

## עדשת צמתים ומעברים: מעברים

<p>1. התבוננות עצמית של המשתתפים: מה קורה לי במעברים? 2. היכרות עם מודל השינוי של ויליאם ברידג'ס במטרה להמשיג ונרמל את החוויה של המשתתפים במעברים 3. פיתוח תחושת המסוגלות האישית להתמודדות גם במעברים ושינויים</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש. - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>שלום לכולם, אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה: עדשת צמתים ומעברים. צומת הוא רגע משמעותי בחיים, רגע שהשפיע או שינה משהו בחייו של אדם. צומת יכול להיות אירוע או החלטה משמעותית, כזו שהשאירה חותם. הזהות שלנו נבנית דרך צמתים משמעותיים, ולאחריהם אנחנו יכולים להתבונן כיצד השפיעו עלינו.  המפגש שלנו היום עוסק במעברים- נקודות מפנה או שינויים בהם אנחנו צריכים להסתגל למציאות אחרת. מעברים יכולים להיות צומת בחיינו, וללוות אותנו הרבה אחרי שהתרחשו.</p>	<p><b>שער בניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>מעברים- המשגה:</b> מעבר הוא תהליך של הסתגלות למציאות חדשה בגלל שינוי שרצינו או נכפה עלינו. זמן המעבר בו צריך להיפרד ממה שהיה, ולהסתגל למצב חדש הוא זמן לא פשוט. ואכן בלא מעט תרבויות יש טקסי מעבר כדי לסייע לאדם בזמנים הללו כמו טקס הבר/ בת מצווה- המעבר להתבגרות, טקסי מעבר מהגן לביה"ס, המעבר מערות לשינה (טקסי שינה אצל ילדים, שירי ערש), הבדלה בין קודש לחול ועוד. ההתנסות שלנו תוקדש למעברים ומה קורה לכם שם.</p> <p><b>קלפים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מטרת התרגיל היא לסייע למשתתפים לחשוב על מעברים</li> <li>• נפזר על הרצפה את הקלפים ונזמין את התלמידים להסתובב ביניהם ולעצור ליד תמונה שמספרת משהו על מה זה מעבר בשבילם.</li> <li>• מספרים למי שעצר לידכם בתמונה על מעבר משמעותי- ומה הייתה המשמעות שלו עבורכם.</li> <li>• אפשר לעשות 2-3 פעמים.</li> </ul> <p><b>עבודה אישית- מעברים</b> מבקשים מכל תלמיד לכתוב על מעבר לבחירתו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מעבר שהיה דרמטי עבורו</li> <li>• מעבר שהוא עוד סחב איתו...</li> <li>• מעבר שאפשר שגשוג וצמיחה</li> </ul> <p>בכתיבה- נתאר את המעבר: איזה שינוי נכפה או בקשנו? ממה נפרדנו? מה היה קשה/ קל?</p>	<p><b>התנסות</b></p>
<p>• הסתובבתם בקבוצה וספרתם על מעברים. איזה מעברים העלו לכם בפעילות עם הקלפים? • איזה קלפים בחרתם? מה הקלף מספר על המעבר הזה בשבילך?</p>	<p><b>עיבוד</b></p>
<p>• נזמין את התלמידים לשתף בסיפור על המעברים שכתבו עליהם בדף: תיאור המעבר, איך הם היו בתוכו, איך הם מרגישים כשהם מסתכלים עכשיו אחורה. • מה היה קשה שם? מה היה קל? • מה אפשר לכם להסתגל? מי היה שם עבורכם? • איך המעבר הזה השפיע עליכם? האם יש הבדל בין X שלפני המעבר ל-X שאחרי? • האם גם עכשיו אנחנו/ הם נמצאים בתקופה של מעבר?</p>	<p><b>העמקה</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• מה אנחנו יכולים להגיד לעצמנו/ לעשות בתקופה של מעבר? (לזהות שזה מעבר, להבין איך אני מרגיש, להישען גם על מה שנותן לי וודאות, להזכיר לעצמי שעוד מעט אני ארגיש יותר בנוח, להיות פתוח לשינוי ולהזדמנויות החדשות שיבואו איתו- כל סוף הוא התחלה חדשה)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>העשרה: מודל השינוי של ויליאם ברידג'ס*</b></p> <p>החיים מלאים במעברים, וויליאם ברידג'ס, יועץ ארגוני וסופר הציע להסתכל על המעבר בשלושה שלבים:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. השלב הראשון הוא שלב הסיום- זה השלב שבו אנחנו מבינים שמהו עומד להשתנות, בו אנחנו בוחרים (במודע או שלא במודע) מה אנחנו משמרים ועל מה אנחנו מוותרים (קשרים, הרגלים, חלומות ועוד), בשלב הזה אנו מתאבלים על מה שהיה ומתחילים לפנות אנרגיה ומשאבים למציאות החדשה.</li> <li>2. השלב הניטרלי (התקופה שבין לבין)- מגיע לאחר שהרפנו מהמציאות הישנה, אבל עדיין אין יציבות בשגרה החדשה, בחיים החדשים. יש בתקופה הזו אי וודאות, חוסר יציבות, והגיוני בתקופה הזו להרגיש חוסר ביטחון ובלבול. קשה לנו בתקופה הזו, והרבה פעמים יש ניסיון לדלג על השלב של הבלבול ורצון מאד חזק ליצור שגרה חדשה, להשתלב, להיות בוודאות.</li> <li>3. השלב השלישי: התחלה חדשה- תקופת המעבר הסתיימה, עכשיו מתחילה בהירות לגבי המצב החדש, הכללים מתבהרים, התפקידים מתקבעים, אנו מרגישים תחושה של אנרגיה מתחדשת ועשייה.</li> </ol> <p style="text-align: center;">* הדגש במערך הוא ההתבוננות על אופני החוויה וההתמודדות האישיים של התלמיד עם מעברים, והידע מיועד לאפשר המשגה ולנרמל את הקושי</p>	
<p>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?</p>	<b>סיכום המפגש</b>