

**הגברת הרצון למעורבות בקהילה מתוך תהליכי העצמה עצמית
בקרבת תלמידי חטיבת ביניים ותיכונים**



תוכן עניינים

נושא

א. כללי

א.1. מטרות התכנית

א.2. רציונל התכנית

ב. פירוט ממדי רציונל התכנית – הרקע התיאורטי

ב.1. מוטיבציה פנימית הכרתית

ב.2. חקר מוקיר ומשוב קדום

ג. תכנית הלימודים- הלכה למעשה

ג.1. עקרונות מנחים

ג.2. הערות כלליות על התכנית

ג.3. נושאי ליבה במערכי שיעור

ד. סיכום

ביבליוגרפיה

נספח א' – לשנות את העולם



א. כללי

חשיבותה של תכנית מעורבות בקהילה נובעת מחשיבות החינוך למעורבות חברתית ולעשייה למען הזולת. על מנת להגביר את רצון בני הנוער לעשות למען הקהילה, חשוב להאיר בפניהם שלמעורבות בקהילה דרכים רבות וכי הדרך המתאימה להם ביותר להיות מעורבים בקהילה טמונה בהם. תכנית זו תעניק לתלמידים כלי ייחודי למציאת נקודות ההצלחה והחזקה שלהם ולתיעולם למען העשייה החברתית.

קהל היעד של התכנית הם תלמידי חטיבת ביניים ותלמידי תיכונים. התכנית יכולה לשמש גם כלי עבור פרויקט מחויבות אישית של תלמידי התיכון.

1. מטרת התכנית:

1. הגברת המודעות להתנדבות ולפעילויות הקשורות במעורבות בקהילה בקרב תלמידי חטיבת הביניים ותיכון.
2. העלאת מספר התלמידים הלוקחים חלק בפעילות למען הקהילה.
3. יצירת תהליך שבו בוחרים התלמידים להתנדב ולסייע בקהילה מרצון ולא מכורח.
4. יצירת תהליך שבו לוקחים התלמידים אחריות על הפעילות ומאתרים מקומות בהם יוכלו להתנדב, בהתאם לליבתם האנושית ובהתאם לתחומי העניין שלהם.
5. הענקת כלי שבעזרתו יוכלו התלמידים לזהות את חזקותיהם וכתוצאה משימוש נכון בחזקות שלהם הם יוכלו לשפר את ביצועיהם.

2. רציונל התכנית:

רציונל התכנית נשען על הרעיון שהגברת המעורבות בקהילה והגברת העשייה למען הקהילה הינם תוצר ישיר של רצון פנימי של התלמיד. רצון הנובע מחיבור העשייה לתחומי העניין של התלמיד ולא מכניעה למערכת של תגמולים וענישה. הגברת מוטיבציה פנימית זו מתייחסת לכך שהתלמידים ישקיעו בפעילות מתוך הבנה שמעורבות בקהילה תאפשר להם מימוש או גיבוש ערכים. התחושות שילוו את הפעילות הינן תחושות של סיפוק עצמי רב.

במטרה להשיג מוטיבציה זו, על מנת לזהות את חזקות התלמידים, נשתמש בכלי מהפסיכולוגיה החיובית, בתהליכי משוב קדום.



ב. פירוט ממדי רציונל התכנית – הרקע התיאורטי

1. מוטיבציה פנימית הכרתית

למוטיבציה הגדרות רבות המתארות בדרכים שונות את האמצעים והתהליכים שאדם מבצע על מנת להשיג מטרה כלשהי. התיאוריות נבדלות ביניהן בדגשים השונים על הצורך בהשגת המטרה. ההבחנה הבסיסית ביותר היא בין מוטיבציה חיצונית למוטיבציה פנימית. מוטיבציה חיצונית, מתייחסת לכך שהאדם מבצע את הדברים מתוך רצון לזכות בתוצאה רצויה, תוצאה הכוללת בעיקר תגמולים חיצוניים. מוטיבציה פנימית מתייחסת לכך שהאדם מבצע את הדברים מתוך עניין או הנאה. מהותה של מוטיבציה זו הינה בפעילות עצמה.

