**צורכי עומק: מצפן אישי**

| **מטרות המפגש** | 1. היכרות עם המושג מצפן אישי 2. התבוננות אישית של כל אחד/ת מהתלמידים/ות במאפייני המצפן שלו/ה |
| --- | --- |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | **מסגרת ופתיח**:   * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש * טקס פתיחה עפ"י החלטת המנחה   **סגירת מפגש קודם ויצירת רציפות**:   * מזכיר/ה שבמפגש הקודם עסקנו באוטונומיה – מה מגביל את הפעולות שלנו, ואיך בכל זאת יש לנו מרחב פעולה. התחושה של חופש לפעול חשובה מאוד לצמיחה שלנו * בסיום ביקשתי מכם, **שכל אחד/ת יחשוב/תחשוב על משהו שמגביל אותו/ה, יתייעץ/תתייעץ עם מישהו שיכול לעזור להסתכל על הדברים אחרת, ולהגיע היום עם הכיוון החדש ואולי אפילו עם החלטה להתנהג אחרת. אשמח שתשתפו אותנו פה במחשבות ובכיווני פעולה חדשים** (מנחה משתף סיפור אישי בנושא, במקרה שקשה להם לשתף) * סיום של המנחה בכמה מילים לדברים שעלו * הצורך בתחושת חופש ואוטונומיה הוא הצורך החמישי שלנו כבני אדם. זוכרים/ות את הקודמים? התחלנו בצרכים חברתיים יסודיים – קשר, שייכות, ביטחון. אחר-כך דיברנו על הצורך בתחושת מסוגלות כדי להתגבר על אתגרים. במפגש הקודם דיברנו על הצורך שלנו בחופש מסוים. היום נדבר על הצורך השישי והגבוה ביותר במדרג – הצורך שמסיים את סדרת המפגשים הזאת. יכולים לחשוב מהו? **מצפן פנימי**. המנוע של רבות מהמחשבות והפעולות שלנו |
| **שער כניסה**  **גשר למשתתפים** | **הגדרה כללית:**   * **מצפן פנימי** הוא מה שמנחה אותנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים מורכבים, בחירות קשות או דילמות * הוא מורכב מהדברים שהכי חשובים לנו. תיכף ניגע בהם   **מה במפגש:**   * היום נעסוק במצפן הפנימי שלנו, זה שעוזר לנו לנווט בחיים * כל אחד/ת מאיתנו יתבונן/תתבונן על המצפן הפנימי וינסה/תנסה להבין: * מה חשוב לי בחיים? * מה החלומות שלי? מה אני רוצה להשיג? * במה אני מאמין/ה? איך העולם נראה בעיני? |
| **התנסות** | **עבודה בזוגות**   * מתחלקים לזוגות – מספר ומאזין. אחרי שמסיימים סבב, מתחלפים בתפקידים * המספר - מספר על התלבטות שהיתה לו בעבר – * רקע * הפיתרון - איך ההתלבטות נפתרה? מה היתה ההחלטה או הפעולה? * הסבר - מה היו השיקולים לכאן או לכאן שנשקלו, ואילו היו הכי חשובים בהחלטה * המאזין – בזמן הסיפור המאזין מתעד את הדברים בעזרת דף המצפן האישי: רצונות ושאיפות, ערכים, תכונות ויכולות, אמונות ותפיסת עולם * שיקוף - המאזין משקף את מה ששמע בהתלבטות על-פי דף המצפן, ונותן את הדף למספר * מתחלפים בתפקידים * שיתוף בסיפורים מעניינים * עיבוד קצר – מה בעצם למדנו בעבודה שעשינו עכשיו? כל אחד/ת חווה/תה כיצד דברים שחשובים לו/ה בחיים השפיעו על התלבטות מסוימת. הדברים האלו הם חלק מהצפן הפנימי, שמסייע בניווט בחיים   **המשגה**   * בעצם, אפשר להתייחס למצפן הפנימי הזה "כמערכת ההפעלה" האישית שלנו או בסוג של ווייז – זה הווייז של החיים * הוא מה שמנחה אותנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים מורכבים, בחירות קשות או דילמות * ראינו עכשיו שהוא מורכב מהדברים שחשובים לנו - הערכים שלנו, המטרות והשאיפות שלנו, הרצונות שלנו * הוא מפותח מגיל צעיר, וימשיך להתפתח, להשתנות ולהתעדכן לאורך החיים   **תרגיל כתיבה אסוציאטיבית**   * יאללה, ועכשיו נעשה רגע משהו אחר. תרגיל כתיבה * מוודאים שלכולם כלי כתיבה ומחברות/דפים * איך זה יעבוד? אני אקריא התחלה של משפט וכל אחד/ת מכם/ן ימשיך/תמשיך אותו בהתאם לכללים הבאים: * כותבים ללא הפסקה * לא חושבים על מה לכתוב אלא כותבים מהבטן * כשאין מה לכתוב חוזרים שוב לתחילת המשפט שהוכתב וממשיכים ממנו * הכתיבה היא אישית ונועדה עבורכם/ן. אתם/ן תבחרו אם לשתף ובמה * למלא לפחות 5 שורות על כל משפט * אני אחזור על המשפט מספר פעמים (אחרי 40 שניות, 80 שניות, 120 שניות) * דקה אחרי שאקריא אותו בפעם האחרונה נעבור למשפט חדש * המשפטים להקראה: * אני מאמינ/ה ש... * אומרים עלי שאני... * דבר שחשוב לי הוא... * התכונה בולטת שלי היא... * השאיפה חזקה שלי היא... * ערכים חשובים שקבלתי מהבית ומלווים אותי... |
| **עיבוד** | * איך הייתה הפעילות? מה היה קשה/ קל? * קחו רגע לקרוא מה שכתבתם/ן - האם יש דברים שחוזרים על עצמם? יש משהו שהתחדש/הפתיע אתכם? * התבוננו כעת גם בדף מהתרגיל הראשון - מה חוזר על עצמו? מה אפשר ללמוד על עצמינו כתוצאה מהקשר בין שני הדפים? * מה למדנו או הבנו על עצמנו מהתרגילים האלו? |
| **העמקה** | * אלו ערכים/שאיפות/יכולות גילינו על עצמינו בתרגיל? * איפה המצפן הפנימי בא לידי ביטוי בבית-הספר? האם זה אפשרי לממש אותו כאן? * איך מרגישים כשנאלצים לפעול שלא בהתאם למצפן הפנימי? * לקראת סיום: 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 ושלמים יותר. לפעמים קשה לנו להקשיב לעצמנו (הרעש מבחוץ מאד חזק, יש לחץ, ציפיות, פחדים). איך אפשר להזכיר לעצמנו ברגעים כאלו את המצפן הפנימי שלנו? |
| **סיכום המפגש** | * עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש: עשינו שני תרגילים שעזרו לנו לחקור את המצפן הפנימי שלנו. * 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? * שולח/ת לכם עכשיו לינק לעוד התנסות קצרה בנושא לפני שיוצאים להפסקה |