

שיתוף והסתרה | פעולה אינטימית (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת- פיתוח עמוד שדרה | לחץ חברתי
שם הפעולה הבאה- הסתרה וגילוי | נפלאות הצילום

מטרות

1. החניכים יתנסו בשיח פתוח וכנה בקבוצה הגדולה ובקבוצות קטנות
2. החניכים ישתפו בתחושותיהם ויתעניינו בגם בחבריהם לקבוצה בנושאים שמאפיינים את הגיל (דימוי חיצוני, לחץ חברתי, חיבור לקבוצות וכו')
3. נירמול תחושות של מבוכה ובושה

*****דגש למדריך-ה.** מומלץ ליצור אווירה שונה מפעילות רגילה עבור הפעולה הקרובה. שירים נעימים ברקע, ישיבה על כריות על הרצפה, שוקו חם וכל דבר אחר שיהפוך את האווירה לנינוחה יותר. יש לשים לב שאין שיפוטיות או הקטנה של חניכותים בקבוצה.

מהלך

1. **מה נשמע? (5 דק')** סבב משהו כיף ולא כיף בגיל ההתבגרות
2. **מה אתם הייתם עושים? (20-15 דק')** מסובבים בקבוק עם פתקים בתוכו (**נספח א'**) - כמו אמת או חובה. מי מחברי הקבוצה שהבקבוק הצביע עליו. מוציא פתק מהבקבוק. בפתק כתובה דילמה מסוימת שסביר להניח שכולנו נתקלנו בה. הדילמות לא בהכרח קשורות לגוף, אלא לקבלת החלטות, התייעצות עם גורמי סמכות, שינויים והתמודדות עם אתגרים של גיל ההתבגרות. החניך יצטרך לשתף מה הוא היה עושה בסיטואציה שקיבל. *המתודה תהווה משחק פתיחה שמעודדת שיתוף והתמודדות עם קשיים ותסייע ביצירת אווירת פתיחות בקבוצה.*
3. **סליחה על השאלה (40-30 דק')** - עבור המתודה הבאה על המדריך. ה לחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות יותר, מומלץ שלישיית-רביעיות, בהפרדת בנים בנות, לפי גודל הקבוצה. המטרה היא ליצור פורום מצומצם שיאפשר שיתוף יותר אמיתי. כל קבוצה תקבל שק עם שאלות (**נספח ב'**), וחברי הקבוצה ישחקו במעין סליחה על השאלה בתוך הקבוצה. ניתן להדביק את השאלות לסוכריות טופי או לעשות פונדו תוך כדי שאילת השאלות, כל דבר אחר כדי להפוך את המשחק לנחמד יותר עבורם. מומלץ ליצור הפרדה פיזית בין הקבוצות כדי לתת פרטיות אמיתית. חשוב להדגיש בפני החניכותים שלא חובה לענות על אף שאלה, ולבקש שהשיתופים ישארו רק בתוך הקבוצות הקטנות. ניתן לתת אתגר בו כל חניכה לוקחת פתק, קוראת את השאלה ומחליטה למי היא רוצה להפנות את השאלה. כך יש תחושה של עניין אחת בשניה או אחד בשני. ***** בחלק זה חשוב שיהיה מוזיקה נעימה כדי שלא ישמעו דיבורים בין הקבוצות**
4. **הפסקה (10-5 דק')** רק אם יש צורך.
5. **חוזרים למליאה ומסכמים את הפעילות (15-10 דק')**
- מה הייתה המטרה של הפעולה היום לדעתכם?

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- איך היה לשתף את חברי הקבוצה?
- איך הרגשתם לשמוע חברים שלכם משתפים?
- למה חשוב להתייעץ ולשתף במה שעובר עלינו?

סיכום מדריכים - הגילאים שלכם ממש לא קלים. אתם עוברים המון שינויים פיזיים ונפשיים, חווים בגיל הזה המון לחץ חברתי, חלקכם עוד עסוקים לייצר חברים חדשים בבית הספר החדש שלכם. חשוב מאוד לזכור שדברים שאתם עוברים, גם חברים שלכם עוברים. אתם באמת לא לבד במחשבות והתחושות שלכם. שתפו אחד את השניה. אנחנו מקווים מאוד שהקבוצה הזאת תצליח להיות מקום שיהיה בטוח ונעים לשתף במה שעובר עליכם.

