

פעילות 8

נקיטת עמדה

לאן ניקח את זה הלאה?



מה שאני אושג,
זה מה שקובע לי

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

להכין מראש:

- ◀ תמונות פנים של התלמידים, מודפסות בשחור לבן, על A4 או יותר (לבוחרים באפשרות 1)
- ◀ פתקאות קטנות, מכשירי כתיבה, דפים
- ◀ בריסטול A4 כמספר המשתתפים (לבוחרים באפשרות 3)
- ◀ **נספח 2** כמספר המשתתפים (לבוחרים באפשרות 4)

חטרות

- ◀ התלמיד יבחר במידת האפשר עמדה מחויבת לעצמו בעקבות התובנות שהושגו בתכנית
- ◀ סיכום התובנות העיקריות:
 - ◀ כוחן של מילים
 - ◀ יופי טמון בכל דבר, עלינו מוטלת היכולת לגלות אותו
 - ◀ ליופי יש משמעות רחבה הרבה יותר מן המשמעות המידית
 - ◀ החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות של מי אני ומה אני. תמיד יש למה לצפות.
 - ◀ האושר שלנו תלוי הרבה ביכולתנו להתיידד עם עצמנו.

למנחה הקדמה

המתכון ל"אני" בריא כולל:

- ◀ לטפח את הכושר הגופני שלנו (ספורט, הליכה, טיולים ועוד ועוד).
- ◀ לשמור על בריאות הגוף (הקפדה על מזון, מניעת מחלות).
- ◀ להקדיש זמן לפיתוח יחסים חברתיים בריאים ומהנים, לתקשורת בין אישית טובה.
- ◀ לעשות מה שעושה לנו טוב: תחביב, ספורט, כל מה שנותן סיפוק.
- ◀ למצוא דרכים להטביע חותם ולהיות משמעותיים עבור אחרים.
- ◀ לפתח את היכולת להתבונן בעצמנו ולנסות להסתכל על הדברים מנקודות מבט שונות.
- ◀ להיות ערני לצמיחה הפנימית ולהתפתחות הפנימית החיובית שמתרחשת אצלנו.
- ◀ לדעת לפרגן.

זו הפעילות המסכמת וחשוב לתת ביטוי לכל הנושאים שעלו במהלך המערך ולשינוי שחל בתלמידים.

למפגש המסכם יבחר כל מנחה שתי פעילויות שהוא מתחבר אליהן

נושא	מהלך הפעילות	זמן מומלץ	עזרים
אפשרות 1 צילום פנים	<p>לעידוד ההתייחדות עם ה"עצמי" מוצעת פעילות צילומי פנים. זוהי פעילות טעונה ומשחררת, שעוסקת ב"עצמי".</p> <p>א. התלמידים יתבקשו להביא צילום של הפנים שלהם, מודפס בשחור לבן ב. כל תלמיד יבחר פרטים/צבעים, שברצונות להדגיש בפנים ג. מסביב לפנים יוכלו להדביק תכונות/ערכים שהם לוקחים לעצמם מתוך הרשימה. נספח 1</p> <p>למנחה: יש להעביר לתלמידים כי המסר הוא שהפנים שלנו הן אכן חלק משמעותי בגופנו, אלא שהן חלק חיצוני שלא בהכרח משקף חלקים פנימיים, יכולות, כישורים, כישרונות וחוזקות, בדומה לחלון ראווה שמציג רק חלק קטן ממה שנמצא בתוך החנות.</p>	שעה וחצי	תמונות פנים של התלמידים בשחור לבן, פתקאות, מכשירי כתיבה, דבק, צבעים, מכחולים.
אפשרות 2 כל דבר והיופי שלו	<p>כתיבת סיפור - כל תלמיד יתבקש לכתוב את הסיפור שלו כאילו אנו חיים 20 שנה מאוחר יותר ולעשות זאת בלשון עבר, כגון "עכשיו שנת 2028. אני זוכר שהייתי בסדנה ...", ואז תלמידים מתנדבים יספרו את סיפורם על פי בחירה.</p> <p>החשוב הוא שביום מן הימים יוכל התלמיד להיווכח בהשתנות הסיפור שלו.</p> <p>למנחה: המסר לתלמידים הוא שכולנו משתנים וכל מה שסביבנו. הסיפור שלנו אמור להשתנות במהלך חיינו. התהליכים יכולים להיות אטיים אך אין ספק שחלים שינויים.</p>	10 דקות	כלי כתיבה
אפשרות 3 "חנות הקסמים"	<p>לכולנו יש פנטזיות להחליף "באג" זה או אחר בעצמנו ולקבל תכונה מועדפת שקיימת באחר. מטרת פעילות זו לצמצם את האידאליזציה שקשורה בפנטזיות ולהתייחד עם ה"באגים".</p> <p>1. התלמידים יכתבו על כרטיסיות רשימת תכונות, מתוך טבלת ערכים ותכונות שתוצג.</p> <p>תוקם במקום חנות חלפים (תכונות) שבה כל המשתתפים מוזמנים להחליף "באג" כלשהו בגופם (להחסיר או להוסיף), אבל משלמים במחיר של ויתור על איבר או תכונה שהם אוהבים בעצמם.</p> <p>2. התלמידים יעמדו במעגל, כל אחד יבחר תכונה חיובית בולטת במשתתף שעומד לימינו.</p> <p>3. המנחה יסכם: כשאנחנו אמיתיים, כשאנחנו מיוחדים עם עצמנו ולומדים לחיות עם ה"באגים" שלנו, נולד הקסם שלנו. היופי שלנו נראה כשאנחנו נותנים במה לפנימי שלנו. כשמוקרנים הערכים הפנימיים שלנו, זה מעבר ליופי - זה היופי האמיתי.</p>	10 דקות 10 דקות 5 דקות	כרטיסיות תכונות מתוך נספח 1