קיימים מספר גורמים העשויים להחליש את המוטיבציה הפנימית וביניהם: תכתיבים חיצוניים, תחושה של חוסר שליטה עצמית ותחרותיות. מנגד, קיימים גורמים העשויים להגביר את המוטיבציה הפנימית וביניהם: בחירה עצמית, הנחיה עצמית ותחושה של אוטונומיה. נמצא כי הגברת תחושת האוטונומיה בקרב תלמידים מגבירה את המוטיבציה הפנימית ואת הרצון באתגר.

קיימים שני ממדים עיקריים עשויים להשפיע על מידת המוטיבציה בכלל ועל מידת המוטיבציה הפנימית בפרט והם עוצמה ותחושת אוטונומיה. עוצמה מתייחסת למידת הרצון של האדם להשקיע בפעילות עצמה ואוטונומיה בוחנת את השאלה האם הרצון להשקיע בפעילות נובע מבחירה אישית של האדם או שהוא מבוסס על כפייה חיצונית נטולת צידוק פנימי.

בהתאם לשני ממדים אלו, קיימות מספר מוטיבציות וביניהן מוטיבציה פנימית הכרתית (Identified). מוטיבציה זו מובילה לפעילות מתוך זיהוי ערכה הפנימי של הפעילות. בהתאם למוטיבציה זו, אדם בוחר בפעילות כלשהי מאחר והוא יודע שפעילות זו טובת בחובה הנאה ועניין או שהיא טובת בחובה ערך מוסרי בעל רציונל ברור (עשור, 2001, Rayn, 1995, Deci, Ryan, & Ryne & Deci, 2000.). (Williams, 1996).

לעניינו, נשאף שתלמיד יבחר את מקום ההתנדבות והמעורבות שלו בקהילה מתוך ידיעה שבחירתו כוללת פעילות שתסב לו הנאה או עניין. הרצון של התלמיד לפעילות יהיה חזק והפעילות תהפוך להיות מרצון ולא מכורח. על מנת לעורר מוטיבציה פנימית הכרתית חשוב להעניק לתלמיד תחושת ביטחון, העצמה ולהתמקד בחיזוקים חיוביים.



במטרה להשיג תוצאות אלה נכון יהיה להשתמש בגישת קדום.

2. משוב קדום

שיטת משוב קדום מבוססת על עקרונות הפסיכולוגיה החיובית והחקר המוקיר (Appreciative Inquiry).

גישת החקר המוקיר צמחה בעולם הארגוני כתיאוריה וכשיטה להתערבות ולצמיחה ארגונית המבוססת על חזקות. הן חזקותיו של הארגון והן חזקות האנשים שבו.

הנחה הבסיסית של הגישה היא שבכל ארגון קיימים רכיבים חיוביים הפועלים בצורה מצוינת והדגש צריך להיות מושם על רכיבים ותהליכים אלו.

משוב קדום, כחלק מגישת הקדום, הינו כלי עבודה המתמקד ברכיבים חיוביים של הארגון והאדם.

בהתאם לגישה, תהליכי החקירה והפיתוח של הרכיבים החיוביים והמצליחים בארגון ובאדם נעשים באמצעות סיפורי הצלחה. מאפייני המשוב הייחודיים הם מיקוד בסיפורי הצלחה ומיקוד בתובנות הפנימיות כתוצאה מניתוח מקריי ההצלחה.

על מנת להגיע לרכיבים החיוביים של האדם, גישת הקדום כוללת ראיון קדום. הראיון כולל ארבעה שאלות ביחס לסיפור הצלחה רלוונטי שנבחר (Kluger, & Nir, 2010):

1. ספר סיפור על אירוע בו הרגשת במיטבך.

2. מה היה רגע השיא באירוע? כיצד הרגשת ברגע זה? ומה הרגשת?

3. מה היה בך, בחברך, בסביבה הפיזית או החברתית, במיקום או בתזמון שאפשרו לסיפור זה להתרחש?

- לאור מה שעלה מהסיפור בנקודות הקודמות, נשאלת שאלת הקדום:

4. באיזה מידה התנאים שאפשרו לך להרגיש במיטבך מאירים את דרכך כעת ויאירו את דרכך בעתיד? לגישת הקדום מספר יתרונות עיקריים:

הגישה מאפשרת העצמה אישית ומעוררת רגשות חיוביים. היא מעלה למודעות מפתחות להצלחה עתידיים ומאפשרת פיתוח אישי באמצעות זיהוי חזקות. השימוש בגישה גמיש וניתן ליישמו בכל נושא ותחום.

