



דו"ח הנערה הישראלית לשנת 2020



לאפשר לנערות לחזק את תחושת הערך העצמי שלהן, לעורר מודעות להזדמנויות, לשאיפות והאתגרים של דור העתיד ומנהיגות המחר ולצמצם את הפער המגדרי בישראל.

עמותת שוות הוקמה בשנת 2018 מתוך אחריות חברתית ורצון לצמצם את הפער המגדרי בחברה הישראלית ובמטרה לשפר ולשנות את מעמדן של נערות וצעירות בישראל.

שוות נולדה מתוך אמונה שכדי לצמצם את הפער הקיים היום בין נשים וגברים בעמדות בכירות בשוק העבודה, בפוליטיקה ובחברה הכללית, יש צורך בהתנסות של ילדות ונערות בחוויות מנהיגות ובפעילויות מבססות ביטחון והערכה עצמית. תוכניות העמותה מסייעות לנערות לפתח הערכה עצמית חיובית לטווח הרחוק דרך התנסות מוקדמת בהצבת מטרות, מישוב עצמי אפקטיבי והיכרות עם נשים מעוררות השראה.

עמותת שוות פועלת בקבוצות קטנות, דרך חונכות אישית ופעילות משותפת של הורים וילדות. הפעילות מתקיימת בבתי ספר, במסגרות פורמאליות ובלתי פורמאליות ובמסגרות אישיות. תוכניות וסדנאות של שוות מופעלות בפריסה ארצית על ידי סטודנטיות מתנדבות הרואות בפעילות עמותת שוות למען נערות בישראל שליחות חברתית חשובה ומקבלות מלגה תמורת התנדבותן.

בשלוש השנים האחרונות גדלה עמותת שוות באופן דראסטי והיא מונה היום 250 משתתפות מידי שנה, ב-4 ערים שונות, ו-60 מתנדבות ומתנדבים. העמותה ממשיכה להרחיב את פעילותה ומתכננת להגיע תוך 5 שנים לכול נערה שלישית בישראל. העמותה יזמה ותקיים השנה לראשונה את שבוע הנערה הישראלית שמטרתו לשים את הנערה במרכז. במסגרת שבוע הנערה הישראלית יתקיים שיח ציבורי רחב ומעמיק בנושאים הקשורים בנערה הישראלית ובסוגיות מגדר. אלפי נערות ונערים בישראל יפגשו למעלה מאלף נשים מובילות ומעוררות השראה.

שנת הפעילות 2020 בשוות, כמו בעולם כולו, לא הייתה שנה רגילה. החל מחודש מרס 2020, בצל מגפת הקורונה, הפסיקה פעילות בתי הספר בישראל ואיתה פעילות הקבוצות של שוות. מרבית הקבוצות של העמותה המשיכו בפעילות און-ליין ובמפגשים בהתאם להנחיות ככל שניתן. בנוסף הפיקה העמותה אירוע בת מצווה וירטואלי ל-1,300 נערות, בהן חניכות העמותה.

בדו"ח הנערה הישראלית לשנת 2020, המוגש לנשיא המדינה מר ראובן ריבלין במסגרת שבוע הנערה הישראלית שיתקיים לראשונה בתאריכים 6-10 בדצמבר 2020, תמצאו תמונת מצב מעמיקה, עדכנית ומדויקת של מידת ההערכה העצמית בקרב נערות בישראל, לרבות משתנים עיקריים הקשורים להערכה עצמית זו. הדו"ח נערך בחסות חברת הטכנולוגיה אפלייד מטיראלס ישראל והוא מפרט תופעות בולטות ומגמות מרכזיות בחיי הנערות בישראל המשפיעות על מידת הביטחון העצמי וההערכה העצמית שלהן, כמו גם את פעילות עמותת שוות לשנת 2020.

אנחנו רוצים להודות מקרב לב לועד המנהל של עמותת שוות, לעובדות, לעובדים, לשותפים והשותפות, למתנדבות ולמתנדבים שלנו, שנמצאים שם תמיד בשביל הנערות של שוות ומוכיחים להן בכול פעם מחדש שהן שוות.

