



שכבת ביינים

פעילות בנושא חשיבה חיובית- מודל אפר"ת

מטרת הפעילות- החניך ילמד כיצד החשיבה שלנו מושפעת מההסתכלות שלנו על כל עניין.

גיל: שכבת ביינים

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים.

זמן: כשעה וחצי.

ציוד: * 4 בריסטולים * טוש * כתב חידה * שלטים לתחרות 1- אירוע

פתיחה:

המדריך אומר לחניכים משפטים המעוררים תגובה מסוימת (חיובית או שלילית) ומבקש מחניכי הקבוצה לומר לו האם המשפט יגרום להם לתגובה חיובית או שלילית.

המשפטים:

1. חבר העתיק ממך במבחן, במהלך בדיקת המבחן ראתה המורה את תשובותיכם הזרות ופסלה את המבחן לשניכם. תגובה חיובית או שלילית?
2. את מתקשרת לחבר שלך מהצהריים אך הוא לא עונה ולא חוזר אליך. תגובה חיובית או שלילית?
3. מישהו מהשכבה שבאופן קבוע מתנהג בצורה גועלית לכולם, צרח על המורה ולכן הושעה מבית הספר. תגובה חיובית או שלילית?
4. המדריך בנוער הלאומי כל הזמן מעיר לך שאתה לא מגיע בזמן. תגובה חיובית או שלילית?
5. מלכת השכבה הסכימה לצאת איתך. תגובה חיובית או שלילית?

בסיום המשפטים, לאחר שהחניכים אמרו את תחושותיהם לגבי תגובתם לכל משפט ומשפט. המדריך אומר להם כי בסוף הפעולה, הוא לא בטוח שהם יגיבו למשפטים האלה באותה צורה אבל נחייה ונראה...

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



גוף הפעולה:

המדריך מחלק את הקבוצה ל-2 קבוצות המתחרות אחת בשנייה.

תחרות 1: אירוע

המדריך מחזיק מספר שלטים בידיו שעליהם כתובות מילים מסוימות. בין המילים הללו יש קשר של מילה אחרת. מטרת כל קבוצה היא לפענח ראשונה את המילה המקשרת בין כל המילים. בכל פעם יחשוף המדריך את אחד השלטים וייתן לקבוצה אחת 20 שניות לנחש איזו מילה מקשרת. לכל קבוצה יש רק ניסיון אחד בכל חשיפה של מילה ולכן עליהם לחשוב טוב ולא לזרוק סתם מילים. אם הקבוצה שהיה תורה לא הצליחה לעלות על המילה, חושף המדריך שלט נוסף לקבוצה השנייה ועכשיו להם יש 20 שניות וניסיון אחד לעלות על המילה המקשרת בין 2 המילים שנחשפו. במידה ולא הצליחו, התור חוזר לקבוצה הראשונה ונחשפת עבורם מילה נוספת עם 20 שניות וניסיון ניחוש אחד וכך הלאה עד שאחת הקבוצות עולה על המילה. במידה ובסיום חשיפת כל השלטים עדיין לא עלו הקבוצות על המילה, המדריך פותח את התחרות חופשית ל-2 הקבוצות לנחש בלי הגבלת זמן או ניסיונות. (שלטים מצורפים בנספחים).

בסיום המשחק המדריך כותב על בריסטול שהוכן מראש את המילה "אירוע" (שזו גם המילה המקשרת).

תחרות 2: פרשנות

המדריך נותן לכל קבוצה כתב חידה המורכב מגימטרייה, הגיון וסמלים. הקבוצה הראשונה שפותרת את כתב החידה מנצחת.

בסיום התחרות המדריך כותב על בריסטול נוסף את המילה "פרשנות".

תחרות 3: רגש

המדריך מבקש מכל קבוצה לבחור בין 4-7 נציגים שייצגו אותם במשחק הבא ומסביר להם, כי כשהוא אומר:

את הספרה אחת: על הנציגים לחייך.

את הספרה שתיים: על הנציגים לעשות פרצוף עצוב.

את הספרה שלוש: על הנציגים לעשות פרצוף כועס.

את הספרה ארבע: על הנציגים לעשות פרצוף בהלם.

את הספרה חמש: על הנציגים לעשות פרצוף שמריח ריח מסריח.

