

הטרמה

נגזרת מהשורש ט.ר.ם = לפני. הטרמה היא בעצם מסירת מידע מקדים לפני תחילת התהליך או הפעילות, המסייע בהבנת התהליך. הטרמה נועדה לסייע להפגת מתח, תחושת הזרות ואי הוודאות המאפיינים חניכים עם מוגבלות כאשר הם מחוץ ל"אזור הבטוח" או/ו פוגשים מקום, תוכן, אנשים חדשים.

ניתן לבצע הטרמה בתחומים שונים:

הטרמה לתוכן הנלמד

בפעולה ובישיבה נשתמש לפעמים במושגים חדשים/ מורכבים. מושג חדש או מורכב מהווה הסחת דעת מכיוון שהוא גורם לעיסוק בהבנת המושג ולא במידע כולו. בנוסף, תחושה של אי הבנה יכולה להשפיע על תחושת הערך העצמי שלנו.

לכן:

- לפני כל פעולה או ישיבה יש לבדוק האם יהיה שימוש במושגים חדשים או מורכבים (אם ניתן), כדאי לבדוק עם החניכים עצמם האם מדובר במושגים חדשים - מפני שלפעמים ה"מובן מאליו" אינו מובן כלל).
- בכל פעולה או ישיבה לא מומלץ להשתמש ביותר מ-5 מושגים חדשים/ מורכבים.
- יש להגדיר מראש את הפירוש של כל מושג ואם יש צורך לבצע פישוט לשוני לפירוש.
- בתחילת הפעולה או הישיבה יש לבצע הקנייה של המושגים החדשים - כלומר, לימוד המושג והפירוש שלו. תוך שימוש בדוגמאות לשימוש המושג במשפט.
- יש לדאוג כי המושגים ופירושיהם יישארו לאורך הישיבה/ פעולה במקום ברור לעין.

הטרמה לתקופה חדשה או יציאה לפעילות מחוץ לשגרת הסניף

לרוב, חניכים עם מוגבלות רגישים לשינויים ויציאה מהשגרה. לכן יצירת הטרמה לתקופה חדשה הינה הכרחית על מנת להכין את החניך לשינויים ולסייע לו לבצע את המעבר בצורה טובה יותר.

לכן:

- יש לקיים פגישה עם החניך במקום בטוח ושקט (ללא הסחות דעת) וכאשר הוא פנוי לשיחה ולקליטת מידע חדש.

- יש לפתוח את המפגש בהסבר לחניך על מטרת המפגש.
- במהלך הטרמה כדאי לענות על 5 שאלות - מי? מה? איפה? מתי? מדוע? איך? בסדר הזה ואף להציג את הסדר המתוכנן לחניך.
- כדאי להשתמש בהטרמה בהמחשה על ידי שימוש בכמה שיותר חושים:
 - שימוש בסרטונים המתארים איך נראית ונשמעת התקופה שלפנינו.
 - שימוש בסמלים המתארים את השלבים השונים בתהליך או במקום אליו יוצאים.
 - מימוש חומרים שונים הקשורים במקום.
- דוגמא: לקראת יציאה לטיול/לקראת יציאה לקורס מדריכים - מעבר מדויק על הלוח, תמונות וסרטונים של המקום, סיור מקדים וכו'.

הטרמה התנהגותית לפעילות בסניף / במפעל / בתפקיד

במהלך פעילות לא תמיד ניתן להגיב פרטנית לצורך של כל חניך בצורה מיטבית. תיאום ציפיות לפני הפעילות/ המפעל או התפקיד יסייע למדריך לתת מענה טוב יותר לחניך במקרה והוא חווה קושי.

לכן:

- יש לקיים פגישה לפני הפעילות (במידה ומדובר בפעולה ניתן לעשות זאת כמה דקות לפני תחילת הפעולה. במידה ומדובר במפעל או תפקיד כדאי לקיים פגישה מעמיקה יותר במקום נוח, שקט ובטוח).
- במהלך הפגישה יעלו החניך והמדריך מצבים שהחניך יכול להתקשות בהם.
 - בפעולה מומלץ לא להעלות יותר ממצב אחד או שניים (העלאת כל הקשיים של החניך יכולה לגרום לו מצוקה), אך גם במפעל או תפקיד כדאי להתמקד במספר מצומצם של נושאים.
 - לאחר העלאת הקשיים, יעלו המדריך והחניך רעיונות לפתרונות לכל מצב - ישנה חשיבות לשיתוף החניך בחשיבה על דרכי הפתרון ולא רק על הבעיה.
 - לבסוף, יסכימו על דרכי הפעולה בכל מצב.

לדוגמא:

- אם החניך מתקשה להתרכז, על ידי סימן למדריך הוא יוכל לצאת החוצה להתאוורר ולשוב לאחר חמש דקות.
- אם החניך מתקשה לא לדעת מה מתוכנן בפעולה המדריך יציג לו את תכנית הפעולה ואת לוחות הזמנים.