

חוברת מחנה פסח - 2022

פנים קדימה



1. החניכותים יחוו ויחשפו למשמעות של "יציאה מאזור הנוחות" כחלק מתהליך ההתבגרות והיציאה לחיים בוגרים ועצמאיים בסוף השנה.
2. החניכותים יעמיקו בחשיבה על אתגרים שחווים כאינדיבידואל וכחלק מקבוצה, ויבחנו את דרכי ההתמודדות שלהם בסיטואציות מגוונות.
3. החניכותים יפתחו תחושת עצמאות ומסוגלות אישית דרך התמודדות עם חוסר ודאות, קבלת החלטות בתנאי שטח וביצוע רפלקציה עצמית.
4. המחנה יהיה שונה מאוד מכל מה שמוכר לחניכי קדימה, דרגת הקושי בו תהיה גבוהה ותעיד על הבגרות הנדרשת כדי לעבור את מחנה שלם בחוסר וודאות מוחלטת.

רציונל

נושא שנתי פנים קדימה מחולק לשני מרכיבים עיקריים- פנים וחוץ. החניכים עוברים תהליך פנימי בו ירכשו מיומנויות שיעזרו להם להגיע ליעדים שהם מציבים לעצמם בתחילת השנה. החלק השני מופנה כלפי חוץ- למידה על סוגיות שונות בחברה הישראלית כדי להכשיר את החניכים להיות אזרחים סקרנים, דעתנים, מעורבים ומשפיעים!

מחנה פסח "יציאה מאזור הנוחות" מהווה את נקודת האמצע של התהליך השנתי- מהפנים לחוץ. זהו אירוע השיא של החלק הראשון בו החניכים לומדים שאחד הכלים החשובים ביותר הוא היציאה מאזור הנוחות- כשאנו מאתגרים את עצמנו אנו לומדים שאנחנו יכולים הרבה יותר ממה שחשבנו. בדרך כלל, מי שמקבע אותנו זה לא רק החברה הישראלית, אלא גם אנחנו את עצמנו.

בסיטואציות רבות במהלך החיים אנו נתקעים במה שנוח, בתוך הגבולות ההכרות שלנו עם עצמנו- התפיסה הקבועה שלנו שמספרת לנו למה אנו מסוגלים ומה מעבר ליכולותינו. כדי לצמוח ולהתקדם עלינו לשבור את המוסכמות שלנו מול עצמנו, לחפש אתגרים, להתגבר על פחדים, ולנסות דברים חדשים. לא לפחד משינויים.

מהלך הסמינר

הסמינר כולל 3 ימים שיתמקדו באתגרים וסיטואציות אשר יגרמו לחניכים לצאת מאזור הנוחות שלהם. היום הראשון מתמקד בקבוצה ובאתגרים הקבוצתיים שהחניכותים חווים. היום שני מתמקד בעצמי, באתגרים האישיים של כל אחד ודרכי התמודדות. היום השלישי מוקדש לעיבוד, ביצוע רפלקציה על החוויה שעברו במחנה וחיבור המחשבות והתחושות שעלו למציאות ויישומן בפועל.

על מנת לגרום לחניכותים לצאת מאזור הנוחות, המחנה יתנהל בחוסר וודאות מוחלטת לגבי הלו"ז הפעילויות המתוכננות, הלינה וכו'. כמו כן, נשתמש בשטח ושלל אתגרים הנלווים אליו (קור, עייפות, אינטנסיביות) ככלי מהותי ללמידה של החניכותים להתמודד עם אתגרים, להתגבר על פחדים ולהתנסות במצבים חדשים.

יום רביעי- 13.4	יום שלישי- 12.4	יום שני- 11.4	
השכמה 07:00	השכמה 06:00	תדריך באוטובוס+הגעה 09:00	
סיזור חדרים ונקיונות 07:30	קיפול המחנה 06:30	תדריך בטיחות בטבע+נהלים 09:15	
החזרת חדרים+א.בוקר 08:00	ארוחת בוקר+המשך קיפול מחנה 07:00	חלוקה לאחוות ותיאום ציפיות למחנה 09:30	
איך היה לי לצאת מאזור הנוחות 09:00	קושי אישי שמשפיע לטובה (חניון לילה) 08:00	מתחילים מסלול 10:30	
הפסקה 10:30	יציאה למסלול 09:00	ארוחת צהריים+ פעולת היכרות 12:15	
סיכום באחוות 11:00	התחלת מסלול 09:15	חזרה למסלול והתחלת האתגרים: אתגר 1- הליכה בזוגות 13:00	
הפסקה+קפה, תה ועוגיות 12:00	מה מעכב אותי ומה מניע אותי התמודדות מול אתגרים אישיים 11:15	אתגר 2- קשירת עיניים במישור 14:15	
איפה זה פוגש אותי בחיים? חשיבה ועיבוד בקבוצות בית נועריות (חניכי שכבה יא' יקחו חלק ב-3 המתודות הראשונות ואת המשך יסיימו בבית הנוער). 12:15	ארוחת צהריים 12:15	אתגר 3- קשירה בחבל (התחלת עלייה לחורבה) 14:30	
הפסקת צהריים- סנדוויצ'ים והביתה 13:45	המשך הליכה עד העלייה 12:45	הגעה לחורבת עיטאב- שיח אתגרים קבוצתיים+הפסקה 16:00	
	התחלת עלייה 13:45	חזרה למסלול- הליכה למחנה 16:30	
	הליכה בתוך נחל בזמן בדד 14:30	הגעה למחנה+ תדריך בטיחות 17:15	
	רפלקציה+נשנושים 15:00	הכנת ארוחת ערב+הקמת מחנה 17:30	
	חוזרים למסלול העלייה 15:30	סיכום יום 19:00	
	סיום מסלול 18:15	ארוחת ערב- פויקה+ ניקיונות 19:30	
	הגעה לעיינות 19:30	ערב כף- מכירה פומבית 20:30	
	ארוחת ערב 19:45	היערכות ללינה 21:30	
	סיכום יום 20:30	לילה טוב 22:30	
	סטנד אפ ?		
	הפתעת חדרים ?		
	כיבוי אורות 23:00		

תדריך נסיעה באוטובוס

נסיעה באוטובוס

במהלך הנסיעה באוטובוס:

1. יש לשבת להיחגר. אין לעמוד במהלך הנסיעה.
2. מי שסובל.ת מבחילות – להתיישב בחלקו הקדמי של האוטובוס להשעין את הראש על המושב ולהתמקד בנקודה אחת באופק.
3. אם רוצים.ות לשמוע מוזיקה – באוזניות בלבד.
4. יש לשמור על הניקיון ועל הציוד של האוטובוס.
5. אין להוציא ראש או ידיים מהחלון ואין לשים רגליים על המושבים.
6. בטרם הירידה מהאוטובוס יש לבדוק את השטח שמסביב ולהשאיר סביבה נקייה
7. הירידה מהאוטובוס היא אך ורק מהדלת הקדמית
8. לאחר הירידה מהאוטובוס- להתרכז בצורה מסודרת וללכת כולם ביחד. אין בשום אופן ירידה לכביש או הליכה בשוליים

תדריך בטיחות ונהלים

נהלים למחנה (15 דק')

