



מדינת ישראל
משרד החינוך התרבות והספורט
המינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער
האגף לחינוך והדרכה בפנימיות - המרכזייה החינוכית

נפרדנו כן

חוברת הדרכה למחנכי הפנימיות בנושא:
עיבוד תהליכי פרידה בסוף שנה ובסוף תקופת
ההתחנכות בפנימייה



המרכזייה החינוכית, תשס"ט תל-אביב

כתיבה: אילנה בן-עזרי, מירי אנג'לקוביץ, יעל נבון, שרונה שלסקי

עריכה: שרונה שלסקי

עריכה לשונית: עפרה דשא-דלמן, ניבה רמון

יעוץ: ד"ר שלום שמאי

עיצוב גרפי: אלי גבאי

תרמו פעילויות: שרה אמיר (מח"מ נווה הדסה) דודו זגורי (מח"מ רמת הדסה), אהרון כהן (מח"מ

אלוני יצחק), מינה לבו (מח"מ כפר גלים), עינת עזרן (מח"מ שפיה)

נדפס מחדש, תשס"ט, 2009

כל הזכויות שמורות למינהל לחינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער ©

תוכן העניינים

3 מבוא
10 פרידה בקולאז'
13 אז בואו נדבר על פרידה
15 כמו שכתבנו בשיר
17 כמו שנאמר בשירים
20 פרידה ממקומות שנרצה לזכור
22 עקבות בחול
24 חשבון נפש
25 אגוז ו'אגוזי'
26 חצי הכוס
27 זה מזכיר לי, זה מסמל לי
28 מבטים לעבר ולעתיד - משחק לוח
30 בעוד 10 שנים...
32 בלון השאיפות שלי
34 מתנות צידה לדרך
39 בחזרה הביתה
42 ולסיום, טפטופים של עוד כמה הצעות:

פּנוּא

כל מערכת יחסים יציבה ומתמשכת בין בני אדם מכילה בתוכה גם מרכיבים של סיוּם ופרידה. פרידה מתייחסת לא רק לניתוקם של קשרים בין בני אדם, אלא גם לשינויים בהרגלים, בנוף אליו קשורים, ובכל אותם פרמטרים שנותנים תחושה בסיסית של בטחון. לקבוצה החינוכית בפנימייה, הממלאת תפקיד של קבוצת שווים, משמעות גדולה בעיצוב אישיותו של מתבגר ובתהליך הסוציאליזציה שלו. באמצעותה הוא לומד ומתרגל את תפקידיו החברתיים, וממנה הוא שואב תמיכה בשעת הצורך.

שלב פיזור ופרידה מקבוצה הוא סיומו של תהליך פסיכולוגי-חברתי שהתחיל עם ראשית קיוּם הקבוצה, והתרחש לאורך כל "ההיסטוריה" שלה. ניתן לראות את שלב הפרידה כחווית שיא בחיי הקבוצה.

אחת התגובות הרגשיות המאפיינות סיוּם תהליך היא חרדה לקראת פרידה. המשמעות האישית הניתנת לפרידה היא תוצר של ניסיון קודם של פרידות אמיתיות או מדומות, שחוּו אנשים במהלך חייהם. אצל חלקם התהליך מלווה בתחושות של אובדן וברגשות קשים כמו כעס, אשמה דיכאון והערכה עצמית נמוכה.

אצל אנשים הנמצאים בתהליך פרידה ניתן לראות תופעות פסיכוסומטיות כמו קשיי אכילה, עייפות, אפטיה, שעמום רגזנות ועוד - תופעות שנובעות מהצורך לוותר על ההשקעה האמוציונאלית במקום הישן, ולהתארגן בכוחות חדשים לקראת הסתגלות למקום החדש. תגובות לפרידה דומות לתגובות של אבל - האדם המתאבל חש ריקנות, תחושת אובדן ודיכאון. מאוחר יותר הוא יגלה שנפתחות בפניו דרכים חדשות. בהתגברות על תהליכי אבל ופרידה יש משום אופציה להתחזקות ולצמיחה - תחושה שההתמודדות אפשרית, למרות הכאב והצער.

לקראת פרידה מן הצוות החינוכי - ממדריך או מאם בית - יכולה להיווצר "העברה" או "השלכה" של רגשות פרידה מהורים - בעיקר אצל מתבגרים - וביתר שאת אצל חניכי פנימייה, שהפרידה מהבית היא חלק מהווייתם.

לחווית הפרידה של חניכי פנימייה יש מרכיבים ייחודיים:

א. ילדים שחיים בפנימייה כבר חוו פרידה מבית, וחווית הפרידה מוכרת להם.

ב. חלק מחניכי הפנימייה הם עולים חדשים אשר חוו תהליך של ניתוק מתרבות מוכרת והיוויותם לקט"ה הסתגלות של משפחתם וטלהם עצמם בתרבות החדשה.

מצווה הביאה

גדולים החששות של קבוצות חניכי י"ב החוזרים לחיות בבית הוריהם בפרק הזמן שבין סיום הלימודים לגיוס לצבא.

במהלך השנים בפנימייה, עוצבה והתפתחה זהותו האישית של כל אחד מן החניכים במסגרת תרבותית וחברתית שונה, בתהליך חיברות שכלל התמודדות על תפקידים בתוך חברת בני נוער שיש בה רעות, חברות, עמדות כוח ומנהיגות. לקבוצת בני הגיל ולמסגרת של כפר הנוער על הנורמות הייחודיות שלה, הייתה השפעה רבה על התפתחות זו.

ההורים עומדים מול צעיר חדש כביכול, שהם אינם מכירים אותו במידה מספקת, שצרכיו חדשים ושמערכת יחסיו החברתיים השתנתה. יחסם למתרחש הוא אמביוולנטי. מתפתחים אצלם רגשות חרדה או התנגדות לתופעות החדשות. כתוצאה ממצב זה עשויות להיות התפרצויות רגשיות חזקות של כל המעורבים. הצעיר נוהג כאילו הוא יכול להיות עצמאי, וכאילו אינו זקוק להוריו והוא נפגע מהתערבותם בחייו, אך באותו זמן הוא זקוק לתמיכתם. הוא מצפה להכרה בזכותו לעצמאות, אך גם לסיוע. ההורים רוצים להגן על בניהם, ובאותה עת דוחפים אותם להתפתח ולרכוש נסיון חברתי.

