



בית איזי שפירא

לשינוי באיכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות

Beit Issie Shapiro

Changing the lives of people with disabilities

בקמפוס וילי וסיליה טראמפ

On the Willie & Celia Trump Campus



המרכז לתנועה וספורט - ע"ש יונה פרס

שילוב ספורט בקהילה

פיתוח וכתובה: דקל בורובסקי

מכון טראמפ

פיתוח, מחקר והכשרה

החטיבה הקהילתית

שינוי חברתי וקידום מודעות

מרכז איזי שפירא

שירותים חינוכיים-טיפוליים

תודות

תודה מיוחדת לכל בני הנוער הנפלאים המשתתפים בפרויקט אשר בזכותם ועבורם הפרוייקט פועל ומתפתח.

תודה למשפחות על האמון שנתנו בי, על תמיכתם ברעיון ועל שצעדו איתי יחד לאורך כל הדרך (תרתי משמע).

תודה מיוחדת לנירה שטרן מנהלת המרכז לתנועה וספורט על ההכרה בחשיבות הנושא, ועל התמיכה והשותפות האמיצה בתכנון, בהתלבטויות ובחשיבה.

תודה לדפנה קליינמן על המעורבות, העידוד וההקשבה.

תודה לשוש קמינסקי על הסיוע בכתיבת הפרויקט.

נתתם לי הזדמנות להתחדש ולממש עוד חלום.

דקל בורובסקי

תוכן עיניינים

1. חזון הפרוייקט
2. מטרות הפרוייקט
3. אוכלוסיית היעד
4. הרקע לפרוייקט
5. תיאור התכנית
6. עקרונות העבודה בפרוייקט
7. המדריך
8. מעורבות הורים - העבודה עם ההורים
9. העבודה עם המתנדבים
10. משוב והמלצות
11. נספח 1 - הורים כותבים על התכנית

חזון הפרויקט

שילוב של בני נוער עם צרכים מיוחדים בפעילות ספורטיבית נורמטיבית, בריאה וזולה המתקיימת בקהילה באוויר הפתוח ומקדמת הכללה חברתית, ושיפור איכות חיים. את פיתוח הפרויקט הנחו שני ערכים עיקריים:

- עצמאות
- שילוב

התפיסה במרכז לתנועה וספורט

המרכז לתנועה וספורט של בית איזי שפירא פועל כדי לקדם שילוב של ילדים ונוער עם צרכים מיוחדים בפעילות ספורט נורמטיבית בקהילה. ילדים ובני נוער המגיעים למרכז תנועה וספורט של בית איזי שפירא זקוקים לפעילות גופנית מותאמת, היות והם מתקשים להשתלב בפעילות ספורט הקיימת בקהילה. פעילות המרכז מכוונת לצמצום פערים התפתחותיים, גופניים וחברתיים אצל ילדים ונוער, למניעת הידרדרות התפקוד הגופני, לשיקום ושיפור התפקוד והכושר והכנתם, במידת האפשר, להשתלבות בקהילה.

תועלות המופקות מפעילות גופנית מותאמת



השפעת פעילות גופנית על אנשים עם מוגבלויות

- מודל העצמה באמצעות פעילות גופנית:
- התנסות חיובית בחוויות שליטה (mastery).
- חיזוק תחושת היכולת לחולל פעולות באופן עצמאי
- חיזוק התחושה של מסוגלות עצמית (self efficacy).
- הכללת הערכה המשופרת של היכולת (self esteem) למרכיבים נוספים של הייצוג העצמי.
- הפחתת חרדה.
- עידוד ליצירת קשרים חברתיים.

הרקע לפרויקט

במשך למעלה מ-3 שנים הפעילות הקבוצתית התקיימה בחדר הכושר של מרכז הספורט. בין בני הנוער המשתתפים בקבוצה לבין המדריך נרקם קשר של אמון והמדריך נתפס כמודל לחיקוי או כפי שההורים אמרו "המדריך הוא המורה לחיים". להורים היה חשוב מאד להמשיך את פעילות ילדיהם בקבוצה שהתגבשה. הפרויקט צמח מתוך התחושה של המדריך ושל משתתפי הקבוצה כי יש צורך בשינוי אופי הפעילות ובהתחדשות. במהלך השנים העבודה עם הקבוצה הפכה, במידה מסוימת, לרוטינית הן עבור בני הנוער והן עבור המדריך והתגבש הרעיון כי המדריך והקבוצה בשלים לצאת לפעילות קבוצתית בקהילה מחוץ לחדר הכושר ומחוץ למתחם של בית איזי שפירא, וזאת תוך מעורבות ממשית של ההורים בפעילות. מודל העבודה שעוצב נבע מתפיסה של שילוב הדרגתי בקהילה: מצד אחד הוא ממשיך את העבודה בחדר הכושר ומצד שני מאפשר לקבוצה לחוות ולהתאמן בפעילויות ספורט נורמטיביות בקהילה תוך התאמת הפעילות ליכולותיהם.

