"כשהאסימונים נגמרים"- על דימוי עצמי, חוסן רגשי ומילוי מצברים

מפגש מס׳ 2

קורס מלווי קומונות תשפ"ו

לו"ז מפגש

פתיחה

שיתוף קבוצתי

תיאוריית האסימונים

השלב הקבוצתי

סיכום - עמי ועלמה?

כשהאסימונים נגמרים בשנת השירות

אסימונים= ביטחון עצמי, תחושת ערך, משאבים פנימיים.
איך מקבלים אסימונים? הצלחה, קבלה, הערכה, עידוד.
איך מאבדים אסימונים? כשלון, אכזבה, נזיפה, דחייה.


Rick Lavoie

דוגמה מההרצאה:
ילד שנכשל בבוחן, לא נבחר למשחק וננזף בבית – מאבד אסימונים שוב ושוב.

גם ש"ש שמתקשה להשתלב בקבוצה, או לא עומד/ת בציפיות, לאו דווקא "לא רוצה" – אלא "לא יכול/ה כרגע".

כשהאסימונים נגמרים בשנת השירות

כל ש"ש נכנס למסגרת עם כמות שונה של "אסימונים" (ביטחון עצמי, תחושת ערך ומשאבים פנימיים).

תפקיד המלווה הוא לזהות מתי השינשין מאבד אסימונים ולמצוא דרכים למלא אותם מחדש, כדי שירצה "להמשיך לשחק במשחק".

מתי ש"ש מקבלים אסימונים?
הערכה מהמלווה
הצלחה בפעילות
מקום בקבוצה
תחושת משמעות בפרויקט

מה מרוקן אסימונים?
ביקורת פומבית
השוואות בין ש"שינים
חוסר הכרה במאמץ



חלוקה לחדרים

1. מ-1 עד 100, כמה אסימונים יש לי כרגע (בתפקיד)?

2. מי/מה ממלא אותי?

3. מי/מה לוקח ממני אסימונים?

רגע שתסכל אותנו מול ש"ש
או
ש"ש שהלך לכם חלק איתו

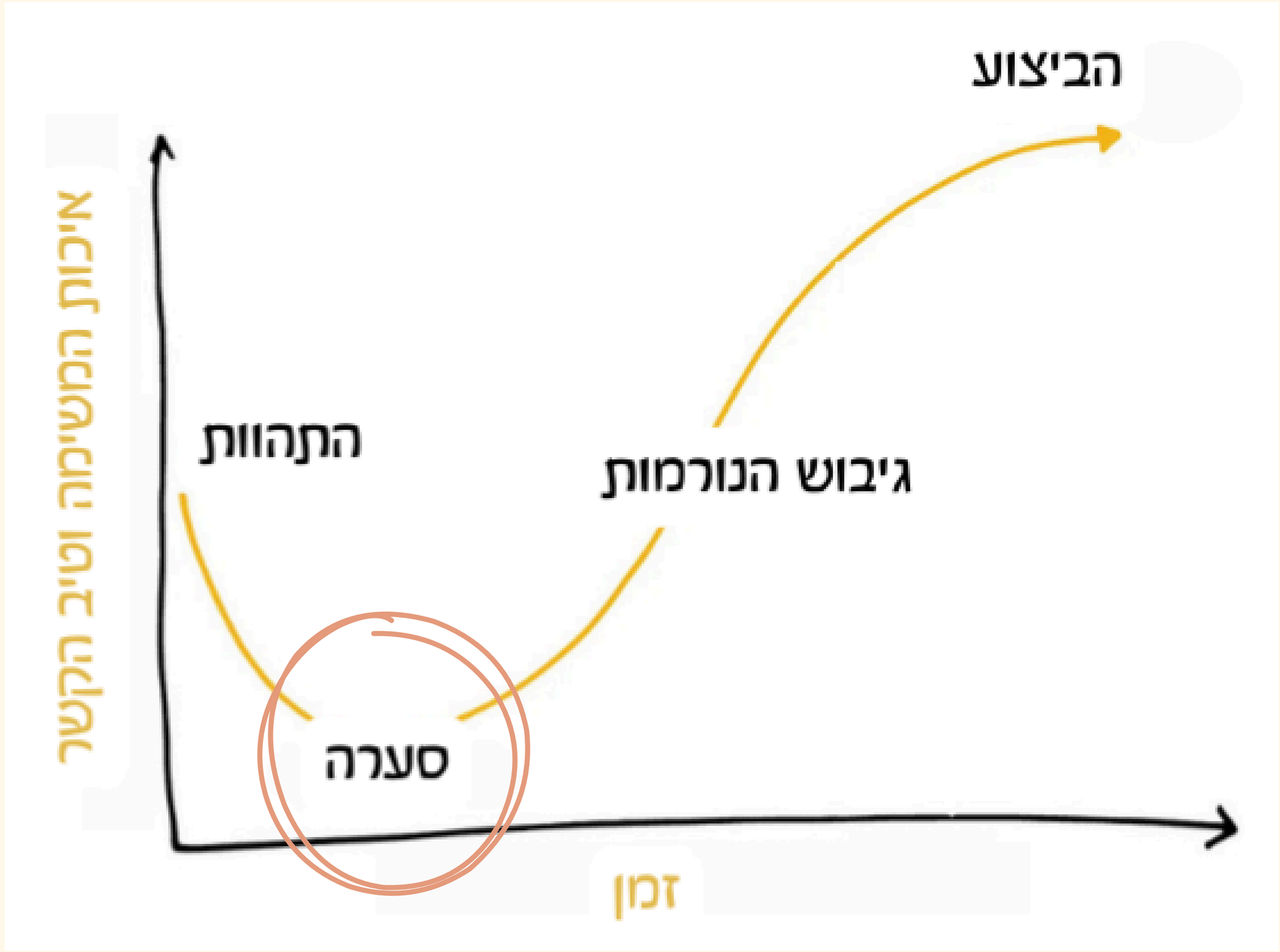
תסכול = להסתכל.

הולך "חלק" = לחלק (לאחרים).

3 שאלות שנשאל את עצמנו?

1. מה קרה כאן?
2. איך זה השפיע על האסימונים של הש"ש?
3. איך אני יכול/ה להוסיף אסימונים?

תפקיד המלווה הוא לא לתקן את הש"ש – אלא לעזור לו למלא את עצמו מחדש.


הביצוע
התהוות
גיבוש הנורמות
סערה
איכות המשימה ויכולת הקשר
זמן

סיכום והצהרת כוונות:

בעקבות המפגש..

עמי ועלמה

עם מי

אני רוצה להיפגש או לעבוד?

על מה

אני מתכוון/ת לעבוד או לשים דגש?

תודה!

