



# כעילוליות בנושא

## סיום שנה וכריזה

### תשע"ד



## פרידה

כל מערכת יחסים יציבה ומתמשכת בין בני אדם מכילה בתוכה גם תהליכים של פרידה. פרידה מתייחסת לא רק לניתוקם של קשרים בין בני אדם, אלא גם לשינויים בהרגלים, בעף אליו קשורים ובכל אותם פרמטרים שנותנים תחושה בסיסית של ביטחון. שלב פיזור ופרידה מקבוצה הוא סיומו של תהליך פסיכולוגי-חברתי שהתחיל עם ראשית קיום הקבוצה, והתרחש לאורך כל "ההיסטוריה" שלה. ניתן לראות את שלב הפרידה כחווית שיא בחיי הקבוצה.

אחת התגובות הרגשיות המאפיינות סיום תהליך היא חרדה לקראת פרידה. המשמעות האישית הניתנת לפרידה היא תוצר של ניסיון קודם של פרידות אמיתיות או מדומות, שחוו אנשים במהלך חייהם. בהתגברות על תהליכי פרידה יש משום אופציה להתחזקות ולצמיחה- תחושה שההתמודדות אפשרית, למרות הצער.

## תהליך הפרידה

### **א. טיפול ברגשות:**

1. להכין את חברי הקבוצה לקראת "הסיום" המתקרב ולאפשר להם 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 החוויה בקבוצה ומתן דוגמאות ספציפיות בנושאים- היכן אני עומד ביחס למקום בו התחלתי ואיך אני רואה את ההמשך.
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 חוויות שונות בחיים.
3. לרכוש מיומנויות התמודדות.

## שיחה על דרכים לשמירה על קשר

שיחה על דרכים לשמירה על קשר עם חברים ועם הצוות עשויה לרכך 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 ומוצלח כדי להגיע לסיכום אופטימי וחיובי.

### למדריכים:

ישנם הרבה קבוצות שהדבר העיקרי שמאפיין אותן ומלכד אותן- היא אתה או את- המדריכים.

לעיתים, כאשר מתבצעת החלפה של המדריכ/ה בשנת הפעילות החדשה החניכים מרגישים אבודים ומפוזרים.

לכן, חשוב מאוד לאורך שנת הפעילות, ובמיוחד בחודש האחרון לפעילות, לגבש את הקבוצה סביב עצמה. להעניק לחניכים תחושה של שייכות לקבוצת ההדרכה ולא למדריכ/ה.

זכרו כי הם ממשיכים בקבוצה אחת יחד ומטרתן הראשונית היא שהם יישארו מגובשים וירגישו בטוחים גם בשנת ההדרכה הבאה.

"סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

-טוב יותר?

-רע יותר?

-לא יודעת מה יותר.

משהו אחר.

כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל,

כשהלילה נגמר אז הבוקר מתחיל,

כשנגמרת שעה, עוד שעה מגיעה,

רק בסוף הידיעה מתחילה השגיאה.

סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

יש תמיד יום מחר לכל יום שעובר,

כל חלום משמש מחליפים באחר.

כשנגמרת שנה, עוד שנה מתחילה,

כל תשובה מתחילה רק בסוף שאלה.

כי סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

כשהסרט נגמר החיים מתחילים,

הצלילים מתחילים כשאין כבר מלים.

כשנגמור את הצלילי אז נתחיל צליל אחר.

כשנגמור את השיר אז נתחיל לדבר.

סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.

-טוב יותר? רע יותר?

-לא יודעת מה יותר.

משהו אחר..."

## פעילויות בנושא פרידה

### פעילויות לשכבות ד'ו'

#### ❖ תמונות מספרות

מחלקים את הקבוצה למספר קבוצות. לכל קבוצה נתנים תמונה המבטאות פרידה (אם נפרדת מילד ההולך לאן, אנשים מנפפים לשלום, חיבוק פרידה וכו'). על הקבוצה להמחיש את סיפור הפרידה המופיע בתמונה. מציגים את ההצגות.

דיון קצרצר:

מה משמעות של פרידה עבורנו? האם פרידות שונות זו מזו? אילו רגשות מרגישים שנפרדים? איך אפשר להקל על הפרידה?  
עוד אפשרות - מפזרים המון תמונות המבטאות פרידה. כל חניך בוחר תמונה איתה הוא הכי מזדהה ומסביר מדוע.

#### ❖ משחק לוח-פרידה בקבוצה

החומרים - לוח משחק, חיילים, כרטיסי משימה: הפתעות, שאלות, משימות.