- במחנה זה אתם לא תדעו מה הל"ז ולכן אין צורך לשאול מה הל"ז במהלך המחנה):
- אין פלאפונים בזמן המחנה. יש לכבות את הפלאפונים ולשים בתיק, לפתוח רק במקרה חירום. מי שמרגיש צורך שניקח לו את הפלאפון, שיגיד. כתבו להורים שאתם בסדר ושמי שרוצה ליצור קשר, יכול להתקשר אלינו (לתת כמה דק' לחניכיות לעשות את הטלפון/ לשלוח הודעה להורים ואז לחכות שיכבו את הפלאפונים ויחזרו למעגל. חשוב שזה יהיה כתוב גם באישורי ההורים).
- זה מחנה שדורש רצינות ובגרות. אתם קבוצה בוגרת ולכן מגיע לכם מחנה של בוגרים. יהיו רגעים במחנה שלא תרצו לשתף פעולה, למרות הקושי, אתם תכבדו את המחנה ותתמסרו לתהליך. אתם יכולים להבין לפי נושא המחנה שאתם הולכים לצאת מאזור הנוחות שלכם. כלומר- לא יהיה לכם נוח בהרבה מצבים וזו בדיוק המטרה. עם זאת אנחנו לא פה בשביל לפגוע במרחב הבטוח שלכם! אנו מבקשים שתפנו אלינו ברגע שאתם מרגישים שהופר המקום הבטוח שלכם ואתם לא רוצים להשתתף. אנחנו כמובן נכבד כל בקשה!
- כמו תמיד, גם במחנה זה אנחנו מכבדים אחד את השניה ועוזרים אחד לשניה. בואו נעשה הכל לשמור פה על מרחב בטוח ונעים שמאפשר התפתחות אישית וקבוצתית, גיבוש ואינטימיות.
- כמובן שלכבד את המדריכות שלכם וכל מי שבא לעזור לכם לעבור מחנה מטורף! לא רוצות לראות כאן בעיות משמעת כמו בטיחות, איחורים, חוסר שיתוף פעולה
- העישון/ השתייה אסורים בכל חלקי הטיול!
- התנהגות אלימה תטופל באופן מיידי ובאפס סבלנות
- במחנה הזה הולך להיות כל הזמן כיף! גם כשקשה יהיה כיף!):
- הולכים עם כובע על הראש ו3 ליטר מים.
- כללי התנהגות במהלך הטיול
- יש להישמע תמיד להוראות המדריכה

- אין לעזוב את הקבוצה בהליכה ללא קבלת רשות מהמדריכה.
- אין לסטות ממסלול ההליכה, אין לעקוף זה את זה ואין לבצע קיצורי דרך.
- אין ללכת להתפנות או לכל מקום אחר ללא ליווי מדריך.ה.
- חניך.ה או קבוצת חניכים.ושהתנתקו מהקבוצה יישארו במקומם.ן.ישבו במקום וימתינו עד שיחלצו אותם.ן.
- אין לטפס או לקפוץ ממקומות מסוכנים.
- אין להפוך אבנים או לדרדר אבנים.
- אין לפגוע בחי ובצומח.
- אין ללכלך את הסביבה – לא משאירים.ות כלום אחרינו.
- במקרה של פציעה או כל בעיה אחרת – יש להודיע באופן מיידי למדריכה.

פעילות פתיחה ותיאום ציפיות למחנה (שעה)

מטרות

1. החניכים יכירו את נושא המחנה ואיך הוא מתחבר לנושא השנתי שלהם ויגיעו פתוחים לעבור תהליך במהלך המחנה.
2. החניכים יבינו פחות או יותר מה מצופה מהם במחנה ומה גודל הדרישה (חוסר ודאות, ללא פלאפונים, תנאי שטח, הרבה הפתעות שלא ידעו עליהן מראש)
3. החניכים יחשפו לאחוות, למדריכים ויכירו חניכים חדשים מבית נוער שונים.
4. החניכים והמדריכים יתאמו ציפיות ויעברו על נהלי המחנה.

מהלך

1. חשיפה שיאית לאחוות (15 דק')
סיפור בהמשכים על המדריכים כדרך חלוקה לאחוות. כל מדריך כותב על עצמו סיפור בהמשכים, את הסיפור נחתוך למספר קטעים ואותם נחלק לחניכים (נספח א). החניכים יצטרכו לחבר את הקטעים וכך יגלו מי המדריך שלכם לסמינר ומי נמצא איתם באחוות.
2. סבב פתיחה והיכרות קצרה באחוות (5 דק') כל אחד אומר את השם שלו, מאיזה בית הנוער הוא ומה הוא הכי אוהב לעשות.
3. סולמייט (20 דק') כל חניך מקבל דף עם קטגוריות ויצטרך לבחור בין שתי אפשרויות (נספח ב). חלק מהאפשרויות יהיו לצורך היכרות בסיסית וחלק יהיו קשורות לנושא השנתי לצורך העמקת השיח. כל חניך מקיף בעיגול את האופציה הנכונה לגביו ובסוף הם עולים אחד אחד ומקריאים את הבחירות שלהם, שאר הקבוצה מרימה את היד - וברגע שהבחירה שונה לגבי מישהו, אותו חניך מוריד אותה. מי שנשאר עד הסוף עם יד מורמת הוא הסולמייט של המקריא.
4. ציפיות מהמחנה (15 דק') - לפני השיח על הציפיות, כל מדריך יפתח בתזכורת על כך שכל הסמינר מבוסס על יציאה מאזור הנוחות וישאל את החניכות מה לדעתם החשיבות של הנושא?
נניח במרכז המעגל סוכריות בשלושה צבעים. כל סוכריה תסמל שאלה, כל חניך בתורו לוקח כל אחד מהסוכריות ועונה על השאלות.
צהוב - איך אני מתמודד. ת עם חוסר ודאות ומה אני צריך. מה מכסן?
ירוק - מה הדברים שאני יודע. ת על המחנה שהולכים להיות הכי מאתגרים עבורי? (בלי פלאפון/ לילה לבן- עייפות/ דינמיקה קבוצתית/ עומס פעילויות וכו')
אדום - הדבר שאני הכי מצפה לו במחנה
כתום - מטרה שאני מציבה לעצמי/ לקבוצה

עזרים:

- פתקים של סיפורים בהמשכים
- סוכריות בצבעים שונים
- דפי סולמייט מיני לכולם (למחברת)

- נספח א'

- נספח ב'

פעילות הכרות (חצי שעה)

מטרות:

1. החניכותים יכירו את חבריהם/ן לאחוה והפחתת תחושת המבוכה הראשונית
2. להכניס את החניכותים לאווירת כיף מתחילת הטיול
3. יצירת גיבוש בין החניכותים באחוה

מהלך

1. הצגה עצמית (10 דק')
כל חניך בתורו יציג את עצמו בפני חבריו לאחוה לפי חיבור לאלמנט בטבע. החניכים יכולים לחשוב על אלמנט בעצמם או לבחור אחד מתוך הרשימה (נספח ג).
2. הטיול (20 דק')
מטרת המשחק: הזוג יצליח לענות על כמה שיותר שאלות אותו דבר.
מהלך המשחק: כל פעם בוחרים זוג ונותנים לו כשתי דקות לתאם ביניהם כמה שיותר פרטים על הטיול - לאן הם נוסעים, ליד מי ישבו, מה לבשו, מה אכלו וכו'. בזמן הזה כל אחד מחברי הקבוצה חושב על שאלה שהוא ישאל אותם.
לאחר סיום הזמן כל פעם יכנס אחד מהזוג לענות על השאלות והקבוצה תספור כמה שאלות הם הצליחו לענות באופן זהה. הזוג שיצליח לענות בצורה זהה על כמה שיותר שאלות יזכה בנקודות נוספות למכירה הפומבית בערב כיף.
3. קרב שתיית תפוז (10 דק')
כל חניך מקבל תפוז וקש, על כל חניך לקלף את התפוז לתקוע את הקש ולשתות את כל מיץ התפוז בזמן הכי קצר שיש, הראשון שמנצח מקבל נקודות בונוס למכירה הפומבית בסוף הערב.
(החניכים לא ידעו למה הנקודות משמשות על מנת לשמור על חוסר ודאות בנוגע ללו"ז).
*נסביר את הפעילות לקראת סוף הפעולה ונבצע את המשחק תוך כדי המסלול באחת ההפסקות במידה ויתאפשר.

עזרים

- נספח ג'
- תפוז וקש לכל חניך.
- 10 דפים לקרב זמזומים

אתגרים קבוצתיים (תוך כדי המסלול)

מטרות

1. יצירת שיתוף פעולה בתוך האחוה על מנת להצליח את האתגר ולהכיר לעומק את הקבוצה.
2. ההתמודדות עם סיטואציות חדשות וכדי לאתגר ההתמודדות עם מצבים חדשים שאינם מוכרים.
3. חיזוק תחושת המסוגלות בהתמודדות והצלחה עם אתגר.

