, ללא קשר לסיבת הפטור, מאפשר להתחיל את תהליך הקבלה לשירות לאומי.
2. ניתן להתחיל את השירות מגיל 17 וחובה לסיימו עד גיל 24.
3. בעלי רצון להתנדב במסגרת השירות הלאומי **לשנה שלמה של פעילות, עם אפשרות לשנתיים.**

תהליך גיוס לשירות לאומי:

1. הנער/ה מקבל/ת פטור משירות צבאי.
 2. פתיחת האופציות השונות להתנדבות עבור הנער/ה דרך עמותות לשירות לאומי:
 - בת עמי – נערות למען הקהילה
 - שלומית – שירות לאומי כללי וחינוך מיוחד, ותכניות לבנים

התכניות האלה מותאמות לנוער בסיכון:

 - תמורה – האגודה התנדבות
 - מרכז מעש"ה - תכניות התנדבות למגזר הערבי
 - "עטרה" – לנערות בסיכון מהמגזר החרדי

בכל אחת מהעמותות ישנן תוכניות המותאמות לנוער בסיכון בהן ישנו ליווי צמוד ומותאם.
 3. יצירת קשר עם רכזי שירות לאומי
 4. ראיונות ומציאת מקום השמה
- נדגיש: ישנם מקומות השמה לשירות לאומי לנוער בסיכון, אשר משלבים, לצד ההתנדבות, גם הכשרה תעסוקתית וליווי מקצועי. ראה למשל מסלולי שרות נוספים בעמותת בת עמי:

<http://bat-ami.org.il/>

[/מסלולי-שירות-נוספים/נערות-למען-הקהילה](#)

שרות לאומי לאוכלוסיות מיוחדות

רקע כללי:

אוכלוסיית המתנדבים עם צרכים מיוחדים מחולקת למספר קטגוריות:

- מתנדבים מקבוצת נערות במצוקה ונוער מנותק
- מתנדבים בסיכון
- מתנדבים נכי נפש
- מתנדבים עיוורים ולקויי ראייה
- מתנדבים בעלי מוגבלות פיזית
- מתנדבים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית
- מתנדבים חרשים וכבדי שמיעה
- מתנדבים בעלי מגבלה תקשורתית (אספרגר, PDD)
- מתנדבים בעלי לקויות למידה מורכבות עם הנמכה קוגניטיבית
- מתנדבים בעלי תסמונות גנטיות שונות
-

ניתן להפעיל מתנדבים מאוכלוסיות מיוחדות אלו רק לאחר אישור פיקוח:

- שאכן המתנדבים מתאימים להגדרות אוכלוסיות היעד.
- על התאמת התוכניות לשרות לאומי שיוצגו למאפייני הנערה. מהאוכלוסייה המיוחדת וצרכיו.

מפת השותפים:



המגזר החרדי- הכנה לשירות צבאי/לאומי

(מתוך מצגת "הכנה לשירות בצה"ל", אהרון בלוקה)

בשירות הצבאי, ישנן שתי זרועות מרכזיות הקשורות למגזר החרדי:

1. מנהלת גיוס חרדים (מח"ץ) בצה"ל.
 2. החטיבה במשרד הביטחון (החטיבה לגיוס ומסלולים ייחודיים ותורניים).
- קיימת זרוע שלישית- חטיבת תומכ"א במפקדת זרוע היבשה, אבל הקשר העיקרי הוא עם השתיים הראשונות.

תכניות ופעולות שקיימות, כהכנה לשירות למגזר החרדי:

1. הכרה בסמלי מוסד: בודקים אפשרות לכלול סמלי מוסד היל"ה במסגרת סמלי המוסד המוכרים כחרדים במשרד הביטחון.
2. אחרי באמונה: במסגרת עמותת "אחרי!" תוכנית המשלבת אימוני כושר לצד פעילויות להעצמה, שייכות ומנהיגות.

בהיבט המשפחתי:

- קיימת רגישות גבוהה בעניין גיוס בנים לצבא בקרב אוכלוסיות חרדיות. הקונפליקטים שעלולים להתפתח:
1. כאשר אין התאמה בין רצון הנער לרצון הוריו: ההורים מתנגדים לגיוס, הנער מעוניין להתגייס. מצב שעלול להביא לקרע במשפחה ולפגיעה ביחסי הורה- נער.

2. ההורים אינם מתנגדים לגיוס- אך יש חשש מתגובת הקהילה הסובבת. חשש של ההורים שהמשפחה כולה עלולה לשלם מחיר, עלול להביא את הנער לרגשות אשם.

מקומו של עובד קד"נ:

- להציג תמונה מאוזנת: להציג את היתרונות והחסרונות בשירות.
- לסייע להורה לכבד את הבחירות של ילדם, במיוחד כשהן לא תואמות את רצון ההורה.
- להבין כי **ציפיות** גבוהות מידי, שאינן תואמות את יכולותיו ורצונותיו של הנער עלולים לגרום ללחץ וחרדה בקרב הנערים: "אצלנו כולם מתגייסים לקרבי..."
- לתת **מידע** להורים: לקיים ערבי הורים עם גורמי צבא, שיפיגו את החששות. ככל שהידיעה גדלה- החרדות פוחתות.
- חשוב שההורים יידעו לזהות "**נורות אזהרה**" – מצבים בהם הגיוס לצבא עלול לעורר בנער/ה חרדות ותחושות רגשיות קשות.
- לדעת להיעזר **בגורמים בקהילה**: לדוגמא כשיש התנגדות לגיוס נערו/ת בשל רקע תרבותי/ גיוס חרדים.

פרק 5:

מפגשים קבוצתיים הכנה לשרות

הכנה קבוצתית לשרות צבאי/ לאומי מתקיימת במקביל להכנה פרטנית. כאמור לחלק הקבוצתי יש חשיבות גדולה כתרגול בפני עצמו לנערה. מצורפים דוגמאות למפגשים המוצגים על פי סדר עשרת השלבים להכנה פרטנית:

שלב 2: בירור רקע

ניתן לקיים מפגש עם הורי הנער, בכדי מחד, לתת מידע אודות תהליך הגיוס שהנער בתחילתו, ומאידך, לנסות ולקבל מושג על הרקע ממנו מגיע הנער. במפגש מסוג זה, ניתן להתחיל ולגייס את ההורים לתהליך.

שלב 3: בירור עמדות פנימיות

פעילות בנושא חלומות בחיים האישיים שלי

מטרות:

הכרה בחשיבות חלום אישי

גיבוש חלום עצמי, לקראת המשך הדרך (בטווח הקרוב והרחוק).

חלק א':

”מה אני רוצה בשביל אחי”: מחלקים לכל משתתף פתק והוא מתבקש לכתוב, מה היה רוצה או מבקש עבור אח/ות שלו או מישהו קרוב. לאחר מכן משתפים את החלומות.

הערות/נקודות לדיון:

לפעמים קל לנו יותר לעשות השלכה עבור אדם קרוב אלינו, מאשר לרצות עבור עצמנו. מדוע? האם חלק מהדברים זה גם דברים שאני רוצה לעצמי?

חלק ב':

מסמנים ציר על רצפת החדר - כאשר בקצה אחד של הציר כתוב ”חשוב לי להגשים” ובקצה השני ”לא חשוב”.

המנחה מסביר כי כעת יוקראו חלומות (מצורפת רשימה מטה), וכל משתתף יכול לקבל החלטה ולציין על גבי הציר, איזה מהחלומות חשובים לו, ואיזה לא. כלומר, לאחר כל הקראת חלום כל משתתף ממקם עצמו על הציר פיזית (עמידה במקום). (ניתן גם לחלק מדבקות בצבע אחר לכל משתתף ושידביק על הציר).

רשימת החלומות:

לסיים תואר ראשון, להקים משפחה, למצוא אהבה, צניחה חופשית, לטוס לחוץ לארץ, לעשות טיול שורשים לאתיופיה, לגור בדירה בעיר, לגור בבית קרקע במושב, לזכות בלוטו, להיות בעל עסק עצמאי, להוציא רישיון נהיגה, לקנות רכב, להיות עורך דין, כלכלן, רקדן, חקלאי, מהנדס, חשמלאי, מוזיקאי, למצוא תחביב, לסיים את הצבא בהצלחה, להיפגש עם נשיא המדינה, לראות את גמר המונדיאל ביציע הכבוד, להקים פרויקט חברתי בשכונה, לקנות דירה, להיות בעל מקצוע, להיות מפורסם, להיות מקור השראה עבור מישהו. *וכמובן היד עם נטויה, וניתן להתאים לאופי הקבוצה את החלומות המוצעים.

עיבוד התרגיל:

המנחה יעלה שאלות- מה היה החלום שהכי התחברתם אליו? מה הכי פחות מושך אתכם? יצא לכם פעם לעצור ולחשוב על החלומות שלכם? מי האנשים שמגשימים את הדברים האלו? מה צריך לעשות כדי להצליח להגשים חלום?

סיכום:

החשיבה שלנו, פעמים רבות, היא ברמה הישרדותית "כאן ועכשיו". יחד עם זאת, יש חשיבות בלהעז ולחלום. להציב מטרות ולהאמין שניתן להגשים את החלום. כך, ניתן לכוון רחוק ולהגיע רחוק. לא צריך להיות איש עשיר בשביל להעז לחלום על משהו בשביל עצמך.

חלק ג':

הגדרת החלום האישי שלי- מחלקים לכל משתתף כרטיסיה יפה עליה כל אחד צריך לרשום חלום אישי גדול לטווח הארוך, וחלום לטווח הקצר. ניתן גם להמיר לפעילות יצירה בה מכינים לוכד חלומות או מסגרת לתמונה.

בסיכום, חשוב להדגיש למשתתפים שיזכרו תמיד למה אלו החלומות שלהם, שמותר להם לחלום, ושזה חשוב ומשמעותי שיהיה להם מה לחלום ולאן לשאוף. כשיש חלום אפשר להתחיל ליצור דרך להגשים אותו.

פעילות "זכות או חובה"

מטרות:

- בירור והכרות עם עמדות ראשוניות של הנערים בנושא שירות בצה"ל.
- לבחון מניעים שונים לגיוס לצה"ל.
- להבחין בין מניעים אישיים למניעים חברתיים-לאומיים

חלק א':

המנחה יפזר היגדים בחדר, וכל נער יקבל 3 מדבקות- אדומה, צהובה וירוקה.

הנערים יעברו בין ההיגדים ויסמנו כל היגד בצבע המתאים, לפי דעתם- צבע אדום – לא מסכים, צבע צהוב- ניטרלי, וירוק- מסכים.