הפתעות - היית חניך למופת קבל טופי.

משימות:

הענק ברכה לחניך הכי משקיע.

ספר על משהו שלמדת השנה.

ספר על חוויה טובה שעברת עם הקבוצה השנה.

תן פרח למישהו מהקבוצה שעזר לך.

שאלות:

מה היית משנה בשנה?

מה הפתיע אותך בשנה?

מה איכזב אותך השנה?

על מה היית חוזר שוב?



### ❖ ספר זיכרונות קבוצתי

ספר הזיכרונות הקבוצתי מהווה פעילות סיכום המאפשרת לחברי הקבוצה להיזכר ברגעים שהקבוצה עברה יחד.

#### מהלך הפעילות:

במרכז עומדים לרשות החניכים דפים ריקים, צבעים, טושים, עיתונים צבעוניים, מספרים, דבר וכו'. כל חניך מכין על דף דיוקן של עצמו- הוא יכול לצייר, לכתוב, לגזור מעיתונים וכו'. במרכז מונחים דפים שעליהם כתוב: הרגע המצחיק ביותר השנה, הפעולה הכי מדליקה, טיול פסח, הפעולה הכי גרועה, הרגע הכי מפחיד... כל חניך כותב על כל דף כזה משהו שמתאים לכותרת של הדף. בסיום הפעילות המדריך לוקח את הדפים ומאגד אותם לספר זיכרונות. אפשר ורצוי לצלם את הספר ולחלק לכל החניכים.

### ❖ עקבות מהשנה

פעילות שמטרתה לסכם את השנה ולבדוק מה השאירה אצלי שנת הפעילות.

#### מהלך הפעילות

כל חניך מקבל בריסטול גזור בצורת כף רגל. הוא כותב עליה מה השאירה שנת הפעילות הזו אצלו (זה יכול להיות קשור לקבוצה או למדריכים). אחר כך מדביקים את כל העקבות על בריסטול ותולים על הקיר.

### ❖ סיפור בהמשכים

כל חניך מקבל דף ועט וצריך לרשום משפט, על פי קטגוריות שהמדריך מקריא:

- \* הפעולה שהכי אהבתי.
- \* הדבר שהפתיע אותי השנה.
- \* אני שמח שהסתיימה שנת הפעילות כי...
- \* אני עצוב שהסתיימה שנת הפעילות כי...
- \* הכי קשה לי עם סיום השנה בגלל ש...
- \* היה לי הכי טוב כש...
- \* בכלל לא איכפת לי ש...
- \* אילו יכולתי להתחיל מחדש את שנת הפעילות אז...
- \* לסיום אני רוצה להגיד שאני מאוד...

### ❖ ברכות על הגב, מעטפות על הקיר ועוד...

המטרה של הפעילות הזו היא שלכל ילד בקבוצה תהיה מזכרת משאר חברי הקבוצה.  
מהלך הפעילות:

- תולים לכל ילד על הגב דף לבן. החניכים מסתובבים בחדר וצריכים לכתוב זה לזה ברכות על הגב בעזרת טושים, ברכות לקיץ או כל דבר אחר שהם רוצים לכתוב (הקדשה, מילות פרידה, מילות תודה וכו'). ובסוף כל אחד לוקח את הדף עם הברכות אליו.
- על הקיר מודבקות מעטפות. על כל מעטפה רשום שם של ילד מהקבוצה. החניכים מקבלים פתקים ועליהם לרשום ברכה לקיץ לכל אחד מחברי הקבוצה.

### פעילויות לשכבות ז'-יב'

#### ❖ מפת השנה שלי

מחלקים לכל חניך דף עם ציור של הגלובוס. כל חניך צריך למלא את הנקודות הרלוונטיות בהתייחס לשנת ההדרכה שעברה וביחס לקבוצה, למדריכים, ללימודים וכו'. למשל: גבעות הצלחה- איזה נקודות הצלחה היו לי השנה? ארץ הזעם- מה גרם לי להתרגז השנה וכו'.

#### ❖ ציתון קיר

מחלקים את הקבוצה לצוותי עבודה. לכל צוות ניתנת משימה:  
צוות סקר:

תפקידו לבצע סקרים בקרב חברי הקבוצה ולפרסם את הנבחרים בתחומים השונים.  
לדוגמא (ניתן להוסיף תחומים נוספים):

- \* מלך הבדיחות הקבוצתי.
- \* הפעולה האהובה עלינו במיוחד.
- \* שיר השנה.
- \* המתנדב הפעיל ביותר.
- \* החניך המתמיד.
- \* החניך המאחר.





