



## “רוכבים בשביל החיים”

### מסע אופניים בן 17 יום כדרך טיפולית

#### הקדמה:

בחודש מאי 2008 יצאו לדרך 14 חניכי הוסטל טבריה (הנמצא תחת חסות הנוער) למסע מרתק המהווה דרך טיפולית לחניכים. המסע ארך כ-17 יום ובמהלכו התמודדו החניכים בקשיים של רכיבת האופניים בשטח תוך כדי שהות ממושכת מחוץ להוסטל. המסע הוגדר ע"י צוות ההוסטל כהצלחה גדולה. לפניכם מצורף תיק המסע העדכני על מנת לרכז את הידע לגופים אחרים שיהיו מעוניינים לעשות זאת.

#### הוסטל טבריה:

פרטים אודות הוסטל טבריה ניתן לקרוא כאן:

[http://www.shaar.org.il/index.php?goto=bep&page\\_from=139](http://www.shaar.org.il/index.php?goto=bep&page_from=139)

#### תוכן עניינים:

עמי 2-3	רציונל לעבודת שטח
עמי 4	אודות הוסטל טבריה
עמי 4	עבודת השטח בהוסטל
עמי 4-5	מטרות המסע
עמי 5	כוח אדם
עמי 6	חלוקת תפקידים
עמי 6	ציוד
עמי 6	רפואה
עמי 7	תפריט
עמי 7	אבטחה
עמי 7	צילום
עמי 7	סדר יום

עמ' 8-12	תוואי המסע
עמ' 13-14	תהליך ההכנה ליציאה למסע
עמ' 15-30	הכלים הטיפוליים למסע: קבוצות, פרטני, חונכות ויומנים, אמצעי הרפיה, טקסים, תגובות, דוחות יומיים
עמ' 31	רשימת צווים
עמ' 32-33	רשימת נערים
עמ' 34	רשימת צוות
עמ' 35	רשימת סטודנטים מתנדבים

נספח א': תרופות וצרכים אחרים

נספח ב': אישור המסע

נספח ג': דף קשר לתאומים בדרך

נספח ד': מעקב ציוד אישי ומידות

## **רצינונל לעבודת שטח:**

כדי שהתכניות יצליחו הצוות צריך לתפוס את עצמו קודם כאנשי טיפול ורק אח"כ כאנשי שטח, ואת השטח כאמצעי בדרך להשגת המטרה הטיפולית.

## **גישה חווייתית:**

בטיפול בשטח פונים לבני הנוער בשפה שלהם, מדברים בשפת המעשה ושמים דגש על מיידיות החוויה. הדגש הזה מוביל להתנגדות מופחתת, יכולת טובה יותר לבנות קשר טיפולי ומעורבות כנה יותר של החניכים בתכנית. הקונקרטיות של האתגרים בשטח יכולה לאפשר לנערים שבד"כ נכשלים בהתמודדות עם אתגרים מופשטים, להנות מההצלחה ומהעלייה בביטחון עצמי ומתחושת הביטחון הנלווית לכך.

## **התמקדות בפוטנציאל ולא בפתולוגיה:**

רוב תכניות הטיפול בנוער מתמקדות בבעיות, בקשיים במכשולים ובעבר שיצר אותם. בטיפול בשטח בוחרים להתמקד במקום בפתולוגיה בכוחות, ביכולת ובפוטנציאל של הפרט. המסע בשטח הוא מסע של גילוי עצמי ואוטונומיה בעוד רוב התכניות המסורתיות רואות בנער "חולה" ו"תלוי". מומחי הטיפול בשטח מאמינים ששילוב של אמונה במשתתף וחשיפתו להזדמנות להתמודד עם אתגר אמיתי ומשמעותי יביאו להתנהגויות מפתיעות ב"בריאותן". השינוי יבוא בעקבות התנסויות שיחשפו את הכוחות והיכולות ולא בעקבות דיבורים. התכניות נותנות לנער הזדמנות לכתוב תסריט חיים חדש שבו הוא לא "נושר", "מכור", וכו' אלה מצליח, מסוגל ואפילו גיבור. חשוב בכל זאת לעשות מיון מסוים של המשתתפים כי יש כאלו שבאמת לא מסוגלים לכל מה שנבקש מהם.

## **הזדמנות מיוחדת להערכה:**

בשטח הזדמנות מעולה לאבחון. אי אפשר לזייף, ויש אפשרות לראות באופן מאוד חד את אישיותו והדינאמיקה המובילה את אדם. השטח מאפשר לחשוף דרכי התמודדות לא יעילות, מנגנוני הגנה ובעיות רגשיות. אלו יכולים לשמש לצורך קביעת יעדים טיפוליים ארוכי טווח.

אחת הבעיות במסגרת המוסדית היא עם נערים שבמסגרת ההדוקה של הפנימייה מתפקדים היטב אך מתפרקים ברגע שחוזרים למצב של חופש יחסי מחוץ למסגרת הפנימייה. בשטח הזדמנות טובה לבחון את זה, לא מספיק בשטח להיות קונפורמיסט כדי להצליח.

### **הכללת הלמידה מהשטח לחיים:**

ההבדל העצום בין סביבת החיים לשטח מעלה שאלה משמעותית לגבי ההכללה של הלימוד מהשטח לחיים. יכול להיות שהחוויה בשטח תהיה חווית שיא בעלת מעט השפעה לטווח ארוך. רוב החניכים צריכים סוג כלשהי של הדרכה מובנית כדי להעביר בהצלחה את הלמידה שלהם מהשטח לחיים בבית.

### **מדברים על 3 סוגי ההעברה:**

1. העברת מטאפורות ספונטאניות: מקרים שבהם ההעברה מתרחשת תוך מינימום התערבות של הצוות. המשתתף מגלה בעצמו קשר בין חוויות הפעילות לחייו. המשתתף יחווה מציאות פסיכולוגית שבה מתקיימות בו זמנית המציאות בשטח והמציאות התואמת מחוויותיו בחיים עד כה. במקרה כזה הדיבורים כמעט מיותרים.

2. יש חברה שלא משנה מה, הם יראו תמיד רק את החוויה הקונקרטית. הם זקוקים להתערבויות של הצוות כדי שיוכלו להבין את המשמעות של מה שעברו ברמה היותר סימבולית. הדרך הטובה ביותר היא באמצעות טכניקות של טיפול פרטני וקבוצתי. תוך שימוש בפידבק ובתמיכה של החברים לקבוצה בתהליך זה, המשתתפים נדרשים לבחון את התנהגויותיהם ולהבין את משמעותם לחיי היום יום שלהם.

3. המצב השלישי הוא מצב שבו הצוות בונה את החוויות כך שגדלים הסיכויים להעברה מטאפורית ספונטאנית – למעשה עושה שימוש בהסמלה. מטרת הגישה הזו היא להעלות את מספר החניכים שמתאימים לקטגוריה הראשונה. מושג ע"י בניית המשימות בשטח באופן שיקל על המשתתפים להבין את ההקשר המטפורי שלהם. משימה מסוימת יכולה להביא להישגים שונים בתכלית בהתאם לאופן שבו היא מוצגת: יום אתגרי יכול להפוך לאתגר אישי אלא אם יוצג כהזדמנות של הקבוצה להוכיח משהן לעצמה ולחבריה כקבוצה.

גם במקרים כאלו יהיה צורך במעט דיבורים אחרי החוויה שהובנה מאליה..

### הוסטל טבריה

הוסטל טבריה הוא חלק מהמערך הטיפולי – שיקומי של חסות הנוער, לנוער המתמודד עם בעיית שימוש בחומרים פסיכו אקטיביים. ההוסטל נועד לאוכלוסיית היעד, מכל הארץ. נערים בני 14-18 הנמצאים בסיכון גבוה, אשר חיי הרחוב, שוטטות, עבירות, שימוש והתמכרות לסמים מאפיינים את חייהם בקהילה.

