



צמיחה במצבי חוסר וודאות

פעילות לצוות ולבוגרי הפנימיה

הפעילות נבנתה בתקופת הקורונה אבל מתאימה להתמודדות בכל מצב של חוסר וודאות

מטרות:

- המשתתפים יזהו באיזה מעגל הם נמצאים?
- המשתתפים יקבלו כלים להתבוננות אחרת על המצב?
- המשתתפים יצרו קופסא/ תיק להתמודדות עם המצב.

עזרים:

- דפי A4
- כרטיסיות היגדים (בנספח)
- צבעים, עטים ועפרונות צבעוניים
- מוסיקה מרגיעה
- ברקו+ מסך

מהלך הפעילות:

פתיחה - סרטון מתוך הסרט "למצוא את נמו": <https://www.youtube.com/watch?v=HDRf21L8bWWM>

הסרטון מתאר מצב של חוסר וודאות שחיה של אבא של נמו ודוגי באוקיינוס לא רואים שום דבר, כל אחד מהם מגיב בצורה שונה לסיטואציה.

כל אחד מהמשתתפים צריך לחשוב על אסוציאציה שעולה לו מהקטע ביחס לחוסר וודאות, איפה הקטע מתחבר למציאות שאנו נמצאים בה היום באופן כללי ובפרט בפנימייה בהתמודדות עם המצב.

מוטיבים אפשריים מהקטע - חושך, אופק לא ברור, חוסר בהירות, לא רואים, חוסר וודאות, התמודדות, משחק, צחוק.

בחדר יהיו מפוזרים היגדים (מצ"ב נספח) ממעגל הפחד (אדום), ממעגל הלמידה (סגול) וממעגל הצמיחה (ירוק). המשתתפים יסתובבו בחדר וכל אחד צריך לבחור שני היגדים היגד שמשקף את התחושה שלו כרגע במצב של חוסר הוודאות והיגד של איפה הוא היה רוצה להיות.

לאחר שכל משתתף בחר, עורכים סבב שיתוף. על המנחה לעודד את המשתתפים לחשוב למה הם זקוקים כדי להתגבר על הפער בין המקום שהם נמצאים למקום שהם רוצים להיות. לדוגמא: x בחר את ההיגד אני צורך מזון, נייר טואלט ותרופות שאינני צריך והמקום ש x רוצה להיות אני מתחיל להיגמל מהתמכרויות שמזיקות לי מאוכל ועד חדשות. כדי להגיע למקום הזה x זקוק למשל להכין רשימה בתחילת היום של כמה פעמים אני אראה היום חדשות ותפריט ארוחות.

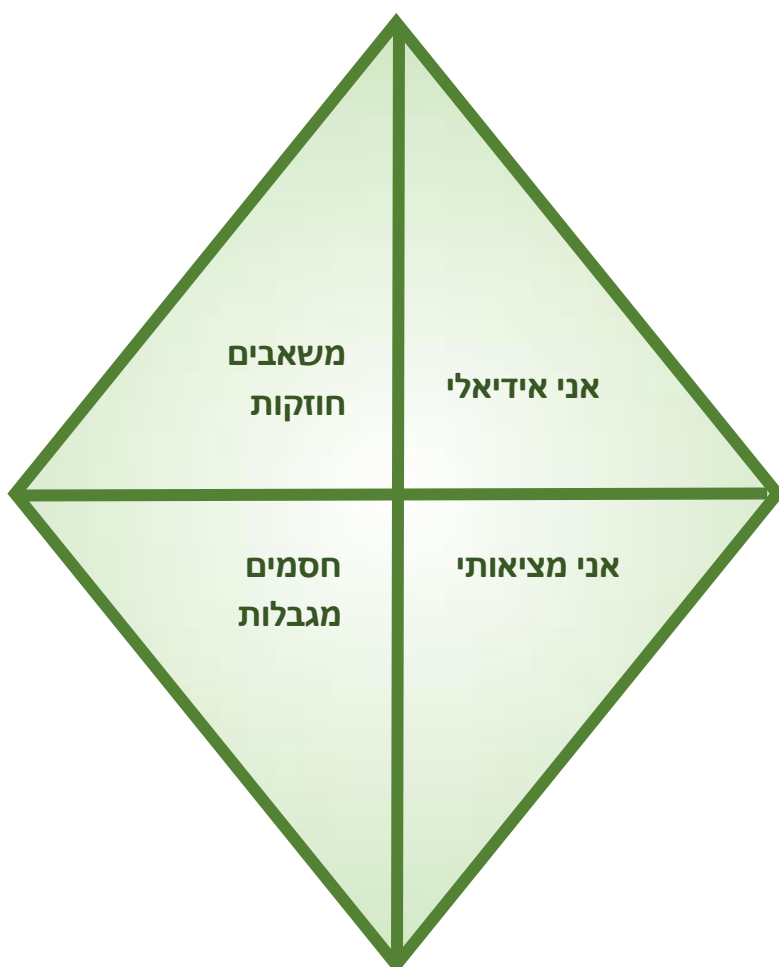
אפשרות נוספת: לאחר שכל אחד בחר היגד עורכים דמיון מודרך כל אחד מקבל דף A4 צבעים, עפרונות. שמים מוסיקה מרגיעה וכל אחד מתבקש לצייר ילד מעיף עפיפון ונוף שמרגיע אותו. (העפיפון צריך להיות מספיק גדול) את העפיפון כל אחד מתבקש לחלק ל- 4 חלקים:

- ימני עליון - אני אידיאלי איך אני רואה את עצמי בצורה אידיאלית מתפקד בתקופה של חוסר ודאות
- ימני תחתון - איך אני מתפקד במציאות
- שמאלי עליון - מה המשאבים שיש לי מה החוזקות שלי
- שמאלי תחתון - מה מגביל אותי מה חוסם אותי.

יושבים בזוגות וכל אחד משתף בעפיפון שיצר. כל זוג בוחר 2 משאבים/חוזקות שיש להם שיכולים לעזור להם ולצוות להתמודד עם המצב. אם הפעילות לבוגרים אז משאבים חוזקות שיכולים לסייע להם ולקבוצה שלהם או לקבוצות אחרות בפנימייה להתמודד באופן כללי כקהילה.

במליאה כל זוג משתף במשאבים חוזקות שנבחרו מכינים קופסא יפה מראש/תיק שלתוכם מכניסים את המשאבים חוזקות זה כוח שלנו כצוות להתמודד בכוחות משותפים עם המצב. אם הפעילות מופנת לבוגרים- הכח שלנו הבוגרים בפנימייה לסייע להתמודדות האישית שלנו ושל הקבוצה או/ו הקבוצות האחרות בפנימייה כולה.

את המשאבים והחוזקות שנבחרו אפשר לכתוב על חלוקי נחל או על מקלות ארטיק אם משתמשים באבנים אז זה הסלעים שלנו להישען עליהם ואם משתמשים במקלות ארטיק כשמחברים את כל המקלות יחד אי אפשר לשבור אותם זו החשיבות של גיוס כל המשאבים/חוזקות שיש לכל הצוות/הקבוצה.

