

אחר, ונבקש מהם לסמן משפטים שהם מתחברים אליהם. בסיום ההאזנה לשיר נקיים דיון על מה ששמענו ועל מה שהחניכים סימנו.

מומלץ- לפזר דפים על הרצפה עם משפטים משמעותיים מהשיר לאחר שמיעת השיר, שיהיו מונחים למשך הדיון כדי למקד את החניכים, להעשיר את הדיון לעזור לו להתפתח.

5. דיון (10 דק')-

- על מה מדבר השיר? לאפשר לקבוצה לדבר ולאחר מכן להוסיף כדי ליישר קו. (פה עלינו לחבר את כל החניכים לתוכן השיר, גם את אלו שלא התרכזו או הקשיבו. השיר מדבר על קבלת האדם את עצמו, עם כל החוזקות והחולשות שבו. על ההבנה שלכל אדם יש אופי שונה ושבמציאות שלנו קיימת רדיפה אחר שלמות לא אפשרית ולא בריאה, והעבודה שלנו היא לא להגיע אליה- אלא לקבל את עצמנו).
- איך הרגשתם במהלך שמיעת השיר?
- לאילו שורות התחברתם במיוחד? לתת מקום לשיתוף חוויות אישיות וחיבורים אישיים.
- צריך לקבל את עצמנו בדיוק כמו שאנחנו? מדוע כן/לא?
- אתם חושבים שזה קל לקבל את עצמנו כמו שאנחנו? אם לא, מה מקשה על כך? איך כל אחד מאיתנו יכול לעזור לחברים שלו לקבל את עצמם כמו שהם? מה אנחנו יכולים לעשות?

6. הפסקה (10 דק')

7. סמוך על סמוך (10-15 דק')

- א. החניכים מתחלקים לזוגות, חניכה עומדת מפנה את הגב לבן/ת הזוג שלה.ו. בתורות עליהם להישען אחורה ולסמוך על בן הזוג שיתפוס אותם. לאחר שהתנסו אחורנית, אפשר לנסות גם קדימה.
- ב. בזוגות, החניכים יושבים אחד מול השניה וצריכים להחזיק ידיים ולקום ביחד. אסור לעזוב ידיים

8. הסבר על הנושא השנתי והפרויקט (10-5 דק')

מה אנחנו הולכים לעשות השנה?
התכנית השנתית תתמקד בנושא "בדיוק כמו שאני". נדבר על השינויים שחווים בגיל ההתבגרות, החשיבות והקושי בלקבל את עצמי כמו שאני, והאתגרים שבדרך. נדבר על הקשר בין השינויים שאנחנו עוברים לבין גיבוש הזהות והקבלה העצמית. ננסה ליצור בקבוצה שלנו מקום שמכיל ומקבל את כולם, וזה תלוי לגמרי בנו!
את הפרויקט נתחיל לאחר שנעמיק קצת בנושא. חניכים שרוצים להעביר פעולה בנושא או להביא תכנים שחשובים להם מוזמנים לעשות זאת בפניה אישית או לקבוע עם המדריכה להעביר פעולה שלמה אם ירצו.

פרויקט צילום בזוגות והפיכתו לקולאז' קבוצתי

הפרויקט יהיה בזוגות לקראת העבודה על הפרויקט אתם תתחלקו לזוגות (מדריכים קובעים את הזוגות), ותעברו ביחד תהליך היכרות מעמיק אחד על השניה. תבקרו במסגרות שבני הזוג שלכם אוהבים. לאחר תהליך ההיכרות, כל חניך יעשה 'בוק' לבנת הזוג שלו- סדרת צילומים מחמיאים ומדגישים את הצדדים שהם אוהבים בעצמם וגאים בעצמם (כמובן שאפשר לעשות גם תערוכה

אומנותית על קשיים שיש בדימוי הגוף). ניתן לחשוב ביחד על פרויקט הצילום או שבת הזוג יחשוב לבד על התפאורה ובניית התמונה של בן הזוג שלו.

9. סיכום (5-10 דק') סבב, החניכים ישתפו בתובנה/ מחשבה/ רעיון שעלה להם בזמן הפעולה וכו'

10. פינה אישית (10 דק') - חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה/ה פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'.

עזרים

- דפים ודפסים עם מילות השיר כמספר החניכים.
- משפטים מהשיר לפיזור על הרצפה.
- מחשב ורמקולים
- פרזנטציה של mentimeter מוכנה ומוקרנת על מסך.

ואדם צועק את שחסר לו - לא חסר לו, לא צועק
לא דואג, ולא לועג לסובבים אותו
מקיף עצמו באנשים שאוהבים אותו

לא נפגע מכל מילה ולא קונה כל הבטחה
לא מונע מחוסר ביטחון או השלכה
אני לא יכול לשקר לעצמי, ולהיות מישהו אחר
מגיע לי להיות שלו, מגיע לי יותר
לא להתפשר על קשר לא להיות תמיד זה ש
לוקח הכל ללב ואף פעם לא משחרר
כל אחד והבריחה שלו
ואני נרקומן של מבוכה, ליצן ללא מנוחה
שליטש את התבוסה, חידש את החולשה, קידש
את הבושה
והפך את הקומפורט זון לממלכה שלו
מה אם לא אגשים את אותו חלום נשגב
ואולי כולם מסתלבטים עליי מאחורי הגב
שאנלא מספיק חכם, לא מספיק יפה, לא מספיק
מבין
לא מגניב, ולא בלב העניינים
אולי האושר הוא בחירה
ורק אתה מחליט מה טוב, מה רע, את גודל הצרה
לצאת מעבדות לחירות ולהסיר את הגזרה
כי יש ברירה, כי יש ברירה
אני מסרב לחזור ללופ הזה, לאותו מבוי סתום
זה לא היעד זה הדרך, יש לי דלק יש כיוון
לא חולם להיות המלך לא חולם להיות כלום
רק להיות עצמי

נספח א'

בדיוק כמו שאני

רביד פלוטניק

מתי בכלל קיבלתי את עצמי
מתי למדתי או הקשבתי, רק הזנחתי את עצמי
כמה התגוננתי, התלוננתי, התחשבנתי
הסתכלתי במראה והתעצבנתי
אובססיבי לפגמים שבי
תמיד רואה את השלדים את הצדדים הלא
הטובים שבי
חלומות מפוספסים
רגשות מסוכסכים
גדלנו דור של מתוסבכים, לא יפים לא מוצלחים
ולמה מבפנים אני לא מרגיש טוב
שאני הזוי, ואני דפוק, אני לא מספיק טוב
אף פעם לא רגוע, אף פעם אין לי נחת
אף פעם לא עוצר ומקבל את עצמי, ככה

בדיוק בדיוק כמו שאני

ככה זה טוב

שאני שלם, לא חסר בי דבר

ומותר לי אותי לאהוב

אומרים שהדור שלנו באמוק של דפיקות
דרמות של בדידות, או טראומות מילדות
סוחבים על עצמנו הרבה יותר ממה שהלב דורש
ושהכל קורס, האגו עוף דורס, שרק הורס לנו
דרכים נותרו מסובכות
כשאני כל הזמן נכנע לבריחות והנחות
הלילות הארוכים, השתיקות המביכות
אני אוהב אני שונא, אני דבר והיפוכו
כשצריך לשתוק צורח, כשצריך לפרוק שותק
או מתגונן כמו דפקט חסר ביטחון ולא מתאפק
מי ששלם עם עצמו, לא חייב להיות צודק