

## זהות ושייכות: מצפן אישי

<p>1. היכרות עם המושג מצפן אישי 2. זיהוי של מרכיבים במצפן האישי של המשתתפים</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישיבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש. - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>שלום וברוכים הבאים, אנחנו ממשיכים היום בעדשת זהות ושייכות. המפגש שלנו היום מזמין אותנו להתבונן "במערכת ההפעלה" האישית שלנו, במצפן הפנימי. כמו שמשמשים במצפן לצורך ניווט, כך גם לכל אחד מאיתנו, בניווט של חייו- יש מעין מצפן פנימי. מצפן פנימי הוא מה שמנחה אותנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים מורכבים, בחירות קשות או דילמות, הוא מורכב ממה חשוב בעינינו, באילו ערכים אנחנו מאמינים, המטרות והשאיפות שלנו, הרצונות, מה שנחו ומתאים לנו. אנחנו לא תמיד מודעים אליו- אבל הוא קיים בכל אחת ואחד מאיתנו, הוא מתעצב כבר עכשיו בגיל שלכם, וימשיך להתעצב, להשתנות, להתעדכן כל חייכם. המצפן האישי הוא חלק מהזהות שלכם, הוא חלק ממה שאתם מספרים לעצמכם עליכם (לדוגמה אנשים יגידו על עצמם: "אני אדם ישר... אני מסתדר בחיים.../ אנשים מזוהים עם הרצונות והשאיפות שלהם: "היא רוצה להיות עורכת דין... וכו') המודעות למצפן הפנימי, ניסוח שלו, וחיים בהתאם אליו היא חשובה מאד- לרווחה הנפשית, לשגשוג, ולצמיחה. אנחנו יודעים שאנשים שחיים בהתאם למצפן שלהם: כלומר להשקפת עולמם, לערכים, למה שחשוב וראוי בעיניהם הם אנשים מאושרים, שלמים יותר.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>מצפן פנימי- עבודה בקבוצות קטנות/ זוגות</b></p> <p><input type="checkbox"/> נחלק לכל תלמיד דף עזר- מצפן אישי, ונבקש מכל אחד להיזכר במצב מורכב שחווה בעבר: דילמה או התלבטות משמעותית. זה יכולה להיות החלטה או התלבטות שקשורה במצב חברתי, בבית ספר, בתחביבים... זה יכול להיות משהו שקשור לכל מעגל בחיים, וגרם לו לתהייה איך לנהוג, או שלאחר מכן חשב שהיה צריך לנהוג אחרת. אפשר לבקש מהם לכתוב בכמה שורות לעצמם על האירוע לפני השיתוף בזוג.</p> <p><input type="checkbox"/> כל משתתף משתף בזוג על האירוע/ דילמה/ מצב מורכב:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> מה קרה שם? מה היה מורכב?</li> <li><input type="radio"/> מה הכוונה אתכם בסופו של דבר בהחלטה/ בהתלבטות? היעזרו בדף: מה היו הרצונות שלכם? תפיסת העולם שהכווינה אתכם לקבל את ההחלטה? אלו ערכים הנחו אתכם? כיצד הבחירה שלכם הסתדרה עם השאיפות העתידיות שלכם?</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> שיקוף- בן הזוג המאזין כותב על דף את התשובות ובסיום מקריא מה ששמע (ערכים/ רצונות/ שאיפות עתידיות- אם עלו/ תפיסת עולם) מתחלפים <input type="checkbox"/></p>	<p><b>התנסות</b></p>

<p>איך הייתה לכם הפעילות? מה היה קשה/ קל? מה למדתם על עצמכם בתרגיל?</p>	<p><b>עיבוד</b></p>
<p>אלו ערכים/ רצונות/ התנהגויות גילו על עצמם בתרגיל? אפשר גם לשתף בסיפורים שספרו לבן/ בת הזוג אם תתקלו במצב מורכב אחר האם מה שכתבתם עדיין ינחה אתכם במצב הזה? (המנחה יכול להמציא מצב מקביל למה שתיארו ולבחון האם המצפן שניסחו עוד משמש אותם או שנוסיף אליו עוד?) עד כמה המצפן שכתבתם מאפיין אתכם? האם הוא חלק בזהות שלכם? באיזה אופן? אלו עוד עקרונות מנחים תוכלו להוסיף למצפן שלכם? איך אנחנו מרגישים כשאנחנו פועלים לא בהתאם ל'מצפן הפנימי' שלנו? לפעמים קשה לנו להקשיב לעצמנו (הרעש מבחוץ מאד חזק, יש לחץ, ציפיות, פחדים). איך אפשר להזכיר לעצמנו ברגעים כאלו את המצפן הפנימי שלנו?</p>	<p><b>העמקה</b></p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'.</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>