המדריך מנסה לבלבל את נציגי הקבוצות על ידי אמירת מספר שונה בכל פעם וכך לפסול את הנציגים. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שנשארו לה יותר נציגים במשחק.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



בסיום המשחק, המדריך כותב על בריסטול נוסף את המילה "רגש".

תחרות 4: תגובה

המדריך מבקש מהחניכים להתחלק לזוגות הכוללים נציג מכל קבוצה המתחרים אחד בשני בקרב אגודלים. מטרת כל חניך היא לצבור לקבוצתו נקודה על ידי ניצחון (לחיצה על אגודלו של היריב) החניך המתחרה נגדו מהקבוצה היריבה. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שרב חבריה ניצחו בקרב האגודלים.

בסיום המשחק, המדריך רושם על בריסטול נוסף את המילה "תגובה"

ומראה להם את מודל אפר"ת שהוא ראשי תיבות של 4 הבריסטולים המופיעים כאן:

א- אירוע

פ- פרשנות

ר- רגש

ת- תגובה

המדריך מסביר לחניכים כי מודל אפרת בעצם מראה לנו כיצד אנו רואים דברים מסוימים, מפרשים אותם ומגיבים אליהם.

סיום:

המדריך מזכיר לחניכים את הדוגמאות מתחילת הפעילות ומוכיח להם למה כששאל אותם האם המשפט יגרום להם לתגובה חיובית או שלילית, הם נתנו את התשובה שנתנו. לדוגמא:

1. חבר העתיק ממך במבחן, במהלך בדיקת המבחן ראתה המורה את תשובותיכם הזרות ופסלה את המבחן לשניכם.

האירוע- פסלו לך את המבחן כי נחשדת בהעתקה

פרשנות- סביר להניח שתפרש את זה כלא פיר, הרי לא אתה העתקת.

רגש- זה מאוד יכעיס ויתסכל אותך

תגובה- תתעצבן, תתרגז, תכעס

אבל.... אם נסתכל על האירוע בצורה אחרת....

האירוע- פסלו לך את המבחן כי נחשדת בהעתקה.

פרשנות- האמת המורה צודקת שפסלה את המבחן, הרי היא לא יודעת מי העתיק ממי.

רגש- הבנה של הצד של המורה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



תגובה- תגובה מתונה, סביר להניח שתלך לדבר איתה בשקט ולא בכעס.

דוגמא נוספת:

2. את מתקשרת לחבר שלך מהצהריים אך הוא לא עונה ולא חוזר אליך.

אירוע- חבר מסנן אותך כל הצהריים.

פרשנות- הוא לא אוהב אותי... הוא משחק אותה קשה להשגה...

רגש- עצבים, כעס, אגו פגוע.

תגובה- לא רוצה לדבר איתו... גם אני יודעת לשחק משחקים.

אבל... אם נסתכל על זה בצורה שונה....

אירוע- חבר מסנן אותך כל הצהריים.

פרשנות- אולי קרה לו משהו... לא מתאים לו לא לחזור אולי... אני מקווה שהכל בסדר.

רגש- דאגה... אכפתיות...

תגובה- מחכה שיתקשר ומדברת ברוגע ובאכפתיות לשמוע שהכל בסדר.

בעצם הצורה שאנו מסתכלים על האירוע ומפרשים אותו, זוהי הצורה שתקבע כיצד נגיב אליו. אם נדע להסתכל בצורה חיובית על האירועים בחיינו, החיים לנו יראו הרבה יותר שמחים ומאושרים.



-נספחים-

שלטים לתחרות 1:

קטן

גדול

זול



-נספחים-

אומנותי

עסקי

חריג



-נספחים-

תקשורת

לב

מוחי



-נספחים-

ביטחוני

משפחתי

חברתי



-נספחים-

בטחוני


טראומתי

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

כתב חידה לכל קבוצה: "כל הכבוד י' תותחים... אין כמוכם"- הדפיסו פעמיים

2 ✕  י' 4,6,2,20,5 30,20

40,20,6,40,20

כניסה



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא נתינה כדרך להעצמה עצמית

מטרת הפעילות- החניך ילמד על נתינה ועל הקשר בינה לבין העצמה.

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים: 8-40.

מיקום: פנים.

זמן: כשעה וחצי.

