

עדשת חוזקות: מראת החוזקות

| | |
|--|--|
| <p>1. הבחנה של המשתתפים בחוזקותיהם, ובאופן בו חוזקות אלו מאפשרות להם להתמודד עם מצבים משתנים. 2. חיזוק האינטימיות והקשר בקבוצה על ידי יצירת אוירה של פירגון ורוח חיובית הדדית בן המשתתפים. 3. פיתוח תחושת מסוגלות בקרב חברי הקבוצה דרך התבוננות על החוזקות האישיות</p> | <p>מטרות המפגש</p> |
| <p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p> | <p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p> |
| <p>אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה- עדשת החוזקות. חוזקה מוגדרת כמאפיין התנהגותי, חשיבתי, רגשי - שאדם טוב בו במצבים שונים, לאורך זמן, ושגורם למי שמחזיק בו לשמחה והתפתחות. לחוזקות יש ביטויים שונים, לפעמים אלו ביטויים התנהגותיים (שהם מאד חזקים/ מורגשים יותר) כמו בטחון עצמי, חוש הומור, התמדה, נדיבות. חוזקות גם יכולות להתבטא בחשיבה, בתפיסה שלנו, לדוגמה- היכולת של אנשים לחשוב בצורה יסודית ולהעמיק בפרטים, היכולת לראות משהו בשלמותו מבעד לפרטים הקטנים (ראיית מאקרו), היכולת לדמיין דברים בצורתם העתידית (גם כשהם עוד בחיתוליהם). חוזקה היא שילוב של יכולת או נטייה טבעית בשילוב ידע ומיומנויות תוך השקעת מאמצים להפוך יכולת טבעי לחוזקה. בתוכנית התצא"ם קיים דגש לגילוי החוזקות שלכם. אפשר לשאול את המשתתפים: מדוע לדעתכם חשוב להיות מודעים לחוזקות שלנו? לטפח אותן? גילוי, שימת דגש וטיפול חוזקות מאפשר לנו לראות אחרת את עצמנו, עוזר לקדם הצלחה, מוטיבציה ומיצוי הפוטנציאל.</p> | <p>שער כניסה גשר למשתתפים</p> |
| <p>מסר בבקבוק</p> <ul style="list-style-type: none"> אלטרנטיבה לפעילות אישית למראת החוזקות. מבקשים מכל משתתפת/ת לתאר את האירוע/ חוויה שנתנה לו סיפוק, גאוה, במעין מכתב (אפשר גם בבקבוק). את הבקבוקים מחליפים בן חברי הקבוצה, וכל משתתפת/ת מקבלת מכתב וכותבת/ת בתורה מכתב תשובה ומתאר/ת את הרגשות בעת הקריאה והחוזקות שעלו. | <p>התנסות</p> <p>מראת החוזקות</p> <ul style="list-style-type: none"> מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו במשך כמה דקות על אירוע/ מצב שהוא מרגיש שהיה בו במיטבו. נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות (עד 4 משתתפים בקבוצה). בפעילות כל משתתף מספר על מה שכתב. הקבוצה המקשיבה, ומהווה מעין 'מראת חוזקות', כאשר בסיום הסיפור הקבוצה תשקף חזרה למספר/ת חוזקה שלו שהשתקפה הסיפור. כל מקשיב יכתוב בפתק שלו חוזקות ששמע בסיפור (אחת או יותר) ואת הפתק יעביר בסיום הסיפור למספר. את הפעילות ניתן גם לעשות בקבוצה גדולה או בזוגות. |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • לא כולם חייבים לשתף! | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • משתפים: איך הרגשתם בקבוצות? / בקריאת הסיפורים? • איזה חוזקות זיהיתם? איזה חוזקות קבלתם? • אפשר להזמין את המשתתפים לשתף בסיפורים ובחוזקות שעלו, וכמובן להוסיף חוזקות נוספות. | <p>עיבוד</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • מה גיליתם על עצמכם בפעילות הזו? האם התגלו לכם חוזקות חדשות? • מה גיליתם על אחרים? • עד כמה אתם מודעים לחוזקות האלו ביום יום? • איך אתם יודעים שיש לכן אותן? • מה יותר נעים/קל: לקבל או לתת חיזוק? • מה אתם מרגישים כשאתם אומרים למישהו משהו על חוזקה שיש בו? מה אתם מרגישים כשמאירים לכם על חוזקות שיש בכם? | <p>העמקה</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>מספרים שבמפגש הבא נמשיך עם עדשת החוזקות, ונזהה בעצמנו חוזקות נוספות בעבודה אישית.</p> <p>אפשרות למשימה קצרה למפגש הבא:</p> <p>מבקשים מ-3-5 אנשים קרובים עליך לומר/ לכתוב את החוזקות שלך. מביאים את זה למפגש. לדוגמה: אמא/ אבא, אחים, חבר/ה, מורה מביה"ס, מאמנת וכו'.</p> | <p>סיכום המפגש</p> |