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
נספח 2 כמספר המשתתפים	30 דקות	<p>1. הכנת כרטיסיות אישיות עם התחייבות אישית של כל תלמיד.</p> <p>2. סבב בין המשתתפים שמטרתו לחוות את ההשפעה של השינוי בעמדה: אל תספרו מה הבטחתם לעצמכם אבל... שתפו אותנו במה שישתנה בתחושה שלכם ביחס לעצמכם, אם אכן תצליחו לקיים את זה.</p> <p>למנחה: המסר הוא מחויבות לעצמך. מחויבות מתחזקת בסביבת עדים (או כמובן אנשים אחרים). שיחה על מחויבות בתוך סביבה תומכת מחזקת את המסר.</p>	אפשרות 4 מכאן ואילך אני מתחייב
שקף עם כל הפעילויות שעברנו בתכנית עם תזכורת במשפט אחד של מה שעשינו לצורך עידוד הזיכרון		<p>המנחה יציג לתלמידים שקף שעליו כל הנושאים שעליהם עברנו בפעילות עם תזכורת במשפט אחד של מה שעשינו לצורך עידוד הזכרון</p> <p>המנחה יערוך סבב בין התלמידים לסיכום:</p> <p>1. מה לקחתי מכל הפעילויות?</p> <p>2. מה היה הכי משמעותי?</p> <p>3. האם יש משהו שהייתי רוצה להעביר כמסר לכל החברים שלי או לכל המכרים שלי?</p> <p>למנחה: סביר להניח שהתלמידים יזכרו מן התהליך (בין השאר) את מה שהם אמרו ואיך הם התבטאו, ולכן ראוי לדובב אותם כדי שהדברים יופנמו.</p> <p>הממד העתידי - מה אני לוקח לעתיד - מחייב אותם בחשיבה נוספת ובניסיון לממש את המסקנות שהגיעו אליהן.</p>	סיכום

רשימת חלפים

אף נשרי	מחלה קשה	בריאות
רגליים חטובות	זהירות יתר	אומץ
רגליים שמנות	חולשה	חוזק פיזי
מותניים עבים	קולניות	פופולריות
מותניים צרים	בינוניות	ייחודיות ומיוחדות
בטן שטוחה	בדידות	שליטה עצמית
בטן קעורה	צניעות	כבוד והערכה
כרס בולטת	נלעגות	נערץ
חזה מעוצב	סגירות, מופנמות	ביטוי ישיר של רגשות
חזה קטן	פסיביות	פעלתנות
שיער דק וחלק	ביישנות	ביטחון עצמי
שיער מתולתל	פזיזות	אחראיות
ציפורניים כסוסות	קלילות	מיקוד ויציבות
ציפורניים מטופחות	תחכום	שלווה פנימית
ישבן בולט	פסימיות	ישרה והגינות
ישבן שטוח	ילדותיות	אופטימיות
אוזניים בולטות	עקשנות	בגרות
שמיעה פגומה	עמידות	סלחנות וותרנות
ראייה פגומה	ציניות	רגישות
קומה נמוכה	נדיבות	הומור
	אף סולד	הישגיות

יצירת כרטיס אישי

כל משתתף יכתוב משימה אחת אשר הוא לוקח על עצמו, שיש לה קשר לחיזוק ההערכה העצמית. מיום _____ אני מתחייב לשנות את התפיסה שלי ולראות את ההבדל ביני ובין האחרים, על ידי:

אקיים את ההבטחה הזאת על ידי: _____

דוגמאות:

- ⊗ קריאת עיתונים עם יותר ביקורת בכל הנוגע לפרסומות
- ⊗ הסתכלות במראה על כל הגוף ולא רק על האזורים המטרידים אותי
- ⊗ בכל לילה לפני השינה אזכיר לעצמי תכונות בעצמי שאני אוהב/מעריך
- ⊗ אלמד לסנן את ההערות של ילדים שמפחיתים את ההערכה העצמית שלי ואם אצטרך, אתרחק מהם
- ⊗ אשקיע מאמץ בהתמדה בפעילויות אשר תורמות להגברת ההערכה העצמית שלי
- ⊗ לא אתן למספרים לנהל את חיי