המשוב הקדום מהווה כלי עבודה מודרני, עכשווי שבאמצעותו ניתן לשפר את התקשורת הבין-אישית, את החשיבה, את המסוגלות שלנו וכתוצאה מכך, לשפר את העשייה והביצועים.



ג. תכנית הלימודים הלכה למעשה

1. עקרונות מנחים:

1. התכנית צריכה לדבר אל התלמידים בגובה העיניים, צריכה לדבר אל ליבם ולא תחומי העניין שלהם.
2. חשוב ליצור שיח אישי (גם בתוך הקבוצה), להתייחס לכל תלמיד בנפרד ולא להתייחס לתלמידים כמכלול.
3. יצירת התהליך וליווי חייב להיעשות מתוך מקום של אמפתיה ולא ממקום שיפוטי.
4. חשוב לזהות את הקשיים של התלמידים בגיוס המוטיבציה לפעילות, במידה ויש.
5. חשוב לחזק את חזקותיהם של התלמידים כחלק מהעצמתם בתהליך.
6. חשוב ליצור סביבה תומכת ומעניקת ביטחון.

2. הערות כלליות על התכנית:

1. התכנית בנויה בצורת משפך, מהרחב אל הצר. בחירת מקום הפעילות תבוצע בתום התכנית.
2. התכנית משלבת הרצאות של אנשים מעוררי השראה בתחום ממספר תחומי עניין.
3. התכנית משלבת הנחיות של התלמידים עצמם. כתחילה של לקיחת אחריות על הפעילות.
4. לאחר תחילת ההתנדבויות, חשוב ליצור מערך של משוּב והיזון חוזר.
5. רק מורה שעבר את תהליך המשוּב הקדום יוכל להעביר לתלמידיו את התכנית בצורה ראויה ואפקטיבית.

3. נושאי ליבה במערכי השיעור

- מערך התכנית הרחב כולל שישה שיעורים. התכנית ניתנת לשינויים בהתאם לצרכי בית הספר. למערך זה שישה שיעורים. להלן עיקרי השיעורים:

1. שיעור פתיחה

- א. הצגת התכנית והפעלה של תיאום ציפיות הדדי בין התלמידים והמורה. חשוב שהתלמידים יבינו וידעו מה צפוי במסגרת התכנית ויפתחו לכך צוהר במחשבותיהם.
- ב. תחילת עבודה על המושג "רגשות חיוביים" – מה הם רגשות חיוביים? האם ניתן להגדיר רגשות חיוביים? מה הם השלכות רגשות אלה וכו'.
- ג. מעבר לעולם התוכן של עשייה מרצון למען הסביבה. עבודה על הטקסט "לשנות את העולם" (ראה נספח א').
- ד. שילוב רגשות חיוביים והטקסט.



ה. מחשבה לשיעור הבא:

לנסות להיזכר בסיפור אמיתי מחייהם בו חשו רגשות חיוביים כתוצאה ממפגש בין – אישי, מפגש שבו ניסו לעזור למישהו.

2. רגשות חיוביים במעורבות בקהילה

א. הרצאה של אדם מעורר השראה בתחום המעורבות. התמקדות ברגשותיו החיוביים של המרצה.

ב. מליאה: עיבוד המפגש והשוואה לרגשות החיוביים שהם חשו כתוצאה ממפגש בין – אישי, מפגש בו ניסו לעזור למישהו.

ג. הצגת המשוב והסבר לגבי אופן ביצוע המשוב. חשוב לציין כי התלמידים מעלים את הסיפור האישי על הכתב ורק אחר כך מציגים אותו לחבר המראיין.

ד. חלוקת המליאה לזוגות. בתהליך משוב קדום יראיינו התלמידים אחד את השני. לכן, חשוב שהזוגות יבחרו על ידי התלמידים מאחר ותחושת ביטחון היא קריטריון הכרחי להצלחת התהליך.

ה. מחשבה ועשייה לשיעור הבא:

לחשוב על סיפור הצלחה בסיטואציה בעלת מאפיינים דומים לאלו הקיימים בפעילויות מעורבות בקהילה.