ציוד: * שיפודי עץ *מרשמלו *דף סיטוציות למשחק ימין/ שמאל * שיר "כולנו זקוקים לחסד" *
קרטיסיות גזורות עם דרגות הנתינה על פי הרמב"ם. *דף עם דרגות הנתינה על פי הרמב"ם מסודרות.

פתיחה:

כל חניך מקבל שיפוד עץ עם מרשמלו בקצהו ומניח את שיפוד העץ בפה שלו (את הצד בלי המרשמלו).
המדריך נותן לחניכים 2 דק' לסיים את המרשמלואים כשאסור להם להשתמש בידיים, ברגליים ובכל
אברי הגוף.

למדריך- שים לב שבהתחלה אולי הם לא יחשבו על כך שהם יכולים להיעזר אחד בשני על ידי שאחד
יאכיל את חברו במרשמלו שלו ואז חברו יאכיל אותו במרשמלו שלו. לכן, אם ב2 דק' הראשונות הם לא
מבינים זאת, תן להם 2 דק' נוספות לנסות שוב והפעם רמוז להם כי הם יכולים לעבוד ביחד.

בסיום המשימה, המדריך מסביר לחניכים כי כדי לקבל- אני צריך לדעת לתת...

גוף הפעולה:

משחק ימין/ שמאל:

החניכים עומדים במעגל על כיסאות. המדריך שואל אותם "מה ההבדל בין צדקה לחסד לדעתם?"

לאחר שמתקבלים מספר תשובות (המדריך לא מאשר ולא שולל אף תשובה), משחקים את משחק
ימין/ שמאל. כל חניך עומד על הכסא האישי שלו במעגל. המדריך מקריא סיטואציות. אם לדעת החניך,
הסיטואציה תואמת את מה שהוא מגדיר כצדקה- עליו לזוז כסא אחד ימינה. אם לדעת החניך
הסיטואציה תואמת את מה שהוא מגדיר כחסד- עליו לזוז כסא אחד שמאלה (סיטואציות מצורפות
בנספחים).

למדריך- חלק מהרעיון של המשחק זה שיווצר קצת בלאגן בנושא של צדקה וחסד וזאת כדי שיהיה להם
ברור מה ההבדל ביניהם. לידע כללי צדקהם-. היא נתינה לעניים בעוד חסד- היא נתינה לכל אדם באשר
הוא.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



משחק 8 דרגות של נתינה:

המדריך מסביר לחניכים כי הרמב"ם חילק את הנתינה ל8 דרגות מהנתינה הגדולה ביותר ועד לנתינה הנמוכה ביותר. על החניכים לסדר את סולם הנתינה מהגדולה ביותר לנמוכה ביותר לפי דעתם. (כרטיסיות מחולקות מצורפות בנספחים).

למדריך- במידה ויש קבוצה גדולה של חניכים, חלק אותם לתת קבוצות של בין 5-7 חניכים בקבוצה

סיום:

המדריך משמיע את השיר "כולנו זקוקים לחסד" שכתב נתן זך. ומסביר לחניכים את ההבדל בין חסד (מתן לכל אדם) לעומת צדקה (מתן לעניים) ואומר להם כי כל אדם זקוק לנתינה כלשהי- לחסד... חלק זקוקים למשהו חומרי וחלק זקוקים לנתינה נפשית...

כשאני נותן לאחר, בין אם זה נתינה חומרית (כסף, אוכל, בגדים...), או נתינה נפשית (תמיכה, ייעוץ...), או נתינה רגשית (אוזן קשבת) ואפילו נתינה מנטאלית (ידע, הסבר...)- אני מקבל פי שתיים... כיוון שלא רק שאני מקבל הערכה מהצד המקבל, אני גם מקבל הערכה מעצמי (תמיד מרגישים יותר טוב כשנותנים), דבר שמחזק אותי בתור בן אדם.



-נספחים-

סיטוציות:

סיטואציות הנוגעות לצדקה:

1. נתתי 5 שקלים לאדם שמנגן באקורדיון ברחוב...
2. תרמתי בגדים למשפחות נזקקות...
3. אספתי מזון למשפחות נזקקות...
4. קניתי צעצועים לילדים שאין להם...
5. תרמתי 10 שקלים לבחור שדפק לנו בדלת וביקש תרומה עבור הבת שלו.