לכל נער מותאמת תוכנית אישית על פי צרכיו, יכולותיו ונטיות ליבו, כל זאת במטרה לקדמו לחיים נורמטיביים. התוכנית השיקומית בהוסטל בנויה לפרק זמן שאורכו נקבע על ידי בית המשפט, אך הוא עומד על מינימום זמן של שנה וחצי. ההוסטל מציע טיולים להכרת הארץ, מדי יום ג, הפעילות הינה מובנית, מתוכננת עם מתווה שנתי.

### עבודת השטח בהוסטל:

מטרות השטח לסייע לנערים בתהליך של העצמה אישית וקבוצתית. תוך ניהול עצמי, לוגיסטי ותוכני ליום זה, בלמידה הדרגתית.

**במהלך חודש אפריל 2006 יצאה הקבוצה למסע במדבר יהודה אשר כלל שישה שבועות רצופים של התמודדות עם תנאי שטח קיצוניים, כחלק מתוכנית להעצמת המסוגלות והיכולת הקבוצתית והאישית. מסע זה היה חלק מתהליך פרידה של מספר נערים אשר סיימו את ההוסטל, בהצלחה.**

השנה, אפריל 2008, אנו יוצאים למסע אופניים שאורכו שבע-עשרה יום מטבריה עד אילת באופני שטח, לרגל חגיגות השישים למדינת ישראל, שהשנה במוקד ההתייחסות לילדים ונוער בסיכון.

### מטרות המסע:

1. גיבוש קבוצתי – אנו בתהליך של בניית קבוצה חדשה בהוסטל.
2. פיתוח מודעות עצמית של כל נער לגבי מקומו בקבוצה, פיתוח יכולת התפקוד וההשפעה של הפרט בתוך הקבוצה.
3. העצמה אישית של כוחות הנער – התמודדות עם אתגר פיזי ומנטאלי כחלק מבניית חויית ההצלחה בהוסטל, המודל לפיו עובד ההוסטל. הצלחות קטנות כאבני דרך לסיום מוצלח של כל נער:

- א. העלאת הדימוי העצמי תוך פיתוח עצמאות, יוזמה, אמונה עצמית וחברות.
- ב. פיתוח חוסן נפשי תוך גילוי של מסוגלות עצמית.
4. היכרות עם הארץ – רבים מהנערים הינם מהגרים ועולים ממדינות שונות והיכרותם על פי רוב עם נופי הארץ ומורשתה מצומצמת.
5. הימנעות משימוש הינו ממטרות הטיפול הכוללני שלנו, לפיכך, למידה על יכולות הגוף, חשיבותו במאמץ פיזי שכזה יש בו לקדם את הניקיון הפיזי והנפשי של כל נער. התיקון נעשה באמצעות הגוף אליו הופנה ההרס העצמי.
6. תהליך נרכש של למידה בנוגע להתמדה ודבקות במטרה.
7. גיוס משאבים להמשך תמיכה במודל העבודה הקיים בהוסטל, עבודת שטח אתגרית.

### **כוח אדם למסע:**

המסע מבוסס על כל אנשי הצוות שמלווים את הנערים במהלך הטיפול בהוסטל. מהלך המסע מובל ע"י שלושה אנשים אלירם אלימלך – מנהל ההוסטל, גוי סופר – רכז ההוסטל וגידי וולפסון- מדריך ותיק בהוסטל. בנוסף, בכל זמן נתון יהיה לפחות מדריך אחד אשר יצא ויכנס במשמרות קבועות מראש כל שלושה ימים. מדריכי ההוסטל הם: אמיר כהן, לאון סיסנקו, אליאור איזנברג, סמי אלנקווה. לטובת המסע הצטרפה חברת "גלגליל" ממושב שדמות דבורה בניהולו של מר עודד שהם. החברה תספק שני מדריכי רכיבה מקצועיים בוגרי מכון ווינגייט שילוו וידריכו את המסע לסירוגין, עודד שהם ורון גלעד. המסע מלווה בפיקוח חיצוני של מפקח מחוז צפון בחסות הנוער, מר בני פישר, ומפקחת טיפול מחוז צפון בחסות הנוער, הגב' מירי כרבי, ומר שי שער, מנהל עמותת ע.נ.ב, המפעילה בפועל את ההוסטל. שתי בנות השרות – שותפות לכל המסע, מכינות את כל חומרי הרקע להכרות עם הארץ, מתודות ופעילות, יהיו גיבוי ברכב מסייע ואחראיות על עזרה בתחומים מגוונים. סטודנטים – ישנם שניים-עשר סטודנטים אשר הביעו נכונות להשתלב במסע. הסטודנטים יכנסו ויצאו על פי יכולת אישית או עם מדריכים כל שלושה ימים. ארבע מטפלות יצטרפו לחלק מהמסע- יפה קפון עברי עו"ס ההוסטל, לילי קנטי, מטפלת באמצעות בעלי חיים, ורד טולדו, מטפלת באומנות ורחל, סטודנטית לעו"ס

שנה ג' . המטפלות יצטרפו בימים : ג', ו' ו-ש', - סגירה תעשה מראש על מנת למנוע כפל טיפול.

### **חלוקת תפקידים:**

אלירים - תכנון, ניהול ואחריות ביצועית לכל, גיוס כספים, בניית תיק מסע, גיוס תקשורת, במסע עצמו מנהל המסע .

גידי - מנהל לוגיסטי של המסע, הכנה של הנערים לפני המסע, שיבוץ ואחריות המדריכים, גיוס כספים.

גיו - סיוע בכל התחום הלוגיסטי, הכנה של הנערים, במסע אחראי משמעת קבוצתית, אחראי מדריכים, אחראי תחום רפואה, צילום סטילס.

עודד ורון- בניית המסלול ובחירת תוואי השטח והובלת הקבוצה, לימוד של עקרונות הרכיבה ברמה הטכנית והבטיחותית, לימוד מעשי של אחזקת האופניים ותיקון תקלות טכניות, לימוד סגנונות רכיבה, לימוד של חלוקה נכונה של מאמצים והקשבה לגוף . בנוסף אליהם יצטרף איש לוגיסטיקה מהחברה עם רכב 4\*4 ועגלת אופניים.

יפה – הכנה של הנערים, הכנה של הצוות, בניית תיק מסע, במסע טיפול בנערים, סיוע ותמיכה במדריכים במידת הצורך, גיבוי מאחור.

ארנון אשל, איש השטח של ההוסטל – הכנה של הנערים טרום המסע לשטח, עזרה ויעוץ לצוות בתחום עבודת השטח ובכל הצד הלוגיסטי.

### **ציוד:**

כל ציוד המסע יובל ברכבים המלווים את המסע, בנוסף, אנשי צוות שיכנסו לשטח יהיו נדבך מסייע לכניסה של ציוד נוסף במידת הצורך.

המסע באופיו הוא מסע מתגלגל, כמו "צב" כל הציוד נמצא בשטח, עם אנשי הצוות והנערים.

לכל נער יהיה ציוד אישי בסיסי וציוד רלוונטי ומותאם למסע. [דוגמת: קסדה, כפפות, לבוש אופניים וכו'].

### **רפואה:**

בדיקת רופא , אישור רפואי לכל נער – באחריות גידי וגוי.

הערכה פסיכיאטרית : הנערים יעברו בדיקה פסיכיאטרית בידי ד"ר אלכס

אלטשולר, פסיכיאטר מומחה לילד ונוער המלווה את ההוסטל במהלך הטיפול

בהוסטל. נספח לגבי תרופות פסיכיאטריות יצורף לתיק זה.

