

מעברים- מכיתה ו' לז' | קשרים בין אישיים עמוקים (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת - יום התנדבות 3

שם הפעולה הבאה - יום התנדבות 4

מטרות-

1. שיחה אינטימית על קשרים אישיים ועומקם של הקשרים
2. החניכים ילמדו את חשיבותם של קשרים אישיים עמוקים בתהליך ההתבגרות כדי להרגיש פחות בדידות בתקופה זו.
3. החניכים יזהו קשרים עמוקים שיכולים להיווצר בקבוצת האם שלהם בבית הנוער

מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')** סבב- כל אחד אומר רק מספר- עם כמה חברים הוא הפסיק להיות בקשר טוב מאז המעבר מהיסודי לחטיבה וכמה חברים חדשים נוצרו.

2. **SOUL MEAT (דקות 15)**

המשימה- החניכים צריכים למצוא את חברי הנפש שלהם! מחלקים לחניכים פתקים, על הפתקים צריכים לכתוב תחומי עניין/ מאכלים וכו' שנויים במחלוקת, שקשורים לתחומי העניין שלהם. דוגמאות לנושאים- ים או בריכה, מוזיקת ראפ או מוזיקה מזרחית, חורף או קיץ, תל אביב או ירושלים וכו' לאחר שחניכים כתבו כל מיני הגדרות מעניינות, מנדבים חניכה אחת שהיא זו שתחפש את הנפש התאומה שלה! החניכה עומדת עם הגב לקבוצה, כל הקבוצה עומדת במעגל והמדריכה מקריאה כל פעם הגדרה אחת "ים או בריכה". לאחר שהמדריכה הקריאה, החניכים צריכים לחשוב עם עצמם מה הם מעדיפים, כולל המתנדבת. לאחר שכולם החליטו, שואלים את המתנדבת מה היא מעדיפה. כל מי שבחר כמו המתנדבת נשאר לעמוד. מי שבחר אחרת, מתיישב, כך עד שמוצאים את הנפש התאומה. דוגמא- המדריכה הקריאה "חומוס או טחינה", המתנדבת אמרה טחינה, כל מי שגם מעדיף טחינה על פני חומוס נשאר לעמוד והשאר (מי שאוהב יותר חומוס), מתיישב במקום. אפשר לשחק את המשחק כמה פעמים. נורא כיף!

3. **סמוך על סמוך (5 דק')**

מתחלקים לזוגות, חניכה אחת. מקדימה וחניכה אחת. ת מאחורה, החניכה צריכה לחבק ידיים וכשהיא מרגישה מוכנה להישען אחורה עד שזו שמאחוריה תופסת אותה. לאחר כמה פעמים שהתנסו, מתחלפים ואפשר גם להחליף זוגות. *עדיפות שהמדריכים יחליטו מי הזוגות מראש. חשוב לחשוב על חניכים שמגע עם כל אחד לא יהיה להם נעים ויש לאפשר לחניכים שלא רוצים להשתתף לוותר. מידי פעם אפשר לבדוק אם אולי ירצו להצטרף בהמשך.

4. **ג'ויסטיק (10 דק')** - מתחלקים לרביעיות ומשחקים ג'ויסטיק (חניכה אחד.ת במרכז המעגל, מחובקת ידיים ומצמידה רגליים ונותנת לשלושת החניכים מסביבה לדחוף **בעדינות** מצד לצד. מתחלפים, כולם מתנסים.

5. **הפסקה (10 דק')** החניכים חוזרים לחדר שקט ואינטימי, אפשר להביא כיבוד, מוזיקה נעימה ברקע, אווירה קלילה ואינטימית.

6. **שאלות לדין (10 דק')**

- מה הופך חברים טובים להיות כאלה?
- מה מאפיין חברים טובים?
- קשרים טובים עם אנשים זה משהו שיכול להשתנות? להתעמק?
- מרגישים שבקבוצה יש קשרים בין אישיים טובים?
- איך היה לכם פעילויות האחרונות? משהו חדש שלמדתם על עצמכם? על חבריכם לקבוצה?

7. **הגדרה של קשרים בין אישיים (10-5 דק')** - נשים על הרצפה

- "קשרים בין-אישיים הם קשרים חברתיים בין שני אנשים או יותר. יצירה של קשרים בין אישיים כרוכה בין היתר במידה מסוימת של חשיפה עצמית. הצורך בהשתייכות מעודד יצירה של קשרים בין-אישיים."
- יש לכם חברים שאתם מספרים להם הכל?
 - יש דברים שאתם לא מספרים?
 - מבינים למה חשיפה זה דבר חשוב בקשר?
 - איך היה להיחשף במשחקים הקודמים? הייתם צריכים לסמוך על אחרים ולחשוף את החששות לכם?

