

'שרשרת- כתובת לנערה במרחב הבית ספרי'.

הגדרת הצורך / רקע:

בשנים האחרונות גוברת ההכרה בספרות המקצועית ובפרקטיקה כי נערות בגיל ההתבגרות מתפתחות באופן שונה מנערים ולכן הן מאופיינות **בצרכים ייחודיים** המחייבים התייחסות מיוחדת. הנבדלות בצרכי הנערות ניכרת הן במאפייני המצוקה והן באופן ביטויה:

מאפייני המצוקה

המחקרים מראים כי נערות סובלות יותר **מבעיות רגשיות** כגון: דימוי עצמי נמוך, דימוי גוף נמוך ותחושה כללית של חוסר אושר.

ביטויי המצוקה

הספרות המקצועית מלמדת כי ביטויי המצוקה והמתח של נערות הם "**שקטים**" ונסתרים ובכך שונים בתכליתם משל נערים:

1. נערות מאופיינות במיעוט הופעתם של ביטויי המצוקה הבאים: נשירה מביה"ס, אלימות או שימוש באלכוהול ובסמים.
 2. נערות חוות את עצמן כאחראיות ואף אשמות בדברים שקורים להן. לכן הן מתביישות, לרוב, לפנות לבקשת עזרה.
 3. אחוז גבוה יותר מבין הנערות דווחו שהן עושות דיאטה להרזיה ללא פיקוח רפואי ורק אחוז קטן מביניהן עוסקות בפעילות גופנית באופן סדיר.
- אם כך, מצבי הסיכון בקרב נערות אינם מפרים את הסדר של מערכת החינוך וכתוצאה מכך לרוב הם **אינם נראים**. כך יוצא שאינם זוכים לתשומת לב ראויה. ניתן להתייחס אל הנערות במובן זה כאל מיעוט בעל צרכים מיוחדים ושונים מאלו המוכרים על ידי המערכת.

רציונאל:

הספרות המקצועית העדכנית שעוסקת בהתערבות מקצועית עם נשים, שמה דגש על גישות אלטרנטיביות בטיפול, גישות המבוססות על מודל של יחסים/התקשרות. על פי מודל זה המוטיבציה המרכזית של נשים לאורך החיים אינה הפרדות ואינדיווידואציה אלא **ביסוס תחושה חזקה של קשר**. נשים ונערות זקוקות למערכת יחסים של הדדיות ויחסים שוויוניים כדי לצמוח, להתעצם ולפתח תחושת ערך עצמי. לכן, לטיפול בנשים ונערות חשובה סביבה שבה קיימת מערכת יחסים של הדדיות ושוויון. האמצעים שמתוארים כיעילים ליצירת אוירה כזו הם עבודה קבוצתית במרחבים נשיים ויצירת קשר ב"גובה העיניים" שבאמצעותו יש הפחתה של תחושת האשמה והסטייה שבהתנהגויות המצוקה. הפחתה זו מאפשרת לנערות לשוחח על קשיים ומצוקות. הנראות שייצרו המרחבים הנשיים, כתוצאה מהפחתה זו, יאפשרו **איתור מוקדם והפניות לגורמים המתאימים**.

העבודה המשותפת בין תוכנית 'נערות על המפה', אשלים והמחלקה לשוויון בין המינים במשרד החינוך, הובילה ליזמה משותפת ולניסוח תוכנית שרשרת. על מנת להוציא את התכנית אל הפועל, נבחרה האגודה לקידום החינוך, ירושלים כשותפה לתכנית. מהותה של התכנית היא **יצירת מרחב ייחודי לנערה** אשר יהווה כתובת, מען, לנערות במרחב הבית ספרי. כתובת זו תהווה מרחב נשי המבוסס על מודל ההתקשרות (היחסים) ותיועד לתת מענה ייחודי, **שאינו ניתן במסגרת הכללית**, למצבי המצוקה בקרב נערות.