סיטואציות הנוגעות לחסד:

1. עזרתי לחבר שלי למצוא עבודה....
2. נתתי לחבר שלי אוכל כשהוא לא הביא לבית הספר.
3. סחבתי לזקנה את המצרכים הביתה כי ראיתי שהיה לה כבד.
4. נתתי מהבגדים שלי לחבר שלי.
5. עזרתי לחבר בעת צרה.

"שמונה מעלות בצדקה" לרמב"ם

שמונה מעלות יש בצדקה זו למעלה מזו:

- מעלה גדולה שאין למעלה ממנה – זה המחזיק ביד ישראל שְׁמֵךְ (שנעשה עני) ונותן לו מתנה או הלואה או עושה עמו שותפות או ממציא לו מלאכה כדי לחזק את ידו ... החזק בו עד שלא ייפול ויצטרך.
- פחות מזה – הנותן צדקה לעניים ולא ידע למי נתן ולא ידע העני ממי לקח; שהרי זו מצווה לשמה...
- וקרוב לזה – הנותן לתוך קופה של צדקה...
- פחות מזה – שידע הנותן למי ייתן ולא ידע העני ממי לקח, כגון גדולי החכמים שהיו הולכין בסתר ומשליכין המעות בפתחי העניים. וכזה ראוי לעשות...
- פחות מזה – שידע העני ממי נטל ולא ידע הנותן...
- פחות מזה – שייתן לו בידו קודם שישאל.
- פחות מזה – שייתן לו אחר שישאל.
- פחות מזה – שייתן לו פחות מן הראוי בסבר פנים יפות.
- פחות מזה – שייתן לו בעצב.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



(רמב"ם, משנה תורה, הלכות מתנות עניים, פ"י הלכות ז'–י"ד)

שמונה דרגות הצדקה של הרמב"ם במילים פשוטות ובסדר הנכון (מהדרגה הפחותה אל הנעלה). הדפיסו את המשפטים המצורפים וגזרו כל משפט בנפרד.

✂

נותן – אך בעצב, מצטער על כך.

✂

נותן פחות מן הראוי אך בסבר פנים יפות.

✂

נותן לאחר שמבקשים ממנו.

✂

נותן לפני שמבקשים ממנו.

✂

הנותן יודע למי נתן, המקבל אינו יודע ממי
קיבל.

✂



הנותן אינו יודע למי נתן, והמקבל אינו יודע
ממי קיבל.

✂

המקבל יודע ממי קיבל, והנותן אינו יודע
למי נתן.

✂

נותן הלוואה, עושה שותפות או מסדר
עבודה לחברו כדי שיוכל להתפרנס כראוי
ולא יזדקק לאחרים, תומך בו עד שיצליח
לעמוד לבדו.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא תקשורת בין אישית

מטרת הפעילות- החניך ילמד מהי תקשורת בין אישית וחשיבותה בהעצמה עצמית

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים גדול (חדר רחב) או חוץ- מרחב מרווח.

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * כרטיסיות בשתי צבעים הכוללות את האותיות "מילולית" * כיסויי עיניים לפי כמות החניכים * משפטים לתחרות "שפת גוף". * סמלי הבעה * משפטים לסמלי ההבעה * חבלים.

פתיחה:

משחק "אני יודע יותר".

המדריך מבקש מהחניכים להסתובב בחדר, כשהוא מוחא כף, על החניכים לעצור מול חניך אחר שנמצא מולם או בקרבת מקום וביחד יש להם דקה וחצי ללמוד כמה שיותר עובדות אחד על השני. במחיצת הכף הבאה, על החניכים לשוב להסתובב בחדר עד למחיצת הכף הבאה ושוב לעצור מול חניך אחר וללמוד עליו במשך דקה וחצי כמה שיותר עובדות.

לאחר מספר סיבובים כאלה, המדריך מושיב את החניכים במעגל ובוחר חניך מסוים לעמוד לידו. על שאר חניכי הקבוצה לומר כמה שיותר עובדות על החניך הנבחר. לאחר שנגמרו העבודות שיודעים החניכים על החניך הנבחר, בוחר המדריך חניך נוסף ועליו שוב החניכים צריכים לומר כמה שיותר עובדות. כך נערכים מספר סבבים לפי ראות עיניו של המדריך.