מהלך

1. אתגר ראשון- חלוקה לזוגות (30 דק')
חלוקת החניכים לזוגות וקשירה של חבל יד ביד. התמודדות עם הליכה בזוג, יצירת שיח עם חניך חדש והתמודדות עם שתיקה. החניכים יקבלו רשימה של ארבעה נושאים לשיח (נספח ד).
2. אתגר שני- קשירת עיניים (20 דק')
בהמשך ההליכה בזוגות, אחד החניכים יאלץ לקשור את עיניו ולסמוך על חברו עם העיניים החשופות שיוביל אותו. נערוך שני סבבים בהם כל אחד מהחניכים יהיה עם עיניים קשורות בתורו.
*הליכה במישור 4X4
3. קשירה בחבל (45 דק')
נקשור את החניכים אחד לשני בחבל ונעמיד אותם בפני אתגר הליכה משותף. החניכים יצטרכו להיות קשובים אחד לשני, לעבוד בצוות ולהגיע בבטחה לנקודה נבחרת במסלול.
*לאורך העלייה לחורבה
4. הגעה לחורבה ושיח על האתגרים הקבוצתיים באחוות (15 דק')
שאלות לדין:
 - איך הייתה לכם החוויה?
 - מה הכי אתגר אתכם. מביין כל האתגרים? (לתת מקום גם להליכה עצמה והתמודדות בשטח)
 - ההתמודדות עם האתגרים חשובה בעיניכם?
 - משהו שעזר לכם. בהתמודדות עם האתגר

עזרים

- נספח ד'
- חבלים
- סרט לקשירת עיניים

הקמת מחנה והכנת ארוחת ערב - חשיבה יצירתית ויכולות הסתגלות (שעתיים וחצי)

מטרות

1. החניכים יאלצו להפעיל כושר הסתגלות וחשיבה יצירתית בעבודה בעזרת חומרי גלם בסיסיים בלבד.
2. החניכים יחוו אתגרים וקשיים בעבודה קבוצתית ואישית ויעזרו אחד לשניה להצליח.
3. החניכים יחוו חווית הצלחה, יזהו חוזקות שלא הכירו בעצמם, יהנו ויתגבשו כקבוצה

גבולות גזרה

1. נמצאים רק בשטח שהוגדר כשטח המחנה
 2. לא יוצאים משטח המחנה ללא אישור וליווי של מדריך
 3. לא מתקרבים לכבישים המקיפים את שטח המחנה
 4. לא רצים ולא קופצים מסלעים או אבנים באזור
- אלה גבולות הגזרה. אין אפשרות לחצות את האזור שהגדרנו עכשיו מראש.

תדריך מדורה ופעילות לילה - נא להדגיש לחניכים שמתקיימת פעילות של בישולי שדה. יש להכין את החניכות/ים לכך שארוחת הערב תהיה בסגנון בישולי שדה, כמו כן יש לשים דגש בתדריך על נהלי התנהגות עם אש ומדורה.

1. את המדורה נקיים אך ורק במקום שהוגדר מראש - החניכים אינם רשאים להדליק על דעת עצמם מדורות במחנה.
2. אסור להשליך למדורה דלקים, חומרי פלסטיק וחפצים מתפוצצים כגון מכלי תרסיס.
3. לא משחקים באש - לא מוציאים קרש בוער ו/או חם ומנופפים באוויר, לא דוחפים בכלל ובפרט ליד המדורה, לא קופצים מעל המדורה וכדומה. באופן כללי אין לעשות כל דבר אשר עשוי לסכן.
4. אין לצאת מתחומי המחנה ומתחום אזור הפעילות שהוגדר בתחילת האירוע.
5. במידה וחניך רוצה ללכת להתפנות יש לעדכן את המדריך ולבקש אישור.

לינה באוהל

1. יש לשמור על הציוד והניקיון באוהלים (כלומר, אסור לקפוץ על האוהלים, לעלות עם נעליים וכו').
2. אין להכניס חניכות/ים / חברים לאוהלים - יש לכבד את השכנים לאוהל ולשמור על פרטיותם, אפשר להיפגש מחוץ לאוהל - זה מספיק.
3. יש לשמור על השקט באוהלים בסביבתם - אנחנו לא האורחים היחידים במקום.
4. כיבוי אורות: מרגע כיבוי האורות חל איסור מוחלט לצאת מהאוהלים. חניך שיתפס מחוץ לאוהל יגיע מידית לאחראית המחנה. הם צריכים את שעות השינה, יהיו חניכים שירצו ללכת לישון וצריך לאפשר להם את כל התנאים לנוח.

מהלך

החניכים ידרשו להכין ארוחת פויקה בשרי וצמחוני. לרשותם מוצרים ועזרים בסיסיים בהם יצטרכו להכין את הארוחה.

חשוב-

גם יב'ניקים צריך לתדרך לפני שימוש במטבח! זהירות במטבח זה הדבר הכי חשוב שיש. להישמר מסכינים חותכות, שמן רותח וכו'.

תדרך:

- מסביב למדורה אבנים
- אין לחצות את האבנים מסביב למדורה ולהתקרב לאש
- התעסקות עם אש רק בליווי מדריך
- מי שלוקח חלק בבישול סביב המדורה- אך ורק מכנסיים ארוכים
- שימוש בסכין בזהירות רבה
- לא לגעת בסיר של הפויקה בידיים חשופות
- לשטוף טוב את הכלים בסוף הארוחה+ את הירקות לפני השימוש

עזרים

- חומרי גלם לבישול
- סכיני מטבח
- קרשי חיתוך
- סירים לפויקה
- קערות לסלט
- צלחות
- כוסות
- סכום
- פנסים/פנסי ראש
- קרשים למדורה
- חומרי ניקוי לשטיפת כלים - שקית זבל, סבון וסקוץ'

סיכום יום ראשון: חלוקת מחברות וכתובת נקודות (חצי שעה)

1. סבב מה נשמע (15 דק')
נשאל את החניכים מה שלומם, איך הם מרגישים לאחר היום הראשון שאמור להיות האינטנסיבי ביותר בטיול, הציפייה היא שכל החניכים באחוזה ישתפו איך הם מרגישים, נשאל לאיזה יחידה התחברו יותר איזה יחידה התחברו פחות ומה הם רוצים שיהיה בהמשך.

2. סיכום בקלפים (20 דק')
מפזרים קלפים באמצע המעגל, על כל קלף כתוב שאלה אחרת כל אחד בתורו לוקח קלף בשביל זה שיושב לידו ומקריא את השאלה. החניך שהשאלה מופנית אליו עונה וממשיך בבחירת קלף לחניך שלצידו וכך הלאה.

לבסוף, סיכום של כל מדריך באחוזה שהוא הוביל. (כל הכבוד וגאים בכם על היום הקשה הזה ואז לשלוח אותם להתארגן לישון).

ציוד

- מחברות

- עטים

- קלפים מעתיקים את מהאתר :

<https://wordwall.net/he/resource/5161981/%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%9D>

ערב כיף | מכירה פומבית (שעה)

מטרות

1. ליצור תחושת הנאה וגיבוש בין החניכים
2. לתת לחניכים עזרים על מנת לעבור את האתגר בשטח ביותר קלות
3. תחרות בין האחוות- חיזוק האחוות ושיתוף הפעולה

מהלך

1. כל אחווה תקבל X נקודות לצורך קניית מוצרים אשר יסייעו בשיפור תנאי השטח. חלק מהמוצרים יהיו חיוניים ושימושיים אך חלקם יהיו ללא כל תכלית. חברי האחוה יצטרכו להחליט ביחד אילו מוצרים הם מעוניינים לרכוש ועל אילו כדאי לוותר. המוצרים יהיו מכוסים והחניכותים לא ידעו מה הם קונים מלבד רמזים שיקבלו לפני תחילת המכירה של כל מוצר (נספח ה).

רשימת מוצרים: (כמות המוצרים אינה סופית ותשתנה בהתאם לתרומות)

שקיות חימום -10

מראה קטנה- 5

שמפו יבש- 1

ספריי ריח טוב בנעליים- 1

מסטיקים - חבילה

כובעים- 10 - כובע גרב

סטיקלייטים- חבילה אחת

בדין-1

כרית מתנפחת- 3

חול בשקית- 1

מוצץ- 1

נר ריחני- 1

בקבוק מים- 1

פטל- 1

שמיכה- 3 או יותר

קפה וחלב עמיד-1

חטיפים (:)

קושי אישי שמשפיע לטובה (שעה)

מטרות

1. להראות לחניכים את הצד החיובי בקשיים ולייצר חשיבה על הפיכתם לאתגרים הניתנים להתמודדות.
2. העמקת השיח על המחשבות והתמודדויות שהיו להם עד כה גם במחנה וגם בחיים באופן כללי.

