**מערך פעילות**

# להטעין את הסוללה | גרסה להדפסה

## חוסן אישי ושחיקה בשנת השירות

**משך:** שעה וחצי – שעתיים

**קהל יעד:** ש״שנים

**עזרים:** כרטיסי סוללה, פתקיות בשני צבעים, שני בריסטולים, כרטיסיות סימנים, כרטיסיות ערוצי חוסן, דפי "תוכנית הטעינה שלי", טושים ועטים

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

## רציונל

שנת השירות היא שנה של נתינה גדולה: ימים ארוכים במסגרת, חניכים שזקוקים לנו, חיים משותפים בקומונה ומרחק מהבית ומהחברים. לצד הסיפוק והמשמעות, הש״שנים עלולים לחוות עייפות, תסכול, בדידות ותחושה ש"אני לא מספיק". אלה תחושות טבעיות, אך כשהן מצטברות לאורך זמן בלי מענה – הן עלולות להוביל לשחיקה. במפגש זה נעצור לבדוק "איפה הסוללה שלי עומדת", נזהה מה מטעין אותנו ומה מרוקן אותנו, נלמד לשים לב לסימני אזהרה אצלנו ואצל החברים, ונבנה יחד דרכים לשמור על הכוחות לאורך השנה.

## מטרות

- ✓ עצירה ובדיקה של המצב האישי – רגשי ופיזי – בנקודת הזמן הנוכחית.
- ✓ זיהוי הגורמים שמטעינים אותנו ושמרוקנים אותנו בשנת השירות, והבחנה בין מה שבשליטתנו לבין מה שלא.
- ✓ היכרות עם סימני אזהרה לשחיקה – אצלי ואצל חבריי לקומונה.
- ✓ בניית תוכנית אישית ומחויבות קבוצתית לשמירה על החוסן.

## מהלך

### 1 פתיחה – ״מד הסוללה״

נפזר במרכז המעגל את כרטיסי הסוללה (נספח 1) – מסוללה ריקה ועד סוללה מלאה. כל משתתף בוחר את הסוללה שמתארת הכי טוב איך הוא מרגיש השבוע, ומשתף במשפט אחד: למה בחר בה, ומה "שאב" או "הטעין" אותו לאחרונה.

**הערה למנחה:** חשוב לאפשר גם תשובות "נמוכות" בלי למהר לתקן או לעודד. המטרה היא לייצר מרחב שבו מותר להגיד "אני עייף" או "קשה לי" – בלי שזה יהפוך לבעיה.

## 2 מה מטעין ומה מרוקן?

נחלק לכל משתתף פתקיות בשני צבעים. על פתקיות בצבע אחד יכתוב דברים **שמרוקנים** אותו בשנת השירות, ועל פתקיות בצבע השני – דברים **שמטעינים** אותו. כדאי לחשוב על שלושה מרחבים: המסגרת וההדרכה, הקומונה, והחיים האישיים (משפחה, חברים, זמן לעצמי). נדביק את הפתקים על שני בריסטולים – "מרוקן" ו"מטעין".

לאחר מכן נקרא יחד את הפתקים ונמיין את פתקי ה"מרוקן" לשני אזורים: **מה בשליטתי** ו**מה לא בשליטתי**.

**שאלות לדיון**

- מה בולט לכם? אילו דברים חוזרים אצל הרבה מאיתנו?
- האם הופתעתם ממשהו שמטעין או מרוקן חברים אחרים?
- על מה שבשליטתנו – מה אפשר לעשות אחרת? ועל מה שלא – איך אפשר להתמודד איתו?
- האם יש דברים שמרוקנים אותנו ושאנחנו לא מספרים עליהם לאף אחד?

## 3 רמזור הסימנים

נניח על הרצפה שלושה אזורים: ירוק, צהוב ואדום. נחלק לקבוצות קטנות את כרטיסיות הסימנים (נספח 2), וכל קבוצה תמקם כל כרטיסייה ברמזור לפי השאלה: **עד כמה זה סימן שכדאי לשים אליו לב?** אין תשובה אחת נכונה – המטרה היא הדיון.

**ירוק – "עייף אבל בסדר"**

תחושות טבעיות של שנה אינטנסיבית. מנוחה, שיחה וזמן לעצמי בדרך כלל מספיקים.

**צהוב – "לשים לב"**

משהו מצטבר. כדאי לעצור, לשתף מישהו ולבדוק מה אפשר לשנות.

**אדום – "לא להישאר לבד"**

סימנים שנמשכים לאורך זמן ופוגעים בתפקוד. זה הזמן לפנות למלווה או לאדם קרוב.

**שאלות לדיון**

- על אילו כרטיסיות התווכחתם? למה?
- איך נראית שחיקה מבחוץ? איך אפשר לזהות אותה אצל חבר לקומונה?
- מה אני יכול לעשות כשאני רואה שחבר "בצהוב" או "באדום"? מה היה עוזר לי, אם זה הייתי אני?
- למי אפשר לפנות כשקשה – בקומונה, במסגרת, בתנועה ומחוצה לה?

**הערה למנחה:** בסיום החלק כדאי לומר במפורש מי הכתובות לפנייה (המלווה, רכז המסגרת, המשפחה), ולהדגיש שפנייה לעזרה היא סימן לאחריות ולא לחולשה.

## 4 מאיפה שואבים כוח? – שש דרכים לטעינה

נספר שלכל אחד מאיתנו יש דרכים משלו לשאוב כוח בזמנים קשים, ושכדאי להכיר כמה שיותר מהן. נחלק את המשתתפים לשש קבוצות או זוגות, וכל קבוצה תקבל כרטיסייה של ערוץ אחד (נספח 3):

| | | |
|---|---|---|
| **אמונה וערכים** – משמעות, שליחות, "בשביל מה אני כאן". | **רגש** – לתת מקום לתחושות, לבטא אותן. | **חברה** – קשרים, תמיכה, שייכות. |
| **דמיון ויצירה** – הומור, משחק, יצירה, חלומות. | **חשיבה** – תכנון, סדר, פתרון בעיות. | **גוף** – שינה, תזונה, תנועה, מנוחה. |

כל קבוצה תכתוב לפחות חמישה רעיונות **מעשיים** לטעינה דרך הערוץ שלה – רעיונות שאפשר ליישם בשנת השירות, בקומונה ובמסגרת. כל קבוצה מציגה את הרעיונות שלה, ושאר המשתתפים מוסיפים.

> **הערה למנחה:** החלוקה לשישה ערוצים מבוססת על מודל "גשר" (BASIC Ph) של פרופ׳ מולי להד. כדאי לציין שלכל אחד יש ערוץ או שניים מועדפים, ושהחוסן גדל כשאנחנו מרחיבים את "ארגז הכלים" שלנו.

## 5 תוכנית הטעינה שלי

נחלק לכל משתתף את הדף "תוכנית הטעינה שלי" (נספח 4) וניתן כמה דקות למלא אותו לבד. לאחר מכן נחלק לזוגות – **"שותפי טעינה"**. כל אחד משתף את בן הזוג במה שבחר לשתף מהדף, והשניים מסכמים ביניהם איך יעזרו זה לזה לאורך השנה: לשאול מדי פעם "איפה הסוללה שלך?", לשים לב לסימנים ולהזכיר את התוכנית.

## 6 סיכום – אמנת טעינה קומונרית

נחזור למעגל ונחשוב יחד על **הרגל קבוצתי אחד או שניים** שהקומונה מתחייבת אליהם כדי לשמור על הכוחות של כולם. לדוגמה: סבב "מד סוללה" קצר בכל ישיבת קומונה, ערב שבועי ללא מסכים, ארוחה משותפת קבועה, או חלוקה מחדש של תורנויות בתקופות עמוסות. נכתוב את ההרגלים על בריסטול ונתלה אותו בבית.

נסיים בסבב: **"משפט אחד שאני לוקח איתי מהמפגש"**.

> **הערה חשובה:** נושא המפגש עשוי לעורר תחושות קשות. אם במהלך המפגש עלה מצב שמעורר דאגה לגבי אחד המשתתפים, חשוב לשוחח איתו באופן אישי לאחר המפגש ולעדכן את המלווה.

**מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות**

נספח 1

# כרטיסי סוללה



ריקה לגמרי



כמעט נגמרת



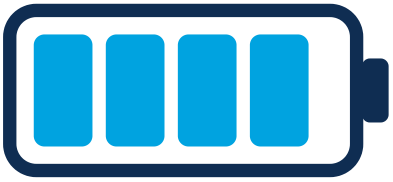
חלשה



חצי



טובה



מלאה לגמרי

מומלץ להדפיס שני עותקים כדי שיהיו מספיק כרטיסים לכל המשתתפים.

נספח 2

# כרטיסיות רמזור הסימנים

| | | |
|---|---|---|
| אני עייף/ה בסוף יום במסגרת | אני מתעורר/ת בבוקר בלי שום חשק ללכת למסגרת | קשה לי להירדם או שאני ישן/ה הרבה יותר מבעבר |
| אני מתעצבן/ת על חברי הקומונה על דברים קטנים | אני מתגעגע/ת הביתה | הפסקתי לעשות דברים שפעם שימחו אותי |
| אני מרגיש/ה שאני חייב/ת להיות זמין/ה לכולם כל הזמן | אני מסתגר/ת בחדר ונמנע/ת ממפגשים בקומונה | כבר לא אכפת לי מה קורה עם החניכים |
| אני מרגיש/ה שכל מה שאני עושה לא מספיק טוב | אני בוכה או מרגיש/ה עצב בלי סיבה ברורה | אני מחכה לסופ"ש כבר מיום ראשון |

נספח 3

# כרטיסיות שש דרכים לטעינה

**B · Belief**

## אמונה וערכים

מה נותן לי משמעות? בשביל מה בחרתי בשנת השירות? אילו רגעים מזכירים לי למה אני כאן?

**A · Affect**

## רגש

איך אני נותן/ת מקום למה שאני מרגיש/ה? עם מי אני יכול/ה לדבר? כתיבה, מוזיקה, בכי, צחוק.

**S · Social**

## חברה

מי האנשים שמחזקים אותי? איך הקומונה יכולה להיות מקור כוח? מתי אני מבקש/ת עזרה?

**I · Imagination**

## דמיון ויצירה

הומור, משחק, יצירה, חלומות לעתיד. מתי בפעם האחרונה עשיתי משהו רק בשביל הכיף?

**C · Cognition**

## חשיבה

תכנון, סדר עדיפויות, רשימות, חלוקת משימה גדולה לצעדים קטנים. מה בשליטתי?

**Ph · Physiology**

## גוף

שינה, אוכל, תנועה, נשימה, זמן בטבע. מה הגוף שלי צריך כדי להחזיק את השנה?

נספח 4

# תוכנית הטעינה שלי

## מה מטעין אותי

**שלושה דברים שממלאים לי את הסוללה:**

**דבר אחד שאתחייב לעשות כל שבוע, רק בשבילי:**

## מה מרוקן אותי

**הדבר שהכי מרוקן אותי כרגע:**

**מה בשליטתי לשנות בו:**

## הסימנים שלי

**הסימן הראשון שמראה לי שהסוללה נחלשת:**

**מה שותף/ת הטעינה שלי יכול/ה לשים לב אליו:**

## לא לבד

**אנשים שאני יכול/ה לפנות אליהם כשקשה:**

**שותף/ת הטעינה שלי:**

**משפט שאני רוצה להגיד לעצמי בימים קשים:**