

## סדנא להתמודדות עם פחדים

"פפא לי קצת אל פאסי הפחד, קל הפכה יותר לפחד ביחד"  
(פאי קליינשטיין)

הפחד הוא בן לוויה לכולנו ובימים אלה, אולי אף יותר. בדרך כלל אנחנו נמנעים מלפגוש בו היות ואנחנו פוחדים מהפחד עצמו, אך גם בתקופות של מתח וחרדה מוגברים, עדיפה ההתמודדות על ההימנעות. מובאת בזו הצעה להתמודדות עם פחדים בדרך לא מאיימת, המאפשרת עיבוד וחבירה לכוחות, באופן אישי וקבוצתי.

סדנא זו מדגימה תהליך אישי שסייע לנו גם בעבודה ובהיבט המקצועי.

### מטרות:

1. ללמוד לפגוש באומץ את הפחד האישי, בהיבטיו המשתקים והמעכבים.
2. להיות מודעים לפחדים האישיים שלנו ולדרכים השונות שבהן הם באים לידי ביטוי.
3. להיות מסוגלים לראות את הפחד, כהזדמנות לפריצת דרך.
4. להתייחד עם הפחד האישי, להיות איתו בדיאלוג מתמשך ולהרוויח ממנו.
5. להקשיב ולראות את דרכי ההתמודדות של אחרים עם פחדיהם ולצמוח עם התובנות הקבוצתיות.

### מה להכין לסדנא זו:

\*אוסף קטעי שירים שקשורים לפחד על היבטיו השונים, המשתקים והמצמיחים (מצורף בזה אוסף לדוגמא).

\*שרשרת השירים, העוסקים בפחד, כך שניתן יהיה להשמיעם בסדנא.

\*קלפים טיפוליים. ("מרלין", "cope"...).

### מהלך:

#### **שלב א:**

על השולחן מפוזרים קטעי שירה שונים, כשהם הפוכים (לא ניתן לקרוא אותם). בחרו קטע אחד וקחו אותו לעצמכם. קראו את השיר ש"בחר" בכך וחשבו מהו החיבור של הקטע למקום שבו אתם נמצאים עכשיו.

ניתן גם לפזר את קטעי השירה על השולחן כשהם גלויים (ניתן לראותם). בחרו קטע אחד וקחו אותו לעצמכם. קראו את השיר שבחרתם וחשבו מהו החיבור של הקטע למקום שבו אתם נמצאים עכשיו.

בסבב: כל אחת וכל אחד ת'ישתף בחיבור האישי שלו/שלה לקטע השיר.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השרות הפסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום  
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 02/5603256

**שלב ב:** המנחה לוקחת את חפיסת הקלפים הטיפוליים ועוברת בין המשתתפים. כל אחד\אחת לוקח\לוקחת באקראי קלף אחד מהחפיסה.

מסתכלים על הקלף שיצא וחושבים:איך בא לידי ביטוי "הפטנט" האישי שלי להתגבר על פחדים?

משתפים במגוון פטנטים ויוצרים מאגר קבוצתי.

**לסיכום:** אלו תובנות ניתן לאסוף מהמהלך כולו?

כתבו: נעמי מוזס ונועה טייך-פייר