מהלך

1. משחק סבב של "**never have I ever**" עם טוויסט (10 דק')
כולם עם כף יד באוויר, כל חניך/ה בתורו אומר קושי כללי. חניך/ה שלא מזדהים איתו מורידים אצבע, אלו שנשארים אחרונים עם אצבעות מורמות הם סוג של סולמייט.
2. הקראת טקסט (5 דק) – נקריא רגיל ואז מהסוף להתחלה ****להדפיס ולהוסיף למחברת*****

היום היה הגרוע ביותר אי פעם
ואל תנסו לשכנע אותי ש
בכל יום יש משהו טוב
בגלל שכשמביטים מקרוב יותר
העולם הזה הוא מקום די אכזרי
גם אם
טוב זורח לפעמים אי שם
סיפוק ואושר לא מחזיקים מעמד
וזה לא נכון ש
הכל בראש ובלב
בגלל ש
אושר אמיתי ניתן להשגה
רק כשמה שמסביב הוא טוב
זה לא נכון שטוב קיים
אני בטוח שאתם יכולים להסכים
מציאות
יוצרת
גישה
הכל מעבר לשליטה שלי
ולעולם לא תשמעו אותי אומר ש
היום היה יום טוב

3. דיון (15 דק') נחלק את החניכות/ים לזוגות או שלשות בהתאם לכמות בכל אחווה על מנת לאפשר שיח יותר אינטימי ועמוק.

- האם אתם מרגישים שיש לכם פרופורציות בנוגע לדברים שקורים לכם. ביום יום?
- ספרי/י על דבר נורא שקרה לכם. שהיום אתם מבינות. ים כמה הוא מתגמד וכבר לא רלוונטי/עיצב אתכם.
- מה אתם חושבות. ים על המשפט "מה שלא הורג אותך מחשל אותך"?

4. המשך דיון - פורום קבוצתי דמיון מודרך (15 דק) נבקש מהחניכות/ים לחזור לפורום הקבוצתי ונבצע עמם מעין דמיון מודרך בשילוב מוזיקה שקטה. במהלך הדיון המודרך יתבקשו לחשוב על מספר דברים:

- תחשבו על קושי שחוויתם במהלך היום הראשון או איזשהו קושי שנתקלתם בו לאחרונה.
- תתארו לעצמכם צעד צעד איך התמודדתם איתו, מה הרגשתם בתחילת ההתמודדות, מה חשבתם לעצמכם, מה/מי עזר לכם באותה תקופה
- איך בסופו של דבר זה השפיע עליכם, מה למדתם על הקושי, מה למדתם על עצמכם.

נבקש מהחניכים לפקוח עיניים ולהרים את היד, כל מי שמזדהה עם המשפטים הבאים:

- מי שמרגיש שיש לו הרבה קשיים לאחרונה
- מי שמרגיש שהקשיים עליהם התגבר חישלו אותו ועיצבו אותו בסופו של דבר למי שהוא כיום
- מי שמרגיש ששיתוף בקשיים שלו עזר לו
- מי שלא היה משנה כלום
- מי שמתחרט על איך שהתמודד עם הקושי
- מי שהיה עושה משהו אחרת
- מי שרואה בקושי = אתגר
- "הדברים שגורמים לי להיות שונה הם הדברים שגורמים לי להיות מי שאני" – פו הדוב.

5. סיכום (15 דק') כל חניך יפתח את המחברת שקיבל ביום הקודם ויתבקש לכתוב נקודות שעלו מהיחידה לפי השאלות המנחות הבאות:

- איך אני ניגש לקושי?
- לשתף על קושי שקידם אותי
- האם קושי יכול בכלל לקדם אותי?
- האם מקושי יכולים לצאת דברים טובים?
- האם אפשר לראות בקושי הזדמנות?

עזרים

- להדפיס את הטקסט לכל החניכים
- רמקול פלאפון ופלייליסט

התמודדות עם אתגרים אישיים | מה מעכב ומה מניע אותי? (שעה)

מטרות

1. החניכותים יבצעו מחשבה מעמיקה על האתגרים האישיים שלהם
2. החניכותים יבינו כיצד הם יכולים להתגבר על האתגרים האישיים שלהם
3. פיתוח נכונות ורצון להתמודד עם אתגרים בדרך להשגת המטרה
4. החניכותים יבחנו את הדברים שמעכבים אותם בעת התמודדות עם קשיים ואתגרים ואת הדברים שמניעים אותם ומחזקים אותם.

מהלך

המדריך מדגיש- לאחר שהעלנו כל מיני נושאים הקשורים לקשיים נפתח ביישור קו והצבת גבולות על מנת ליצור שיח בטוח לחניכים. אין ציניות, הדברים שנשארים בשיחה, אנו עומדים לגעת בדברים מורכבים ופגיעים ולכן לא נלחץ על אף אחד, נקשיב ולא נתעסק בדברים מסביב וניצור תחושה בטוחה עבור מי שמדבר ומשתף.

1. סיטואציות (30 דקות) נחלק את החניכות/ים לזוגות או שלשות. לכל קבוצה ניתן 2 סיטואציות מורכבת מחיי היומיום ונבקש מהם לחשוב על שתי דרכים להתמודד עם הסיטואציה. (המטרה למצוא כמה דרכי התמודדות בסיטואציות מורכבות ויותר הנוגעות גם בחיים האישיים של החניכים שלנו). לאחר מכן, כל קבוצה תשתף בדרכי הפתרון שלה ובדרך שלה להתמודד (נספח ו). נפתח בדיון שמטרתו להבין אילו סוגי התמודדויות יש בחיי היומיום שלנו ומה מנגנון ההתמודדות עוזר לנו בכלל.

שאלות לדיון:

- איזה דרכי התמודדות אתם מכירים?
 - חשוב לדעת להתמודד עם הקשיים האישיים שלנו?
 - האם התמודדות חייבת להוביל לפתרון?
 - האם יש קשר בין התמודדות עם קשיים למטרות שאני מציב לעצמי?
 - חייבת להיות רק דרך אחת להתמודד?
 - לכל הבעיות והאתגרים יש אותם מנגנוני התמודדות?
 - יש לכם סיפור/ תרצו לשתף באתגר שחוויתם וכיצד התמודדתם איתו?
2. דרכי התמודדות (15 דק) נפרוש על הרצפה תמונות המדמות כל מיני דרכי התמודדות (נספח ז). כל אחד יבחר איזושהי דרך התמודדות שהוא מרגיש שמאפיינת אותו וינסה להסביר למה (כמובן לא ללחוץ אלא רק אם אותו חניך באמת מוכן לדבר ולשתף)
 - מה אתם צריכים שאתם חווים קושים מסוים?
 - איך אנחנו חווים קושי מסוים? כיצד אנו מגיבים?
 - אם שיתפתם/ היו אנשים נוספים מעורבים בסיטואציה איך הם הגיבו?
 - מה למדתם מאותה התמודדות?
 - על מה יש לכם עוד לעבוד?

- מה מעכב אותכם?
- מה מניע ומחזק אותכם?

3. סיכום וכתובת מסקנות (15 דק) (נפתח את הסיכום ונגיד שהתמודדות עם קושי היא לא דבר שקורה ביום ולא דבר קבוע. התמודדות עם קשיים אנחנו חווים מגיל ילדות ולאורך כל החיים שלנו, ודרך ניסיון אנחנו לומדים מה הדרך הטובה ביותר עבורנו להתמודד ומה אני יכול להפיק מאותה סיטואציה.

***התמודדות עם קשיים אישיים היא דבר מאוד פגיע ולכן לא נעשה סיכום כולל אלא אישי מחלקים לחניכים את המחברות ומבקשים מהם לפתוח בחלק של השאלון אישי (נספח ח), עליו הם עונים לבד בעקבות הדברים שהם למדו מהפעולה והם ישאירו אותו לעצמם.

