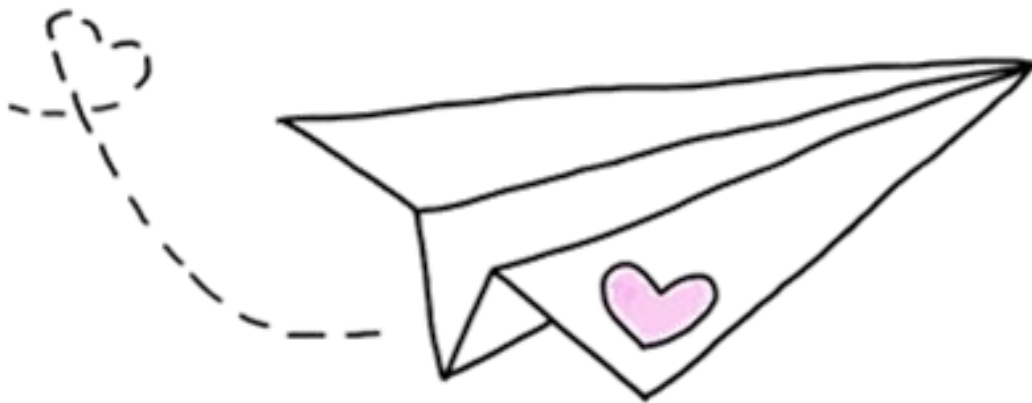


חוברת רעיונות

למפגשי פרידה

2019



עריכה: חן יעקובי- מטפלת באמנות

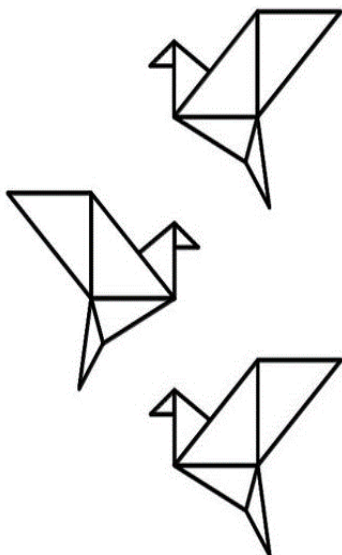
כל הרעיונות בחוברת זו נאספו מקבוצת המטפלים והמטפלות "מטפלים בין הצלולים",

"אמנות הטיפול הקבוצתי- פעילויות וסיוע בעבודה קבוצתית" ו"מיומנויות חברתיות"

תוכן עניינים

- 4..... # פתיחה על תהליכי פרידה: טלי לוי- מדריכת אח"מ וחינוך אישי
- 5..... # מילות פרידה
- 5..... ♥ תיבת הפרידה שלנו
- 6..... ♥ מלוא הטנא
- 7..... ♥ חבילה עוברת
- 8..... ♥ "שוטט ורשום"
- 8..... ♥ איחולים בהגרלה
- 9..... ♥ קופסא לפרידה
- 9..... ♥ המסע שלי
- 10..... ♥ פנקס זיכרונות
- 11..... ♥ היגדים לסוף שנה
- 12..... ♥ פרידה מתוקה
- 13..... ♥ מעטפות
- 13..... ♥ קוצים ושושנים
- 14..... # פרידה דרך שירים
- 14..... ♥ השיר שלנו
- 14..... ♥ Songify 14
- 14..... ♥ שירי פרידה
- 15..... # חפצים מספרים פרידה
- 15..... ♥ סוגרים שנה
- 15..... ♥ מחר - תכניות חדשות וציפיות לעתיד
- 16..... ♥ אילו יכל/ה החפץ / התמונה / המילה לדבר
- 16..... ♥ פרידה בקוביה
- 17..... ♥ מילון פרידה
- 18..... # מסלולים ותחנות
- 18..... ♥ דרך סלולה
- 18..... ♥ משחק סולמות
- 18..... ♥ הדרך שלנו
- 18..... ♥ המסע שלי
- 19..... ♥ תערוכה אישית - קבוצתית
- 20..... # הגשר - מאיפה באתי ולאן אני הולך
- 20..... ♥ גשר קלאסי
- 20..... ♥ הגשר כמטאפורה למעבר

21.....	# סיפורי חיות.....	
21.....	# משחקי כדור.....	
23.....	# נספחים.....	
23.....	נספח 1 - תיבת הפרידה שלנו.....	♥
26.....	נספח 2 - חבילה עוברת.....	♥
31.....	נספח 3 - היגדים לסיוף שנה.....	♥
37.....	נספח 4 - פרידה מתוקה.....	♥
39.....	נספח 5 - פרידה בקוביה.....	♥



פתיחה על תהליכי פרידה: טלי לוי- מדריכת אח"מ וחינוך אישי

סיום שנת הלימודים מזמן אפשרות לאימון בהתמודדות עם פרידה ושינוי. אמנם זוהי מסגרת זמן שרירותית ומלאכותית, בעיקר עבור תהליכים טיפוליים, אך זוהי אף הזדמנות להתבונן בסיכום הישגים ועשייה, בקשרים חברתיים שנרקמו במהלך השנה והצפת השאלה מה יהיה עתידם במהלך החופשה.

תהליך הסיום מצריך הקדשת זמן, מחשבה ועיבוד. למעשה, תהליך הסיום מתחיל בשליש האחרון של עבודת הקבוצה/הכיתה: **סיום נכון דורש הכנה.**

תהליך סיום דומה לתהליך של התחלה. ניתן לצפות בתופעות ובהתנהגויות האופייניות לתהליך של סיום. (תגובות אלו נצפו הן אצל ילדים והן אצל מבוגרים)

- **תלות** - יצירת תלות אופיינית הן להתחלה והן לסיום, ומהווה מרכיב מרכזי לאופן הסיום. תובענות לתשומת לב, להמשך הקשר, לפיצוי על תסכולים
- **נסיגה** - "ויתור" על הישגים, התקדמות ועצמאות, תוך שידור צורך בהמשך הקשר ותלות, משום החרדה מפני "בדידות" שאחרי...
- **כעס** - תחושת החמצה על שלא "קיבלנו" מספיק, על ציפיות שלא מומשו, תחושת "נטישה", "חיסול חשבונות", פגיעה במורה/מנחה ובעמיתים...
- **הכחשה** - התעלמות מכך שהשנה עומדת להסתיים, התנגדות להתמודד עם מצב שבו המסגרת הכיתתית והמורה לא יהיו ברקע והתחמקות מלקיחת חלק ושותפות בפעילויות הערכה ומשוב על תהליך הלמידה ותוצריו.

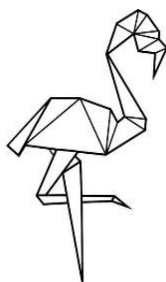
לקראת פרידה ישנם שלושה שלבים המאפיינים את עבודתנו (ע"פ schutz)

- **השתייכות** - האם אני שייך? האם אני חשוב?
- **שליטה** - בכיתה ישאלו שאלות של כמה כוח ושליטה יש לי יחסית לאחרים? הפרט ישאל את עצמו שאלות דומות: איך אני במערך הכוחות?
- **התקרבות** - עולות דילמות הקשורות להתקרבות וריחוק. עד כמה אני בולט? עד כמה אני נבלע? עד כמה אני קרוב לילדים אחרים בכיתה? כמה חברים בכיתה קשורים אליי? כמה אני קרוב אליהם?