היגדים:

- אם לא אתגייס- זה עלול לפגוע בעתיד שלי
- לא רוצה לאכזב את המשפחה
- זו הזדמנות להתפתח ולהתקדם
- אין ברירה- אני מחויב לפי החוק בישראל
- אני רוצה לתרום למדינה כמה שאוכל
- אני רוצה להיות כמו כולם
- זו זכות גדולה ללבוש מדי צה"ל
- נעביר שנתיים/ שלוש שנים וזה יעבור
- חשוב לי לקחת שותפות בשמירה על בטחון המדינה
- אחר _____

דיון:

- איזה היגד סומן בהכי הרבה מדבקות ירוקות? מדוע לדעתכם?
- איזה היגד סומן בהכי הרבה מדבקות אדומות? מדוע?
- האם היה היגד שהתלבטתם לגביו?
- אם הייתם צריכים לבחור היגד אחד לסמן בירוק- מה הייתם מסמנים? הסבירו
- אילו מהמניעים נובעים מאינטרס אישי ואילו מאינטרסים אחרים?
- מהם מניעים לאומיים? האם מניעים מסוג זה עלו במפגש? הדגימו.
- לדעתכם, האם רוב המתגייסים מונעים ממניעים אישיים או לאומיים? הסבירו.

חלק ב':

צפייה בכתבה: מבט - מאות עולים חדשים מארצות הברית ומקנדה הגיעו
הבוקר לישראל | כאן 11 לשעבר רשות השידור

<https://www.youtube.com/watch?v=UKgCW7FG6zw>

משימה- רשמו את המניעים לגיוס לצה"ל שמעלים הצעירים בסרטון.

דיון:

- אילו מניעים לגיוס עלו בסרטון?
- האם מניעים אלו שונים מהמניעים שעלו בקבוצה?
- האם הייתם מסמנים אחרת את ההיגדים אחרי הדיון? הסבירו
- לדעתכם, האם לשרת בצה"ל זו זכות או חובה? הסבירו

שלב 4: איתגור העמדות

1. פעילות השקפת עולם- דיכטומי מול מורכב

<https://www.youtube.com/watch?v=UKgCW7FG6zw>

מטרה:

התבוננות על דפוסי ראיית החיים – ראייה דיכטומית מול ראייה מורכבת, והצגת דרכי התבוננות נוספות.

חלק א':

יושבים במעגל ומתחילים לשחק (אין צורך בהסבר): המנחה זורק את הכדור למשתתף תוך אמירת מילה ומבקש מהמשתתף לזרוק את הכדור בחזרה למנחה תוך אמירת מילת ניגוד/היפוך. מתחילים עם מילים "פשוטות" (שחור-לבן, קר-חם, למעלה-למטה, חורף-קיץ, קל-כבד, לילה-יום) ובהדרגה עוברים למילים "משמעותיות/מורכבות" כאלו העוסקות ברגשות ומצבים מחיי היום-יום שלהן (טוב/מאושר/מוצלח/יפה/רע/אומלל/משעמם/כיף/שמח/מאוכזב ועוד/ מסיימים את המשחק בשיא מטרות לפני שנמאס), לא פותחים דיון, וממשיכים להפעלה הבאה.

הערות למנחה:

שים לב שלמילים ה"משמעותיות" קשה יותר למצוא את ההפך שלהן, ולעיתים יש יותר מהפך אחד. אין לנו כוונה ללמד עברית אלא דווקא לשדר את המסר של מציאות מורכבת, של גוונים שונים של אפור. לכן, כדאי בחלק מהמילים, לאחר ש"התקבלה תשובה" לזרוק שוב את אותה המילה ובכך לפתוח את האפשרות למגוון תשובות.

חלק ב':

במרכז המעגל מניחים חוטי ברזל, ניירות קרפ, צבעים, מקטורות, כדורי קלקר, פונפונים ועוד. כל אחד מתבקש לבנות לעצמו זוג משקפיים, דרכם הוא מסתכל על העולם.

דיון:

- סבב, בו כל אחד יספר בקצרה על המשקפיים שלו.
- האם קיים הבדל בין המשקפיים שהתחלתי איתם לאלה שאני רוצה להרכיב?
- מה הבעיה הכי גדולה במשקפיים שלי?
- האם הזוג הרצוי הוא גם הזוג המצוי?
- באיזה משקפיים מכל המשקפיים בחדר הייתי בוחר להשתמש?
- מה הייתי רוצה לראות דרכם?
- מה בשום אופן לא הייתי רוצה שיחצה את שדה הראייה שלי?

חלק ג':

מפזרים קלפיים טיפוליים במרכז המעגל. כל אחד מתבקש לבחור קלף, לספר מדוע ובאיזה אופן הקלף הזה מציג את הדרך בה הוא חי את חייו.

סיכום:

- למה היה לנו קשה למצוא הפכים לחלק מהמילים?
- מה ההשלכות של ראיית חיים כזו או אחרת? האם ואיך היא משפיעה על החיים, על ההתנהגות, על ההרגשה של האדם לגבי עצמו ולגבי החיים?
- ניתן לשאול (בהתאם לרמת האינטימיות הקבוצתית, לרמת האמונה בעצמי של הנער/ה, ולמידת האמון וטיב הקשר בין המנחה לנער/ה): האם אתה מרוצה מהשקפת החיים שלך? האם היית רוצה לבחור קלף (וראיה) אחרת לחיים? איזה?
- שאלה אחרונה, האם אפשר לשנות את הראיה שלי על החיים, או שזה "קבוע מראש"?

2. פעילות יחידות ותפקידים בצה"ל

מטרות

- להכיר את היחידות השונות ואת התפקידים השונים שאפשר למלא בצה"ל.
- להכיר מאגרי מידע שבהם אפשר ללמוד על תפקידים המוצעים לשירות.
- לדון בחשיבות הידע כבסיס להחלטות ביחס לשירות הצבאי.

חלק א':

צופים בסרטון- אתר "מתגייסים"- מיט"ב מתגייסים לשרותך

<https://www.youtube.com/watch?v=UEoZi-4nICU>

דיון:

- האם אתם מזדהים עם החוויה של הבחור המבולבל מהסרטון? הסבירו.
- מהם מקורות המידע שלכם בנושא יחידות ותפקידים בצה"ל?
- אילו דברים נוספים הייתם רוצים לדעת על היחידות ועל התפקידים השונים?

עבודה בקבוצות- היחידות בצה"ל

כל קבוצה מתבקשת לבחור יחידה או חטיבה שמעניין אותה ללמוד עליה. על כל קבוצה להכין בריסטול/שקף המציג את המידע של היחידה/חטיבה שבחרו.

הנחיות להכנת השקף/ הבריסטול

- הביאו מידע כללי על היחידה: היסטוריה, סמל, מבנה, ציוד מיוחד.
- פרטו שלושה תפקידים אפשריים ביחידה, מתוכם לפחות אחד שמתאים גם לבנות. מהלך ההכשרה בכל אחד מהתפקידים הללו, יתרונות וחסרונות שיש בהם וכו'.
- שלבו ביטויים שאומרים ביחידה או עליה/ שיר ייחודי.
- מאגרי מידע מומלצים: אתרי היחידות, פז"ם, מיט"ב.

חלק ב':

כל קבוצה מציגה את השקף שהכינה.

דיון:

- האם הכרת התפקידים השונים האפשריים עבורכם עוזרת לכם או מבבלת אתכם?
- מה החשיבות שבהכרת התפקידים והיחידות?
- האם נפתח לכם כיוון חדש לתפקיד בצבא שלא חשבתם עליו קודם לכן? פרטו.
- באיזה מאגרי מידע השתמשתם? מאילו עוד מקורות תוכלו להשיג מידע?
- מה יוכל לסייע לכם בהחלטה באיזו מסגרת לשרת?

שלב 5: תכנון העתיד – סימון קשיים אפשריים

פעילויות מוצעות

ברמה הקבוצתית- פעילויות ומפגשים העוסקים בחוסן, בהבנת משמעות השירות, בסוגיות הערכיות הנוגעות אליו וכיו"ב.

ניתן להפגיש את הקבוצה עם חייל שבא מרקע דומה, או להקרין יחד סרט הקשור לגיוס של נערים בסיכון. חשוב לייצר גם אלמנט של מוטיבציה בדגש על היכולת להתגבר על הקשיים הצפויים.

שלב 6: הכנה למפגש עם הצבא – החל מהצו ראשון

בשלב זה, ניתן לשלב מספר פעילויות ומפגשים, למשל:

1. הרצאות של מפקדים או חיילים מהשטח, או הרצאות של גורמי התנדבות, המספרים על חוויותיהם בשירות הצבאי והאזרחי.
2. מתן מידע בנוגע לתהליך הגיוס, התפקידים, מבנה השירות ודגשים להכנה.
3. סיוע לנער/ה בחיבור לאתר "מתגייסים" לקבלת מידע וביצוע פעולות.
4. ליווי הנער/ה בשלבי הגיוס השונים.

שלב 8: בניית מארג אסטרטגיות עזרה עצמית

בשלב זה מוצעות מספר פעילויות מתודיות שניתן לקיים:

פעילות ניהול זמן- 1

מטרות

- הנערים יכירו את דפוסי ההתנהלות שלהם בלוח זמנים.
- הנערים יבינו את חשיבות ניהול הזמן ויקבלו כלים להתנהלות מושכלת.

חלק א': דפוס התנהלות אישי בזמן:

מעמידים את כל הקבוצה בשורה, כל מי שמסכים עם משפט צועד צעד קדימה.

- חשוב לי להגיע בזמן
- אני בדרך כלל מאחר
- לדברים אישיים שלי לא מאחר
- אני משתדל להגיע בזמן אבל זה לא תלוי בי
- אם היה לי טסט לאוטו הייתי מגיע בזמן
- כשאני קובע עם חברים אני נמצא במקום ובשעה שקבעתי
- אני מודיע טלפונית כאשר אני חושב שאני עלול לאחר
- אני אדם שאפשר לסמוך עליו
- אני מספיק מלא דברים במשך היום שלי
- לפעמים אני מתכנן את סדר היום שלי
- אני לא מאחר רק שמעורב כסף ואני עלול להפסיד.
- אני מתעצבן שמאחרים לי

עיבוד: האם זה דברים שהקדשתם מחשבה בעבר אליהם? מה גורם לך להגיע בזמן או להיות מתוכנן? היית רוצה להתנהל אחרת? כשאתה כן מצליח להגיע בזמן מה עוזר לך?

חלק ב': משימות בזמנים

מחלקים את הקבוצה ל 2-4 קבוצות, כל קבוצה מקבלת דף משימות שעליהם לבצע ב-01 דקות. כל קבוצה מקבלת משימה: למשל עליכם לבנות מגדל מקשים/מגפרורים הגבוה והיציב ביותר בזמן קצר. למנחה הקבוצה יש כרטיסיות עיכוב שהוא יכול לתת לקבוצה בכל שלב.