הדילמה

- צוות המרכז התלבט בין שתי תפיסות עיקריות לפעילות ההמשך בקהילה:
- רצף פעילות - היות ומוקד הפעילות של הקבוצה היה בחדר הכושר של מרכז התנועה והספורט נראה היה כי אך טבעי שהקבוצה תשתלב בפעילות בחדר כושר בקהילה.
 - השתלבות עצמאית בפעילות נורמטיבית בקהילה - הכשרת בני הנוער לפעילות ספורט של הליכה או רכיבה שבה יוכלו בעתיד להשתלב בקהילה, באופן ספונטני. פעילות חוץ בקהילה תאפשר גם חשיפת הקבוצה לאנשים בקהילה.

למדריך נראה היה כי שילוב בחדר כושר בקאנטרי או בחדר כושר אחר, של קבוצה שלמה ביחד עם המתנדבים המלווים (כ-20-15 אנשים) לא יוביל להשתלבות חברתית נורמטיבית, אלא להפך ייתפס כלא טבעי. לכן הוחלט כי כל הורה שיחפוץ בכך ייקח בעצמו את הבן/בת שלו לחדר כושר בקהילה ויסייע בידו להתאמן שם. לאור זאת פעילות הקבוצה עוצבה כך שתכלול פעילות ספורט באוויר הפתוח שהיא שכיחה בקהילה: הליכה ורכיבה על אופניים.

גורמים שסייעו לקדם את הפרויקט

המדריך

- דחף לשינוי באופן הפעילות של הקבוצה.
- אמונה חזקה בחשיבות הפרויקט ותרומתו לאוכלוסיית היעד.
- יכולת לגייס את המערכת לאימוץ הפרויקט.
- נכונות להשקיע בתכנון וביצוע הפרויקט.
- יכולת להיעזר בצוות המרכז לתנועה וספורט בתהליך התכנון והביצוע.

המערכת

- ערכים של חדשנות ותמיכה בתוכניות חדשות.
- נכונות להשקיע בפיתוח התוכנית.
- התגייסות לספק תמיכות וסיוע למדריך בתהליך העבודה.



מטרות הפרוייקט

מטרות העל של התוכנית הוגדרו:

- בניית מודל עבודה יישומי שימשיך את מודל העבודה בחדר הכושר.
- תמיכה ביצירת נורמליזציה, הכללה ואיכות חיים עבור הילדים ומשפחותיהם.
- שילוב בני הנוער עם הצרכים המיוחדים בפעילות ספורטיבית בקהילה.
- הכשרת בני הנוער עם הצרכים המיוחדים להשתלבות בפעילות ספורט נורמטיבית בחוץ (לא בתוך מבנה סגור) בקהילה.

ייחודיות הפרוייקט

יציאה קבוצתית לפעילות ספורטיבית בקהילה

שותפות עם הורים בתהליך (תכנון ביצוע והערכה)

תרגול ושיפור כושר גופני ספציפי לפעילויות יומיומיות המותאמות לשכבת גיל המתבגרים

פיתוח תכונות אופי כגון: ציות להוראות, התמדה, נחישות, כוח רצון ועקביות

התמודדות עם אתגרים גופניים כהכנה לשילוב הכללה ועצמאות

הנאה וסיפוק מפעילות ספורטיבית נורמטיבית קבועה

מתן מענה חברתי למפגש בין קבוצת שווים

אוכלוסיית היעד

הקבוצה החלה את פעילותה לפני מספר שנים כשהיא מונה 6 ילדים. לקבוצה שובצו מספר מתנדבים אשר סייעו למדריך בעת הפעילות. עם ההתגבשות הפרוייקט החדש הוחלט להרחיב את הקבוצה ולצרף אליה ילדים נוספים. הוחלט כי הקבוצה תמנה עד 10 ילדים, וזאת בהתייחס גם ליכולת המדריך להכיל את כל המשתתפים. כדי לספק לכל משתתף את תשומת הלב הנדרשת הוחלט לקלוט גם מתנדבים לקבוצה אשר יפעלו בהדרכת ולצד המדריך. חשוב היה כי כל משתתף שנוסף לא יגרע מתשומת הלב וההתייחסות הניתנים למשתתף שכבר נמצא בקבוצה. כיום משתתפים בקבוצה 10 בני נוער עם צרכים מיוחדים. בפעילות המתקיימת בקהילה משתתפים בני הנוער, מתנדבים והורים סה"כ משתתפים כ- 25 אנשים.



תאור התכנית

הפרויקט התפתח תוך כדי "תנועה". הפיתוח נשען במידה רבה על הניסיון ההדרגתי שהצטבר ועל האינטואיציה של המדריך. בבסיס הפרויקט עומד הרעיון של מיני טריאתלון; שילוב בין 3 תחומי פעילות ספורטיבית. הפרויקט משלב שלושה מרכיבים: פעילות בחדר כושר, פעילות הליכה ופעילות רכיבה על אופניים.

אז כיצד נעשה זאת?