### **תפריט:**

המסע נבנה על ידי דיאטנית קלינית. ישנה התייחסות ספציפית לצריכת מזון ההכרחית במסע אופניים.

### **אבטחה:**

כל המסע ילווה במאבטח וחובש, בלילה תהיה שמירה בשיתוף של הנערים והצוות. תוואי המסלול מתואם עם הלשכה לתאום טיולים. במהלך המסע יהיה קשר רציף עם חדר מצב.

### **צילום:**

המסע יתועד בחלקו ע"י צלם מקצועי מר אמיתי קרני, ובחלקו על ידי אנשי צוות ומתנדבים. מצלמה מקצועית נתרמה למסע.

### **סדר יום:**

סדר יום של המסע נבנה על פי תנאי מזג האוויר ההולמים רכיבת שטח, כולל חשיבה על ימי מנוחה והתאוששות, שבהם תהיה לנערים תמיכה על ידי המטפלות האישיות. כמו כן, נעשתה חשיבה על ימי מקלחות ותנאי שינה משופרים יותר במידת האפשר.

- השכמה עם אור יום.
- יציאה לדרך, אחרי כיבוד קל. [קפה תה ועוגיות].
- ארוחת בוקר - סביב השעה שבע. [בערך כשעה לאחר הרכיבה הראשונה].
- רכיבה של כשלוש עד ארבע שעות, תלוי במזג האוויר. [עם הפסקות קצרות לשתייה והתאוששות].
- ארוחת צהריים ומנוחה. [בערך 4 שעות, ישיבת צוות במקביל להכנת ארוחת הצהריים, אחרי הארוחה תיערך קבוצת צהריים עד ארבעים וחמש דקות, מנוחה והתאוששות].
- ארבע אחר הצהריים רכיבה עד לחשיכה.
- ארוחת ערב והתמקמות ללילה.
- שמירת לילה – תהיה שמירה בלילה בשילוב של הנערים והצוות.

## **תנואי המסלול : (מפות מודפסות + דיסק עם מפות המסלול יצורפו לתיק).**

### **יום רביעי 23.4.08 (#1)**

יציאה מההוסטל ב-7:00 בבוקר.

הוסטל - צומת פורייה - אזור תעשייה גליל תחתון -חאן לוביה - גבעת אבני - שדה אילן – אילניה ( בית המעיין ארוחת בוקר) - ממשיכים בנסיעה לכיוון יער בית קשת על בסיס ואדיות מתחת לבית ספר אלון תבור - רכיבה על בסיס סימון אדום לדבוריה (עליה וירידה) כביש פנימי אספלט, באמצע הכביש סטייה לתוך יער בית קשת לנחל ברק ושם הפסקה ארוכה לצהריים. משם ממשיכים לאיכסל, חצייה רגלית של כביש 60 ורכיבה על דרכי יערנים על הגבול בין הרי נצרת לעמק עד לקיבוץ גניגר שם נעביר את הלילה.

**את הלילה נעביר בבית הנעורים של קיבוץ גניגר שכולל מקלחות.**

### **יום חמישי 24.4.08 (#2)**

השכמה 5:30 יציאה 6:30 מגניגר. רכיבה לצומת שריד על שבילי עפר - מעבר רגלי בכביש 73 לכיוון כפר ברוך, רכיבה במקביל לכביש גישה לישוב, מקיפים את הישוב מימין (צפון) עד לתל שור - במקום זה נערוך ארוחת בוקר+ הפסקה. רכיבה על ציר המוביל עד כביש 66 ומעבר מתחת לכביש ורכיבה בנחל גחר ( בכניסה לרמות מנשה) עד לגיוערה משם ממשיכים דרך פארק רמות מנשה עד לקיבוץ גלעד - הפסקת צהריים בגבעת הרקפות. לאחר ההפסקה נצא לרכיבה מגלעד לעמיקם בסמוך לנחל תנינים ומשם לבנימינה. משם תהיה הקפצה למקום לינה.

**לינה בביתן במעון נווה חורש- מיטות+ מקלחות.**

### **יום שישי 25.4.08 (#3)**

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 יציאה מנווה חורש לגבעת חיים –נחל אלכסנדר – גבעת שפירא –נתניה [רכיבה על מדרכות לאורך הים] והלאה לכפר נטר ועם מסילת הרכבת ושביל מסומן אדום עד שפיים כ5 ק"מ. דרך ארסוף להרצליה .

**הלילה יהיה במצפה ים.**

### **יום שבת ה-26.4.08 מנוחה (#4)**

#### יום ראשון ה-27.4.08 (#5)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי קפה ועוגיות הרצליה- תל אפק – שביל אופניים שמתחיל בחוף הצוק ממשיך על מדרכות דרך שכונה ל עד שדה דב ומשם על מדרכות עם שביל ישראל אל פארק הירקון. מפארק הירקון ממשיכים לאורך נחל הירקון עם שביל ישראל. כל הדרך עד תל אפק.  
**לינת שטח בתל אפק.**

#### יום שני 28.4.08 (#6)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 מתל אפק על שביל ישראל לכיוון כפר סירקין, המשך דרומה בשביל ישראל לכיוון נחשונים ואלעד מעבר בגן לאומי מבצר קולה- ארוחת בוקר. משם נחצה אתל כביש חוצה בנימין (כביש 465) ונמשיך ברכיבה על ציר הגבעות עד לאזור מושב בית נחמיה נחצה את נחל נטוף לכיוון תל חדיד ונמשיך בדרכי יער עד למצפה מודיעין - הפסקת צהריים עד 15:30. נצא לרכיבה דרך יער בן שמן דרך השדות של מושב גימזו לאזור חורבת רגב, נחל ענבה, חורבת גבס שעלבים וזאת על בסיס שביל ישראל, נחצה את נחל איילון עד ללטרון - לינה ביער לטרון.  
**לינת שטח ביער לטרון.**

#### יום שלישי 29.4.08 יום מנוחה וקבוצות טיפול (#7)

#### לינה בלטרון

#### יום רביעי 30.4.08 (#8)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי קפה ועוגיות - יציאה מלטרון לנחל נחשון עד עין חילה התחברות לדרך בורמה ושביל ישראל, עד כביש 38 – חציה תחתית של הכביש - הפסקה לארוחת בוקר בחניון "דרך הגיפים" רכיבה על שביל גיפים במקביל לכביש עד צומת אשתאול, מצומת אשתאול על שבלי עפר למושב נחם (אפשרות להקפצה קטנה של כביש + 38 תיבדק אופציה נוספת) לאחר ההקפצה עד למינזר בית גימאל – הפסקת צהריים. ממנזר בית גימאל דרך ציר הגבעות עד לשביל ישראל לכיוון מזרח לתל עזקה לינה בתל עזקה.  
**לינת שטח בתל עזקה.**

#### יום חמישי 1.5.08 (#9)

השכמה ב-30:5 יציאה ב-30:6 אחרי קפה ועוגיות - יציאה מתל עזקה לכיוון מצפה משואה –ארוחת בוקר- ממצפה משואה ירידה בשביל לכיוון כביש 38 חציה עלית של הכביש ורכיבה למושב צפרירים לכיוון מרגלות חירבת מדרס - מהמרגלות שומרים על קו גובה ומקיפים את שמורת חורש עדולם עד לכניסה למושב נחושה. ממושב נחושה יורדים לנחל נחושה, בחלקו התחתון של הנחל תהיה הפסקת צהריים ארוכה. ממשיכים על סימון שבילים כחול ומשם לאורך כביש 35 בשביל סמוך לכביש עד לצומת נחושה ובית גוברין. קטע קצר על שולי כביש לצומת גוברין ורכיבה על שביל ישראל דרך הווילה (בית ערבי נטוש) ומשם נמשיך עם נחל מרשה עד למושב לכיש .