כרטיסיות העיכוב:

נכנסה לכם שיחת טלפון מחבר. אתם מדברים איתו 2 דקות שלמות

- פתאום יש לכם דחף מטורף לבדוק את הפייסבוק שלכם מי הגיב לפוסט שפרסמתם הבוקר - 3 דקות
- התעייפתם לא ישנתם טוב - 4 דקות הפסקה לנמנם.
- יצא הפרק החדש של הסדרה האהובה עליכם התחלתם לראות אותו - 5 דקות
- אתם רעבים הלכתם למטבח לנשנש משהו - 4 דקות.
- אתם חולמים בהקיץ על הסופש המושלם שהיה לכם - 2 דקות

עיבוד:

איך הגבתם כשקיבלתם כרטיסיית עיכוב? זה דברים שקורים לכם בחיים האמתיים? האם יש לנו שליטה על זה?

חלק ג': בנק הזמן

מחלקים למשתתפים ומקריאים את הקטע "בנק הזמן".

בנק הזמן

תארו לעצמכם שיש בנק המזכה אתכם בכל בוקר בסכום של 86,400 ש"ח. היתרה אינה עוברת מיום ליום. בכל לילה, כל סכום שלא הוצאתם במשך היום נמחק. מה הייתם עושים? מוציאים כל שקל כמובן. לכל אחד מאתנו בנק שכזה.

שם הבנק: זמן

בכל בוקר אנו מזוכים ב- 86,400 שניות. בכל לילה מה שלא נוצל לטובה, הולך לאיבוד. היתרה אינה עוברת ליום שלמחרת. אין אוברדרפט. בכל יום, נפתח החשבון מחדש. בכל לילה, מה שנותר נמחק. אם לא השתמשתם במה שהיה בחשבון- ההפסד כולו שלכם. אי אפשר לחזור אחורה. גם אי אפשר להעביר למחר. מוכרחים לחיות בהווה, על חשבון הזמן שניתן לנו בכל יום. השקיעו את זמנכם, על מנת להשיג ממנו את מירב הבריאות, האושר וההצלחה בעתיד. השעון מתקתק, נצלו את הזמן, היום!

- על מנת להבין מהו ערכה של שנה אחת- שאלו תלמיד שנשאר כיתה.
- על מנת להבין מהו ערכו של חודש אחד- שאלו אמא שילדה פג.
- על מנת להבין מהו ערכו של שבוע אחד- שאלו עורך של עיתון שבועי.
- על מנת להבין מהו ערכה של שעה אחת- שאלו אוהבים המחכים לפגישה.
- על מנת להבין מהו ערכה של דקה אחת- שאלו את האדם שפספס רכבת.
- על מנת להבין מהו ערכה של שניה אחת- שאלו את האדם שניצל מתאונת דרכים.
- על מנת להבין מהו ערכה של אלפית השניה- שאלו את הספורטאי שזכה במדליית כסף.

תבינו מהו ערכו של כל רגע ותוקירו אותו יותר, אם חלקתם אותו עם אדם מיוחד, אדם יקר, זכרו שהזמן אינו ממתין לשום אדם. האתמול הוא היסטוריה. המחר אינו ידוע. מסבירים שזמן הוא משאב מתחדש אך סופי וכסף הוא משאב מתכלה ודינאמי מאדם לאדם.

מבקשים מהמשתתפים לספר:

- אם הזמן באמת היה כסף הייתם מנצלים אותו באותה הצורה?
- האם היה רגע בו הרגשתם שהזמן היה יקר?
- רגע שבו היה משקל גדול לכל דקה?
- זמן בו הרגשתם שהחמצתם את הרגע הנכון?

סיכום:

כל נער מקבל דף עליו הוא כותב התחייבות לגבי 3 דברים לשינוי ההתנהלות שלו מול מסגרת ניהול זמן לחודש הקרוב ומוסר את זה למנחה (בסיום החודש נפתח ונבדוק האם עמדו בהתחייבות).

לסיום קוראים את משל האבנים הגדולות.

משל האבנים הגדולות

יום אחד הוזמן מרצה זקן בבית הספר למנהל ציבורי בארה"ב לשאת הרצאה על הנושא "תכנון זמן יעיל" בפני קבוצה של 15 מנהלים בכירים בחברות הגדולות ביותר בארה"ב.

ההרצאה הייתה אחת מתוך חמש הרצאות ביום העיון שאורגן עבורם. למרצה ניתנה שעה אחת "להעביר את החומר".

בעומדו בפני קבוצת האליטה הזו, שהיתה מוכנה לרשום כל מילה שתצא מפיו, העביר המרצה הזקן את מבטו עליהם באיטיות ולאחר מכן אמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי".

מתחת לשולחן שהפריד בינו לבין מאזיניו הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניחו בעדינות לפניו. לאחר מכן הוציא מתחת לשולחן כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן בעדינות, אחת אחת, בתוך המיכל.

כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות ושאל: "האם המיכל מלא?" כולם השיבו "אכן".

המרצה המתין מספר שניות ושאל: "האמנם?" ואז שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא אבני חצץ.

בקפדנות שפך את החצץ מעל האבנים וניער מעט את המיכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים המרצה הזקן את מבטו ושאל את הקהל: "האם המיכל מלא?"

עתה החלו מאזיניו המבריקים להבין את כוונתו. אחד מהם השיב "כנראה שלא".

"נכון" השיב המרצה הזקן. חזר והתכופף, והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים הגדולות ובין החצץ. פעם נוספת שאל המרצה את תלמידיו: "האם המיכל מלא?"

הפעם ללא היסוס ובמקהלה השיבו התלמידים המוחננים: "לא!"

"נכון" השיב להם המרצה הזקן. וכפי שציפו תלמידיו רבי העוצמה והיוקרה, הוא נטל את כד המים שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו.

המרצה הזקן הרים את מבטו אל הקהל ושאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?" בחושבו על נושא ההרצאה, השיב אחד הנועזים והזריזים שבין מאזיניו: "אנו למדים שככל שנראה לנו שהיומן שלנו גדוש ומלא התחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד משימות ומטלות".

"לא", השיב המרצה הזקן. "לא זה. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס אותן אחר כך".

דממה עמוקה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא המשמעות של דברי המרצה.

הזקן התבונן בשומעיו ואמר: "מהן האבנים הגדולות בחייכם? בריאותכם? המשפחה? ידידיכם? הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם באמת אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה?"

"מה שחייבים לזכור הוא, שחשוב ביותר להכניס קודם כל את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול) יתמלאו החיים בדברים הקטנים, ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך, אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: מהן האבנים הגדולות בחיי? וכאשר תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות למיכל החיים שלכם."

1. פעילות ניהול זמן

מטרות:

- שהנערים יבינו את חשיבות ניהול הזמן
- שהנערים יצליחו לייצר תעדוף משימות
- שהנערים יקבלו כלים לניהול זמן

חלק א':

מחלקים לכל נערה דף משימות שעליו לבצע. עליהם לבצע את כל המשימות תוך 5 דקות בלבד. מומלץ להלחיץ תוך כדי עבודה את המשתתפים, ויש להודיע על כל דקה שעוברת.

המשימות:

1. כתוב את שמך בעברית בצד ימין עליון של הדף.
2. צייר עיגול מאחורי הדף בצד ימין למעלה.
3. כתוב את שמך באנגלית בצד השמאלי העליון של הדף.
4. צייר משולש מאחורי הדף בצד ימין למטה.
5. כתוב את שמך בכתב מראה בעברית בצד ימין תחתון של הדף.
6. כתוב מאחורי הדף את הספרות 1 עד 9 בטור.
7. צייר קו מאחורי הדף בצד שמאל למטה.
8. כתוב את שמך הפוך באנגלית, בצד שמאל תחתון של הדף.
9. חשב את הסכום של כל המספרים בין 11 ל-20.
10. כתוב את התוצאה של המשימה הקודמת ליד האות "ש" בכותרת.
11. צייר ריבוע מאחורי הדף בצד שמאל למעלה.
12. כתוב מאחורי הדף את הספרות 1 עד 9 בשורה.

13. השלם את המשפט: "אם אין אני לי..."
14. כתוב את השמות של כל חברי הקבוצה מאחורי הדף, לפי סדר הישיבה.
15. חשב את סכום המכפלות $5X6$, $7X8$.
16. כתוב את התוצאה של המכפלה הזאת מעל כל אות "ת" בכותרת.
17. העתק את התוצאה הזאת שוב מתחת לכל אות "ת" בכותרת.
18. השלם את המשפט: "אם תרצו..."
19. כתוב את השם של המורה שלך במרכז.
20. אל תבצע אף משימה מלבד משימה מספר תשע עשרה.
21. כתוב את שמך בגדול מאחורי הדף.
22. כתוב היכן אתה לומד מאחורי הדף.
23. חשב את סכום הגימטריה של שמך.
24. כתוב את השם של מנהל מסגרת הלימודים שלך מאחורי הדף.
25. רשום באיזה רחוב אתה גר.
26. כתוב את שם אביך בפינת הדף הימנית למעלה.
27. חשב את סכום הגימטריה של שם משפחתך.
28. רשום את כל אותיות הא"ב בטור מצד ימין של המספרים.
29. רשום את מספר הכיסאות בחדר.
30. חשב את סכום הגימטריה של שם מעביר/ת הסדנא הזו.
31. רשום מה הצבע שאתה הכי אוהב.
32. השלם: "אין עשן..."
33. כתוב חמישה משמות חבריך הקרובים ביותר.
34. כתוב שמות של 3 אנשים שהשפיעו עליך ביותר.
35. כתוב את שמות חברי קבוצת הלימדה שלך.

עיבוד:

איך הרגשתם? מה אפשר ללמוד מזה לחיים?

תובנה:

רובנו נוטים לפעולה. לעשות במקום לחשוב. כתוצאה מכך, אנו מאמצים דפוס התנהגות תגובתי. אנו מגיבים לכל מה שמתרחש סביבנו. תגובה דורשת רק מעט, אם בכלל, חשיבה מוקדמת. לעומת זאת, פעולה מכינה דורשת מידה רבה של מחשבה מוקדמת ותכנון, ולכן זאת משימה קשה לביצוע. ולפיכך, מרביתנו ממשיכים להגיב ורובנו אוהבים לקבל תחושת "סיום" מהמשימות שאנו מבצעים. תכנון אינו מספק תחושת הישג מידית. את התוצאות של התכנון שלנו אנו עשויים שלא לראות במשך שבועות, חודשים ואולי אפילו לעולם.

חלק ב':

חלוקה של זמן ל-4 קטגוריות מתוך הספר: "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" - סטיבן קובי.

