**תירוצים אל מול הגשמה עצמית (שעה וחצי)**

**איפה המטרות שלי פוגשות אותי בחיים?**

**"תהיה יותר חזק מהתירוץ שלך"**

**מטרות**

1. .לזהות תירוצים נפוצים ולבחון את השפעתם על חיינו.
2. לפתח מודעות לתהליך קבלת ההחלטות שלנו ולחיזוק מחויבות.
3. לעודד שיח פתוח על מניעים שמתחת לתירוצים.

**הקדמה ורקע כללי (למדריךה)-**כולנו משתמשים לעיתים בתירוצים. מאחורי התירוצים שלנו טמון לפעמים גם פחד מהתמודדות, פחד מכישלון, ואף פחד מהצלחה. התירוץ הוא למעשה מעין "הגנה", הוא מאפשר להימנע מהתמודדות עם סיטואציות שעשויות להיות קשות או כואבות. לעיתים הגנה זו משרתת אותנו, אך לפעמים היא גם פוגעת בנו, ולא מאפשרת לנו לגלות כמה כוחות טמונים בתוכנו. מומלץ לקיים פעילות זו לאחר מילוי התקאות עם הבוגרים.ות ונוכל למקד את החלומות והמטרות של החניך.ה

מטרת הפעילות: לעודד כל אחד מהחניכים לברר עם עצמו מה עשוי לאפשר לו להיות יותר חזק מהתירוץ שלו.ולהתקדם לעבר הבחירה בתקאות.

 **מהלך:**

**1.סבב מה נשמע? ( 10 דק')-** נשאל את החניכים לשלומם ובנוסף לשתף תירוצים נפוצים שהם נוטים להשתמש בהם ממליצה למדריךה גם לשתף כדי לתת לחניךה הרגשה שזה בסדר שיש תירוצים (דוגמאות כגון: "אין לי זמן", "זה קשה מדי", "כולם עושים את זה").

**2. מתודה המעגל (20 דק')-** במתודה הזו נרצה למקד את המטרות של החניךנקרא אפשרויות שונות של מטרות,ולאחר מכן נפזר על הריצפה שלושה מעגלים (שמפורטים בהמשך) כאשר כל פעם חניך יעמוד על המעגל שבו כתובה הסיבה שמונעת ממנו לעשות את מה שהוא רוצה

* המעגל החיצוני והגדול ביותר- תירוצים שתלויים באחרים: לדוגמא: אין לי זמן, עכשיו זה לא הזמן, אין לי כסף, אין לי מספיק תמיכה מהמשפחה שלי, מאוחר מדי, המורים שלי גרועים, השעון המעורר לא מעיר אותי, האנשים מסביב מפריעים לי .
* המעגל האמצעי- תירוצים שקשורים אלי לדוגמא: תמיד אני נכשלת, אני לא טובה מספיק, אני לא חכמה, זה מפחיד, קשה לי, למה אני? שמישהו אחר יעשה את זה, זה משעמם, אין לי כוח, אין לי סיכוי, קשה לי לשלוט בעצמי, אני לא מסוגל
* המעגל הפנימי והקטן ביותר-המטרה או השאיפה אינה חשובה

נקרא אפשרויות שונות של מטרות, כאשר כל פעם חניך יעמוד על המעגל שבו כתובה הסיבה שמונעת ממנו לעשות את מה שהוא רוצה

: אני רוצה להשקיע בלימודים

 אני רוצה לפתח את הכישרון שלי

אני רוצה להיות יותר מאורגן ומסודר

 אני רוצה להיות יותר סבלני

אני רוצה לאכול יותר בריא

אני רוצה לעשות ספורט

אני רוצה לקום בזמן

אני רוצה להשקיע בקשרים עם החברים שלי

 אני רוצה להתמיד בדברים שחשובים לי

אני רוצה להתנדב/לעשות משהו בשביל מישהו

 אני רוצה להצליח לשלוט בעצמי גם כשאני כועס

אני רוצה לבזבז פחות זמן ברשתות החברתיות (אפשר להוסיף מטרות ושאיפות בהתאם לקבוצה)

**3. שאלות לדיון למתודה (10-15 דק')**

1. מה גילת על עצמך?
2. איך התירוצים משפיע על ההחלטות שלך?מהם המניעים שיכולים לגרום לנו להשתמש בתירוצים?
3. האם אתה רואה דמיון בין התירוצים של אחרים לשלך?
4. האם זה פחד מהכישלון? חוסר ביטחון? חוסר רצון להתמודד?
5. מהו הצעד הראשון שאתה יכול לעשות כדי להפחית את השפעת התירוצים על חייך?
6. כיצד תירוצים יכולים למנוע ממך להצליח ולהשיג את המטרות שלך?

\*\*לאחר שהבאנו את העומק של תירוצים נעבור למטרות.

**4. הגדרת המושג "מטרה" (30 דקות)-** נשאל את החניכים.ות מהי מטרה עבורם? ולאחר שנמע קולות נסביר מהי מטרה על פי ההגדרה היבשה.

 "מטרה היא יעד או תוצאה רצויה, שנקבעה מראש ונתפסת כמשהו שצריך להשיג או להגיע אליו. המטרה יכולה להיות פרטנית או רחבה, והיא משמשת ככיוון פעולה או כמניע להשגת תוצאה מסוימת. כל מטרה דורשת תכנון, מאמץ ומשאבים כדי להשיגה, והיא יכולה להיות קשורה לשאיפה אישית, עסקית, חברתית או כל תחום אחר"

כמה דוגמאות למטרות: לשפר את הציונים, להיות חבר טוב יותר, להתאמן יותר, לבשל טוב יותר ועוד..

 **\*\***חשוב להדגיש שמטרה היא לא רק משהו שרוצים להשיג, אלא גם הדרך להשיג אותו. כדאי לתת דוגמאות מוחשיות ורלוונטיות לעולמם של החניכים

**שאלות לדיון:** לאחר שנקריא לחניכים את ההגדרה של מטרה נשאל:

· מהן מטרות שאתם מציבים לעצמכם?

· האם אתם יודעים לאן אתם רוצים להגיע בעתיד?

לאחר השאלות נצבע ציר זמן שבו החניכים יוצרים מפה אישית הכוללת:

* מטרות לטווח קצר (שנה)
* מטרות לטווח ארוך (עשור)
* ציור/תרשים המתאר את חזונם העתידי
* פירוט הצעדים להגשמת המטרות ולאחר מכן נחזור למליאה ונשתף (אם רוצים).

**שאלות לדיון:**

* איך המטרות שאני מציב לעצמי קשורות לתרשים הזו?
* מה צריך לקרות כדי שהתרשים יתממש?
* האם המטרות שאני חושב.ת עליהן עכשיו יהיו לי רלוונטיות גם לעתיד?

5. **ראיה לעתיד- (10 דק')-**כל חניך כותב מכתב לעצמו כאילו הוא כותב אותו בעוד 5 שנים:

· היכן אתה גר?

· מה הגשמת מהחלומות שלך?

· איזה אדם אתה?

· מה הדרך שעברת כדי להגיע לשם?

**סיכום- 10 דק'**

אחרי שכל אחד כתב לעצמו מכתב נעשה סבב וכל אחד ישתף איך היה לו בפעולה? עם מה אני יוצא.ת? תובנה מרכזית, כל חניך יגיד צעד קטן שהוא יכול לעבוד עליו לקראת מטרותיו לעתיד

**צפייה בספסל התירוצים (5 דק')**

[: https://youtu.be/q8bQk0dnw0g](https://youtu.be/q8bQk0dnw0g)