**التغلب على المخاوف**

**الأهداف:**

* توضيح مركبات حركتنا أجيال .
* مشاركة توقعات الأفراد في مجموعة ومناقشتها.

**الفئة المستهدَفة:** 13-18

**المدة الزمنية:** ساعة ونصف

**المواد اللازمة:** أوراق بيضاء وأدوات كتابة, برستول, صمغ

**سير الفعالية**:

**المرحلة الأولى:**

يقوم المرشد بتوزيع أوراق بيضاء على كل فرد. يطلب المرشد من كل فرد أن يقوم بطي الورقة 6 طيات متساويات وبعدها عليهم أن يفتحوا الورقة من جديد بحيث تظهر تقسيمات الطي. في كل مربع الذي كونته الطيات على كل فرد أن يكتب توقع أو تخوف من سير اللقاءات في مجموعتنا أجيال.(على المرشد أن يشجعهم أن يكتبوا 6 أمور)

يطلب المرشد من الأفراد أن ينظروا في قائمة المخاوف أو التوقعات وان يقوم بتمزيق 2 من المخاوف أو التوقعات التي بعينيه هن غير مهمات- وهكذا يتبقى لديه 4. ومرة أخرى, يطلب المرشد أن يقوم الأفراد بالتمعن في المخاوف التي كتبوها ويمزقون 2 من المخاوف التي لا تعتبر مهمة بالمقارنة بالباقي. ومن ثم يحلس جميع الأفراد في مجموعة ويقوم كل فرد بمشاركة ما تبقى لديه من مخاوف أو توقعات .

**أسئلة للنقاش:**

* كيف شعرتم خلال التمرين؟ هل كان سهل عليكم أم كان من الصعب أن تختاروا 6 توقعات ومخاوف
* هل التوقعات او المخاوف التي بقيتم معها حتى النهاية هم كانوا من المخاوف والتوقعات التي كتبتموها في البداية؟
* هل كان صعب عليكم ان تقوموا بالتنازل عن توقعات ومخاوف معينة التي قمتم بتمزيقها؟

**المر حلة الثانية:**

يقوم المرشد بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من 5-6 أفراد.

في كل مجموعة يفحص الأفراد التوقعات والمخاوف حسب الأمور التالية:

* هل هنالك مخاوف أو توقعات مشتركة بين أفراد المجموعة الصغيرة ؟
* بماذا تتميز المخاوف والتوقعات التي كتبتموها ؟

المرحلة الثالثة :

يقوم المرشد في جمع جميع التوقعات والمخاوف التي بقيت مع الأفراد ويقوم الأفراد بمساعدة صمغ بتدبيقها على برستول ويقومون بتعليقها في الغرفة (في نهاية السنة يقوم المرشد والأفراد بالتمعن بالمخاوف والتوقعات التي كانت لدى الأفراد, وفحص هل تم التغلب على المخاوف وهل تحققت التوقعات؟)