**מודולה סינגור עצמי**

**שיעור ראשון (שקופית ראשונה)**

**I. נתחיל עם הגדרת המונח** סנגור עצמי: סנגור עצמי היא היכולת של אדם לייצג את עצמו ולעמוד על מימוש זכויותיו. יכלת זו מאפשרת לאדם לדבר בשם עצמו, לקחת אחריות על חייו ולהתמודד עם קושי (הגדרה גם מופיעה בחוברת עמוד 183). אפשר גם לשאול את הילדים מה ההבדל בין סינגור עצמי לבין סינג'ור – מילת סלנג שהם משתמשים בה הרבה כש"משפיטים" משהו לעשות דברים....כדי שיהיה ברור שלא עוסקים בסינג'ור.

II. נראה להם את הסרטון (קניות בסופר) ונשאל האם היה שם סינגור עצמי? ושיסבירו....נתמקד במה היה שם שמתייחס לסינגור עצמי .

**שיעור ראשון (שקופית שנייה )** אחרי הדיון נסביר כי ניתן לפרק את ההגדרה לארבעה מרכיבי יכולת או מסוגלות.

1. לייצג את עצמי
2. לדבר בשם עצמי
3. לעמוד על מימוש זכויותי
4. לקחת אחריות על חייו ועל ההתמודדות שלו עם קושי

נראה להם את הסרטון המיועד לתלמידים שמופיע בשקופית ונערוך דיון שקשור בסרטון:

* מה בסרטון מראה לנו שהילד ייצג את עצמו?
* עד כמה ילד עומד/לא עומד על מימוש זכויותיו? איך זה בא לידי ביטוי?
* עד כמה הילד לוקח אחריות על חייו?

למורים ניתן לעשות פעילות עם סרטון אחר שמופיע בשקופית שמיועד להם וגם איתם אפשר לדון באיך אותו בעל סנגר/ הגן על עצמו, אילו מרכיבים של סנגור עצמי מההגדרה התקיימו במפגש הזה ואילו לא (ייצג את עצמו, אבל פחות דיבר בשם עצמו יותר קיבל עזרה, לקח אחריות על השעה המאוחרת או לא בכך שתכנן איך לייצג את עצמו?

נבקש מהילדים (אפשר גם מהמורים) דוגמאות מחיי היומיום על מצבים שבהם הם נדרשו לייצג את עצמם (לא חייב להיות קשור בבית הספר). המטרה היא לראות בכלל אם הם התנסו בכך ועד כמה הוריהם או מבוגרים אחרים עושים זאת עבורם לעומת כמה מהם עושים זאת בעצמם.

**שיעור שני (שקופחת 3)**

I. נחלק לילדים סיטואציות שונות שבהם אנחנו צריכים לסנגר על עצמינו חלקם מופיעים בחוברת (נספח 1 מצבים לתרגול עמוד 187) וחלקם כתובים בהמשך המסמך). אפשר לעבוד בזוגות או בקבוצות ואפשר גם לבד. המטרה שכל זוג/ קבוצה יקחו-2 סיטואציות ושיחד א. ינסו לזהות את הבעיה שעלתה בסיטואציה, וב. יציעו אפשרויות להתמודדות.

נערוך דיון בקבוצה שבו נבדוק מה הבעיה שזוהתה ומה היו הפתרונות. כדי לשים לב עד כמה הפתרונות היו תלויים בילד שחווה את הבעיה וכמה במישהו אחר.

II. כל ילד יספר על סיטואציה, אירוע או מצב בבית הספר שבו הרגיש שלא הצליח לסנגר על עצמו, שניסה ולא הצליח.

כדי בדיון לחזק את התהליך שהילד עשה בניסיון לסנגר על עצמו, שהם יזהו את החוזקות של הילדים האחרים ושל עצמם בתהליך גם אם הוא לא ממש הצליח.

נסביר לילדים שכדי שהסינגור יצליח לא צריך להיות רק צודק (שהסינגור הוא מוצדק) אלא צריך להיות גם חכם (לעשות זאת ככה שהצד השני יענה לנו, יסכים לבוא לקראתנו). למשל בסרטון הפתיחה בסופר הקונה היה מאוד צודק אבל זה לא הספיק לו.....לכן יש כמה עקרונות לסינגור שכדי להתייחס אליהם ולזכור אותם

**נעבור ל עקרונות הסינגור (שקופית 4)**

לאחר השיתוף נציג לילדים את עקרונות הסנגור העצמי כדי להדגיש כי בסנגור עצמי אני צריך

1. שיקשיבו לי – האדם אליו אני ניגש צריך להיות פנוי להקשיב
2. להסביר מה הבעיה, למה אני זקוק באמת
3. שמשהו אחר יעזור לי לפתור את הבעיה (כמו בסרטון הראשון)

נראה לילדים סרטון נוסף מקצרים ונבקש מהם למצוא לאיזה עיקרון או עקרונות הם מתקשרים.

למורה: הסרטון מתקשר לצורך להסביר למה אני זקוק באמת (מה הבעיה) ולעיקרון שאני זקוק למשהו אחר שיעזור לי לפתור אותה. הדמות היתה זקוקה לכסף ולא להגיע לבאר שבע..... כך למשל התלמיד רוצה להעלות את הציון שלו זה לא בהכרח אומר שהוא צריך מבחן חוזר אז אם הפנייה למורה היא למבחן חוזר זה היה שונה מאשר אם יפנה למורה ויסביר שמאוד חשוב לו הציון במקצוע והוא רוצה להעלות את הציון והוא מוכן לעשות כל דבר כדי להגיע לכך כמו תיקון מבחן, מבחן חוזר, או עבודה (שימו לב שחשוב שהוא יציע אפשרויות פתרון).