הליכה



אופניים



חדר כושר

מפגש עם ההורים להצגת הפרויקט וקבלת הסכמתם. הפעילות מתקיימת רק בחדר הכושר. מתקיימים מפגשי הכנה של ההורים להגברת מעורבותם. 3 שבועות של פעילות בחדר כושר. אחת לחודש פעילות הליכה בקהילה. 3 שבועות של פעילות בחדר כושר. אחת לחודש פעילות רכיבה על אופניים.

טרום פרויקט
בחודשיים הראשונים
בכל חודש במשך 4 חודשים
בכל חודש במשך 4 חודשים

התלבטויות לגבי פעילות החוץ

התלבטויות שונות ליוו את פיתוח הפרויקט וחייבו חשיבה:

1. המדריך מכיר את יכולות בני הנוער בחדר הכושר - שהוא למעשה סביבה סטרילית. כיצד יתנהגו וכיצד יבצעו את הפעילות בחוץ? האם יגלו מוטיבציה? האם יתמידו? כיצד להגיב במצבים חריגים?
2. מה יקרה אם הקבוצה כולה או חלקה תתעייף בעת הליכה? להפסיק את ההליכה ולנוח? לעודד להמשיך?
3. כיצד יש להיענות לצרכים שעלולים להתעורר בעת הפעילות בחוץ לדוגמא: משתתף צריך מים או שירותים ואילו אינם זמינים במיידית? (בחדר כושר השירותים סמוכים והנער יכול לצאת אליהם לבד או בליווי מתנדב).
4. כיצד להקפיד על בטיחות בעת ההליכה? מניעת ירידה לכביש, חציה בטוחה במעברי חציה.

הפעילות בחדר הכושר

בחדר כושר המשתתפים עובדים על היכולות והמיומנויות המוטוריות והגופניות שמרכיבות פעילות של הליכה או רכיבה:

- סיבולת לב-ריאה
- קואורדינציה
- כוח

במקביל ניתן דגש לפיתוח התנהגויות שיאפשרו יציאה לפעילות בקהילה:

- הקשבה להוראות
- התמדה במשימות
- נחישות ללכת או לרכב לפרק זמן קצוב מראש
- כוח רצון

רק אחרי שהתכונות מגובשות ובאות לידי ביטוי בהתנהגות ניתן לצאת לפעילות בקהילה. לא מספיק שבני הנוער יהיו גבוהים מבחינה מוטורית ובשלות התנהגותית.

לכל שיעור עוצב מבנה קבוע:

- בחדר הכושר - 40 דקות של עבודה על מכשירים. בפעילות זו כל משתתף מרוכז בפעילות שלו עצמו ומסתייע במתנדב במידת הצורך.
 - מעבר מחדר הכושר לאולם תנועה נעשה תוך הקפדה על כללי התנהלות ברורים. למשתתפים שמתקשים במעבר ניתנת עזרה פיזית על ידי מתנדבים. מעבר מוקפד זה תורם לאחר מכן ליכולת להוביל את הקבוצה לפעילות החיצונית שדורשת כללי התנהלות ברורים ומוקפדים.
 - באולם תנועה - 10-15 דקות של פעילות הרפיה ומתיחות. פעילות זו תורמת לגמישות, יציבה, הארכת שרירים, הירגעות הנשימה והכרת חלקי הגוף.
 - מבחינה חברתית פעילות זו מאפשרת שיתוף וסגירה של המפגש דרך ישיבה קבוצתית במעגל. כולם רואים את כולם.
 - לקראת תום השיעור, לפני היציאה, המתנדבים מחלקים מדבקות של "כוכב השיעור" למשתתפים אשר בלטו בשיתוף הפעולה ובהשקעה שלהם בעת השיעור.
- ההורים מוזמנים, במידה והם רוצים בכך, להצטרף לחלקו השני של השיעור.

המסלול מחדר הכושר להליכה ולאופניים נראה טבעי. הליכה ורכיבה על אופניים משקפים אינטגרציה בין כל הפעולות עליהן המשתתפים עובדים בחדר כושר. למעשה ניתן לראות את חדר הכושר כאמצעי כדי להכין את המשתתפים להליכה ולרכיבה.

עצם היציאה מהפעילות בחדר כושר לפעילות הליכה או רכיבה בקהילה מהווה עבור הילד שינוי. ההסתגלות לשינוי זה עוזרת לילד לשפר יכולות של הסתגלות לשינויים בכלל.

הליכה

הליכה היא הפעילות הגופנית הפופולארית ביותר ברחבי העולם. הליכה, ובמיוחד זו שאנשים מבצעים באוויר הפתוח, היא ספורט בריא, נורמטיבי, זול, מהנה וזמין לכל אחד!

מבנה המפגשים של פעילות ההליכה בחוץ:

- התכנסות הורים בני הנוער ומתנדבים בפתח בית איזי שפירא.
- הליכה אל היעד שנקבע.
- הליכה חזרה והתכנסות בבית איזי שפירא.
- פעילות שחרור, מתיחות וכדומה.
- סיום פורמלי.

מפגשי ההליכה נבנו בתהליך מדורג ומותאם.