### צוות מראיין:

תפקידו לראיין אנשים ולכתוב כתבות בנושאים שונים. לדוגמא:

\* ראיון עם המדריכים.

\* ראיון עם אחד החניכים.

\* כתבה על טיול פסח.

\* ראיון עם הורה של אחד החניכים בקבוצה.

### צוות איחולים:

תפקידו לאסוף ד"שים ואיחולים יצירתיים מחברי הקבוצה ומהמדריכים לסוף השנה ולקראת הקיץ.

אוספים את כל הדברים מהצוותים השונים ומדביקים על בריסטולים ותולים על הקיר במועדון ואפשר לכרוך אותם לעיתון קטן ולצלם לחניכים. מתנות מכל הלב:

בפעולה זו מעניקים חברי הקבוצה זה לזה מתנות לסיום השנה.

### מהלך הפעילות:

כל חניך צריך להביא מתנה מהבית, עטופה יפה. רצוי להגדיר מראש את סכום המתנה. מומלץ שהחניכים יבינו את המתנות בעצמם ולא יקנו מתנות מוכנות. יש להגדיר לחניכים כי המתנה היא לשם סיום השנה וצריכה להיות משהו שקשור לקבוצה ולפעילות.

- ניתן גם להכין את המתנות תוך כדי הפעולה מחומרי יצירה ופלסטילינה, עיתונים, דפים, מנקי מקטרות וכו'.

### מספר אפשרויות שונות לחלוקת המתנות:

- ישובים במעגל, במרכז מונחות על המתנות. אחד המשתתפים בוחר מתנה ומעביר אותה בין חברי הקבוצה במעגל, כאשר ברקע מוזיקה. ברגע שהמוזיקה נפסקת, מי שמחזיק את המתנה באותו רגע, לוקח אותה ויוצא מהמעגל. וכך ממשיכים במשחק עד שכל החניכים בקבוצה קיבלו מתנות ואז פותחים את המתנות.

- מכינים פתקים עם מספרים כמספר הילדים בקבוצה, שמים את כל הפתקים בכובע או בקופסא. ממספרים את המתנות במספרים זהים למספרים שבקבוצה. כל חניך בתורו ניגש לכובע, לוקח פתק (בעיניים עצומות) ואחר כך ניגש לערימת המתנות ולוקח את המתנה בעלת המספר הזה.

- כמו במשחק גמד והענק, כל ילד מקבל שם של ילד אחר בקבוצה שלו הוא צריך להביא מתנה. את השמות מחלקים כמה ימים לפני הפעולה, יחד עם ההזמנה לפעולה.

### חשוב לשים לב שכל משתתף מקבל מתנה!

#### ❖ אוסקרים

- אפשרות א'- החניכים בוחרים מי זוכה באיזה אוסקר (בפעולה שלפני).
  - אפשרות ב'- המדריכים מחליטים מי זוכה וכמובן שאפשר לשלב בין שתי האפשרויות.
- חשוב לשים לב שלא יהיו קטגוריות מעליבות ושכל החניכים יקבלו. דוגמאות לאוסקרים- החנך המצחיק, החנך המתנדב, החנך הבשלן, החנך המאחר, הפתעת השנה ועוד...

#### ❖ הדוור

יושבים במעגל. כל אחד מקבל ערימה של פתקים. אפשר לשכלל ולרשום כותרות מעל הדפים במקום להקריא קטגוריות. המדריך הוא הדוור. בכל פעם המדריך מקריא קטגוריה מסוימת ועל החניכים לכתוב מכתב למישהו בקבוצה בטשא. על החניכים לקפל את הפתקים ולרשום על גבי הפתק אל מי הם ממענים את הפתק והמדריך מעביר את הפתקים לנמענים.

#### ❖ ארוחת פרידה

המטרה היא לקיים פעילות שונה לחניכים כפעילות סיום, שתהיה חווייתית ומהנה. מהלך הפעילות:  
כל חנך מכין לפעולה איזשהו מאכל שהוא יודע להכין ואפשר להגיד מראש לחניכים מה הם צריכים להביא ואפשר להשאיר את זה פתוח ושכל חנך יביא מה שהוא רוצה. עורכים שולחן גדול ויפה ואוכלים ארוחת סיום שנה ופרידה. ניתן לפני הארוחה לעשות סבב בין החניכים, שכל אחד צריך להגיד איזה פעולה הוא הכי אהב השנה, או ברכה לחופש הגדול, או איחולים לשנת פעילות הבאה וכו'.

