

# להיות תמיד יותר חזק מהתירוץ שלי

באדיבות: רינת שפיר ודפנה הראל

כולנו משתמשים לעיתים בתירוצים. מאחורי התירוצים שלנו טמון לפעמים גם פחד מהתמודדות, פחד מכישלון, ואף פחד מהצלחה. התירוץ הוא למעשה מעין "הגנה", הוא מאפשר להימנע מהתמודדות עם סיטואציות שעשויות להיות קשות או כואבות. לעיתים הגנה זו משרתת אותנו, אך לפעמים היא גם פוגעת בנו, ולא מאפשרת לנו לגלות כמה כוחות טמונים בתוכנו.

**מומלץ לקיים פעילות זו כהמשך לפעילות בה נברר עם החניכים את המטרות והחלומות שלהם.**

## מטרת הפעילות:

לעודד כל אחד מהחניכים לברר עם עצמו מה עשוי לאפשר לו להיות יותר חזק מהתירוץ שלו.

## מהלך הפעילות:

נשאל את החניכים האם יש משהו שמעכב אותם מלהגשים את המטרות או השאיפות שהם מציבים לעצמם? נצייר בחדר 3 מעגלים אחד בתוך השני - קטן, בינוני וגדול.  
**כל מעגל מייצג סוגים שונים של תירוצים: (מצ"ב נספח של התירוצים)**

### 1. המעגל החיצוני והגדול ביותר - תירוצים שתלויים באחרים:

לדוגמא: אין לי זמן, עכשיו זה לא הזמן, אין לי כסף, אין לי מספיק תמיכה מהמשפחה שלי, מאוחר מדי, המורים שלי גרועים, השעון המעורר לא מעיר אותי, האנשים מסביב מפריעים לי

### 2. המעגל האמצעי - תירוצים שקשורים אלי

לדוגמא: תמיד אני נכשלת, אני לא טובה מספיק, אני לא חכמה, זה מפחיד, קשה לי, למה אני? שמישהו אחר יעשה את זה, זה משעמם, אין לי כוח, אין לי סיכוי, קשה לי לשלוט בעצמי, אני לא מסוגלת.

### 3. המעגל הפנימי והקטן ביותר - המטרה או השאיפה אינה חשובה

**נקרא אפשרויות שונות של מטרות, כאשר כל פעם חניך יעמוד על המעגל שבו כתובה הסיבה שמונעת ממנו לעשות את מה שהוא רוצה:**

אני רוצה להשקיע בלימודים  
אני רוצה להתמיד בחוג שאני אוהב  
אני רוצה להתנדב/לעשות משהו בשביל מישהו  
אני רוצה להצליח לשלוט בעצמי גם כשאני כועס  
אני רוצה לבזבז פחות זמן ברשתות החברתיות  
(אפשר להוסיף מטרות ושאיפות בהתאם לקבוצה)

אני רוצה להשקיע בלימודים  
אני רוצה לפתח את הכשרון שלי  
אני רוצה שהחדר שלי יהיה נקי ומסודר  
אני רוצה להיות יותר סבלני  
אני רוצה לאכול יותר בריא  
אני רוצה לעשות ספורט  
אני רוצה לקום בזמן

**סיכום ודין:** ברוב המקרים, מה שמונע מאתנו לעבוד כדי להשיג את הדברים שחשובים לנו, אלו תירוצים שאנחנו אומרים לעצמינו, למרות שאנחנו יודעים שהמטרה חשובה לנו.

נקרין את הסרטון שעומד מאחורי הסיפור על ספסל התירוצים: <https://youtu.be/q8bQk0dnw0g>

בהשראת הסרטון, ניתן להקדיש ספסל ברחבי הפנימייה ולאפשר לחניכים לכתוב את התירוצים שלהם על הספסל ולהצטלם.



**"ספסל התירוצים"**

לזכרו של **שטו טספו** ז"ל  
2018-1997

לוחם גדס"ר גולני, בוגר המכינה "אחד משלנו"  
נספה בתאונת דרכים קטלנית.  
בין חפציו נמצאה מחברת אישית ובה משפטים, המעידים על ניסיון לנהל מעין חשבון נפש ולייצר מוטיבציה פנימית.  
בין היתר כתב שטו:  
"יש הרבה דברים שאני רוצה לשפר וצריך", בהמשך הוסיף ביומנו רשימה של שאיפות לשיפור עצמי: "לתת כמה שיותר מעצמי", "לקחת מנהיגות", "להתפתח יותר במובן החברתי",  
בסוף הרשימה כתב מסר לעצמו באותיות גדולות ומודגשות:  
**"להיות תמיד יותר חזק מהתרוץ שלי!"**  
נתת השראה לרבים, ממשיכים את דרכך - "מעבירים את זה הלאה"  
מיוזמת מובילי "דרך כפר"

