

הקדמה

במהלך השנה האחרונה כולנו מתמודדים עם מציאות מורכבת ומאתגרת. עבור בני הנוער, מציאות זו מזמנת לא מעט קשיים ואתגרים רגשיים, שינויים ומשברים. כל אלו יוצרים תחושות של לחץ ומתח, חוסר ודאות, דאגות, חוסר אונים ועלולים להוביל את בני הנוער לבחירות שנויות במחלוקת ולהתנהגויות מסוכנות.

תכנית זו, המיועדת לאנשי חינוך בלתי פורמלי ולמדריכי נוער, פותחה במטרה להגביר את מודעותם ולחשוף אותם לכלים פרקטיים שיהוו עבורם ארגז כלים בבואם להדריך את בני הנוער ולהתמודד עם המצוקות העולות בשטח. קידום חוסן אישי וקבוצתי מעמיק את תחושת המסוגלות להתמודדות עם המציאות המשתנה, ומאפשר התמודדות טובה יותר עם לחץ ועם מצוקות המאפיינות את תהליך התבגרותם של בני הנוער.

במהלך התוכנית מתקיימת עבודה עצמית (חוסן אישי) וקבוצתית (חוסן קבוצתי), סדנאות התנסותיות והעלאת סיטואציות מחיי היומיום - תוך רפלקציה ועיבוד.

מטרות התכנית

- פיתוח הקשבה והבנה כלפי עצמי והסובבים אותי.
- לימוד ויישום של כלים להתמודדות עם לחץ ואתגרים בחיי היום יום.
- פיתוח מיומנות של ויסות עצמי, ריכוז ועוגנים במצבים מורכבים.
- הגברת תחושת המסוגלות העצמית והקבוצתית.
- פיתוח יכולות וויסות עצמי והתאמת תגובה מיטיבה.

מפגשי התכנית

מפגש	נושא	תכנים
1	פתיחה	מה הוא חוסן? איך אני תופס את יכולת ההתמודדות שלי כיום? באילו כלים אני משתמש ועל מה אני מוותר? כוחות, משאבים, יכולות. התנסות בפעילות מאזניים.
2	מה נשתנה?	התמודדות עם מציאות משתנה - שיקוף מצב. הרצאה ושיח קבוצתי.
3	'ערך מוסף'	פעילות בנושא ה'ערכים שלי'. כיצד הערכים שלי שומרים עלי ויוצרים עבורי קרקע ויציבות? איפה הערכים האישיים שלי פוגשים את ערכי הקבוצה וכיצד הנושא מחזק ומייצב אותי?

יוצרים יחד מקום ומשמעות לכל אדם

4	חוסן, הכלה ושייכות	מה בין חוסן, הכלה ושייכות לקהילה? המפגש ילווה בסיפורים אישיים.
5	אישי מול קבוצתי	המודעות לתגובות שלי מול תגובות של הסובבים אותי. הכרות עם מאפיינים תגובתיים, זיהוי ופיתוח מודעות דרך דיון בסיפורי מקרה.
6	'לחצות את הנהר'	מהן החזקות והאתגרים של כל אחד ואחת בקבוצה? גיוס החזקות לפיתוח חוסן קבוצתי ופיתוח היכולת לחלוק, לסייע לאחר ולבקש עזרה מהסובבים אותי.
7	התפקיד ואני	החיבור בין אחריות לחוסן. מפגש מבוסס משחקי תפקידים וניתוחם.
8	לחץ מול ויסות	גורמי לחץ בחיים והשפעותיהם: זיהוי מצבי לחץ, חרדה ופחד. התנסות בכלים מגוונים לויסות במצבים אלו.
9	מרחיבים את ארגז הכלים - חלק ב'	הכרות והתנסות בפעילויות קבוצתיות ייעודיות לבני נוער בנושא פיתוח חוסן. לאחר כל התנסות יתקיים שיח על החוויה האישית ועל תרומת הקבוצה לכך.
10	מסע מסכם	איפה אני היום? סיכום ופרידה

יוצרים יחד מקום ומשמעות לכל אדם