מציירים על הלוח ריבוע עם הקטגוריות: חשוב, לא חשוב, דחוף, לא דחוף. מבקשים מהמשתתפים למלא את החלל בריבועים לפי הסעיפים הבאים, הכתובים מטה. (לבצע כקבוצה על הלוח)

לא דחוף

דחוף

חשוב ולא דחוף	חשוב ודחוף
פחות חשוב ולא דחוף	פחות חשוב ודחוף

קטגוריה 1: חשוב ודחוף

מה שייך לשם? משברים, דברים שמחייבים עמידה בל"ז כמו יציאה בזמן לעבודה או הגעה לרופא. רווחים מפעילויות אלה: תוכלו להרגיש נחוצים לאחרים. מחירים של פעילויות אלה: עייפות ושחיקה, תחושת בדידות לפעמים.

קטגוריה 2: חשוב ולא דחוף

מה שייך לשם? בניית מערכות יחסים, למשל, שיחות משמעותיות עם עמיתים לעבודה או עם בני הבית; פיתוח כישורים, למשל, למידת שפה חדשה, בישול, אפיה, אמנות.

רווחים: כבירים. תחשבו שכל היום אתם עוסקים בדברים שכיף לעסוק בהם!

מחירים: לא רואים מהר את פירות ההשקעה, לפעמים חיים יותר מידי בעתיד ומתעלמים מקשיים בהווה.

קטגוריה 3: לא חשוב ודחוף

מה שייך לשם? שיחות טלפון או פגישות לא מתואמות. "לעשות מעט מכל דבר" או לנסות לעשות ולא לסיים דברים.

רווחים: תוכלו להרגיש שאתם מנסים לעשות משהו.

מחירים: הם אולי הכי כבדים, כי תוך כדי תנועה לא שמים לב איך זה קורה. למשל, פיטורים כשמדובר בעבודה ופגיעה משמעותית ביחסים עם בני הבית.

קטגוריה 4 - לא חשוב ולא דחוף

מה שייך לשם? זוללי זמן (כמו דואר זבל, תוכניות בידור בטלוויזיה). רווחים: החיים הם כיף אחד גדול. מחירים: החיים עוברים מהר מידי ומשאירים תחושה של חוסר משמעות.

סיכום:

לפני שתגידו "אין לי זמן לכלום", תבדקו: מי אני רוצה להיות בעוד שלוש שנים? מה אני עושה היום בשביל זה? במה ובמי אני משקיע/ה היום? ואם אני לא משקיע/ה, מה אני מרגיש/ה אז? מה יכול להיות הרווח מזה ואיך אוותר עליו? ורק אז תשאלו את עצמכם: איך אני נותן/ת להשקעות אלה מקום ביומן שלי?

חלק ג': תכנון לוח זמנים שבועי

מבקשים מהמשתתפים לציין את הפעילויות שמעסיקות אותם ביומיום וגוזלות מהם זמן (מבחנים, נסיעות באוטובוס, טלוויזיה, חברים, שינה ועוד) רושמים את הכל על הלוח. מחלקים למשתתפים את הטבלה המחלקת את השבוע לימים ושעות ומבקשים מהם לכתוב את הפעילויות בשבוע ממוצע.

חשוב שיתחילו מפעילויות העוגן שלהם (מה נמצא קבוע בלוח ואי אפשר להזיז והוא לא נתון לשיקול דעתם), עוגנים שמאוד חשוב להם לעשות, פעילויות שהם רוצים לעשות אבל לא מגיעים אליהם. התייחסות לזוללי הזמן שלהם.

לאחר שכל אחד מילא את הדף שלו, מבקשים מהמשתתפים להתחלק לשלישיות: כל שלישייה עוברת על הלוז של שלושת המשתתפים וחושבים ביחד על החלוקה שנעשתה: האם יש מקום להכניס דברים נוספים, האם יש אפשרות לחלק בצורה יעילה יותר את הזמן וכו'..

חזרה למליאה- המלצה על קניית יומן- מה כותבים? איך מתכננים? - מה שלא כתוב ביומן הוא בבחינת לא קיים. המטרה היא להקנות להן **הרגלים קונקרטיים לניהול זמן**: רישום של קניות, הוצאה כספית ליום, תאריכי יומולדת, ביצוע טלפונים לחברים, הגשת דו"ח נוכחות וכו'....

פעילות התמודדות עם קשיים דרכים לפתרון קונפליקטים

מטרה:

שהנער יזהה את דפוס ההתמודדות האופייני אליו ויחשף לדרכים נוספות להתמודדות.

חלק א':

פותרים את הסדנא בהצגת הספר "גדר כבשה ואיש עם בעיה" של יעל בירן.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGta6M8vLr8> לינק לסיפור

מתחילים להקריא את הסיפור עד הפסקה: "הן התחילו לעבור את הגדר אחת אחת, ולמרות שכל כבשה נראתה בדיוק אותו דבר, והגדר נשארה אותה גדר, כל כבשה עברה אותה בצורה אחרת...".

שאלה לקבוצה: כיצד הכבשים יתגברו על המכשול לדעתכם? מהן האפשרויות להתמודדות עם הגדר? יש לכתוב את תשובותיהם על בריסטול שבמרכז ציור של גדר.

חלק ב':

מפזרים על הרצפה צילום של הכבשים מהספר (רצוי שיהיו כמה עותקים מכל כבשה כדי שיהיה מבחר).

כל נער מקבל דף עם שאלות ועונה לעצמו:

- מה הדרך המאפיינת אותך בהתמודדות עם קושי (מכשול)?
- עם איזה כבשה הזדהית במיוחד? ומדוע?

- נסה לחשוב על גדר שיש לך בהווה כרגע, ועם איזו כבשה אתה משתמש, ואיזו דרך נוספת יכולה להיות?

חלק ג':

חלוקה לקבוצות קטנות 4-5 בני נוער וכל אחד מציג את הכבשה שמאפיינת אותו- ולמה? וכן, מה כל כבשה מייצגת בחיים האמיתיים.

סיכום:

- האם תמיד אנו פותרים בעיות באותה הדרך?
- במה יכולה לעזור לנו החשיפה לדרכים השונות לפתרון בעיות?
- מה אתם לוקחים מהסדנא?

תובנות מהסיפור: "גדר, כבשה ואיש עם בעיה" סיפור על דרך להתמודדות עם קשיים:

1. יש תמיד כמה כיווני עשייה, כמה אופציות לפתרון בעיה.
2. לכל אופציה יש מחיר ויש יתרון משלה, כל מחיר ויתרון מתגלים או בטווח הקרוב או בטווח הרחוק.
3. כשמחליטים על האופציה/הדרך בה ננקוט – כדאי לעבור על כל האופציות, להיעזר באלה של הכבשים ולחשוב על נוספות, כאלה שעולות בדעתי, כאלה שחברים או בני משפחה מציעים.
4. כדאי לבחון את היתרונות והמחירים, או טווחי ההשפעה, ואז להחליט על זו שבה נבחר.

דרכים לפתרון בעיות

1. קפיצה מעל הגדר: מוטיבציה ויכולת, לעומת דילוג מעל הבעיה ללא התמודדות ופתרון- הבעיה נשארת.
2. הדחקות מתחת: מאמץ והשקעה לעומת התעקשות בחיפוש פתרון מסובך ומפותל...
3. ראש בגדר: הרס, פתרון אלים ובודד.
4. התעלמות מהבעיה= הכחשה.
5. טיפול אחת על השנייה: עזרה הדדית, טובים השניים מהאחד.
6. טיפול על אחרים: ניצול החלשים , אגואיסטיות.
7. חישובים: שימוש בשכל , תכנון פתרון לעומת עיסוק ממושך בתכנון ללא עשייה.
8. יאוש-הרמת ידיים.
9. שכנוע: הסתה, הבעיה נשארת .
10. מלוכה- סמכות, עליונות, דיקטטורה.
11. ויתור על הצמר- ויתור זמני כדי להשיג משהו חשוב יותר, פשרה.
12. דחיפה- הרחקת הבעיה דחיית הפתרון , ההתמודדות היא בלתי נמנעת.
13. כוח משותף- כוח ואלימות לעומת שיתוף פעולה ופתרון משותף.
14. עברה מסביב- חשיבה יצירתית ופשוטה.

פעילות קבלת החלטות- 1

מטרות:

- שהנער יכיר את הדפוס האופייני שלו לקבלת החלטה
- שהנער יתנסה בתהליך קבלת החלטה

חלק א':

אני לוקח איתי לאי בודד – המנחה אומר "אני לוקח איתי לאי בודד" ... ובני הנוער צריכים לומר מה הם מביאים. אני מחליט אם אתם מצטרפים או לא (החוקיות- רק מי שפותח את המשפט ב"אני לוקח" לא משנה מה הוא אומר מצטרף).

אופציה נוספת: בעיה- אתה נוסע במכונית, לידך רק מקום אחד. בדרך אתה חולף על פני ספסל ונעצר. על הספסל יושבים שלושה אנשים: 1. אדם זקן שחייב להגיע לבית החולים, אחרת ימות- רק אתה מסוגל להציל אותו, ואתה מאוד רוצה. 2. אדם שהוא היחיד בעל סוג דם המתאים לחולה ששוכב בבית החולים וחייב להגיע לשם עכשיו ולהציל אותו- כנ"ל. 3. האשה שעומדת להיות אהובתך הניצחית והיחידה בעולם כולו. את מי תיקח?

הפתרון: תן לאדם השני את האוטו שינהג לבית החולים וייקח איתו את הזקן, ואתה תשאר עם אהובתך על הספסל.

דיון:

- מה הגורמים המקשים בקבלת החלטות? – חזרה לדפוסי חשיבה, לפאסיביות, בריחה מאחריות...
- מה הפתרונות? - חזרה לאפשרויות בחירה, אחריות, פרואקטיביות, שבירת דפוסי ויצירתיות.

חלק ב':

איזה טיפוס אני :

- **מהיר החלטה** - מחליט במהירות כדי להימנע ממצב של עמימות.
- **המחכה לרגע האחרון** - מחכה לרגע האחרון ורק אז מחליט.
- **הנזהר מטעויות** - דוחה על הסף החלטות רבות ובלבד שלא לטעות.
- **המורד** - מנסה להחליט את ההפך מכולם.
- **המחפש פשרות** - מעדיף פשרות ולא החלטות קיצוניות.
- **הרגשן** - מייחס לרגשות משמעות רבה בעת קבלת החלטות. מחליט לפי רגש פנימי אמוציונלי.
- **המשנה עמדות** - משנה עמדות לעתים קרובות ביותר.
- **שאינו בטוח בעצמו, המתלבט** - מחליט ומתחרט, מהסס וחושש מן התוצאות, חושב שהיה יותר טוב לבחור אחרת.
- **שחקן רולטה: הפטאליסט** - אינו מחליט דבר בעצמו אלא משאיר הכל למזל ולגורל.
- **מקבל החלטות לוגי** - בודק את כל הנתונים ומנתח מכל הכיוונים בניסיון להגיע להחלטה מושכלת ומושלמת.
- **מקבל החלטות רציונאלי** - מחליט בהתאם למציאות תוך התייחסות לנתונים מהשטח.
- **המחליט המתייעץ** - מתיעץ עם סביבתו (הורים, חברים, אחים) ועל סמך דעתם מקבל החלטה.
- **המחליט הדוגר** - שומע את כל הנתונים "יישן על זה לילה" ומקבל החלטה.
- **המחליט המתחרט** - מיד אחרי שמחליט מתחרט ובטוח שהאופציה שלא בחר עדיפה.

