

תוכנית חברתית B-FRIEND סילבוס סדנאות לחט"ב

מטרת המפגשים:

בתכנית B-Friend. אנו מובילים קבוצות וסדנאות תהליכיות בהנחיית מטפלים ומנחים מומחים סביב זהות עצמית, דימוי עצמי, יחסים ולחצים חברתיים. ליווי והכשרות לצוותים במקביל עם כלים מותאמים. הסדנאות נעשות באופן חוויתי עם מתודות מגוונות של פסיכודרמה, משחק, אומנות וחוויה פעילה להלן הפירוט.



סדנת מתחברים לקבוצה מגבשים קבוצה

כיתה מלוכדת אינה רק תוצר של מזל אלא של תהליך. בני ובנות נוער חווים לעיתים תחושת נפרדות, ביישנות או קושי במפגש עם אחרים. הסדנה פותחת הזדמנות לבנות אמון, לחזק תחושת שייכות וליצור בסיס לקבוצה שמכירה, מתחשבת ומתחברת. באמצעות אתגרים קבוצתיים, תרגילי היכרות מעמיקים ושיח רגשי נצעד יחד צעד ראשון אל עבר גיבוש חברתי אותנטי.

תוצר: אמנת קבוצה כל משתתף. תורם. סעיף אישי לבניית קבוצת שייכות מיטיבה.



סדנת מי אני כשאני לא כמו כולם?

בגיל ההתבגרות הזהות האישית מתחילה להתעצב. הרצון להיות שייך מתערבב עם הרצון להיות ייחודי.

הסדנה מאפשרת לתלמידים ולתלמידות מרחב בטוח לבחון שאלות זהות: מי אני? במה אני מאמין? מה חשוב לי באמת? דרך כתיבה, משחקים ושיח אישי נעסוק בקונפליקטים של דימוי עצמי, נאמנות לעצמי מול לחץ חברתי, ופיתוח קול אישי.

תוצר: מפת ערכים וזהות אישית כל משתתפת יוצאת עם מסמך חזון אישי שמחבר בין הרצון להיות חלק לבין האומץ להיות אני.



סדנת הכרות עם תהליך הרגשי-חברתי שבי

כל אחד מאתנו הוא מובל מתהליכים חברתיים רגשיים מגיל צעיר. אנו מבינים שתהליך סביב "המודעות העצמית" הוא יאפשר לנו להבין את המניע הפנימי שלנו ודרך זאת נוכל להגיע לבניית חזון והגשמה אישית.

בסדנה התלמידים יעברו תהליך בנושא באמצעות אומנויות. **תוצר:** המפה החברתית האישית של כל אחד ואחת.

סדנת התלמיד כמנחה חברתי

הסדנא תעסוק בהובלת התלמידים להיות מומחים חברתיים ולהוביל תהליכים חברתיים בתוך הכיתה ובבית הספר. התלמידים יחשפו למיומנות החברתיות הבונות את התשתית והכלים ליצירת קשרי חברות מותאמים.

תוצר וכלי מותאם: הבנת מהי אנציקלופדיה חברתית, ערכת מפה



סדנת האמפתיה ככלי חברות משמעותי

אימון של המושג אמפתיה, יצירת שיח אמפתי והדהוד אמפתי בין תלמידים ככלי ליצירת תקשורת חברתית מכילה. B-Friend מתפקדים בשגרה הבית ספרית. **תוצר וכלי מותאם:** יצירת מרחב אמפתי ושפה חברתית מכילה. שגרירי **קלפי אמפתיה** לשימוש עם התלמידים.

סדנת עיבוד מידע חברתי

המשגת תהליך עיבוד המידע. הבנת התהליך המוחי. ויצירת פרקטיקות להבניית מודל תקשורתי מותאם תוך התמקדות במיון מידע חברתי וביסוס החשיבה החיובית.



סדנת מהחבורה שלי למי אני בחבורה?

לא קל להשתלב. במיוחד בגיל ההתבגרות, כשהכול משתנה מבפנים ומבחוץ. הסדנה מתמודדת עם הקושי של תלמידים ותלמידות למצוא את מקומם החברתי ולהרגיש שייכים, בלי לוותר על עצמם.

באמצעות תרגילים חווייתיים, סימולציות מהחיים משחק ושיח אמיץ נבנה מודעות עצמית, נחקור תפקידים חברתיים ונחזק תחושת מסוגלות במרחב הקבוצתי. הדגש הוא על הכרה בכוחות האישיים והחברתיים של כל אחד ואחת לצד פיתוח אמפתיה, הדדיות והקשבה.

תוצר וכלי מותאם: מפת חוסן חברתי אישית, חיזוק תחושת שייכות והבנת המקום שלי בתוך קבוצה משתנה..



סדנת בניית חשיבה ותפיסה חיובית

השלכות רבות נוצרות מתהליכי חשיבה. אנו מזהים את יכולת הלמידה והבחירה במחשבות המגבירות את הטוב והתחושה החיובית. סדנא זו עוסקת בפיתוח היכולת לחשיבה חיובית ויצירתית המאפשרת לתלמידים לגלות את עצמם מחדש

תוצר: אימון בכלי מדדיטיבי "מסע בארץ המחשבות" תלמידים ילמדו לשחרר מחשבות שליליות.

סדנת גילוי הכוחות שבי

אנו מאמינים כי בכל אחד מאיתנו טמונים כוחות וחוזקות היחודיים לנו. מטרת הסדנא היא להוביל את התלמידים להתבוננות, גילוי וזיהוי הכוחות תוך זיהוי המוטיבציה הפנימית לפעולה ויצירה.

תוצר: זיהוי מפת הכוחות ויכולת המשגת המסוגלות האישית של כל תלמיד.