**לינה בלכיש.**

#### יום שישי 2.5.08 (#10)

השכמה ב-30:5 יציאה ב-30:6 אחרי קפה ועוגיות - יציאה מלכיש לכיוון דרום על שביל ישראל ורכיבה של 5 ק"מ עד הברך מערבה (פניה של 90 מעלות) לכיוון נחל שלווה על בסיס שביל ישראל.

ארוחת הבוקר באזור נחל שלווה. חציית תחתית של מסילת הרכבת באזור אחוזם והמשך מערבה לשמורת נחל שיקמה, משם דרומה לשביל ישראל דרך נחל שיקמה ולשמורת פורה עד מסילת הרכבת(מזרחה עם שביל ישראל). הפסקת צהריים ארוכה באזור המפגש עם הרכבת. יציאה לרכיבה לאורך מסילת הרכבת על שביל שמקביל למסילה עד לצומת דבירה ומשם עם נחל שיקמה עד לקיבוץ דבירה. (בשלב זה תהיה הקפצה לכיוון ערד).

**לינה בתל ערד עם אוהלים, מזרנים ומקלחות חמות.**

#### יום שבת 3.5.08 יום מנוחה (#11)

**לינה בתל ערד.**

#### יום ראשון 4.5.08 (#12)

השכמה ב-30:5 יציאה ב-30:6 אחרי קפה ועוגיות - יציאה ממנחת ערד לכיוון מזרח על שביל עפר מסומן בצבע כחול (סמ"ש כחול) ורכיבה של 5 ק"מ עד ראש זוהר והלאה עם נחל מורג .

ארוחת בוקר בנחל מורג והמשך רכיבה בנחל למיצד חתרורים עד שביל עפר מסומן בצבע שחור (סמ"ש שחור) איתו נפנה דרומה לצוק תמרור ועד כביש 31 ירידה על

שולי הכביש עד שפך נחל זוהר ורכיבה בנחל פרצים. ארוחת צהריים והפסקה בנחל פרצים. המשך רכיבה עד מישור עמיעז וירידה למפעילי ים המלח משם על שולי הכביש לנאות הכיכר.

**לינה בחאן שקדי בנאות הכיכר - אוהלים, מזרנים ומקלחות חמות.**

#### יום שני 5.5.08 (#13)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי קפה ועוגיות. נסיעה בנחל אמציה (צפי לנסיעה קשה - דש דש) המשך לכביש גישה למושב עידן ומשם המשך רכיבה על דרך השלום עד חצבה.

יום רכיבה קצר יחסית בשטחים מישוריים. בבוקר רכיבה יותר מאומצת ואח"כ קטעי רכיבה ארוכים על דרכי חקלאים סלולות.

**לינה בבי"ס שדה חצבה, חדרי אירוח.**

#### יום שלישי 6.5.08 (#14)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי קפה ועוגיות- יציאה מחצבה על דרכי חקלאים סלולות ודרך שמורת שיזף עד עין יהב ומשם קיימות שתי אופציות בהתאם לרצון הרוכבים – ציר מזרחי מקביל לגבול עד פארן כאשר ארוחות הבוקר והצהריים ייקבעו בשטח לפי קצב ההתקדמות (הערכה: בוקר באזור עין יהב וצהריים באזור מזרחית למואה) החלופה המערבית והארוכה/קשה/יפה יותר היא סמ"ש אדום "ציר המעינות" עוברים ממערב לצופר וממשיכים בנחל עשוש. המשך הרכיבה כולל קטע אתגרי בנחל צופר על בסיס סמ"ש אדום. הפסקת צהריים במקרה זה במפגש עם נחל זעף. המשך רכיבה על סמ"ש אדום חצייה של נחל ברק וסיום היום בפארן.

**לינה במושב פארן.**

#### יום רביעי 7.5.08 (#15)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי קפה ועוגיות - יציאה מפארן ליום רכיבה ארוך על ציר הגבול.

יותר מ-60 ק"מ על ציר גבעות נמוכות. ציר אורך מונוטוני נוף ערבה קלאסי. התמודדות פיזית ומנטלית אחרונה לפני ההגעה אל היעד. ארוחות בוקר וצהריים ייקבעו בשטח לפי קצב ההתקדמות ולפי שעות עומס החום. סיום הרכיבה ביטבתה.

**לינה באגם בתמנע- אוהל מזרנים ואירוח.**

### יום חמישי 8.5.08 (#16)

השכמה ב-5:30 יציאה ב-6:30 אחרי שוקו (בכל זאת יטבתה) ועוגיות - יציאה מיטבתה אל קטע הרכיבה האחרון – יום מרווח ולא קשה עד אילת. ניתן ל"קשט" ולגוון את הרכיבה בכניסה לפארק תמנע, אך המלצתי היא יום רכיבה קצר ורגוע שיאפשר לכל הרוכבים להגיע ברכיבה אל חוף היס. הרכיבה מיטבתה על ציר הנפט עד הכניסה לפארק תמנע משם המשך בשבילי עפר עד באר אורה ורכיבה על בסיס כביש הערבה הישן אותו נפגוש באזור באר אורה. ארוחת הבוקר באזור תמנע. במידה ותבחרו להאריך את המסלול ארוחת הצהריים באזור באר אורה במידה וייבחר הנתביב הקצר ארוחת הצהריים תוגש בחוף היס.

ארוחת ערב במסעדה

**לינה באכסניית אנ"א באילת.**

יום שישי 9.5.08 - חזרה לבתים בשעות הבוקר

## תהליך ההכנה ליציאה למסע:

### הכנת הצוות

- ב- 17.2 הכול התחיל כאשר אלירם העלה את הנושא לדיון צוותי. ישיבות צוות ראשונות – הוקדשו לתהליך קבלת ההחלטה .
- ישיבות צוות מוביל-אלירם, יפה , גידי וגו התכנס על בסיס שבועי לאורך כל התהליך למטרת קבלת החלטות על מנת להקל על התהליך בישיבות הצוות.
- פגישות אישיות של אנשי הצוות עם אלירם. - בדיקת עמדות, נכונות ומוטיבציה למסע.
- 18.3 חשיפה לנערים, יום אופניים נערים וצוות, גיוס הנערים למסע.
- 1.4 יום צוות ונערים על אופניים, לצורך בניית מוכנות הדדית, בחלקו השני למידה של הצוות והכנתו למסע.
- עדכון שוטף תוך ישיבות צוות כל שבועיים.
- יום צוות ונערים נוסף ב- 10.4, תרגול ואימון הדדי טרום היציאה, איתור וזיהוי קשיים.
- ב- 13.4 ישיבה מסכמת של כל הקצוות בהוסטל 8-13 בצהריים.

### הכנת הנערים

- מר ארנון אשל, מדריך השטח של הוסטל טבריה, מלווה את ההוסטל בשנתיים האחרונות. השנה הכין את הקבוצה לעבור חלקים מ"שביל ישראל", כאשר לכל מקטע היה באחריות נער אשר למד את הציר, עבד על חלוקת משימות לנערים ולוגיסטיקה כחלק ממודל לתהליך תכנון וביצוע משימה. בכל יום ג' יצאה כל הקבוצה ליום שטח, בתנאי משתנים של מזג אוויר ותוואי.
- יום אופניים ראשון נעשה ב- 18.3. מאז היו כל ימי ג, מוקדשים לאופניים, נעשו מספר מסלולים בדרגות קושי שונות.
- 9.4 קבלת האופניים שימשו את הנערים במסע ומדידות של ציוד.
- 10.4 יום הכנה עם האופניים החדשים לבדיקת הציוד והמשך רכישת מיומנות נסיעה בשטח.
- 12.4 יום הכנה נוסף, בדגש של שיחות קבוצתיות, הפחתת חרדות ושמירה על ציוד.
- 15-16.4 יומיים הכנה על האופניים בתנאי שטח לינת שדה ועבודה קבוצתית שידמו את מהלך המסע.
- ספנינג בבית אייל - גידי ואלירם, יציאה מאז מרץ כשלוש פעמים בשבוע.