שלכם,

שי אלוק
מנכ"לית

אלדד פוסטן קורן
מייסד שותף

רוני פוסטן קורן
מייסדת שותפה

הדו"ח נערך בחסות חברת הטכנולוגיה אפלייד מטיריאלס ישראל

כחברת טכנולוגיה גלובלית מובילה שנטועה עמוק בארץ, אנחנו גאים להיות שותפים של עמותת שוות שמובילה שינוי מהותי לקידום דור העתיד הנשי הישראלי. חיבור לקהילה נטוע עמוק ב-DNA שלנו וחלק מהאג'נדה החברתית של אפלייד הוא שאיפה לשוויון מגדרי. אנו מברכים את שוות על עריכת המחקר המקצועי בתחום, וכתובת דו"ח הראשון מסוגו שמעלה על סדר היום את הנושא החשוב הזה כחלק מהמאמץ המשותף לשיפור שוויון ההזדמנויות והעלאת ההערכה העצמית והבטחון של נערות בישראל.

אנחנו מאמינים שהפעילות של שוות, יחד עם כל השותפים הרבים וחברות מובילות במגזר העסקי, יכולה לחולל שינוי אמיתי בחברה הישראלית, ואנו באפלייד מטיריאלס ישראל נעשה ככל שביכולתנו כדי להיות חלק ממנו.

עופר גרינברגר

נשיא אפלייד מטיריאלס ישראל

אודות שוות

פעילות עמותת שוות מבוססת על מחקרים לפיהם בגילאים 8-18 הביטחון העצמי של ילדות ונערות צונח בשיעור של שלושים אחוזים. בגילאים אלה מתחיל גם הפער בהערכה העצמית בין בנות לבנים. בנות חוות ביטחון עצמי נמוך יותר מבנים, מה שמשפיע עליהן משלב זה ועד היותן נשים בוגרות.

יש קשר הדוק בין התמודדות עם כישלון לביטחון עצמי ולאופן בו ילדות ונערות תופסות את עצמן. בעוד בנים מתאוששים בקלות יחסית מכישלון ומפגינים חוסן יחסי בניסיון הבא, לבנות יש גישה פסימית יותר בנוגע ליכולתן להצליח אחרי שהן חוות כישלון. בנות נוטות להאשים את עצמן כאשר הן נכשלות ולייחס את הכישלון לתכונות אינהרנטיות שלהן או ליכולות שלהן. חוסר הוודאות של ילדות לגבי יכולותיהן, יחד עם הציפייה לכישלון, יכולים להשפיע לרעה על בנות בגיל ההתבגרות. ילדות מפתחות פחד מכישלון שמלווה אותן לשארית חייהן ומונע מהן גם כנשים בוגרות למצות את מלוא הפוטנציאל הטמון בהן. ההשפעות של הפחד מכישלון מתבטאות בחוסר ביטחון ביחס לביצוע משימות ובנטייה להימנע מעמדות מנהיגות בילדות ובאות לידי ביטוי גם בהמשך החיים, בפערי שכר בין גברים ונשים בעלי הכשרה זהה, חוסר ייצוג של נשים בעמדות בכירות ופערים נוספים בין גברים לנשים במרחב הציבורי.

אנחנו בשוות מאמינות ומאמינים ששוויון הזדמנויות יצמח מלמטה, מהנערות עצמן. כדי לשנות באמת, צריך להתחיל מהשורשים.

שוות מחזקת את תחושת הערך העצמי של נערות, עוזרת להן להציב יעדים ומקנה להן כלים שיאפשרו להן לממש את השאיפות שלהן.

דרך התוכניות השונות של עמותת שוות הנערות לומדות לראות בכול כישלון הזדמנות ללמידה, לגלות בעצמן עוצמות חדשות, לשאוף ליעדים גבוהים יותר ולממש אותם, להאמין ולדבר בשפת השינוי של שוות. אנחנו רואים חשיבות גדולה ביצירת סביבה חברתית שתתמוך בנערה ותחזק אותה בכול שלב בחייה מתוך הבנה שמערכת יחסים קרובה של הנערה עם הורה או אישה מבוגרת נגישה אחרת וקהילה תומכת לשינוי, משפיעות על הביטחון העצמי של נערות ועל תחושת החוסן שלהן.

בשוות דוגלים באחריות אישית, בערך ההתנדבות ובמעורבות חברתית ופועלים למען שינוי תפיסתי חברתי.



דו"ח הנערה הישראלית 2020

דו"ח ארצי שנתי שבוצע על ידי מכון רושינק בחסות חברת הטכנולוגיה אפלייד מטיריאלס ישראל.

מטרת המחקר העומד בלב הדו"ח לשנת 2020 הייתה קבלת תמונת מצב עדכנית על מידת ההערכה העצמית בקרב נערות בישראל, לרבות זיהוי משתנים עיקריים הקשורים להערכה העצמית שלהן בגילאי העשרה המוקדמים, גיל בעל משמעות מיוחדת בו מתעצבת תפיסת העצמי שלנו.

אופי ההתנהלות שלנו ותפיסת מקומנו בעולם כנשים בוגרות נקבעים במידה רבה בגילאים אלה. בעוד בנים בגיל ההתבגרות נוטים לתאר את עצמם כ"הרפתקנים" ו"חסרי פחד", בנות בוחרות להעיד על עצמן כ"ביישניות" או "מודאגות".

הבנות נוטות להאשים את עצמן כשהן נכשלות והבנים, בדרך כלל, מאשימים נסיבות חיצוניות. האשמה עצמית זו גורמת לנערות להערכה עצמית נמוכה והימנעות ממשימות שבהן הן עלולות שוב לא להצליח. כך, צעירות רבות נמנעות מלהגשים את הפוטנציאל המלא שלהן בשלבים שונים בחייהן, מה שמוביל לשימור חוסר השוויון המגדרי בחברה.

דו"ח הנערה הישראלית לשנת 2020 מתמקד בנושאים הבאים בקרב נערות בגילאי העשרה המוקדמים:



מה הן חולמות להיות כשהיו גדולות



מה מעסיק את הנערות בישראל



יכולת התמודדות עם כישלון והצלחה, שאיפות לעתיד



תפיסות עצמיות: מדדי תפיסה עצמית וביטחון עצמי

במהלך חודש אוקטובר 2020 נערכו שני מדגמים אינטרנטיים כלל ארציים אקראיים בקרב נערות ונערים בכיתות ו' - י' (גילאי 12-16) בישראל.

בין השאר נבדק מה מחזק או מחליש את ההערכה העצמית של נערות בישראל ומתי נפגעת ההערכה העצמית של הנערות הפנייה לנערות ולנערים התבצעה באמצעות הוריהם בשעות אחר הצהריים והערב.

ההורים אישרו שהנערה או הנער נמצאים איתם בבית והתבקשו לאפשר להם להשיב על השאלון שהועבר באופן עצמאי. כדי לוודא שהמשיב מתייחס לשאלות בתשומת לב, הושטל בשאלון היגד כפול.

מהממצאים שהתקבלו בדו"ח הנערה הישראלית לשנת 2020 עולה תמונה מורכבת בנוגע להערכה העצמית של נערות בישראל. יש לבצע מחקר נוסף בתחום ולהשקיע בבחינה מעמיקה של סוגי הפעילויות המשפרות את ההערכה העצמית של נערות ובבחינת המצב הקיים במגזרים השונים בחברה הישראלית.

עמותת שוות תוביל בדיקת עומק שנתית במסגרת דו"ח הנערה הישראלית שייצא אחת לשנה כחלק משבוע הנערה הישראלית, על מנת לבחון את המצב הקיים וכן את הדינמיקה בכל הנוגע להערכה העצמית ומימוש הפוטנציאל של נערות בישראל.

הערכה עצמית בקרב נערות בישראל

עמותת שוות פועלת כדי לאפשר לנערות לחזק ולבנות את תחושת הערך העצמי שלהן.

הערכה עצמית מתארת את ההערכה הרגשית והתחושה שיש לאדם כלפי עצמו. ההערכה העצמית כוללת בתוכה את ההערכה של האדם כלפי עצמו וכן את ההערכה של האדם, כיצד האחרים רואים ותופסים אותו. הערכה עצמית היא הביטחון שלנו ביכולת שלנו להצליח ובעובדה שאנחנו ראויים להצלחה.

מחקרים שבחנו הבדלים בין המינים בהערכה עצמית מצאו שאף שבנות קיבלו אותו ציון בממוצע במבחן מדעים כמו הבנים למשל, הן העריכו פחות את הביצועים שלהן וסירבו להירשם לתחרות מדעים. יותר מזה, מחקר של מקינזי הראה שנשים לא יגישו מועמדות למשרה אם הן לא עומדות במאה אחוזים מהקריטריונים בעוד גברים יגישו מועמדות גם אם הם עומדים בשישים אחוז בלבד מהקריטריונים. כמובן שאם פחות נשים מגישות את מועמדותן לתפקידים בכירים, הדבר פוגע ביכולת לצמצם את הפער המגדרי באיוש משרות אלו.

בעשורים האחרונים חל שיפור כללי בהישגים האקדמיים של נערות. אלא שהצלחות לא מתורגמות עדיין לעלייה בביטחון עצמי ובהערכה העצמית של נערות, בעיקר בהשוואה לנערים בני גילן.