המדריכים מסכמים - חלק גדול בגיל ההתבגרות הוא שהרבה מאוד פעמים מרגישים לבד עם מה שקורה לנו. אנחנו מרגישים שמה שאנחנו מרגישים כנראה שאף אחד לא מרגיש. קשרים אישיים עמוקים זה דבר מאוד חשוב כחלק מההתפתחות האישית והגופנית ולכן חשוב לפעמים להיות במקום קצת יותר חשוף, להתעניין בשאלות קצת יותר אינטימיות ותגלו שמה שאתם מרגישים גם חברים שלכם מרגישים. השיתוף הוא קריטי. דוגמאות מדברים פיזיים - איך שמים טמפון, איך אני מרגיש עם הקול שלי שמשתנה, גובה, ציצים וכו' ועד לדוגמאות מדברים נפשיים - מרגישים שייכים בבית הספר? נפגעתם ממה שקרה ברשת חברתית? קשה בלימודים וכו'.

8. **תרגיל חשיפה למטרת הזדהות (15 דק')**

נשאל את החניכים אם הם רוצים לעלות שלב בקשר הקבוצתי ולחשוף משהו אישי על עצמם שאנחנו עוד לא יודעים. זה לא חייב להיות משהו מאוד מאוד אינטימי. גם דברים פשוטים כמו - תחום עניין שנחשב מביך שאני אוהב, מורה שכולם שונאים שאני אוהב, משהו שאני עושה בזמן הפנוי, שיר שאני מאוד אוהבת וכו' וכו'. המטרה היא שהחניכים יחשפו משהו על עצמם ולא יתביישו.

****** אפשרות- החניכים יכתבו על פתק ולאחר מכן המדריכים יקראו את הפתקים ועל החניכים לנחש מי כתב את הפתק. לשים לב, אם הקבוצה לא מאפשרת ויכולה לצחוק על חניכים אז לא לשחק עם פתקים אלא רק לעשות סבב.

9. סיכום

- איך הייתה הפעולה?
- מי למד. דברים חדשים על החברים לקבוצה?
- מרגישים שהקבוצה היא מקום בטוח לשתף?

כמה מילים למדריך

במעבר מהיסודי לחטיבת הביניים הרכב הכיתות משתנה, הרכב השכבה, המורים. ומשתנים. את, הסביבה החיצונית משתנה ואפשר להרגיש לא שייכים. את למקום הזה. כאשר אנחנו מרגישים לא שייכים. את למקום מסויים ואנחנו רוצים לנסות להתאקלם אוטומטית אנחנו מנסים לייצר קשר בין אישי עם הסובבים אותנו כל אחד/ת עם הכישורים החברתיים שיש לו. להציע. בדרך כלל, הקשרים הבין-אישיים כרוכים ברמה מסוימת של תלות הדדית. אנשים במערכת יחסים קרובה נוטים להשפיע זה על זה, לחלוק את מחשבותיהם. רגשותיהם. במידה זו או אחרת, ולעסוק בפעילויות משותפות כמו עבודה יחד בכיתה, להיפגש לעשות יחד שיעורי בית וכו'. קשרים בין-אישיים יכולים להתקיים ברמות שונות של קרבה והעמקה, יש קשר שיהיה רק בתוך כותלי בית הספר ויש קשר שיתקיים גם מחוץ לבית הספר. חשוב לזכור שעל מנת ליצור קשר בין אישי צריך לדעת להקשיב, לתמוך, לסמוך ולכבד את הצד השני שעומד מולכם. חשוב שתדעו להיפתח על מנת שירגישו בנוח להיפתח גם מולכם. וככל שתצליחו לעשות זאת יותר ככה הקשר יעמיק. בסופו של דבר כולנו זקוקים לקשרים בין אישיים בכל מקום שבו אנו נמצאים. ככל שבמקום מסויים יהיה לכם יותר קשרים בין אישיים ככל הנראה שתרגישו יותר שייכים לאותו מקום ולאותה קהילה.

10. פינה אישית (15 דק') - אם ישאר זמן

עזרים

פתקים, עטים