



לצוות

## להתמודד עם בעיה

בעקבות הסיפור "גדר כבשה ואיש עם בעיה" מאת יעל בירן - הוצאת סער

לאורך כל החיים אנחנו מתמודדים עם בעיות שונות. לאנשים שונים סגנונות התמודדות שונים ולעתים אפשר לראות שאנשים מאמצים דפוס התמודדות האופייני להם.

### מטרות:

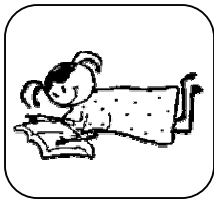
- להכיר סגנונות שונים להתמודדות עם בעיות.
- לזהות מהו הסגנון המאפיין אותנו.
- לבחון את היתרונות והחסרונות באופן בו אנו מתמודדים.
- לבחון כיצד החשיפה לדרכים שונות לפתרון בעיות מאפשרת לנו למצוא אלטרנטיבות לדפוסים המוכרים לנו.

### מהלך הפעילות:

- א. נקרא את הסיפור "גדר כבשה ואיש עם בעיה" מאת יעל בירן - הוצאת סער
- ב. המשתתפים יקבלו משימה. המשימה תהיה זהה לכולם ותוצג באופן ברור ומפורט. יינתן זמן מוגדר לביצוע המשימה וייקבע מועד להתכנסות, להצגת המשימות למשוב ולדיון.

### דף משימה למח"מ

במרכזייה החינוכית הארצית הוחלט כי בכל מרכזייה חינוכית מקומית בפנימיות צריכה להימצא לפחות פעילות אחת בנושא: "התמודדות עם לחץ חברתי". עליכם לדאוג במהלך החודש הקרוב שאכן תהיה ברשותכם פעילות בנושא והיא תועבר לפחות בקבוצה אחת עד לתאריך: 3.2.10

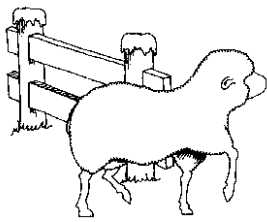


לצוות

## להתמודד עם בעיה

בעקבות הסיפור "גדר כבשה ואיש עם בעיה" / יעל בירן - הוצאת סער

לאורך כל החיים אנחנו מתמודדים עם בעיות שונות. לאנשים שונים סגנונות התמודדות שונים ולעתים אפשר לראות שאנשים מאמצים דפוס התמודדות האופייני להם.



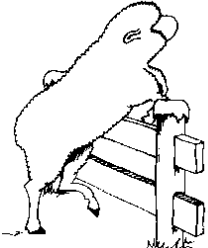
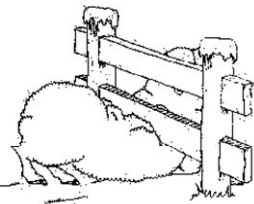
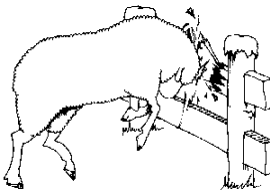
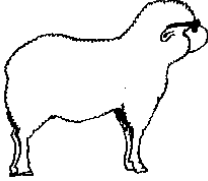
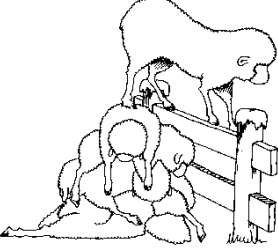
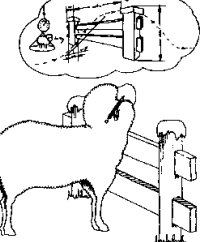
### מטרות:

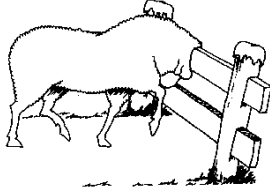
- להכיר סגנונות שונים להתמודדות עם בעיות.
- לזהות מהו הסגנון המאפיין אותנו.
- לבחון את היתרונות והחסרונות באופן בו אנו מתמודדים.
- לבחון כיצד החשיפה לדרכים שונות לפתרון בעיות מאפשרת לנו למצוא אלטרנטיבות לדפוסים המוכרים לנו.