ערכו של המענה הנו בעל שני מוקדים:

1. **הגדלת נראות** של מצבי המתח והמצוקה בקרב נערות - שיתוף במצבי במצוקה האופייניים לנערות ובכלל. בתהליך התפתחותן הפסיכולוגית יש בקרב הנערות חשיבות רבה לקשר וליחסים בינאישיים מתמשכים. במרחב תיווצר דינאמיקה בין אישית – נשית באופן שיאפשר ביטוי של תכנים שבסיטואציות אחרות נמנע על פי רוב. לעצם השיתוף יש ערך תרפויטי בפני עצמו.
2. **עידוד ההתערבות** החינוכית-טיפולית המוקדמת רגישת הג'נדר - עקב הגדלת הנראות של מצבי המצוקה ניתן יהיה, במקרה הצורך, להפנות את הנערות לטיפול מערכתי או פסיכולוגי עמוק יותר.
3. **הנחת תשתית של התהוות קשרים בינאישיים בין הנערות לבין עצמן** – החברותא והאחוה מעניקות תחושת שייכות, הפגת בדידות, העצמה אישית ותמיכה הדדית – הן בקרב הנערות הצעירות והן בקרב הנערות הבוגרות.

תיאור התכנית

תכנית 'שרשרת' היא מהלך התערבות רחב היקף, **במסגרת המערכת החינוכית** (חט"ב ותיכונים). עקרונותיה של התכנית מבוססים על מודל אקולוגי ובעל אפיונים של מניעה ראשונית. מדובר במהלך התערבות הבנוי על רצף של פעולות המובילות לשינוי ברמת הפרט, ברמת המערכת המוסדית (בית ספר) ובמערכת הקהילתית.

בבסיס התכנית עומדת **הקמה של 'כתובת לנערה'**, חדר ייחודי ובלעדי של שרשרת, במסגרת הבית ספרית. במוקד הפעילות תתקיים חניכה של הנערות הבוגרות את הנערות הצעירות כאשר המפגשים ביניהן יתקיימו על בסיס קבוע. החניכה תונחה על ידי רכזת התכנית ומנחת התכנית. מעבר לכך ייתכנו פעילויות רבות ומגוונות בחדר והמידה בה החדר יהיה פעיל ושוקק תלויה במידה רבה בעבודת הרכזת והנערות. החדר יהיה מקום מפגש בין נערות בכל הגילים (חט"ב והתיכון) ויופעל על ידי נערות, לטובת נערות. הפעילות תתרחש בימים ובשעות קבועים. פעילות הנערות תתמקד בהדרכה ואיתור ראשוני. עבודתן תלווה ע"י מדריכת התוכנית ורכזת מטעם בית הספר, כך שניתן יהיה לווסת את עבודת הנערות ולהגן עליהן ממעורבות יתר במקרים שדורשים התערבות מקצועית. כמו כן ייקחו הנערות חלק בתכנון וקיום מפגשים מגוונים באופיים עם כלל נערות ביה"ס – חונכות, מפגשי שיח, הרצאות, צפייה מונחית בסרטים, סדנאות, מפגשי הורים ועוד. הפעילות, כאמור, תלווה בהנחיית נציגים מהצוות החינוכי.

מדובר במרחב לפעילות פסיכו-חינוכית המיועדת **לקדם את הרווחה הנפשית ותחושת הביטחון והערך של נערות במרחב הבית ספרי ולמנוע החרפה של מצבי סיכון ומצוקה על רקע מגדרי.**

עיקרון תגובת השרשרת מבטא תהליך שבו שינוי אחד גורר סדרת שינויים מסוג דומה. מדובר ברצף של אירועים או תהליכים שכל אחד מהם הוא תוצאה של האירוע שקדם לו ומפעיל בתורו אירוע נוסף. עיקרון זה עיצב את תכנון דרכי הפעולה של התכנית - הפעלת תוכנית הכשרה לקבוצה נבחרת של נערות, תכין אותן ליצור ולהפעיל מרחבים נשיים לנערות רבות, צעירות מהן, במרחב הבית ספרי. כך יעשה ניסיון להטמיע בצורה נרחבת דרכי עבודה ייחודיות עם נערות במערכת החינוכית.

כחלק מן התכנית קיימת התחייבות המסגרת החינוכית להקצות זמן ומרחב לפעילות של נערות עם ולמען נערות אחרות. כמו כן, ביה"ס ילווה את פעילותן באמצעות רפרנט/רכזת מיוחדת מתוך הצוות ויעמיד לרשותן את המשאבים שיקדמו הן את הפעילות הפסיכו-חינוכית המובנית והן את פעילות האיתור וההפניה. זוהי הסכמה לאפשר פעילות פסיכו - חינוכית רגישת מגדר בתחומים הרלוונטיים לרווחתן הנפשית של מתבגרות צעירות.

