מערך פעילות

״מי הזיז את הגבינה שלי?״

התמודדות עם שינויים בשנת השירות

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש״שנים

עזרים: מצגת מלווה, מקרן + מסך, דפי A4 וכלי כתיבה כמספר המשתתפים, צבעים, דף עבודה "עושים שינוי" (נספח)

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

רציונל

לאורך שנת השירות מתרחשים שינויים רבים (תחלופה בצוות, עדכונים בלו״ז, משימות ועוד). חלק מרכזי בהצלחת הש״שנים תלוי ביכולתם להסתגל ולהתאים את עצמם למציאות המשתנה.

במפגש זה נבקש לחזק את יכולתם של הש״שנים להתמודד עם שינויים ולראות בהם הזדמנות ולא מכשול.

מטרות

- ✓ עיסוק בשינויים ובמקומם בחיינו, ובמהלך שנת השירות בפרט.
- ✓ חיזוק יכולתם של הש״שנים לצפות שינויים ולהתמודד איתם בצורה מיטבית.

מהלך

1 פתיחה

נשב במעגל. נאמר שבמפגש היום נעסוק בשינויים, במקומם בחיינו ובאופן ההתמודדות איתם.

סבב שיתוף: כל משתתף מספר על שינוי משמעותי אחד שחווה במהלך חייו.

לאחר מכן נאמר שהמציאות סביבנו משתנה כל הזמן, ואופן ההתמודדות שלנו עם השינויים – הקטנים כגדולים – עשוי להשפיע בצורה מכרעת על החוויה שלנו במהלך שנת השירות, וגם בהמשך חיינו. בשעה הקרובה נבקש לאתגר את היכולת שלנו להתמודד עם שינויים, תוך עיסוק בקומונה שלנו.

למצגת "מי הזיז את הגבינה שלי?" ←

נפתח את המצגת המלווה "מי הזיז את הגבינה שלי?" ונעבור עליה יחד עם המשתתפים: נעצור בחלקים שנרצה להתעכב עליהם, נשתף אותם במהלכה, נשאל שאלות וכו׳ – כך שנגיע להמשך הדיון כשהם מבינים את הרעיון המרכזי.

2 זיהוי השינוי

כעת נחלק למשתתפים דפים וצבעים. נבקש מכל משתתף לצייר על הדף שלו את הקומונה – המבנה, האנשים, הפעילויות וכו׳. חשוב לכלול בציור כמה שיותר אלמנטים שמאפיינים את הקומונה.

הערה למנחה: מומלץ להשמיע מוזיקת רקע בזמן הציור.

לאחר שסיימו, נבקש מכל משתתף לסמן עיגול סביב אחד הדברים האהובים עליו בקומונה, ולסמן דבר אחד שמאתגר אותו / שהיה רוצה שישתפרו בו בקומונה.

3 תכנון השינוי

נחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות. כל קבוצה משתפת במה שסימנו, ולאחר מכן בוחרים יחד אתגר אחד שהם רוצים לשנות/לשפר בקומונה. לאחר מכן נחלק לכל קבוצה דף עבודה "עושים שינוי!" (נספח), שאותו ימלאו יחד.

4 יצירת תוכנית פעולה

נחזור למליאה ונבקש מכל קבוצה להציג את עיקרי דף העבודה שלה. לאחר מכן נבחר יחד כקומונה את אחד האתגרים שהוצגו, ונבנה יחד תוכנית פעולה שצריכה לכלול:

מטרות

מהן המטרות שלנו?

משימות

דרכי פעולה, משימות קונקרטיות וברורות.

לוח זמנים

מתי נעשה כל דבר?

5 סיכום

נאמר שבמפגש היום עסקנו בהתמודדות עם שינויים דרך הסיפור "מי הזיז את הגבינה שלי?", ודרך ההתמודדות שלנו כקומונה עם שינוי יזום מצידנו. חשוב לזכור שאופן ההתמודדות שלנו עם שינויים – מההבנה שהם מתרחשים כל הזמן והציפייה להם, ועד היכולת שלנו להסתגל ואף ליהנות מהם – תלוי רק בנו.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספח

דף עבודה: עושים שינוי!

מה השינוי?

כיצד נבצע אותו בצורה הטובה ביותר?

מה עלול להשתבש?

מה הדבר הטוב שעשוי לקרות (בלי שהתכוונו בכלל)?

בהצלחה!