ציוד

דפים, טושים, עטים, נספח ו, נספח ז, נספח ח, מחברות

זמן בדד ורפלקציה (שעה)

מטרות

1. החניכים יתנסו בהתבוננות פנימה- חשיבה על התקופה שהם עוברים, על הפרק הבא הקרב ובא, על הפרויקט האישי שלהם. זהו זמן לחשבון נפש.
2. החניכים יבצעו עיבוד לקשיים והאתגרים שהתמודדו עמם עד כה.
3. החניכים יתנסו בהתמודדות עם הלבד, השקט והחיבור לעצמם, לתחושותיהם ורגשותיהם.

מהלך:

- לפני הזמן בדד כל מדריך יקח את האחוה שלו ויסביר שעכשיו אנחנו הולכים לעלות עליה, אנחנו הולכים לנצל את החצי שעה הקרובה על מנת להתחבר לעצמנו מתוך מקום של קושי. לכל אחת יש דרך התמודדות שונה לבד, לחלקנו קל יותר להתמודד לבד וחלקנו קשה יותר אך כמו כל אתגר אפשר רק לצמוח.
 - תקדישו את הזמן הקרוב לחשוב- על עצמכם, על הקשיים שלכם, על ההצלחות שלכם, על דרכי התמודדות, על מה נוח לכם ומה פחות ועל מטרות שחשוב לכם להציב.
1. זמן בדד (30 דק') החניכים ידרשו ללכת לאורך המסלול אך ורק עם עצמם במשך 20 דקות. במהלך זמן זה, נבקש מהם להיות בשקט מוחלט, ללא דיבורים או שירים.
 2. כתיבת רפלקציה (30 דק') נפזר את החניכים במרחב, במרחק כמה שיותר גדול אחד מהשניה. נבקש מהם להיות בשקט כל משך הפעילות. כל חניכה יתקבל את המחברת שלו מהיום הראשון. על החניכים לשבת לבד עם עצמם, לחשוב על המחנה שעברו, על התהליך שעשה עד כה השנה, על שנה הבאה. זהו זמן של החניכים לנסות להבין עם עצמם על עצמם- בלי גורמים חיצוניים, רק התבוננות פנימית.

שאלות מנחות לכתיבת הרפלקציה:

- האם אני גאה בעצמי על ההתמודדות שלי עד עכשיו?
- מי האנשים שעוזרים לי בטיול? איך?
- איך אני מרגישה כרגע כשאני יוצאת מאזור הנוחות שלי?
- איך אני רוצה שהמשך טיול יהיה?
- איך אני רוצה לנצל את המשך הטיול?
- האם ההתמודדות עם החששות מהטיול (חוסר הוודאות, לינת שטח, הכנת האוכל לבד וכו...) גרמה לי להבין משהו על עצמי?
- איך הדברים שעברתי בטיול ישרתו אותי בעתיד?

לאחר הכתיבה העצמית, נכנס את האחוה וניתן לחניכים לשתף מה כתבו. ניקח את הדברים שכתבו ונחשוב ביחד איך אנחנו ממשיכים בטיול הלאה, מה אנחנו רוצים לשנות, לעשות וליישם הלאה להמשך הטיול.



ציוד: מחברות, עטים

סיכום יום שני | חלוקת מחברות וכתובת נקודות (חצי שעה)

1. סבב מה נשמע (15 דק') נשאל את החניכים מה שלומם, איך הם מרגישים לאחר שני הימים שעברו עליהם ובדגש על היום השני, הציפייה היא שכל החניכים באחוזה ישתפו איך הם מרגישים ואיפה הם מרגישים שהם מתקדמים ומשתפרים (מחשבות, תחושות, מצב רוח, חוסן נפשי, חברותיות וכו').
נשאל איזה דבר טוב היה היום ומה הדבר שהקשה עליי.

2. כתיבת נקודות במחברת (15 דק') נבקש מהחניכים להוציא את המחברות, להתפזר במרחב ולכתוב

- מישהו חדש שהכרתי היום (או חבר שלמדתי להכיר קצת אחרת היום)
- משהו חדש שגיליתי על עצמי
- הפתעתי את עצמי ב/כש...

בנוסף, נציע לחניכים לכתוב במחברת על החוויה שעברו היום ועל התחושות שעלו בהם במהלך היום.

עזרים
מחברות + עטים

יום שלישי לסמינר

איך זה לצאת מאזור הנוחות שלי? (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכים יעבדו את חווית השטח לעומק ויבחנו שוב את נושא הסמינר
2. החניכים יקשרו את המושג "יציאה מאזור הנוחות" למסגרות שונות בחייהם
3. ינתן מקום לנרמל סיטואציות הקשורות ליציאה מאזור הנוחות.

מהלך

1. משחק פתיחה- קפה קפה (10 דק') כולם מקבלים מספר מ-1 עד אחרון החניכים בקבוצה, מישהו מתחיל ושואל את אחד המספרים, השאלות הולכות בסדר הבא :

שואל : 4 (מספר לדוגמא)

4 : כן

שואל : שתית קפה היום?

4 : כן

שואל: כמה סוכר ?

4: זורק מספר של מישהו מהמעגל

ממשיכים בסבב הזה של השאלות כאשר החניך שהמספר ש 4 ענה הוא המספר שלו עונה כן ו 4 שואל אותו חזרה מהתחלה אם שתה קפה היום.

2. רמזור- (20 דק') כל חניך מקבל 3 כרטיסיות בצבעים- אדום, צהוב ירוק.

אנו מקריאים סיטואציה וכל חניך מרים את הצבע שלו בהתאם למה שהוא התחבר אליו- בסוף כל סיטואציה נבקש מחניך שניים לשתף (נספח ט).

אדום- יציאה מאזור הנוחות שלי שאני לא מוכן לעשות

צהוב- לא קשור לאזור הנוחות שלי

ירוק- יציאה מאזור הנוחות שלי שאני כן מוכן לעשות

להקריא סיטואציות של יציאה מאזור הנוחות ולבקש בכלל סבב שישתפו.

- יצאתי מהבית לשנת שירות

- יצאתי מהבית למכינה

- התגייסתי לתפקיד קרבי

- אני עושה עבודה עם הילד שאני הכי פחות מחבר אליו בכיתה

- עברתי בית לעיר חדשה

- לבשל משהו לכל המשפחה שלי

- לרוץ 10 ק"מ
- ללכת למטיבה בלי חברים
- לצאת לטייל בטבע
- לישון מחוץ לבית
- להדריך/ להעביר פעילות
- להיות בחוסר וודאות
- לעבוד בעבודה שאני לא אוהבת.

3. דיון (15 דק')

- מה זה בכלל אזור הנוחות?
- האם אני חייבת לצאת מאזור הנוחות שלי?
- מה יגרום לי לצאת מאזור הנוחות שלי?
- אם אני לא חייבת לצאת מאזור הנוחות האם אני אאתגר את עצמי בכל זאת?
- מה אזור הנוחות שלי?
- מה מפחיד אותי בלצאת מאזור הנוחות שלי?
- מה נוח לי?
- איך היה לצאת מאזור הנוחות בסמינר?

4. מעגל דייטים (20 דק) החניכים ישבו בשני מעגלים, אחד עם פנים כלפי חוץ ואחד עם פנימה פנימה. בכל סבב אשאל שאלה אחרת עליה ידברו בדקה שתיים הקרובות- המטרה היא ליצור שיח מקרב ואינטימי יותר בין החניכים.

- ממה אני מפחד שנה הבאה?
- מה היה לי קשה בטיול?
- מה היה לי טוב בטיול?
- אילו כלים אני לוקח איתי להמשך?
- מה אזור הנוחות שלי?
- מה אני לוקח מהטיול הזה להתמודדות עם יציאה מאזור הנוחות.

5. השלבים ליציאה מאזור הנוחות (15 דק)

מחלקים לחניכים דפים/ בריסטולים ומפזרים במעגל- חמשת השלבים של יציאה מאזור הנוחות ומקריאים ביחד (נספח י')

שאלות לדיון תוך כדי קריאת השלבים:

- אתם מזדהים עם התחושות?
- מסכימים? לא מסכימים?
- רוצים לשתף בדברים שאתם מרגישים להעביר את השיחה לידיים של החניכים- הזדמנות להציף קשיים/פחדים/מסקנות/רצונות/חוויות וכו'.