3. תחילת עבודה בזוגות על משוב קדום

א. זוגות: משוב קדום. כל אחד מראיין את חברו את המשוב עד תום ולאחר מכן מחליפים.

4. חקר קדום ומעורבות בקהילה

א. מליאה: סיום חקר קדום. מה הן התובנות מהתהליך ומה התחושות והציפיות לעתיד?

ב. הרצאה של אדם מעורר השראה בתחום המעורבות. התמקדות ברגשותיו החיוביים ובשאלת החקר (שאלה 4).

ג. מחשבה לשיעור הבא:

היכן אני רוצה ושואף להתנדב וכיצד.

5. יישום החקר בקהילה

א. זוגות: האופן בו ישתלבו בהתנדבות בקהילה. כיצד עלי לגשת למקום בו אני חפץ להיות? מה עלי לומר? אילו כוחות וחזקות עליי לגייס לשם כך?



ב. מליאה: סיכום, מסקנות ותיאום ציפיות לגבי המעורבות בקהילה וההתנדבות בה. חשוב מאוד לשים לב לצרכי התלמיד שעולים בדיון זה. צרכים אלה צריכים להיות ביסוד מערך המשוב והאיזון החוזר של ההתנדבות.

6. אירוע חשיפת מקומות ההתנדבות

א. מליאה: יוצגו על ידי המורים או על ידי נציגי המקומות, מקומות בהם יוכלו הילדים לקחת חלק בפעילות (במידה וטרם מצאו). כמו כן, תלמידים שכבר מצאו מקום ויודעים שיש צורך במתנדבים נוספים יוכלו לקחת חלק.

ד. סיכום

מעורבות בקהילה והתנדבות בהינם תהליכים הכרחיים לבניית חברה טובה יותר. כנגזרת של מטרה זו ומטרות דומות אחרות, התנדבות הינה חובה במהלך הלימודים בחטיבת הביניים ו או בתי הספר התיכוניים במסגרת מחויבות אישית.

חשיבותה של תכנית זו היא בכך שתגביר את הרצון של התלמיד להתנדב ולא תהיה כורח המציאות והדרישות. כמו כן, ניתן ליישמה גם בקרב תלמידים שאינם מחויבים כך.

הערך המוסף של התכנית הוא בהענקת כלי המשוב הקדום לתלמידים. כלי מהפסיכולוגיה החיובית שישרת אותם בעתיד. יסייע להם לגלות מהי הדרך הנכונה והחיובית לפעול על מנת לקטוף הצלחות נוספות.

בנימה אישית, כאשר אנו עוסקים בפעילות הקשורה למעורבות בקהילה, פעילות אשר פונה אל ליבם של התלמידים, חשוב שגם אנו נפנה אל ליבם נפתח ונרחיב אותו לזולת. כך באמת נוכל לבנות חברה טובה יותר בעתיד.



עשור, אבי (2001): טיפוח מוטיבציה פנימית ללמידה בבית הספר בתוך: עשור, אבי וקפלן, אבי (עורכים) (תשס"א): חינוך החשיבה מס' 20: הנעה ללמידה: תפיסות חדשות של מוטיבציה, מכון ברנקו וייס לטיפוח החשיבה, ירושלים.

Deci, E. I., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 165-183.

Kluger, A. N., & Nir, D. (2010). The Feedforward Interview. *Human Resource Management Review*, 20, 235-246.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63, 397-428.



נספח א' –

לשנות את העולם

רבי מנחם מנדל מקוצק סיפר "כשהייתי צעיר רציתי לשנות את העולם. כשבגרתי גיליתי שקשה לשנות את העולם אז ניסיתי לשנות את העם שלי. כשראיתי שאיני יכול לשנות את העם, ניסיתי לפחות לשנות את העיר שלי, גם זה לא הצלחתי והחלטתי להתרכז במשפחה שלי. היום שאני כבר למוד ניסיון, אני מבין כי הדבר היחיד שאני יכול לשנות זה את עצמי. אני יודע שאם לפני הרבה שנים הייתי משנה את עצמי, זה היה משפיע על משפחתי, היה נוצר שינוי בעיר שלי ובעם שלי ואז העולם היה משתנה".....

