



פעילות משעשעת וחוויתית על הנעה חיובית וחיזוק כוח הרצון

מיכל כץ, פנימיית "קרן הילד - בנות" וגליה כהן

רצון הוא הכוח המניע ומעורר את האדם לפעול לעבר מטרה מסוימת. כאשר אדם רוצה בדבר כלשהו ומאמין ביכולתו להשיגו - השמים הם הגבול... למילים "אני יכול" ישנה משמעות גדולה וכוח עצום. קיימות לכך לא מעט דוגמאות: בתחום הספורט - אנשים שלמרות נכותם ונגד כל הסיכויים הגיעו להישגים, בתחום הרפואה והמדע - מדענים חדורי מוטיבציה הצליחו למצוא תרופות למחלות שהיו חשוכות מרפא ועוד כיו"ב. ישנם גם לא מעט סיפורים על אנשים שלמרות מציאות חיים קשה בה גדלו, הצליחו בזכות הרצון ובזכות האמונה ביכולתם לפרוץ את כל המחסומים.

מטרות הפעילות:

- להמחיש למשתתפים שכל פעולה/התנהגות מונעת מהרצון.
- לעודד את המשתתפים להאמין ביכולתם לעשות את מה שירצו.

אביזרים:

- סטופר
- פתקי ממו
- 2 דפי A3
- כלי כתיבה
- כפות חפירה מפלסטיק כמספר המשתתפים
- קופסת נעליים
- פיסת קרטון עליה רשום: "פה נטמן יקירנו מר לא יכול תנצב"ה" - המצבה
- מוזיקה שקטה ומרגיעה (לדוג': https://www.youtube.com/watch?v=nR3ZOG_cBf0)
- שיר סיום: "כוח הרצון" <https://www.youtube.com/watch?v=nwJCYhvS1bM>

מהלך הפעילות:

שלב א': יתקיים בחדר

יושבים במעגל (אפשר סביב שולחן). מניחים לפני כל משתתף 2 פתקים וכלי כתיבה. מבקשים מכל אחד לכתוב על פתק מעשה או פעולה שעשה כי לא היתה לו ברירה. יש להדגיש שהפעולה צריכה להיות חיובית כלומר משהו שעשה ולא משהו שנמנע מלעשות. לדוגמא: אכלתי עוגה לארוחת בוקר, איחרתי לבית הספר, השתתפתי בחרם וכדו'...

אוספים את הפתקים ומערבבים.

מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות מתחרות לפי סדר הישיבה ונותנים לכל אחת דף A3. המנחה קורא את הכתוב על הפתק הראשון ומבקש מכל קבוצה לכתוב על הדף הגדול כמה שיותר ברירות/אפשרויות נוספות שעמדו לרשותו של כותב הפתק. יש להקציב למשימה זו 30 שניות. בתום הזמן שהוקצב מבקשים מהקבוצה שכתבה הכי הרבה אפשרויות להקריא את מה שכתבה. במידה ולקבוצה המפסידה ישנן הצעות נוספות מבקשים גם ממנה להקריא. ממשיכים באותו אופן גם עם שאר הפתקים. בקבוצות גדולות כדאי להסתפק ב-5-6 פתקים כדי לא להלאות. שואלים את המשתתפים: מה למדתם מהפעילות? האם אתם עדיין חושבים שפעלתם כפי שפעלתם רק משום שלא היתה לכם ברירה? אם כן, מהו הכוח שהניע אתכם לפעול כך או לחילופין מנע מכם לפעול אחרת?

שלב ב': מומלץ לקיים בשעות הערב כשכתיבת הפתקים מתקיימת בחדר הקבוצה ולאחר מכן יוצאים לפארק/גן אליו ניתן להגיע בצעידה רגלית או לפינה מבודדת בחצר הפנימית. יש להכין את המקום מראש, לדאוג שהחול יהיה רטוב מעט כדי שאפשר יהיה לחפור.

מבקשים מהמשתתפים לכתוב על הפתק השני משהו מציאותי והגיוני שאינם יכולים לעשות. לאחר שסיימו, צועדים כולם עם הפתקים בידיהם לעבר הפארק או הפינה המיועדת בחצר (קופסת הנעליים וכלי החפירה בידי המנחה). כאשר מגיעים אל היעד, עומדים כולם במעגל ואוחזים ידיים כשברקע מושמעת המוזיקה השקטה. כל משתתף בתורו מקריא (או אומר בע"פ) את ה"אני לא יכול" שלו ומעביר "זרם" ע"י לחיצת ידו של המשתתף שלשמאלו וכן הלאה לכל העומדים במעגל, עד שהזרם מגיע לעומד מימינו. כעת תורו של המשתתף העומד מימין להקריא את ה"לא יכול שלו"... ממשיכים כך עד אחרון החברים וכשכל הסבב מסתיים מכניסים את הפתקים לתוך קופסת הנעליים. מכריז המנחה:

"חברים, נאספנו כאן היום לזכרו של 'אני לא יכול'. כולנו הכרנו אותו היטב והוא נגע לחיי כולנו, למי יותר ולמי פחות. שמו הזכר בכל בניין ציבורי, בבתי ספר, בעיריות, ואפילו בכנסת ובמשרדי הממשלה. לצערנו, אנו נאלצים היום לקבוע את מותו".