פרידה היא תהליך של סיום של חשבון נפש- איזו דרך עשינו עד עכשיו ומה עושים קדימה. לעיתים רבות בשלב הפרידה יעלו פתרונות של הכחשת הסיום, הורדת הערך, רגשות תסכול, מבוכה ועוד. אולם, ישנו גם רצון קבוצתי לראות את הדברים היפים שהיו ואינם עוד ובכך לייצר מעין אוירת געגוע. לכן, חשוב להציג את הדברים שנעשו במהלך השנה, למצוא את הפרטים המשותפים, לעשות את הזיכרונות לנגישים ומקושרים לחלקים הרגשיים.

כשבאים לבחור את הפעילויות בהן נעסוק בכיתה, חשוב שהפעילויות יכללו:

- משוב על מה שהיה
- מקום להביע את הרגשות שעולים בעקבות הסיום והפרידה
- מה "שומרים" ומה "זורקים" מהשנה שמסתיימת
- הפן החיובי שבסיום... "על מה שהיה"...
- תכנון זמן פנאי בקיץ
- זיכרונות/מתנות לקראת סיום ופרידה



מילות פרידה

♥ שיחה על פרידה

- אילו רגשות מעורבים בפרידה? / מה אנחנו מרגישים כשאנחנו נפרדים ממישהו?
- האם מה שאנחנו מרגישים זה בהכרח מה שמרגיש גם הצד השני?
- מה ניתן לעשות על מנת להקל על פרידה? (להכין צ'ופרים, לשמור על קשר)
- אילו דרכים לשמירה על קשר אתה מכיר?
- מה אפשר לעשות כדי להקל עליכם ועל מקבל השירות את הפרידה? (מתנות, צ'ופרים....)

♥ תיבת הפרידה שלנו

עיצוב המשפטים בנספחים

הכינו תיבה ובכל 2-3 ימים תוכלו לבקש שיתייחסו למשימה אחת קטנה שתעשה המון שמחה בלב:

הרגע שלא אשכח אף פעם בכתה

הדבר שהכי הצחיק אותי בכתה

משהו שלמדתי ואף פעם לא אשכח

משפט של מורה שלא יימחק לי בראש

דבר טוב שגיליתי על עצמי השנה

מחמאה שקבלתי בכתה ולעולם לא אשכח

האירוע שהכי אהוב עלי בבית הספר

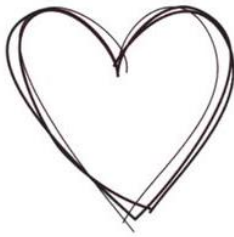
האדם שהכי חיזק אותי השנה

ההצלחה הכי גדולה של הכתה

הטקס שהכי מרגש אותי בבית הספר

פעילות מועצת התלמידים שהכי אהבתי השנה

הדבר שהעזתי לעשות השנה ולא העזתי בשנה קודמת



♥ מלוא הטנא

איסוף הישגים, יכולות, התנסויות חדשות ועוד. התלמידים ישלימו את המשפטים הבאים במעגל, או בשאלון:

בתחום כישורי חיים:

התמודדתי עם שינוי / לחץ...
רכשתי חבר/ה חדשים...
הכרתי מישהו מעניין...
קשר שהסתיים...
קיבלתי החלטה.... מה שסייע לי...
פניתי לסיוע.....הסתיעתי.....
התגברתי על פיתוי.....
סלחתי.. התפייסתי.... גישרתי... נתתי מחמאה..

בתחום הלמידה:

למדתי משהו חדש ואחר...
שיפרתי הישגים.....
גיליתי דרך חדשה ללמוד....
לימדתי את מישהו....

דברים שרציתי לומר :

לילדים שלמדו השנה בכיתה X.....
למורים שלמדו בשנה הבאה בכיתה X.....
להורים על תפקידם כהורים לילדים בכיתה X.....
להנהלת ביה"ס על השנה שחלפה.....



עיצוב המשפטים בנספחים

משמיעים מוזיקה ברקע והחבילה עוברת בין חברי הקבוצה, ברגע שמפסיקים את המוסיקה זה שאצלו נמצאת החבילה פותח את השכבה הראשונה, קורא את המשימה מבצע ושוב משמיעים מוסיקה...מפסיקים...וחוזר חלילה עד שמגיעים לברכה ולסוכריות.

רשימת המשפטים/ משימות :

רגע גדול בחברות שהיה לי השנה
משהו שהייתי לוקח השנה
משהו שהכעיס אותי השנה
משהו מצחיק שקרה לי השנה
מכשול שהתגברתי עליו השנה
משהו שהייתי משנה
לקח שלמדתי השנה
דבר מאוד מעניין שלמדתי השנה
הצלחה שהייתה לי השנה
האתגר הכי גדול שהתמודדתי אתו השנה
משהו שרציתי לעשות ולא הספקתי
משאלה שהגשמת
משהו שרציתי לעשות והצלחתי
משהו שהצלחתי לשנות
עזרתי לחבר/ה.
תירוץ מצחיק שסיפרתי למורה
ההפסקה הכי כיפית שהייתה לי.
מורה שאני הכי זוכר לטובה
ציון שהפתיע אותי
תודה שאני רוצה לומר
זיכרון מהטיול השנתי
משהו שעדיין לא יודעים עלי התאכזבתי כש...
התרגשתי כש...

ברכה בסיום החבילה ☺

♥ "שוטט ורשום"

על קירות הכיתה מודבקים בריסטולים גדולים. כל בריסטול מחולק לשני חצאים - בחצי האחד פרצוף שמח בשני פרצוף עצוב. בראש כל בריסטול רשומים התחומים השונים: חברתי, לימודי וכו'.

התלמידים עוברים וכותבים בחצי המתאים את תחושותיהם לגבי התחומים השונים. פעילות זו יכולה להוות בסיס לתכנון שינויים/שיפורים לשנת הלימודים הבאה.

♥ איחולים בהגרלה

- כל תלמיד יכתוב על גבי פתק איחולים לעצמו מבלי לציין את שמו על גבי הפתק. בסיום, כל הפתקים ינחו בכובע. כל אחד בתורו יוציא פתק מהכובע יקריא בקול את הכתוב ויקדיש אותו לאחד מחברי הקבוצה. המורה משתתפת במשחק.
- כותבים רשימת תכונות וחוזקות כצידה לדרך ומכניסים לתיק שרוך קטן שאפשר להכין לבד משאריות בדים וחוט. יש שפע של הוראות ברשת לתיק.

מאגר מילים מעצימות וחיוביות: שמחה, בריאות, הצלחה, רוגע, קשב, שקט אהבה, אמונה, אמון בעצמי, כוח רצון, שמחה, התגברות, חלום, הגשמה, אהבה, חברות, קבלה, אופטימיות, תקווה, אמונה, יצירתיות, שפע, שלוה, אמונה, הכלה, נתינה, קבלה, גמישות, אמונה, תודה, חברות, תקווה, אומץ, תעוזה, נשימה, איזון, השלמה, אור, שמירה, יחד, הגנה, ביטחון.

רעיונות נוספים להתייחסות:

- מילים שמתארות אותי
- מה מיוחד בכל אחד/ אחת מהחברים/ ות שלי?
- מילים שהמחנכת שלי אומרת הרבה
- מקרה שזכור לי במיוחד מהמחנכת
- חמשת הרגעים הגדולים של השנה
- הדברים האהובים עליי בביתה"ס
- רגעי הגאווה שלי
- חמישה דברים שאעשה בחופשת הקיץ
- אני אתגעגע אל...
- חברים כותבים לי

♥ קופסא לפרידה

יצירת קופסא לפרידה עם משפטים מעצימים מתוך הטיפול. אפשר לפזר משפטים שונים שהיו במהלך השונים, בהקשר לתמות מסוימות או אמרות מיוחדות של הילדים.
ניתן גם לעשות סבב בין הילדים – כל אחד אומר משהו משמעותי שהיה לו במהלך השנה. המחנכת/ מטפלת כותבת על הלוח ונוצר מעין מאגר משפטים כיתתי משותף. כל ילד יכול לבחור ממנו או להוסיף באופן אישי. את הקופסא ניתן ורצוי לקשט.