כאשר ילדות נכשלות, הן נוטות כאמור להאשים את עצמן. נוכל לשמוע אותן אומרות משפטים בנוסח "אני לא חכמה מספיק", "אני לא טובה מספיק". ביחס להצלחה, התגובות שלהן הפוכות לגמרי. נערות מייחסות את ההצלחה לגורמים חיצוניים "הצלחתי במבחן רק כי היה לי מזל", או "המבחן היה קל לכן הצלחתי".

על פי תיאוריית השינוי של שוות, שנשענת על מחקרים מאוניברסיטת סטנפורד, ניתן לשנות את דפוסי החשיבה שמעצבים את תפיסת המסוגלות והביטחון העצמי של ילדות ונערות. בעזרת עבודה עם מטרות ברורות ומתן משוב עצמי אפשר להראות לילדות ונערות שכול כישולן הוא הזדמנות ללמידה, כך שלא יפתחו פחד מכישולן שימנע מהן לנצל הזדמנויות בהמשך חייהן.

המחקר קבע שישה פרמטרים להגדרת הערכה עצמית בקרב נערות ונערים בגילאי 12-16:



ממצאים עיקריים בדו"ח הנערה הישראלית 2020

הערכה עצמית

* **ההערכה העצמית של הנערות הישראליות נמוכה ביחס לנערים.** בארבעה מבין ששת הפרמטרים שנבדקו במחקר זוהו שיעורי הערכה עצמית נמוכים יותר בקרב הנערות ביחס לנערים: התייחסות למראה חיצוני, סיבות לגאווה, לחץ במפגש עם אנשים חדשים והתנהלות בנוגע להעלאות ברשת. הפער הגדול ביותר זוהה בהתייחסות של הנערות למראה החיצוני שלהן.

* **ירידה משמעותית בהערכה העצמית במעבר מכיתה ו' לכיתה ז':** בארבעה מהפרמטרים שבדק דו"ח הנערה הישראלית 2020 זוהתה ירידה משמעותית בהערכה העצמית בקרב בנות במעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים.

* **דו"ח הנערה הישראלית 2020 מגלה שההערכה העצמית של נערות באוכלוסייה הכללית נמוכה ביחס להערכה עצמית של נערות יוצאות ברית המועצות לשעבר, במגזר החרדי ובמגזר הערבי** בארבעה מששת הפרמטרים שנבדקו. 83 אחוזים מהנערות במגזר הכללי אישרו שהן לא מוותרות גם אם קשה לעומת 96 אחוזים מהנערות במגזר הערבי. 47 אחוזים מהבנות במגזר הכללי אישרו שהן חושבות שהן נראות מצוין לעומת 59 אחוזים בקרב יוצאות ברית המועצות לשעבר ובמגזר החרדי.

סדר היום של נערות בישראל

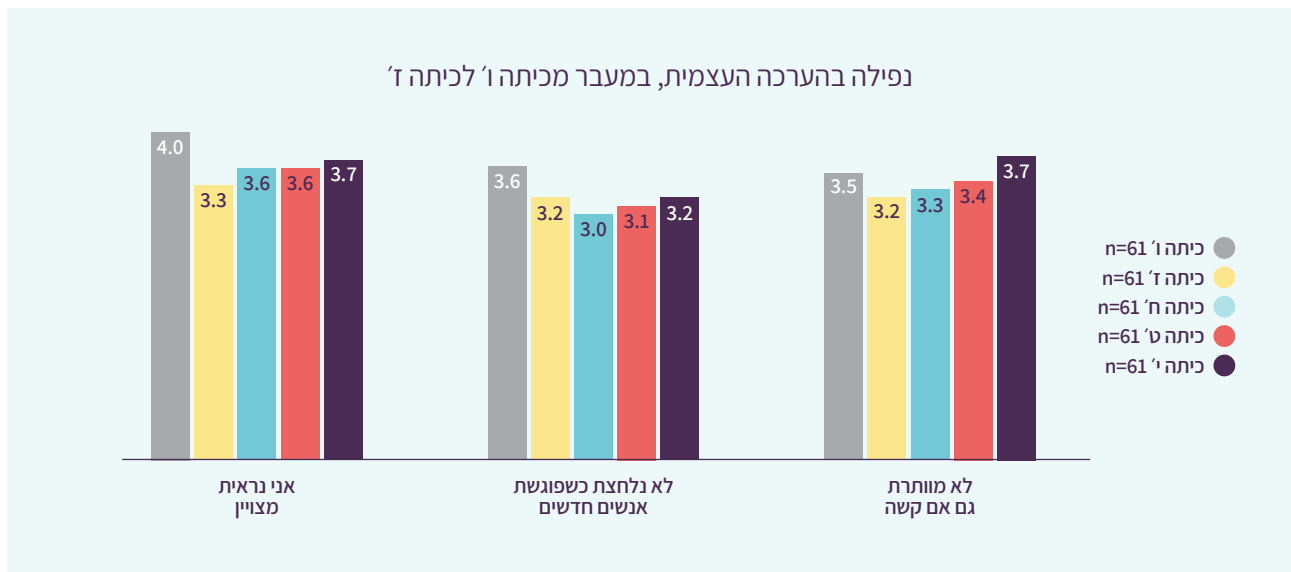
דו"ח הנערה הישראלית לשנת 2020 בדק את סדר היום של הנערות בישראל. הדו"ח ביקש לראות מה מעסיק את הנערות בשעות הפנאי בשנת 2020. בעת מילוי השאלון המשיבים התבקשו להתייחס לתקופה שלפני הגבלות הקורונה.