יחסם של מתבגרים אל תהליך "רכישת העצמאות" מהוריהם הוא אמביוולנטי, שכן עצמאות זו כרוכה בפרידה מדמות ההורה של הילדות, זה שסיפק ביטחון, הכוונה והבנה. הקונפליקט הכרוך בהשתחררות מן התלות בהורים מגיע בגיל ההתבגרות לשיאו.

ההיפרדות הפיזית מהבית אינה ערובה לכך שתהליך האינדיבידואליזציה של החניך יתקדם. החניך העוזב את ביתו עשוי להמשיך ולהיות תלוי תלות נפשית גדולה בהוריו, בעיקר כאשר יש לו תחושה של נטישה, וכאשר את הוריו מלווה הרגשה של אשמה. רגשות החניך עשויות להתבטא בחרדה ובלחץ פנימי, וגם בביטויים של כעס.

דפוסי מערכות היחסים בתוך המשפחות השונות מגוונים גם הם. למשפחות יש דפוסי קבועים בהגדרת התפקידים בתוך המשפחה ובהתייחסות לחדירה לחיי הפרטים בה. במשפחה שבה יש למשל מעורבות מלאה בחיי כל אחד מחבריה, הציפייה לעצמאות נתפסת כאיום על יציבות המשפחה. הבעיה של המתבגר במשפחה כזו היא איך להגיע לאינדיבידואליזציה מבלי להיכנע לאיום המתמיד ש"בגללו המשפחה מתפוררת". במקביל, המשפחה מצידה תעשה מאמצים למנוע ממנו

את האוטונומיה הנדרשת להתפתחות זהותו וליכולת ההתמודדות שלו. איזון נכון יושג כאשר המשפחה תלמד ליצור מאזן של ציפיות ותגובות, המותאמים לצורכי המתבגר העצמאי, מבלי לגרוע מתחושת המעורבות והקהרנטיות של המשפחה. זהו התהליך הרצוי בעזרתו הצדדים יסתגלו למציאות החדשה. העלאת בעיות וקשיים מסוג זה, הצפויים בתוך קבוצת העמיתים, עשויה לתרום תרומה חשובה הן בתמיכה בחניך הבודד והן בהעלאת הצעות לדרכי התמודדות. עיסוק בנושא הפרידה ביוזמת המדריכים הוא אפוא חיוני ביותר. לעיסוק זה יש היבטים אחדים:

א. טיפול ברגשות:

1. להכין את חברי הקבוצה לקראת "הסיום" המתקרב ולאפשר להם לחוות את הפרידה בשלבים.
2. לקלוט את המסרים הישירים והמרומזים של הרגשות הקשורים בפרידה.
3. לדון ברגשות קשים ואמביוולנטיים שמעלה הפרידה.

ב. הערכה:

1. יצירת הזדמנות להערכה עצמית הכוללת את סיכום הלמידה בקבוצה ומתן דוגמאות ספציפיות בנושאים: היכן אני עומד ביחס למקום בו התחלתי, ואיך אני רואה את המשך התפתחותי.
2. קבלת משוב על עבודת הקבוצה.
3. מתן משוב למדריך.

ג.העברה:

1. למצוא את הדמיון בין התנסויות בתהליכי פרידה בקבוצה לבין התרחשותם של תהליכים כאלה במציאות.
2. לשמר תהליכי למידה כתוצאה משינויים שהפרט חווה בקבוצה כדי לנצלם להתמודדות עם הקשיים הצפויים בחוץ.
3. לרכוש מיומנויות התמודדות.

התפקיד החיוני של מדריכי כוג'ן ב"ב בפנימייה

פרידה "קלאסית" בפנימייה מתרחשת בסוף י"ב. המחנכים, שבדרך כלל מלווים את הקבוצה לאורך זמן, חשים לקראת הסיום ממש כפי שחשים חניכיהם: צער, כאב, חרדה ודאגה מהולות בצפייה, בשמחה ובסיפוק.

החניכים מסיימים פרק מרכזי בחייהם ועוברים לפרק חדש, אחר ושונה. הם עלולים לחוות פחדים, חרדות ודאגה שנובעים מאבדן עולם בטוח ומוכר, ומן החשש שהאמון שרכשו בקבוצה לא יעמוד לרשותם בחיים שבחוץ.

העימות עם הרגשות הכרוכים בפרידה עלול להיות קשה הן לחניך והן למדריך. עצם ההתנסות בעמידה בהצלחה בכאב וברגשות שליליים - עשוי לחזק את ההערכה העצמית ואת ההכרה שניתן להתמודד בהצלחה עם רגשות אלה ואף לצמוח איתם. חשוב לא לטאטא רגשות מתחת לשטיח, אלא להעלותם, כדי שהקבוצה והפרט יתמודדו איתם ויעבדו אותם לחוויות מתקנות.

רגשות אופייניים המלווים תהליכי פרידה:

♦ **הכחשה:** באה לידי ביטוי בהיעדרות חניכים ממפגשים חברתיים ומפעולות מתוכננות,

וכתוצאה מכך המתח בפעילויות יורד.

♦ **אובדן:** מתגברת תחושה של איבוד או הפחתה משמעותית של האינטימיות, התמיכה,

החום והקרבה בקבוצה.

♦ **אשמה:** עולה תחושת אשמה בשל ירידת המתח וירידה בתחושת השייכות.

♦ **אבל:** עצב ואפטיה מתחילים להשתלט על הקבוצה. העצב מוליד לעתים הבעות של כעס,

תלות ואכזבה.

♦ **תחושת נטישה** מחודשת עלולה לעלות אצל חלק מחניכי הפנימייה, שחוו כבר נטישה

בעבר ורגישותם רבה משל אחרים.

♦ **התנגדות:** מתפתחת התנגדות אישית למדריך, לקבוצה, למורים ולהנהלה.

שיחה על דרכים לשמירה על קשר עם חברים ועם הצוות עשויה לרכז את התהליכים הכואבים

שבפרידה. חשוב לתת לגיטימציה לרגשות, ובה בעת חשוב לתת מקום לאזכור חוויות

משותפות מוצלחות מחיי הקבוצה שגרמו הנאה וסיפוק לחניכים.