21.4, 22.4 – יתקיימו 2 קבוצות הכנה עם יפה בהוסטל, הכנה מנטאלית.

### הכנת המשפחות

כל המשפחות הוזמנו הן טלפונית והן במכתבים שנשלחו . כולם אישרו הגעה למעט משפחה אחת מנתיבות. ( לגבי נערים חדשים הועלתה הסוגיה בוועדת הקבלה)

מטרות המפגש : העברת מידע, הרגעה של חששות ופחדים, הקשר עם הנערים במהלך המסע. [איסוף כל חתימות ההורים על אישורי הורים שנשלחו]

את המפגש יעבירו אלירם ויפה , בהשתתפות לאון כמתורגמן לרוסית.

## **הכלים הטיפוליים של המסע:**

עשינו התאמה לכלים של הוסטל טבריה לתנאי השטח, קרי עבודה קבוצתית כפי שנעשית לאורך כל הטיפול, דוח משוב יומי לכל נער, טיפול אישי, חונכות מלווה, חלוקת תפקידים, כפי שההוסטל בנוי בימי שגרה ..

טיפול קבוצתי- קבוצת עצירה – קבוצה למציאת פתרונות, חלקם אופרטיביים, חלקם קבוצתיים רגשיים. הצפה של הבעיה והכרחי מציאת פתרון, כמה שיותר מהיר. [יחד עם צוות]

קבוצת משבר- תעשה בעת מרד קבוצתי או שבירת כלים של נער. הקבוצה מובילה, הצוות לא מתנגח ולא מוביל, לא זזים עד שהמשבר עובר. יש אפשרות לצוות לפרוש מהדיאלוג ולתת לנערים מרחב פעולה. לחזור ולהיכנס, לתת פרק זמן לדיון במידה ודברים לא מתקדמים.

קבוצת תמיכה – תעשה במידה ונער מרגיש שאפסו כוחותיו, שלא מאמין שיכול, יקבל תמיכה ועידוד מכל איש צוות וכל נער שייתן משוב חיובי. כולל התייחסות אישית של כל אחד לקשיים שלו, במיוחד אנשי הצוות.

קבוצה פתוחה – בצהרי כל יום בכדי להיות עם יד על הדופק על הקשיים שיש לנערים, על המשך הנעה אישית וקבוצתית. האגינדה המרכזית בקבוצה הפתוחה – עניינים שעלו ביממה האחרונה בתוך הקבוצה

קבוצת סיכום יום – תעשה בשעה קבועה מדי יום אחרי ארוחת ערב, בהתאם לפורמט של ההוסטל.

### **מטרות טיפוליות קבוצתיות:**

- א. היכרות בתוך הקבוצה.
- ב. יכולת ליצירת דיאלוג לא אליים.
- ג. התחשבות אחד בצרכי השני.
- ד. בניית חברויות ותמיכה הדדית.
- ה. התנסות בעתות משבר.
- ו. גיבוש קבוצתי.
- ז. התמודדות בניהול קונפליקט ומציאת פתרון מוסכם.
- ח. בניית קבוצת הובלה לנערים

## מטרות טיפוליות אישיות – נער נער :

אלמוני : רכישת כלים להתמודדות מול תסכול. בניית גישה חיובית כלפי עצמו. [לא לוותר כשקשה]

אלמוני : רכישת כלים להתמודדות מול תסכול.

פיתוח יכולת לשיתוף וביטוי בקבוצה. [לשמור על עצמו ולא לתת לאחרים לנצל אותו]

אלמוני - רכישת כלים להתמודדות עם התקפי זעם ומצבי תסכול. פיתוח סובלנות כלפי פנים וחץ.

אלמוני - פיתוח שפת דיבור ראויה ומכבדת. הימנעות מפגיעה באחר – כבוד הדדי לנערים וצוות. למידה לגבי אורח חיים בריא יותר.

אלמוני - לקיחת אחריות על רגשות. [שיתוף, שיקוף, עימות עם אחרים]

פיתוח יכולת מנהיגות.

אלמוני – בניית יכולת מנהיגות. שיפור יכולת ביטוי בקבוצה. העצמה לקראת יציאה לחיים עצמאיים.

אלמוני – פיתוח יוזמה אישית. פיתוח יכולת לשיתוף וביטוי בקבוצה. פיתוח אמונה ביכולתו להתמודד מול בעיית ההתמכרות.

אלמוני – הימנעות מפגיעה באחר – פיתוח יכולת לכבוד הדדי. אימוץ גישה חיובית כלפי פנים וחץ. לקיחת אחריות כמו שצריך ועד הסוף.

אלמוני - פיתוח אמון בצוות. פיתוח כלים להתמודדות עם התקפי זעם ומצבי תסכול. פיתוח אמונה ביכולתו להתמודד מול בעיית ההתמכרות.

אלמוני - אמוץ גישה חיובית כלפי עצמו. פיתוח אמון בקבוצה. [עימות, שיקוף, ביטוי לרגשותיו כלפי עצמו ואחרים]

אלמוני - פיתוח אמון בצוות ובקבוצה. לקיחת אחריות, הימנעות משקר.

אלמוני – פיתוח אמון בצוות ובקבוצה. למידה על מנהיגות חיובית.

אלמוני – הערכת כוחות וקשיים אישיים. שילוב בקבוצת השווים.

טיפול פרטני ילווה את המסע טיפולים אישיים יעשו על ידי המטפלות בהתאם

ליתים שנקבעו מראש שלישי, שישי, שבת.

כניסות ויציאות של יפה, רחל, לילי וורד. [כל המטפלות]

## חונכות אישית בשטח

לכל נער יש חונך אישי, חונך סטודנט או חונך מדריך – חונך בפרויקט מניעת שימוש בסמים. חלק מהנערים מלווים בו זמנית על ידי שני חונכים אישיים. במסע תתקיים חונכות כחלק ממערך התמיכה בכל נער, כחלק מהמשכיות ורצף טיפולי שנשמר.

חונכות תתקיים בהתאם לאפשרויות, בימי ג, ו, ש.

### מטרות:

1. טיפוח קשרים אישיים על בסיס לא פורמאלי בין הצוות לחניכים
2. מאפשר מעקב אישי אחר ההתקדמות והבעיות של כל חניך בשטח – מצמצם "פספוסים" של חניכים.
3. עבודה משותפת עם החניך במקרה ומוגדרות מטרות אישיות

### מיפוי הנערים – מי סובל ממה, קשיים אובייקטיביים.

אלמוני – תרופות נגד שחפת.

אלמוני - סובל מאסטמה.

אלמוני - פלטפוס.

### כללים הנכונים לכל קבוצה:

זמן הקבוצה קבוע מראש (50 - 60 דקות)

בתחילת הדרך של הקבוצה רצוי להבנות את הקבוצה סביב נושא מסוים בהתאם לצרכים בשטח או לקשיים בהתנהלות הקבוצה.

מיקום מוצלח לשיחה – מפתח להצלחתה – לא על אם הדרך איפה שיעברו מטיילים ויפריעו, צל לכולם שלא ישתנה במהלך זמן הקבוצה, ישיבה נוחה לכולם.

יש להחליט מראש לגבי השתתפות אנשי צוות. השתתפות של אנשי צוות מעטים בשיחה ממקדת אותה בעבודה של החניכים בינם לבין עצמם. המחיר הוא ניתוק של אנשי הצוות שאינם משתתפים בשיחות מהמתרחש בקבוצה.