הליכה היא במידה רבה עניין של מוטיבציה. לרוב חברי הקבוצה אין מוטיבציה טבעית לפעילות זו או שהמוטיבציה שלהם נמוכה בעצימותה (בדרגת העוצמה). הליכה בקבוצה עם חברים, מתנדבים והורים משמשת תמריץ. ההליכה מספקת להורים הזדמנות לקשר נוסף עם בנם/בתם.

החלטה לגבי מרחק ההליכה מתקבלת בכל מפגש במהלך ההליכה על פי מצב רוב חברי הקבוצה. משתתף שהתעייף יכול לחזור בליווי ההורה לנקודת הסיום או להגיע לנקודת מפגש במסלול החזרה של הקבוצה ולהמתין להם שם, עד שיחברו אליו שנית בדרכם חזרה. בתום הפעילות הקבוצה מתכנסת במעגל לפעילות סיום של מתיחות והמדריך מספק להם משוב חיובי קצר על הפעילות שנערכה.

היות וההליכה בחוץ מצריכה חציית כבישים היא עוררה את מודעות ההורים לצורך להדריך את ילדיהם בנושא זה באופן שיטתי ומכוון, גם אם הם נוהגים לצאת מהבית עם מלווה.

רכיבה על אופניים

בשנים האחרונות חלה עלייה במספר האנשים שהפכו את הרכיבה על אופניים לפעילות הגופנית המועדפת עליהם. הרכיבה מפעילה מערכות שונות של הגוף באופן אירובי ואנאירובי, והיא משפרת את הכוח, הסיבולת וכושר לב-ריאה. כמו כל פעילות גופנית, הרכיבה משפרת את ההרגשה הכללית ומפחיתה מתחים, מעלה את רמת האנרגיה, תורמת לשינה טובה יותר ומשפרת את הבריאות הנפשית.

במסגרת התוכנית פעילות הרכיבה על אופניים התבצעה בשיתוף עם המחלקה לשירותים חברתיים של עיריית רעננה אשר הקימה מרכז רכיבה לאנשים עם מוגבלות בפארק רעננה. במקום קיים מגוון רחב של אופניים המותאמים לילדים, לבני נוער ולמבוגרים עם מוגבלויות שונות.

- מבנה המפגשים של פעילות הרכיבה על אופניים בפארק:
- התכנסות חברי הקבוצה והוריהם ליד מרכז הרכיבה בפארק.
- התארגנות - הכוללת התאמת אופניים לכל משתתף, בחירת קסדה מתאימה וחבישתה, ירידה עם האופניים לרחבת הרכיבה.
- רכיבה.
- התכנסות לפעילות שחרור מתיחות וכדומה.
- סיום פורמלי המלווה בכיבוד בריא שההורים הביאו עמם.

מסיבת סוף השנה של הפרויקט התקיימה במרכז הרכיבה במהלכו המשתתפים קיבלו תעודות סיום.

עקרונות העבודה בפרויקט

- הפעילות התבצעה לאור מספר עקרונות עבודה:
1. העצמת חברי הקבוצה, המתנדבים וההורים.
 2. תרגול בחדר הכושר המכין לפעילות בקהילה.
 3. תחושת סיפוק והנאה מהפעילות כבסיס להנעה לפעילות.
 4. ציוד ואביזרים מתאימים לכל המשתתפים שיעבירו מסר של קבוצת הליכה: נעלי הליכה, חולצות.
 5. הגברת מעורבות ההורים.

המדריך

- כדי לקיים את הפעילות הקבוצתית בקהילה במעורבות הורים ובסיוע מתנדבים המדריך חייב להיות בעל יכולת להכיל את כל המשתתפים.
- המדריך צריך לתת לכל משתתף בקבוצה, במהלך הפעילות, תשומת לב, חום, הדרכה מקצועית ודגשים התנהגותיים.
 - למדריך צריכה להיות יכולת הקשבה לכל משתתף כיחיד ובו זמנית למתרחש בקבוצה.
 - המדריך צריך להכיל גם מתנדבים ולהנחות כל אחד מהם לגבי תפקידו בפעילות. בנוסף אם חלק מהמתנדבים הם עם צרכים מיוחדים עליו לתת תשומת לב גם להתפתחות שלהם במהלך השיעורים.
 - המדריך צריך להיות ער ולהקשיב גם להורים עצמם ולהיעזר ברעיונות שלהם בפיתוח הפעילות בקהילה.
 - למדריך צריכה להיות היכולת להציב מטרות ולגזור יעדים ברי-ביצוע.

מעורבות הורים - העבודה עם ההורים

ההורים צופים ועוקבים אחר הנעשה בכל פעילות באמצעות מסך טלוויזיה במעגל סגור הנמצא בפינת ההמתנה. במהלך הפעילות חלק מההורים נוהגים להיכנס לחדר הכושר ולהמריץ את בניהם לפעילות. ההורים מצטרפים לפעילות החוץ באופן אקטיבי ויש להם רעיונות והתייחסות לגבי הפעילות.