* **בנות גולשות ברשתות החברתיות יותר מבנים.** 58 אחוזים מהבנות גולשות ברשתות החברתיות לפחות שעתים ביום לעומת 36 אחוזים מהבנים. כמעט 50 אחוזים מהבנות במגזרים הכללי והרוסי אישרו שהן מבלות ברשתות החברתיות מעל שלוש שעות ביום לעומת 30 אחוזים במגזר הערבי.

* **הנערות הישראליות מבלות יותר ברשתות החברתיות ופחות בפעילות גופנית, ביחס לבנים.**

* **רוב הנערות בישראל לא הולכות לתנועת נוער** (54 אחוזים).

* **רוב הנערות בישראל לא הולכות לחוגי העשרה** (63 אחוזים).



ממצאים ומסקנות



תנועות נוער וחוגי העשרה

השתתפות בפעילויות נוספות אחרי שעות בית הספר תורמת ומחזקת את ההערכה העצמית של נערות. אצל בנות שלא הולכות לתנועות נוער ולחוגי העשרה ההערכה העצמית נפגעת. הדו"ח גם מגלה שהשתתפות בתנועות נוער מחזקת את הביטחון בהופעה מול קהל בקרב נערות בצורה משמעותית.

משתנים אישיותיים והערכה עצמית

דו"ח הנערה הישראלית 2020 בחן את הקשר בין משתנים אישיותיים שונים של הנערות למידת ההערכה העצמית שלהן. הדו"ח מצא קשר עקבי בין משתנים אישיותיים שונים (מודעות עצמית, אחריות אישית, קבלה עצמית, יושרה עצמית, הצבת מטרות) למידת ההערכה העצמית של הנערות. כך, נמצא שיש קשר עקבי בין היכולת להציב מטרות אישיות לבין הערכה עצמית בקרב נערות.



חלומות של נערות ישראליות

כל משתתפת התבקשה לענות על השאלה "באיזה מקצוע הכי תרצי לעבוד, כשתהיי גדולה". מתברר שנערות בישראל יותר למקצועות רפואה, חינוך, עיצוב ואמנות ופחות למקצועות הייטק, הנדסה או ספורט.

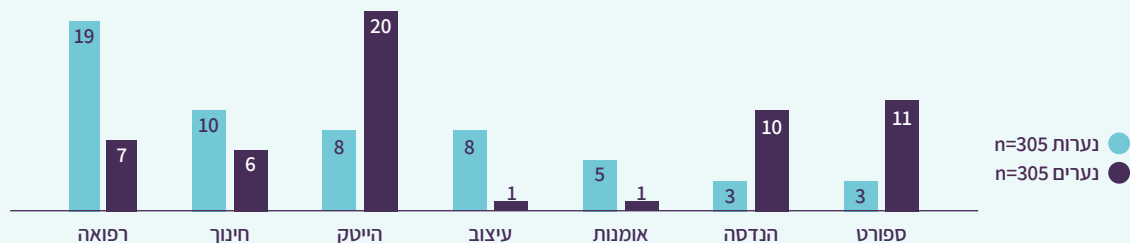


פעילות ספורטיבית

מדו"ח הנערה הישראלית 2020 עולה שכאשר בנות לא עוסות ספורט ההערכה העצמית שלהן נפגעת. פעילות ספורטיבית בת חצי שעה ביום לפחות מחזקת את ההערכה העצמית של נערות.