על הרצפה מפוזרים פתקים עם טיפוסים שונים של מקבלי החלטה. כל אחד בוחר את הטיפוס שלו וחושב על דוגמה שממחישה את הסגנון-במליאה פונים ל-3-5 אנשים שיספרו את הסגנון שבחרו.

דיון:

- יש מישהו שהייתם רוצים להיות?
 - מה הטיפוס האידיאלי? מה החסרונות ומה היתרונות של כל אחד מהם?
 - האם אתם יכולים לאפיין את עצמכם באופן גורף כנוטים לאחד הטיפוסים שרשמנו?
 - האם הייתם רוצים להיות טיפוס מסוים?
- חשוב לציין כי בכל אחד מאתנו קיים קצת מכל טיפוס, וישנם זמנים או אירועים או נקודות מסוימות בחיים או תחומים מסוימים בחיים שנתנהג כטיפוס אחד וברגע אחר נתנהג כטיפוס אחר לגמרי.

חלק ג'

תרגיל בהתלבטות:

- כל אחד צריך לחשוב על החלטה שהוא מתלבט עליה – יכול להיות גם משהו שהתלבט בעבר, אך עדיפות משהו שיהיה ניתן להפיק להמשך הדרך ממנו.
- כל אחד מקבל דף (מצורף מטה), וממלא לעצמו. בסיום במליאה ניתן לנער/ה להציג את מה שהוא עשה, ולקבל פידבק וכלים פרקטיים לקבל החלטה מהקבוצה.

סיכום

- שאלה לקבוצה- איזה דרכים יש לנו כדי לקבל החלטה בצורה הטובה ביותר?
- הצגת הכלים האפשריים:
- מודל טבלת בעד ונגד או מחירים/רווחים הסבר הרעיון: מיפוי היתרונות והחסרונות
- שאלות שכדאי לשאלות במטרה להגדיר סדרי עדיפויות:

- השפעה עליו ועל הסובבים אותו?
 - מה המשאבים שעומדים או לא עומדים לרשותי?
 - "קולה של אמא?" - מה אמא שלי, אבא שלי, חבר שלי היו אומרים...
 - התייעצות עם "מומחים" אנשים בעלי ניסיון או ידע בתחום.
 - מה ה"בטן" שלי אומרת לי
 - לדמיין איך יראו חיי אחרי הבחירה (איך ייראו חיי היום יום אם בחרתי ללמוד משהו, לעבוד ב.. וכו')
- קבלת החלטות זה לא דבר פשוט, לעיתים אנחנו מקבלים החלטה שיש לה השלכה מכרעת על המשך החיים שלנו. בתהליך קבלת ההחלטות אנחנו תמיד מוותרים על אופציה אחת לפחות וכנראה לא נדע מה אם... חשוב שנקבל החלטות שאנחנו בוחרים ומכוונים אליהם ושנהיה שלמים ובטוחים לפחות שעשינו תהליך מושכל.

תרגיל ההתלבטות

הגדרת הדילמה: _____

ניסוח האפשרויות	א'-	ב'-
פירוק האפשרויות להתייחס לבעד/נגד, יתרונות/חסרונות, מה דוחף אותי/חוסם אותי.מה מעודד אותי/מפחיד אותי וכו'...		
איסוף נתונים איזה מידע חסר לי כדי לקבל החלטה?		
גורמים שמשפיעים עליי להתייחס לגורמים נלווים/סמויים, גורמים אובייקטיביים.		

		קבלת ההחלטה
		מה האינטואיציה אומרת לי?
		איך ייראו חיי לאחר הבחירה?
		דעות של אנשים הקרובים אליי
		התייעצות עם "מומחים"

פעילות קבלת החלטות-2

מטרות:

- הכרת הדרך שלי לפתרון הבעיות שלי.
- הצגת מודל יעיל לפתרון בעיות ותרגולו.

פתיחה:

לקראת השירות הצבאי אנו נדרשים לקבל החלטות כגון איפה לשרת, באיזה תפקיד וכו'. המרכיב המרכזי בקבלת החלטות הוא הצורך לבחור מבין מספר חלופות אפשרויות. קבלת החלטות היא תהליך מורכב שבו פועלים משתנים שונים חלקם סובייקטיביים ותלויים בתכונות האדם המחליט ההעדפות שלו, סגנונו ותפיסתו את המצב. וחלקם אובייקטיביים ונובעים מאילוצי המצב ומאופי ההחלטה העתידה להתקבל. בכל עיסוק בתהליך קבלת ההחלטות ופתרון בעיות חייבים להתייחס לכל הגורמים המשפיעים ולקשרי הגומלין ביניהם.

מודל "גשר מאחד"

גוף, שכל, רגש, מערכת, אמונות, חברה, דמיון. כל אחד מאתנו מתמודד בעזרת 6 האפשרויות, כל אחד מפתח דפוס התמודדות הייחודי לו. בעת משבר האדם מפעיל בעיקר את מנגנוני ההתמודדות המוכרים לו, כדי לענות לתביעותיו של המצב החדש.

חלק א':

לנערים יוצג סיפור מקרה מעולמם (יש להכין על פי הקבוצה)

ניתוח באמצעות המודל:

- מה קרה שם? מה היו הגורמים המניעים לפעולה?
- מה קרה שם בכל אחד מהמרכיבים של גש"ר מאח"ד?
- מה היה צריך לשנות על מנת לקבל תוצאה שונה?
- מה אתם הייתם עושים? האם קרה לכם משהו דומה?
- מה מוביל אותנו לראות דברים באופן שונה? (אישיות שונה, זוויות ראייה שונות, דרך חשיבה, רגשות, ניסיון חיים..)

חלק ב': הצגת המודל

המודל הבא יכול לסייע עבורנו בקבלת החלטות

שלב ראשון: הגדרת הבעיה- עלינו לקבוע באופן ברור מהי הבעיה, מהי המטרה. זוהי נקודת המוצא של התהליך. עלינו להקדיש לכך מחשבה ולנסות למקד מהו מקור הבעיה. בפעולות שעשינו ראינו כי ההגדרה במקרים אלו היא קלה אך במקרים רבים ההגדרה היא מעורפלת.

שלב שני: הסתכלות על הבעיה מזוויות שונות. הסתכלות על הבעיה מזוויות אחרת מאפשרת לראות את כל התמונה.

שלב שלישי: שאילת שאלות ככלי חקירה בהגדרת הבעיה: מה אני יודע על הבעיה? איזה מידע חסר לי על הבעיה? אילו ניסיונות עשיתי עד כה כדי לפתור את הבעיה וכו'.

שלב רביעי: מציאת חלופות שונות לפתרון.

שלב חמישי: בדיקת העובדות לגבי כל חלופה.

שלב שישי: שקילת תוצאות. רווח מול הפסד

שלב שביעי: ביצועי ההחלטה.

חלק ג':

כעת ניתן להדגים את המודל באמצעות מספר מתנדבים שישתפו בהתלבטות שלהם לגבי השירות הצבאי/ לחילופין ניתן להציע לנערים לערוך על דף חשיבה אישית ע"פ המודל.

תנאים	חברים	תפקיד	מפקד	גופני	הקושי/ התמודדות
					גוף
					שכל
					רגש
					משפחה
					אמונה
					דמיון

מציגים תרחישים בכל נושא ויחד ממלאים את הטבלה.

פעילות- לאן אני יכול להגיע?

מטרות:

- המשתתף יכיר ביכולת התמדה והכוחות האישיים שלו מתוך חוויות עבר.
- המשתתף ימצא בעצמו הוכחות לכך שדרישה עצמית גבוהה מביאה לתוצאות טובות.

עזרים:

- כדור
- נרות וגפרורים
- 4 תיבות
- חדר חשון
- כרטיסיות עבודה
- חצאי דפים לכתיבה
- עטים

חלק א'- משחק שיפור היכולת:

יושבים במעגל מחוץ לחדר. מבקשים מהקבוצה להתמסר בכדור – כל אחד מוסר לאחר ואומר את שמו, וכך ממשיכים עד שכל אחד בקבוצה קיבל את הכדור. הם צריכים לזכור את סדר המסירות.

מבקשים מהם למסור פעם שניה לפי אותו סדר, אלא שהפעם מודדים להם זמן מסירות ומבקשים שיתמסרו מהר.

מודיעים לקבוצה מה היה זמן ההתמסרות, (והמנחה רושם את זה לעצמו) ומבקשים מהם לחשוב על זמן טוב יותר שהם יכולים לעשות בו. נותנים להם דקה לחשוב על שיטה מהירה יותר – בתנאי שסדר המסירות יישמר. מודדים להם שוב זמן, ומגדירים יעד חדש טוב יותר. נותנים להם להתנסות שוב. בפעם הבאה מגדירים זמן טוב בהרבה (20 שניות, משהו כזה. זמן טוב פי 3 לפחות מהקודם שלהם, שחלק מהם יחשבו שהוא בלתי אפשרי. רצוי שתהיה בקבוצה תחושה של "וואו, זה בלתי אפשרי") ונותנים להם עוד 3 דקות לגבש אסטרטגיה. מזכירים להם להיות יצירתיים.

בדרך כלל הם יכולים להגיע ליעד שהגדרנו, או לפחות קרוב מאד אליו.

מזכירים לקבוצה מה היו התוצאות בפעם הראשונה והשנייה, כשהקבוצה חשבה שהיא מתמסרת מהר, ואז מראים את התוצאה האחרונה.

דיון:

האם חשבתם בהתחלה שעשיתם די טוב? האם הייתם מסתפקים בתוצאה בפעם השנייה? מה קורה לכם כשאתם יודעים שאפשר להגיע לתוצאות הרבה יותר טובות מזה? האם ההגדרה של מטרה גבוהה מאד עזרה לכם להגיע לתוצאה הרבה יותר טובה?

המנחה אומר – אנחנו נעסוק היום בתוצאות האישיות הגבוהות שכל אחד יכול להגיע אליהם בתנאים מסוימים. ננסה לבדוק מהם התנאים הרצויים, שיעזרו לנו להגיע למטרה גבוהה.

