

טיפול ורכיבת אופניים

אחת לשבוע נפגשת קבוצת חניכים לרכיבת אופני שטח בסביבה הקרובה, ואחת לתקופה יוצאת לרכיבה באזור לא מוכר. הפעילות מועברת ע"י מדריך רכיבה מקצועי שהוא גם פסיכו-תרפיסט. ההחלטה ליצור קבוצה של רכיבת אופניים נבעה מתוך הבנה שהרכיבה תאפשר השתייכות לקבוצה בעלת מאפיינים ייחודיים וחיוביים, תפתח כישורים כדוגמת נטילת אחריות, עמידה בלוחות זמנים וערבות הדדית. הפעילות תסייע לחניכי הקבוצה בפיתוח מיומנויות התמודדות עם תסכול ועם קשיים מנטאליים ופיסיים, ותעודד ריסון התנהגויות אימפולסיביות וויסות כעסים.

תרומת התוכנית לחניכים ולצוות

- התוכנית מעלה את הדימוי העצמי של החניכים באמצעות יצירת רצף של הצלחות.
- באמצעות המשוב העצמי של החניכים בתום כל פעילות, לומדים להעביר ולקבל ביקורת בונה.
- היציאה מהכפר החוצה אל המרחבים מאפשרת זמן של רגיעה ואגירת כוחות.
- תיעול אנרגיות לכיוונים חיוביים.

דגשים להפעלת התוכנית

- להעניק חשיבות גדולה לבניית הקבוצה בתחילת השנה.
- לשתף את מדריך החוג בתהליך, לערוך שיחות היכרות עם משתתפים פוטנציאליים, ולבנות חוזה אישי וקבוצתי.
- ליצור תהליך שנתי רצוף עם מספר רב של רכיבות ארוכות, בנות כמה שעות/יום שלם.
- לייצר מנגנון של תמריצים חיוביים לחניכים שישמר את התמדתם במפגשים, לדוגמה הענקת ביגוד ואביזרי רכיבה מקצועיים לציון שלבים בתוכנית.
- להקצות חדר קבוע שימשש מועדון לשעות של הפעילות ומקום בו יאוכסנו האופניים ותקיים בו סדנת תיקונים.
- למנות מחנך מהכפר אשר ילווה את הפעילות באופן קבוע.



תדריך



עיבוד הפעילות



פעילות רכיבה

ציטוטים מהשטח

"אני כן, זה מצבך איך את הנוף האקוסיטה"
"נאם לנו ארכיב קרוב, ואלה אתן יוצאים כבר לטוול דברים"

מתוך סיכום של המטפלי:

"החילוף השנה החניכים היו רחוקים של ויארוב וכוונה לקום, היום אני מרגיש שאלקס עברו אומדה של התמודדות עם האקורים ואיזונה דיכואים הצמיח."

"אני מחכה לרכיבה על האופניים כדי להשתחרר..."

