



## תוכנית "אלון"

### ביה"ס ע"ש זיו ומרקס

תוכנית "אלון" הינה מסגרת עשייה ובה תלמידים מכיתות ז'-ג' לוקחים חלק בלימודי אומנויות לחימה במקביל ללימודיהם הפורמליים, ובנוסף מקבלים ליווי רגשי המסייע להם לצלוח את המעבר הראשוני לחטיבת הביניים ומאוחר יותר לתיכון.

מטרת התוכנית היא ליצור מסגרת עבודה המשתמשת בגוף הידע של אומנות הלחימה ו-ווי גונג-פו לצרכים טיפוליים, בצורה הפועלת באופן דינמי על צירי הגוף והנפש. את התוכנית מלווה ג'ו-סי אייל קורן, ראש שיטת וו-ווי גונג-פו בעולם, אשר תרם מנסיונו ומזמנו לשם קידומה. לצד זאת מלווים אותה גורמים טיפוליים ובהם אורלי פנסטר-ויילר (מנחה מטעם פרויקט מל"א, מומחית לצמיחה אישית ולאומן ליקויי למידה), יועצות בית הספר ועוד.

מסענו התחיל לפני שש שנים, מתוך אמונה שניתן לשפר את רווחתם הרגשית ותפקודם של בני נוער באמצעות מסגרות עשייה המשתמשות בעולם אומנויות הלחימה לצרכים טיפוליים וחינוכיים. בשנתנו הראשונה פתחנו שתי קבוצות של תלמידי שכבות ח'-ט', ובסך הכול 15 תלמידים. תלמידים אלה השתתפו באימוני גונג-פו לאורך כל השנה וברבד קיבלו ליווי פרטני מאת מנהל התוכנית/המטפל.

בשיחות האישיות ניתחנו את המהלכים שנלמדו באימונים ואת התחושות והרגשות שהנערים חוו, וכן ניתחנו ובדקנו כיצד אלמנטים אלה באים לידי ביטוי בחייהם. בעזרת הפרויקט ניתן היה לספק לנערים מסגרת למידה בעלת כללים ברורים ובלתי מתפשרים, אשר סייעו להם לפתח ולתרגל יכולות לחקר עצמי, למידה, כנות, פעולה תחת לחץ, שליטה עצמית, כבוד הדדי, מודעות לסביבה, פורקן רגשי, חוויית הצלחה, הצבת מטרות, יכולת להגן על עצמם ועל סביבתם ועוד.

באמצעות האימונים קיבלו הנערים אפשרות להשתתף בפעילות שבחרו בעצמם, ושהאחריות להצלחה בה היתה נתונה בידם, וכך להוכיח את שוויים אל מול סביבתם.

כיום, לאחר שש שנים של חקר, בנייה ועשייה, התוכנית התרחבה ומסייעת לתלמידים משכבות ז'-י'. מדי שנה פועלות ארבע קבוצות (כ-40 תלמידים) הנפגשות פעמיים בשבוע. נוסף לכך אנו מאפשרים לכלל בנות שכבת ט' להשתתף בקורס הגנה עצמית והעצמה (12 מפגשים) שנועד ללמדן הגנה עצמית, קביעת גבולות, אמונה עצמית, מודעות לסביבה, שליטה בגורלן ועוד. מדי שנה מתקיימים שלושה סבבים של הקורס (כ-42 תלמידות).

### מטרותינו

- יצירת קבוצת שייכות שחבריה עובדים יחדיו לשם שיפור עצמי.
- שיפור ברווחתו הרגשית של נוער מתקשה.
- העשרת הידע של המשתתפים בנושאים כגון הגנה עצמית, כושר, אנטומיה, פסיכולוגיה, היסטוריה ועוד.
- הקניית כישורים לימודיים, חברתיים ותפקודיים.
- חינוך למימוש עצמי ועשייה.



## קהל היעד

תוכנית "אלון" מיועדת לנוער בסיכון, נערים הסובלים מבדידות, קשיים חברתיים, דימוי עצמי נמוך, הפרעות קשב, קשיים לימודיים, קשיים רגשיים ועוד.

### מבנה התוכנית

#### שנה א' (כיתה ז')

- קבוצה בת כ-12 תלמידים, המורכבת מכלל תלמידי השכבה.
- שני אימונים שבועיים בזמן הלימודים.
- ליווי רגשי באמצעות שיחות קבוצתיות ואישיות.

#### שנה ב' (כיתה ח')

- קבוצה בת כ-12 תלמידים המורכבת מתלמידי המשך ונקלטים חדשים.
- שני אימונים שבועיים בזמן הלימודים.
- ליווי רגשי באמצעות שיחות קבוצתיות ואישיות.

#### שנה ג' (כיתה ט')

- קבוצה בת כ-12 תלמידים המורכבת מתלמידי המשך.
- שני אימונים שבועיים, האחד בזמן הלימודים והאחר לאחר תום הלימודים.
- ליווי רגשי באמצעות שיחות קבוצתיות ואישיות.

#### שנה ד' (כיתה י')

- בשנה הרביעית, התלמידים המשתתפים באימונים מקיימים את חובתם בתחום "מעורבות חברתית ומחויבות אישית" במסגרת תוכנית "אלון". במהלך השנה, כל תלמיד י' חונך תלמיד בכיתה ז' המתחיל את הלימודים ואת אימוניו.
- ה"אח הבוגר" מסייע ל"אח הצעיר" בקליטתו בבית הספר ובאימונים, מתאמן עמו ועוזר לו בלימודיו.
- קבוצה בת כ-10 תלמידים המורכבת מתלמידי המשך.
- אימון מתקדם אחד בשבוע.
- שיעור ליווי בנושא חונכות.
- ליווי רגשי באמצעות שיחות קבוצתיות ואישיות.

קורס הגנה עצמית והעצמה – מיועד לבנות שכבת ט'. בכל מחזור משתתפות 14 תלמידות. שעה שבועית אחת, 2-3 סבבים לאורך השנה.

מחנה אימונים – בתום כל שנת עשייה מתקיים מחנה אימונים רב-שכבתי, בו מעמיקים התלמידים את לימודיהם ואת הקשר בינם.