למדריך- מטרת המשחק היא לעודד את החניכים להכיר האחד את השני ולדבר ביניהם. מספר כללים חשובים- עבודות הקשורות למראה חיצוני לא מתקבלות.

בסיום המשחק, אומר המדריך לחניכים, כי הפעילות היום נוגעת לחלק חשוב ביותר הקשור אל כל אחד מאיתנו באופן אישי והוא תקשורת בין אישית. בהמשך נבין את חשיבותה וכיצד היא מעצימה אותנו באופן אישי.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



גוף הפעולה:

המדריך מחלק את הקבוצה ל-2 קבוצות המתחרות אחת בשנייה.

תחרות 1: תקשורת מילולית

המדריך מבקש מכל קבוצה לבחור נציג שתפקידו יהיה לכוון את הקבוצה במשחק הבא.

פרט לנציגים, כל החניכים מכוסים בכיסויי עיניים. המדריך מפזר כרטיסיות שעליהן כתובות אותיות המילה "מילולית" בשני צבעים שונים. מטרת כל נציג היא לשלוח את קבוצתו מכוסת העיניים לאסוף את כרטיסיות הצבע שלה. הקבוצה הראשונה שאוספת את כל אותיות המילה "מילולית" בצבע שלה-מנצחת. (כרטיסיות מצורפות בנספחים).

למדריך- חשוב לשים לב שהנציג מתייחס למשחק ברצינות, על מנת שלא יפצעו חניכים. כמו כן, לשים לב לאן הולכים החניכים ולמנוע פגיעה העלולה להיות קטלנית.

בסיום המשחק, המדריך אוסף את הקבוצות ושואל את החניכים מכוסיי העיניים כציד הרגישו, כשהיה עליהם להסתובב במרחב בלי לדעת להיכן הם הולכים? וכיצד הרגיש הנציג שעל כתפיו היו קבוצה שלמה של אנשים שסמכו עליו שיכוונם בדרך הטובה?

המדריך מסביר כי בין בני אדם ישנם סוגי תקשורת שונים, התקשורת הבסיסית ביותר שלומדים מינקות היא תקשורת מילולית, כלומר תקשורת העוסקת בדיבור האחד עם השני.

תחרות 2: שפת גוף:

המדריך מבקש מכל קבוצה לבחור בכל אחד מסיבובי המשחק נציג. על הנציג להעביר לשאר חברי קבוצתו משפטים או מילים שלוחש לו המדריך באוזן. בכל סבב לנציג הנבחר יש דקה וחצי להסביר לחבריו לקבוצה בפנטומימה את המשפט שהועבר לו באוזנו. (משפטים מצורפים בנספחים)

המדריך עורך מספר סבבים שבהם נציג אחר בכל פעם ובסיום המשחק מכריז על הקבוצה שהצליחה לנחש יותר משפטים תוך דקה וחצי כמנצחת.

המדריך מסביר לחניכים כי תקשורת נוספת בין בני אדם קשורה לשפת הגוף ונותן דוגמא מוחשית לחניכים שאומרת אם עכשיו היה מחליט המדריך כי מהיום על החניכים להגיע לסניף עם חולצת תנועה ובלי פלאפון, היה ניתן לראות על פי שפת הגוף של החניכים מי מרגיש בנח עם הצהרה זו ומי פחות. ניתן לתת דוגמאות נוספות כמו להגיע לסניף עם שיער אסוף, להגיע לסניף עם מכנסים בצבע כחול בלבד וכו'...

למדריך- חשוב להסביר לחניכים כי תקשורת הנוגעת לשפת גוף היא חשובה ביותר כיוון שהרבה פעמים קשה לראותה בהשוואה לתקשורת מילולית אך היא אומרת ללא מילים כיצד אותו חניך מרגיש באמת לגבי אותה הצהרה.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



משחק 3: מימיקה:

המדריך מושיב את שתי הקבוצות יחדיו ואומר משפטים שונים בכל פעם. באותו זמן שנאמר המשפט המדריך מראה לחניכים פרצוף מתוך סמלי הבעה הנמצאים לכל אחד מאיתנו בפלאפון החכם. על החניכים לומר למדריך מה אותו סמל הבעה מרגיש לגבי המשפט שאמר המדריך. (סמלי הבעה ומשפטים מצורפים בנספחים).