נערות יותר נמשכות לרפואה, חינוך, עיצוב ואמנות, ופחות להייטק, הנדסה או ספורט



תוכנית החונכות

"בזכות שוות אני מרגישה יותר בטוחה בעצמי ויותר מאמינה שאני יכולה לעשות הכול".

(נויה, משתתפת בתוכנית החונכות של שוות)

תוכנית החונכות של שוות מורכבת מפעילות קבוצתית משולבת בחונכות אישית ופועלת לאורך שנת הלימודים עבור תלמידות בכיתות ז-י. מטרת התוכנית היא להציג לחניכות מודלים נשיים לחיקוי ולהעניק להן כלים פרקטיים שיסייעו להן למצות את הפוטנציאל שלהן ובטווח הרחוק - לצמצם את הפער המגדרי.

מדי שבוע נפגשת קבוצת החניכות המונה בין שמונה לעשר נערות למשך שעתיים יחד עם צמד חונכות סטודנטיות. חלק מהזמן מוקדש לפעילות קבוצתית וחלקו לחונכות אישית. כל קבוצה עוברת חמישה מערכי פעילות - היכרות ומעגלים, תכנון קדימה והצבת מטרות, הצגה עצמית והתבטאות בפומבי, לקיחת החלטות והתמודדות במצבי לחץ ולסיום יוזמה ופריצת גבולות. במהלך החונכות האישית ממשיכות החניכות לתרגל ולהעמיק אחת על אחת עם החונכת את הטכניקות שרכשו במפגש הכללי.

תוכנית החונכות היא תוכנית שנתי שפועלת בתוך בתי הספר לאחר שעות הלימודים. בתי הספר בהם התוכנית מתקיימת נקבעים בשיתוף פעולה עם הרשות המקומית בכול עיר.

הבחירה להתמקד בטווח הגילאים שסביב המעבר לחטיבת הביניים נובעת מההבנה כי תקופה זו הינה קריטית בבניית הביטחון העצמי.

"אני חושבת שהפעילות של שוות חשובה להעצמה נשית ולחיזוק של עצמך. השינויים שהיו אצלי הם שהתחלתי יותר לחשוב על מה שאני רוצה להיות ואיך אני יכולה להשיג את המטרה שלי... למדתי שאם אני רוצה משהו אז אני צריכה להאמין בעצמי ולהתמיד ואז אשיג אותו."

(תמר, משתתפת בתוכנית החונכות).

מטרת תוכנית החונכות

- * פיתוח ההערכה העצמית החיובית של המשתתפות.
- * הענקת הזדמנות לחוויות מנהיגות עבור הנערות.
- * היכרות עם מודלים נשיים לחיקוי.
- * קיום מעורבות של אישה בוגרת נגישה בחייהן של המשתתפות.
- * פיתוח מיומנויות וכלים שיאפשרו למשתתפות להעריך את יכולותיהן ולהתמודד מול אתגרים בהווה או בעתיד, כולל רכישת מיומנויות דוגמת תכנון וביצוע ומישוב עצמי אפקטיבי.

תוכנית החונכות בצל מגפת הקורונה

בשנת 2020, בצל הקורונה, עברה תוכנית החונכות לפעילות וירטואלית בזום. בסוף השנה העידו 94% מהמשתתפות שהחוויה שלהן הייתה חיובית. הן העידו על איכות הקשר שלהן עם מדריכות הקבוצה והאופן בו השפיע הקשר האישי על השינוי שעברו במהלך השנה.

צמצום הפער המגדרי

אחת מהנחות היסוד עליה מושתתת הפעילות של שוות קשורה לפער בין בנים ובנות בייחוס הצלחה וכשילון ולמתאם בין התמודדות עם כישלון לבין הביטחון העצמי והאופן בו ילדות ונערות תופסות את עצמן. שינוי באופן בו נערה מתייחסת לכישלון הוא אחת ממטרות פעילות תוכנית החונכות כחלק מהמאמץ לצמצום הפער המגדרי.

בשנת 2020 בדקנו בקרב משתתפות התוכנית את השינוי בהרגשתן לגבי חוויית כישלון. התוצאות הראו שינוי חיובי בגישה שלהן לחוויית כישלון בעקבות ההשתתפות בפעילות של שוות במובהקות סטטיסטית של 92%.

"אני חושבת שפעילות שוות ממש יכולה להעלות ביטחון. הדבר הכי חשוב שלמדתי זה שגם כשקשה לא מוותרים. התחלתי להאמין בעצמי יותר מלפני כן."