גיוס ההורים לפרויקט

במהלך השנים בהם ההורים הגיעו עם ילדיהם לפעילות במרכז התנועה והספורט הם למדו להכיר את המרכז ודרכי העבודה שלו, בנו יחסי אמון עם מדריך הקבוצה ויצרו בינם לבין עצמם קבוצת שווים המשמשת מקום לרגיעה, התחלקות והיוועצות. הפרויקט הציע שינוי בדפוס הפעילות המוכר וכמו כל שינוי הוא עורר רגשות מעורבים בקרב ההורים. התגובות נעו בין התלהבות לבין התנגדות וחששות. רצף התגובות נע בין נהדר! איזה רעיון יפה! לבין למה צריך? למה זה טוב? מה זה ייתן? .

■ פחדים - חשש של הורים כי רעש המכוניות יפריע או יהווה גורם לחץ עבור ילדיהם. חשש של הורים שילדיהם לא יעמדו בקצב ההליכה של הקבוצה. היו הורים שחשבו כי קצב ההליכה של ילדם יהיה מהיר מידי או איטי מידי ביחס לקבוצה ואז הם ילכו בנפרד מהקבוצה.

■ צורכי ההורים - רוב ההורים חשים כי שעת הפעילות של ילדם היא עבורם השעה היחידה בשבוע בה הם יכולים לנוח ולשוחח עם הורים אחרים (מעין קבוצת תמיכה). הורי הקבוצה מכירים זה את זה מספר שנים והם משתפים אחד את השני. הורים הרגישו שמתגייסים לעזור למדריך והמקום של מפגש ותמיכה נלקח מהם.

כדי להתמודד עם החששות וההתנגדויות הוחלט לקיים שיחות אישיות וכן ערב הסברה להורים. העובדה שהתוכנית כוללת פעילות בקהילה רק אחת לחודש הבהירה להורים כי המקום התמיכתי אינו נלקח מהם. בדיעבד הפעילות בחוץ קרבה בין ההורים והגבירה את תחושת השותפות ביניהם.

בשנה הראשונה המדריך שלח להורים מייל ובו תוכנית שנתית וימי היציאה לפעילות ספורט בקהילה. בשנה השנייה חולק למשתתפים מגנט שניתן לשימו על המקרר. אחת האמהות לקחה על עצמם לגייס תרומת חולצות עם לוגו "שילוב ספורט - בקהילה".

העבודה עם ההורים

העבודה עם ההורים מתקיימת ברציפות לאורך כל השנה. הקשר עם ההורים מתקיים בדרכים שונות: מיילים, מסרונים, שיחות אישיות או קבוצתיות ושיחות טלפוניות.

■ בימים בהם מתקיימת פעילות בחדר הכושר המדריך נוהג בסוף כל שיעור לשוחח מספר דקות עם ההורים. להסביר מה היו ההדגשים בשיעור ולהתייחס למצבים מיוחדים שהיו. במידת הצורך, הורים המעוניינים בכך מתקשרים למדריך בשעות הערב להשלמת השיחה. הורים נוהגים להיכנס לחדר הכושר כאשר הם מעוניינים לדרבן את ילדם להיות פעיל יותר. לעיתים התערבות זו, הכרוכה בתשומת לב שלילית, היא הדרך היחידה בה ההורה מתקשר עם ילדו בזמן הפעילות. המדריך מכוון את ההורים לספק לילדם גם חיזוקים חיוביים ולחילופין להתעלם, לעיתים, ממצבים אלה. בדרך זו משתפרת יכולת ההכלה של ההורים ומעשירה את הקשר בינו לבין ילדו.

■ בפעילות בקהילה העבודה עם ההורים מתהדקת. ההורים מעורבים בצ רמות קבלת מידע מראש על הפעילות - כדי שיוכלו להיערך ולבוא מצוידים כראוי. השתתפות אקטיבית בפעילות עצמה.

■ התערבות בעיצוב הפעילות באמצעות הצעות שהם מעלים. היציאה ל-outdoor מאפשרת למדריך עוד הזדמנות לשיח עם ההורים, תוך כדי הליכה.

בתחילה ההורים מתייעצים בנושאים הקשורים לפעילות ילדם בקבוצה. ולאחר מכן הם מתחילים להציע הצעות לגבי הפעילות, לדוגמה: אב שהציע מקום לעצירת הקבוצה בעת ההליכה לשם הפוגה קצרה, אם שהציעה להגביר את קצב ההליכה כי נראה שהקבוצה כבר מסוגלת לעשות זאת. שיח אישי התפתח עם אב מאד מופנם שכמעט ולא דיבר עם המדריך או עם ההורים האחרים שיתף את המדריך, תוך כדי הליכה, על המתרחש בבית עם הילד. חשוב שהמדריך יקיים קשר ישיר עם ההורים (לא דרך מזכירה) על אף העומס הנוסף שמשימה זו מטילה על כתפיו.

העבודה עם מתנדבים

קבוצת המתנדבים בפרויקט כוללת אנשים מהקהילה ומתנדבים עם צרכים מיוחדים.