6. פינה אישית (15 דק') חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה פעילות או 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

- ★ בקבוק עם דילמות למתודה הראשונה.
- ★ שקים עם שאלות כמספר הקבוצות למתודה השנייה
- ★ יצירת אוירה נעימה- רמקול ופלייליסט שקט, כריות ושטיחים, נרות
- ★ משהו חם ומתוק כמו שוקו, פונדו, טופי וכו'

נספח א' - דילמות לבקבוק, מתודה ראשונה

אני רוצה לבחור בגדים לאירוע חגיגי ומתלבט. מה ללבוש. מה אעשה? עם מי אתייעץ?

אני מתלבט. אם ללכת ליום הולדת של חבר. מה הכיתה או לאירוע משפחתי שחשוב להוריי שאגיע אליו.

הלכתי להסתפר ולא אהבתי את התספורת שיצאה לי. מה אעשה?

אני רוצה להתחיל להתאמן בספורט אבל לא יודע. מה כדאי לי לעשות ואיך נכון להתאמן. מה אעשה? למי אפנה?

קניתי בגד חדש שחשבתי שהוא יפה אבל כמה תלמידים בכיתה אמרו שהוא לא משהו. מה אעשה?

הלכתי עם חברים ברגל לבית הספר והם החליטו לעצור בקיוסק בדרך. אני יודע. שאם אאחר עוד פעם אז ירד לי ציון בתעודה אבל אני לא רוצה להגיע לבד. מה אעשה?

אני ממש רוצה להעלות סרטון לטיקטוק אבל חברה שלי אומרת לי לא להעלות אותה. מה אעשה?

ראיתי בטיקטוק מישהו מתייחס באלימות לחתול רחוב. מה אעשה? למי אפנה?

המורה מבקשת להתחלק לקבוצות ואני יודע. שיש ילד. אחד. שאין לו. קבוצה. הקבוצה שלי לא מסכימה לצרף אותו. מה אעשה?

יש לי שאלה לשאול את המורה בכיתה אבל אני מפחד. שיצחקו עליי אם אשאל אותה. אין לי זמן להישאר אחרי השיעור. מה אעשה?

אני מבלה עם חברים ואמא/אבא קורא. לי לחזור הביתה. אני רוצה להישאר עם החברים. מה אעשה?

אני מגלה שיש ילד. בכיתה שאמר. תלמידים אחרים שהוא/היא רוצה להיות חברה שלי. מה אעשה?

נספח ב' - שאלות לסליחה על השאלה

מה אתה אוהבת בעצמך?

מה היית משנה בעצמך?

כמה זמן לוקח לך לבחור בגדים בבוקר?

היית רוצה שיהיה לך יותר ביטחון עצמי?

אכפת לך ממה שאחרים חושבים עלייך?

מה אתה חושבת שחברים וות שלך יגידו עלייך?

מה היית רוצה שחברים וות שלך יגידו עלייך?

באיזה גיל הרגשת שהתחלת להתבגר פיזית? (לגבוה, לגדול וכו')

חווית חוסר ביטחון במראה החיצוני שלך?

אתה מכירה אנשים ששלמים עם עצמם במאה אחוז?

יש מצבים שבהן אתה מרגישה שאין לך למי לפנות עם בעיה מסוימת?

למי אתה בדרך כלל פונה כשאתה צריכה עזרה?

איפה ומתי אתה מרגיש.ה הכי בנוח עם עצמך?

איפה ומתי אתה מרגיש.ה הכי פחות בנוח עם עצמך?

מה לדעתך אפשר לעשות כדי שיותר אנשים ירגישו בנוח עם עצמם?

מתי בפעם האחרונה התמודדת עם קושי? מה היה הקושי?

איך בדרך כלל אתה מקבל.ת להחלטות? במי את נעזרת?

תן.י שם של אדם שכיף לך להיות בסביבתו או בסביבתה. מה מאפיין את האדם הזה?

מה אתה אוהב.ת בגיל ההתבגרות?

אתה גאה בעצמך?

הפסקת ללבוש בגד מסוים כי לא אהבת איך שהוא נראה עלייך?

הדימוי העצמי שלך (מה שאתה חושב.ת על עצמך) השתנה בשנים האחרונות?

יש דברים בגוף שלך שהיית משנה?

פעם חווית השפלה בהקשר למראה החיצוני שלך?

תן.י מחמאה למישהו.י בקבוצה.