

צורכי עומק: אוטונומיה

<p>1. היכרות עם המושג אוטונומיה בהקשר האישי 2. התבוננות של המשתתפים על המרחב האוטונומי בחייהם, תנאים שמגבילים אותם ויכולת לבחור בתוך המגבלות</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>מסגרת ופתיח: <ul style="list-style-type: none"> ● טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש ● טקס פתיחה עפ"י החלטת המנחה <p>סגירת מפגש קודם ויצירת רציפות: <ul style="list-style-type: none"> ● תזכורת לגבי המפגש הקודם – על מסוגלות. למדנו שמסוגלות היא האמונה שיש לנו ביכולת של עצמנו. ביררנו עם עצמנו באילו יכולות שלנו אנחנו מאמינים יותר ובאילו פחות. היכרנו הטיות שמשפיעות על התחושה הזאת, וגם דיברנו על דברים שיכולים להעלות אותה בסיום שלחתי אתכם/ן לרשום פעולה או מטרה קטנה שאין לכם/ן ביטחון מלא ביכולת להשיג אותה, ולנסות להצליח בה במהלך השבוע. מי רוצה לשתף אותנו בחוויה שלו/ה – מה היתה המטרה? הצלחת להשיג אותה? מה עזר בכך? (מנחה משתף סיפור אישי בנושא, במקרה שקשה להם לשתף) ● במפגש היום נסתכל על עוד צורך שיש לנו כבני אדם, המשפיע מאוד על היכולת שלנו לצמוח – הצורך באוטונומיה </p> </p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>הגדרה כללית: <ul style="list-style-type: none"> ● אוטונומיה בצורתה הפשוטה היא - חופש מכפייה, עצמאות, מרחב תמרון ואפשרות לבחור את דרכנו אם נרצה בכך <p>מה במפגש: <ul style="list-style-type: none"> ● לפעמים בחיים אנחנו מרגישים שאין לנו ברירה, שעוד לנו עוד אפשרויות ורק אפשרות אחת ניצבת לפנינו או שהגבולות לבחירה מאד ברורים. זה יכול להיות בבית הספר, בעבודה, בבית, ביחסים עם אנשים שונים. אבל האם זה נכון, האם יש לי רק אפשרות אחת? ● אתם/ן מוזמנים/ות היום להתבונן על עצמכם/ן בסיטואציות כאלו - ולנסות להבין: <ul style="list-style-type: none"> ● מה האפשרויות שיש לי בהן? האם יש אפשרויות שלא חשבתי עליהן? ● ומצד שני, מה המשמעות או החשיבות של הגבולות שיש בסיטואציה הזאת? את מי הגבולות האלו משרתים? ● והאם בכל זאת, בתוך הגבולות אני יכול לבחור ולנוע? </p> </p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>

התנסות

משחק הכספת

הכנות למשחק

- קלפים ממוספרים באופן בולט בספרות 1-30 פזורים בתוך מעגל התחום בחבל (קוטר של מטר וחצי)
- בחירת מודד זמנים (יכול להיות מורה או תלמיד/ה)

הנחיות לקבוצה

- המשימה: תפקיד הקבוצה הוא לדרוך על המספרים בסדר עולה - בזמן הקצר ביותר
- החוקים:
 - כל הנוכחים משתתפים בפעילות
 - אסור שיהיה יותר מאדם 1 בתוך המעגל
 - במידה ונדרך מספר לא לפי הסדר חוזרים להתחלה
 - יש למשתתפים דקה לתכנון

משחקים

- יוצאים לדרך
- אחרי הסבב הראשון מעודדים את הקבוצה להצליח בזמן הקצר ביותר
- נותנים זמן תכנון נוסף ויוצאים לסבב
- נסיונות נוספים להחלטת המנחה (בנצ'מרק מוכר הוא 19 שניות)

בסיום המשחק

- חוגגים את ההצלחה!
- למשחק היו כל מיני חוקים, מה הייתה המטרה שלהם? (להגביל, לתחום, לייצר מסגרת תחרותית וכו'...)
- מה יכולתם/ לבחור לעשות או לא לעשות בתוך החוקים האלו? (להציע רעיונות, להשתתף בתכנון, לשתוק, לעודד את החברים וכו')
- האם שמתם/ לב לדברים נוספים שהגבילו אתכם במשחק מעבר לחוקים שהקראתי? (כללים חברתיים - מי מדבר ומי שותק; גבולות פנימיים - לא הצעתי כי פחדתי שלא יתקבל או שלא נצליח בגללי)