בסיום המשחק, המדריך מוכיח לחניכים כמה קל לקרוא הבעות פנים של בן אדם... במשחק ראינו כיצד סמלי הבעות הפנים ברורות לנו וכך גם במציאות... אם נאמר לאדם משהו שעלול להעציב אותו, נוכל לראות זאת על פניו, במידה ואמר משהו שישמח אותנו, יהיה לנו מאוד פשוט לראות שהוא מאושר מכך. אם נאמר משהו שעלול להדאיג אותו- גם זאת נוכל לראות על פניו וכו'...

סיום:

המדריך מסביר לחניכים כי תקשורת מבוססת על המילה קשר... קשר בין בני אדם. וככל שהקשר חזק יותר כך, כלומר, האדם השני מצליח לקרוא ולהבין את האדם ה אחר על ידי תקשורת מילולית, שפת גוף או הבעות פנים כך יהיה יותר קשה להפר אותו.

לכולנו הקשר הבין אישי הזה חשוב, עוד מימי התנ"ך שבו כתוב "לא טוב היות האדם לבדו" ועד היום כיוון שהקשרים הבין אישיים שלנו מעצבים אותנו כאנשים... "אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה" לא נאמר סתם... אדם נמדד על פי מספר מדדים ביניהם מיהם האנשים איתם הוא מתקשר הכי טוב.

משחק סיכום: הקשר:

המדריך בוחר שני נציגים משתי הקבוצות המקוריות ומבקש משני נציגים אחרים מהקבוצות המקוריות לצאת החוצה. בינתיים, נותן המדריך לשאר חברי הקבוצה הנגדית חבל ועליהם לקשור את נציג הקבוצה היריבה בכמה שיותר קשרים תוך 2 דקות. בסיום 2 הדקות שני הנציגים שהוצאו החוצה, נכנסים חזרה ועליהם לנסות ולהתיר את נציג קבוצתם תוך 2 דק' מכל הקשרים.

למדריך- מטרת המשחק היא להוכיח לחניכים כי קשר חזק הוא קשר שקשה להסיר ולכן חשוב כי הנציגים שהוצאו החוצה, יפתחו את כל הקשרים ולא סתם ישחררו את נציגם מהחבל. בסיום- חשוב להסביר להם נקודה זו.



-נספחים-

קרטיסיות בשני צבעים של המילה "מילולית":

ל	י	מ
י	ל	ו
		ת



-נספחים-

ל	ו	מ
ו	ל	ו
		ת



-נספחים-

משפטים לתחרות שפת גוף:

1. מה ששנא עליך, לא תעשה לחבריך.
2. אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו.
3. סייג לחוכמה שתיקה.
4. ואהבת לרעך כמוך.
5. המרים יד על חברו נקרא רשע.
6. המלבין פני חברו ברבים נקרא רשע.

סמלי הבעה:



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

משפטים למשחק הבעות הפנים:

1. איזה כיף היום קבלתי את הסוני פלייסטשיין 3 שחיכיתי לו כל כך הרבה זמן. (הבעה שמחה).
2. איזה צחוקים, שמנו למורה שלנו להיסטוריה את כרית הפלוצים וכשהיא התיישבה על הכסא שלה, היה רעש של פלוץ. (הבעה שובבה).
3. היום קבלתי חדשות לא טובות שמשאירים אותי כיתה. (הבעה עצובה).
4. יש לי דייט היום עם הבחור/ה הכי שווה בשכבה. (הבעה מאוהבת).
5. המורה הורידה לי ציון סתם במבחן והיא לא מוכנה לתקן את זה. (הבעה כועסת).
6. אמרו לנו היום שלא בטוח שיתקיים הטיוול השנתי לאילת- טיוול שממש חיכיתי לו.... (הבעה מוטרדת)
7. אני לא מאמין שהחליפו לנו את המאמן של הנבחרת אחרי שהתאמנו איתו שנים..... (הבעת המום).

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא מתן ביקורת

מטרת הפעילות- החניך ילמד כיצד נותנים ביקורת בונה כך שהאחר יקבל אותה וילמד ממנה.

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים: 12-40.

מיקום: פנים גדול או חוץ גדול (נדרש מרחב על מנת לכתוב את המילים "נוער לאומי").