פיתוח תוכנית שרשרת יתבצע במספר שלבים כך שהתוכנית תעבור בהדרגה להפעלה עצמאית ומימון מלא של משרד החינוך. העבודה שתבצע ע"י מנהל/ת התוכנית, בהנחיית ועדת ההיגוי המלווה, תכוון להטמעת התשתית המקצועית והארגונית במערך החינוכי ובקהילה, כך שתתאפשר בהמשך ההפעלה העצמאית.



מטרות ויעדים:

- א. פיתוח תוכנית של **מניעה ראשונית** המקדמת רווחה נפשית ותחושת ביטחון של נערות במרחב הבית ספרי, מאפשרת ביטוי של תחושות מצוקה ומונעת החרפה של מצבי סיכון ומצוקה על רקע מגדרי.
- ב. הנחת תשתית שתאפשר **איתור והצפה** של מצבי מצוקה בקרב הנערות.
- ג. **העצמת** הנערות במערכות חינוכיות/טיפוליות, על ידי עבודה המדגישה את ייחודיותן וכוחותיהן.
- ד. הגברת **המודעות** בקרב העוסקים במלאכת החינוך למשתני ג'נדר ייחודיים לנערות ולהכרות עם ביטויי המצוקה הייחודיים ועם אפשרויות לדרכי התערבות והפניה.
- ה. פיתוח **רשת קהילתית** תומכת רגישת מגדר, תוך חיזוק הקשר ושיתופי הפעולה בין בית הספר וגורמים רלוונטיים אחרים בקהילה (גורמי רווחה, חינוך בלתי פורמאלי, מערכות בריאות וטיפול, ועוד).
- ו. פיתוח **מנהיגות** צעירה בקרב נערות.
- ז. **הטמעת דרכי עבודה** ייחודיות עם נערות במערכת החינוכית.

אוכלוסיית היעד

- א. **הנערות הבוגרות:** נערות לומדות בגילאי התיכון ('י – יב') מקבוצות תרבותיות שונות, שאינן מפגינות מצבי ניתוק ומסוגלות לשמש כמודל חיקוי ולהפעיל נערות צעירות מהן, אך מתמודדות בעצמן עם קשיים האופייניים לגיל ההתבגרות וזקוקות לטיפוח והעצמה של כישורי מנהיגות. ניתן לשלב נערות בכיתה 'י' במסגרת פרויקט 'מחויבות אישית' או נערות בוגרות תכנית נמ"ש. נערות אלו יהיו תומכות מחד ונתמכות מאידך מתוקף היות הקבוצה מסגרת שיתוף והשתייכות.
- ב. **הנערות הצעירות:** נערות לומדות בגילאי חטיבת הביניים (ז'-ט') אשר על פי דיווח הצוות החינוכי מגלות סימני מתח ומצוקה האופייניים לנערות בהתבגרות או כאלו המביעות עניין מיוחד להשתתף בתכנית.
- ג. **כלל הנערות הלומדות בבית הספר:** במהלך השבוע, בזמן שלא מתקיימת פעילות מובנית ובתנאי שהדבר לא מתנגש עם המערכת בכיתה, מוזמנות כל הנערות בבית הספר לשהות ב'מרחב לנערה', לשוחח, לקרוא חומר, לשתף, להיעזר. כמו כן, כלל הנערות יוזמנו לפעילויות שונות ומיוחדות שיתאימו להעברה בקבוצה בהיקף גדול. פתיחת שערי המרחב גם למי שלא נכללת בתכנית באופן רשמי מאפשרת מתן ביטוי וקבלת תמיכה במצבי מצוקה שלא נראו קודם או לא דווחו.

