

## תכניות "מקום בטוח" לחיזוק חוסן אישי וחוסן כיתתי:

סדנאות חוויתיות בשילוב סרטונים והפעלות מתוך אתר מקום בטוח

[www.safeplace.cet.ac.il](http://www.safeplace.cet.ac.il)

בכל שלב משלבי ההתפתחות מתמודדים ילדים עם דאגות ומתחים המרכיבים את שגרת היום שלהם- מעברים ושינויים, פרידות, אתגרים אקדמיים וחברתיים כמו הופעה במסיבת סיום, מיונים לנבחרת הכדור-רגל ועוד. עבור התלמידים שלנו, מזמנת המציאות הישראלית גם התמודדויות ואתגרים הקשורים עם המצב הביטחוני, אשר עלולים להגביר את רמת המתח והדאגה ולצמצם את תחושת השקט והביטחון גם בתוך הבית פנימה.

ברגעים של מצוקה, לבתי הספר ולמורים כדמויות המוכרות לילדים תפקיד חשוב ומשמעותי בהרגעה של התלמידים, בהעצמת תחושת המסוגלות שלהם ובביסוס ה"מקום הבטוח" הרגשי שלהם.

תכניות "מקום בטוח" – לבניית חוסן אישי וחוסן קבוצתי לבתי הספר של עמותת נט"ל נועדו לסייע למורים ולתלמידים גם יחד, לפתח ולהעמיק את החוסן האישי שלהם לטווח רחוק, כדי שתעמיק יכולתם להתמודד עם דחק הקשור בשגרה או במצבי חירום על רקע לאומי.

### התכניות מותאמות לתלמידים לפי הגילאים:

**לכיתות א-ג':** 4 סדנאות בכיתות בליווי מנחי היחידה הקהילתית בנט"ל, ובסיומן הופעה שכבתית של הצגת הילדים – "קונץ וראי הפלאים" ואחריה סדנת עיבוד ההצגה.

**לכיתות ד'-ו' ולכיתות ז-ט':** 5 סדנאות בכיתות, המשלבות גם פעילויות מתוקשבות (עבודה עצמאית של התלמידים בקבוצות קטנות מול מחשב).

**לכיתות י-יב':** 4 סדנאות בכיתות בשילוב סדנת outdoor לפיתוח יכולות התמודדות עם לחצים.

התכניות מבוססות על הגישה שפותחה בעמותת נט"ל, הנשענת על הניסיון רב השנים שנצבר בעמותה. התכניות מונחות בכיתות על ידי אנשי המקצוע של נט"ל ומלוות במפגשים למורים אשר לוקחים גם הם חלק פעיל בהנחיה.

במהלך הסדנאות, מעמיקים התלמידים את הידע בתחום ההתמודדות האישית וההתמודדות הקהילתית, ומפתחים מודעות לדרך שבה ניתן לשנות את השפעת מצבי החירום על הפרט ועל החברה. כמו-כן כוללת התכנית הקנייה ותרגול של מיומנויות להרגעה עצמית, שיטות הרפיה בקבוצה ותרגילי אימון מחשבתי. אלו מוטמעים ככישורי חיים ומיועדים לשמש גם במצבי לחץ בשגרת היום יום ובמצבי חירום.

ייחודיותן של הסדנאות היא ביצירת מרחב המבוסס על למידה התנסותית ופיתוח שיח רגשי, מכבד ולא שיפוטי המאפשר שיתוף קבוצתי.

## האתר:

הסדנאות בכיתות מלוות בסרטונים ופעילויות מתוך אתר הילדים והנוער של נט"ל – "מקום בטוח" – <http://www.safeplace.cet.ac.il> אשר פותח בשיתוף פעולה של עמותת נט"ל עם מט"ח (מרכז טכנולוגיות חינוכיות). האתר נמצא במערכת אופק והוא פתוח ונגיש לכל. הוא מכיל מידע לגבי מצבי לחץ, סרטוני המחשה, תרגילים חווייתיים אינטראקטיביים לשיפור מודעות גופנית ורגשית, וכלים מגוונים להתמודדות בשעת משבר.

במידת הצורך ניתן להמיר את הפעילות המתוקשבת בפעילות עם דפי עבודה בכיתה.