(דנה, משתתפת בתוכנית החונכות).

מנהיגות והערכה עצמית

שוות משלבת מיומנויות של קבלת החלטות, סדר עדיפויות והתמודדות עם חסמים חיצוניים בפעילויות, מתוך תפיסה שהיכולת לבצע בחירות שקולות ולעמוד על שלך היא חלק אינטגרלי מסל הכלים של מנהיגה, וחלק חשוב מביסוס ההערכה העצמית החיובית שלה.

"הדבר הכי חשוב שלמדתי הוא שחשוב להאמין בעצמנו. אם לא נאמין בעצמנו, לא נשאף להשיג את המטרה שהצבנו לעצמנו וכך המטרה לא תושג."

(אן, משתתפת בתוכנית החונכות).

הפעילות בשוות שמה לה למטרה לחזק את יכולת קביעת הערך העצמי של המשתתפות בפעילות. ביטחון עצמי איננו מערך בפני עצמו בפעילות של שוות, הוא חוט השני השזור בכול הפעילויות שעוברות המשתתפות במהלך השנה.

ניתן לומר שהמדד העיקרי להצלחת הפעילות של שוות הוא שיפור בביטחון העצמי ובהערכה העצמית של המשתתפות. חלק ניכר מן החניכות דיווח על השינוי בביטחון העצמי כשינוי העיקרי שחל בהן במהלך השנה וקישרו את השינוי בביטחון העצמי לתכנים שלמדו ולכלים שקיבלו במהלך השנה בתוכנית החונכות.

גם הורי החניכות שהשתתפו בפעילות עמותת שוות בשנת 2020 דיווחו כי הביטחון העצמי של בנותיהן השתפר וכי הן קיבלו כלים ויכולות במהלך הפעילות אליהם הן לא נחשפו במקום אחר. הקשר הקרוב עם קבוצת הפעילות והמדריכות יחד עם תגובות ההורים מתאר תהליך שהוא חלק ממטרות עמותת שוות; יצירת קשר עם אישה מבוגרת נגישה ויצירת קהילה תומכת לשינוי. ההורים שהחלו דוברים את שפת השינוי של שוות הם תוספת מצוינת לקהילה התומכת של בנותיהן.



סדנאות שוות

בשוות אנחנו מאמינים ששוויון הזדמנויות צומח מלמטה, מהנערות עצמן. לכן צריך לייצר עבור כל נערה סביבה חברתית שתתמוך בה ותחזק אותה בכל שלב בחייה. מערכת יחסים קרובה של הנערה עם הורה או אישה מבוגרת נגישה אחרת וקהילה תומכת לשינוי משפיעה על הביטחון העצמי של נערות ועל תחושת החוסן שלהן.

הסדנאות של שוות מביאות את שפת השינוי של שוות לא רק לנערות, אלא גם אל המשפחה שלהן, סביבתן הקרובה ביותר.

"שוות נתנו לי ביטחון עצמי ומקום שאני יכולה לפתוח בו דברים" (יובל, 12)

סדנת בת מצווה

גיל 12 הוא הזדמנות לחזק את הקשר בין ההורה לבת, סביב גיל ההתבגרות, עיצוב האישיות והשאיפות לעתיד. על פי מחקרים רבים שנערכו בתחום, תקופה זו הינה קריטית בבניית ההערכה העצמית.

עמותת שוות פיתחה סדנת בת מצווה מיוחדת עבור הורים ובנות (גילאי 11-13), שכוללת מסע חווייתי שמאפשר לנערות לפתח הערכה עצמית חיובית לטווח הרחוק דרך התנסות בהצבת מטרות, מישוב עצמי אפקטיבי והיכרות עם נשים מעוררות השראה בעבר ובהווה. הסדנאות הן הזדמנות להורה ולנערה ללמוד יחד את שפת השינוי של שוות ולעשות בה שימוש בחיי המשפחה כחלק מתהליך ארוך טווח לחיזוק הביטחון וההערכה העצמית של הנערה.

"בזכות שוות אני יותר מאמינה בעצמי" (שובל, 12)

לוקחות החלטות שוות

בשוות אנחנו מקפידות לדבר על לקיחת החלטות, לא על קבלת החלטות, כדי להדגיש את הצורך באקטיביות.

במהלך הסדנאות הנערות וההורה שאיתן עוסקים בחמישה מערכי פעילות שונים:

* היכרות ומעגלים: מי נמצאת סביבן ובמי הן יכולות להיעזר.