המנחה מחלק למשתתפים את כלי החפירה, חופרים יחד בור במרכז המעגל ובו טומנים את הקופסה עם הפתקים. מכסים בחול וממשיכים: "הכנו ל-'אני לא יכול' מצבה שעליה חרוט שמו". מניחים על "הקבר הטרי" את פיסת הקרטון ומוסיפים לומר: "אמנם נפרדנו ממך 'לא יכול' יקירנו אך למזלינו אחיו ואחיותיו שרדו עימנו וכעת נוכל להישאר עם: 'אני יכול', 'אני אעשה', 'יש לי את הכוח' ו-'אני מסוגל לכך'. הם ידועים פחות מקרובם המפורסם ובהחלט לא חזקים כמוהו. אבל אני מאמין שבעזרתכם, הם יהפכו חזקים יותר בעולמנו.

נוח בשלום על משכבך, 'אני לא יכול', וכולנו נמשיך לחיות את חיינו מנקודה זו גם בלעדיך. אמנו!". מומלץ לקחת את המצבה של ה"לא יכול" ולתלות אותה בקבוצה. זו תהווה תזכורת לכך שה"לא יכול" מת ואינו יכול עוד לשמש כתירוץ.

אפשר לחגוג את מותו של "לא יכול" באכילת חטיפים ובמוזיקה עליזה.



הפעילות בהשראת הסיפור מאתר בא במייל

<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=38851>

פעמים רבות אנו מוצאים את עצמנו במצבים שמעמידים אותנו בפני אתגרים, ופעמים רבות אנו מוותרים על האתגרים האלה, בטענה ש-'אנחנו לא יכולים'. הסיפור הבא מוקדש עבור כל אדם שאמר לעצמו אי פעם בחייו 'אני לא יכול', ותקוותי היא שתיקחו את המסר הזה ללבכם ושתעבדו על ה-'אני יכול' שלכם, כי כפי שאמר אדם חכם בעבר - "אם תרצו, אין זו אנדה".

כיתתה של דונה נראתה כמו כל הכיתות האחרות. התלמידים ישבו בחמישה טורים שבכל אחד מהם שישה שולחנות. שולחנה של המורה עמד בחזית. על לוח המודעות תלו עבודות של תלמידים. זו נראתה כיתה רגילה בתכלית, אבל משהו שונה לחלוטין היה באותו יום בו נכנסתי אליה בראשונה - תחושה של התרגשות ליוותה אותי.

דונה הייתה מורה בעיר קטנה במישגן, שהייתה שנתיים לפני פרישתה. נוסף להיותה מורה, היא התנדבה להשתתף בפרויקט ארצי שארגנתי. הלימודים התמקדו בנושאים באמנות שיגרמו לתלמידים להרגיש טוב יותר לגבי עצמם ולקחת אחריות על חייהם. דונה היתה צריכה להשתתף בשיעורים ולהעביר בכיתתה את הנלמד בפרויקט. תפקידי היה לבקר בכיתתה ולעודד את העברת החומר. התיישבתי בכיסא ריק בסוף החדר והבטתי בנעשה. כל התלמידים קיבלו משימה: לכתוב על נייר את המחשבות והרעיונות שלהם.

תלמידה בת עשר, שישבה בסמוך אלי, מילאה את הדף שלה במשפטי "אני לא יכולה". "אני לא יכולה לשחק כדורגל", "אני לא יודעת לחלק מספרים ארוכים", "אני לא יכולה לגרום לדבי לחבב אותי". הדף שלה היה כבר מלא למחצה והיא לא הראתה סימני ויתור. היא המשיכה לעבוד בנחישות.

הסתובבתי בכיתה והבטתי בדפים של התלמידים האחרים. כולם תיארו כל מיני דברים שהם אינם מסוגלים לעשות. "אני לא יכול לעשות עשר שכיבות סמיכה", "אני לא מגיע מעבר לגדר השמאלית במגרש", "אני לא יכול לאכול רק עוגייה אחת".