**שיעור III שלבי הסנגור (שקופית 5)**

בחוברת מופיע השלבים של סינגור עצמי

1. להסביר מה אני רוצה
2. לתאר את הקושי
3. להציג את הפיתרון הטוב ביותר עבורך. דיברנו על כך מצד אחד חשוב לבוא עם הצעה לפיתרון אך מצד שני חשוב להיות צנועים...להבין שזו הצעה שהמורה יכול לקבל ולהסכים לה ויכול גם שלא. לכן חשוב באילו מילים אנחנו משתמשים.

ניתן ליצור עם הילדים מילון של ביטויי שיכולים לעזור לסנגור עצמי לגבי כל אחד מהשלבים.

בשלב הבא אפשר לתרגל סיטואציות באמצעות הכרטיסיות שבהם דנו קודם או בהתאם לסיטואציות שהילדים הביאו מנסיונם. לעשות סימולציה ומשחק תפקידים.

**המשך שיעור III או שיעור IV**

מתייחס למרכיב האחריות שיש בסנגור העצמי (לא מופיע בחוברת). אחד מהקשיים שמתקשרים לסנגור עצמי זה כשהאדם לא לוקח אחריות על הבעיה שאותה הוא חווה. לקיחת האחריות עצמית מאפשרת לאדם שמולי לרצות להקשיב ומתוך ההקשבה יש יותר סיכוי גם לקבל עזרה.

ניתן לילדים דף עם משפטים שילדים אומרים.....אפשר גם לתת להם להוסיף עוד משפטים שהם השתמשו או ששמעו למשל: " המורה לא הזכיר שיש מבחן"

"ההורים לא חתמו לי על האישור לטיול"

" לא העירו אותי בזמן"

"אמא שכחה לקנות לי את הספר/ המחברת"

"החברים לא מסרו לי מה היו השיעורים"

"נסענו לסוף שבוע אז לא יכלתי "....... (להתכונן למבחן/ לסיים את העבודה)

"היתה הפסקת חשמל ולכן לא......"

עבור כל משפט נבקש מהילדים א. לזהות מה הבעיה ב. לציין מי אחראי על הבעיה לפי המשפט

ג. לשנות את המשפט כך שהאחריות תהיה שלו

דיון

מה היתרונות בלקיחת אחריות על חיי ועל ההתמודדות עם קשיים/ בעיות? מה החסרונות בלקיחת אחריות על חיי ועל ההתמודדות עם קשיים/ בעיות?

סיטואציות לתירגול מהחוברת ועוד כמה שלא

שי אובחן עם לקות בכתיבה וקיבל התאמה של הכתבה במבחנים רבי מלל. במבחן האחרון בספרות המורה לא פנתה אליו בכדי שיוכל לצאת מהכיתה ולהבחן בסביבה המותאמת לו. שי הרגיש כי לא הצליח לבטא את כל ידיעותיו בשל כך. בשבוע הבא יתקיים מבחן גדול בתנ"ך והוא מתחיל להרגיש לחוץ בשל כך.

מיכל פעילה מאוד בתנועת הנוער בישובה ונהנת במיוחד מטיולים ומחנות המתרחשים בחופשים. בסמוך למחנה הקיץ הגדול מיכל נדרשה לעמוד במבחן מעבר במתמטיקה. בשל כך הוריה לא מאשרים לה לצאת למחנה. מיכל אינה מעוניינת לוותר על המחנה.

בן רוצה להצטרך לנבחרת הכדורגל בחטיבה. הוא יודע כי נותרו מקומות ספורים ועליו לשכנע את מאמן הנבחרת שיקבל אותו.

דנה רוצה מאוד להצטרף ללהקה בבית הספר כזמרת, אולם ביום של האודישן היא אמורה להיות בטקס הסיום של אחיה בצבא. דנה לא מוכנה לוותר על ההזדמנות להיות חלק מהלהקה אבל לא תוכל להיות ביום הבחינה.

בזמן מבחן באנגלית הסתכלת בטלפון הנייד שלך שהיה אמנם על שקט אבל שמעת שמשהו מתקשר. הסתכלת וראית שאמא חיפשה אותך כמה פעמים. כשניסת לכתוב לה סמס שאתה במבחן המורה נגשה אליך ולקחה לך את המבחן כי חשבה שאתה מעתיק.

אחיך הקטן חולה עם חום גבוה. כשחזרת מבית הספר אמא שלחה אותך לקופת החולים להביא לאח תרופה להורדת חום. אתה עומד ומחכה בתור ומגיע אדם מבוגר שעוקף אותך בתור וניגש לרוקח לפנייך. הוא מחזיק בידו המון מרשמים לתרופות.

את/ה חבר/ת קבוצת כדור סל בהרכב הראשון. במהלך המשחק שהוא גם משחק הגמר באליפות האזורית. זה המשחק שחיכית לו כל העונה אחד משחקני הקבוצה היריבה מקלל אותך בשקט על המגרש ומוציא אותך כל הזמו מריכוז. אתה מסתובב אליו ודוחף אותו אחורה, המאמן רואה אותך ומוציא אותך מהמשחק ואומר לך שגם אם השופט לא ראה הוא כן ראה את הדחיפה ולכן לא תמשיך לשחק במשחק הזה.

לקראת חופשת פסח כמה חברות טובות מתארגנות ביחד לנסיעה לאילת ל 3 ימים. לאחת מהם יש בת דודה שגרה שם והיא מוכנה לארח עד 4 בנות בביתה. הם הזמינו אותך להצטרף ואת מאוד רוצה לנסוע אבל ההורים לא מרשים לך.