



מהו פחד/חשש? ממה אנחנו פוחדים?

הקדמה למדריך.ה:

'לפעמים כולנו פוחדים... במיוחד ילדים.. פוחדים מהחושך שמכסה את החפצים המוכרים, פוחדים מחריקות ורשרושים לא מזוהים, פוחדים מהלילה שעלול להביא חלומות רעים, וממפלצות שמסתתרות בבתים. פוחדים ממה שלא יודעים, ופוחדים להישאר לבד, ללא ההורים.' (מתוך הספר 'גיבורים על מפלצות').

יש כמה דרכים להרגיע פחדים. אבל גם אצל מבוגרים וגם אצל ילדים, **הדרך הנכונה היא לא לנסות לשכנע שהפחד מיותר**, אלא לגלות אמפטיה. ברגעים אלה לא צריך לשכנע את החניכים. ואת שלנו שהכל בסדר ואין מה לחשוש- כי החשש קיים והוא הגיוני.

בפעילות זו ננסה דווקא **לתת מקום לדבר על החששות והפחדים** ולהפוך את התחושות, ואת השיח עליהן, ללגיטימיות.

במהלך השיח הקבוצתי חשוב לשים לב שאף אחד.ת בקבוצה לא מקבל.ת יחס מזלזל או שחניכיות. הקבוצה לא צוחקים. ואת על אף חניך.ה על הדברים שעולים. **נשאף לקיים שיח כמה שיותר מאפשר ופתוח.**

אופן העברת הפעילות:

במידה ויש אפשרות נקיים את הפעולה לכל הקבוצה בעזרת אחת מאפליקציות שיחות הוידאו. במידה והדבר לא מתאפשר נקיים את הפעילות בשיחת וואטסאפ בקבוצות קטנות (כל פעם עם שלושה חניכים. ואת מהקבוצה).

מהלך הפעילות:

מתודה ראשונה: השראה

נשלח לחניכים. ואת השיר 'לפעמים אני פוחד' ונקריא את השיר בקול רם.

לפעמים אני פוחד/ דלית בר-אל (מתוך הספר 'גיבורים על מפלצות')



לפעמים אני פוחד



מדברים שאני חושב,
לפעמים אני פוחד
מדברים שאני רואה,
לפעמים אני פוחד
מדברים שאני שומע,
אבל הכי אני פוחד
ממה שאני לא יודע...

מתודה שנייה: דיון בשאלה + שיתוף

נבקש מהחניכים. ות לחשוב על משהו אחד שהם פוחדים או חוששים ממנו ונשמע את התשובות.

- מה אני מרגיש.ה בגוף כשאני חושש.ת/מפחד.ת?
- מה אני עושה כשאני מרגישה שהפחד/ חשש מגיע?
- איך אני מצליח.ה להתגבר עליו?
- מה אני עושה כדי ליגרש' את הפחד/חשש?

** בשלב הזה נשמע את הכלים שהחניכים.ות עושים.ות בהם שימוש וניתן גם לתת כלים נוספים מעולמו.ה של המדריך.ה: נשימות, לקרוא מידע, שיח עם מבוגר וכו'.