## תיאור הפעילות:

הפעילות מתקיימת בבית הספר בכמה שלבים:

1. **סדנת הכנה חווייתית למחנכות:** הכוללת היכרות עם מנחי התכנית ואתר "מקום בטוח" וכן תרגול מקדים של תכני התכנית.
2. **סדנאות בכיתות:** בליווי של מנחי הצוות הקהילתי את מחנכות הכיתות. לפני כל סדנה תיערך הכנה עם המחנך/כת. בסוף יום הפעילות ייערך מפגש סיכום של המנחים והמחנכות לצורך עיבוד הסדנאות והכנה לשיעורי התרגול שיועברו על ידי המחנכות. הסדנה האחרונה תכלול פעילות סיכום שכבתית.
3. **פגישת סיכום** עם מרכז/ת התוכנית בבית הספר וצוות הניהול למתן המלצות להמשך יישומים אפשריים של הכלים שנלמדו בבית הספר.

**ציוד:** לצורך הפעלת התכנית באופן מתקשב - יש צורך בחיבור מחשב, ברקו ורמקולים בכיתה או בחדר המחשבים, חיבור לאינטרנט לכל אורך הפעילות, ומחשב לכל 2-4 תלמידים (אפשר גם מחשב נייד). לחילופין, ניתן להקרין את הסרטונים בכיתה ולעבוד בקבוצות עם דפי עבודה.

לתיאום סדנאות ניתן ליצור קשר עם: מיכל אילון, 052-8011513

מייל: [michala@natal.org.il](mailto:michala@natal.org.il)

## התכניות מאושרות על ידי משרד החינוך ומופיעות במאגר תכניות החוץ

תכניות מקום בטוח הועברה במגוון רחב של בתי ספר יהודים וערביים ממלכתיים וממלכתיים דתיים בכל רחבי הארץ. **משובים שהתקבלו מהצוות:**

- מנהלת בית ספר: "קיבלנו חבורת מנחים רצינית מאוד שנתנו מעצמם כל שביכולתם כדי להנחיל לילדים ולצוות המורים כלים נכונים ונגישים להפעלה. התלמידים זכו לחוויה ולמידה - כיצד להתמודד עם קושי בחייהם."

- מחנכת כיתה יא' – "התכנית הזו מאד מיוחדת, כי היא ממש קרבה בין הילדים וגרמה להם להקשיב אחד לשני וללמוד האחד מהשני"
- רכזת חט"ב – "התכנית נתנה כלים מעשיים והרבה הבנה. המורים נהנו ממנה לא פחות מהילדים."
- יועצת בית ספר יסודי: "גם המורים הרגישו שנתרמו מן התכנית. למדו כלים עבור התלמידים וגם עבור עצמם."

### **משובים שהתקבלו מהילדים :**

- שי:** "...התחלתי לשים לב שאם אני עושה דברים שלמדנו כאן כשהלחץ שלי עולה...זה מצליח להוריד את זה קצת...יש מה לעשות עם הלחץ.."
- עידו:** "...הכי אהבתי זה לשמוע מאחרים שגם הם נלחצים מדברים...זה היה הדבר שהכי נהניתי ממנו שילדים אחרים שיתפו וגם יכולתי לספר על מה שלי קשה..."
- טל:** "... למדנו על פייט פלייט ופריז – הבנתי שככה אני פועלת..."
- חן:** "...היום אני מבין את התגובות שלי לפי FFF..לפעמים אני נלחם ולפעמים בורח וזה בא בלי לחשוב אבל לרוב אני נלחם ולא תמיד זה עוזר..."
- שקד:** "...המצבי לחץ האלה צריך להבין אותם כי לפעמים אנחנו מעמיסים עלינו..."
- נלי:** "...זה לא איזה דבר מורכב אבל זה כל הזמן קורה בחיים שלנו ואני רואה שאני יכולה גם לעזור למי שנלחץ לידי..לתת עצות טובות...נשימות ולחשוב חיובי"

ב ב ר כ ה ,

לימור סופר פטמן – מנהלת תוכן אתר ותוכניות "מקום בטוח"  
רקפת גינסבורג – סגנית מנהלת השירותים הקהילתיים  
נט"ל