ציוד

כרטיסיות בצבעים, נספח ט, נספח י

סיכום סמינר (שעה)

מטרות

1. החניכותים ישקפו את החוזקות שראו אחד בשניה בזמן היכרות קצר יחסית
2. ליצור תחושת אחוותיות, היחיד כחלק מקבוצה.
3. החניכותים יעבדו את החוויה המשותפת שהם עברו כחלק מאחוה
4. להוציא את החניכים עם טעם טוב מהחוויה המורכבת של היומיים האלו.
5. החניכותים יעבדו את התהליך שעברו לאורך המחנה וינסו להבין מה למדו על עצמם.

מהלך

1. סיכום הסמינר באחוות (15 דק)
 - איך היה לי בסמינר?
 - איך היה לי עם האחוה?
 - איזה אנשים חדשים הכרתי?
 - מה איתגר אותי בלהכיר אנשים לא מהבית נוער שלי?
 - מה היה לי כיף?
 - איך היה לי עם מדריך שונה?
 - מה הבנתי על עצמי מתוך האחוה?
2. עין טובה (45 דק')

מטרת העין הטובה היא לגרום לחניכים לראות את החוזקות אחד בשני. מהלך הפעילות יתקיים ב-3 סבבים הבאים:

סבב ראשון- כל אחד מדבר על מי שיושב שניים מימינו (מביא לו טופי)
סבב שני- כל אחד מדבר על מישהו שהוא רוצה להגיד לו משהו (מביא לו טופי+ כל אחד פעם אחת)
סבב שלישי- כל אחד מחזיר למי שדיבר עליו בסבב השני

ציוד

- טופי

איפה זה יפגוש אותי בחיים? - מחשבה ועיבוד בקבוצות בית נועריות (שעה וחצי)

מטרות

1. חשיבה על החזקות שיש לחניכים ובחינתם תוך חשיבה על האופן בו הם יסייעו להם לצאת מאזור הנוחות בעתיד
2. סיכום החוויה של הסמינר ומה החניכים/ות לוקחים ממנו להמשך
3. לגרום לחניכים לטפח תחושת גאווה שעברו את הטיול והתמודדו עם הקשיים שהצבנו בפניהם בטיול

מהלך

1. מעגל צמר (15 דק')
החניכים יעמדו במעגל וחניך אחד יתחיל ויחזיק כדור צמר ביחד אחת ובידו השנייה יחזיק את הקצה שלו. כל חניך שהכדור נמצא אצלו משתף איך היה לו בסמינר עד עכשיו ומוסר לחניך אחר שמעניין אותו לשמוע איך היה לו. ממשיכים ככה עד שנגמר הסבב וכל חניך קיבל.
לבסוף תיווצר שרשרת קשרים שמחברת ומאחדת את החניכים והם יצטרכו לפרום הכל בחזרה, מבלי לשחרר את קצה החוט.
2. הרוח נושבת על חזקות (10 דק')
החניכותים יושבים במעגל על הרצפה ובכל פעם המדריך מקריא חוזקה. מי שמזדהה עם אותו החוזקה והיא רלוונטית אליו קם ומחליף מקום עם המשתתפים.
משפטים:
 - קל לי לצאת מאזור הנוחות שלי
 - קל לי להתנהל במצבי חוסר וודאות
 - אני יודע להירגע ולשמור על קור רוח במצבי קיצון
 - במצבים בהם חבריי צריכים אותי אהיה שם בשבילם תמיד
 - אני שם את החברים לפניי
 - אני עצמאי רוב הזמן ואינני מסתמך על אחרים
 - אני נותן כתף למי שצריך אותי
 - אני יודע להתאפק כשמעצבנים אותי
 - אני סולח מהר לאנשים שאני אוהב
 - אני רואה על חברים שלי מה הם מרגישים
 - שיקול הדעת שלי מושפע מרגשותיי
3. בריסטולים על רצפה (25 דק')

על הרצפה יהיו מפוזרים בריסטולים הפוכים ועל כל בריסטול יהיה משפט שהחניכים לא יראו, כל אחד יבחר בתורו בריסטול ויצטרך לענות על השאלה שכתובה. השאלות:

- אל מי התחברתי בסמינר הזה? למה?
- איך חוויתי את הסמינר? (משמעותי / כיפי / מיותר / רגוע / סבבה) מה גרם לי להרגיש ככה?
- איזה מעשה טוב עשיתי בסמינר
- מישהו שעזר לי מאוד בסמינר, איך הוא עזר לי?
- מה החצי שנה האחרונה בבית נתנה לי?
- בית הנוער חשוב לי? למה?
- חוויות בית הנוער בשבילי הן חיוביות או שליליות? האם הייתי מוותר עליהן?
- האם במקום אחר הייתי יכול לקבל את הדברים שקיבלתי מבית הנוער / מהסמינר?

4. זיהוי חוזקות וכוחות להתמודדות עם קשיים/אתגרים ויציאה מאזור הנוחות בעתיד (20 דק')
נחלק דף ובו מעגלים (נספח יא). נבקש מהחניכות.ים לכתוב בתוך כל מעגל חוזקות וכוחות בחייהם. ניתן 3-4 דקות לכתובה בתוך כל מעגל+ הסבר אודותיו.

במעגל הפנימי- איזה כוחות יש בי שיעזרו לי להתמודד עם קושי/אתגר/יציאה מאזור הנוחות בעתיד?
(תכונות, חוזקות)

במעגל השני- אילו דברים עושים לי טוב על הלב ויעזרו לי להתמודד עם סיטואציות בהן אצטרך לצאת מאזור הנוחות? (תחביבים, תחומי עניין, אסטרטגיות)

במעגל השלישי- אילו אנשים עושים לי טוב על הלב ויסייעו לי לצאת מאזור הנוחות שלי בהמשך? (בני.ות משפחה, חברים.ות, מורים.ות)

במעגל הרביעי- במה אני טוב.ה בלעזור לאחרים בהתמודדות עם קושי/אתגר?

לאחר הכתיבה נבקש מהחניכים שרוצים לשתף במעגלים שכתבו.

5. סיכום קבוצתי- יציאה מאזור הנוחות (15 דק')

- מה למדתם על יציאה מאזור הנוחות?
- התנסנו בזה כאן היום, האם זה כלי שחשוב ללמוד לחיים?
- אם כן אז למה ואם לא אז למה?
- איך יציאה מאזור הנוחות מתקשר לכם לשנה הבאה? מה אתם חושבים שמצפה לכם בשנה הבאה?
- כל אחת/ד י/תגיד בתורו/ה איך הו/יא היה/הייתה מתמודד/ת עם חוסר ודאות וקשיים לפני המחנה
- כיצד הו/יא רוצה להתמודד עם חוסר ודאות וקשיים מעכשיו
- האם ברצונו/ה לשנות את ההתמודדות?
- מה עליה/ו לעשות כדי לשנות את דרך ההתמודדות שלו/ה?
-

סיכום מדריכותים- יציאה מאזור הנוחות היא בחירה. לבחון את עצמכם ולבדוק מה קצה היכולת שלכם זו בחירה אך ורק שלכם. יש אנשים שבחרים לחיות באזור הנוחות שלהם כל החיים. מי שרוצה להתפתח, מאתגר את עצמו כל הזמן. לעולם לא נדע מה אנחנו שווים אם לא נבדוק. לפעמים אנחנו מקבעים את עצמנו והדרך היחידה לבדוק את האמת היא פשוט בלבחור באתגר. למה זה חייב להיות קשה? זו השאלה שהתנסנו בה במהלך הסמינר. הבאנו אתכם לקצה גבול היכולת. דחקנו אתכם לדרגת קושי, כי בדרך כלל כשאנחנו בנקודות קיצון, החוויה מלמדת אותנו הרבה דברים על עצמנו. בקיצון אנחנו פוגשים בעצמו צדדים שלא הכרנו. זו הסיבה שבחרנו בקושי. איך היה לכם המפגש עם עצמכם היום? תזכרו את החוויות (מעבר לזה שהיה כיף), שאלו את עצמכם מה גיליתם על עצמכם באמת. הפכו את התובנות האלה לשאיפות ומטרות לשימור או לשיפור. כך מתפתחים.

