

יחידה מס' 6: עדשת אתגרים

עדשה זו שונה במקצת מהיחידות שקודמות לה. היא מורכבת משלוש יחידות, ומלווה התנסות שיש בה יציאה מאזור הנוחות: טיפוס על קיר טיפוס, סנפלינג, רכיבה על אופניים, מסע מאתגר וכיוצ"ב.

- **יחידה א' - לפני ההתנסות:** מהן האיכויות והמיומנויות שעוזרות לי להתמודד בזמני קושי ואתגר?
- **יחידה ב' -** לאחר ביצוע חלק משמעותי מתוך ההתנסות: האתגר עצמו - מה הוא טומן בחובו? מה הוא מגלה לי על עצמי? איך הוא חושף איכויות שקיימות בתוכי?
- **יחידה ג' -** לאחר ההתנסות. איסוף תובנות וסיכום

יחידה א': מה לוקחים כשיוצאים לדרך?

ציוד נדרש: מחצלת, כדור ספוג, רמקול בלוטוס להשמעת השיר, כרטיסי מיומנויות.

א. **סטינג:** מתחלקים לפי קבוצות לפני היציאה להתנסות. כל קבוצה מתכנסת במחצלת משלה.

ב. פתיחה: כשיוצאים לדרך ולא הכל נמצא בהישג יד - יש לארוז תיק ולשים בו כל מה שנצטרך בדרך. מה ארזתם היום בתיק? מים, ממתקים, אוכל, כובע, פלאפון... התרמיל הזה הוא גם דימוי לאדם - מה יש בתוכו? ערכים, תכונות, כוחות, רגשות, מחשבות, רצונות וחלומות. כאשר אנחנו יוצאים ממרחב מוכר ונח (בין אם זה למסלול אופניים או רגלי, מקום חדש או אפילו מרחב שאני לא מספיק מכיר - תחום ידע חדש, משחק חדש וכד') עלולים להתעורר קשיים ולצוץ אתגרים ואז ניתן להתבונן ב'תרמיל שארזנו' ולשים לב מה מתוך הדברים שנמצאים בו יכולים לעזור לי...

ג. שיתוף בזוגות: כל אחד בתורו ישתף בדבר שיש לו נגיש וזמין ב'תיק' להתמודדות עם אתגר. (ערך שעליו חונך בבית, תכונה חיובית, רצון או חלום ועוד..).

ד. מעגל קבוצתי: נפאז במרכז הרבה פתקים עם תכונות / מיומנויות / ערכים (מצורף כנספח 1)

- כל אחד יבחר 2 דברים שכבר יש לו ב'תרמיל' (איכויות / חוזקות) ו-2 דברים שהוא רוצה שיהיו לו ב'תרמיל'. (התמדה, השקעה, ראיית האור בקצה המנהרה, אופטימיות, יכולת טכנית, יצירתיות, חריצות, אופטימיות ועוד..)

· כל אחד יחשוב על סיטואציה, חוויה שהיוותה מבחינתו יציאה מהאזור המוכר והידוע (בתחום חברתי, לימודי, משפחתי) ויחשוב - מה מהדברים שבחרתי עזרו לי / יכלו לעזור לי בהתמודדות?

ה. שיתוף: כדאי לשמוע בסבב שיתופים של כולם.

· אפשר לחלק את הטקסט של ד"ר סוס, "אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים"

יחידה ב':

א. **סטינג:** תיערך לאחר קטע רכיבה משמעותי/ חלק משמעותי בהתנסות. כל קבוצה מתכנסת במחצלת משלה.

ב. **משחק:** נעמוד במעגל. משחק כדור ספוג עם חריצים.

1. מתחילים בחימום - התמסרויות עד 20 בלי שיפול,

אסור למסור למי שמצדדי, ולמי שמסר לי.

2. מתמסרים בספירה בקול עד 10 בלי שיפול.

מי שקיבל את הכדור לידידו בזריקה העשירית, עוצר.

3. כעת ניתן הנחיה לשלוף פתק מתוך הכדור.

4. קוראים בקול את השאלה/ הנחיה. עונים או מבצעים בהתאם.

5. ממשיכים להתמסר, כל פעם בזריקה העשירית שולפים פתק.

רשימת פתקים:

- מה היית רוצה להוציא מ'התיק הקבוצתי' שלא מסייע לקבוצה?
- העבר את הכדור למישהו מהקבוצה שאתה מעריך.
- ספר על דמות שהיית רוצה שתלווה אותך בחיים.
- תכונה שגילית על עצמך לאחרונה.
- העבר את הכדור לחבר מהקבוצה שלמדת ממנו משהו טוב.
- העבר את הכדור לחבר שאתה רוצה להודות לו על משהו.
- תאר סיטואציה שבה גילית על עצמך משהו שלא היית מודע לקיומו עד אז.

ג. שיח:

1. **פתיחה:** נשתמש בדימוי האופניים. כשאתה נדרש להתאמץ, סימן שאתה בעליה.

מה אפשר ללמוד מזה לחיים שלנו? מדוע המאמץ מצמיח אותי ומקדם אותי?

2. **שיר:** אלוף העולם / חנן בן ארי.

'אני אלוף העולם בליפול ולקום כמו גדול' - איך הנפילה עוזרת לי לקום?

3. **דיון בשלישיות/ זוגות:**

· עם איזה אתגר אני מתמודד?

· מה היה לי קשה בחיים אבל לא ויתרתי לעצמי?

