

## פעילות שנייה: אני בוחר בעצמי

### רקע על הפעילות

זו הפעילות השנייה מתוך רצף של פעילויות, שמטרתן להגביר את היכולת של המשתתפים לבצע בחירה באופן עצמאי.

לעיתים קרובות, אנחנו פוגשים אנשים עם מוגבלות שכלית אשר נטייתם הטבעית היא לנסות לרצות דמויות מסוימות בחייהם. נטייה זו לצייתנות זו פוגעת לפעמים ביכולת שלהם להביע את רצונם, וחלקם אינם מודעים מספיק לזכות שלהם לממש את רצונותיהם. על מנת להתמודד עם אתגר זה, יש להקנות לאנשים כלים לתקשר בצורה נאותה ולהביע את רצונם באופן אסרטיבי וברור.

הפעילות הקודמת עסקה במשמעות המילה "בחירה" ובאופן שבו היא מתבטאת בחיי היום-יום של האנשים. פעילות זו תתמקד בהגברת היכולת של המשתתפים להביע רצון עצמאי באופן פעיל.

### מטרות הפעילות

1. המשתתפים יבינו שיש להם זכות לבחור בעצמם דברים שונים בחיי היום-יום שלהם.
2. המשתתפים יתנסו במצבים שבהם הם צריכים להביע את הרצון שלהם מול דמויות שונות בחייהם.
3. המשתתפים יקבלו כלים לתקשורת אסרטיבית נאותה, שתאפשר להם לעמוד על שלהם.

### הערות למדריך

1. חשוב להדגיש למשתתפים את המילה **בחירה** ולהזכיר אותה שוב ושוב.
2. במהלך הפעילות, חשוב להיות קשובים לקבוצה ולזהות הזדמנויות ודוגמאות שעולות מחייהם של המשתתפים, בהן הם נתקלים בקושי לממש את רצונם מול דמויות שונות בחייהם.

## עזרים דרושים לפעילות

- לרמת קושי 1 – כרטיסיות עם סמלול המייצג את האפשרויות השונות לפעילות.

## הכנה מוקדמת לפעילות

- לרמת קושי 1 – הכנת הכרטיסיות כמספר המשתתפים וחלוקת כרטיסיות לכל משתתף.
- לרמת קושי 2 – הכנת הסיפורים למשחקי התפקידים.

## מהלך הפעילות

### פתיחה - הסבר (מתאים לכל הרמות):

- תזכורת: מה עשינו בפעילות הקודמת?
- בפעילות הקודמת דיברנו על המילה **בחירה**.
- מה היא בחירה?
- להחליט על דבר אחד מתוך כמה אפשרויות.
- כשאני בוחר אני מקבל החלטה לגבי החיים שלי.
- כשאני בוחר אני מחליט מה אני רוצה.
- היום נמשיך לדבר על בחירות שאנחנו עושים בחיים שלנו.
- היום נלמד איך מסבירים לאחרים מה אנחנו רוצים.

## אני בוחר בעצמי – רמת קושי 1

- לחלק זה של הפעילות דרושים שני מנחים.
- מנחה 1 יציג בפני המשתתפים שולחנות, ועליהם שתי אפשרויות לפעילות או יותר (ככל שכמות האפשרויות גדולה יותר, רמת הקושי של הפעילות תהיה גבוהה יותר). לדוגמה:
  - צביעת מנדלות
  - משחקי קופסה
  - משחקי כדור
- כל משתתף יקבל כרטיסיות כמספר האפשרויות. על כל כרטיסיה יופיע סמלול שמייצג כל אחת מהאפשרויות.
- מנחה 1 יבקש מכל אחד מהמשתתפים לבחור באיזו פעילות הוא מעוניין להשתתף, ולקחת את הכרטיסיה המתאימה.
  - כדאי לחזור על השלבים מפעילות קודמת:
    - מה אני בוחר? (אני בוחר באיזו פעילות אני רוצה להשתתף).
    - מהן האפשרויות שיש לי? (לצבוע מנדלות או לשחק בכדור).
    - מה הכי מתאים לי? (אני בוחר את מה שאני הכי אוהב).
    - תוצאה – בחרתי בעצמי וקיבלתי את מה שרציתי (היום נתעכב על השלב הזה).
- לאחר שכל משתתף בחר באיזה פעילות הוא מעוניין להשתתף, ייכנס לחדר מנחה 2, וישבץ את המשתתפים בשולחנות השונים. החלוקה תתבצע כך שכל משתתף יקבל פעילות אחרת מזו שבחר.
- נאמר למשתתפים שבדקות הקרובות עליהם להשתתף בפעילות שמנחה 2 בחר עבורם.
- לאחר שכל המשתתפים ישובצו בשולחנות, מנחה 1 יבקש מהמשתתפים להסתכל שוב על הכרטיסיות שבחרו.

