

שינויים והסתגלות | איך אני מגיב.ה לשינויים?

שם הפעולה הקודמת- דימוי גוף מחוץ למסכים
שם הפעולה הבאה- גיל ההתבגרות מה זה אומר? | נפשי ופיזי

מטרות

1. החניכים יחשבו במודע האם הם יודעים להסתגל לשינויים ומה שינוי מעורר בהם- פחד או התרגשות?
2. שיח פתוח ומזדהה בין כל החניכים ושותף בקשיים.
3. להגדיל את תחושת הקבלה העצמית בעזרת מתן לגיטימציה לכל מה שהם עוברים.

מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** + סבב שכל אחד אומר על מי שמיימנו "משהו אחד שהשתנה בך בשנה האחרונה". (אם זה יהיה מאוד קשה אפשר לחשוב ביחד כל הקבוצה על כל אחד מהחניכים)
2. **קשיי הסתגלות- שינוי חוקים (15 דק')** המתודה הזו היא יותר מעשית, ודרכה נלמד על ההתמודדות של חניכים. ות שלנו עם שינויים ב"לייב". נתחיל במשחק שכל הקבוצה מכירה. מומלץ לבחור משחק שיתאים בעיניכם לקבוצה- לצורך הדוגמה נבחר ב"השעון". כולם עומדים במעגל, מעבירים חפץ, אחד ת יושבת. באמצע וסופרת עד מספר מסוים. לאחר כמה דקות של משחק רגיל, נעצור ונכריז על **חוקים חדשים**- כעת מתחילים להעביר את החפץ לצד השני, לכל אחד יש שני נסיונות והחניך.ה שיושבת. באמצע סופרת עד מספר נמוך יותר. ניתן כמה דקות למשחק החדש ונשב לדבר על מה שהתרחש בקבוצה.
3. **דיון (10 דק')**- נדבר על הדרך שבה הקבוצה התמודדה עם השינוי.
 - איך היה לכם?
 - איך זה הרגיש לשנות משחק שאתם מכירים?
 - איך התמודדתם עם השינוי בחוקים? יכולות להיות תגובות של עצבים, תסכול וגם עניין וסקרנות, לתת לגיטימציה להכל ולהבין איך אנחנו מגיבים לשינויים.
 - להתייחס למי שניצח במשחק החדש
 - איך התמודדת עם השינוי?
 - מה עזר לך לקבל את החוקים החדשים ולנצח במשחק?
 - למישהו יש דוגמה מהחיים האמיתיים? למצב שבו דבר שאתם מכירים טוב השתנה פתאום?
 - איך התמודדתם עם המצב החדש ועם השינוי?

4. כדורסל בלונים - שינויים (40-35 דק')

א. פתקים (10-5 דק') כל אחד. ת. יכתבו על פתק (או מספר פתקים, כמה שיש להם.) שינוי שהם חוו בשנה האחרונה (לטוב ולרע). בכדי לעורר להם את המחשבות, נניח על הרצפה כמה קטגוריות שעל פיהם אפשר לכתוב (נספח א'): משפחה, בית הספר, בית הנוער, חדשות, חברים, שינויים פיזיים, שינויים נפשיים, תחומי עניין (חוגים, מוזיקה, ספורט וכו'), חברים. (חשוב לשמור על אנונימיות מי שירצה לשתף בסוף מוזמן אבל יותר חשוב לשמוע על השינויים שחוו מאשר מי החניך שחוה אותם. מדריכים- שימו גם אתם פתקים בנושא שינויים שחוויתם בכיתה ז' - ח' כדי להעמיק את השיח) לאחר מכן, החניכות יים יכניסו את הפתקים לבלונים. פתק אחד בבלון.