<p><u>עיבוד ראשוני</u></p> <ul style="list-style-type: none"> כשחושבים על זה, האם מה שהכתיב לנו את האופן שבו נשחק את המשחק והאופן שבו כל אחד/ת מאיתנו יפעל/תפעל בו, הם רק החוקים והכללים שהצגתי או שגם דברים אחרים הגבילו? <p>פעילות - הקירות שלנו</p> <ul style="list-style-type: none"> נחלק לכל המשתתפים פתקי דבקיות הנחיה – תוך דקה, כל אחד/ת כותב/ת על פתקים לפחות 5 גבולות או מגבלות שחווה בחיים. בכל פתק גבול או מגבלה אחד בלבד (ניתן להציע התייחסות למגוון סוגי גבולות ומגבלות: חוקים רשמיים, נורמות חברתיות, גבולות פנימיים) לאחר הכתיבה מבקשים להדביק את הפתקים על הקירות התלמידים/ות מסתובבים/ות בכיתה וקוראים את הפתקים כל תלמיד/ה בוחר שני דברים מגבילים שהכי קשים לו/ה (גם אם נכתבו על-ידי מישהו אחר) <p>פעילות המשך - שיתוף בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> מתחלקים לזוגות, ובכל זוג נותנים תפקידים - מראיין ומראיין. המראיין שואל על-פי השאלות בכרטיסיה, והמראיין משתף בגבולות שבחר השאלות בכרטיסיה: <ul style="list-style-type: none"> מה המגבלה שבחרת שהכי מפריעה לך? מי קבע את המגבלה הזאת? מה המגבלה גורמת לך להרגיש? במה היא משנה את הדרך שבה את/ה חושב/ת או את ההתנהגות שלך? האם את/ה מקבל/ת אותה כפי שהיא ולפעול בדיוק כפי שאת/ה מפרש/ת אותה? או שאולי יצא לך לנסות לשנות צורות פעולה בתוכה או אפילו לפרוץ אותה? במבט לאחור - האם בתוך המגבלה יכולת לפעול אחרת? 	
<ul style="list-style-type: none"> מבקשים מזוג אחד או שניים לשתף במשהו משמעותי שחוו / שמעו מעמיקים בהתבוננות על הסיפורים מתוך השאלה האחרונה (היכולת לפעול אחרת): <ul style="list-style-type: none"> נסו לחשוב על הסיפורים, האם בתוך המגבלות היתה רק אפשרות פעולה אחת או שהיו מספר אפשרויות? (המסר: תמיד יש לנו אפשרויות בחירה, גם אם הן לא תמיד האפשרויות המועדפות עלינו) מה עוצר אתכם מלבחור באפשרויות אחרות? 	<p>העמקה</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● מה קרה כשבחרתם באפשרות הפחות מקובלת? (המסר: יש לנו אחריות על הבחירות שלנו, בכל פעם שנבחר אנחנו נושאים בתוצאות ובאחריות, ולכן מפחיד לקחת אפשרויות פחות מקובלות - אבל לפעמים הבחירה שלהן היא המימוש העצמי שלנו) ● האם יש אפשרויות נוספות שלא חשבתם עליהן? (זה הזמן להזמין תלמידים נוספים להציע זוויות ראייה חדשות) ● המגבלות/החוקים שם – האם זה רק מגביל, או שיש בזה גם צדדים חיוביים? במה מגבלות מסייעות? ● מה למדתם על עצמכם כשאתם נמצאים במצבים כאלו? מה אתם צריכים כדי להחזיר לעצמכם את התחושה של האוטונומיה? 	
<ul style="list-style-type: none"> ● עוברים בקצרה על מה שעשינו במפגש: דיברנו על האוטונומיה שיש לנו, ועל הדברים שמגבילים אותנו. גילינו מה טוב במגבלות, ומצד שני שגם יש לנו אפשרויות בחירה בתוך המגבלות ● משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו' ● זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה? ● ולא שכחנו, יש לנו גם משימה הביתה: כל אחד חושב על משהו שמגביל אותו, מתייעץ עם מי שהוא חושב שיכול לעזור לו להסתכל על הדברים אחרת, ובשיעור הבא מגיע עם רעיונות כאלו ואולי אפילו עם החלטה להתנהג אחרת ● שולח/ת לכם/ן לינק לשאלון קצר בנושא לפני שיוצאים להפסקה 	<p>סיכום המפגש</p>