על המדריכים לעסוק בנושא הפרידה באופן מובנה ומושכל, ולהוביל מהלך רגשי נכון ומוצלח כדי

להגיע לסיכום אופטימי וחיובי:

כל משתתף יוכל להתמודד בהצלחה עם משימות החיים בחוץ, בעזרת הכלים שנרכשו.

לפני שמתחילים את סדרת הפעולות על פרידה, אנו ממליצים לקיים דיון על כך בצוות החינוכי

כולו: מדריך, אם בית, חיילות, עובדות-סוציאליות וכו'. הכנה כזאת תאפשר תיאום ציפיות

ותחזק את האחריות של כל אנשי הצוות לתהליך. השבועות האחרונים בפנימייה יוקדשו לעיבוד רגשות באווירה תומכת, על ידי שיחות אישיות ופעילויות קבוצתיות גם יחד. כך יינתנו בידי החניך כלים להתמודדות עם מה שמזמן לו העתיד, ותהיה לו הזדמנות לחוות במשותף את הכאב והשמחה הכרוכים בפרידה.

הנאם הנרישם להתמודדות מוצלחת עם גוויל הפרידה:

1. קבלת העובדה שאכן מתרחשת פרידה.
2. זיהויים של רגשות מנוגדים אצל כל משתתף. זהווי כזה הכרחי לקראת אי תלות בקבוצה ושחרור ממנה.
3. שיתוף וחיזוק הקבוצה באמצעות סיפורי חוויות טובות מן העבר המשותף.
4. מתן משוב מתמיד מצד המדריך והקבוצה לגבי מה שהושג בפעילויות השונות.
5. פיתוח מבט מפוכח לבחינת העבר והסתכלות אופטימית לעתיד.

לסיכום, מכיוון שתהליך הפרידה כרוך, כאמור, ברגשות חזקים - על המדריך לנהוג ברגישות רבה. עליו לתת לגיטימציה לתחושות, להבהיר שמדובר בתחושות נורמאליות, שעוברות על כל אחד ואחד.

יש לזכור, שהפעילויות בנושא הפרידה יוצאות מנקודת מוצא של בחירה ושל כבוד. לפיכך אין לכפות או ללחוץ על חניכים שאינם מעוניינים בכך להשתתף בפעילות.

úà òçáí iúöieáuí .ääöó àùññ úññ öó úöññ úòöá ãúöáçá

.í ööáí äääöñ÷ä ööñ ö ì ò úá öuí ä



- ⊙ המדריך יסייע לחניכים להעלות למודעות רגשות הכרוכים בפרידה.
- ⊙ כל *משתתף יוכל להבהיר לעצמו מהם דפוסי התפקוד שלו בתוך תהליך של פרידה.
- ⊙ המשתתפים ילמדו להכיר בכך שלפעמים הפרידה קשה יותר בגלל תגובות רגשיות המתפרשות
- ⊙ באופן מוטעה.
- ⊙ המשתתפים יכירו בכך שהרגשות החיוביים והשליליים המלווים את שלב הפרידה, הם לגיטימיים ומהווים חלק מהתהליך. למשל, כעס כלפי המדריך עשוי לתרום להקלת תהליך הפרידה.
- ⊙ המשתתפים יכירו בכך שפרידה היא תהליך שאי אפשר לדלג עליו.
- ⊙ המשתתפים יתנסו בתהליך הפרידה כחוויה המזמנת צמיחה.
- ⊙ המשתתפים יתנסו בתהליך של הערכה עצמית ורפלקציה - התבוננות במה שהצליחו להשיג בהשוואה להתחלה.
- ⊙ כמעט בכל הפעילויות חווים החניכים תהליכי יצירה. מומלץ להשתמש בתוצרים להכנת אלבום או ספר סיום שיוענק לכל משתתף.
- ⊙ סיום בצורה טקסית עשוי לסייע לקבוצה לקבל טוב יותר את המעבר.
- ⊙ טקס כזה כדאי לתכנן ולבנות יחד עם נציגים מן החניכים.

* משתתף - הכוונה למדריך ולחניך כאחד

פרידה בקולאז'

לבחירתכם שתי הצעות:



- ✦ המשתתפים יכירו בכך שבחוויות הפרידה מן הקבוצה יש משהו משותף וגם משהו שונה,
- איש - חווית הפרידה מן הקבוצה היא גם חוויה פרטית של כל אחד בנפרד.
- ✦ המשתתפים יתנו ביטוי אומנותי לתחושות המלוות אותם בשלב הפרידה.

הצעה א - קולאז' אישי

משך הפעילות: שעה - שעה וחצי.



✂ עיתונים צבעוניים ויומיים

✂ מספריים

✂ דבק

✂ גליונות ניר בגודל 3A לכל חניך

✂ טייפ וקלטת מוסיקה

החופרים



פהלך הבעילות



א. שימוש בדמיון מודרך:

- ⊗ החניכים שוכבים על גבי מזרונים והמדריך משמיע מוסיקה רוגעת.
- ⊗ המדריך מכוון אותם לחשוב ולשחרר חוויות מוכרות של פרידה.
- ⊗ המדריך מבקש "לתת צבע לחוויה".

ב. שלב היצירה:

- ⊗ החניכים קמים וכל אחד צובע את הגיליון בצבע שבו בחר.
- ⊗ החניכים בוחרים תמונות ומילים מן העיתונים ויוצרים קולאז' בנושא הפרידה.
- ⊗ שיחה במליאה (או בקבוצות קטנות תלוי בגודל הקבוצה) - כל חניך מציג את עבודתו כשהוא פותח במשפט "פרידה בשבילי זה..."

הצעה 2 - קולאז' קבוצתי

- ✂ בריסטולים, עיתונים מצוירים, דבק, מספריים, פלסטלינה
- ✂ תמונות משותפות מחיי הקבוצה תלויות במועדון להשראה
- ✂ טייפ וקלטות של מוסיקה רגועה

החוזרים



בהלך הבעילות



- ⊕ מתחלקים לקבוצות קטנות. לכל קבוצה - מגוון של חומרי יצירה.
- ⊕ כל קבוצה מקצה קטע מגליון הבריסטול שקיבלה לכל אחד מחברי הקבוצה.
- ⊕ כל אחד יביע בקטע שלו חוויה שעבר במהלך השנה.
- ⊕ מי שמתקשה ליצור, יכתוב משפט, שיר.
- ⊕ בסיום - יספר כל אחד על החוויה שבחר ועל הדרך שבחר כדי לבטא אותה.
- ⊕ מאחדים את כל הבריסטולים ליצירה אחת.