דרכי הפעולה / הפעלת התכנית:

א. שלב ההכנה:

א.1. בית הספר:

- מספר מפגשים אשר מציגים את הנושא ומכינים את ההנהלה להפעלת התוכנית.
 - שיתוף (ביחד עם ההנהלה) יועצות חינוכיות, מחנכי הכיתות והרכזים בהחלטה לשלב את ביה"ס בתכנית.
 - רכזת תכנית שרשרת - בחירת רפרנטית לתוכנית מתוך סגל בית הספר והנחייתה לגבי עקרי התכנית תוך נגיעה בנושאי האיתור וההפניה .
 - חדר שרשרת - הכנת מרחב פיזי ייחודי לתכנית אשר בו תתרכז פעילות התכנית.
- א.2. הנערות הבוגרות: גיוס נערות מהשכבות הבוגרות אשר מגלות יכולת ומוטיבציה להדריך ולהנהיג ואשר יוכשרו לתפקידי הדרכה וחונכות. מכל בית ספר תיבחר קבוצה של כ-20 נערות.
- א.3. הנערות הצעירות: נערות מהשכבות הצעירות המגלות סימנים של מתח ומצוקה ו/או המביעות עניין וצורך להשתתף בתכנית.
- א.4. הורי התלמידים: עדכון ההורים בהעברת התוכנית ורתימתם כמשאב לתוכנית. מעבר למידע שיועבר להם אודות סמנים לאיתור מוקדם ודרכי פעולה ניתן גם לשלבם בתכנית ע"פ רצון וצורכי הנערות.
- א.5. גורמים קהילתיים: (ניתן ליישום במהלך השנה - גם לאחר תחילת העבודה) בניית רשת קהילתית תומכת ומעורבת. ניתן לבנות וועדה מלווה מכל הגורמים הרלוונטיים ביישוב - סוכנויות רווחה, מרכזי סיוע, לשכות חברתיות, גורמי חוק ובריאות, ארגוני נשים, תנועות נוער, מרכזים שכונתיים ועוד. אלו יכולים לקחת חלק בהדרכה ובפיתוח קשרי עבודה ודרכי הפניה . כמו כן תשמש הוועדה המלווה כרשת תמיכה של הנערות שיאותרו והיא תהיה מחויבת לתת מענה ייחודי בהתאם לצרכים שיעלו מהשטח.

ב. שלב ההכשרה:

1. היקף ומבנה ההכשרה: הנערות הבוגרות שאותרו ישתלבו בשלב זה של התוכנית בהכשרה בת 10 מפגשים בני כשעתיים, שתתבצע במהלך יום הלימודים או לאחר שעות הלימודים במקום מתאים בתוך מבנה בית הספר (רצוי במרחב שיועד לתכנית). ההכשרה תתבצע על ידי מדריכה/מנחה מטעם התכנית.

2. תכני ההכשרה: פיתוח אישי, כלים לעבודה עם קבוצת נערות, פיתוח מיומנויות הדרכה, חונכות אישית, הדרכת קבוצות, מודעות לנושאי מגדר, מיומנויות ליצירת קשר, זיהוי של סימני מתח ומצוקה, הכרות עם חונכות המבוססת על עקרונות האימון, מידע בנוגע לאפשרויות הפניה לשירותים מטפלים, העצמה אישית, חזון אישי, פיתוח הקשבה, סובלנות ואחוזה נשית בקבוצה, דימוי גוף, מערכות יחסים, מיניות, גבולות, בחירה וקבלת החלטות, שיווק עצמי, עמידה מול קהל, פרזנטציות, תכנון והפקת פרויקטים.

ג. שלב ההקמה וההפעלה: מכלול ההתערבויות של שני השלבים הראשונים מיועדים להוביל לבסוף להקמה של חדר שרשרת - 'המרחב הנשי' / 'כתובת לנערה' במרחב הבית ספרי. כל קבוצת נערות (מאותו בית ספר) תפעיל חדר שרשרת בבית ספרה. על הפעילות תנצח הרכזת שנבחרה מטעם ביה"ס. במוקד הפעילות יעמדו מפגשי החניכה בין הנערות הבוגרות לצעירות. מלבד פעילות זו יערכו במרחב סדנאות, הרצאות, צפייה מונחית בסרטים רלוונטיים, דיונים ועוד. המרחב יפעל במסגרת בית הספר בימים ובשעות קבועים (בשעות הלימודים או לאחריהן) ויציע אפשרות מפגש ופעילות בלעדית לנערות. במהלך השנה תקבל הרכזת מטעם ביה"ס ליווי והדרכה על בסיס קבוע מצוות התכנית – מדריכה ומנהלת התכנית.

לפרטים נוספים: מנהלת תכנית שרשרת, גלית פלדמן fgn@017.net.il