עקרונות של העבודה עם המתנדבים

1. מיון ובחירת המתנדבים.
2. התאמת משימות ותפקידים ליכולות ולאישיות של המתנדב. (מתנדב שמאד פעיל יכול בנוסף ליווי של נער אחד בקבוצה גם לחלק מדבקות, לתת למשפחות טפסים וכו').
3. ליווי המתנדב והדרכתו בתהליך של כניסה הדרגתית לתפקיד.
4. תגמול ומתן תשומת לב למתנדבים עצמם.
5. בניית גבולות מול פיתוח עצמאות של המתנדב. העצמת דומיננטיות כל עוד אינה מאפילה על מתנדבים אחרים ואינה פוגעת בפעילות הילדים.
6. נכונות לאמץ כללי התנהגות הולמים כולל קוד לבוש.

מתנדבים עם צרכים מיוחדים

המתנדבים עם הצרכים המיוחדים גוייסו על ידי המדריך מקרב בוגרי קבוצות מרכז הספורט. חלקם תלמידים במסגרות חינוך מיוחד באזור. המתנדב צריך ליהנות מנתינה. זהו מצב הדורש ממנו לשנות דפוסי קיימים. להפוך מאדם הרגיל לקבל עבור עצמו לאדם המתנדב לסייע לזולת. במהלך הפעלת המתנדבים עם הצרכים המיוחדים עלתה השאלה האם ההתנדבות והנתינה אכן מספקים למתנדבים תחושה ממלאת ומעצימה? האם מתבגר עם צרכים מיוחדים יחוש סיפוק מביצוע משימת ההתנדבות? האם קבלת הערכה מהמדריך, מחברי הקבוצה ומהמתנדבים האחרים תספק להם מוטיבציה להתמיד בפעילות ההתנדבותית לאורך זמן? מצאנו כי תחושת הסיפוק הפנימית של המתנדב אינה בהכרח מספיקה כדי לגרום לו להתמיד בהתנדבות. כבר משנת הפעילות הראשונה התברר כי מתנדבים אלו זקוקים גם הם לתמיכה, חיזוק, תודה ועידוד לאורך כל הפעילות ממש כמו בני הנוער המשתתפים בחוג. בפועל, עבור המדריך הם חברים נוספים בקבוצה והוא נדרש, בעת תכנון הפעילות וביצועה, להשקיע חשיבה ותשומת לב באופן שהם יתרמו ויקבלו בו זמנית.

משוב והמלצות

המשוב המוצג להלן התגבש במפגש עם ההורים.

מה קידם ותרם

1. בתחילת השנה היה חשש מהיציאה ממקום מוכר ונוח (מרכז תנועה וספורט) אל פעילות המתקיימת בחוץ בקהילה. התהליך היה הדרגתי והחששות התפוגגו במהלך השנה היות והורים ראו את התקדמות הילדים ונוכחו לדעת כי הילדים מצליחים להתמודד בפעילות חוץ בקהילה.
2. ההורים ראו כי אצל רוב הילדים הפעילות בחוץ מפתחת מוטיבציה לפעילות.
3. פעילות הרכיבה הייתה חשובה להתקדמות מוטורית אישית של המשתתפים.
4. תרומה מרכזית להצלחה הייתה יכולת המדריך והמתנדבים להכיל, לעודד ולתמוך את חברי הקבוצה בעת הפעילות בחוץ.
5. קבוצת השווים (פעילות ספורט בקבוצה) תורמת ומעודדת מוטיבציה גם אצל הילדים וגם אצל ההורים.
6. להורים קשה לשלב באופן עצמאי ילדים בחדר כושר בקהילה לכן השילוב של פעילות בבית איזי שפירא בחדר כושר עם פעילות ספורט בקהילה הוא דגם ההולם את צורכי בני הנוער עם הצרכים המיוחדים ואת צרכי ההורים גם יחד.

המלצות

1. לבחון דרכים שיקדמו בעתיד את התערבות הקבוצה בפעילות נורמטיבית בקהילה; להשתלב בקבוצות הליכה או רכיבה.
2. לעודד תחרותיות בקבוצה באמצעות גיבוש משימות והערכת הישגים.
3. חלק מההורים סברו כי כדאי לקיים את ההליכה בפארק עצמו ולא ללכת אל הפארק בכביש סואן - בפארק אולי יוכלו בעתיד לחבור לאנשים צועדים או ללכת לידם.
4. בפעילות רכיבה נדרש זמן התארגנות - יש ללמד את הילדים כיצד להתארגן ולהקצות להתארגנות זמן לפני תחילת המפגש.
5. יש לשפר את תחזוקת האופניים וציוד העזר כגון קסדות.
6. לשלב בפעילות המתקיימת בפארק גם פעילות חברתית כמו יציאה למסעדה שבמתחם או ארוחה משותפת (פיקניק).

נספח 1 - הורים כותבים על התוכנית

מכתב מספר 1

פעילות משותפת של הורים ונערים במרכז הספורט - יציאה לקהילה

בהתחלה, כשדקל סיפר לנו על היוזמה של יציאות לפעילות משותפת של הורים וילדים בקהילה, חשתי התנגדות קלה. כל כך התרגלתי והתמכרתי למפגשים עם ההורים האחרים בזמן שילדינו עוסקים בפעילות בחדר הכושר, שהרעיון לוותר אפילו על מפגש אחד כזה נראה לי כווייתור גדול מדי. הרגשתי חוסר רצון להתנתק מהקן החמים והבטוח, מקבוצת התמיכה המיוחדת שהפכה עבורי לנכס יקר מפז.