בכל מקרה יש חשיבות רבה להנחיית הצוות המשתתף בשיחות על תפקידו בהן אפשרות לקיים בסוף הקבוצה סבב חיובי – משהו טוב/תודה להגיד למשהו, משהו טוב שקרה במשך היום, משהו יפה שראיתי וכו'.

## מודל הסמכות השלמה:

מודל הסמכות השלמה [אשר נלמד בצוות, מודל אשר נלקח ונלמד מכפר הנוער נירים, אומץ על ידי הצוות כחלק משפה, נעשה בו שימוש גם בפרויקט עצמה במדבר].

המודל מדבר על התבוננות פנימה ומודעות עצמית למקום ממנו אני עובד, לדפוס ההתנהלות האישיים שלי ושל הנער והרחבת השפה המשותפת, תוך שימוש במיומנויות נרכשות.

המודל נותן התייחסות לרמת התקשורת שאני יוצר בכל מימד, לצרכים שהדבר מבטא והמיומנויות.

הלב- גישה מטפלת, מטפחת, מכילה, תמיכתי, יוצרת דיאלוג דו סיטרי, מבטא צרכי שייכות בקשר, חום, אישור וקבלה. דורש מיומנויות של הקשבה, הכלה, אמפתיה, אוטנטיות, נוכחות, הבעה רגשית.

הינשוף – גישה של הקניית ידע, תיאוריה, קוגניציה, יוצרת דיאלוג דו סיטרי, צורך במשמעות, באמונה בדרך, וודאות, דורש מיומנויות של להסביר, ללמד, לתווך, להרחיב את ההבנה על העולם.

הפיל – גישה של מטרה, אסרטיבית, גישה מובנית, מכוונת, דוחפת להישג, מבטא צורך בביטחון בכישורי לפתור בעיות, תחושת יכולת הצלחה ממשית, דורשת מיומנויות של פתרון בעיות, אסטרטגיות, משא ומתן.

השור- גישה שחרדנית, תקיפות אדיבה, גישה של מצבי חרום, סוף הדיאלוג, הוראות, ציוויים, פקודות, מבטא צורך בביטחון, במוגנות, יכולת לשלוט בדחפי, דורש מיומנויות של קבלת החלטות מרותית, נחישות, מעשיות.

דוגמאות למשימות בתחום הלב: לקבל עזרה, לתת עזרה, לתת אמון, שייכות לקבוצה.

דוגמאות למשימות בתחום הינשוף: לבטא את הקושי שלי, להיות מודע יותר להסתכל פנימה, להרגיש שמה שאני עושה הוא בעל משמעות, להרגיש שאני מתמצא, יודע מה קורה, להיות בעל מוטיבציה.

דוגמאות למשימות בתחום הפיל: לשמור על הדברים שלי, לשמור על שגרה של היגינה אישית, להחליט על משהו ולבצע אותו, להתמיד, להפריד בין עיקר לטפל, לקחת אחריות, להנהיג אחרים, לעמוד על שלי.

דוגמאות למשימות בתחום השור: ביטוי תסכול בדרך בונה, קבלת משמעת, שמירה על גבולות, אי אלימות, שור ולא שור הבר, יכול להגיד לא, תושייה בחרום.

מודל "הסמכות השלמה" כל הזכויות שמורות c אריה טבעון – פסיכולוג קליני.

### כללים לניהול קבוצה:

1. **זמן הקבוצה** קבוע מראש וידוע לכולם. כדאי להקפיד על סיום בזמן. זמן מומלץ 50 - 60 דקות.
2. **קשר עין** – רצוי לשבת בקבוצה במעגל המאפשר לכולם קשר עין עם כולם. כל מי שמתנתף בקבוצה יושב כחלק שווה במעגל. לא שוכבים או יושבים בראש מורכן בקבוצה. לא יושבים עם כובע שמכסה את האוזניים או משקפי שמש המכסים את העיניים.
3. **תפקיד המנחה** – מנחה הקבוצה ורק הוא:  
פותח ונועל את הקבוצה, נותן רשות דיבור, שואל שאלות מנחות את הדוברים (למרות שלכל חבר בקבוצה זכות לפנות בשאלה לכל אחד), רשאי לנתב את נושאי הקבוצה ולהחליט, למשל, שנשארים בנושא מסויים ועוזבים אחר.  
חיוני שלכל המשתתפים בקבוצה יהיה ברור מיהו המנחה/מנחים.  
הנחייה משותפת מומלצת אך לא רצוי להנחות ביותר משניים.  
נושא המשמעת בקבוצה הוא באחריות המנחה אך דרושה גם עזרתם של חברי הקבוצה ובפרט אנשי הסגל המשתתפים.
4. **קבוצות מעורבות סגל – חניכים** – בקבוצות כאלו יש לשאוף למצב שבו חברי הסגל הם חברים שווים בקבוצה. יש להנחות את הסגל המשתתף שלא לדבר מתוך המקום החינוכי, שהם רגילים לפנות לחברה ממנו, אלה בקבוצה לדבר מהלב, על מה שמרגישים.
5. **שתיקות** – מצד אחד לא צריך לפחד משתיקות. לרוב שמחכים מספיק, אם קיימת הרגשה שהקבוצה היא מקום שאפשר להביא אליו דברים, דברים יעלו. יחד עם זאת בהתחלה, בכדי לבנות את ההרגשה הזאת כדאי להבנות יותר את

- הקבוצה במידה ורואים שהיא תקועה – להביא אירוע מסוים שנוגע לכולם, להעלות נושא שסביר שלרוב האנשים יש מה להגיד לגביו.
6. **שיקופים** – כשרואים שמהו להוט יותר להשיב מלהקשיב ניתן לבקש ממנו לפני שהוא מגיב לחזור במילים שלו על מה שאמר לו מי שדיבר. אח"כ מוודאים עם אותו האדם שאכן דברים הובנו במלואם ובצורה מדויקת.
7. **שבועת סודיות** – כדאי לעשות בתחילת השיחה הפתוחה הראשונה, כחלק מהחוויה של הקבוצה, התחייבות של כל המשתתפים לשמור לעצמם כל מה שנאמר במסגרת השיחות.
8. **סבב "שותקים"** – כדאי לעשות מדי פעם לקראת סוף השיחה, בעיקר שעולים נושאים שמשמעותיים לכולם, סבב שבו מבקשים אישית מכל מי שלא דיבר שיגיד משהו על הנושאים שעלו או מה הוא הרגיש לגביהם.
9. **כל אחד בקבוצה מדבר בתורו**, לכל אחד תינתן הזכות לדבר ע"י המנחה. לא נכנסים לדברי האדם שמדבר גם אם הוא אומר משהו שנוגע אליך וקשה לך מאוד לשמוע. לפני שמתחילים לדבר לוקחים נשימה ורואים שהאדם שדיבר סיים מה שרצה להגיד.
10. **ניתן וצריך להגיד בקבוצה כל דבר**, גם אם הוא לא קל לשמיעה ולעיכול. יחד עם זאת הדברים צריכים להיאמר מתוך מטרה לבנות ולהתקדם ולא מתוך מטרה לפגוע או להעליב. שימוש בשפה מעליבה או קללות אינו מקובל.
11. **אין התנצחויות בקבוצה**. ניתן להגיב לדברי האחר אבל לא להתנצח איתו. כדאי לנסות להקשיב וללמוד מהביקורת של האחר לפני שקופצים לענות לו.
12. **שפת הקבוצה היא שפה אישית** – פונים לאנשים ישירות בגוף שני ולא שלישי. לא מדברים על משהו כי אם אל משהו. לא אומרים "אורי (או הוא) עשה X" אלה "אתה עשית X". ניתן ואף רצוי לעבור לשבת אל מול האדם שאליו פונים בכדי שיהיה קשר עין ישיר אליו. לא מדברים בשם כולם או בשם מספר אנשים אלא בשם עצמך: לא "כולם חושבים שY" אלה "אני חושב ש Y".
- עוד כללים לקבוצה:

1. **שפת הקבוצה היא שפה רגשית** – כל אחד מדבר מתוך מה שהוא מרגיש ביחס לדברים, מתוך הלב ופחות מתוך הסתכלות אינטלקטואלית או הסתכלות מהצד.
2. **שיחת פידבק** – כל אחד בוחר שני אנשים מהקבוצה שהוא רוצה לקבל מהם פידבק.

