

עדשת צמתים ומעברים: צמתים על ציר חיי

<p>התבוננות של המשתתפים על צמתים משמעותיות בחייהם ופיתוח תחושת מסוגלות וביטחון מתוך כך.</p>	<p>מטרת המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיך והזמנה להיכנס למפגש. - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>שלום לכולם, במפגש הקודם התחלנו את עדשת צמתים- אירועים משמעותיים שהרגשנו שהשפיעו עלינו והשאירו בנו חותם. במפגש הקודם דברנו על מעברים: מה קורה לנו בתוכם? הכרנו את שלבי המעבר, והבנו שזה נורמלי להרגיש קשיים במעברים. במפגש היום נתבונן על צמתים משמעותיות בחיים שלנו.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>צמתים על ציר חיי</p> <ul style="list-style-type: none"> • מחלקים לכל משתתף את דף הפעילות, אפשר גם מדבקות עגולות לסימון על הגרף. • מסמנים כמה אירועי חיים שרוצים, כאשר נסמן על ציר ה-X את תקופת הזמן ושנתות לציוני הזמן, ועל ציר ה-Y עד כמה האירוע היה טוב עבורי. <p>שיתוף בזוגות/ קבוצות קטנות</p> <ul style="list-style-type: none"> • משתפים בזוגות: אלו צמתים כתבתם? • לאיזה צומת היה השפעה חיובית עליך? למה? • האם יש צומת שהיית מוותר עליה? • מה הצומת שאת/ה מחכה לה? 	<p>התנסות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • איך היה לכם בפעילות? עד כמה זה קשה/ קל לחשוב על צמתים? • מה עולה לכם מהתבוננות על הדף? מהשיחה עם החברים? (תובנות) 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • נזמין את התלמידים לשתף בסיפור על צומת משמעותית בחיים שלהם: <ul style="list-style-type: none"> ○ מה היה שם? מה הפך אותה למשמעותית? ○ מה למדו על עצמם בעקבות הצומת הזו? ○ האם וכיצד הצומת השפיע עליהם בהמשך? • איך צמתים פחות טובים משפיעים עלינו? (מזמינים את התלמידים לשתף בצומת כזו) איך הן עצבו אותנו? • אפשר להקרין על המסך את השיר של מוקי/ צומת: <p>כל העליות, כל הנפילות כל המשברים, כל הפתרונות בכל כיוון אליו נפנה כל מקום שבו נהיה</p> <p>לפעמים פשוט ולפעמים קשה לשלוח יד, לראות מה יקרה לחשוב שטוב ולקוות שכן ולנסות לא לקלקל</p> <p>בסוף זה אנשים זזה הכל יחסי וכולם מגיעים לצומת</p> <p>אנחנו עוד נוסעים על אין-סוף הדרכים וכולם מגיעים</p> 	<p>העמקה</p>

<p>לצומת</p> <p>בסוף זה אנשים וזה הכל יחסי וכולם מגיעים לצומת</p> <p>אנחנו עוד נוסעים על אין-סוף הדרכים וכולם מגיעים לצומת</p> <ul style="list-style-type: none"> • האם יש שורה או בית בשיר שמדברות אליכם? שאתם מזדהים איתם? • מה היחס שלו הכותב לצומת? • במבט על- איך אתם מסתכלים על הצמתים בחיים שלכם? (לדוגמה: הזדמנות/ שינויים/ נקודות התבגרות/ אין ברירה/ הרפתקה וכו') 	
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...</p> <p>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>	סיכום המפגש