

# הירה קרוב מתמיד

## תוכנית המאמנת ילדים לפיתוח מיומנויות חברתיות, יצירתיות ויוזמה

כהורים, חשוב לנו שהילדים שלנו יסתובבו עם בטחון עצמי, אמונה עצמית ושידעו להתמודד עם כל האתגרים שהעולם מציב בפניהם. שידעו להגיב נכון בסיטואציות חברתיות מאתגרות, שידעו לעמוד על שלהם, שידרשו, שיכירו ביכולתם ויאמינו בעצמם.

### מטרת התוכנית:

פיתוח מיומנויות חברתיות, יצירתיות ויוזמה מטרתה לתת מענה להתמודדות של ילדים ובני נוער באתגרים השונים במאה ה-21.

התוכנית "הירה קרוב מתמיד" מושתתת על מודל האימון לילדים בשיטת "בית מאמן" ומעודדת ילדים למסוגלות אישית גבוהה, אמונה עצמית, עצמאות פתרון בעיות ומיומנויות הנדרשות לילדים במאה ה-21 כדי להגשים את החלומות שלהם ולפעול לכך. הילדים לומדים את בסיסי השיטה ולאחר מכן מתנסים בהם בפועל במסגרת הקבוצה, כך שייצאו החוצה למגרש החיים ידעו לבחור את הכלי המתאים ביותר עבורם בסיטואציות החיים. **ההורים הם שותפים מלאים לתוכנית. בסיום כל מפגש יישלה להורים סיכום של תכני המפגש עם הנחיות ליישום בתוך הבית.**

### המפגשים:

#### מפגש 1 - מפגש היכרות ויצירת הסכם קבוצתי

במפגש חוויתי נצא למסע מרתק של היכרות אישית עם כל אחד מחברי הקבוצה, נכתוב הסכם קבוצתי להתנהלות בתוך הקבוצה תוך משחק ושיח משותף. בנוסף כל ילד יגבש לעצמו הסכם אישי. מטרת המפגש להביא כל ילד לביטוי וליצור בסיס לאמון בקבוצה. משימה לשבוע הקרוב: לחשוב על 5 תחביבים ותכונות חזקות שקיימות אצלי

#### מפגש 2 - הצד המואר שלי

מפגש מרתק בו נלמד ונדבר על הצדדים המוארים והחזקים אצל כל ילד. נדבר על מהי חוזקה, איך לאתר חוזקה, איך לחזק אותן ובאילו מסגרות ניתן להשתמש בחוזקות שלהם. משימה לשבוע הקרוב: בחירת חוזקה אחת לחיזוק במהלך השבוע



### **מפגש 3 - ניהול פרויקטים והצבת מטרות**

במפגש יכירו הילדים את מודל "ירח" להצבת מטרות ונדבר על חלומות והדרך להגשים אותם. באמצעות המודל ידעו מה הכלים והצעדים הדרושים להם כדי להגיע לירח שלהם, איך מגשימים את כל החלומות והמטרות מהקטנות ועד הגדולות. משימה לשבוע הקרוב: תכנון המסע לעבר הירח שהילד בחר. את התוצרים הילדים יציגו במפגש הסיום.

### **מפגש 4: ניהול רגשות ומחשבות**

במפגש זה, באמצעות מודל "ארבעת המ"מים" לניהול רגשות ומחשבות הילדים יכירו ויתנסו בטכניקה שתעזור להם ביום יום להסביר מה הם מרגישים, להתנסות בפרשנויות שונות שיתרמו להם במקרים מאתגרים שקורים להם ביום יום כמו במצבים חברתיים ולפני קבלת החלטות. משימה לשבוע הקרוב: אימון במודל ארבעת המ"מים בבית ומחוצה לו

### **מפגש 5: רוצה להיות חבר שלי?**

במפגש זה נדבר על משמעות המילה חבר, נמפה את התכונות שחשוב לנו שיהיו בחברים שמקיפים אותנו תוך התמקדות במיומנויות שיח והקשבה באמצעות תרגול וסימולציות קבוצתיות. משימה לשבוע הקרוב: תרגול הקשבה

### **מפגש 6: החברים מתחנת החלל**

מפגש זה יעבור דרך משחקים קבוצתיים דרכם הילדים יתרגלו מיומנויות שונות בקבוצה החל מדרכים להצטרפות לשיחה, התמודדות עם ויכוחים ושמירה על אווירה טובה בתוך הקבוצה. משימה לשבוע הבא: התנסות במיומנויות שנלמדו במפגש

### **מפגש 7: פתרון בעיות**

מה עושים עם בעיה כשאנחנו פוגשים בהן? איך ניגשים אליהן? במפגש זה יוצג לילדים מודל בית מאמן לפתרון בעיות בו הילדים יתנסו לפתרון בעיות אישיות, משפחתיות (כמו: מריבות אחים) וקבוצתיות. משימה לשבוע הקרוב: אימון בפתרון בעיות בבית ומחוצה לו

### **מפגש 8: לצאת מהירח - מפגש לפיתוח היצירתיות**

מפגש חווייתי שעובר דרך משחקים לפיתוח היצירתיות וחשיבה מחוץ לקופסא. באמצעות משחקים קבוצתיים והאישיים.

\*בסיום המפגש - עדכון סטטוס פרויקטים אישיים

משימה לשבוע הקרוב: המשך עבודה על הפרוייקט הנבחר והכנה להצגה



**מפגש 9: מה אם בדרך לירח "בטעות" אפול על כוכב? התמודדות עם אי הצלחות**

במפגש זה הילדים ילמדו דרך חדשה ומקדמת להסתכל על אי הצלחות, התמודדות עם מצבי תסכול ואיך לחתור למצוינות במקום למושלמות. משימה לשבוע הקרוב: המשך עבודה על הפרוייקט הנבחר והכנה להצגה

**מפגש 10: הצגת הפרוייקטים וחלוקת תעודות**

מפגש מרגש וחגיגי לסיום בו יציגו הילדים את הפרוייקטים שלהם מול כל ההורים והילדים. בסוף המפגש יוענקו לילדים תעודות מהירח.

\*התוכנית קבועה אך נתונה לשינויים בהתאם לצרכי ומטרות הקבוצה

מתרגשת להתחיל!

ריקי ברנר