3. **מעגל מראות** – כל אחד נותן לכל אחד משוב – מעגל פנימי וחיצוני. משוב לשמור חיובי ומשוב לשיפור. יכול להיות בהתאם לאשכולות מודל הסמכות.

4. **שאלות לדיון בקבוצות הפתוחות או קבוצת סיכום יום :**

מה עשינו? האם זה היה שווה את המאמץ? איך אתה הרגשת?

מה היו הפחדים שלך? האם התגברת עליהם? האם הם היו מוצדקים?

מה היו רגעי השיא? מה היו רגעי השפל? למה?

האם הקבוצה פעלה יחד כקבוצה? מי היו המנהיגים?

האם היה קל או קשה במיוחד לעבוד עם חלק מהאנשים? למה?

מה הייתה התרומה שלך לקבוצה?

### **כללים למתן פידבק:**

1. היה ספציפי. אמור לאדם מהם הדברים המדויקים שאמר ו/או עשה שגרמו לך להגיב לו את הדברים.
2. תאר את ההתנהגות ללא שיפוט ערכי שלה.
3. קח אחריות וקבל את הרגשות שלך כלפי האדם – אמור "אני מרגיש שאני לא מסוגל" ולא "אתה גורם לי להרגיש שאני לא מסוגל".
4. תזמון - הפידבק האפקטיבי ביותר הוא כשאדם מחפש אותו ומוכן להקשיב. אפשרות נוספת היא לתת את הפידבק כמה שיותר קרוב להתרחשות האירוע שלגביו ניתן הפידבק, שוב תוך התייחסות למוכנות של אותו אדם לקבל את הפידבק.
5. הגבל את האינפורמציה – הפידבק צריך להיות מוגבל למה שאדם יכול לעשות בו שימוש ולדברים שלאדם יש אפשרות לשנות.
6. בדוק את ההבנה של האדם לפידבק שנתת. תן לבן אדם גם את הזכות שלא להגיב לדבריך.
7. זכור שפידבק זה דבר מאיים והרבה ממה שאנחנו אומרים יכול בקלות להיות מובן בדרך שלא התכוונו אליה.

## זמן שקט :

המטרה ללמד את החניכים דרך לויסות כעסים/ תסכולים ודרך לרגיעה עד לרמה שהם עצמם ישלחו את עצמם לזמן שקט שהם ירגישו שהם זקוקים לכך.

זמן שבו החניכים נשלחים לבדם או בלוויות החונך להתייחדות עם הטבע.

המשך נד בין 7-10 דקות. יכול להיות גם יותר אבל רק בשלבים מתקדמים יותר של החניכים. כינוס חזרה עם סימן מוסכם.

רצוי לקיים את זמן השקט בתחילת היום אך ניתן לקיימו גם בזמנים אחרים בהתאם לצרכים ולמגבלות הפעילות.

ניתן וכדאי לפחות בשלבים הראשונים להגדיר משימה לזמן השקט. לדוגמא לחשוב מה נשאר לכל אחד פתוח מיום האתמול ומה הוא רוצה לעשות עם זה.

ההנחיה צריכה להיות ברורה ופשוטה, לא לתת יותר מדי חופש בחירה כי אז הנערים מתפזרים.

בשלבים הראשונים להיכרות של קבוצה עם הכלי של זמן שקט, כדאי לעשות מספר זמני שקט מודרכים בסגנון של דמיון מודרך כדי להכווין את הנערים לזמני שקט שלהם בהמשך.

אפשרות להטמיע את זמן השקט כפיתרון לקונפליקטים בעבודה הקבוצתית. הנער הלא מעורב או המעורבים עצמם שולחים את עצמם ל – 5 דקות של שקט ומחשבה לפני שממשיכים הלאה בעימות.

**טכניקות הרפיה/ הרגעה נוספות:** המטרה היא ללמד כל אחד מהחניכים מהן הדרכים הנכונות בשבילו להירגע, לווסת את עצמו. אנחנו מעוניינים ללמד את הנערים "התמכרויות חיוביות" – טכניקות ספציפיות להגיע למצבים של רגיעה, שלוה, התרגשות: טיפוס, ריצה, מדיטציות, תרגילי נשימה, דמיון מודרך וקבלת החלטות.

## יומנים אישיים:

בתחילת פעילות ארוכה בשטח יש לחלק יומנים או לדאוג שהחניכים יביאו את היומנים שלהם שכבר קיימים.

לתת זמן מוגדר לכתיבה ביומנים, לעודד כתיבה ביומנים.

לכבד את הפרטיות של היומנים אך עודד גם שיתוף של הקבוצה בדברים שנכתבו: יש לאפשר את הזמן והמקום שהחניכים יוכלו לשתף את הקבוצה במה שכתבו ביומן.

להציע נושאים לכתיבה ביומן: תיעוד פעילויות ותיאור החברים לפעילות, תיעוד והבהרה של רגשות ומחשבות שעולים, תיעוד חלומות ופנטזיות וכיוב.

להציע דרכים שונות לשימוש ביומן: כתיבת אסוציאציות שעולות, שירה, ציור, כתיבת סיפורים, רעיונות, מכתבים לעצמך או אחרים, דיאלוגים דמיוניים או אמיתיים בין הכותב לכל אדם או דבר אחר: יכול לעזור בהבהרת רגשות ורעיות, בקבלת החלטות, או בהתמודדות עם דברים שקשים לנו.

## טקסים בשטח

- נקבעו מספר טקסים אישיים וקבוצתיים במהלך המסע:
- רוכב מצטיין יומי- נער שהפגין יכולת ומסוגלות פיזית ומנטאלית. יזכה בחולצת מצטיין. בשיחת סיכום יום, יזכה בפריבילגיה שלא לשמור באותו לילה.
- רוכב מצטיין שבועי – יבחר בכל יום שישי. הנער יזכה בחולצת מצטיין ובספידומטר לאופניים.
- מצטיין מסע – יבחר על ידי הצוות ועל ידי הנערים, רוכב שהפגין רוח לחימה ספורטיבית, הפגין התמודדות ורכיבה מרבית לאורך הדרך.
- כמו כן יבחר נער אשר ראוי לציון מיוחד. שוב על ידי נערים וצוות. [הנבחר על כישורים חבריים בולטים]
- טקסים קבוצתיים:
- יום הכנה, יום רביעי ה- 16.4 – טקס סיום הכנה, חלוקת מימיות.

- ביום הראשון למסע בצהריים- טקס יציאה , חלוקת כפפות הידיים.
- ביום שני, שלושה ימים למסע- טקס חלוקת חולצות.
- טקס סיום באילת יכלול תעודות וחלוקת מדליות.
- טקס ציון עם ההורים יתקיים בחזרה מהמסע, בתאריך שיקבע.

