

פעילות פרטנית: "אני רוצה אך אני לא מעז/ה..."

קהל היעד:	ילדי התכנית בכיתות ג' - ו' (בהתאמה ספציפית לגיל)
משך הפעילות:	45 דק' (ניתן להרחיב במפגש נוסף)
מטרות:	1. הבעת רצונות ומשאלות לא ממומשים 2. הבעת החששות מפני מימוש חלומות/רצונות
ציוד נדרש:	טבלה מצורפת, דפים, כלי כתיבה

רקע:

לעתים, העדר המסוגלות להעז להשיג או לבצע משהו שאנחנו מאוד רוצים נובעת מחשש מהלא נודע/ניסיון קודם לא מוצלח/חוויה לא נעימה ולכן עלינו לנסות להבין מה עומד מאחורי החשש הזה?

שיח בעניין עם הילד יאפשר ברור, הצפת חששות, חיזוקים ואיתור הכוחות הפנימיים הקיימים לרשותו – שלפעמים הוא אינו מודע אליהם או שאינו מזהה אותם כמתאימים להתמודדות הנוכחית.

אופן הפעילות: זמין את המשתתף לחשוב על כל מיני דברים שהוא רוצה אך אינו מעז לעשות. לדוגמא: "אני רוצה להיות חבר של שיר אך אינני מעז לומר לה..." , אני רוצה להשתתף במסיבת הסיום אך אינני מעז להופיע על הבמה מול כולם..." וכו'

לאחר מכן יוזמן למלא את הטבלה שלהלן:

אני רוצה	אך אינני מעז/ה

שיח: יחד עם המשתתף נברר, אילו דברים בחיינו נתפשים בעינינו ככאלו שאינם מעז לעשות?

נבדוק מה חוסם אותו? מה מפחיד אותו?

האם העובדה שאיננו מעז מעידה על כך שאיננו מסוגל?

האם היה רוצה לשנות זאת? האם יש משהו/מישהו שיכול לעזור לו בכך?

נברר מה עשוי לגרום לו לפעול בעניין?

דרך הדוגמאות שיביא המשתתף – נוכל יחד לברר האם יש משהו שהיה רוצה להתמודד איתו? האם יש משהו שהיה רוצה לשנות? ואיזו דרך עליו לעבור כדי להשיג זאת בעצם?

אילו פעולות עליו לבצע כדי לשנות את המצב הקיים?

חשוב – להתייחס במהלך המפגש לחזקות של המשתתף (שאותרו על ידנו בתהליך) על מנת לסייע בתהליך ההעצמה והאמונה ביכולת לממש רצונות.

****במקרה בו המשתתף מתקשה להביע דוגמאות, ננסה לסייע לו באמצעות סיעור מוחות וניסיון להיזכר במשהו שמאוד רצה ולא השיג, מתוך היכרותנו המוקדמת.**

פעילות המשך אפשרית:

ניתן לבחור דוגמה אחת או שתיים שהציג המשתתף ולהחליט לעקוב אחריהן יחד. יש לבחור סוגיה שביקש המשתתף לנסות להעז בכל זאת ולבנות אודותיה תכנית לביצוע תוך התייחסות לחזקות ולדרכי הפעולה.