משוחחים על היצירות:

- ⊕ מעלים חוויות משותפות
- ⊕ עושים "חשבון נפש" לאור החוויות האלה - בודקים מה משותף ומה שונה בתגובות המשתתפים השונים לאותן חוויות.
- ⊕ בודקים את החוויות החיוביות והשליליות. מנסים להסביר את הבחירה האישית.

אז בואו נדבר על פרידה



בטרות

- ⊗ המדריך יזהה את תפיסות החניך ותחושותיו לאור חוויות העבר הקשורות בפרידה.
- ⊗ החניך יוכל להביע רגשות הקשורים בפרידה ללא ביקורת ומבלי צורך להיחשף בקבוצה השלמה.
- ⊗ החניך יחווה חוויה מתקנת בהקשר לפרידה.

פהלך הבעילות



- ⊗ מתחלקים לקבוצות קטנות (4-5).
- ⊗ כל חניך יספר בקבוצתו על פרידה משמעותית בחייו (כ-10 דקות).
- ⊗ אם המדריך חש שלחניכיו יש קושי להיחשף, יתחיל הוא בסיפור אישי.
- ⊗ במליאה, יבקש המדריך מחניכיו לעצום עיניים ולנסות להתרכז בתחושה החזקה ביותר שחוו אז, בעקבות הפרידה שעליה סיפרו (כעס, שמחה, עצב, געגוע וכו').
- ⊗ חניכים שרוצים בכך, ישתפו את חבריהם בתחושותיהם והמדריך ירשום את התחושות על הלוח.
- ⊗ המדריך יאשר, שאכן במצבי פרידה כל אחד מגיב באופן שונה, גם אם האירוע זהה, ושכל התחושות הן לגיטימיות ומשקפות את היותנו בני אדם בעלי רגשות מגוונים - לעיתים דומים ולעיתים שונים לגמרי.
- ⊗ המדריך יציע לחניכים לשתף את חבריהם בחוויות הפרידה שלהם.
- ⊗ המדריך יציע לחניכים לעזור לו לזהות אצל חבריהם סימנים של פרידה, ויבקש לתאר אותם.

הערה:

קבלה של חוויות מעיקות או טראומטיות על-ידי החניכים תתאפשר באמצעות משפט כגון: "אני מזדהה ומבין את רגשותיך. פרידה היא סגירה של מעגל חיים, אבל היא גם פתיחת מעגל חיים חדש. בואו נחשוב ביחד על המעגל החדש שנפתח בעקבות החוויה של הפרידה וננסה להסתכל על הפרידה במשקפים אחרים, נוספים, אולי גם וורודים. איך לדעתכם נראה אירוע הפרידה מבעד למשקפיים הוורודים?"

כפו שכתבנו בשיר



פתרות

- ⊕ העלאת רגשות הקשורים בפרידה
- ⊕ יצירת שיר המביע רגשות משותפים של קבוצה ביחס לפרידה



החופרים

- ✂ רצועות ניר או בריסטול לכל חניך
- ✂ לוח, כלי כתיבה

בהלך הבעילות



- ⊗ המדריך כותב את המלה פרידה באמצע הלוח והחניכים מתבקשים להעלות רגשות והתייחסויות הקשורים לפרידה. דברי החניכים נרשמים על הלוח.
- ⊗ מתחלקים לקבוצות קטנות.
- ⊗ כל חניך מקבל רצועת בריסטול, בוחר במילה מהמלים הכתובות על הלוח וכותב משפט בקשר אליה (משפט משלו, או שורה משיר וכו') על רצועת הבריסטול.
- ⊗ הקבוצה יוצרת מפסי הבריסטול שיר, בלי לשנות את המשפט שכתב כל אחד. ניתן להוסיף מילות קישור.
- ⊗ כל קבוצה מציגה בפני המליאה וקוראת את השיר שכתבה. כמו כן, ניתן לכתוב את השיר על שקף ולהציגו בעזרת מטול.
- ⊗ את השירים כדאי לתלות למזכרת במועדון.
- ⊗ ניתן להלחין את השיר, ולשיר אותו לקבוצה.

כפו שנאפר בשירים



- ✪ הזדהות עם אמירות פיוטיות
- ✪ היכרות עם שירי פרידה
- ✪ הבעה יצירתית של תחושות ורגשות



החוזרים

- ✂ עיתונים מצוירים
- ✂ מספריים, דבק, טושים וצבעים
- ✂ רצועות בריסטול שעל כל אחת כתובה שורה משיר (השורות בהמשך)
- ✂ טייפ וקלטות עם שירי פרידה



בהלך הבעילות

- ✪ ברקע - השמעה חרישית של השירים המתייחסים לפרידה.
- ✪ מפזרים בחדר את רצועות הבריסטול
- ✪ מסתובבים בחדר וכל אחד בוחר בשורה שיש לה בעיניו משמעות מיוחדת.

הקבוצות שנוצרו סביב כל שיר יוצרות קולאז' בנושא הפרידה שבמרכזו שורת השיר שנבחרה.
 ✪ תולים את העבודות בחדר, וכל קבוצה מספרת על משמעות השיר עבורה.

הגיוסול אל השירים:

- ✪ ניתן לשכפל את מילות השירים על דף ולחלק לחניכים. אפשר ללמד לשיר שיר שאינו מוכר.
- ✪ ניתן לערוך תחרות בין קבוצות על זיהוי השירים שהחניכים יודעים לשיר. קוראים שורה מתוך הרצועות,
- וקבוצה שמזהה את השיר - מתחילה לשיר אותו ומקבלת נקודות.

