

חלק א

פעילות פתיחה

המנחה פותח/ת: אנו פותחים היום סדרת מפגשים שבמהלכם נצא למסע התקרבות לעצמנו. נערוך היכרות עם מושגים חדשים הקשורים למהות שלנו, ונרכוש כלים שונים של מודעות שיסייעו לנו להביט על עצמנו ועל העולם בעין מעמיקה ופנימית יותר.

1. פעילות – מי אני?

המנחה מחלק/ת דף מעוצב ובו הרבה קריטריונים להגדרת ה'אני'. התלמידים מתבקשים להקיף בעיגול על הדף שלושה-ארבעה קריטריונים שהכי מגדירים את ה'אני' שלהם לדעתם. הקריטריונים: המחשבות שלי, הרגשות שלי, הגוף שלי, התגובות שלי, הבכי שלי, התחביבים שלי, המוזיקה שאני שומע/ת, המשפחה שלי, ההישגים שלי בלימודים, החברים/ות שלי, הצחוק שלי, הפעילות בתנועת הנוער, המצוות שאני מקיים/ת, הסלולרי שלי, התפילה שלי, הפנים שלי, השיער שלי, הנשיות/הגבריות שלי, הנשמה שלי, הצבע שאני אוהב/ת, איך שהחדר שלי נראה, כוח הרצון שלי, הבגדים שלי, מה שחושבים עליי, מה שלא יודעים עליי, ההורים שלי, איך שאני נראה/ת, מה שאני אוכל/ת, התכונות שלי, החלומות שלי, השאיפות שלי, האמונה שלי.

לאחר שהתלמידים מקיפים את הבחירות שלהם, המנחה מציג/ת למעוניינים לשתף בבחירות ובסיבות להן. המנחה מהדהד/ת את השיתופים.

מטרת הפעילות להכניס את התלמידים לאווירה של התוכנית, שתעסוק בהיכרות עם עצמם ועם החלקים שמרכיבים אותם. בשלב זה ייתכן שיתקשו לדייק מהם המרכיבים האמיתיים של ה'אני' שלהם, וזה בסדר. המטרה היא לעורר אותם למחשבה בעניין.

הצעה לפעילות נוספת:

לבקש מתלמיד/ה להתנדב. המנחה שואל/ת אותו/ה: מי את/ה? והוא עונה מה שעונה. ואז שוב: מי את/ה? ושוב עונה, וחוזר חלילה, כך שהתשובה מעמיקה יותר ויותר. בפעילות זו לרוב מגיעים התלמידים להבנה שה'אני' הוא הנשמה שבקרבם.

2. יצירת קולאז' פורטרט עצמי מעיתונים

אפשרות לפעילות פתיחה נוספת לבחירת המנחה.

לצורך הפעילות דרושים עיתונים ומגזינים שניתן לגזור מתוכם. חשוב לדאוג לכך מראש.

התלמידים מתבקשים ליצור תמונות קולאז' בעזרת גזירת מילים ותמונות מתוך המגזינים שמבטאות צדדים שונים הקיימים בתוכם. מטרת הקולאז' לתת לנו תמונת מראה לאופן שבו אנחנו בוחרים לתפוס את עצמנו.

המנחה מדריכ/ה את התלמידים בעזרת ההוראות הבאות:

א. מצאו תמונות או מילים שמתארות:

- דברים אהובים עליכם
- את הצורה שבה אתם מתבוננים על העולם סביבכם
- תכונות שלכם
- מצב הרוח שלכם
- את הדמות שלכם
- חולשה שלכם
- חלומות שיש לכם

ב. הדביקו את הפריטים באופן שהם יספרו עליכם משהו. בחרו מה לשים במרכז ומה בצדדים, מה להבליט ומה להחביא, למה להוסיף צבע ומה להשאיר כמו שהוא.

