מערך פעילות

״עץ החוזקות״ | גרסה להדפסה

על משמעות ועשייה בשעת חירום

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש״שנים | **עזרים:** דפי A4, טושים צבעוניים, פתקיות

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

רציונל

שנת שירות בעת חירום מזמנת מציאות שונה – השגרה משתבשת, המשימות מתחלפות והאתגרים רבים. ועם זאת, דווקא בתוך הסערה הזו, הנוכחות של הש״שנים במסגרת היא בעלת ערך יוצא דופן: הם מהווים עוגן, מביאים אנרגיה ועשייה בשעה שהמסגרת זקוקה לכך ביותר. מחקרים מראים שעשייה משמעותית בזמן משבר היא אחד הגורמים המרכזיים לחוסן נפשי – ומפגש זה נועד לעזור לכל ש״ש לראות כיצד הכוחות שהוא מביא עושים את ההבדל.

מטרות

- ✓ חיזוק תחושת המשמעות והנחיצות של הש״שנים במסגרת.
- ✓ חיבור לחוזקות האישיות ולערכים של המשתתפים.
- ✓ עיסוק בהזדמנויות הקיימות בתקופה זו.

מהלך

1 פתיחה

נשב במעגל. נאמר שבמפגש היום נעסוק במהות תפקידם במסגרת בשעת חירום. נבקש מכל משתתף לבחור חפץ (אישי, בקומונה וכו׳) שהוא הכי משתמש בו בתקופה זו (במידה שאפשר – להביא אותו למרכז המעגל). לאחר מכן נערוך סבב שבו כל משתתף מספר איזה חפץ בחר ומדוע.

2 עץ החוזקות

נחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג מקבל דף A4 וטושים צבעוניים, ומציירים יחד את "עץ החוזקות" לפי ההגדרות הבאות:

שורשים

מה הביא אותי לשנת שירות (הסיבות, הערכים וכו').

גזע

החוזקות האישיות שלי שאני מביא לתפקיד בתקופה הזו.

ענפים

הפעולות הקונקרטיות שאני עושה במסגרת בעת חירום.

פירות

רגע אחד מהתקופה האחרונה שגרם לי לחוש שהפעולה שלי הייתה משמעותית.

הערה למנחה: מומלץ להשמיע מוזיקת רקע בזמן העבודה. ניתן גם לעשות את הפעילות כל משתתף לבד.

לאחר שסיימו – כל זוג מציג למליאה את העץ שלו.

נשאל את המשתתפים

- מה גיליתם אחד על השני (או על עצמכם) בתקופה זו שלא ידעתם קודם?
- האם יש דברים שדווקא בתקופה הזו הפכו לאפשריים – הזדמנויות שלא היו קיימות בשגרה?
- האם הנחיצות שלכם במסגרת מורגשת יותר בתקופה זו? כיצד זה בא לידי ביטוי?
- האם יש משהו שאתם צריכים מאיתנו בעת הזו כדי לבצע את תפקידכם בצורה מיטבית?

3 סיכום

כל משתתף מקבל פתק ועט, וכותב בו דבר אחד קטן שאני מתחייב לעשות בשבוע הבא – עבור עצמי, עבור חברי הקומונה או עבור המסגרת. את הפתקים נתלה על לוח בקומונה.

לסיום נאמר שתקופות של משבר, על אף שהן מהוות התמודדות קשה עבור כולנו, מאפשרות לנו ללמוד על יכולותינו, ומזמינות הזדמנויות שלא היו קיימות בימי שגרה. הנוכחות שלכם כאן, בדיוק עכשיו, היא לא מובנת מאליה – היא משמעותית עבור המסגרת ועבורכם עצמכם. אנחנו מזמינים אתכם להיעזר בנו בכל עניין, ויחד נעבור את התקופה הזאת.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות