מערך פעילות

כשהאסימונים נגמרים

על דימוי עצמי, חוסן רגשי ומילוי מצברים

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש"שנים | **עזרים:** דפים, פתקים, עטים

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

שנת השירות מציבה בפני הש"שנים אתגרים רבים – מיומנויות חדשות, יצירת קשרים חברתיים, סביבה לא מוכרת ועוד. אתגרים אלו עלולים ליצור עומס רגשי ולהשפיע על הדימוי והביטחון העצמי שלהם.

תיאוריית האסימונים של ריק לבוי מציעה נקודת מבט שונה להבנת המשאבים הרגשיים ושל הגורמים שממלאים או מרוקנים אותנו.

מטרות

- ✓ זיהוי הגורמים המשפיעים על המשאבים הרגשיים של המשתתפים (מה ממלא ומה מרוקן אותם) והבנת מצבם הרגשי הנוכחי.
- ✓ המשתתפים ילמדו כלי לשאילת שאלות מנחות (מה קרה? איך זה השפיע? איך למלא מחדש?) כדי להתמודד עם מצבי תסכול.
- ✓ פיתוח שפה משותפת לשיתוף ברגשות, לשם יצירת מרחב של תמיכה הדדית.

מהלך

1 פתיחה

נאמר שבמפגש היום נדבר על דימוי עצמי, חוסן ומילוי מצברים.

2 תיאוריית האסימונים

תיאוריית האסימונים של ריק לבוי מתארת את המשאבים הרגשיים שלנו כמערכת של "אסימונים" מוגבלים. כל אדם מתחיל את יומו עם כמות מסוימת של אסימונים, המייצגים אנרגיה רגשית, ביטחון עצמי ויכולת התמודדות. כל פעולה, אינטראקציה או אתגר "עולים" באסימונים – חלקם מעט וחלקם הרבה. כשנגמרים האסימונים, אנחנו חשים מרוקנים רגשית וחסרי יכולת להתמודד.

איך לדעתכם מקבלים אסימונים?

תשובה: הצלחה במשימה או בפעילות, קבלה והכרה מאחרים, הערכה ומשוב חיובי, עידוד ותמיכה וכו׳.

איך לדעתכם מאבדים אסימונים?

תשובה: כישלון או אי־הצלחה במשימה, אכזבה מעצמנו או מאחרים, נזיפה או ביקורת קשה, דחייה או חוסר קבלה וכו׳.

חשוב לזכור: כשאנחנו מתקשים או לא עומדים בציפיות, זה לא אומר שאנחנו "לא רוצים" – אלא שאולי אנחנו "לא יכולים כרגע". זו הבחנה חשובה מאוד: כשהאסימונים שלנו נגמרים, קשה לנו לתפקד, גם אם אנחנו מאוד רוצים.

נשאל

- אתם יכולים לחשוב על רגע בשנת השירות / בחיים הפרטיים שלכם / סיטואציה של אדם אחר, שבו הרגשתם שנגמרו לכם (או לו) האסימונים?

3 האסימונים שלי בשנת השירות

נאמר שכל אחד מאיתנו נכנס לשנת השירות עם כמות שונה של "אסימונים". חלקנו מגיעים עם הרבה ביטחון וערך עצמי, וחלקנו עם פחות. במהלך השנה יש דברים שממלאים אותנו ודברים שמרוקנים אותנו.

מה ממלא לנו אסימונים בשנת השירות?

תשובה: הערכה מהמלווה או מהצוות, הצלחה בפעילות או בפרויקט, תחושת שייכות ומקום בקבוצה, תחושת משמעות במה שאני עושה וכו׳.

מה מרוקן לנו אסימונים בשנת השירות?

תשובה: ביקורת פומבית או בושה מול אחרים, השוואות בינינו לבין אחרים בקבוצה, חוסר הכרה במאמץ שהשקענו וכו׳.

4 האסימונים שלי

כעת נתבונן על עצמנו ונבדוק איך אנחנו מרגישים כרגע בעזרת התיאוריה. נחלק לכל משתתף דף ועט ונבקש מכל אחד לכתוב לעצמו:

שאלות לכתיבה אישית

- בשנת השירות – מ־1 עד 100, כמה אסימונים יש לי כרגע?
- מי או מה ממלא אותי? מהן הפעולות, האנשים או הרגעים שנותנים לי אנרגיה?
- מי או מה לוקח ממני אסימונים? מהן הפעולות, המצבים או האנשים שמרוקנים אותי?

לאחר מכן נזמין את מי שמעוניין בכך לשתף באחת הנקודות, לבחירתו.

5 שיתוף בקבוצות

נחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות. נאמר שכעת נשתף זה את זה בחוויות שלנו השנה – רגעים שרוקנו מאיתנו אסימונים ורגעים שמילאו אותנו. כל משתתף מתבקש לשתף ברגע אחד שתסכל אותו – שבו הרגיש שהאסימונים שלו מתרוקנים – וברגע אחד שמילא אותו, שבו הרגיש שהוא מקבל אסימונים ומתמלא.

לפני תחילת השיתוף נסמן את גבולות השיח

- הקשיבו באמת – בלי לקטוע או לנסות "לתקן".
- אל תשפטו – כל אחד חווה דברים אחרת.
- אפשר לשתף גם בדברים קטנים – לא חייב שיהיה משהו דרמטי.
- מה שמשתפים בקבוצה – נשאר בקבוצה.

לאחר מכן נחזור למליאה ונבקש ממי שמעוניין בכך לשתף במחשבה/תובנה שהוא יוצא איתה מהשיתוף.

6 כשהאסימונים נגמרים

כשאנחנו מרגישים שהאסימונים שלנו מתרוקנים, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו שלוש שאלות פשוטות:

1

מה קרה כאן?

נסו לזהות את המצב או האירוע שגרם לכם להרגיש כך. האם זה היה משהו ספציפי? מישהו אמר משהו? משהו לא עבד?

2

איך זה השפיע על האסימונים שלי?

האם הרגשתם שהאנרגיה שלכם ירדה? האם הביטחון העצמי שלכם נפגע? נסו להבין מה בדיוק השתנה.

3

איך אני יכול להוסיף אסימונים?

מה אני יכול לעשות כדי למלא את עצמי מחדש? האם אני צריך לדבר עם מישהו? לקחת הפסקה? לעשות משהו שאני אוהב?

שני משחקי מילים לזכור

- **תסכול = להסתכל:** כשאנחנו מתוסכלים, אנחנו צריכים להסתכל פנימה – מה קורה איתי? מה מקור התסכול? כיצד אני יכול להתמודד איתו?
- **הולך "חלק" = לחלק (לאחרים):** כשהדברים הולכים לי חלק ואני מרגיש טוב – יש לי אסימונים לחלק לאחרים.

7 סיכום

נסיים את המפגש עם 5 טיפים למילוי אסימונים:

5 טיפים למילוי אסימונים

- בקשו עזרה כשאתם זקוקים לה, ותמכו זה בזה.
- עשו משהו שאתם אוהבים – גם אם זה רק 10 דקות.
- תיהנו מההצלחות שלכם – גם הקטנות וגם הגדולות.
- תנו מחמאות וחיזוקים לסובבים אתכם – זה ממלא גם אתכם.
- תנו לעצמכם אוויר – לפעמים רק לצאת החוצה עוזר.

סבב סיום: דבר אחד שאני לוקח מהמפגש היום.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות