**עדשת צמתים ומעברים: צמתים על ציר חיי**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרת המפגש** | התבוננות של המשתתפים על צמתים משמעותיות בחייהם ופיתוח תחושת מסוגלות וביטחון מתוך כך. |
| **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,  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. |
| **התנסות** | **צמתים על ציר חיי**   * 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.   **שיתוף בזוגות/ קבוצות קטנות**   * משתפים בזוגות: אלו צמתים כתבתם? * לאיזה צומת היה השפעה חיובית עליך? למה? * האם יש צומת שהיית מוותר עליה? * מה הצומת שאת/ה מחכה לה? |
| **עיבוד** | * איך היה לכם בפעילות? עד כמה זה קשה/ קל לחשוב על צמתים? * מה עולה לכם מהתבוננות על הדף? מהשיחה עם החברים? (תובנות) |
| **העמקה** | * נזמין את התלמידים לשתף בסיפור על צומת משמעותית בחיים שלהם:   + 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:   כל העליות, כל הנפילות  כל המשברים, כל הפתרונות  בכל כיוון אליו נפנה  כל מקום שבו נהיה  לפעמים פשוט ולפעמים קשה  לשלוח יד, לראות מה יקרה  לחשוב שטוב ולקוות שכן  ולנסות לא לקלקל  בסוף זה אנשים  וזה הכל יחסי  וכולם מגיעים  לצומת  אנחנו עוד נוסעים  על אין-סוף הדרכים  וכולם מגיעים  לצומת  בסוף זה אנשים  וזה הכל יחסי  וכולם מגיעים  לצומת  אנחנו עוד נוסעים  על אין-סוף הדרכים  וכולם מגיעים  לצומת   * 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') |
| **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? |