

שיעור 2 החוזקות שלי לקראת המעורבות חברתית

מטרות:

- 1- לסייע לתלמידים להכיר את חוזקותיהם ונטיותיהם האישיות כדי שיוכלו לבחור באופן מדויק יותר את מקום ההתנדבות/ מעורבות חברתית שיפעלו בו השנה
- 2- ליצור תחושת מסוגלות עצמית אצל התלמידים לביצוע מוצלח של המעורבות
- 3- לדון באפשרויות השונות של מקומות ההשמה ולייצר התאמה בין הנטיות והחוזקות למקום ההשמה

קהל יעד: תלמידי כיתות י

משך הזמן: כ-45 דקות

עזרים: דפים, כלי כתיבה

פתיחה: (5 דקות)

המנחה יכתוב על הלוח את המשפט: **"יותר ממה שצריך האדם להכיר את חסרונותיו, עליו להכיר את מעלותיו"** וישאל-

- מה יותר קל לנו להגיד על עצמינו? במה אנחנו טובים או במה אנחנו פחות טובים? מדוע זה כך?
- למה חשוב שנדע גם במה אנחנו טובים? (חשיבות הכרת המעלות העצמיות – לא מתוך גאווה, אלא במטרה לפתח ביטחון עצמי בריא ובמטרה להשתמש בהן ולצמוח באמצעותן. בדרך כלל, אדם נוטה להתמקד בחסרונותיו ולדאוג בגינם. אך מי שרוצה להתקדם חייב, קודם כול, לזהות את החוזקות שלו)

פעילות מציאת החוזקות: (10 דקות)

אפשרות א-

המנחה יבקש מהמשתתפים לכתוב רשימה של תכונות ו/או חוזקות שמורכבת מאותיות השם שלהם (ניתן להוסיף גם את שם המשפחה), לחילופין ניתן לבקש לכתוב 4 חוזקות שמתחילות באות של השם שלהם.

המשתתפים יתחלקו לרביעיות וישתפו אחד את השני במה שכתבו, המשתתפים יוסיפו חוזקות/תכונות לחבריהם.

אפשרות ב-

המנחה יציג רשימת חוזקות על הלוח/ פתקים והתלמידים יחשבו על אירוע משמעותי עבורם שבו הרגישו שהם פעלו טוב/נכון.

התלמידים ישתפו בזוגות/רביעיות אחד את השני באירועים, והחברים בקבוצה ישייכו את החוזקה/חוזקות למקרה המתואר.

דוגמאות -

תכונות: נדיבות, רגישות, טוב לב, גמישות, חכמה, אומץ, שלוה, אחראיות, אכפתיות, שמחה, יצירתיות, התמדה, עקביות, ותרנות, יושר, סדר וארגון, חברותיות, סבלנות, תקשורתיות, ביטחון עצמי, מעשיות, פתיחות, מכובדות, איפוק, אורך רוח

חוזקות/יכולות: יכולת ארגון, יכולת הסברה/הדרכה, יכולת מנהיגות, תושייה, כושר עיצוב, יכולת טכנית, יכולת חברתית, אהבה לילדים, זיכרון טוב, תקשורת טובה עם מבוגרים, תקשורת טובה עם ילדים, כישרון, מוזיקלי, יכולת הבנת הזולת וקבלתו, כושר שכנוע במשא ומתן, סקרנות מדעית, חשיבה מתמטית, כישרון אמנותי, חשיבה יצירתית, חוש הומור, כושר ניתוח, כושר רטורי, יכולת הבעה בכתב, כושר ניהול, אוהב עבודת כפיים, יכולת טכנולוגית, אוהב לעבוד בלילה

*המנחה יסכם חלק זה : התבוננות פנימית שלנו (יחד עם סיוע של חברים) מסייעת לנו במציאת מקום השמה מתאים שנוכל לממש בו את עצמינו ולהתנדב באופן משמעותי ויכולה לסייע לנו גם בסיטואציות אחרות בחיים (ניתן לבקש מהמשתתפים לחשוב באילו סיטואציות נוספות ההכרה בחוזקות וביכולות עשויה לסייע)

פעילות – חיבור בין החוזקות/יכולות למקומות ההשמה (15 דקות)

המשתתפים יקבלו את הנספח 'מה חשוב לי' וימלאו באופן אישי

לאחר מילוי הנספח, המשתתפים יתחלקו שוב לרביעיות. כל משתתף בתורו יציג לשאר חברי הקבוצה את העדפותיו והם יציעו לו מקומות השמה מתאימים.

*מומלץ לתת רשימה של מקומות ההשמה הקיימים במסגרת ההתנסות

חוזרים למליאה ומשתפים את מה שעלה בקבוצות

-המנחה יסכם חלק זה : החיבור בין החוזקה למקום ההתנסות יכול לסייע לתלמידים לבצע את המעורבות באופן משמעותי ומיטיב.

מה חשוב לי.....

- ☒ להתנסות בחוויות חדשות
- ☒ להכיר אנשים חדשים
- ☒ לעבוד בתחומים פרא-רפואיים
- ☒ לרכוש מיומנויות - כמו : עזרה ראשונה, הדרכה, תיעוד
- ☒ לעזור לאנשים
- ☒ להקשיב לנזקקים
- ☒ לעבוד עם מבוגרים

- ☒ לעבוד עם ילדים קטנים
- ☒ לעבוד עם נוער
- ☒ להיות במקום יוקרתי
- ☒ להיות מעורב בקהילה
- ☒ לעזור לאנשים מבוגרים
- ☒ לקדם את עצמי בחיים
- ☒ לתרום מיכולתי לחברה
- ☒ להתמודד עם אתגרים
- ☒ לעבוד בחוץ
- ☒ ללמוד דברים חדשים
- ☒ להדריך
- ☒ להכיר מקומות חדשים
- ☒ לעבוד לבד
- ☒ לעבוד בקבוצה
- ☒ להנהיג
- ☒ לבנות או להמציא עזרים לנזקקים
- ☒ להתגאות בפני חברי
- ☒ להתגאות בפני משפחתי
- ☒ לחקות את דרך החיים של הורי
- ☒ למלא את זמני הפנוי בפעילות משמעותית

פעילות- חיזוק תחושת המסוגלות לטיוב ההתנסות: (10 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות ויקיימו אחד לשני 'ראיון קבלה' למקום על מנת לתרגל סימולציה, שתסייע בחיזוק תחושת המסוגלות לקראת ההתנסות. שאלות לראיון-

1. למה את/ה רוצה להתנדב אצלנו?
2. מהם הכישורים/החוזקות שלך שיכולים לסייע לך בהתנדבות?
3. אילו אתגרים אתה חושב/ת שיעמדו בפניך בהקשר להתנדבות?
4. מה היית רוצה להשיג בסיום תקופת ההתנדבות? (ידע, כלים וכו..)
5. מה ייחשב מבחינתך הצלחה במסגרת ההתנדבות?

*אם יישאר זמן- במליאה – המנחה יבקש לשתף איך הייתה ההרגשה לראיון ואיך הייתה ההרגשה להתראיון

סבב סיכום: (5 דקות)

המנחה יבקש בסבב מתלמידים לשתף מה למדתי על עצמי/ מה אני לוקח ליישם במקום ההתנדבות

הפעילות נכתבה בהשראת פעילויות בנושא המעורבות החברתית באתר מנהל חברה ונוער