ברגע שניכנס לחדר, אף אחד לא ידבר למשך 30 דקות, פשוט היכנסו, מצאו לכם מקום ישיבה פנוי, עשו את הפעילות שתתבקשו, ועברו לשולחן אחר כשסיימתם.

כשהקבוצה מוכנה, נכנסים לחדר.

חלק ב' - עבודה עצמית בחדר

חדר חשוק, בחדר יש 4 פינות. בכל פינה שולחן וסביבו כסאות, ונרות על השולחן (או עששית, אם יש לנו כאלה...).

במרכז השולחן - כד או תיבה יפה.

ערמת כרטיסיות - כל משתתף לוקח ועובד.

לפניך שורה משיר, קרא אותה היטב, חשוב עליה.

מטעויות למד והשתפר

כתוב סיפור - שקרה לך, שמדגים את השורה הזו. (כתוב בעילום שם אך בצורה ברורה, שכולם יבינו מה קרה שם). אם בשום אופן אינך מוצא סיפור כזה שקשור אליך, ספר סיפור שקרה לחבר או לאדם שאתה מכיר. כשתסיים, הכנס את הסיפור לתוך הכד. בכרטיסיות בפינות הבאות יהיו המשפטים הבאים:

"מה שקולך הפנימי אומר, זו האמת שלך אל תיכנע לחולשות שבגוף שא בעול בכתפיים איתנות"

חלק ג': קריאת הסיפורים

לאחר חצי שעה מכנסים את כולם במעגל עם הכיסאות. לוקחים את כל הכדים. כל אחד בתורו מוציא סיפור מכד אחר וקורא אותו.

דיון:

האם היו סיפורים שהתאימו לכם לשיחה שלנו מחוץ לחדר – על יכולתו של אדם להוציא מעצמו יותר? על התמודדות עם קשיים? האם הכרתם את המשפטים? הם מתוך "שיר בעפרון" של להקת בית הבובות. איך מסתיים השיר? השורה הסוגרת היא: ותאמין ותאמין, רק תאמין. האם השורה הזו מוסיפה לנושא שדיברנו עליו עד כה? מה היא מוסיפה?

סיכום:

אנו מאמינים בכם שאתם יכולים להגיע למטרות טובות בהרבה ממה שדרשו מכם עד היום. זה לא קורה מעצמו, יש כמה תנאים שדרושים לזה, ואותם למדנו היום:

- הצבת מטרות גבוהות
- אמונה בעצמכם
- למידה מטעויות והשתפרות מתמדת
- נשיאה בעול – התמדה, מאמץ וכו'
- אי כניעה לחולשות (של הגוף, של הנפש)

אנחנו רואים את כל אלה ככלים שאם תשתמשו בהם, תהיו חיילים מעולים ואזרחים תורמים ובעיקר אנשים שיודעים להגשים את חלומותיהם. אם תאמינו בעצמכם ותסמכו על היכולות והכוחות שלכם.

פרק 6: הכנה לשרות צבאי

א. מידע חשוב

פעילויות קבוצתיות במהלך השנה- אותן ניתן להזמין בתיאום עם לשכת הגיוס ומדריכת הליבה המחוזית:

- **סדנא לקראת שירות לתלמידי י"א- סדנא ערכית בת 5 שיעורים,** בה ניתן לשלב את ההכנה לצו (עפ"י מצגת לשכת הגיוס ומיט"ב) ביחידות קידום נוער. משך הפעילות כ- 3.5 שעות, ובמידת הצורך יתקיים מפגש נפרד של שעה וחצי להכנה ללשכת גיוס.
- **הכנה לצו התייצבות (צו ראשון) לכיתות י"א- מומלץ לקיים בתחילת השנה או בסמוך לצו.** משך הפעילות שעה וחצי.

- **סדנת הורים להורי תלמידי י"א** - מפגש עם ההורים, במטרה לרתום אותם לתהליך המיון והשיבוץ בצה"ל (מעורבות מול התערבות, ועוד). משך הפעילות שעה וחצי.
- **סדנא "רגע לפני גיוס" לתלמידי י"ב** - סדנא בת 5 שיעורים, העוסקת בתהליך הבחירה, התמודדות עם אכזבות, שירות משמעותי ועוד. בסדנא משולבת מצגת מיט"ב, הסוקרת את התהליכים והמיונים העומדים בפני התלמידים בשנה זו. יש לקיימה עד סוף דצמבר ביחידות קידום נוער. משך הפעילות כ 3.5 שעות, ובמידת הצורך יתקיים מפגש נפרד של שעה וחצי, להכנה למילוי שאלוני העדפות ותהליך המיונים והגיבושים לצה"ל (מצגת מיט"ב).

ב. פעילויות המתייחסות באופן ספציפי לשירות הצבאי

1. פעילויות נוספות מתוך אתר "מינהל חברה ונוער":

<https://apps.education.gov.il/I01net/default.html>

2. **"זמן טרום גיוס"** - במקרים רבים זקוקים הנערים שלנו לתהליך המשך בין תום תכנית היל"ה או בית הספר, לבין הגיוס, כדי להשלים את ההכנה הנפשית. במקרים כאלה חשוב לאתר מכינות או תכניות קדם-גיוס בהן יוכל הנער להשתלב.

3. **מכינות ותכניות טרום גיוס** - קיימות מכינות המפעילות תכניות המיועדות לנוער בסיכון וכן תכניות טרום צבא כגון צל"ש.

4. ניתן להיעזר במד"נים ובמורים חיילים באופן הבא:



מפגש מד"ן. היחידה לקידום נוער, שדרות.

- הכנה לצו ראשון
- בירור סטטוסים
- שיחות אישיות
- ליווי ללשכת גיוס
- שיחות פרטניות
- שיחות קבוצתיות
- פתרון בעיות למלש"בים מול לשכת גיוס.

5. **ליווי לאורך השירות** - חשוב לדאוג לתמיכה במהלך השירות באמצעות "העברת מקל" למנטורים, שילוו את הנערים במהלך שירותם (בהתנדבות).

- מנטורים לשירות צבאי, ראו עמותת "בחברת אח"י":

[/https://menifa.org.il/with-my-brothers](https://menifa.org.il/with-my-brothers)

- מומלץ לשלב את הפעילויות המצורפות בשלבים המתאימים של תכנית ההתערבות.

פעילות 1: מה המחשבה על צה"ל מעוררת בי?

מטרה:

להציג את הרציונאל והמטרות של תוכנית ההכנה לצה"ל.

עזרים: שאלון אישי

חלק א':

הקרנת הסרט: הכירו את הלוחם הכי נמוך בצה"ל

<https://www.youtube.com/watch?v=ysANnW5OS9M&list=PLC2lf8ozy69ikbarDBPyvKgIS3zkaLgR5&index=25>

דיון לאחרי:

מה דעתכם על הבחירה של אליעד?

- מה הדרך שבחר מעניקה לו? במה זה פוגע בו?
- מה הייתם עושים במקומו?

חלק ב': הקראת הטקסט-

”ההכנה לצה”ל בתיכון זה כמו פרומו לסרט. מראים לך את כל הקטעים הכי טובים ולא מספרים לך שהסרט עצמו לא כמו שהוא נראה בפרומו. לא משקרים ממש אבל נותנים לך מידע חלקי, כדי שתתגייס בכיף. בשריון למשל מלהיבים איך הטנק טס, ולא מספרים על העבודה השוחקת להכין את הטנק. בטירונות כעסתי על כל מי שרימה אותי.... אחר כך חשבתי שאולי עדיף להשלוח קצת שאנשים ירצו להתגייס. אני הסתדרתי אבל אני לא שוכח את השוק שהכל הפוך ממה שאמרו...”

יונתן מתוך הספר ”כשהילדים יוצאים מהבית”/ חלי ברק

דיון:

- מה יונתן מספר לנו? מה הוא מרגיש?
- מה איתכם, האם ברצונכם להתגייס?
- אם לא, האם תרצו לעשות משהו משמעותי אחר?
- אם כן, מה הציפיות שלכם לקראת גיוס משמעותי? מה יקרה שם? מה הדאגות, חששות ורגשות שעולים מתוך המחשבה על הגיוס?

פעילות 2: כשיוצאים מגלים עולמות נפלאים – פעילות עם הסיפור מאת ד"ר סוס.

עיון בסיפור, ולאחריו דיון:

- מהי נקודת ההתחלה?
- לאן הגיע בסוף הסיפור?
- מה למד מכך?
- מאיפה אתם מתחילים את התהליך לקראת גיוס משמעותי?
- לאן ברצונכם להגיע?
- מה צריך על מנת להגיע לשם?
- מי יכול לעזור? מה יכול לעזור?

תפקיד מנחה הפעילות בסיכומו של הדיון:

- איתור וזיהוי נקודת ההתחלה של כל נער ונערה.
- איתור וזיהוי המשותף לכולם בנקודת ההתחלה/ במקום בו נמצאים כיום/ במקום אליו ברצונם להגיע.
- להרכיב יחד את המשימות/ התכונות הנדרשות להגעה למקום אותו סימנו שהם רוצים להגיע.

פעילות 3: מה זה צבא?

א. פרשו על הרצפה מבחר חפצים/קלפים טיפוליים/תמונות מעיתונים. הזמינו את בני הנוער לבחור מתוכם אסוציאציה שמתחברת אצל כל אחד. תלמושג "צבא".

או

ב. ציירו את המושג "צבא" בכל דרך מופשטת או מוחשית שתבחרו.

דין:

א. איזו מטאפורה בחרתם, הסבירו מדוע.

או

ב. מה ציירתם, ומדוע?

תפקיד מנחה הפעילות במהלך הסבב וניהול הדין:

מתוך הסבב, לרשום על הלוח את המושגים שהנערים בוחרים להתייחס אליהם.

בשיחה עם ההנערים חשוב להתייחס למושגים הבאים בהקשר למושג "צבא":

- **מערכת היררכית:** הצבא הוא מערכת היררכית המורכבת מוותק ודרגה.
 - אילו מערכות היררכיות נוספות אתם מכירים? באילו נתקלתם? מה ההבדל בין הצבא למסגרות האחרות שציננתם?
 - ההבדל בין מערכות נוספות שמכירים לבין צה"ל, הוא שבצבא הסמכות כלפיכם היא אבסולוטית, ולא חלקית כמו בשאר המערכות שאנחנו מכירים.
 - אילו תחושות מעוררות בכם מערכות היררכיות?