ב. משחק כדורסל בלונים (15 דק') * מומלץ לצאת לשחק בחוץ*. מתחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה ממנה חניכה אחת. ת. להיות "הסל". החניכים האלה מחזיקים מחט ועומדים על כיסא (חשוב להיות גבוהים כדי לא לדקור בטעות את השחקנים האחרים). את הבלון אפשר לפוצץ רק כשהוא בגובה ורחוק וידיים של החניכים האחרים (אסור להתכופף לבלון!) הקבוצות צריכות לגרום לכדור להגיע ל"סל" בדיוק כמו משחק כדורסל. עליהם להתמסר ביניהם ועל הקבוצה הנגדית לחטוף את הכדור. ברגע שכדור מתפוצץ, הקבוצה שמנצחת שומרת את הפתק (שימו לב שהפתקים לא יעלמו תוך כדי המשחק).

ג. שיתוף הפתקים (20-15 דק')

נשב במעגל וניתן לקבוצה הזוכה חבילת עוגיות (שכמובן ישתפו עם הקבוצה השניה). כל פעם חניכה אחרת. ת. יפתח פתק ות. יקריא את שינוי כנכתב. אסור לנחש מי כתב. רק להגיב לפתק ולספר אם גם החניכה עברה סיפור דומה. לאחר שהחניכה מגיבה, אפשר לשאול אם מי שכתב את הפתק רוצה לשתף. אם לא, ממשיכים לפתק הבא. חשוב לנסות ביחד כקבוצה לחשוב איך מתמודדים עם השינוי ומה יכול לעזור לנו לעבור אותו בקלות.

שאלות לקבוצה לסיכום המתודה

- מי מפחד משינויים? למה?
- מי מתרגש מתרגש משינויים? למה?
- היו פתקים שהפתיעו אתכם מכמה שאתם חווים שינויים דומים?

הדון מתקיים תוך כדי מענה על הפתקים. בכל פתק תנסו לחשוב יחד עם החניכים על דרכים שונות להתמודדות והתסגלות לשינויים.

5. הפסקה וחזרה לחדר (5 דק')

6. סיכום (5 דק')

- מחשבה/ תובנה מהפעולה היום
 - איך היה לי עם הקבוצה?
 - איך היה לי לשתף?
- סיכום מדריכים: למה לדעתכם אנחנו מדברים על שינויים?

אנשים יכולים מאוד לפחד משינויים גם אם הם טובים וגם אם הם רעים. הפחד משינוי הוא תופעה ידועה. השאלה היא למה אנחנו מפחדים? ממה? הפחד הוא מהחוסר ודאות שמגיע מהשינוי. זה בעצם איבוד שליטה על עצמכם, על הסביבה שלכם, על הגוף שלכם. משהו משתנה וכביכול אין לכם מה לעשות עם השינוי. זה לאו דווקא נכון. הסתגלות לדברים חדשים זו מיומנות שאפשר לרכוש. זה דורש מאיתנו לחשוב באופן יצירתי על פתרונות לשינויים שמגיעים. לפעמים גם אין לנו יכולת להשפיע על השינוי ואז אולי הכי נכון יהיה פשוט לקבל את השינוי ולהתמודד איתו דרך שיחה עם מבוגר/ חבר או להתמקד בדברים שמסיחים את דעתי מהשינוי. שמירה על שליטה עוזרת בהסתגלות לשינויים. אם תעשו פעולות אקטיביות כלפי השינוי, זה יעזור לכם מאוד להסתגל. רק לא לפחד ולברוח!

פעולה הבאה נדבר על גיל ההתבגרות. בעצם זו התקופה שבה אתם חווים הכי הרבה שינויים גם פיזיים וגם נפשיים. יצא לכם לחשוב על זה פעם? שכולם חווים את גיל ההתבגרות מאוד מאוד לבד? מאחלים לכם הסתגלות מהנה משינויים הקרובים.

7. **פינה אישית (10 דק')** חניכה מביא/ה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעביר/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

- ★ עזרים למתודה הראשונה אם צריך
- ★ פתקים, בלונים, וכלי כתיבה, שני כיסאות
- ★ נספח א'

משפחה

בית הספר

בית הנוער

חדשות

חברים

שינויים פיזיים

שינויים נפשיים

תחומי עניין

(חוגים, מוזיקה, ספורט וכו')