**אימון פחד והתגברות עליו**

**מטרות:**

1. הבנה ממה אני מפחדת בחיים שלי
2. הבנה איך אני מתמודדת עם הפחד היום
3. הבנה איך הייתי רוצה להתמודד איתו בקבוצה

**עזרים:** דברים למסלול מכשולים, כדור לכדורגל, דפים פתקים ועטים

**למדריכה:** באימון הקרוב נננסה לגעת בפחד. הפחד, יש לו צורות רבות וכל אחת מאיתנו מתמודדת איתו באופן אחר. כל אחת מאיתנו מאפשרת לפחד מקום אחר בקבלת ההחלטות – באופן מודע ובאופן לא מודע.

פחד זה לא רק דבר רע, הוא גם שומר עלינו, דואג שנישאר עירניות ודרוכות למתרחש סביבנו

בנסיום הזה להבין את הפחד ומקומו בחיינו יכול לעזור לנו להחליט באופן מודע איזה מקום נרצה לתת לו.

**מהלך:**

1. ריצת מה נשמע (ברכיים לחזה, עקבים לישבן, צעדי רדיפה ודילוגים)

* מי שהייתה חברה טובה
* מי למדה משהו חדש
* מי שעשתה משהו רע לחברה או מישהו מהמשפחה
* מי שהצליחה משהו השבוע

1. חימום - שיר ומתיחות

**שאלה מרכזית: מה מפחיד אותי? איך אני מתמודדת עם הפחדים שלי?**

1. **פחד לאבד את הקול**

בולדוג בריטי עם צעקות - כאשר מישהי תופסת מישהי הן צריכות לרוץ במקום אחת מול השנייה ולצעוק . אם לנתפסת נגמר האוויר קודם היא תפוסה ואם לתופסת נגמר האוויר קודם היא לא תפסה אף אחת.

* מה אתן עושות במצבים שאתן מרגישות שאין לכן קול?
* תנו דוגמאות למצבים כאלה שהייתן בהם ואיך התמודדותן עם הסיטואציה?

1. **פחד לא להיות בשליטה**

מתחלקות לזוגות, אחת הבנות אומרת לשניה מה לעשות (יכולה לבחור מבין רשימה של משימות) לשני האסור להתנגד או להתווכח. במשך 3 דקות שלמות. מתחלפות.

(כפיפות בטן, שכיבות שמיכה, לקפוץ במקום, ללכת אחרי מישהי אחרת, לשבת, לעמוד, לצעוק, לשתוק, לא לזוז, להניף ידיים, להתגלגל, לעשות פרצופים, לשחק לי בשיער ועוד)

* איך הרגשתן שלא יכולתן להחליט לעצמכן מה לעשות?
* איפה בחיים אתן מרגישות שאתן לא יכולות להחליט מה לעשות? איך זה גורם לכן להרגיש?

1. **מה עומד מאחורי הפחד?**

תולות על אחד הקירות בחדר (מבעוד מועד) דפים עם הדברים שעומדים מאחורי הפחד (סכנה, חוסר ביטחון, חוסר וודאות, חשש למקום חברתי, דאגה לאחרים/ לעצמי, ) החניכות צריכות לכתוב על 4 פתקים דברים שמפחידים אותן.

מתחלקות ל2 קבוצות, כל קבוצה צריכה במירוץ שליחות למקם את הפחדים שכתבו לפי הדפים שתלויים. הקבוצה צריכה ביחד להחליט איפה למקם את הפתקים.

* מתבוננות ביחד על התשובות. למה בעצם אנחנו מפחדות?
* האם יש פחד שהוא פחד טוב? שיכול לשמור עלינו?
* איך היינו רוצות להתמודד עם הפחד

1. **התגברות על פחד:**

**אמרי:** בחלק הזה ננסה להתעמת עם הפחד, לא רק להמנע ממנו אלא לעבור דרכו ולהצליח. אחד הדברים שאנחנו מאוד מפחדות ממנו בתור נערות ונשים זה כדורים, מלמדים אותנו להתרחק מהכדור כדי שלא נפגע. אני רוצה שתחשבו תוך כדי הפעילות מה עוזר לכן להתגבר על הפחד

* לזרוק כדור אחת אל השנייה, בהתחלה זריקות חלשות ותוך כדי להגביר עד זירקה חזקה
* משחק כדורגל
* טיפוס למקום גבוה

**אופציה נוספת** – כל אחת כותבת על פתק משהו שהיא מפחדת לעשות (מעולם הפעילות הגופנית) ומה יכול לעזור לה להצליח בזה. אוספות את הפתקים לכובע וכל פעם מוציאות פתק ועוזרות לחברה להצליח במשימה

1. דיון מסכם ומתיחות:

* מה עוזר לכן להתגבר על הפחדים ?
* כשאתן מצליחות משהו שלא חשבתן שתצליחו? כשאתן עושות משהו שלא תואם את המגדר שלכן? שאתן מדברות בקבוצה ?
* למה אתן חושבות שזה חשוב שאנחנו מדברות פה בקבוצה על הפחדים ועל איך מתגברים עליהן ?

1. סיכום: חשוב להגיד שאנחנו מציפות פה את הפחדים ואת נקודות החולשה שלנו ולא להכל יש תשובה. אבל עצם הצפת התחושות וההזדהות והמחשבה על איך מתגברים על הפחדים האלו בעולם שבו מאוד מפחיד להיות אישה זה מוריד אבן מהלב ונותן מקום בטוח ומזדהה לשתף ולדבר על הפחדים.   
   הקבוצה תמשיך להיות מקום בטוח לדבר על הדברים האישיים שלנו.