## מקרים ותגובות

	מקרה	תגובה
1	חניך לא מוכן לזוז	קבוצת עצירה בניסיון להבין איך הקבוצה והצוות מסייעים אם בכניסה לקבוצת תמיכה או פתרון אופרטיבי של קבוצת עצירה.
2	חניך מתחיל לברוח	כל הקבוצה בעצירה, אנשי צוות אחראים, הפעלת קבוצת משבר .
3	אלימות של חניך כלפי איש צוות.	תיק במשטרה, השעייה מהמסע, סיום שהותו בהוסטל.
4	אלימות חניך כלפי חניך	תיק במשטרה והמצב ישקל בהתאם לתנאי השטח.
5	אלימות מילולית קשה	שיחה עם מנהל המסע תעשה התכנסות קבוצתית בנושא.
6	גילוי של שימוש חניך באלכוהול/ סמים.	בהתאם לנהלים הקיימים בהוסטל.
7	חניך לא מוכן להשתתף בפעילויות בעצירות	לא מקבל זכויות, בניתוק מהקבוצה צמוד למדריך, מבחינתנו באפס מעשה עד שיהיה מוכן לשוב ולהצטרף לקבוצה.
8	מרד קבוצתי	ניסיון ל"הפרד ומשול" כל איש צוות לוקח את החניכים שלו. הודעה לקבוצה שמבחינתנו הם יכולים להעביר את הזמן עד סוף הפעילות באפס מעשה. אנחנו מחכים לפנייה שלהם אלינו כדי לנהל שיחה משותפת כיצד פותרים את המשבר. כמובן ששלילת זכויות מכל הקבוצה.
9	חניך חוזר ועובר את המדריך	עצירת הקבוצה והבהרה מחודשת של הכללים
10	שפת דיבור	מגוון אפשרויות : התנצלות אישית או פומבית בהתאם לסיטואציה. גזירת שתיקה . כתיבה בנושא.

## דף משוב לחניך בפעילות שטח

החניך: \_\_\_\_\_ איש הצוות \_\_\_\_\_

היום בפעילות \_\_\_\_\_

5	4	3	2	1	
דרוש שיפור	בינוני	טוב	טוב מאוד	מצויין	
5	4	3	2	1	אמון בעצמו
5	4	3	2	1	ביצוע משימות – יוזמה, יכולת, רצינות, התמדה
5	4	3	2	1	אחריות
5	4	3	2	1	מנהיגות
5	4	3	2	1	<b>כללי</b>
5	4	3	2	1	יכולת התבוננות עצמית
5	4	3	2	1	כושר ביטוי
5	4	3	2	1	מוטיבציה
5	4	3	2	1	<b>כללי</b>
5	4	3	2	1	גבולות ומשמעת
5	4	3	2	1	התמודדות בונה עם תסכול
5	4	3	2	1	<b>כללי</b>
5	4	3	2	1	קשר ואמון עם אנשים
5	4	3	2	1	עזרה לאחרים
5	4	3	2	1	יכולת לדיאלוג ולפתרון קונפליקטים
5	4	3	2	1	<b>כללי</b>
5	4	3	2	1	<b>תפקוד כללי</b>



שאלון סכום חניך

שאלון סכום אישי

שם: \_\_\_\_\_

1. מה היה הדבר שהכי תזכור/י מהמסע? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. האם למדת על עצמך משהו שלא ידעת? אם כן, מה? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

3. מה היה לך הכי קשה ומה עזר לך לעבור את הקטעים הקשים? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. איך תוכל לשמר את ההישגים מהמסע ביום יום? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. האם יש משהו שרצית לעשות ולא הספקת ותרצה/י לעשות ביציאה הבאה לשטח? \_\_\_\_\_

---

---

---

שאלון משוב לחניכה אישית בפעילות שטח

איש הצוות: \_\_\_\_\_ החניך: \_\_\_\_\_

1. איך לדעתך תפקד החניך האישי שלך באופן כללי בשטח, באופן אישי וכחלק מהקבוצה?

---

---

---

2. האם הרגשת שהשתפר הקשר האישי עם החניך במהלך הפעילות בשטח, אם כן מה תרם לכך?

---

---

---

3. האם המשימה האישית שנבחרה התאימה לדעתך לחניך: האם הייתה לא מאתגרת מספיק או קשה מדי, האם הצלחת אתה להתחבר אליה, האם החניך הצליח להתחבר אליה?

---

---

---

4. באיזה מידה הצליח החניך להרגשתך לעמוד במשימה? מה סייע ומה הפריע להצלחה בביצוע המשימה?

---

---

---

5. מה המלצתך לגבי המשימה האישית של החניך האישי שלך בפעילות הבאה?

---

---

---

6. הערות נוספות לגבי עבודת הטיפול בשטח (קבוצות פתוחות, זמן שקט וכו'): \_\_\_\_\_

---

---

---

## אופיו של המסע:

בשלושת הימים הראשונים למסע, כולם רוכבים ללא כל ויתורים עצמיים. כל נער יהיה זכאי ל2 חצאי ימים של בחירה בהם יוכל לא לרכב ולעלות על הגיפ. פריבילגיה זו היא רק אחרי רכיבת הבוקר. בתנאי שבכל זמן נתון לא יהיו מעבר ל2 נערים בגיפ. כלומר הקבוצה תנהל דיאלוג בכל זמן נתון על מי עולה לגיפ ומהם סדרי העדיפויות וכל נער יצטרך להחליט מתי הוא הכי נזקק, ל"גלגל ההצלה" הזה.

תפקידים למסע:

במהלך כל המסע, יהיה לכל נער תפקיד, בו יוכל להוכיח את עצמו בפני הקבוצה, בפני עצמו. כחלק מתהליך העצמה ולקיחת אחריות לניהול עצמי של הנערים.

אחראי ציוד – שלכל נער יש ציוד אישי מתאים, חיבור לגידי וגו, הכנה של תיקי מסע לנערים, שמירה על ציוד בתוך המסע. נבחר סרגיי.

אחראי ניקיון שטח- ביקורת על רמת ניקיון של הקבוצות ורמת ביצוע למשל שטיפת סירים, כלים. נבחר אביב.

אחראי מזון- אחראי על ביצוע והתנהלות מול התפריט, אחראי על הפעלה של ההכנות לכל ארוחה. נבחר אולג.

אחראי מים- אחראי משמעת מים בכל עצירה, בכל יום, מימיות פלוס שתייה שוטפת. נבחר יבגני.

אחראי שמירות והשכמה – אחראי על סידור נערים ואנשי צוות, על שכולם בזמן השכמה על הרגליים. נבחר משה.

אחראי היגיינה אישית- שכל נער שומר על היגיינה אישית בסיסית. ויקטור נבחר.

קנייה של כל הציוד הנלווה טרום מסע- נבחר דניס.

חניך תורן – הכל עובר דרכו, הקבוצה מתנהלת דרכו. כל 3 ימים נער ישתנה, מתחיל את הסבב יבגני.

קשר עם ההורים- הנערים יוכלו להתקשר להורים מדי יום ג, ומדי יום ו. כמובן יתקיים קשר טלפוני בעת צורך.

הורים יוכלו להתקשר לאחד מהמובילים בכל עת, במידה ותהיה דחיפות כלשהי, שיחה תועבר לנער.

כל נער פרטים מלאים [תז, ת.ל, כתובת, טלפון, צו בית משפט, הסכמת הורים חתומה, העתק ממכתב לגורם מפנה, אישור רפואי, תרופות פסיכיאטריות], מכתבים להורים, קציני מבחן ושרות בתי המשפט כבר יצאו.

## נספחים:

- רשימת צווים
  - נערים בהוסטל
  - רשימת צוות
  - רשימת טלפונים סטודנטים מתנדבים
  - תרופות וצרכים אחרים
  - תרופות פסיכיאטריות
  - נספח אישור מסע – קיים בתיק המקורי, יצורף כקובץ נפרד.
  - נספח דף קשר לתאומים בדרך, קיים בתיק המקורי.
  - נספח מעקב ציוד אישי ומידות, קיים בתיק המקורי.
-