♥ המסע שלי

הסתכלות על "המסע שלי השנה" – מחלקים את הדפים המצורפים לתלמידים, מבקשים מהם ליצור (או יוצרים עבורם מראש) "אקורדיון ארוך של הריבועים" וכך כשהוא מקופל, כל אחד מתייחס במשפט או יותר בכל ריבוע. במליאה: אפשר לבחור מספר היגדים שכולם יתייחסו אליהם או לאפשר לכל אחד לבחור את ההיגד אליו היה רוצה להתייחס.

המסע שלי השנה היה...

אוצרות שמצאתי אצל אחרים במסע

תחנות של הצלחות שהיו לי השנה

מה אני מרגיש/ה בסוף המסע?

תחנות של קשיים שהיו לי השנה

דברים שהייתי משנה/ עושה אחרת

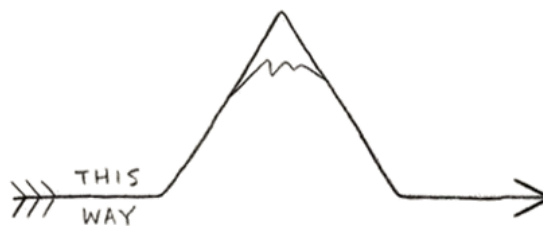
אנשים משמעותיים שפגשתי במסע

מה אקח איתי למסע בשנה הבאה?

אוצרות שמצאתי בעצמי במהלך המסע

מי אני רוצה שיצטרף אלי למסע בשנה הבאה?

ולסיום רציתי לומר...



♥ פנקס זיכרונות

המורה והילדים מקבלים כל אחד פנקס עליו ירשמו את שמם. מעבירים את הפנקס בסבב לשאר חברי הקבוצה וכותבים בו זיכרון נעים מהשנה החולפת. ניתן להנחות ולומר כי ניתן לרשום תכונות טובות, אשר באו לידי ביטוי בעבודה המשותפת במהלך השנה של התלמידים להם כותבים זיכרון וכן איחולים לשנה הבאה.

להדגיש כי רק דברים חיוביים יכתבו בפנקס

לימודים	חיי האישים...
היה לי קשה ב...	רכשתי חיי חברה חדשים...
שיפרתי הישגים ב...	הכרתי מישהו מענין
גילתי דרך חדשה ללמוד	קיבלתי החלטה...
לימדתי מישהו...	הסתייעתי...
עצוב לי ש...	התגברתי על הפיתוי...
נמאס לי מ...	התפייסתי עם..
שנה הבאה אני....	נתתי מחמאה ל..
הצלחתי ב....	התמודדתי בחיי עם....
גילתי על עצמי ש....	אני אוהב את....
המורה	רע לי עם....
בבית הספר ראיתי...	המשפחה עבורי....
הכיתה שלי...	נהניתי ב...
האתגר הכי גדול	הקשר הסתיים...
?	?

♥ היגדים לסוף שנה

עיצוב המשפטים בנספחים

- ניתן לגזור את ההיגדים, לקפל ולהכניס לסלסלה. להעביר בין התלמידים.
- אפשר לעטוף סוכריה בהיגד וכול תלמיד ישלף סוכריה מסלסלה ויקריא את ההיגד.
- אפשר לפזר את ההיגדים הפוכים על הרצפה וכל תלמיד בתורו יבחר היגד.

משהו חשוב שלמדתי על עצמי השנה
אני חושב/ת שהתקדמתי השנה ב
פעילות/שיעור שאהבתי במיוחד
הדבר החשוב ביותר שלמדתי השנה הוא
חוויה נעימה שעברתי השנה
אני אזכור מהשנה בעיקר
חוויה קשה שעברתי
אילו יכולתי הייתי משנה בשנה זו את
מטרה שהצלחתי להגשים
בשנה הבאה אני רוצה
פרידה בשבילי היא
שינויים שחלו בי
אני נפרד מ
מה שהיה חסר לי השנה
השנה היה לי טוב עם...
אני מקווה שבשנה הבאה...
למה אתגעגע?
בכלל לא אכפת לי ש..
אני עצוב שהסתיימה שנת הפעילות כי...
הדבר הכי מצחיק שאני זוכר מהשנה
הכי טוב היה לי עם...
דבר עצוב שקרה לנו השנה
הכי קשה לי עם סיום השנה זה
הכי ריגש אותי השנה...
אני גאה בעצמי במיוחד על...
אני מאחל/ת לעצמי שבשנה הבאה..

מטרה שהצלחתי להשיג היא...
החלום שלי הוא שבשנה הבאה...
משהו שהייתי רוצה לאחל לקבוצה...

♥ פרידה מתוקה

עיצוב המשפטים בנספחים

מניחים את הכרטיסיות וסלסילת סוכריות במרכז. כל תלמיד בתורו בוחר כרטיסיה וסוכריה ומעניק לחברו/ב בכיתה. מחזירים את הכרטיסיה לחבילה. ממשיכים עד שכולם מקבלים סוכריה.

** נא לשים לב שכלל התלמידים מקבלים סוכריה **

- אני מעניק/ה את הסוכרייה ל_____ ורוצה לומר תודה על_____
- חוויה מתוקה או זיכרון מתוק שהיה לי השנה בקבוצה, בביתה"ס (או בכלל).
- מה אני יכול/ה לעשות כדי להמתיק יותר את השנה הבאה?
- אני רוצה להעניק לעצמי סוכרייה כי מגיע לי כל הכבוד על...
- מתן סוכרייה ל... ולהתנצל בפניה/ו על...
- אני רוצה להעניק סוכריה ל..... ולאחל לה/ו...
- מתן סוכרייה ל... כי אני רוצה להגיד לה/ו כל הכבוד על ...
- אני רוצה להעניק את הסוכרייה ל... ולהודות לה/ו על....
- אני רוצה להעניק את הסוכרייה ל... כי אני מעריך/ה בה את התכונה.....
- אני מעניק/ה לעצמי את הסוכרייה כי כול הכבוד לי ש...
- אני רוצה להעניק את הסוכרייה ל... ולבקש שבשנה הבאה.....
- חוויה מתוקה או זיכרון מתוק שהיה לי השנה בקבוצה, בביתה"ס (או בכלל).
- חוויה מתוקה או זיכרון מתוק שהיה לי השנה בקבוצה, בביתה"ס (או בכלל).



♥ מעטפות

- מדביקים לכל ילד דף לבן על הגב (גם למורה). מסתובבים בחדר ורושמים אחד לשני מילים טובות, חמות שמחממות את הלב כך כל ילד מקבל מאגר מילים מחזקות. אפשר להכין מעטפה יפה לשמור בתוכה את הדף המחזק.
- על קירות הכיתה תלויים דפים – כל דף עם שם של הילד במרכזו. כל אחד מתבקש לצייר או לכתוב מתנה לשאר הילדים. לבסוף, ניתן לגלגל כל דף ולקשור עם סרט, כמתנה מהקבוצה.
- תולים בכיתה חבל ואטבים. על כל אטב מעטפה ריקה עם שמות כל המשתתפים. כל אחד מקבל פתקיות לפי מספר הילדים בכיתה, וכותב ו/או מצייר משהו טוב ונעים לכל שאר הילדים ומניחים במעטפה המתאימה.

♥ קוצים ושושנים

הכנה: גוזרים "עלי כותרת" מבריסטול ורוד ומעוינים מבריסטול לבן או צהוב.

שלב א' - אישי

כל משתתף יקבל "עלה כותרת" (ורוד) ו"קוץ" (צהוב). כל משתתף יכתוב על "עלה הכותרת" דברים טובים שקרו לו במהלך השנה ועל ה"קוץ" יכתוב דברים שתסכלו אותו, הכעיסו אותו, או גרמו לו עוגמת נפש. אין כותבים שמות על ה"עלים" וה"קוצים".

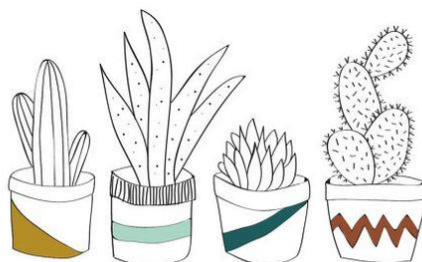
שלב ב' - במליאה

המורה/ מטפלת תניח על הרצפה או תדביק על הלוח גבעול גדול, ותבקש מכל אחד מהמשתתפים להוסיף את הפרח והקוץ שלו במקום המתאים. לאחר מכן תקרא את המשפטים השונים. ניתן לקרוא קודם את הכתוב על הפרחים ולאחר מכן ועל הקוצים, או לסירוגין "עלה" של פרח ו"חוד" של קוץ.

שאלות לדין:

מה היה קל יותר למצוא, "קוצים" או "שושנים"? מדוע?
מה נראה לכם שתזכרו בעוד חמש או עשר שנים מחוויות שנה זו?

איזו צידה לדרך אתם לוקחים אתכם משנה זו?



פרידה דרך שירים

♥ השיר שלנו

יצירת שיר המביע רגשות משותפים של הקבוצה ביחס לפרידה.
המדריך כותב את המילה "פרידה" באמצע הלוח והילדים מתבקשים להעלות רגשות והתייחסויות הקשורים לפרידה. הכל נרשם על הלוח.
כל ילד מקבל רצועת בריסטול, בוחר במילה מהמילים הכתובות על הלוח וכותב משפט בקשר אליה (משפט משלו או שורה משיר וכו') על רצועת הבריסטול.
הקבוצה יוצרת מפסי הבריסטול שיר, בלי לשנות את המשפט שכתב כל אחד.
לבסוף, אפשר לפתוח את אפליקציית Songify – כל אחד מקריא את המשפט שכתב והאפליקציה הופכת הכל לשיר אחד.

♥ Songify

בעזרת האפליקציה – בסבב, כל אחד אומר מילה הקשורה לחווייה שלו מפרידה. לבסוף האפליקציה יוצרת מכך שיר ייחודי.

♥ שירי פרידה

- <https://youtu.be/-UQugJVbRRg> בדיו בדיוק כמו שאני, ככה זה טוב
- <https://youtu.be/FVMZ5kgBKPY> מכתב לאחי/ קובי אפללו
- <https://youtu.be/2oCs4cbdbsg> לפני שנפרדים/ חיים משה
- <https://youtu.be/yoEgh5I-XRA> מה כדאי- צידה לדרך / ספי ריבלין (פיסטוק)
- <https://youtu.be/NeBYphQ3Qy0> שיר פרידה/ שלמה ארצי
- אם הייתי יכולה לתת לך דבר אחד, הייתי מעניקה לך את היכולת, ולו ליום אחד, לראות את עצמך כמו שאחרים רואים אותך.
- אפשר גם להתחיל ב" כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו"/קרליבך ואז לרשום במה וכמה את מאמינה בהם.
- "והילד הזה הוא אני" / יהודה אטלס. ואז לתאר את התכונות הטובות שאת מצאת בו לאורך השנה.

חפצים מספרים פרידה

♥ סוגרים שנה

מפגש עם סגנונות שונים של סיום, דרך הפרשנויות השונות הניתנות לסיום. **ניתן להציע את הנושאים הבאים לדין במעגל, או ליצירה**

- לסיים שנה זה כמו...
- עצבו "מפתח" הסוגר את שנת הלימודים.....[ציור, כיור, גרפיקה ממוחשבת...]
- בסיום סרט רצים על המסך שמות השחקנים, הבמאים, הצלמים, התפאורנים... בסיום שנה זו, מי הדמויות השותפות לעשיות שלך ומה תפקידם?
- יש הנוהגים בסיום כלשהו להודות. על מה אתם בוחרים להודות? למי? [כתיבת שיר, מכתב פרידה למורה / לחבר/ה...]
- הרבה אנשים אוהבים ל"נקות שולחן" עם סיום מטלה, או פרק בחייהם. מה תבחרו להשאיר לכם משנה זו ומה לא תשמרו אצלכם?
- את סיום שנה"ל ניתן לדמות לקו גמר במסלול מרוץ. באיזה מצב אתם מגיעים לקו הגמר? מה ומי נמצא שם?
- עצבו את השער [דלת] שדרכו אתם יוצאים משנה"ל אל החופשה.

♥ מחר - תכניות חדשות וציפיות לעתיד

הדגשת הרציפות שבין סיום פרק לתחילתו של פרק חדש:

- ארגון "מזוודה" שעימה יוצאים לדרך. אילו תאים יהיו ב"מזוודה"? מה לוקחים מהשנה החולפת ומה הדברים החדשים שאתם לוקחים אליכם? מה לא תרצו לקחת? לגבי מה יש לכם ספיקות?
- הכינו לעצמכם לוח זמנים ובו משימות ויעדים שאתם מטילים על עצמכם להספיק בחופשה [או לשנה הבאה..... בתחומים: עם עצמי, משפחתי, חברה, לימודים.....]
- דברים שאתם רוצים לשנות לקראת הפרק הבא [שנ"ל הבאה...]
- עצבו את שער הכניסה לפרק הבא.

♥ אילו יכלה החפץ / התמונה / המילה לדבר...

לכתוב על הלוח את המילה "פרידה". לשאול את הילדים מהי פרידה עבורם.

לפזר על השולחן חפצים תמונות ומילים כתובות על גבי כרטיסיות.

כל ילד בתורו יבחר בחפץ, תמונה, או מילה ויסביר למה הוא בחר בה וכיצד הוא יכול לקשר אותה לפרידה ולסיכום שנת הלימודים.

חפצים/מילים/תמונות שניתן להשתמש בהם: תמונה של ילד לומד, תמונה של ילד שמח, המילה כעס, ספר, מחברת, תמונה של שני ילדים המחבקים זה את זה, תמונה של כדור, תמונה עם ילדים, המילה מורה, תמונה של אמא הנפרדת מילדה לפני שער בית הספר, המילה הצלחה.

♥ פרידה בקוביה

חומרים: קובייה גדולה, על כל אחת מהפאות כתובה הוראה שונה בהשראת מצלמה.

תמונות או קלפים מעוררי השראה

מהלך הפעילות:

שלב א': סבב פתיחה

יושבים במעגל. מניחים את הקלפים/התמונות לפני המשתתפים. מבקשים מכל 1 משתתף לבחור תמונה המזכירה לו אירוע או אסוציאציה הקשורים לפרידה.

עורכים סבב בו כל אחד מסביר את בחירתו ומספר מה הזכירה לו התמונה.

שלב ב': משחק הקוביה:

לפני שמתחילים לשחק נסביר שלפעמים ככל שמתרחקים מהתמונה (מהאירוע) מגלים פרטים נוספים ומבינים יותר את ההקשר הרחב של התמונה.

באותו אופן נוכל להתבונן בחוויות ובסיטואציות שעברנו במהלך השנה: במבט לאחור, במרחק של זמן נוכל לראות ולהבין את הדברים בהקשר רחב יותר ואולי הם ייראו שונים מכפי שנראו לנו כשחווינו אותם. יתכן גם שנוכל להבין את ההתפתחות של האירועים ואת היותם חלק מתהליך שלם אותו עברנו.

כל משתתף בתורו מטיל את הקובייה ומנסה לענות עפ"י ההוראה עליה מורה הקובייה:

Zoom in - ספר על אירוע ממהלך השנה שאותו היית רוצה להגדיל

Zoom out - ספר על אירוע ממהלך השנה אותו היית רוצה להקטין

Freeze - ספר על אירוע שהיית רוצה שלא ייגמר

Delete - אירוע שהיית רוצה למחוק

Forward - אירוע שאתה שמח להיות אחריו

Rewind - אירוע שהיית רוצה לחזור אליו

♥ מילון פרידה

כל ילד מקבל כרטיסי בריסטול לבן וצבעי פנדה.

המטפלת מקריאה רגשות שונים – זו הזדמנות טובה לעשות אתנחתא ולהתייחס לכל רגש, למשש את הדופק של הקבוצה. אפשר להרחיב את ההתייחסות לרגש ולבדוק היכן הם מרגישים את זה בגוף. כך, יותר קל לזהות אם יש לזה צורה או צבע, אפשר גם לעצום עיניים או למי שקשה – לבהות בנקודה ברצפה. בסיום, לכל אחד סט כרטיסיות רגש אישי, אפשר לכרוך לכל אחד ולהוסיף דף לשער/ כריכה. במליאה, דיון ושיח על הבנת הרגשות ופירוקם להבעת פנים, תחושה בגוף, מתי אנו מרגישים את התחושה/ רגש הזה?

האם זוהי תחושה רק של עכשיו, והאם נרגיש כך גם בעוד 5 דקות? לבדוק גם איך זה ירגיש בעוד 10 דקות? האם יש שינוי כלשהו? בצורה? אפשר לקבוע את השינוי בע"פ, בשאלה מ 1 עד 5, האם הגודל או הצורה השתנו? לתת מקום לשינוי שמתרחש, ולמה שמניע את הרגש שלי.

רעיונות לתחושות:

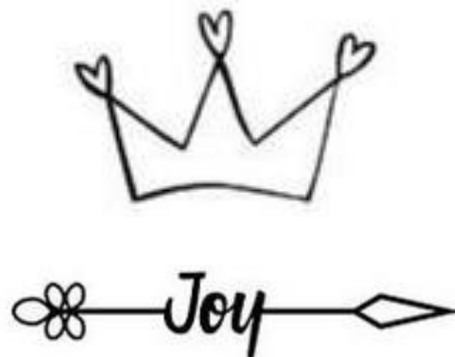
אך אני מרגיש כשמחייכים אלי...

או איך משפיע עלי מצב רוח של האחר...

איך זה לפגוש ולשים לב למצב רוח של האחר

עם איזה מצב רוח אני מגיע לכיתה?

האם שמתי לב למצב הרוח של חבר לכיתה? (חיבור לתשומת לב ליום-יום)



מסלולים ותחנות

♥ דרך סלולה

לוח סולמות ונחשים גדול (על גיליון בריסטול). בכל פעם שמישהו מגיע לסולם הוא צריך לספר על משהו שהוא השתפר בו השנה. כשמגיעים לנחש – משהו שהיה רוצה להשתפר/ לשפר.

♥ משחק סולמות

הרציונאל - התלמידים יעצרו ויבדקו איפה הם התחילו ואיפה הם היום. יש להמחיש לתלמידים את ההתקדמות הרבה שעשו. המורה תפרוס על השולחן רצף מספרים מ 1 עד 30, על פי הדגם הבא:

כל תלמיד ימקם את החייל שלו במקום בו הוא חושב שהיה בתחילת השנה בהיבט של הנושא (30 הגבוה ביותר, 1 הנמוך ביותר). לאחר שהתלמידים מיקמו עצמם תציב המורה שלוש טבלאות שוקולד בעמדות 30, 22, 15. כל תלמיד בתורו יענה על שאלה בנושאי הלימוד שנלמדו השנה/ דברים משמעותיים שחוו במהלך השנה. אם ענה נכון יזרוק קוביה ויתקדם. אם ענה לא נכון יזרוק קוביה וירד בסולם. המגיע לשוקולד קובע חוק במשחק על פי ראות עיניו כמו - על כל מי שמקבל שוקולד להתחלק בו עם אחרים, או שמתור זה הוא עצמו מתקדם בכל פעם על פי הזריקה הגבוהה ביותר בסבב וכך הלאה. בתום המשחק תתקיים שיחה על התחושות של התלמידים לאור הצלחתם/אי הצלחתם במשחק - מה הם חשו, לפי מה מיקמו עצמם, מדוע חוקקו דווקא את החוקים הללו וכיצד משקפים הדברים שעלו במשחק את השנה שחלפה - עליות, מורדות, ציות לחוקים, שבירת חוקים, הצלחות ועוד

♥ הדרך שלנו

הכנת תחנות/ מסלול של הדרך בה הקבוצה עברה מתחילת השנה ועד סופה. כל ילד עובר במסלול, עוצר בתחנות המשמעותיות עבורו ומספר מדוע. אפשר גם לחלק דף/ פתק לכל אחד בו ירשום מה היה משמעותי עבורו ובמליאה לשתף.

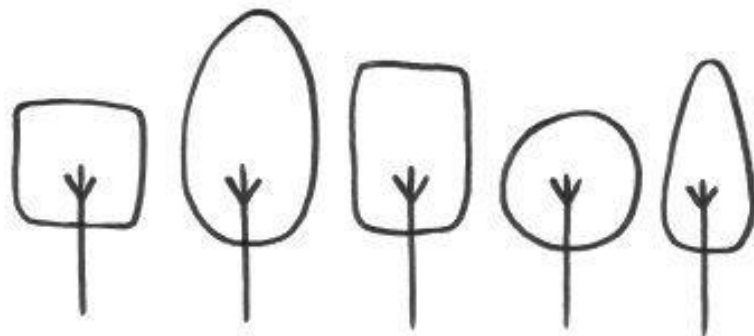
♥ המסע שלי

כל ילד מקבל ארבעה דפים ומתאר בכל דף את המסע שעבר בקבוצה ע"י ציור – התחלה, אמצע וסוף. הדף האחרון יכול לשמש כהרחבה לאחד הזמנים, לשאיפה והרצון שלו לשנה הבאה (לעתיד), משהו משמעותי שהוא לוקח אתו השנה ועוד.

♥ תערוכה אישית – קבוצתית

לכל ילד פינה משלו בה המטפלת/ מחנכת פורסת עבורו את כל העבודות שלו מתחילת השנה. הילד יכול לבחור האם הוא רוצה לקחת את כל העבודות, האם רוצה להיפרד מעבודה? אפשר גם לפתוח זאת לדין במליאה – כיצד אני בוחר מה להשאיר ומה לשחרר? האם קשה לי לשחרר ואני רוצה לשמור הכל? לבסוף, אפשר לאגוד את כל העבודות וליצור תיקייה אישית (אם לא הוכנה בתחילת השנה) ולקשט אותה, ואפשר גם להכניס הכל לקרטון גדול (אם יש עבודות תלת מימד) ולעטוף כמו מתנת יום הולדת. רעיונות להרחבה:

לפני שאוגדים את העבודות, אפשר שכל ילד יציג את העבודות הנבחרות שלו בפינתו. ילדי הכיתה מסתובבים בין היצירות השונות. אפשר לעבור באופן מסודר בין כל הפינות והילדים, או בהסתובבות חופשית ולאחר מכן דיון במליאה. כל אחד מספר על העבודות שבחר, מדוע דווקא אותן, ורגע משמעותי במיוחד שהיה לו השנה.



הגשר - מאיפה באתי ולאן אני הולך.

♥ גשר קלאסי

כל ילד מקבל דף ומצייר עליו שני מקומות - המקום בו הוא נמצא כעת והמקום בו הוא רוצה להיות. זה יכול להיות מקום קונקרטי, דמיוני, פנטזיונרי - הכל מתאים.

לאחר שסיימו, מציירים גשר בין שני המקומות הללו - ניתן להתייחס לשאלות מנחות כגון: מאיזה חומר עשוי הגשר? מה יש מתחתיו? מעליו? מה רואים ממנו? האם הוא סגור או פתוח?

מקם את עצמך במקום כלשהו על הגשר. לאיזה כיוון אתה פונה? מדוע לשם? כיצד אתה מרגיש עליו? מהיכן הגשר מתחיל? בין מה למה הוא מחבר?

רעיונות להרחבה: לחשוב על דימוי לבית הספר היסודי ודימוי נוסף לבית הספר בחטיבה. לצייר את שני הדמויים ולנהל דיאלוג ביניהם.

♥ הגשר כמטאפורה למעבר

על הרצפה פזורות תמונות שונות של גשרים. כל ילד בוחר את הגשר שהוא הכי מתחבר אליו, ויכול להסביר מדוע. המטפלת/מחנכת יכולה להכין מבעוד מועד דגם של גשר מקרטון, ולאחר מכן כל הילדים יכולים לצפות אותו ברצועות גבס ולצבוע (העבודה עם הגבס מאפשרת הוספת אלמנטים שונים באופן יותר ספונטני). בהמשך, כל ילד יוצר דמות מפלסטלינה שתייצג אותו ומציב אותה על הגשר לפי בחירתו האישית.

רעיונות להרחבה:

♥ שומר הגשר

אפשר ליצור גשר מכיסאות והמחנכת/מטפלת היא הגמד שעומד בכניסה. כל משתתף צריך לומר איזו "דרך" עבר בקבוצה מה למד על עצמו או שהשתנה בו ואז לבקש לעבור מהמקום הזה (מהמקום ה"מעזי"/ה"חברי"/ה"יצירתי" או שהרשה לעצמו להיות ה"כועס" וכו..). חברי הקבוצה נותנים אישור לעבור. במקרה שלהם אפשר להשתמש בטוטים.

♥ אחי הדוב

בהקשר זה ניתן להראות את הסרט "**אחי הדוב**" המדבר על טוטם וטקסי מעבר. לאחר מכן, מתוך רשימה של תכונות חיוביות ומעצימות, מעניקים אותן אחד לשני - ככיתה מתאימים לכל ילד את התכונות הטובות המאפיינות שלו (לכל ילד כמה תכונות). כל אחד בוחר תכונה אחת מתוך הרשימה אשר לפיה מתאימים את חיית הטוטם, כפי שהוצגה בסרט (אפשר גם להיעזר בקלפים ייעודים דוגמת "סיפורי חיות"/"חיות סגולה" ועוד). בהמשך יוצרים שרשרת אישית עם תליון ועליה ציור של חיית הטוטם שנבחרה. מאחור כותבים את האיכות המייצגת. בנוסף, כותבים במשפט איך תעזור להם החיה והתכונה בהמשך (בשנה הבאה, בחופש הגדול, במעבר לחטיבה/תיכון ועוד). מומלץ לחבר את התליון לשרשרת מעור (שיהיה עמיד) ולחלק בטקס קבוצתי, בהגשה אישית.

סיפורי חיות

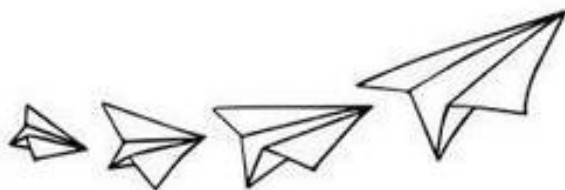
כל ילד מקבל דף, בוחר חיה שאוהב ומצייר אותה. על גיליון נייר גדול כל ילד מניח את החיה שלו. ניתן לשאול האם החיות יכולות להיות יחד, ומה הן צריכות כדי להסתדר יחד? מוסיפים בציור את הדברים שיכולים לעזור לחיה על הגיליון המשותף. כל אחד מנסה ליצור קשר ודרך לחיה אחרת ובכך אפשר להרחיב את השיח – איזו חיה מעניינת אותי? האם יש חיה שארצה להשתמש בכוח/ יכולות שלה? להיות חבר שלה?

רעיונות להרחבה:

- ♥ אפשר לפזר חיות מיניאטורות ושכל אחד יבחר חיה שהוא אוהב או לפי תכונה המאפיינת את החיה שהוא מתחבר אליה. אחרי שכל אחד מציג את החיה שבחר להציע להם להכין סביבה לחיה. משם אפשר לדון בסביבה שכל אחד בחר (בית/ג'ונגל) מה הסביבה מציעה: האם יש משפחה/מזון/בית?
- ♥ בהמשך לחיה שאני אוהב ומתחבר אליה וציור הסביבה שלה אפשר לשאול האם בחיה יכולה לבקר בבתים של חיות אחרות, מה היא צריכה שם שיהיה לה נעים, מה יכול להיות לא נעים וכו' (בהמשך לעיבוד פרידה ושינויים).

משחקי כדור

- ♥ בזריקת כדור, כל אחד אומר משהו על השנה הזו במעגל לפי סדר, כשכל אחד מתחיל באות הבאה בתור בסדר. הראשון מתחיל במשפט ב' א' השני ב' ב' וכו'...
- ♥ כדור עם חריצים ובפנים שאלות מנחות (ראו נספחים). ניתן לשלב זאת עם מוסיקה (כמו כיסאות מוזיקליים- מתמסרים כשיש מוזיקה, כשהיא מפסיקה מי שנעצר אצלו הכדור שולף פתק מאחד החריצים).
- ♥ אפשרות נוספת לכדור עם חריצים – כל אחד רושם זיכרון מהשנה על פתקית ואח"כ מכניסים לכדור. כך, כל אחד מקריא זיכרון של ילד אחר.
- ♥ בקבלת הכדור – להגיד תכונה שאני לוקח/ת איתי להמשך הדרך. בזריקה – תכונה אותה אני רוצה לזרוק.





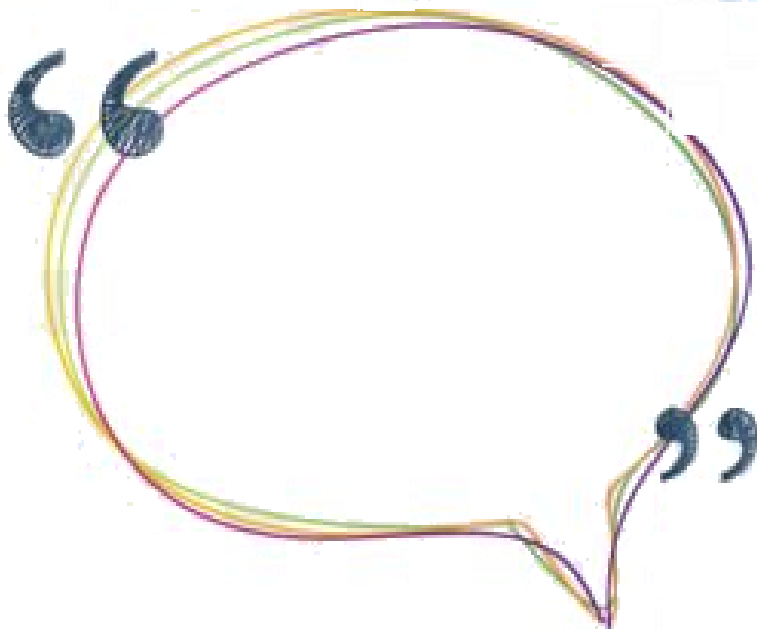
נתראה בשנה הבאה 🤗

האדם שהכי
חיזק אותי
השנה

האירוע שהכי
אהוב עלי בבית
הספר

פעילות
חברתית
שהכי אהבתי

ההצלחה הכי
גדולה של
הכיתה



“
”
הדבר שהכי
ביאס אותי
השנה

“
”
הדבר שהעזתי
לעשות השנה
ולא העזתי
בשנה קודמת

“
”
הדבר שהכי
הצחיק אותי
בכיתה

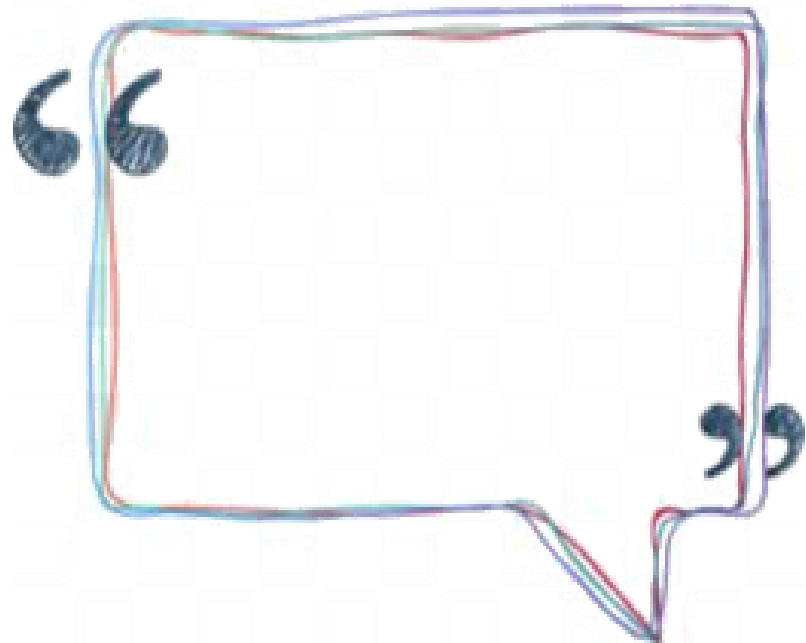
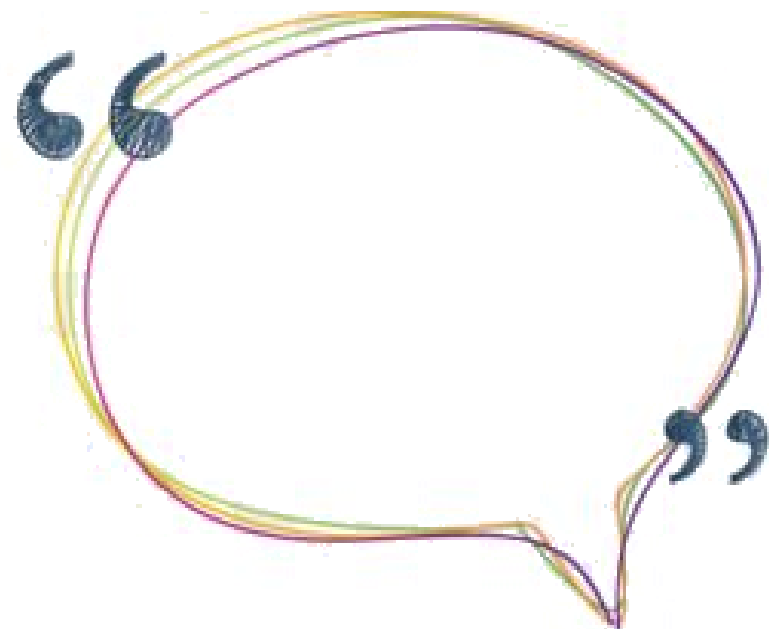
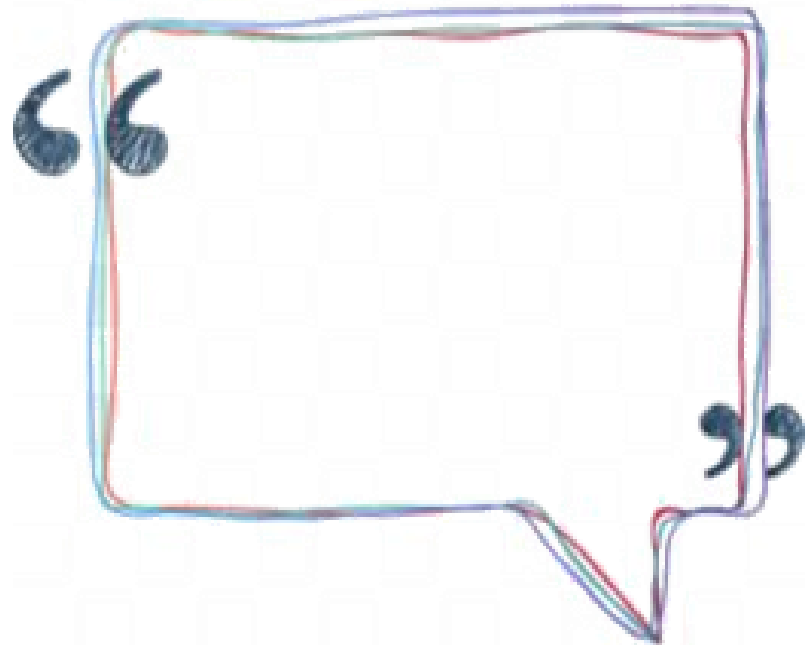
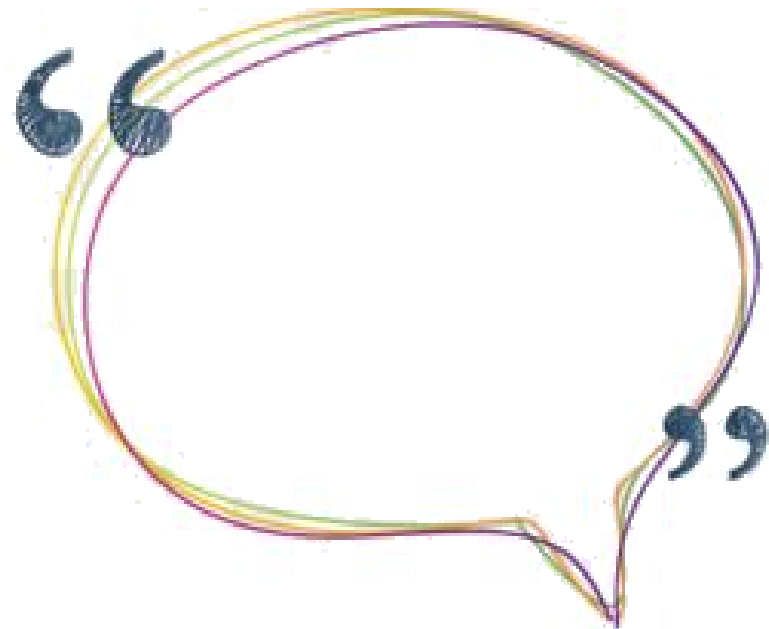
“
”
רגע בכיתה
שלא אשכח אף
פעם