שורות מתוך שירים (ניתן להוסיף עוד ועוד):

- ✪ ולפעמים החגיגה נגמרת, כיבוי אורות, החצוצרה אומרת שלום לכינורות. / נעמי שמר
- ✪ לקום מחר בבוקר עם שיר חדש בלב. / נעמי שמר
- ✪ דחוף מאוד לתת לעצמי עכשיו הזדמנויות נוספות. / דוד אבידן
- ✪ בוא נרימה כוסנו עוד פעם לחיי בית הספר. / יצחק שלו
- ✪ אבל עכשיו כשבא הרגע, אז מחניק קצת בגרון. / עוף גוזל / אריק איינשטיין
- ✪ עוף גוזל, חתוך את השמים. / עוף גוזל / אריק איינשטיין
- ✪ אל תרכיבו משקפים, לא קודרות ולא שמחות, הסתכלו נא בעיניים, בעיניים פקוחות. / אלתרמן
- ✪ תן לחיות ותן לטעות ותן לעצמך לסלוח. / אריק איינשטיין
- ✪ כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל. / לאה נאור

- ⊗ תמיד לדעת לוותר, ואת הטעם לשמר. / חמוטל בן זאב
- ⊗ אני רוצה לטפס על ההרים כי הם שם, ולבקר במדינות מעבר לים. / מקס גת-מור
- ⊗ צר היה כל כך, הייתי אז מוכרח לפרוש כנפים ולעוף. / יעקב רוטבליט
- ⊗ לבנות ביחד בניינים, לחיות עם כל השינויים, לרקום איתם סיפור חיים. / חמוטל בן זאב
- ⊗ היו שלום, אני חייתי ביניכם כמו צמח בר. / רחל שפירא
- ⊗ אני רוצה לפקוח את עיני, לצמוח לאטי. / רחל שפירא



פרידה פקופות שנרצה לזכור



- ✦ החניכים ישתפו את הקבוצה ויספרו על המקומות המשמעותיים עבורם בכפר.
- ✦ החניכים יעבדו את תהליכי הפרידה מן הנוף ומן הזיכרונות שלהם מן המקום.

פעילות הכנה:

החניכים יצלמו מקומות משמעותיים עבורם ברחבי הכפר ויביאו את הצילומים לפעילות המליאה.

משך הפעילות: שעה- שעה וחצי.



החוזרים



- ✂ תמונות שהחניכים צילמו
- ✂ גליונות ניר בגודל A4 לכל חניך
- ✂ דבק ומספריים

בהלך הבעילות



- ⊛ החניכים ידביקו את הצילום שהביאו על גבי גיליון ניר.
- ⊛ החניכים יכתבו ליד הצילום משפט הפותח במילים: זה המקום שהכי קשה לי להיפרד ממנו מכיוון... או: המקום הזה הוא המשמעותי ביותר עבורי כי... או: בחרתי לצלם דווקא את המקום הזה כי...
- ⊛ החניכים יתנו שם או כותרת למקום אותו צילמו.
- ⊛ במליאה: כל חניך יציג בפני הקבוצה את המקום אותו בחר ויספר את סיפור המקום עבורו.
- ⊛ את התמונות ניתן לסדר כתערוכה קבוצתית, וללוות כל תמונה בסיפור קצר הקשור למקום.

עקבות בחול

(לבחירתכם שתי הצעות):

פעילות א'



- ✪ מתן אפשרות לחניכים לזהות את התהליכים שעברו מנקודת לידתה של הקבוצה ועד לסיום ולפרידה.
- ✪ מתן משוב .

משך הפעילות: שתיים.



החוזרים



- ✪ ניילון גדול לכיסוי ריצפת החדר.
- ✪ צבעי גואש בכמות גדולה לצורך יצירת טביעות רגליים וידיים.
- ✪ בריסול ועליו מצוירים פחי אשפה כמספר המשתתפים.
- ✪ 2 גליונות נייר לכל חניך.
- ✪ קלטת שירי פרידה.

בהלך הבעילות



- ✱ שירי הפרידה מושמעים כרקע לפעילות.
- ✱ המנחה שופך צבע גואש על גבי ניילון הפרוש על כל ריצפת החדר.
- ✱ כל חניך טובל את כף רגלו בצבע ואח"כ מניח אותה על גבי גיליון הנייר.
- ✱ כל חניך מניח את כף ידו על צבע אחר ואח"כ מניח אותה על גיליון נייר אחר.
- ✱ כל חניך רושם את שמו על גיליונות הנייר.
- ✱ על גבי הדף עם טביעת כף הרגל, רושם כל חניך: "אני לוקח איתי מכאן... " חשוב להבהיר שמדובר בהתנסויות, לקחים, חוויות, מקומות משמעותיים ולא דווקא חפצים...
- ✱ על הדף שעליה טביעת כף היד ירשם: "זהו החותם שאני משאיר מעצמי במקום...".
- ✱ על הדף עליו מצויר פח האשפה רושם החניך: "את זה אני זורק...".
- ✱ תולים.
- ✱ במליאה: שיתוף הקבוצה באמירות.

פסולת כ':

- ✱ כל חניך מצייר על גיליונות הנייר את קווי המתאר של כף ידו ורגלו.
- ✱ ממשיכים משלב 6 בפעילות הקודמת.

חשבון נפש



צטרות

סיכום ומשוב על השנה החולפת. ✪

החוזרים



שתי סדרות של כרטיסיות בשני צבעים, על פי מספר החניכים - שני כרטיסים שונים לכל ✪

חניך.

כלי כתיבה ✪

בהלך הבעילות



- ✪ כל חניך מקבל 2 כרטיסיות בשני צבעים.
- ✪ על כרטיס בצבע אחד ייכתב אירוע חיובי מחיי הפנימייה, ועל הכרטיס השני ייכתב אירוע שלילי.
- ✪ מערבבים את הכרטיסים ומחלקים אותם שוב, כך שכל חניך יקבל שני כרטיסים שאינם שלו.
- ✪ כל אחד יקרא בקול בתורו את הכתוב על הכרטיסיות שקיבל ויתייחס לכתוב עפ"י הנחיות המדריך:

- האם אתה מזדהה עם הכתוב?

- האם גם לך זכור אותו אירוע? איך אתה מתייחס אליו?

-המדריך יבקש גם מאחרים, כולל כותב הכרטיס, להגיב.

•התגובה תהיה וולונטרית. אין חובה להגיב!

אגוז ו'אגוזי'



⊕ החניך יסכם את הדרך שעבר במהלך שנותיו בפנימייה.