· אנחנו ברכיבה, קשה, אבל ממשיכים... שתף בדבר שבו אתה יכול להרגיש 'מזיע' /

'מתאמץ' - משהו שמעורר תחושה שלא כיף לי, אבל אני שמח שאני לא מוותר.

· איזה אתגר אני רוצה לנסות לקחת על עצמי? מה המיומנויות הנדרשות על מנת שאעמוד בו?

4. **שיתוף במעגל - פופקורן:** מי שרוצה לשתף במחשבה סביב השאלות הנ"ל, בסיפור וכד'.

* הצעה: כל מנטור/מנחה יחשוב על סיפור שבו התמודד עם איזשהו אתגר בחיים.

· מה היה לי בתיק שעזר לי להתמודדות?

· כיצד האתגר הצמיח אותי?

הסיפור יכול להיות זמין להעמקת השיח, אם הדיון 'נתקע', אם מרגישים צורך להוסיף עוד מימד מסויים בשיח.

(מבחינת תוכן אפשר להעשיר גם במקור תורני על השמחה שיכולה להיות בדרך, בחיפוש, בלא ידוע, בגילוי הכוחות: "ישמח לב מבקשי ה' - מטבעו של אדם שכשהוא מחפש דבר האבד הוא עצוב, ומשמצא את האבידה - שמח, אולם מבקשי ה' שרויים בשמחה גם בשעה שמבקשים אותו" (על פי הרבי מקוצק)).

יחידה ג' - איסוף:

א. סטינג: תיערך כעשר דקות לפני הגעה לנקודת הסיום/לפני סיום הפעילות. כל קבוצה מתכנסת.

ב. סיכום: המנטור מסכם את מה שהיה: גם מבחינת יחידות התוכן (כולל דברים שנאמרו בקבוצה, שיתופים שהיו) וגם מבחינת ההתנסות. גם צחוקים וכיף, גם אתגרים.

ג. דיברנו על איכויות שקיימות ואיכויות שגילינו ועל התבוננות באתגר כמזמן צמיחה וגדילה. סיכום אישי: אפשרויות בהתאם לבחירת המנחה ולחיבורו האישי (ואפשר כמובן להוסיף אפשרויות אחרות לסיכום. מנטורים מוזמנים) -

1. פודקאסט קצר: התלמידים יקליטו לעצמם - טיפים שאני נותן לעצמי לזמני אתגר וקושי מתוך ההתבוננות שערכנו היום. ברכה שאני מברך את עצמי. סיפור שאני רוצה לספר..

2. עבודה מהטבע: ליצור יצירה שעשויה מחומרים מהטבע שמבטאת תובנה מהיום.

3. תפילה - סדנת התבודדות: אני מתפלל להיזכר במה שיש לי, להפוך את זה לזמין עבורי.

ד. שיתוף בקבוצה: בתוצר/ תובנה/ הרגשה...

ה. סיום: ניתן לסיים בשיר (למשל 'בן אדם עלה למעלה עלה') / בצעקה / בעיסוי כתפיים במעגל. משהו משחרר ומשמח.

פנח:

התמדה	אופטימיות	יכולת טכנית	יצירתיות
סקרנות	חריצות	השקעה	ראיית האור בקצה המנהרה
כושר מנהיגות	נאמנות	אחריות	נקיטת יוזמה
חבירות טובה	תפקוד טוב בתנאי לחץ	נדיבות	דינמיות
הארת פנים	חכמה	יכולת פתרון בעיות	שלווה
דייקנות	חשיבה ביקורתית	יעילות	יכולת עבודה בצוות

יחידה מס' 7: עדשת כשלונות

1. היכרות של המשתתפים עם עצמם במקומות של חוסר הצלחה (מה למדו מזה, מהי חוסר הצלחה בעיניהם ועוד).
2. נירמול תחושות המתלוות לחוסר הצלחה, ויצירת ההבנה שלכולנו לא תמיד מצליח.

מטרות המפגש

- טלפונים בתיקים, מתיישיבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש
- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).

טקס פתיחה/ זמן מעבר

שלום לכולם, אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה - לא מצליח לי. נדבר על המקומות שלא הצליח לנו, שנכשלנו, שלא יצא לנו מה שרצינו וציפינו, או שלא עמדנו בציפיות של אחרים.

כישלונות, או חוסר הצלחות לרוב לא מדוברים, לעיתים הם מקור לבושה ולתחושת חוסר מסוגלות באותו תחום שמלווה הרבה אחרי אותו אירוע. במפגש נשוחח עם המשתתפים על המקומות שלא הצליחו בהם בחיים ובקח"ל, על ההתמודדויות עם חוסר ההצלחה, מה למדו על עצמם, ומה עשו עם הכישלון בהמשך הדרך. למנחה: מטרתו של המפגש היא לנרמל חוסר הצלחה, כישלונות, ולהבין שזה קורה לכולם - גם למפורסמים גדולים ומשמעותיים, שנכשלו הרבה בדרך להצלחה.

שער כניסה גשר למשתתפים

התנסות

- חימום
- יושבים יחד במעגל, המנחה מבקש מכל משתתף לזרוק אסוציאציה (מילה/ משפט) למילה כישלון/ חוסר הצלחה.
 - ההשתתפות היא מהירה, אפשר לעשות יותר מסבב אחד
 - בסיום להזמין משתתף אחד לספר/המנחה מספר סיפור אחד על כישלון: מה היה שם? למה הרגיש שנכשל? את מי אכזב? מתי התגבר על זה? האם לקח מזה משהו הלאה?