זמן: כשעה.

ציוד: * 3 כדורים למשחק הפתיחה.

פתיחה:

משחק הכדור:

המדריך מוסר כדור לאחד החניכים ומסביר כי על הכדור להימסר בין כל חברי הקבוצה כשעל כל אחד מהם לזכור למי הוא מסר ולומר את שמו של מי שהוא מוסר לו בקול רם.

חוקים נוספים:

1. אין למסור לחניך העומד לצדדיו של מי שהכדור נמצא אצלו.

2. אין למסור לחניך פעמיים- כלומר על כל חניך לקבל פעם אחת בלבד.

3. יש להם דקה אחת לעמוד במשימה.

לאחר סבב אחד שכל חברי הקבוצה קיבלו את הכדור פעם אחת והכדור חזר למדריך תוך דקה (מה שסביר להניח שלא יקרה...), המדריך נותן לחניכים צ'אנס נוסף להצליח בכך ומוסיף במהלך מסירות החניכים כדור נוסף שנמסר לחניך הראשון וכדור נוסף בהמשך.

לאחר סיום הסבב השני (שסביר להניח שלא יצליח שוב, בגלל הכדור הנוסף) אומר המדריך לחניכים בשיא הרצינות: "אוף אתכם.... אני לא מבין מה הבעיה שלכם להצליח???? זו משימה שכיתות ג' הצליחו בה, אז כיתות ח' לא יצליחו בה???? אני לא מאמין... אתם פשוט מאכזבים אותי כל פעם מחדש.... אם בזה לא הצלחתם, איך תחזיקו הדרכה של קבוצה????"

למדריך- חשוב לומר להם את הדברים הללו בשיא הרצינות על מנת לשבור את רוחם... מטרת המשחק היא להראות להם את הכח שיש במתן ביקורת נכונה...

לאחר שנראה כי החניכים מבואסים על כך שנכשלו, שואל אותם המדריך, "האם הם רוצים לנסות שוב? והאם יש להם בכלל מוטיבציה לנסות שוב?". סביר כי חלק יגידו שהם מעוניינים וחלק יגידו כי אין להם סיכוי להצליח תוך דקה... לאחר מכן, אומר להם המדריך כי הוא לא באמת התכוון לבאס אותם, אלא

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



רצה להראות להם מה קורה לאנשים שמקבלים ביקורת מאנשים אחרים בצורה לא נכונה... הם מרימים ידיים מראש!

ועכשיו נלמד כיצד נותנים ביקורת שתגרום לאחרים, לרצות לנסות שוב ולהצליח ולא להישבר ולהרים ידיים.

גוף הפעולה:

משחק 1: חיזוק חיובי

המדריך אומר לחניכים כי יש להם דקה אחת להצליח לכתוב על ידי גופם את המילים "נוער לאומי" ואומר להם "צאו לדרך".

למדריך- חשוב לא לתת לחניכים זמן לשאלות או להתארגנות אלא לומר להם את המשימה וישר להתחילה. מטרת המשחק היא שהם לא באמת יעמדו בכך... אלא ייווצר בלאגן.

בסיום הדקה, (קשה להאמין שהחניכים יצליחו לעמוד במשימה ואם לדעתכם, הם עלולים להצליח, בחרו לחניכים משימה אחרת קשה יותר), המדריך אומר לחניכים "כל הכבוד... נכון שלא הצלחתם, אבל ראיתי שניסיתם והתאמצתם ולא ויתרתם, אני גאה בכם".

למדריך- אל תאמר דבר נוסף פרט למלל שנכתב כאן...

משחק 2: חיזוק בונה

המדריך אומר לחניכים (בשנית) כי יש להם דקה אחת להצליח לכתוב על ידי גופם את המילים "נוער לאומי" ואומר להם "צאו לדרך".

למדריך- שוב, אל תאמר לחניכים דבר... תן להם את ההזדמנות להצליח ואף רצוי להיכשל בשנית.

בסיום הדקה, (שסביר להניח ששוב החניכים לא יצליחו לעמוד במשימה) אומר המדריך לחניכים: "כל הכבוד... נכון שלא הצלחתם אבל ראיתי שניסיתם שוב, התאמצתם ולא ויתרתם ואני גאה בכם... אולי אם במקום שכולם ינסו לתכנן כיצד לרשום על ידי הגוף את המילים "נוער לאומי", תמנו אדם אחד שהוא יכוון אתכם- תצליחו..."