החוזרים



✂ קערת אגוזים, מפצח אגוזים

✂ קערת ממתקי 'אגוזי'

בהלך הבעילות



- ⊕ יושבים במעגל שבמרכזו קערה של אגוזים וקערה של ממתקי 'אגוזי'.
- ⊕ כל חניך בתורו לוקח אגוז. הוא מספר מה היה בשבילו 'אגוזי' (קושי שהיה צריך להתגבר עליו) במהלך התקופה, ואחר כך מפצח את האגוז ומתייחס בדבריו לפעולת 'הפיצוח' - שמסמלת את תהליך ההתגברות על הקושי.
- ⊕ כל חניך מקלף לעצמו מעדן אגוזי, ומספר מה היה החלק המתוק בחוויותיו בפנימייה.

בתיאבון!

חצי הכוס



- ⊗ סיכום אישי של השנים בפנימייה.
- ⊗ הבעת שאיפות וציפיות



- ✂ לכל חניך חצי כוס משקה

פהלך הבעילות



- ⊗ יושבים במעגל, לכל חניך כוס מלאה עד חציה במשקה.
- ⊗ כל חניך בתורו, קם ואומר מהי בשבילו חצי הכוס הריקה ומהי בשבילו חצי הכוס המלאה, בהקשר של שנות ההתחנכות שלו בפנימייה. ניתן להתייחס גם לציפיות לקראת העתיד.
- ⊗ שותים לחיים!

*ניתן לבצע את הפעילות גם כסיכום של שנת פעילות בפנימייה.

זה בזכיר לי, זה בספל לי



- ⊗ סיכום שנות ההתחנכות בפנימייה או סיכום השנה החולפת.
- ⊗ העלאת ציפיות לעתיד



- ✂ צילומים מחיי הקבוצה
- ✂ עיתונים, עיתונים צבעוניים
- ✂ אביזרים וחפצים מסוגים שונים



- ⊗ יושבים במעגל ומפזרים במרכזו תמונות מחיי הקבוצה, תמונות גזורות מעיתון, אביזרים וחפצים.
- ⊗ כל חניך בוחר 2 דברים: משהו המסכם לו את העבר, ומשהו המסמל את הציפיות שלו לעתיד.
- ⊗ מציעים לחניכים לשתף את הקבוצה בבחירה ובסיפור שמאחוריה.

פבטים לעבר ולעתיד - פשחק לוח



- ✂ העלאת המרכיבים השונים בתהליך הפרידה
- ✂ שיתוף הקבוצה בחוויות מן העבר וברגשות כלפי העתיד



- ✂ לוח פוליגל גדול, מעוצב במתכונת הנתונה להלן
- ✂ קובייה גדולה
- ✂ סמן בולט מיוחד לכל חניך להצבה על הלוח

מבטים לעבר העתיד

מטחף לוח

<p>☹️ לקראת השנה הבאה אני חושש מ... ↩️</p>	<p>☹️ החולשה שלי השנה היתה... ↗️</p>	<p>☹️ אני רוצה להודות ל... ↗️</p>
<p>☹️ הזכרון הכי טוב שלי השנה... ↩️</p>	<p>☹️ מה ארצה לשפר לקראת השנה הבאה... ↩️</p>	<p>☹️ ההצלחה שלי השנה היא... ↗️</p>
<p>☹️ למי שייצטרף בעתיד אני רוצה לומר... ↩️</p>	<p>☹️ דבר מיוחד שקרה לי השנה בקבוצה... ↗️</p>	<p>☹️ אני עצוב כי... ↗️</p>
<p>☹️ אני רוצה לומר עוד משהו... ↩️</p>	<p>☹️ בעתיד הייתי רוצה ש... ↩️</p>	<p>☹️ אילו הייתי קוסם הייתי רוצה ש... ☹️</p>

בהלך הבעילות



- ✦ כל אחד בתורו מטיל את הקובייה ונע עם הסמן שלו בכיוון החיצים.
- ✦ כל אחד מתייחס לנושא המופיע במשבצת, ואומר דבר אחד אישי עליו. המשתתפים אינם מגיבים, והמדריך יכול לשאול שאלות הבהרה.
- ✦ חוזרים על הסבב מספר פעמים כדי שאפשר יהיה להתייחס לנושאים רבים.

בעוד 10 שנים...



- ✦ להקל על תהליך הפרידה ע"י שילוב אופטימיות, הומור ודמיון.
- ✦ לאפשר לחניכים לזהות את התקוות שלהם.
- ✦ להמחיש שיש חיים אחרי...

החופרים



- ✦ אביזרי לבוש מגוונים.

בהלך הבעילות



- ⊗ מתחלקים לקבוצות קטנות.
- ⊗ החניכים מתבקשים לכתוב טקסט שמתאר פגישה ביניהם בעוד 10 שנים. במהלך הפגישה הם מספרים זה לזה את המוצאות אותם לאחר שיפרדו.
- ⊗ במליאה: החניכים מציגים את הדיאלוגים שיצרו ונעזרים בפריטי הלבוש השונים.
- ❖ אפשר גם: לחלק טפסים מיוחדים. למשל:

קורות חיים

השנה היא: עשר שנים אחרי (לרשום שנה)

השם:

הכתובת:

העיסוק:

מצב משפחתי:

בעשר השנים האחרונות:

בשנת (השנה הנוכחית) סיימתי ללמוד בכפר הנוער:

היכן הייתי ומה עשיתי מאז ועד עתה (שוב, לרשום תאריך 10 שנים אחרי...)

בלון השאיפות שלי



- ❖ דיון בשאיפות, חלומות, תכניות וציפיות לעתיד
- ❖ בדיקה של המרחק הדמיוני מנקודת מבטו של החניך בין חלום למימוש
- ❖ הצעת דרכים לסגירת פערים בין חלום למימוש

החוזרים



- ✂ לכל חניך בלון (ועוד כמה בלונים רזרביים) או לחילופין: לכל חניך "לוח מטרה"
- ✂ חוטים לקשירת פי הבלון לאחר ניפוחו, או לחילופין: נעצים או סלוטייפ להצמדת "לוח המטרה"
- ✂ טושים

בהלך הבעילות



- ❖ יושבים במעגל, וכל חניך מנפח בלון או (לוקח לוח מטרה) וכותב עליו: אני חולם להיות...
- ❖ כל חניך ממקם את הבלון (או הלוח) שלו במרחק שמסמל בעיניו את המרחק שבינו לבין מימוש החלום, וקושר את הבלון במקום שבחר.
- ❖ חוזרים למעגל. החניכים משתפים את הקבוצה בחלומות, במרחק הקיים לדעתם בין החלום למימוש, ומנמקים.