* תכנון קדימה כולל הצבת מטרות ויעדים: במהלך הסדנאות המשתתפות בונות מערך יעדים בו לומדות החניכות להגדיר את שאיפותיהן (למשל קבלה לחטיבת הביניים או הצלחה במבחן) ולבצע תחקור עצמי של הצלחות וכישלונות שמסייע להן להתמודד איתם ולהשתפר בעתיד.

* התבטאות בפומבי: המשתתפות לומדות להציג את עצמן, לדבר בפני קהל בצורה מקצועית וכן להציג את עצמן בצורה נכונה ברשתות החברתיות.

* לקיחת החלטות והתמודדות עם מצבי לחץ, בכלל זה לחץ חברתי: המשתתפות לומדות להתייחס לשיקולים שונים ולהחליט את ההחלטה הטובה ביותר עבורן.

לקראת סיום הסדנא הנערות מכינות פרויקט אישי שהוא התנסות פרקטית בכול הכלים שרכשו במהלכה. בשנת 2020 ערכו בוגרות הסדנאות הרצאות טד שהצריכו מהן לתכנן קדימה, לקבל החלטות וגם להופיע מול קהל.

הסדנאות כוללות בין שניים לארבעה מפגשים בהנחיית מדריכת הורים מוסמכת ומנחה מקבוצת החונכות של שוות. מאז שנת 2020, בעקבות מגפת הקורונה, מתקיימות סדנאות שוות גם בזום.

כל אישה מצליחה הייתה ילדה שחלמה בגדול.

שבוע הנערה הישראלית נועד להעמיד את הנערה הישראלית במרכז ולעורר מודעות להזדמנויות, השאיפות והאתגרים של דור העתיד ומנהיגות המחר ולעודד צמיחה והתפתחות שוויונית לכולן.

שבוע הנערה הישראלית, ביוזמת עמותת שוות, נחגג לראשונה בתאריכים 6-10 בדצמבר 2020.

בעקבות בת המצווה של ישראל 2020 החלטנו לציין את שבוע הנערה הישראלית. באפריל האחרון גילינו שרבות מהחניכות שלנו נאלצו לבטל את אירועי הבת מצווה שלהן בגלל מגפת הקורונה. החלטנו, בשוות, לעשות להן בת מצווה וירטואלית וחגגנו יחד עם 1,300 נערות ומשפחותיהן את הבת מצווה הוירטואלית הראשונה והגדולה בעולם באירוע מרכזי ששודר בלייב בעמוד הפייסבוק שלנו וכלל גם ברכה מנשיא המדינה, מר ראובן רובי ריבלין. בעקבות בת המצווה של ישראל הבנו שהגיע הזמן לשים את הזרקור על הנערות בישראל.

במהלך השבוע יתקיים שיח ציבורי רחב ומעמיק בנושאים הקשורים בנערה הישראלית ובסוגיות מגדר ויתקיימו דיונים עם מנהיגות מקשת רחבה של מגזרים בהשתתפות אלפי נערות ונערים. בכול אחד מימות השבוע נצלול לעולם תוכן אחר:



מדע, רפואה ועסקים



מקשת רחבה של מגזרים בהשתתפות אלפי נערות ונערים.



תרבות וספורט



הייטק וטכנולוגיה



מאות קבוצות וכיתות מכול הארץ המונות כ-25,000 תלמידות ותלמידים יפגשו עם **למעלה מ-1,000 נשים מובילות** כדי לקבל מהן השראה ולהכיר מודלים לחיקוי במגוון תחומים. את המפגשים יכינו ויובילו צוותים חינוכיים בשיתוף פעולה עם קהילת שוות.



חברי וחברות הועד המנהל

- תמר אברמוביץ'**
מנכ"לית משותפת בחברת פוליסי
- איה אחימאיר**
מנכ"לית קבוצת דבי
- עפרה אש**
ראש אגף שיווק ותקשורת והדוברת של האוניברסיטה העברית
- עופר גרינברגר**
נשיא ומנכ"ל חברת אפלייד מטיראלס ישראל
- רן מילון**
מנהל תחום התוכן במרכז זלמן שזר לחקר תולדות העם היהודי
- סיגל סרור**
סמנכ"לית משאבי אנוש Kaltura
- רוני פוסטן קורן**
מייסדת שותפה ויו"ר הועד המנהל
- רועי קציר**
סמנכ"ל שיווק, מכירות ופיתוח עסקי בבנק הדיגיטלי



מייל. ceo@shavot.org | פייסבוק. [@ShavotProject](https://www.facebook.com/ShavotProject) | www.shavot.org