הבהרה למנחה: כדאי לכוון את התלמידים להביא לידי ביטוי את עולמם הפנימי, לדוגמה חולשות וחזקות, שאיפות וחלומות, תכונות אופי, רצוי ומצוי, דברים שמשמחים ומעציבים וכדומה, ולא רק לבטא מאפיינים טכניים וחיצוניים.



לאחר יצירת הקולאז' המנחה מאפשר/ת שיתוף ושיח בזוגות בעזרת השאלות המנחות:

- הסבירו מה מאפיין אתכם על פי הקולאז'.
- לאילו חלקים בכם נתתם ביטוי בקולאז' שלכם?
- שקפו לבני הזוג מה למדתם עליהם מהקולאז' שלהם.
- הודו לבני הזוג על גילוי חדש שעלה אצלכם בעקבות ההתבוננות בקולאז'.

לאחר פעילות הפתיחה, המנחה מסכמת את הפעילות ומציג/ה את מודל המשולש של מבנה האדם, כפי שילווה את התוכנית כולה:

פתחנו בפעילות שסייעה לנו להבין את המורכבות שבהגדרת ה'אני' שלנו. היכרות עם מרכיבי האדם יכולה לסייע לנו להיות מודעים יותר לעצמנו, להבין תהליכים שמתרחשים בתוכנו ולהפנות את המשאבים שבנו לכיוונים מצמיחים וטובים. במסגרת מפגשי התוכנית, נבקש להתקרב לאותם מרכיבים שהופכים אותנו להיות מי שאנחנו, להגביר את המודעות אליהם וללמוד להשתמש בהם נכון בצורה מאוזנת והרמונית.

אני רוצה להציג בפניכם מודל שמציג את המרכיבים המרכזיים באדם. מודל זה ייתן לנו "מבט-על" ראשוני, ובמהלך התוכנית נעמיק בו ונבין אותו יותר לפרטיו.

המנחה מציג/ה את תרשים המודל:

המודל שלנו מורכב ממשולש בעל שלושה קודקודים. המרכיב שנמצא בקודקוד הראש, שכיוונו כלפי מעלה, הוא הנשמה, שאנו מכנים אותה גם המהות. על מרכיב זה נרחיב במהלך המפגש הנוכחי ונפגוש אותו שוב לאורך התוכנית כולה.

שני מרכיבים נוספים הם הנפש – המורכבת מרגש ומשכל, והגוף. כל המרכיבים של האדם נמצאים ביחסי גומלין זה עם זה ומשפיעים זה על זה, לכן צלעות המשולש נראות כחץ דו-צדדי. כדי להגיע למצב שבו כל מרכיבי האדם פועלים באופן הרמוני ומצמיח, ומשפיעים זה על זה באופן מיטיב, חשוב להכיר את האיכויות והכוחות שבכל מרכיב, וזה יהיה עיקר עיסוקנו במהלך מפגשי התוכנית.

הסבר הדינמיקה של המודל באמצעות שימוש במשחק 'גרביטראקס' (מצורף סרטון להדגמה):

הסרטון מציג משחק ילדים הנקרא גרביטראקס. בסרטון יוצרים מערכת של מסלולים שכדור קטן יכול לעבור בהם. הכדור נכנס למערכת ומתגלגל מטה לאורך המסלול, בהתאם לכוח המשיכה.

כדי להחזיר את הכדור למעלה, לנקודת הגובה, צריך להשקיע אנרגיה. הכדור לא יחזור מעצמו.

זהו משל למודל האדם. כאשר נכנס "כדור" – משהו שמעורר ומציף את המערכת, ברובד גופני או נפשי – הוא נכנס למסלול שלוקח אותו למטה, למקומות פיזיים ונפשיים שמתרחקים מהמהות: עצב, כאב, רגשות ותחושות לא נעימים, מחשבות שליליות. כדי להחזיר את ה"כדור" למעלה, לקרב אותו למהות, לנשמה – צריך לעמוד, להשקיע אנרגיה. זה לא יעשה מעצמו.

סרטון הדגמה:

