

## **תוכנית "16 הקווים המנחים"**

### **במוסדות חינוך (תוכנית מספר 10438 בגפ"ן)**

**תוכנית "16 הקווים המנחים"** היא תוכנית בינלאומית לפיתוח חוסן רגשי-חברתי ולטיפוח ערכים אוניברסליים ומידות טובות. התוכנית נותנת כלים מעשיים לשיפור חיי היומיום שלנו ומבוססת על רעיון פשוט: על-ידי התבוננות באופן שבו אנו חושבים/ות, פועל/ות ומתייחס/ות לזולת, נוכל לשנות את הדרך בה אנו חוו/ות את העולם ולטפח חיים ערכיים ובעלי משמעות.

בבסיס התוכנית עומדים 16 הערכים האוניברסליים: ענווה, סבלנות, שביעות רצון, חדווה, טוב-לב, כנות, נדיבות, דיבור מיטיב, כבוד, סליחה, הכרת תודה, נאמנות, שאיפות, עקרונות, שירות ואומץ, המהווים את הבסיס האתי, הרגשי והחברתי להיותנו מעורבים/ות, אכפתיים/ות כלפי עצמנו וכלפי הזולת. באמצעות חקירת 16 הקווים המנחים, מתאפשרת הכרות מעמיקה יותר עם עצמנו, פריצת תפיסות עצמיות מגבילות, שיפור מערכות היחסים שלנו, קבלת החלטות טובות יותר ומציאת שלוות-נפש וחוסן. הטמעת הערכים מקדמת חיים חברתיים וקהילתיים משותפים באקלים מיטבי גם בזמנים מורכבים.

תוכנית "16 הקווים המנחים" מספקת מענה עמוק ורוחבי ליעדי משרד החינוך באופן בו פרקטיקות SEL כגון מוטיבציה אישית, זיהוי רגשות, אמפתיה, חיפוש ומתן עזרה, אחריות אתית ועוד, מונגשות למשתתפים/ות באמצעות שילוב של כלים כגון חקירה עצמית, שיח רגשי חברתי, מיינדפולנס ורפלקציה. שיח על הערכים הללו ותרגול מעשי תהליכי בקבוצות, בזוגות ובאופן אישי עם תלמידים/ות, הורים והצוות החינוכי, מייצר תחושת שייכות, מקדם תחושת מסוגלות, רווחה נפשית בטחון ומוגנות ומעצים יכולת לדיאלוג מקרב.

קהל היעד של התוכנית הוא כל באי בית-הספר והקהילה הסובבת אותו. הטמעת הערכים מסייעת למשתתפים להתפתח ולהיות לבני אדם מתבוננים, משפיעים ומיטיבים, מקדמת שיח ערכי מכבד וחיים חברתיים וקהילתיים משותפים באקלים מיטבי, גם בזמנים מורכבים.


התוכנית, שאותה ניתן ליישם בבית-הספר ובקהילה, בנויה במודל של סדנא מודולרית. המבנה המודולרי של התוכנית, המופעלת בקבוצות של 8-20 משתתפים, מאפשר למזמין גמישות רבה והתאמה לצרכיו מבחינת לוחות הזמנים ומבחינת הרכב הקבוצה. התוכנית יכולה להיות מופעלת הן כסדנאות קצרות, הן במסגרת סמסטריאלית והן במסגרת שנתית ואף רב-שנתית. המבנים המוצעים להפעלת התוכנית:

לתלמידים: 7 מפגשים (חצי סמסטר) בני שעה וחצי (שעתיים אקדמיות), אחת לשבוע או 12-14 מפגשים (סמסטר) בני שעה וחצי

לצוות הוראה ו/או הורים: 4 מפגשים בני שעה וחצי או 4 מפגשים בני 3 שעות. סדנא שנתית לתלמידים/ות, שתועבר במתכונת של שיעור אחד אחת לשבוע.

נשחולמים לבד – חולמים. נשחולמים ביחד – מתעוררים

אתר: [www.dreamers.org.il](http://www.dreamers.org.il) | מייל: [info@dreamers.org.il](mailto:info@dreamers.org.il)

בית חולמים منزل الحالمين Dreamers Home 

התוכנית פותחה על ידי הארגון FDCW - Foundation for Developing Compassion and Wisdom ופועלת משנת 2006 במעל ל-25 מדינות. [עמותת בית חולמים](#) הביאה את התוכנית לישראל בשנת 2020. התוכנית הוכנסה למערכת החינוך בישראל בשנת תשפ"ג ומאז השתתפו בה מאות תלמידים, מורים והורים.

מידע נוסף ניתן למצוא באתר: [www.16g.org.il](http://www.16g.org.il)

ליצירת קשר, ניתן לפנות ל:

ניב אגם,

פסיכולוג קליני-מדריך


מייסד ויו"ר עמותת "בית חולמים"

טלפון: 052-2392335

מייל: [niv@dreamers.org.il](mailto:niv@dreamers.org.il)

בשחולמים לבד – חולמים. בשחולמים ביחד – מתעוררים

אתר: [www.dreamers.org.il](http://www.dreamers.org.il) | מייל: [info@dreamers.org.il](mailto:info@dreamers.org.il)

 בית חולמים منزل الحالمين Dreamers Home