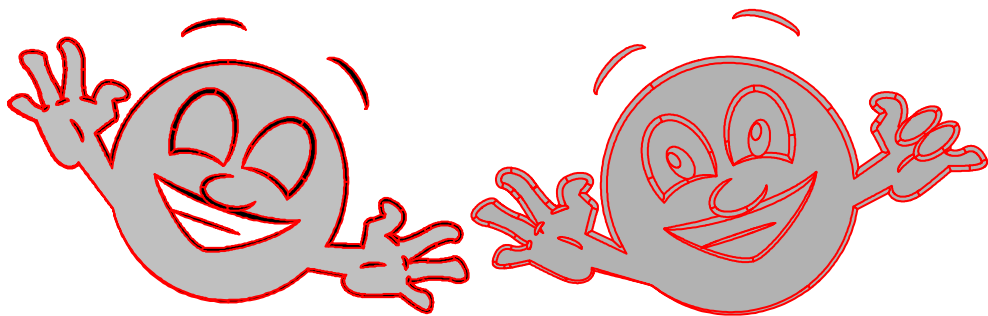
⊕ הקבוצה נותנת משוב להערכת בחירת המרחק בין החלום למימושו ומציעה דרכים למימוש החלום.

דוגמה :

חניכה אומרת : אני חולמת להיות רופאה. המרחק בין החלום למימושו הוא לדעתי מאוד גדול, כי....

חברי הקבוצה מביעים דעתם על גודל המרחק, על הנימוקים, ומציעים דרכים לקרב את החלום למציאות. יתכן שבמהלך הדיון יתברר שהמרחק בין החלום למציאות אינו גדול כל כך.

⊕ אחרי השיתוף - החניכים מתבקשים לחשוב מחדש אם הם רוצים לשנות את מיקום הבלון שלהם.



פתנות צידה לדרך

לניח אתגור אישיות על ידי הגניבים אמריקאים היא פסילוט גווייגית משמשותגית בגהליך

הפרידה.



- ✦ מתן אפשרות להיפרד מהחברים.
- ✦ קבלה ומתן משוב
- ✦ לתת לחניכים תחושה כי הם מצוידים בתמיכת חבריהם לקבוצה לקראת הדרך החדשה.
- ✦ הכנת מתנות ואופן נתינתן יכולה להיעשות באופנים שונים. להלן מספר הצעות:

א. מה שהכניאך במו יזי

משך הפעילות: שעה וחצי.





- ✂ שקיות נייר חום בגודל A4 כמספר המשתתפים.
- ✂ ניירות צבעוניים, תמונות, עיתונים וז'ורנלים צבעוניים.
- ✂ אביזרים להדבקה ויצירה כיד הדמיון הטובה: חבלים, כפתורים, צדפים, חול, בדים ועוד.
- ✂ גליונות נייר A4.
- ✂ בריסטולים

בהלך הבעילות



- ⊗ כל חניך מקבל שקית נייר שהוא מקשט אותה ומעצב את שמו עליה.
- ⊗ החניכים תולים את השקיות המעוצבות על בריסטולים ומצמידים אותם לקירות המועדון. יש לדאוג שניתן יהיה להסיר את השקית בסיום מבלי לפגוע בה.
- ⊗ כל חניך מגריל פתק ועליו רשימה של שלושה חניכים, ומכין לכל אחד מהם מתנת פרידה אישית – צידה לדרך.
- ⊗ את המתנות מכניסים לשקיות המתאימות.
- ⊗ במליאה יכולים החניכים הרוצים בכך להראות את המתנות ולהתייחס אליהן.
- ⊗ ניתן להשאיר את השקיות תלויות במשך שבוע, ולאפשר לחניכים לתת "מתנה" לחניכים נוספים. (החלטה זו תלויה בקבוצה. אם יש ילדים דחויים שסביר שאיש לא יוסיף להם מתנות מתפקידו של המדריך לדאוג שיהיו כאלה שיתייחסו גם אליהם, ובכך למנוע מפח נפש).

2. איבת כול

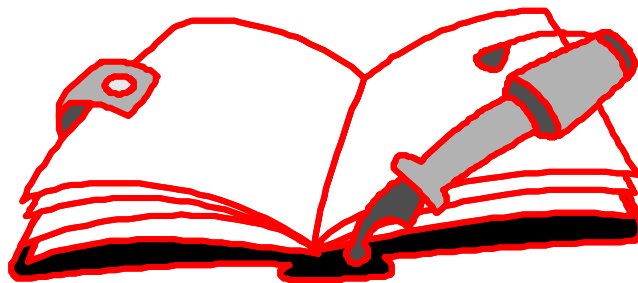
פעילות זו דומה לקודמתה, אלא שבמקום שקיות מקבל כל חניך קופסה שאותה הוא מקשט ורושם עליה את שמו. לאחר שמכינים מתנות כמו בפעילות הקודמת, שמים את המתנות בקופסאות האישיות וממשיכים כמו בפעילות הקודמת.

3. מתנת כפיתוחיות

כל חניך מתבקש "להעניק מתנה" דמיונית למי שיושב מימינו. "המתנה מסומנת" באמצעות הצגת פנטומימה. החניכים מנחשים מהי המתנה.

3. ספר זיכרון

קונים לכל חניך ספר זיכרונות מקופת הקבוצה וכל חניך כותב זיכרון לחבריו. במסיבת פרידה ניתן לקרוא מן הזיכרונות.



את אקמת

פעילות א

- ⊕ יושבים במעגל. כל אחד בתורו אומר ליושב מימינו מה הוא נותן לו כ"מתנה" מעצמו להמשך חייו, ולמי שיושב משמאלו הוא אומר מה הוא לוקח ממנו להמשך חייו שלו.
- ⊕ המתנות יכולות להיות תכונות, ידע, סיפור חיים, לקח, רעיון וכד'

פעילות ב

- ⊕ מכינים מראש זר גדול ובו צמחים מסוגים רבים ושונים : פרחים, ענפים, קוצים, שורשים, פרחי נייר ובד.
- ⊕ המדריך אומר שהזר מסמל את הקבוצה, ומבקש מכל חניך לקחת ענף שמבטא אותו, ולהסביר למה דווקא הצמח הזה מסמל / מבטא / מתאים.
- ⊕ החניך ייתן את הצמח שבחר בו כמתנת פרידה לחניך אחר, וילווה את הנתנה בברכת פרידה אישית.

