

מעגלי דאגה והשפעה (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכים יקבלו כלי להורדת הלחצים שהם חווים בחיים מנקודת מבט חיצונית
2. החניכים יעלו למודעות את הדברים שהכי מדאיגים אותם וינסו למצוא להם מענה
3. החניכים יתרגלו את יכולות ההשפעה שלהם בחייהם

מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** סבב משהו שמדאיג אותי בזמן האחרון ואין לי עליו שום השפעה (בגרורות/ עבודה/ משפחה וכו')

2. **משחק מרחב ההשפעה (10-15 דק')** החניכים מקבלים 5 דק' לבנות משהו (פסל/משהו שימושי) מחומרי הגלם שנמצאים במרכז המעגל. כל חניך תיזור את היצירה שלה בזמן הקיים ולבסוף כל החניכים יציגו את התוצרים.

שאלות דיון:

- איך היה להתמודד עם החומרים שהיו ברשותכם?
- הרגשתם מוגבלים או שזה לא הפריע לכם?
- היה לחץ מזמנים?
- מי ויתר על העשייה בגלל לחץ מזמנים/ מעט חומרים או בעיית יצירתיות?

3. **מעגלי דאגה והשפעה (10-15 דק') הסבר-**

(נספח א') ואפשר גם להיעזר **במצגת** למרות שעדיף להסביר במילים. ההסבר צריך להיות עד סוגי השליטה. קודם כל חשוב להבין מהו מעגל הדאגה ומה ההשפעה). לתת לחניכים להביא דוגמאות ולשאול שאלות.

***חשוב מאוד לצייר את המעגלים על לוח**

4. **מעגל דאגה- התנסות חניכים (5 דק')** נבקש מהחניכים למלא את כל מה שנמצא במעגל הדאגה שלהם באופן אישי (נספח ב'). חשוב שיכתבו את כל מה שהם מרגישים שלא בשליטתם וגם דברים שכן בשליטתם אבל קשה להם להיות בשליטה עליהם (כמו למשל לחץ מבגרורות)

5. **נסביר על סוגי השליטה הקיימים כדי להגדיל את מעגל ההשפעה (5 דק')** (שקופית 11)

6. **הפסקה (10 דק')**

7. **התנסות- מעגל ההשפעה (10 דק')** החניכים מתחלקים לזוגות ומציגים אחד לשניה את מעגלי הדאגה שלהם. ביחד הם ינסו לייצר השפעה לפי מה שלמדו על סוגי שליטה. עליהם לכתוב מה נמצא בשליטה ישירה, עקיפה וללא שליטה. (נספח ג')
**חשוב שהשקופית הזו תהיה על הלוח (שקופית 11)

8. חוזרים למליאה (10 דק') מבקשיות מהחניכיות לספר אילו דברים עדיין נשאר במעגל הדאגה. אותם ננסה לפתור ביחד כקבוצה.

9. סיכום (10 דק')

- היה קשה ללמוד תיאוריה כזאת?
- למדתם משהו חדש היום?
- אתם מרגישים שאתם יכולים באמת להגדיל את מעגל ההשפעה שלכם?
- איזה משימה כל אחד נותן לעצמו כדי להגדיל את מעגל ההשפעה? (סבב)

10. פינה אישית (15 דק')

נספח א' - מידע למדריכים

ישנה מצגת נלוות

אחד החוקרים המרכזיים עליו מתבססת הפעולה היום הוא פרופ' סטיבן קובי, שהקים את בית הספר למנהיגות של אוניברסיטת הרווארד. אחד המושגים שפיתח הוא מעגלי דאגה והשפעה. משתתפי התכנית נחשפים למושג זה ממש בחודש הראשון בתכנית, וממשיכים לפתח ולחקור אותו במהלך השנים. היום נלמד יחד את המושג הזה ונראה איפה הוא פוגש כל אחד בחיי היומיום שלו. לתפיסתו של סטיבן קובי, בעולמו של האדם קיימים שני מעגלים:

מעגל הדאגה – מייצג את הדברים אשר אנשים דואגים ומרגישים חסרי אונים בגללם, דברים שיש תחושה שאין לנו מה לעשות בנוגע אליהם, אך יש להם השפעה על חיינו ויכולים להרע או להיטיב עמנו.

מעגל ההשפעה – מייצג את ההזדמנויות והיכולות שיש לאדם להשפיע על חייו ועל גורלו ולפעול למען רווחתו והצלחתו.

מעגל ההשפעה ממוקם בתוך מעגל הדאגה – הדברים שאנחנו לא בשליטה עליהם תמיד רבים מהדברים שאנחנו כן בשליטה עליהם. כדאי לשאול את החניכים מה הם מזהים שיש במעגל הדאגה וההשפעה. אם קשה להם אפשר לתת כמה דוגמאות אבל חשוב לזכור שזה מאוד סובייקטיבי. דאגה: מחסור בכסף, לחץ בגרויות, לחץ חברתי על משהו מסוים. השפעה: מה אני לובשת, מה אני קונה, מסגרות אחרי בית ספר וכו'.

התמקדות במעגל הדאגה מובילה לדפוס התנהגות באקטיבי – כלומר דפוס פעולה שמגיב למה שקורה בשטח ולא פועל בזכות עצמו. דפוס זה מעצים את הקשיים והבעיות, מגדיל את תחושת חוסר היכולת ומוביל להיעדר עשייה ולתחושת קורבנות.