- נעבור בסבב בין המשתתפים ונשאל:
  - איזו פעילות בחרתם?
  - האם קיבלתם את מה שבחרתם?
  - מי החליט באיזו פעילות תשתתפו?
  - האם זה הוגן שלא קיבלתם את מה שבחרתם? האם זה בסדר לדעתכם?
  - מה אתם יכולים לעשות כדי לקבל את מה שבחרתם?
- נבקש מכל משתתף בתורו לגשת למנחה 2, ולהסביר לו שהוא מעוניין לבחור בעצמו.
- נדגיש בפני הקבוצה את הדברים הבאים:
  - **כשאני אומר מה אני רוצה:**
    - אני צריך לדבר בקול רם וברור (אבל לא לצעוק).
    - אני צריך להסתכל על מי שאני מדבר איתו.
    - אני צריך לעמוד ישר וזקוף.
    - אני צריך לדעת מה אני רוצה להגיד.
    - אני צריך להסביר למה אני רוצה את זה.
    - אם מישהו עוזר לי לקבל את מה שאני רוצה, צריך להגיד לו תודה.
- ניתן להיעזר בחברי הקבוצה כדי לתת משוב לכל משתתף כשהוא ניגש למנחה ומסביר את עצמו. האם הוא הסביר מה הוא רוצה? האם הוא דיבר בקול רם?
- **הערה: זוהי הצעה לפעילות ראשונית בנושא. ניתן ורצוי לחזור על פעילות זו בווריאציות שונות במסגרות, על מנת ללמד את המשתתפים לממש את רצונם ולעמוד על שלהם בחיי היום-יום.**

### סיכום

- כשאני בוחר, אני מקבל החלטה על החיים שלי.
- אני יכול לבחור דברים בעצמי.
- כשמישהו מנסה להחליט בשבילי, מותר לי להגיד לו מה אני רוצה.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך לדבר בקול רם.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך להסתכל על מי שאני מדבר איתו.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך להסביר את עצמי בצורה בוגרת.

## אני בוחר בעצמי – רמת קושי 2

- בפעילות זו נבצע משחקי תפקידים, שמטרתם לתרגל תקשורת אסרטיבית (אך לא אגרסיבית) שתאפשר למשתתפים להביע את רצונם בצורה נאותה וברורה.
- נציג בפני הקבוצה סיפורים שונים, ובכל אחד מהם נבקש מהם לדמיין מה הם היו עושים במצבים אלה.
- כל אחד מהסיפורים יעמיד את המשתתפים במצב בו הם נדרשים לעמוד על שלהם.
- המנחה יגלם דמויות שונות על פי המתואר בסיפורים. כל אחד מהמשתתפים יקבל סיפור מסוים על פי התור. כל משתתף בתורו יצטרך לפנות למנחה ולהדגים לקבוצה מה היה עושה במקום הדמות בסיפור.
- אם אחד המשתתפים "נתקע", נשאל את הקבוצה אם מישהו רוצה להחליף אותו.

### • דוגמאות לסיפורים אפשריים:

- אתם נמצאים בחנות בגדים. אתם מחפשים בגד חדש למסיבת יום ההולדת שלכם. המוכרת מנסה לשכנע אתכם לקנות בגד מסוים, אבל אתם רוצים לקנות בגד אחר.
- אתם נמצאים עם ההורים במסעדה. אבא שלכם מתעקש לבחור בשבילכם מה לאכול, אבל אתם רוצים לאכול משהו אחר.
- אתם נמצאים בדירה. אם הבית אומרת לכם שאתם צריכים לאכול משהו שאתם לא אוהבים, אבל אתם רוצים לבחור משהו אחר.
- **ניתן ורצוי להוסיף סיפורים מניסיון החיים של המשתתפים.**
  - נשאל: האם קרה לכם פעם משהו דומה?
  - האם קורה לכם לפעמים שאתם רוצים לבחור משהו בעצמכם, אבל מישהו מנסה לבחור בשבילכם?
  - כדאי לבצע משחקי תפקידים המבוססים על הסיפורים שיעלו מהקבוצה.

- בסוף כל משחק תפקידים, נשאל את הקבוצה שאלות מנחות לגבי הביצוע של כל משתתף:

- האם המשתתף עמד עם הפנים למנחה?
- האם הוא יצר איתו קשר עין (הסתכל לו בעיניים)?
- האם הוא דיבר בקול רם?
- האם הוא עמד זקוף?
- האם הוא הסביר מה הוא רוצה?
- האם הוא הסביר למה הוא רוצה את זה?

### **סיכום**

- כשאני בוחר, אני מקבל החלטה על החיים שלי.
- אני יכול לבחור דברים בעצמי.
- כשמישהו מנסה להחליט בשבילי, מותר לי להגיד לו מה אני רוצה.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך לדבר בקול רם.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך להסתכל על מי שאני מדבר איתו.
- כשאני אומר מה אני רוצה, אני צריך להסביר את עצמי בצורה בוגרת.