**עדשת חברות: אני כחבר/ה**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרת המפגש** | 1. התבוננות עצמית של המשתתפים על עצמם כחברים
2. המשך בירור המושג חברות
 |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש
* אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות) , ראו קובץ נפרד.
 |
| **שער כניסה****גשר למשתתפים** | שלום לכולם,אנחנו ממשיכים היום בעדשת החברות. במפגש הקודם דברנו על מושג החברות, מה זו חברות טובה בעינינו. היום נתבונן על עצמנו כחברים: איזה חבר אני? איך אני מרגיש כשאני בחברות טובה? מה מאפשר לי להיות בחברות טובה?  |
| **התנסות** | **חקר מוקיר*** נחלק לכל משתתפ/ת דף חקר מוקיר למילוי עצמי. אפשר לענות על כל השאלות או חלקן.
* לאחר הכתיבה האישית אפשר לערוך עיבוד בקבוצה או בזוגות עם השאלות הבאות:
1. מאיפה אתם מכירים? איזה קשר יש ביניכם?
2. איזה מין חבר/ה את/ה?
3. מה את/ה אוהב/ת בחברות שכתבת עליה?

מה את/ה אוהב/ת **בעצמך** בחברות הזו? בקשר הזה? |
| **עיבוד** | * איך הייתה לכם הכתיבה? שתפו במשהו שגיליתם
* מתי אתם מרגישים שאנחנו חברים טובים? מתי פחות?
* איזה מין חברים טובים אתם? מה מאפיין את החברות?
 |
| **העמקה** | * מה זו חברות טובה בעיניכם? (המתכון)
* מה אתם מקבלים/ נותנים בחברות טובה?
* מה אתם עושים אם חברות טובה רק לצד אחד?
 |
| **שאלות להעמקה נוספת** (במידה ויש זמן)דברנו עד עכשיו על חברות, על עצמנו כחברים, מה חשוב לנו ולא נוותר עליו. אבל לחברות יש גם קצב: יש כאלו שאוהבים להיות בחבורות או קבוצות, ואחרים מעדיפים שיחה ב-4 עיניים רוב הזמן, יש שמעדיפים חברות הדוקה, צמודה, ויש כאלו שמעדיפים מרחק.נניח על הרצפה/ נצייר על הלוח צירים כבכל צד נמצאות המילים הבאות:* הדוק------------------------------ חופשי
* הרבה-----------------------------קצת/ מעט
* דומה------------------------------שונה
* פעיל------------------------------רגוע

כל ציר מתאר טווח של התנהגויות בקשר של חברות, שימו לב שאין מספרים, וכל משתתף מוזמן לפרשנות שלו באשר למה שהוא מעדיף בחברות:חברות הדוקה או חופשית (לפי תפיסתו מה זה הדוק/ חופשי)"הרבה" חברים או מעט יותר, חברים שדומים בתחומי העניין, בהתנהגות וכו'... או שיש שוני, מעגל חברתי או חברים פעילים- לעומת מעגל חברתי/ חברים יותר רגועים. נזמין את התלמידים לסמן את עצמם על הציר (פתק/ מדבקה/ סימון על הלוח וכו'), ולאחר מכן לשתף:* מי רוצה לשתף באחת או יותר מהבחירות שלו? מי גם סימן ככה?
* מה אתם מרגישים כשאתם ב...(בקבוצה/ לבד/פעילים?) מה זה מעניק לכם?

חשוב להגיד לקראת סיום שקשר משמעותי הוא עולם ומלואו, הוא מקור לנחמה, לשמחה, לשיתוף, לסוד. לפעמים בעידן של מדיה חברתית נראה שיש משמעות לכמה כאלה יש, כי אנחנו רגילים לספור לייקים, צפיות, עוקבים. אבל בקשרים אנושיים משמעותיים- זה לא כך משנה כמה יש, אלא עצם העובדה שיש לנו קשר אחד או יותר שהוא משמעותי וטוב לנו, ומתאים לנו.  |
| **סיכום המפגש** |  עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?  |

**דף שאלות- חקר מוקיר**

אחשוב על חברות טובה או קשר משמעותי אחר שיש לי ובו אני אוהב את איך שאני בקשר הזה, ואכתוב

1. מהי המקום של הקשר/ חברות הזו בחיים שלך?
2. מה בך מאפשר לקשר/ לחברות להיות טובה ומשמעותית?
3. מה הבאת לקשר? מה אני נתת?
4. מה אתה אוהב בחברות/קשר הזו? מה הופך אותה לטובה?
5. מה החבר/ איש הקשר שלך היה אומר עליך כחבר/ה?