ציוד- כדור צמר, בריסטולים, דפים עם מעגלים
נספחים:

נספח א

סיפור בהמשכים נוגה:

היי קוראים לי נוגה, אני מהממת ומקסימה, מרימה לעצמי כי אם אין אני לי מי לי. בזמני החופשי שלא קיים השנה אני בעיקר בטיקטוק (התמכרות קשה), מדברת עם חברות, חופרת לחברי הקומונה שלי ונהנית עם החניכים כמובן. הסרט האהוב עליי הוא הדרקון הראשון שלי/מפלצת של מלון, אני בהתלבטות רצינית. יש לי בעיות חום ואני כבר ממש מתגעגעת לחורף. אני שונאת את היום הולדת שלי אבל אוהבת מאוד לחגוג לאחרים. המאכל האהוב עליי הוא שניצל ופירה (שוב התלבטות רצינית), והצבע האהוב עליי הוא שחור. אה איך שכחתי, אני אחות תאומה, יש לי עוד שני אחים קטנים, וחתולה שבדיוק אימצנו. הייתי בצופים הרבה יותר מדי שנים, אבל נהייתי להדריך – בכל זאת בחרתי לעשות שנת שירות אז כדאי. בקיצור, אם עדיין לא הבנתם אתם באחוה השווה! סופר מתרגשת להתחיל איתכם את המסע, יאללה בואו אליי...

סיפור בהמשכים איתי:

היי קוראים לי איתי, הרבה פעמים מתבלבלים אבל אני בת. מי שלא ידע, מי שלא שמע אני מדריכה את הקבוצה הכי טוב בכל קדימה והסביבה- קבוצת יב של אור יהודה. אני בת 19 ושלושה חודשים וליום הולדת עשרים אני כבר סופרת ימים- מתה על היום הולדת שלי אבל לא משנה מה איכשהו אני תמיד בוכה בסופה. אני גרה ברמת השרון והדבר האהוב עליי בזמני החופשי הוא לישון. המקום האהוב עליי הוא הים וכבר שלוש שנים אין מצב שעובר שבוע ואני לא שם. שהייתי קטנה היו לי הרבה תחביבים: רקדתי, שיחקתי טניס ואפילו התאמנתי בקיק בוקסינג, את כל התחביבים פניתי במהלך השנים כדי להשקיע את כל הזמן הפנוי שלי בצופים. הדרכתני שלוש שנים ומאות חניכים ומאז אני והדרכה זה רומן של פעם בחיים. שהייתי בחטיבה הייתי בכיתת ספורט, התאמנתי מלא ויצאתי למלא תחרויות- מאז הזמן עבר והכישרון שלי בספורט קצת נגמר..... אז בלי עוד חפירות מיותרות ושלא יהיה בלבול אנחנו נהיה האחוה הכי טובה ואין שום ביטול, מבטיחה שיהיה חוויה שלא תשכחו לעולם!

סיפור בהמשכים ניר:

היי קוראים לי ניר , אני מדריך של קבוצת יב ברחובות בן 18 גר בכפר יונה . הייתי מרכז מפעלים בצופים בכפר יונה ולמדתי בתיכון פיזיקה והנדסת תוכנה , בקיצור חנון . אוהב לצחוק ולהנות מהחיים בעיקר , הייתי בקפוארה 7 שנים ובכדורסל עוד כ - 4 שנים , בזמן הפנוי אוהב להשקיע בעיקר בלימודים וכדורסל . הדבר החשוב לי בחיי הוא המשפחה שלי , בשבתות שחוזרים הביתה מבית הנוער לפחות חצי מהסופש מוקדש למשפחה . אני מאוד אוהב ללמוד ערבית מדוברת ולהתעדכן בפוליטיקה ואקטואליה. בקיצור יאללה התחלנו הופה היי תקפיצו תרגל בדרך אליי.

נספח ב

קטגוריות:

מזוודה/תיק גב

נעלי ספורט/ נעלי טיולים

כובע טמבל/ כובע מצחייה

שק"ש/ מזרון שטח ושמירה

כובע גרב/ צעיף

חום/ קור

מנה חמה/ אוכל שטח

ביסלי/ במבה

עלייה/ירידה

מוזיקה בטיול/שקט בטיול

טבע/ עיר

לטייל עם חברים/ לטייל לבד

שירותים כימיים/ שירותים בטבע

מופנם/מוחצן

אוהב שינויים/לא אוהב שינויים

אוהב אתגרים/ לא אוהב אתגרים

אוהב לצאת מאזור הנוחות/לא אוהב

קל לי להתחבר לאנשים חדשים/יותר קשה לי להתחבר לאנשים חדשים

להתמודד עם פחד/לברוח מפחד

להתמודד לבד/ לשתף

מאמין בגורל קבוע מראש/ השליטה בידיים שלי

מחשבה יוצרת מציאות/מציאות יוצרת מחשבה

נספח ג'

אלמנטים בטבע:

עץ, חול, אבן, שמש, פרחים, רוח, גשם,

נספח ד'

נושאי שיחה לאתגר הראשון:

1. מה רוצות.ים/לא רוצות.ים לעשות בצבא?

2. מה הזיכרון ילדות הכי מביך/מצחיק שלך?

3. שלוש תכונות שלדעתך חייבות להיות בחברות
4. איזה נושא לדעת רוב האנשים הוא שחור לבן אבל אתה רואה בו הרבה אפשרויות?

נספח ה'

מכירה פומבית:

שקיות חימום -10

"שקר בחוץ חם בפנים"

מראה- 5

"מי הכי יפה בכל העיר?"

שמפו יבש- 1

"כי בינינו מי יכולה יום בלי מקלחת?"

ספריי ריח טוב בנעליים- 1

"על טעם ועל ריח אין להתווכח..."

מסטיקים -

"לנשימה ולנשמה"

כובעים- 10 - כובע גרב

"יש הרבה סוגים, הרבה צבעים אבל אתם זכיתם בו!"

סטיקלייטים- חבילה אחת

"הפוך את הטיול למסיבה"

בדין-1

"כי בינינו- כל אחד צריך קצת בית"

כרית מתנפחת- 3

"הפוך את הלילה שלכם ליותר טוב"

חול בשקית- 1

"אי אפשר בלעדיו"

מוצץ- 1

"כל ילדה יודעים צריכים אותו כדי לישון יותר טוב"

נר ריחני- 1

"עגול, ארוך, צבעוני, לבן, חנוכה ושבת"

בקבוק מים- 1

"חייבים אותו כדי לשרוד"

פטל- 1

"שתה- תרגיש אריה"

שמיכה- 3 או יותר

"להתפנק גם בשטח"

קפה וחלב עמיד- 1

"לא פותחים בוקר בלעדיו"

אוכל שווה: מה שנשיג מבורך

נספח ו'

סיטואציה מספר 1-

"ממש ממש חשוב לי לצאת עם תעודת בגרות מלאה ואני משקיע המון בלימודים ובבית ספר. אבל לא משנה כמה אני אשקיע אני פשוט בחיים לא אצליח בהיסטוריה. בעוד כשבועיים הבגרות שלי- הדבר האחרון שיש לי במקצוע לפני שאני מסיים אבל אני ככ מתוסכל מהלמידה ומהחוויות שלי עם המבחנים שאני פשוט לא מסוגל לגשת לבגרות. אני מרגיש שהלמידה להיסטוריה ממש מקשה עליי והורסת לי את המצב רוח אבל אני גם יודע שאני חייב לגשת לבגרות. מה לעשות?"

סיטואציה מספר 2-

" רבתי עם החברה הכי טובה שלי וזה ממש יושב עליי. כבר שבועיים שאנחנו לא מדברות ואני לא יודעת איך להחזיק יותר את מה שאני מרגישה. זה משפיע עליי בכל דבר שקורה לי, אין לי כוח ללכת לבית ספר, אני כל היום יושבת רק עם עצמי, לא מצליחה להירדם בלילה וכו'."