סוף זה תמיד התחלה

לאה נאור

סוף זה תמיד התחלה
של אשהו אחר.
- טוב יותר ?
- דע יותר ?
לא יודעת אה יותר.
אשהו אחר.

כשהדרך נגארת אתחיל איזה שביל,
כהלילה נגאר אז הבוקר אתחיל,
כשנגארה שעה, עוד שעה אגיעה,
דק בסוף השגיאה אתחילה היחידה,
סוף זה תמיד התחלה של אשהו אחר.

יש תמיד יום אחר לכל יום שעובד,
כל חלום אשואש אחליפים באחר,
כשנגארה שנה עוד שנה אתחילה,
כל תשובה אתחילה דק בסוף השאלה,
כי סוף זה תמיד התחלה של אשהו אחר.

כשהסרט נגאר החיים אתחילים,
הצלילים אתחילים כשאין כבר גילים,
כשנגאוד את הצליל אז נתחיל צליל אחר,
כשנגאוד את השיד אז נתחיל שיד אחר.

בחזרה הביתה



- ⊕ הזדהות של הקבוצה עם קשייו של הפרט ותמיכה בו.
- ⊕ העלאת הצעות להתמודדות עם חרדות ועם בעיות הקשורות במפגש עם הבית ועם הסביבה "הישנה".
- ⊕ בחינה של ציפיות החניך בהקשר של מערכת היחסים עם הבית וסביבתו.
- ⊕ ניסיון להבין את ההורים כבני אדם בעלי ניסיון עבר והקשר תרבותי, וכמתמודדים עם בעיות בהווה.
- ⊕ בחינה של תפיסת החניך את תפקידי הוריו ואת ציפיותיו מהם.
- ⊕ בחינה של תפיסת החניך את מקומו בסביבה ממנה יצא לפני שנים, ואת מידת שייכותו אליה היום.
- ⊕ ברור גבולות הסמכות, האחריות והאסרטיביות של החניך.

בהלך הבעילות



- ⊗ המדריך יפתח את המפגש בהצגת הנושא (ניתן להעלות נקודות המופיעות במבוא לחוברת זו, בפרק "חזרה הביתה"). בסיום, הוא ייתן ביטוי לעובדה שאין עליה עוררין, שבמהלך השהות בכפר הנוער, עברו החניכים תהליכים של שינוי, הם רכשו עצמאות ואחריות, וייתכן שנוצרו בהם חששות מפני מפגש מחודש עם הבית ועם הסביבה הישנה, כמסגרת שונה, בעלת חוקים משלה.
- ⊗ המדריך יבקש מן החניכים להעלות נושאים שמועדים מטבעם לויכוחים ולחילוקי דעות עם הבית, וכן נושאים שצפויים בהם קשיים עם הבית.
כל חניך ירשום על פתק נושא אחד מסוג זה. הפתקים יעורבבו, וכל חניך יוציא פתק, יקרא אותו ויציע פתרון לבעיה הכתובה בו. חברי הקבוצה יתייחסו ויגיבו.
- ⊗ המדריך יציין את העובדה שחניכים רבים נמצאים ב"סירה אחת" ויש להם בעיות דומות, ושבעזרת הקבוצה ניתן להתמודד עם בעיות אלה.

נשאים אפשריים:

מה אני רשאי לעשות בחדר שלי

מה יהיו דפוסי הקשר עם חבר או חברה (בן/בת זוג)

שעת חזרה הביתה מבילוי

איך אני מתלבש

איך אני מדבר

מי קובע מה אני אלמד או מה אני אעשה בעתיד

- ⊕ משחקי תפקידים : מתחלקים לקבוצות קטנות וכל קבוצה מקבלת בעיה ומכינה עליה משחק תפקידים שבו נוטלים חלק בני משפחה וחניך. מציגים כל נושא בפני המליאה ומקיימים דיון. בכל דיון יעלו השאלות הבאות: א. איך הרגשת? כאן יש לתת לגיטימציה לרגשות החניך ולרגשות הוריו. זו הזדמנות להיכנס לנעלי ההורים ולהבין את רגשותיהם. ב. האם הבעיה נפתרה? איך?.
- ⊕ בשיחת הסיכום יש להביא בפני החניכים את הקשיים של שני הצדדים, להדגיש את ההבנה והמודעות לקשיים הללו, ואת הצורך להעלות את הנושאים בשיחה עם ההורים מתוך הכרה בזכותם של ההורים להשתתף בהכרעות הקשורות בחיי בניהם ובנותיהם.



ולסיום, טבטופים של עוד כפה הצעות:

- ✪ המדריך יכין מתנת פרידה אישית וסמלית לכל חניך: ברכה, שורה או בית משיר, היגד משמעותי וכד' – על גבי דף מעוטר. חניכים שרוצים בכך, יתנו גם הם מתנה סמלית למדריך.
- ✪ החניכים יכינו שיר פרידה לקבוצה ולצוות לפי מנגינה ידועה.
- ✪ החניכים יעלו בשיחה סיטואציות מצחיקות במיוחד ומשמעותיות במיוחד שהיו במהלך השנה וימחיזו אותן.
- ✪ הקבוצה תכין גיליון תודות ענק ומקושט לכל "מי שמגיע לו" בכפר.
- ✪ "שוטט ורשום": סיכום השנה על לוחות התלויים במועדון. הכותרות על הלוחות ממוינים לפי שני היבטים: היה טוב / צריך לשפר.
- ✪ לגבי כל היבט תהיה התייחסות לתחום מוגדר, למשל: היה טוב בבית הספר (בעבודה, בקבוצה, בצוות).
- ✪ קוראים ומשוחחים על הדברים שנכתבו.
- ✪ כל חניך כותב מכתב לחניך חדש: ברכה, עצה מניסיון אישי. כל המכתבים מוגשים כחוברת שי לחניכים החדשים במחנה ההכנה.

- ✪ **ניתן למצוא עוד רעיונות רבים בהפעלופדיה, בספר "כישורי חיים" של מיכל רוזמן, רזיה פרנקל ונילי זלצמן, עמ' 567, במרכזייה החינוכית ועוד.**