

## "צובעים סיפור אישי"

הצעה לסדנת פתיחה להטמעת מרכז הלמידה "מפזרים מסך עשן"

### מטרות:

1. הכרה ומודעות עצמית כלפי נושא העישון.
2. הזדמנות לעיסוק בשאלות ובעמדות אישיות כלפי עישון.
3. הפעילות מזמנת דיאלוג לברור גבולות, נוכחות והשגחה בגיל ההתבגרות.

מהלך הפעילות (יש להכין ריבועי נייר בצבעים שונים לפחות 10 צבעים ובכמות גדולה ממספר המשתתפים כדי לאפשר בחירה, ובריסטולים לריכוז הדברים)

1. עבודה אישית (חוויה) – עיצמו עיניים: חיזרו לגיל 12-13 חשבו על המילה "סיגריה" או " עישון". נסו להיזכר בחוויה משמעותית שהייתה לכם בעבר בנושא. או היזכרו בספור ששמעתם ממישהו מוכר, קרוב, או במקרה שהייתם מעורבים בו. נסו להיזכר מי היה שם אתכם, אלו דמויות היו שם, אלו קולות, איזה ריחות, נסו להיזכר מה הרגשתם, על מה חשבתם? חשבו באיזה צבע הייתם צובעים את החוויה שלכם. גשו וקחו את הצבע שבחרתם. רשמו 3 מילים משמעותיות המתארות את החוויה, הסיפור שלכם (רגשות, מושגים, תובנות).

2. שיתוף- עבודה בזוגות, בקבוצות או במליאה (המללה) – ספרו את הסיפור האישי שלכם וכיצד הוא מתחבר לצבע שבחרתם. מהם המילים, המושגים החשובים שעלו. אספו את המילים על הלוח/על בריסטול. שימו לב לדומה ולשונה, להבחנה במילים שמתארות רגש, תובנה מחשבה. סכמו תוך תשומת לב להכללות, דומה ושונה, מילים שחוזרות על עצמן.

3. דיון (המשגה) – מה עלה בפעילות? האם בסיפור האישי הייתם לבד? האם שיתפתם או התייעצתם עם משהו? האם דברתם עם מישהו על האירוע, על החוויה. מה היתה ההשפעה של החברים? האם היו דמויות משמעותיות שהשפיעו, מי הן היו? האם "נוכחות" (במחשבה, אמירות) מבוגרים יכולה להשפיע? מה יכול היה לשמש לי גבול, או אות אזהרה? גבול פנימי וגבול חיצוני כיצד הם עוזרים? האם אפשר לשמור על הגבולות ומה קורה כשהם נפרצים?

4. סיכום (יישום) – דרך הצבעים עלתה החוויה האישית. עיבוד החוויה אפשר דיאלוג מקרב ופתוח. השיח והדיון אפשרו להתלבט והעלו את השאלות הבאות:  
**-שאלת הגבולות:** גבול פנימי ( המצפון, כוח הרצון, שאלות מוסריות, מערכת ערכית של מותר ואסור) וגבול חיצוני (הצורך בדרכי אכיפה, תמרורי אזהרה, עונשים). מרחב של גבולות ברורים מאפשר סיוע בקבלת ההחלטות  
**-נוכחות:** דמויות משמעותיות, נוכחות והשגחה של מבוגרים יכולה לעזור ולהשפיע, לפני ובעת מצוקה על הבחירה וקבלת ההחלטות.

**דיאלוג:** מתן אפשרות לשיח מכבד ולסיפורים אישיים, גישה נרטיבית ואינטימיות מאפשר  
קרבה ושינוי עמדות.