משחק 3: חיזוק חיובי

המדריך אומר לחניכים (בשלישית) כי יש להם דקה אחת להצליח לכתוב על ידי גופם את המילים "נוער לאומי" ואומר להם "צאו לדרך".

למדריך- שים לב, שעכשיו החניכים משתמשים בעצתך... ותן להם בלי שישימו לב אפילו מספר שניות נוספות כדי שיצליחו ויעמדו במשימה.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



בסיום הדקה (גם אם זה קצת יותר מדקה, אל תאמר לחניכים כלום) אומר המדריך לחניכים במידה והם הצליחו: "כל הכבוד לכם שהצלחתם, ראיתי שניסיתם מהפעם הראשונה, התאמצתם ולא ויתרתם ואני גאה בכם... יותר מכך, ראיתי שהשתמשתם בעצתי וזה עבד ואני שמח על כך... סחתינ עליכם"

במידה והחניכים נכשלו: "כל הכבוד לכם על אף שלא הצלחתם, ראיתי שניסיתם מהפעם הראשונה, התאמצתם ולא ויתרתם ואני גאה בכם... יותר מכך, ראיתי שהשתמשתם בעצתי וזה כמעט עבד... אני בטוח שבפעם הבאה זה יעבוד... סחתינ עליכם"

למדריך- חשוב שגם אם החניכים נכשלו בפעם השלישית, הביקורת שאתה נותן להם, היא חיזוק חיובי שיגרום להם לרצות להמשיך לנסות ולא לוותר.

בסיום 3 הסבבים, המדריך מושיב את החניכים ומסביר להם כי בהשוואה למשחק הראשון בו הוא הראה להם כמה הוא לא מאמין בהם וכמה הם אכזבו אותו, במשחק הזה, על אף שפעמיים (או בשלושת הפעמים) הם נכשלו, הוא לא מוותר עליהם והוא מאמין שהם יצליחו...

זה ההבדל במתן ביקורת נכונה שמעצימה את האחר לבין ביקורת לא נכונה שמורידה את האחר. אז כיצד נותנים ביקורת?

1. חיזוק חיובי- גם אם האחר נכשל, נותנים לי חיזוק שנותן לו תקווה להמשיך.
2. חיזוק בונה- על אף שהאחר נכשל שוב, אני לא אומר לו "כמה הוא לא בסדר" אלא מייעץ לו כיצד הוא יכול לשפר א מצבו ואולי אף להצליח.
3. חיזוק חיובי- אם האחר הצליח, אני מפרגן לו ונותן לו את מלוא הקרדיט... על זה שניסה, לא וויתר ואף הגדיל לעשות להשתמש בעצתי. ואם האחר נכשל שוב, אני מפרגן לו על כך שלמרות שלא הצליח, הוא מספיק חזק כדי לא לוותר וכי אני מאמין בו שהוא יצליח.

סיום:

המדריך מעמיד את החניכים במעגל ומחלק לכל אחד מהם לפי סדר מספר בין 1 ל-4 (אפשר גם לתת רק מספרים של 1-2 או 3-1 על מנת שלא יצא שמספר אחד ההתחלתי עומד ליד מספר 1 בסוף).

המדריך אומר לחניכים כי עליהם להיאחז האחד בשני... בכל פעם שיאמר מספר בין 1-4, על החניכים שממוספרים במספר שאמר ליפול ועל חבריהם הממוספרים במספרים אחר להחזיק אותם, כך שרגליהם לא יגעו ברצפה.

למדריך- רצוי לעשות סבב ניסיון כדי שהחניכים יבינו את המשחק.

לאחר מספר סבבים בהם המדריך בוחר בכל פעם מספר אחר, הוא מסביר לחניכים כי לכל אחד מאיתנו יש כוח מאוד גדול על האחר... כמו שמבחינה פיזית, כשהאחר במשחק "נפל", אנחנו אלו שהחזקנו אותו והרמנו אותו, ככה גם נפשית אם נבקר את האחר בצורה נכונה- אנחנו לא ניתן לא ליפול ואף נרים אותו.