- **מערכת טוטאלית:** להבדיל ממערכות אחרות, הצבא היא מערכת טוטאלית שאתם משתייכים אליה בכל שעות היום והלילה, גם מי שמשרת קרוב לבית. לכן, עבודה, שעות הפנאי והשינה יהיו כלולים יחד באותה מסגרת, לפחות עבור חלקכם.
- איזה תחושות מתעוררות אצלכם בעקבות מחשבה על שייכות לארגון טוטאלי? (אולי תחושה של היעדר פרטיות והיעדר חופש, לצד תחושת יציבות וביטחון, בהירות).
- **אחידות-** התביעה היא לעשות ולהיות כמו כולם. הביצוע הוא קבוצתי במקרים רבים ואינו פרטי ייחודי או יצירתי.
- **משטר שאינו דמוקרטי-** הצבא הוא ארגון שאנו דמוקרטי ואינו מנוהל ע"פ החלטת הרוב, על אף שהוא שייך למדינה דמוקרטית. הפקודות הניתנות אינן נועדו לוויכוח אלא לביצוע וכך גם החוקים מאוד ברורים ונוקשים. לכל מעשה יש תגובה ולכל עבירה על חוק תגובה מיידית וסנקציות ענישה.
- מדוע זה כך לדעתכם? (הצבא נועד לצורך לחימה והגנה וכדי למלא את תפקידו עליו להשיג משמעת חזקה ומהירה).
- מה היתרונות והחסרונות של משטר מסוג זה?
- **שפה-** שפה של ציווי בטון דיבור אסרטיבי.

פעילות 4: התגייסות לשירות משמעותי- הזדמנות או קושי?

מטרה:

בני הנוער יזהו את החששות שלהם מהשירות הצבאי וירכשו כלים להתמודדות.

חלק א':

כל תלמיד כותב על פתק אחד – "מה הוא היה רוצה שיקרה לו בשירות" ועל פתק שני "מה הוא לא רוצה שיקרה לו בשירות הצבאי".

חלק ב':

חלוקה לזוגות ומשתפים במליאה.

תפקיד מנחה הפעילות במהלך השיתוף:

- דרך תשובות הנערים עורכים מיפוי של הצפיות והחששות, וכותבים על הלוח את הנושאים שמועלים. במידת הצורך מוסיפים נושאים שלא התייחסו אליהם.
- בוחנים יחד את הציפיות.
- מגדירים עם הנערים מה כוונתו של כל קושי. לדוגמא:
 - קושי גופני - כולל סיבולת גופנית הן אצל בנים והן אצל בנות.
 - מפקד גרוע - מה זה מפקד גרוע עבורכם?
 - תפקיד שלא רציתי - מבחינת היוקרה, העניין, מיקום וכו'.
 - חברה לא מוכרת - מפגש עם אנשים חדשים ומתרבויות ומנטליות שונה משלי?
 - תנאי שירות קשים - שינה באוהל, אוכל צבאי, שירותים, ניקיון וכו'.

- פרידה מהבית ומחיי האזרחות - מאנשים משמעותיים שונים.
- אובדן זהות אישית - פתאום אני טירון שווה לכולם ללא יחוד משלי.
- לאחר מכן, מבקשים מבני הנוער לדרג את החששות שלהם בין 1 ל 5, כאשר 1= כלל לא חושש, ו5= חושש מאד.
- סכמו את הנקודות שקיבלתם.

סיכום:

- העלאת שאלה- כיצד ניתן להסביר את השוני במדדי הלחץ ביניכם בתחומים השונים?
- אנו למדים כי רמת חרדה הינה סובייקטיבית ולמעשה כל אחד מאתנו חווה לחץ באופן שונה. כל אחד חושש מדברים אחרים, ולכל אחד נקודות חוזקה אחרות.

פעילות 5: הצבא ואני - עמדות וגישות כלפי השירות

מטרות:

- הכרות עם גישות ועמדות שונות כלפי השירות הצבא.
- גיבוש צפיות ריאליות לקראת השירות.
- הבנת הקשר בין גישה לתחושה במהלך שלב הגיוס הראשוני, לבין אופן השירות אחר כך.

חלק א':

תרגיל זה מבוסס על רעיון של הגב' שושי אשכנזי (מנהל חברה ונוער).

לפניכם היגדים שונים מפוזרים. בחרו את ההיגד שאתם מסכימים או לא מסכימים איתו. הנערים מסתובבים בחדר, בוחרים היגד, מתיישבים לידו ועונים על השאלות הצמודות להיגד.

דוגמאות להיגדים:

- לא כולם חייבים לשרת, יש עוד דרכים לתרום למדינה חוץ משירות צבאי.
- מי שחי בחברה, צריך להיות מחויב לתת מעצמו למענה.
- קיים במדינה חוק גיוס חובה, ולכן כל אחד חייב לשרת בצבא.
- אני לא מוכן לשרת בצבא, כשאני לא מסכים עם מדיניות הממשלה.
- אם אתה ואני לא נעשה אז מי כן?
- בשנתיים- שלוש של השירות אפשר לעשות דברים אחרים משמעותיים: לעבוד, לטייל ועוד.
- השירות בצבא מחזק את העצמאות שלנו וההיפרדות מההורים.
- איבוד החופש הטוטאלי.
- מחזק את הביטחון העצמי.
- דחייה של תחילת קריירה.

- מפגיש אותנו עם אנשים חדשים ואוכלוסיות שונות.
 - אתה יכול לקבל תפקיד שמבחינתך יהיה חסר משמעות.
 - לחלקינו נותן השירות הצבאי הכשרה מקצועית.
 - איבוד התמימות וחשיפה למצבי לחץ וסבל.
 - תורם לתחושת שייכות.
 - למה שאתגייס מה יצא לי מזה?
- חשוב לציין כי כל היגד הוא לגיטימי ויש לכבד את בחירתו של האחר לא לשפוט ולא לנסות לשכנע בדעה שונה.

חלק ב': מדוע בחרתם בהיגד זה?

הנערים מתבקשים להכין רשימה משותפת של הנימוקים בעד ההיגד, והנימוקים מנגד, וכל קבוצה מתבקשת להציג במליאה את תשובותיהם.

דיון:

סיכום גיבוש עמדה לגבי הגיוס הכרחית ותסייע לנו בתהליכים של טרום הגיוס. עמדתנו הברורה תסייע לנו בקבלת החלטות שונות שעלינו לקבל לפני הגיוס לצבא. העמדות שלנו מסייעות לנו בוויסות הרגשות טרום הגיוס לדוגמא, הן יכולות להרגיע ולהפחית התנגדויות.

העלאת שאלות: עד כמה התשובה לשאלה הזו תלויה בנו? האם יש ביכולותינו לגרום לשירות להיות באמת חיובי עבורנו? האם יש קשר בין העמדות שלנו כלפי השירות הצבאי להתנהגות?

פעילות 6: הכנה לריאיון האישי

מטרות המפגש:

- מתן אסטרטגיות לתקשורת מקדמת.
 - מתן אסטרטגיות להצגת דימוי חיובי.
 - הפחתת החרדה לקראת הריאיון בלשכת הגיוס.
- שיווק עצמי מבוסס על הדימוי העצמי שלנו ועל מיומנויות תקשורת שלנו. כלומר אדם יוכל לשווק את עצמו רק אם יאמין בעצמו וביכולותיו ויתקשר עם המראיין העומד מולו בצורה נעימה.
- כשאנו עומדים בפני משימה של שיווק עצמי עלינו להתכונן לקראתה בשני מישורים אלו:

1. ביסוס הדימוי העצמי.
 2. אימון במיומנויות תקשורת וריאיון אישי.
- “יחצנות או שחצנות” שאלות בנושא תדמית (מבוסס על ספרה של פגי קלאוס- אומנות השיווק העצמי).

חלק א'- פתיחה

כל תלמיד מקבל כרטיס ומתבקש לחבר לעצמו כרטיס ביקור שאותו יוכל לתת למראיינת בצו ראשון (כרטיס ביקור שיכלול כישורים, תכונות וכו'). הנערים והנערות מתבקשים להחליף ביניהם כרטיסי ביקור.

דיון:

- כיצד התרשמתם מכרטיסי הביקור של חבריכם?
- האם הצליחו חבריכם לשווק את עצמם?

- כיצד הרגשתם בעת מילוי הכרטיסים?
- אילו קשיים יש בביצוע משימה זו?

חלק ב': התנסות בראיונות אישיים

הנערים מתבקשים להתחלק לזוגות, רצוי עם בני זוג שפחות מוכרים לכם. כל זוג מקבל כרטיסיה עם שאלות של ראיון אישי העוסקות גם בדימוי עצמי. הזוגות צריכים לראיין אחד את השני ולתת משוב אחד לשני על הריאיון.

”טיפים” לראיונות אישיים:

רצוי לתת דוגמאות ולתרגל כל אחד מהטיפים.

- הקפידו על לבוש נקי ומסודר.
- כבו פלאפונים- וכנסו זקופים ועם חיוך.
- היו קשובים ומרוכזים, ודברו רק כשהמראיין נותן לכם את הזכות הדיבור.
- הקרינו ביטחון עצמי רב לגבי מקומכם בחיים והעתיד אותו אתם מאחלים לעצמכם.
- הרחיבו על תכונותיכם החיוביות והכישורים שלכם אך עשו זאת בקול שקט.
- היו כנים ואותנטיים.
- הפכו את השלילי או השולי לחיובי ומשמעותי.
- השתמשו בחוש הומור במידת האפשר.
- הודו למראיין בסוף הריאיון.
- אם אין לכם ידע בתחום מסוים אמרו שתשמחו ללמוד ולעבור הכשרה בנושא.
- הימנע מביקורתיות כלפי אנשים.

ניתן למצוא מידע נוסף ותרגולים באתר:

מצגת לצו ראשון:

<https://www.youtube.com/watch?v=bXslOmKxSCQ>

פעילות 7- פרידה מהאזרחות

מטרות:

- שיח אודות הפרידה וזיהוי הגורמים התומכים בתהליך.
- עיבוד חווית הפרידה מהאזרחות.

הגיוס לצה"ל הופך את חייהם של בני הנוער ומשנה לחלוטין את פני חייהם האזרחיים. בתהליך זה נאלצים בני הנוער להיפרד מתנאים פסיים אליהם הורגלו, סביבה תומכת הכוללת דמויות משמעותיות וחברים וכמו כן פרידה מהחירות שלהם בנושאים רבים. שיח סביב פרידה יסייע לבני הנוער לעבד חוויה זו, ולזהות את הגורמים התומכים שימשיכו ללוות אותם בזמן הזרות.

עזרים: דף איורים- אורזים את הקיטבג (עמוד הבא).