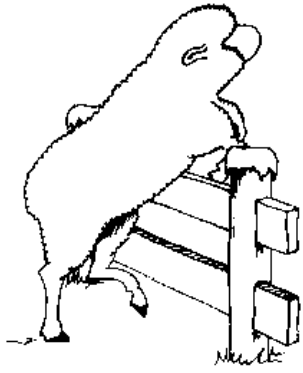
### מהלך הפעילות:

- א. נקרא את הסיפור "גדר כבשה ואיש עם בעיה" מאת יעל בירן - הוצאת סער
- ב. המשתתפים יקבלו משימה. המשימה תהיה זהה לכולם ותוצג באופן ברור ומפורט. יינתן זמן מוגדר לביצוע המשימה וייקבע מועד להתכנסות, להצגת המשימות למשוב ולדיון.
- ג. המשימה יכולה להיות מעשית, יומיומית בטווח עשייה קצר:
  1. למשל למדריכים: להכין אוסף סיפורים או דוגמאות ליצירה ועוד.
  2. לילדים: ארגון הילקוט, פרוש סט של מילים בתחום מקצועי כל שהוא, פתרון בעיה ארגונית כלשהי בקבוצה, הכנת שתי בדיחות לערב צחוק ועוד...
- ד. בעבודה עם ילדים קיימת אפשרות, קודם להטיל את המשימה ולאחר שהמשימה בוצעה – לקרוא את הסיפור ולהתאים את תהליכי ביצוע המשימה לביצועים בסיפור. מצורפת טבלה עם דמויות הכבשים, ניתוח התפקוד שלהן וטור ריק לשילוב העשייה של המדריכים או הילדים.

# גדר, כבשה ואיש עם בעיה

	הסבר ההתמודדות	הכבשה
	הדרך המקובלת, מה שמצופה ממני	<p>1.</p>  <p>הראשונה קפצה מעל הגדר, כמו שחואים בכל הספרים</p>
	דרך בהתאם למגבלות	<p>2.</p>  <p>השניה דוקא נדחקה מתחת</p>
	התעקשות על דרך מזיקה שלא מביאה לפתרון	<p>3.</p>  <p>אחרת – נכנסה עם הראש בגדר</p>
	התעלמות מהמשימה אי ביצוע המשימה	<p>4.</p>  <p>אחת העדיפה לא להבחין כלל שקיימת בעיה של גדר</p>
	ניצול לנצל את השני על מנת להצליח	<p>5.</p>  <p>אחת שאספה את כל אלו שלא הצליחו לעבור וטיפסה עליהן</p>
	התעסקות בפרטים הקטנים שאינה מובילה לשום מקום	<p>6.</p>  <p>היתה אחת שניסתה לחשב איך...</p>

	<p>מה רוצים ממני? למה זה מגיע לי? התמסכנות</p>	<p>7.    ואחת שהתייאשה ולא הבינה בכלל – למה?!</p>
	<p>התמרדות והמרדה של הסביבה בכדי להימנע מעשייה</p>	<p>8.    אחת ניסתה לשכנע את השאר שהגדר לא נחוצה כלל</p>
	<p>שימוש באחרים לביצוע המשימה ולבסוף זכייה בתהילה</p>	<p>9.    אחר כך הגיעה כבשה כמו כל הקודמות, רק עם סמל קטן על הישבן. ומשום מה הגדר, כשראתה אותו – הנמיכה את עצמה בהכנעה</p>
	<p>תשלום מחיר אישי עבור ביצוע המשימה</p>	<p>10.    היתה כבשה שויתרה על הצמר שלה</p>
	<p>דחיית ההתמודדות "מניאנה"</p>	<p>11.    הכבשה שאחריה ניסתה לדחוף אותה רחוק ככל האפשר</p>
	<p>?</p>	<p>12.    עכשיו כבר נמאס לכבשים לחכות וכולן עברו ביחד ורמסו את הגדר בלי קושי</p>
	<p>לראות את התמונה השלמה לחשוב מחוץ לקובייה</p>	<p>13.    חוץ מאחת שעצרה, לקחה צעד אחד אחורה וגילתה ... שלפעמים יש דרך ממש פשוטה</p>



שם: \_\_\_\_\_

## משוב על הכנת פעילות בנושא: "לחץ חברתי"

לא עשיתי

עשיתי

### תהליך העבודה:

שלבי החיפוש:

--	--	--	--

מקורות שנעזרתי בהם: אינטרנט ספרים/חוברות עזרה מחבר אחר

שיקולי בחירה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

איפה מצאתי את הפעילות? \_\_\_\_\_

האם לקחתי אותה בשלמותה? האם עיבדתי אותה? האם לקחתי רק את הרעיון והכנתי מחדש? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

שלב הביצוע:

האם הפעילות מוכנה? האם ישנה רק תכנית מסגרת? האם יש רק רעיון?

\_\_\_\_\_

מה שם הפעילות שבחרת? (שם שניתן על ידך) \_\_\_\_\_

מהן המטרות? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_