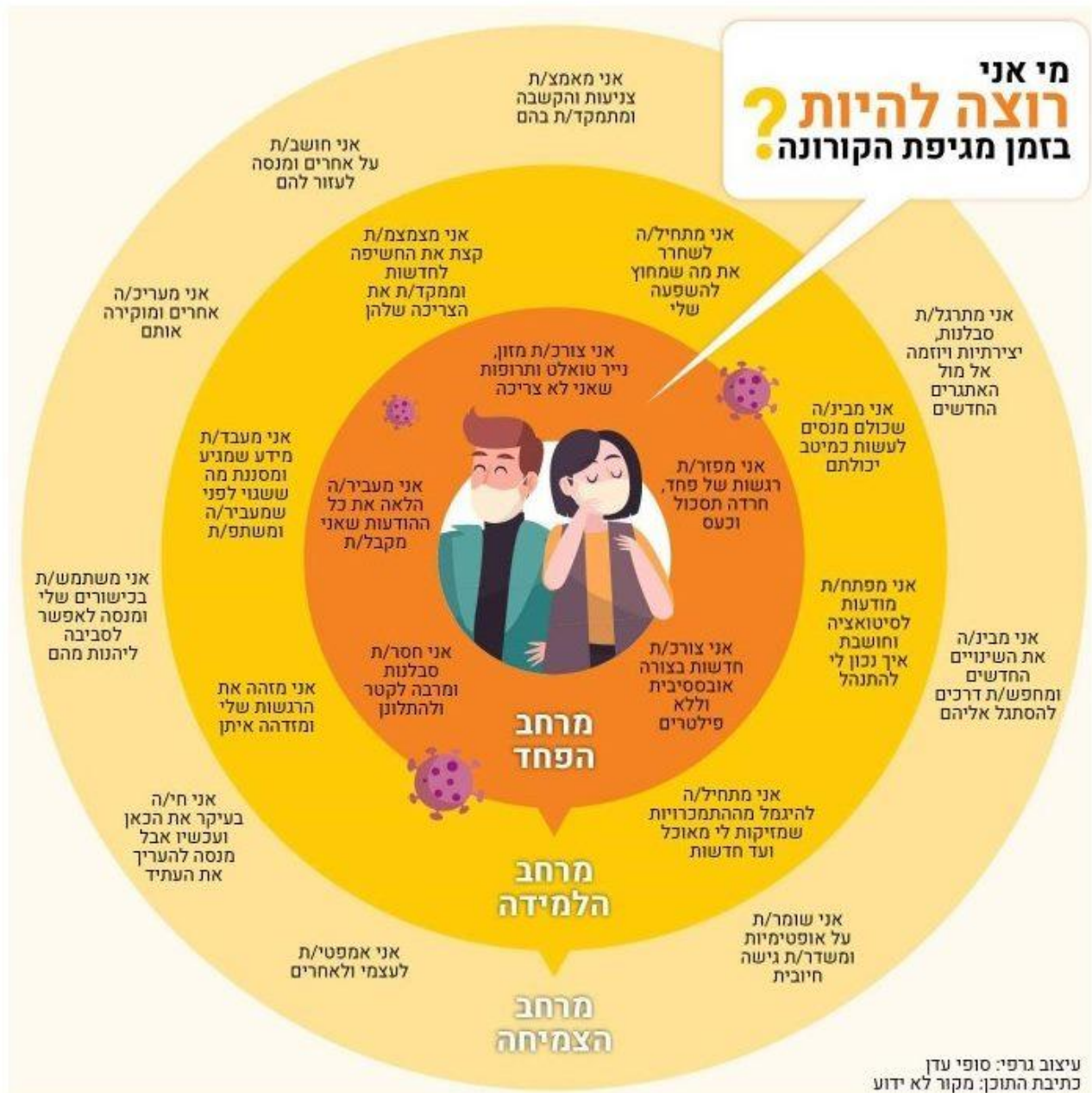


סיכום: חשוב לעשות חיבור בין כל חלקי הפעילות ובסיכום לדבר על כך שבחיים יש הרבה סיטואציות של חוסר וודאות (לצוות) בעבודה בפנימייה אתם מתמודדים עם חוסר בהירות לא תמיד האופק נראה היכולת לזהות באיזה מרחב אני נמצא ומה הכוחות שלי, מה המשאבים שיש לי בסביבה כדי להתמודד יכולים להוביל אותי למרחב הצמיחה ולנסות לראות מטרות ברורות השגה.

לקהל הבוגר חשוב בסיכום לדבר על סיטואציות של חוסר וודאות בחיים יש סיטואציות קטנות של לחכות לתשובה של מבחן או קבלה לעבודה ויש סיטואציות מורכבות כמו מלחמה מגפה כמו היום. בהתמודדות עם חוסר בהירות חשוב שכל אחד יזהה את המקום שבו הוא נמצא וידע לאן הוא שואף להתפתח ממרחב הפחד למרחב הלמידה או למרחב הצמיחה. בשלב השני לזהות את הכוחות שלי ואת המשאבים של הסביבה כדי שיהוו תמיכה בהתמודדות עם המצב.

לסיים משמיעים את השיר של שלמה ארצי תתארו לכם-

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0KxZz5k-RE&t=8s>



אני צורך/כת מזון, נייר טואלט ותרופות שאני לא צריך/כה

אני מפזר/ת רגשות של פחד, חרדה, תסכול ופחד

אני חסר/ת סבלנות ומרבה לקטר ולהתלונן

אני מעביר/ה הלאה את כל ההודעות שאני מקבל/ת

אני צורך/כת בצורה אובססיבית חדשות ללא פילטרים

אני מתחיל/ה לשחרר מה שמחוץ להשפעה שלי

אני מעבד/ת מידע שמגיע ומסנן/נת מה שמגיע משתפ/ת
ומעביר/ה הלאה

אני מצמצם/מת את החשיפה לחדשות וממקד/ת את הצריכה שלהם

אני מבין/נה שכולם עושים כמיטב יכולתם

אני חושב/ת על אחרים ומנסה לעזור להם

אני משתמש/ת בכישורים שלי ומנסה לאפשר לסביבה להשתמש בהם

אני חי/ה בעיקר את הכאן ועכשיו אבל מנסה להעריך את העתיד

אני מעריך/כה אחרים ומוקיר/ה אותם

אני שומר/ת על אופטימיות ומשדר/ת גישה חיובית

אני מבין/נה את השינויים החדשים ומנסה להסתגל אליהם

אני מתרגל/ת סבלנות יצירתיות ויוזמה אל מול האתגרים החדשים

אני מאמץ/צת צניעות והקשבה ומתמקדת בהם