סיטואציה מספר 3-

" חברים שלי כבר יוצאים למסיבות ומתחילים לשתות- בתוך תוכי אני יודע שאני עוד לא מוכן לזה אבל מאוד מתבייש להגיד. העניין הזה נהפך ממש אישי- צוחקים עליי, יורדים עליי וממש לוחצים עליי להצטרף לחברה. אני כבר ממש אבוד בסיטואציה ולא יודע מה לעשות יותר."

סיטואציה מספר 4-

"הצבתי לעצמי בשנה שעברה מטרה- ללכת למכינה". עכשיו אני כמעט חודשיים במכינה ואני מרגישה שאני לא יכולה יותר. אני לא מצליחה להתמודד עם הלחץ שמופעל עליי, אני לא מצליחה למצוא חברים חדשים ואני לא מצליחה להיות קשובה לעצמי ולצרכים שלי. איך אני יכולה להתמודד עם הקשיים שאני חווה או שבכלל כדאי לי לקום וללכת?"

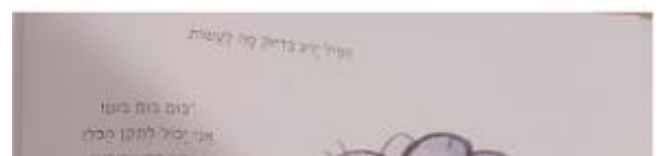
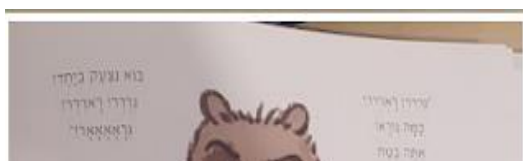
סיטואציה מספר 5-

" יש משהו אישי שאני שומר כבר הרבה זמן בבטן, משהו ממש אישי מהסוג שאני לא רוצה לספר לאף אחד. מאז שאני זוכר את עצמי אני חווה חוסר ביטחון עצום לגבי איך שאני נראה ואני מרגיש שזה משפיע עליי ועל ההתנהגות שלי. איך אני יכול לעזור לעצמי להיות שלם יותר?"

סיטואציה מספר 6-

" יש מישהו שאני ממש רוצה, הוא מקסים וחמוד אבל הוא לא "בחבורה" הנכונה. אם אני אצא איתו או חס וחלילה אתחיל איתו כולם יסתכלו עליי מוזר והשם שבניתי לעצמי ימחק. אני יודעת שיכולה להיות בינינו אהבה ענקית ושזה הצעד הנכון בשבילי אבל אני פשוט לא מסוגלת להתמודד עם התגובות של הסביבה ועם הקושי"

נספח ז'- תמונות





והנחש: "ססססס.
בוא נקסססה
להרסססס למישהו אחר."





נספח ח' - שאלון אישי לסיכום היחידה

- עם מה התמודדתי? תארו בפרטים את האירוע/ התחושה/ קושי
- איך התמודדתי? מה עשיתי? האם ביקשתי עזרה? התמודדתי בכוחות עצמי? תארו בקצרה את ההתמודדות עם הקושי
- מה עזר לכם בהתמודדות עם אותו קושי? איזה כלים היו לכם להתמודדות? מאיפה קיבלתם אותם? איזה כלים היו לכם חסרים?
- מה אותה התמודדות נתנה / בנתה בי? האם זה עזר לי בהתמודדויות דומות שהיו לי בהמשך?

- איך אותו קושי השפיע על היחסים שלכם עם הסביבה באותה תקופה?

נספח ט' - סיטואציות של יציאה מאזור הנוחות

- יצאתי מהבית לשנת שירות
- יצאתי מהבית למכינה
- התגייסתי לתפקיד קרבי
- אני עושה עבודה עם הילד שאני הכי פחות מחבר אליו בכיתה
- עברתי בית לעיר חדשה
- לבשל משהו לכל המשפחה שלי
- לרוץ 10 ק"מ
- ללכת למסיבה בלי חברים
- לצאת לטייל בטבע
- לישון מחוץ לבית
- להדריך/ להעביר פעילות
- להיות בחוסר וודאות
- לעבוד בעבודה שאני לא אוהב.ת

נספח י' - חמשת השלבים ליציאה מאזור הנוחות:

- 1) משהו חייב להשתנות!
השלב הראשון בתהליך היציאה מאזור הנוחות, מתחיל במקום שבו ברור לנו שמהו בחיינו חייב להשתנות!
"לא עוד!!!", "זה הקול שאנו שומעים בתוכנו.
צעקה פנימית חזקה, כאב מאוד גדול, התחושה הנוראית (שזכורה לי היטב), שכל יום שאנו קמים בבוקר לעשות את מה שאנו אמורים לעשות זה פשוט אסון!
אדם שלא מגיע עד לנקודה הזו בחייו (זאת אומרת, מבאס אותו המצב, אך זה לא מספיק כואב כדי לעשות עם זה משהו), לא באמת יעבור לשלב הבא בתהליך. הוא יישאר במקום הזה, עד שהכאב יהיה בלתי נסבל עבורו.
טכניקה אחת שאני מכיר בעניין זה, זו הטכניקה שבאמצעותה אנו יכולים לייצר בתוכנו את הכאב הזה ולהעצים אותו.
על ידי כך שנשאל את עצמנו שאלות כמו:
איך ייראו חיי בעוד חמש שנים אם אמשיך בדרך הזו?
לאן אגיע? איך ארגיש? מה אהיה? איך זה ייראה בעוד עשר שנים? עשרים שנה?
(נסו זאת בעצמכם על כל אחד מהתחומים שבהם הייתם רוצים ליצור שינוי)

2) אני חייב לשנות!

בשלב השני של התהליך, לאחר שהגענו לידיעה הברורה שמהו חייב להשתנות ושהדברים לא יכולים להמשיך יותר כפי שהם, אנו מגיעים להבנה נוספת: אנחנו ורק אנחנו חייבים ליצור את השינוי הזה. השלב הזה הוא השלב שבו אנחנו לוקחים אחריות מלאה על חיינו מתוך הבנה ברורה שאין טעם להאשים אף אחד במצב שלנו (אנחנו יכולים להמשיך לעשות זאת, אך זה לא יוביל אותנו לשומקום). הרבה אנשים נשארים תקועים בשלב הראשון מכיוון שהם ממשיכים להאשים אחרים במצבם ולטעון שאלה הנסיבות והסביבה שלהם שאחראים לכך שהם תקועים. קחו אחריות מלאה על עצמכם ועל חייכם, אתם היחידים שיכולים לעשות משהו עם חייכם!

3) מה אני באמת רוצה?
בשלב השלישי של התהליך, לאחר שלקחנו אחריות מלאה, זה הזמן להגדיר לעצמנו את המטרות שלנו: לאן בדיוק אני רוצה להגיע?
מה אני באמת רוצה?
איך אני מתכוון להגיע לשם?
זהו המקום שבו עלינו לשבת ולחשוב! באמת לחשוב ולתכנן את דרכנו החדשה בחיים! זהו שלב מאוד מאוד מרגש!

4) אני יכול!
השלב הרביעי בתהליך, זה השלב שבו אנו מפתחים בעצמנו את האמונה: שמה שאנחנו באמת רוצים אפשרי עבורנו. שאנו מסוגלים ויכולים להיות, לעשות ולהשיג את מה שאנחנו באמת רוצים! זה השלב שבו אתם רוצים להקיף את עצמכם בסביבה תומכת, לחשוף את עצמכם לסיפורים מעוררי השראה, להשתתף בסדנאות, הדרכות, לקרוא ספרים ולהתחיל להכניס לראש שלכם את העובדה שאתם יכולים!

5) אני מתכוון!
השלב החמישי זה השלב של התכל'ס! כאן אתם מתחילים לעשות פעולות ממוקדות ומכוונות להשגת המטרות שלכם. כאן זה השלב שבו אתם עושים פעולות מרגשות ומפחידות, כאן אתם יוצאים פיזית מאזורי הנוחות שלכם! פעולות שמלאות בכוונה ואמונה שלמה שאתם בדרך ליצירת החיים שאתם באמת רוצים לחיות!

