



הבבושקה שלי

פעילות באדיבות אילנית שושן מח"מ פנימיית בית טף

הבובה בבבושקה, מקורה ברוסיה.

היא עשויה שני חלקים הניתנים לפתיחה.

כשפותחים את הבבושקה הגדולה, מוצאים בתוכה אחת נוספת, מעט קטנה יותר.

כשפותחים את הבאה, מוצאים עוד אחת, עוד יותר קטנה וכך הלאה עד הפנימית ביותר, הקטנה

ביותר. תמיד מפתיע לגלות כמה בבבושקות נשלפות מתוך האחת הנראית לעין.

מטרות:

בפעילות זו נשתמש בבובת הבבושקה כאנלוגיה לאמונות והתפיסות שלנו את עצמנו, העשויות רבדים-רבדים. מהגלוי והמדובר ועד לכמוס ביותר הטמון בתוכנו פנימה.

פעילות זו היא טריגר לעבודה מעמיקה. כלי הנחייה אינטימי, קבוצתי או אישי.

ניתן להשתמש בפעילות במסגרת הנחיית צוות, עבודה עם מתבגרים ופעילויות לקראת פרידה.

חומרים:

- סט תמונות בבבושקה לכל משתתף (נספח אופציה בשחור לבן לצביעה ואופציה צבעונית)
- מספריים
- כלי כתיבה
- עפרונות צבעוניים
- סיכה מתפצלת לכל משתתף.
- רשימת היגדים

מהלך הפעילות:

מספרים למשתתפים על בובת הבבושקה הרוסית ומראים תמונה להמחשה. מסבירים כי בפעילות זו הבבושקה מהווה עבורנו אנלוגיה לרבדים השונים הקיימים בכולנו באשר לאמונות, ליסודות התרבות אותם אנחנו נושאים, למטרות ולתפיסות העולם שלנו.

כל משתתף מקבל סט בבבושקות וגוזר את 6 הדמויות.

עליו לבחור היגד לכל בובה בהתאם למיקומה בסט הבבושקות. עליו לשקול איזה היגד למקם על הבבושקה הראשונה הנגלית לעין. איזה על הבאה בתור וכך הלאה, עד הקטנה ביותר, זו שהכי חבויה מבין כולן.

לאחר שמיקם את ההיגדים, יתייחס לכל אחד ויכתוב את התייחסויותיו על גבי הבבושקה.

נציע למשתתפים לצבוע את הבבושקות במהלך העבודה. הצביעה עשויה לסייע בריכוז הפנימי והעמקת המחשבות בנוגע לסוגיות אליהן יש להתייחס.

בתום העבודה האישית, נזמין את החברים לשלף את זה במה שכתבו. למצוא מכנים משותפים, לדון בסוגיות משמעותיות שעלו מתוך הכתוב ולתת משוב חיובי זה לזה.

הצעות להיגדים

- אנשים חושבים שאני
- כלפי חוץ חשוב לי להראות
- הייתי מגדיר עצמי כאדם
- הערכים שמובילים אותי
- האמונה הכי חזקה שלי
- התסכול הכי גדול שלי
- הכישורים שלי
- זיכרון משמעותי מהעבר
- המוטו שלי בחיים
- מפחיד אותי ש
- מה שעלול להכשיל אותי
- הדמות המשמעותית בחיי
- משהו חשוב שלמדתי מאדם אחר
- חלומות לעתיד
- דבר משמעותי שלמדתי בחיי
- דבר אחד שאני לוקח איתי מתקופת...
- ההישג הכי גדול שלי
- אני מחשיב הצלחה
- החלום הבא שאני רוצה להגשים
- מחשבות שהייתי רוצה לוותר עליהן
- האתגר הבא שלי
- בעוד שנה הייתי רוצה לראות את עצמי
- חברים עבורי הם

נספח - הבבושקות (גרסה בשחור לבן לצביעה)





נספח - הבבושקות (גרסה צבעונית)