כמו כן, הייתי מודאגת כיצד תתמודד תמר, בתי, עם ההליכה בחוץ. לתמר יש רגישות שמיעתית גבוהה לצפירות של מכוניות והיא עלולה להגיב עליהן ככעס ובהתפרצויות. בדרך כלל אנחנו נמנעים מהליכה ממושכת ברחובות העיר ומעדיפים מקומות שקטים שהתנועה בהם דלילה. הכנתי את תמר לאירוע, הסברתי לה באופן רגוע שעלולות להיות צפירות בדרך ושעליה להיות מוכנה לכך ולהתמודד, ואת עצמי הכנתי בתוך תוכי לגרוע ביותר.

אבל כבר בהתכנסות למפגש הראשון, הבנתי שהמחיר שווה את התמורה. ההתרגשות של הנערים והנערות מעצם היציאה מהשגרה ומנוכחותם של ההורים, ההתארגנות כקבוצה, ההתגייסות של המדריך והמתנדבים, כל אלה הדביקו את תמר ואותי באווירה מיוחדת, בשמחה ובנכונות לצאת לצעדה במלוא המרץ.

כשיצאנו למסלול חשכו עיני לרגע - יצאנו לרחוב וייצמן, אחד הרחובות הראשיים ביותר ברעננה שהתנועה בו סואנת במיוחד. אבל מבט אחד בתמר שכנע אותי שהכול תחת שליטה, תמר הלכה במרץ, מצב רוחה מרומם, ולמרות שלא יצרה כמעט קשר מילולי עם הצועדים האחרים, היא הסתכלה אליהם מדי פעם, חייכה, והיה לי ברור שהיא שואבת כוח מהקבוצה ונהנית מתחושת ההשתייכות. גם אני הרגשתי קצת כמו נערה וחזרתי לחוויות שכבר נשכחו של טיולים משותפים עם הכיתה שלי בבית הספר.

תמר הפתיעה אותי בקצב ההליכה המהיר שלה ובזכותה גם אני הלכתי מהר מאד כך שהצלחנו רוב הזמן להיות בין הראשונים. שמחתי לגלות שלא רק אני היא זו שמדרבנת את תמר לעשות דברים ולקדם את עצמה, הנה גם תמר מסוגלת לדרבן אותי ולהניע אותי להתאמץ ולהשתפר.

למרבה המזל לא היו צפירות של מכוניות, כאילו בדרך נס הסתדר לנו שתמר תוכל לחוות את המפגש הראשון בהנאה וללא הפרעה.

היציאה השנייה להליכה הייתה באותה הרוח, והפעם המסלול היה ארוך יותר. הנערים והנערות לבשו את חולצות הספורט שנרכשו עבור הקבוצה בעזרת תרומה, ונראו כקבוצת ספורט לכל דבר. האווירה הייתה טובה כמו בפעם הראשונה, ואפילו יותר, ההתרגשות והשמחה של הנערים, המדריך והמתנדבים, שוב עברה מהאחד לשני ואפשרה לתמר לעמוד שוב מול קשייה באומץ. הפעם גם היו צפירות חזקות של מכוניות בדרך. תמר הגיבה עליהן באופן מילולי, ועודדה את עצמה להתגבר עליהן ולהתמודד ואכן הצליחה בכך עד סוף הפעילות.

מסתבר שההליכה בקבוצה היא חוויה שונה לחלוטין מהליכה לבד או בשניים. אני מאמינה שהכוח של הקבוצה הוא כוח ממשי שעזר לתמר להתגבר על קשייה ביתר קלות. החוויה הייתה חזקה מכפי שציפיתי, גם ברמת ההנאה וההתרגשות של שתינו מההליכה ומהקבוצה וגם הייתה זו חוויית הצלחה חשובה לתמר.

פעילות גופנית הורים וילדים איזי שפירא - תוכנית שילוב בקהילה

כשש שנים אני מלווה את ביתי ליאור בת ה-20 למרכז התנועה באיזי שפירא. ליאור מוגדרת כנערה בעלת פיגור ברמה בינונית המלווה בקשיים מוטוריים ובדיספרקסיה כללית. מטרת הגעתה של ליאור למרכז התנועה ולפעילות בחדר הכושר הייתה לחשוף את ליאור לפעילות גופנית עם מכשירים ולהביא אותה לידי פעילות עצמאית ואהבה לתנועה בחדר הכושר. במהרה גילינו עולם ומלואו בתוך החדר הקטן המלא מכשירים, מתנדבים מדהימים שגם ביניהם יש נערים בעלי צרכים מיוחדים, את כולם מוביל ומדריך בצורה הכי מקצועית, אנושית ואכפתית, המורה והמאמן לחיים דקל. לא בכדי אנחנו מקפידים להגיע כל יום רביעי בשעה היעודה, ברצון, שמחה והתרגשות גדולה של ליאור.