למנחה:

- ניתן להקריא את הסיפור של אתגר קרת "לשבור את החזיר" ולשוחח על רגשות ותחושות המתעוררים בעקבות פרידה (ניתן למצוא את הסיפור באתר "סנונית").
- ניתן לבקש מהמשתתפים לעצום עיניים ולהיזכר בפרידה שחוו בעבר: ממי נפרדו? מה היו התחושות שהתלוו לפרידה? מה עזר להם להתמודד? כיצד לדעתם תהיה הפרידה מבית הספר? מהמורים? מהכיתה? מהחברים? מהחיים האזרחיים? משעות הפנאי?
- תארו לעצמכם שיש במרכז החדר תיבה שמכילה את כל אותם הדברים שקיבלתם מבית הספר או ממסגרת אחרת בחיכם האזרחיים. בחרו לכם משהו אחד שאתם לוקחים אתכם הלאה (ראו נספח – "אורזים את הקיטבג").
- כל משתתף יכתוב את שמו על דף חלק. מעבירים את הדפים בין המשתתפים כך שכל משתתף יכתוב לאחרים מילות פרידה

דיון:

ממה אתם נפרדים כשאתם הולכים לצבא ? אילו רגשות מלווים אתכם
בתהליך המעבר מהאזרחות לצבא ? מה יכול לחזק אתכם במעבר?

אורזים את הקיטבג

זכרון מתוק מ...



אני לא מתכוון
להפרד מ...



דבר מה שעליי לקנות
לעצמי לקראת המעבר...



ידע שאני לוקח אתי...



אני לוקח אתי...



אני משאיר



"מטבעות" (כישורים/
תכונות) שבאמצעותם
אשיג מה שצריך...



אנשים שעזרו לי
לסחוב ואני נאלץ
להפרד מהם...



הצבא מהווה הזדמנות
עבורי ל...



פעילות הכנה לצה"ל לנערים עולים

מטרות:

- להכיר ולבחון מניעים שונים לגיוס לצבא בקרב נערים עולים
- לעודד בני נוער עולים לשירות משמעותי בצה"ל

מהלך הפעילות:

לפני הפעילות- המנחה יחלק ל-5 משתתפים כרטיס דמות. המשתתפים יקראו את הכרטיס ויתכוננו להצגתה בפאנל.

חלק ראשון: פאנל דמויות

המנחה יזמין את הנערים המשתתפים בפאנל ויאמר לקבוצה שהיום נארח 5 בני נוער העומדים לפני גיוס. כל משתתף בפאנל יציג בקצרה את הדמות שקיבל בכרטיס.

המנחה יציג שאלות משותפות לכל המשתתפים:

1. האם אתה רוצה להתגייס? למה?
2. לאיזה תפקיד אתה רוצה להתגייס?
3. מה תעשה אחרי הצבא?
4. מה דעתך על המשתתפים האחרים בפאנל?

חלק שני: במליאה

שאלות לדיון למשתתפי הפאנל

1. איך הרגשתם בייצוג הדמות?
2. אילו פרטים שיניתם?
3. מדוע לדעתכם חשוב שעולים חדשים ישתלבו בשירות הצבאי?

לכלל המשתתפים

1. עם מי מהדמויות אתם מזדהים? האם אתם יכולים לזהות חברים שלכם בדמויות?
2. האם יש דמויות שהכעיסו אתכם? מדוע?
3. אילו מניעים לגיוס לצבא עולים מסיפורי הדמויות? מה דעתכם על מניעים אלו? מדוע?
4. האם אתם יכולים להציע מניעים נוספים לגיוס?
5. מדוע, לדעתכם, חשוב שעולים חדשים ישתלבו בשירות הצבאי?

חלק שלישי: אישי

המנחה יחלק לכל משתתף את "דף המוטיבציה שלי לשירות", המשתתפים ימלאו את הדף באופן אישי.

לאחר מילוי הדפים אפשר לשתף בזוגות או במליאה ואפשר לערוך שיחות אישיות עם הנערים ביחס לדברים שכתבו.

חלק מהפעילויות נלקחו מאתר שפ"י ומאתר מנהל חברה ונוער

נספח 1:

הדמויות לפאנל

אנה

הגעתי לארץ מאוקראינה לפני שנה עם משפחתי. יש לי כמה חברים חדשים בישראל, אבל רוב החברים שלי בשכונה הם דוברי רוסית שעלו לארץ. אני מאד רוצה להרגיש חלק מהחברה הישראלית, אבל אני מרגישה שאני עוד לא מכירה מספיק. אני מחכה להתגייס לצבא כדי לפגוש אנשים נוספים ממקומות שונים בארץ ולהכיר כמה שיותר חברים. מצד שני, אף פעם לא ישנתי מחוץ לבית ורחוק מההורים שלי ושמעתי שבצבא חייבים לישון מחוץ לבית.

מאיר

עליתי מצרפת לפני שנה וחצי. בצרפת למדתי בבית ספר יהודי וחגגנו את כל החגים היהודיים והלכנו לתפילה מדי בוקר. פעם אחת ראיתי קבוצה של אנשים מנסה לרסס כתובת על בית הכנסת בשכונה שלנו ואמא שלי הסבירה לי שזו אנטישמיות. זמן קצר אחר כך, עלינו לארץ. אני מאמין שישראל היא המדינה היחידה של היהודים ואני שמח שתהיה לי הזדמנות לשרת בצבא ולעזור למדינה לשמור על הגבולות ועל הביטחון.

מאיה

עליתי מפלורידה, ארצות הברית, לפני עשרה חודשים. ההורים שלי נולדו וגדלו בישראל והחליטו לחזור לארץ כדי להיות קרובים לסבים שלי ולכל הדודים. סבא וסבתא שלי הגיעו לישראל לפני קום המדינה והיו בפלמ"ח ובצה"ל בראשית דרכו. הסבים שלי המשיכו לתרום למדינה כל חייהם והיו מורים ומחנכים. הם לימדו בכל הארץ ונסעו לאן שאמרו להם. גם כל הדודים שלי שירתו בצבא והשתתפו במלחמות. אני מאד שמחה שהגעתי לארץ לפני הגיוס ואוכל להמשיך את המסורת המשפחתית. אני רוצה שירות צבאי אמיתי בו ארגיש שאני תורמת למדינה את חלקי.

משה

משפחתי עלתה מאתיופיה. לפני שעליתי למדתי בבית ספר של הסוכנות היהודית והיו שיחות על ארץ ישראל, ירושלים, חגים וסיפורי גבורה. אני מאד אוהב מחשבים וטכנולוגיה, אני מקווה שכשאתגייס לצבא אוכל להתקדם בתחום הזה ואולי להגיע לאוניברסיטה.

בנימין

עליתי מברזיל לפני שנה וקצת. בהתחלה היה לי קצת קשה, כי לא הבנתי את השפה. בברזיל הייתי מאד פופולרי וכולם אהבו אותי וכאן אין לי כמעט חברים. אצלנו בברזיל, לא כולם חייבים להתגייס לצבא ולכן זה מוזר לי שבישראל אני חייב להתגייס. אני לא נולדתי כאן ויש סיכוי שאחזור לברזיל, לחברים הקודמים שלי ולתחביבים שלי, אז לדעתי אני בכלל לא חייב להתגייס.

נספח 2: המוטיבציה שלי לשירות בצה"ל



ביבליוגרפיה בעברית

אוסטרובסקי חווה (1999). טיפול נפשי תוך רגישות תרבותית,

<https://www.havaos.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C-%D7%A0%D7%A4%D7%A9%D7%99-%D7%AA%D7%95%D7%9A-%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%AA-%D7%AA%D7%A8%D7%91%D7%95%D7-AA-%D7%99%D7%AA>

ארקין נטע. (2020), אוריינטציית העתיד של בני נוער בסיכון, מאמר בכתובים.

הרץ, ג. (2019). "חינוך טיפול בקידום נוער: תפישה, הלכה ומעשה. ספר הנחייה לעובדי חינוך טיפול. משרד החינוך.

טור, ח. (2009). אוריינטציית עתיד בקרב נוער ממוצא אתיופי: הקשר בין אוריינטציית העתיד בתחומי השכלה וקריירה לזהות לאומית. מוגש כעבודה לשם קבלת תואר מוסמך אוניברסיטה. אוניברסיטת חיפה.

להב, ח. (2000). "נוער בסיכון" – תשקופת (פרספקטיבה) על תופעה. מניחוק לשילוב. חוברת מס' 10. משרד החינוך.

יאיר גד (2006). בחוויות מפתח לנקודות מפנה, הוצאת האוניברסיטה העברית.

מחאג'נה, ס. (2014). "בדרך אל העתיד": בדיקת אורך של הקשר בין משתני סביבת המשפחה, סביבת בית הספר לבין בחירת מסלול קריירה בקרב צעירים ערבים בישראל. קרן גנדיר.

משרד החינוך (2020). המחלקה לקידום נוער-היל"ה – אוחרז מכתובת האתר: <https://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/YeledNoarBesikun/machlakot/KidumNoar>

משרד החינוך (2020). פדגוגיה מוטת עתיד – אוחרז מכתובת אתר: <https://edu.gov.il/minhalpedagogy/mop/pedagogy-disign/Pages/future-pedagogy.aspx>

סגיר, ר. (2001). מצוקות נפשיות, משאבים אישיים, ומשימות התפתחותיות: קורלטים אישיותיים של אוריינטציית העתיד של מתבגרים. עיונים בחינוך. כרך 5 (1). אוניברסיטת חיפה.

קירש, א. (2017). עתיד האוניברסיטאות ואוניברסיטאות העתיד: תהליכים, סוגיות, מגמות והערכות חיפה, ישראל מוסד שמואל נאמן. <https://www.neaman.org.il/universities-of-the-future>

קפלן תורן, נ. (1995). אוריינטציית עתיד של מתבגרים בהקשר של עליה וקליטה. אוניברסיטת חיפה, הפקולטה לחינוך.

ראזר מיכל, (2016), מהדרה וסיכון להכלה ושילוב: בוגרי מסלולים ייחודיים בצה"ל בחיים האזרחיים, מפגש כתב עת לעבודה סוציאלית.

רבינוביץ', מ. (2009). גיוס בני נוער עם נתונים ויכולת הסתגלות ברמה נמוכה ושירותם בצה"ל. מרכז המחקר של הכנסת.

רומי, ש' (2007). קידום נוער: התפתחות וסוגיות מרכזיות. בתוך ש' רומי ומ' שמידע (עורכים) החינוך הבלתי פורמלי במציאות משתנה. (עמ' 453-467), הוצאת ספרים ע"ש מגנס, האוניברסיטה העברית, ירושלים

רן, ע', אלמגור, ר' ויוספסברג-בן יהושע, ל' (2019). הלומדים החדשים: מאפייני דור ה-Z בכיתה ומעבר לכותלי בית הספר. תל אביב: הוצאת מכון מופ"ת, מרכז המידע הבין מכללתי.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

הכנה לשירות משמעותי,
צבאי או אזרחי, בכוחה
להקנות לבני הנוער כלים
ויכולות לעמוד בדרישות,
למצוא את דרכם בתוך
מערכות אלה, לתפקד,
להשתלב ולתרום בהן באופן
מוצלח. הצלחה שתופנם
ותמשיך איתם הלאה.