**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
 |