מעגל הדאגה מושפע מן המחשבות התבוסתניות שאנו מייצרים במוחנו כתגובה למצב ולדרך בה אנו תופסים אותו. ככל שאנו מייצרים יותר מחשבות תבוסתניות במוח, מנתחים ומוכיחים לעצמנו כי קשה, בלתי אפשרי ולא כדאי לנסות – כך גדל וצומח מעגל הדאגה והופך להיות גדול יותר ורחב יותר. מעגל הדאגה המתרחב ומשתלט על חיינו מייצר בתורו מצבים נוספים חדשים, המכבידים עלינו ומצרים את צעינו. לעיתים, מתחוללת תופעה המגבירה עוד ועוד את השליליות בחיים, עד שאנו עלולים להרגיש חסרי אונים לחלוטין – ומבלי להבין שאנו בעצם יצרנו את התופעה הזו במו מחשבתנו. משום שמה שקורה במציאות איננו הדבר המרכזי והחשוב. מה שחשוב הוא – איך אנו מפרשים אותו ואיך אנו מתמודדים איתו. הבנה זו מביאה אותנו אל מעגל ההשפעה.

התמקדות במעגל ההשפעה מובילה לדפוס התנהגות פרואקטיבי – דפוס פעולה שמגדיל את טווח ההשפעה, מעודד לקיחת אחריות ומגדיל את טווח הפעולות היעילות.

מעגל ההשפעה פירושו יכולת השפעה על המצב ועל התגובה וההתנהגות שלך. מעגל זה גדל ככל שמתמקדים בחשיבה ובשאלות כמו – מה צריך לעשות? איך מתקדמים לשלב הבא? איך מתייעלים ומפחיתים את ההוצאות? איך משפרים את היחסים עם הסביבה? וכן בחיפוש רעיונות לביצוע שינויים בסגנון החיים. כמו שאתם בטח מבינים, אנחנו נעדיף להימצא ככל האפשר במעגל ההשפעה.

מעגל ההשפעה גדל וצומח ככל שאנו מוצאים דרכים שבהם ידענו להתמודד בעבר, וככל שמוצאים סיבות לשכנע את עצמנו כי כדאי להתמודד, לנסות לפתור את הבעיה, ליצור דיאלוג עם האדם איתו יש קושי, לפרוץ את המעגל הסגור. להיות במעגל ההשפעה פירושו להבין כי לכל בעיה יש מספר פתרונות, ולחפש את הפתרון המתאים ביותר למצב הנוכחי. להיות במעגל ההשפעה פירושו להיות בהנהגה מלאה של חיינו בכל רגע נתון של זמן. פירושו גם לשחרר את מחשבותיו של ה"אגו" ולהיות חופשי מתחושת קורבנות, מכעסים ומדרישה לצדק כלשהו. האנרגיות של כל מעגל משפיעות על האנרגיות של המעגל האחר. ככל שמעגל ההשפעה גדל, כן יקטן מעגל הדאגה, ולהיפך.

ככל שאי הוודאות בחיינו גדלה ומתגברת, הולך ומתרחב מעגל הדאגה, ומתרחשת תופעה של היעלמות האחריות האישית לגורלנו. מעגל ההשפעה פירושו לבחור כל יום להיות הגיבור בחייך.

טיפ מודעות – כשאנחנו במעגל הדאגה אנחנו בהכרח עסוקים בעבר או בעתיד – מה עשיתי? למה זה קורה לי? למה פוטרתי? מה יהיה? מי ידאג לי? איך אשיג פרנסה? כאשר אנחנו במעגל ההשפעה אנחנו עסוקים בכאן ועכשיו או בתכנון פרואקטיבי לגבי העתיד (שהוא גם חלק מהכאן ועכשיו) – מה אני יכול ללמוד ממה שלא הצליח לי? איך אשתפר בפעם הבאה? מה אני יכול לעשות עכשיו ממש כדי לעשות שינוי בחיי?

הסבר חלק 2 – סוגי שליטה: ישנם שלושה סוגי שליטה: למעשה כל דבר שקורה לנו בחיים יכול להתחלק לשלוש קטגוריות: (לפני שנסביר כל קטגוריה, נבקש מהמשתתפים להגיד מה הם חושבים שאומרת הקטגוריה)

שליטה ישירה: יש לנו שליטה ישירה על הנעשה (אני לא קם – אני שם שעון מעורר – רק בשליטתי)

שליטה עקיפה: ביכולתנו להשפיע על מישהו, על מנת שהוא ישפיע על המצב (אני חושב שצריך לשנות את חלוקת התקציב במדינה – אני מצביע למפלגה מסוימת)

חוסר שליטה: מקרים שאנחנו אוטומטית שמים במעגל הדאגה, כאלה שאין לנו מה לעשות איתם באופן ישיר או באופן עקיף (יורד גשם).

נשאל: האם מצבים של חוסר שליטה עדיין יכולים להיות בתוך מעגל ההשפעה? **התשובה היא כן!** כי גם אם אין לנו שליטה על המתרחש בפועל, יש לנו שליטה על **הגישה שלנו לגבי מה שקורה.** על איך אנחנו חושבים. או כמו שקובי מגדיר את זה: "לקיחת אחריות על שינוי קו השפתיים" – כלומר – להחליט לחייך! להסתכל על נקודת המבט החיובית, על השיעור שניתן ללמוד.

מעגל הדאגה

מעגל הדאגה

מעגל ההשפעה

שליטה ישירה

שליטה עקיפה

חוסר שליטה

מה אפשר להעביר ממעגל הדאגה למעגל ההשפעה?