הפעילות סקרנה אותי, ולכן החלטתי לבדוק עם המורה מה קורה. כאשר הגעתי אליה, הבחנתי שגם שהיא הייתה עסוקה בכתיבה. חשתי שמוטב לא להפריע. "אני לא מצליחה להביא את אמו של ג'ון לאסיפת ההורים", "אני לא מצליחה לשכנע את בתי למלא דלק במכונית", "אני לא מצליחה ללמד את אלן להשתמש במילים במקום באגרופים".

בעודי מנסה להבין מדוע המורה והתלמידים עוסקים בכתיבת מחשבות שליליות, חזרתי למקומי והמשכתי להתבונן. במשך עשר דקות נוספות המשיכו כולם לעבוד. רובם מילאו את הדפים שלהם, אחרים אף לקחו דף נוסף.

"סיימו את הדבר שאתם כותבים כרגע ואל תתחילו דף חדש", אותה המורה על סיום הפעילות.

התלמידים נצטוו לקפל את הדפים ולהביא אותם אל שולחן המורה. הם הניחו את הדפים בתוך קופסת נעליים ריקה. כאשר כל הדפים הונחו בקופסה, הניחה המורה את המכסה במקומו, לקחה את הקופסה ויצאה אל המסדרון. התלמידים הלכו בעקבותיה ואני הלכתי עימם. במסדרון נעצרו כולם.

דונה נכנסה לחדרו של שרת-בית הספר, ויצאה משם עם מעדר. כשהמעדר בידה האחת, והקופסה בידה השנייה, צעדו דונה ושיירת התלמידים בעקבותיה אל הפינה המרוחקת ביותר בחצר המשחקים של בית הספר. שם דונה התחילה לחפור.

הם עמדו לקבור את ה-'אני לא יכול' שלהם! החפירה ארכה כעשר דקות, משום שכל התלמידים רצו להשתתף בה. כאשר הבור היה עמוק למדי, הקופסה הונחה בתחתית הבור וכוסתה חזרה באדמה.



שלושים בני עשר עמדו מסביב ל'קבר' הטרי. לכל אחד מהם היה לפחות דף אחד של "אני לא יכול" באותה קופסה. וכך גם למורה.

בשלב זה הודיעה דונה, "ילדים וילדות, אנא החזיקו ידיים והרכינו ראש". הם יצרו מעגל מסביב לבור והחזיקו ידיים. דונה נשאה נאום.

"חברים, נאספנו כאן היום לזכרו של 'אני לא יכול'. בעודו עימנו על פני האדמה, הוא נגע לחיי כולנו, למי יותר ולמי פחות. שמו הוזכר בכל בניין ציבורי, בבתי ספר, בעיריות, וכן, אפילו במשרדי הממשלה. הועדנו ל-'אני לא יכול' מצבה שעליה חרוט שמו. אחיו ואחיותיו ישרדו עימנו, 'אני יכול', 'אני אעשה', ו-'אני מסוגל לכך'. הם ידועים פחות מקרובם המפורסם ובהחלט לא חזקים כמוהו. אולי יום אחד, בעזרתכם, הם יהפכו חזקים יותר בעולמנו. נוח בשלום על משכבך, 'אני לא יכול', וכולנו נמשיך לחיות את חיינו מנקודה זו גם בהעדרו. אמין".

כאשר האזנתי להספד הבנתי שתלמידים אלה לא ישכחו לעולם את היום הזה. הפעילות הזו הייתה סמלית, מטאפורה לחיים. זו הייתה חוויה שתדבק בהכרתם ובתת-הכרתם לעולם. כתיבת 'אני לא יכול', קבורת הדפים ושמיעת ההספד היו מאמץ כביר מצידה של המורה, והטקס עדיין לא הסתיים.

בסופו של ההספד הם נכנסו חזרה לכיתה וערכו חגיגה עם כיבוד. כחלק מן החגיגה הכינה דונה מצבה גדולה מקרטון. היא כתבה עליה "נוח בשלום על משכבך, 'אני לא יכול'", והוסיפה את התאריך בתחתית.

המצבה נתלתה בכיתה של דונה עד לסופה של אותה שנה. בהזדמנויות הבודדות שאחד התלמידים שכח ואמר, "אני לא יכול", דונה הצביעה על המצבה מנייר והזכירה לו ש'אני לא יכול' כבר מת.

לא הייתי אחד מתלמידיה של דונה. היא הייתה תלמידתי. ובכל זאת, באותו יום למדתי שיעור מאלף מפיה.

עתה, שנים לאחר מכן, בכל פעם שאני שומע את המשפט 'אני לא יכול', אני רואה בעיני רוחי את אותה לוויה בלתי נשכחת בכיתה ד'.

כמו אותם תלמידים, אני זוכר ש-'אני לא יכול' כבר מת.