חדר הכושר הפך להיות עבור ליאור מרכז של התפתחות ועוצמה הן בפן הגופני והן בפן הרגשי החברתי. ליאור למדה מהי נחישות והתמדה, למדה לעשות בקרה אישית על תפקודיה הגופניים ושיפרה רבות את התפקוד המוטורי הכללי. יחד עם זאת, בזכות הדינמיקה של המתעמלים, המסייעים וכמובן הנהגתו של דקל הפכה הפעילות לחוויה חברתית מעשירה ומגוונת שגורמת לה לחוש שהמקום הוא מפגש המשלב תנועה, חברה, חיזוק תחושת המסוגלות והעלאת הדימוי העצמי והחברתי. גם לי כאימא של ליאור, ההגעה לחדר הכושר, היא חוויה שאינני מוכנה לוותר עליה מכמה סיבות. הן בהבנה של התרומה המשמעותית בתחומים רבים לליאור והן בקבוצה החברתית שייצרנו, קבוצה של הורים, מעין קבוצת תמיכה, עבורנו ההורים. לאחרונה התחלנו בפרויקט חדש, ביוזמתו של דקל והמרכז לתנועה. תוכנית לשילוב הורים וילדים בקהילה בפעילות גופנית משותפת. הרעיון המרכזי של התוכנית הוא לצאת פעם בחודש, הורים, ילדים וכמובן כל הצוות לחוויה גופנית משותפת מחוץ לחדר הסגור והתחום, אל הקהילה. עם תלבושת ספורט ייחודית שלנו. ההתרגשות שלי וגם של ליאור הייתה גדולה בשתי הפעמים. גם אני התכוננתי להליכה, הגעתי עם בגדי ספורט כיאה לצועדים והרגשתי שליאור גאה בי שאני הולכת יחד איתה וגאה על כך שהיא צועדת כל הדרך ללא קשיים ויחד איתה ולצידה אני וכל החברים שלה מחדר הכושר. וכמובן יש גאוות יחידה, לובשים אותם חולצות, צועדים כקבוצה, ואנחנו נראים בסביבה הרגילה כקבוצת ספורט לכל דבר. בפעם הראשונה, צעדנו אל הפארק הציבורי הסמוך שבו נמצאים אביזרי כושר בטבע ושם עשינו פעילות משותפת. בפעם השנייה הרחקנו לכת עד הכניסה לפארק רעננה, הליכה שארכה כשעה שלמה והתאפיינה בהרבה שמחה, עידוד ושיתוף פעולה של כל החבורה. בהליכה זו, עצר אותנו אחד התושבים שגר ברעננה וראה את התלבושת של איזי שפירא ושאל את דקל לגבי התנדבות במרכז, דבר סמלי שקרב את הקהילה אלינו ואותנו לקהילה לי כאימא של ליאור נראה הרעיון מהתחלה כניסיון מיוחד ומעניין עם העזה לצאת מהשגרה והנוחות המוכרת לכולנו וכמובן כעוד למידה עבור ליאור להתמודדות עם שינוי ועם חוויות חדשות.

"המפעל" בניהולו של דקל, שבלעדי החזון, האמונה והנחישות שלו לא היו הדברים קורים, יצא לדרך פעמיים.. ועוד רגלינו נטויה..

בסיום, כולנו יחדיו עושים הרפיה ומרגישים שמחה, אנרגיה ושותפות לחוויה מרנינה שכזו.

אני מברכת ומוקירה על פעילות ייחודית זו ומאמינה שתחושת השיתוף בקהילה יתעצם עם כל מפגש מיוחד זה.



בית איזי שפירא

לשינוי באיכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות

Beit Issie Shapiro

Changing the lives of people with disabilities

בקמפוס וילי וסיליה טראמפ

On the Willie & Celia Trump Campus

בית איזי שפירא הינו ארגון ליזמות חברתית מוביל בתחומו. הוקם בשנת 1980 ומשפיע מדי שנה על חייהם של כ- 30,000 אנשים בארץ ובעולם. הארגון פועל לשינוי באיכות חייהם של אנשים עם מוגבלות ובני משפחותיהם. בית איזי שפירא פועל בתחום הנכויות באמצעות פיתוח שירותים חינוכיים-טיפוליים מתקדמים, קידום מודעות וחינוך לסובלנות, הכשרה ומחקר.

המרכז לתנועה וספורט מתמחה בפעילות גופנית ובהעצמה חברתית. בפעילות משולבים מרכיבים טיפוליים וספורטיביים. הפעילות הינה מובנית, בקבוצות קטנות, עם דגשים על התחום הגופני, ההתנהגותי והחברתי. האווירה המוגנת והתומכת בקבוצה מאפשרת תחושת נוחות והעזה.

למי פונים:

09-7701295, 054-6161295, niras@beitissie.org.il - נירה שטרן, מנהלת המרכז

09-7701246, sport@beitissie.org.il - מזכירות המרכז