**כיצד אני מתמודד עם מצבים שאינם נוחים לי?**

מסר: לא כדאי להתמודד לבד עם מצבים שאינם נוחים לי – אפשר לשתף אדם

קרוב (הורה, מורה, חבר או מישהו אחר). כל דרך טובה להתמודדות, כל עוד שאינה

פוגעת בי או בסובבים אותי (למשל אלימות)

**מתודה ראשונה: דיון בשאלה**

המדריך ישלח לחניכים סיטואציה היפותטית (סיטואציה לדוגמה, שלא קרתה

במציאות) וכללית מאוד : “היום בבוקר, קרה לי משהו מאוד מביך! ממש

רציתי לקבור את עצמי ולהיעלם. לא ידעתי מה לעשות ואיך להתמודד."

על החניכים לנסות ולנחש מה יכול היה לקרות למדריך, זורקים לאוויר רעיונות

קונקרטיים.

על כל ניחוש ישאל המדריך: “איך הייתם מציעים לי להתמודד עם

המבוכה?"

החניכים יעלו פתרונות אפשריים להתמודדות עם המצב המביך של המדריך.

את הפתרונות המדריך ירשום על דף ובמתודה הבאה יצלם אותו וישלח לחניכים.

**הערות למדריך:** הרעיון הוא למנוע מצב של מבוכה ו"להרחיק" את זה מהחיים שלהם.

כאן, החניכים הם שמייעצים למדריך.

כיוון שהפתרונות ישמשו את החניכים במתודה הבאה, יש להקפיד על ניסוח רחב בעת

כתיבת הפתרונות על הדף, כדי להתאים לסיטואציות נוספות. למשל, אם מדובר

במישהו שקילל את המדריך, כדאי להימנע מלכתוב “להגיד למורה שקיללו אותו"

ולהעדיף “לפנות למבוגר: מורה למשל", ולא לכתוב “להגיד לדני שזה לא מצחיק אותו",

אלא “להסביר לחברים איך הוא מרגיש".

**זמן:** 10 דקות | **נספחים:** אין | **ציוד:** דף ועט/ טוש למדריך

**מתודה שנייה: דיון בשאלה**

המדריך יחלק לכל חניך פתרון אחד מתוך דף הפתרונות יחד עם סיטואציה מחיי היום-יום של החניכים, שעשויה לעורר מבוכה או להיות לא נעימה (נספח).

המדריך ישלח לחניכים את דף הפתרונות למצבים מביכים, מהמתודה הקודמת.

כל חניך שירצה יוכל להציע את הפתרון הטוב ביותר בעיניו לסיטואציה.

החניכים יכולים להציע פתרונות משלהם, או לתת את אחד מהפתרונות עליהם חשבו יחד וכתובים בדף הפתרונות.

כשמסיימים את הסבב, החניך שהקריא את הסיטואציה יבחר את הפתרון שהכי התחבר

אליו ויסביר מדוע בחר בפתרון זה (ראו הערה 1 למדריך).

לאחר שכל החניכים הציגו את הסיטואציה שלהם – יערוך המדריך דיון קצר עם

החניכים בשאלות:

1. מהן הדרכים הטובות לפתרון מצבים שבהם אני חש לא נעים?

2. מי עזר לנו להגיע לפתרונות לסיטואציות הפעם? מי יכול לעזור לנו ביום-יום?

**הערות למדריך:**

1. יש לאתגר את החניכים! שאל את החניכים שאלות שיגרמו להם לפקפק בבחירה

שלהם, לחשוב עליה שוב ולנמק אותה. אם נבחר פתרון אלים, או פתרון שפוגע באדם אחר יש להעלות בפני הקבוצה את השאלה “האם פתרון שפוגע באדם אחר הוא לגיטימי?"

1. מטרת הדיון להגיע יחד עם החניכים למסקנה כי כשאנחנו משתפים את הקושי שלנו ומקבלים עצות ועזרה מחברים, מהורים ממורים או מאנשים קרובים אחרים אנו

מתקדמים, מתפתחים ולומדים כיצד להתמודד עם הסיטואציות שמקשות עלינו.

**זמן:** 20 דקות | **נספחים:** סיטואציות מחיי היום יום | **ציוד:** אין

נספח סיטואציות מחיי היום יום:

* ביום השואה כל הכיתה עמדה בשקט בזמן הצפירה.
* חבריי לכיתה השפילו אותי בהפסקה. הם קראו "טיפש" מול כולם.
* המורה לחשבון ביקשה שאכתוב על הלוח תשובה לתרגיל, וכתבתי תשובה שגויה.
* קיבלתי מחמאה מבת מקבוצה אחרת בגדוד.
* חבר ממש קרוב אליי סיפר לי שנכשל במבחן בבית הספר, שאני קיבלתי בו 100.
* הרוכסן של המכנסיים שלי היה פתוח והעירו לי על זה מול הרבה אנשים.
* עברתי לקבוצה חדשה בשבט ואני לא מכיר אף אחד.
* המורה תפסה אותי מתעסק בפלאפון בשיעור וסילקה אותי מהכיתה.
* דודה שלי נישקה אותי מול החברים שלי והשאירה סימן של אודם על הלחי.
* רבתי עם חבר קרוב בהפסקה ועכשיו אני צריך לשבת לידו בשיעור.
* במקום להיכנס לשירותים של הבנים בבית הספר, נכנסתי בטעות לשירותי הבנות וראו אותי (ולהיפך לגבי בנות).
* חבר שלי סיפר לי שהכלב שלו נדרס.
* הספר סיפר אותי תספורת מכוערת וכולם צוחקים עליה.
* החליטו לעשות עליי חרם בכיתה.
* סיפרתי לחבר קרוב סוד אישי והוא סיפר לכולם.
* התפרק לי הסנדוויץ' ולכלך לי את החולצה.
* אימא סיפרה "פדיחות" מהילדות שלי מול כל החברים.