

בריחה והסתגרות אל מול עשייה

רציונל

בתקופות כמו התקופה הנוכחית שסביבנו, יש אופני בחירה מסויימים - כאלה המיטיבים איתנו וכאלה שלא. הפעולה מגיעה כדי לדבר על המתח שרובנו מרגישות בתקופות מורכבות, המתח בין הרצון להסתגר, לברוח, "להשתבלל", לבין עשייה, פעולה, תעסוקה. הפעולה מגיעה כדי להדגיש את המשמעות החיובית שיש לעשייה ולפעולה אל מול הדחף של בריחה והסתגרות.

מטרות

- החניכות יכירו כי להרבה מאיתנו אופני התמודדות דומים הנעים על הציר בין בריחה לבין עשייה.
- החניכות יכירו כי לעשייה, ולתכנון קדימה יש השפעות חיוביות ומיטיבות על מצב רוחנו ועל השגרה שלנו כיום.
- החניכות יתכננו קדימה ויצאו מהפעולה כשיש להן יעדים אליהם הן מתכוונות ולהם הן מצפות.

מתווה וחלוקת זמנים

מהלך	זמנים
משחק פתיחה	10 ד'
דרכי התמודדות	10 ד'
משפטים	10 ד'
טקסט	15 ד'
תכנון קדימה	20 ד'
תכנון קבוצתי	20 ד'
סיכום	10 ד'

עזרים וציוד: דפים, עטים, פלאקט, טוש | נספחים מודפסים

חלק א' | פתיחה

1. משחק פתיחה

נשחק פנטומימה- נכתוב על פתק שמות של סרטים, ונבקש מהחניכות להציג לנו בפנטומימה את שם הסרט. בכל פעם תהיה מתנדבת אחרת מהקבוצה שתשלוף פתק ותצטרך להציג.

חלק ב' | לב הפעולה

2. דרכי התמודדות

נבקש מכל חניכה לכתוב על דף מה עושה לה טוב ומעודד אותה כשהיא מרגישה עצובה וכשיש בעיה שהיא לא יודעת בהכרח איך לפתור.
לא נשתף, ונעבור למתודה הבאה.

3. מסכימה לא מסכימה

נקריא משפטים, בכל פעם שנקריא משפט על החניכות שמסכימות איתו לקחת צעד קדימה.

- כשאני מרגישה עצובה, אני רק רוצה להיות במיטה.
- כשאני נכנסת לעשייה ולפעולה מצב הרוח שלי משתפר.
- כשיש לי תחושות מורכבות אני לא רוצה לחשוב על כלום.
- אני מעדיפה להימנע מאשר להתמודד עם משהו מאיים.
- כשאני עצובה אני מעסיקה את עצמי בדברים שמסיחים את דעתי ומרגישה טוב יותר.
- כשאני עצובה אני מעדיפה להיות עם חברות.
- קשה לי לדמיין את העתיד כי יש הרבה דברים להתמודד איתם עכשיו.
- קשה לי לחשוב על דברים אחרים כשאני עצובה.

4. נקרא - יורם יובל

נקרא קטע שכתב יורם יובל

"הרבה אנשים תוהים "איך מחזירים את האופטימיות? איך אוכל לחזור לתפקד ולראות אופק טוב, תקווה לימים טובים יותר?"
התשובה: לתכנן קדימה, גם אם התכנון נראה כמוטל בספק רב. למשל להזמין כרטיס טיסה כבר עכשיו לחופשת הקיץ, להירשם לסדנא שמתחילה בעוד חודשיים, להתחיל פרוייקט חדש שיניב פירות רק בעוד ארבעה חודשים וכד'. תתכננו קדימה. אדם בלי אופק הוא אדם תלוש.

נשאל:

- מה דעתכן?
- אתן חושבות שלעתים בתקופות כמו שאנחנו נמצאות, במקום להישאב, שווה לתכנן קדימה?
- זה קשה לתכנן קדימה עכשיו?
- אתן רואות את הערך בזה?
- איזה עוד דברים עוזרים לכם או יכולים לעזור במצב כזה? (להיות עם עוד אנשים, לפעול להיות בעשייה, מוזיקה, ליצור...)

5. תכנון קדימה

נבקש מכל חניכה לקחת דף ולתכנן קדימה.
על כל חניכה לכתוב על הדף 10 יעדים שהיא מאחלת לעצמה לעשות בשנה הקרובה.
זה יכול להיות אירועים להיות בהם, חוויות לצבור, דברים לעשות, יעדים ספציפיים או יעדים כלליים.
נאפשר שיתוף אם מישהי תרצה לשתף את השאר.

6. תכנון קדימה קבוצתי

לאחר התכנון האישי, נבקש מכל החניכות לכתוב על דף גם 10 יעדים קבוצתיים שירצו להגיע אליהם השנה.

חלק ג' | סיכום ורפלקציה

7. סיכום

נסכם ונגיד כי בפעולה הכרנו את הכוח שביכולת לתכנן קדימה, וכי אופן זה יעזור לנו לעבור את התקופה המאתגרת הזו עם יותר תקווה ועם התכוונות לדבר אחר.
נגיד כי בתקופות כאלה חשוב להצליח להסתכל קדימה ולהיות בעשייה, ושגם אם לעתים אנחנו בורחות או משתבללות, שזה לגיטימי, צריכות לזכור מה מיטיב איתנו באמת.