“
”
משפט של
מורה שלא
יימחק לי
מהראש

“
”
משהו שלמדתי
ואף פעם לא
אשכח

**מחמאה
שקבלתי בכתה
ולעולם לא
אשכח**

**דבר טוב
שגיליתי על
עצמי השנה**



מורה שאני הכי
זוכר/ת לטובה

ההפסקה הכי
כייפית שהייתה
לי

תודה שאני רוצה
לומר

ציון שהפתיע אותי

משהו שעדיין לא
יודעים עלי -
התאכזבתי כש...

זיכרון מהטיול
השנתי

האתגר הכי גדול
שהתמודדתי אתו
השנה

הצלחה שהייתה
לי השנה

משאלה
שהגשמת

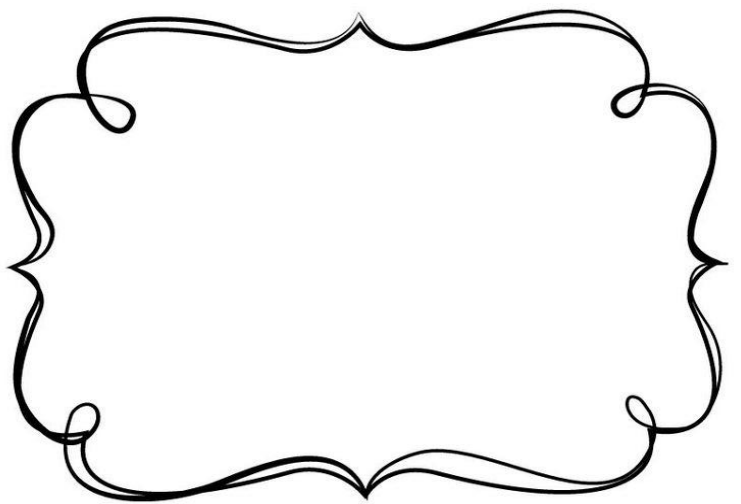
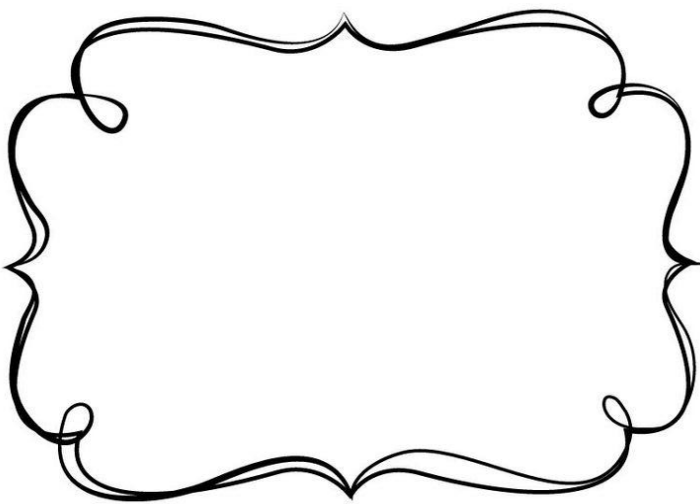
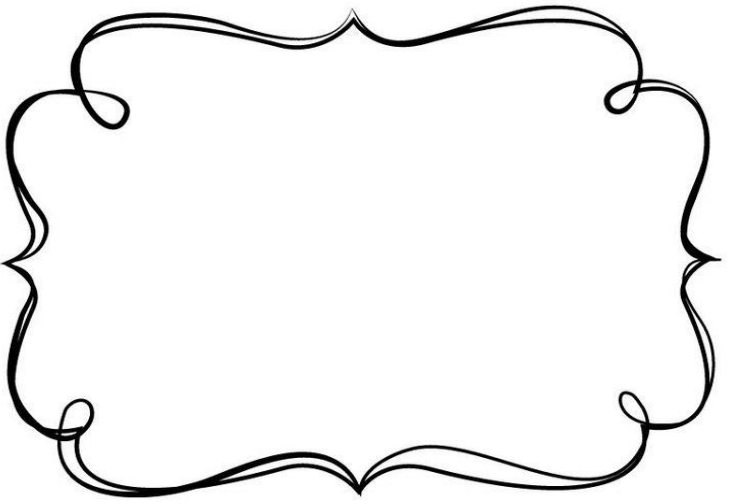
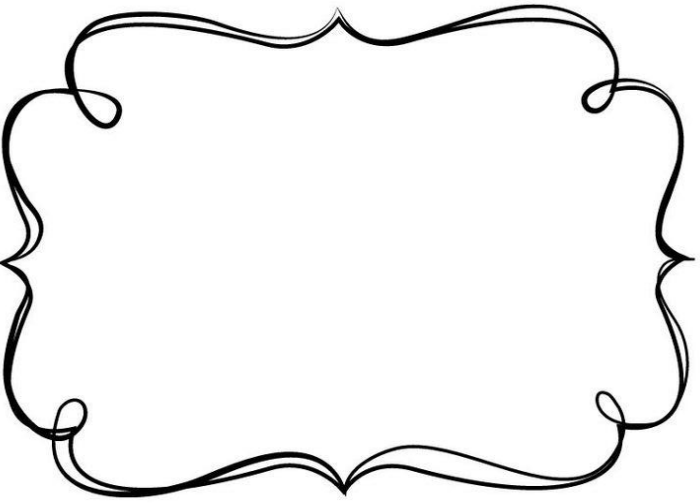
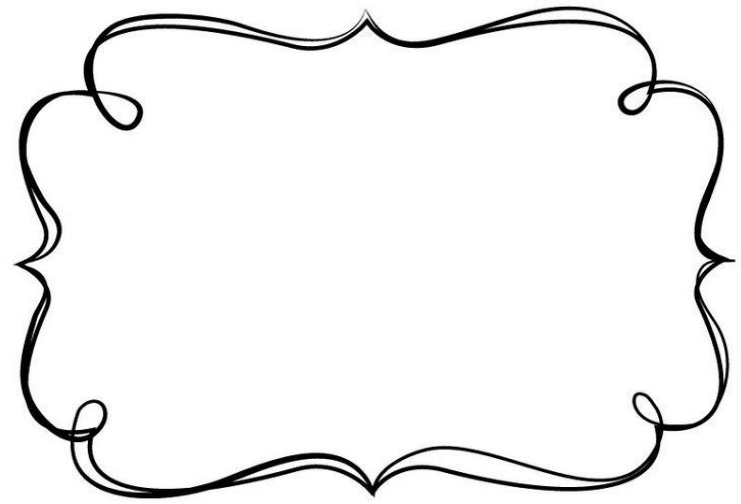
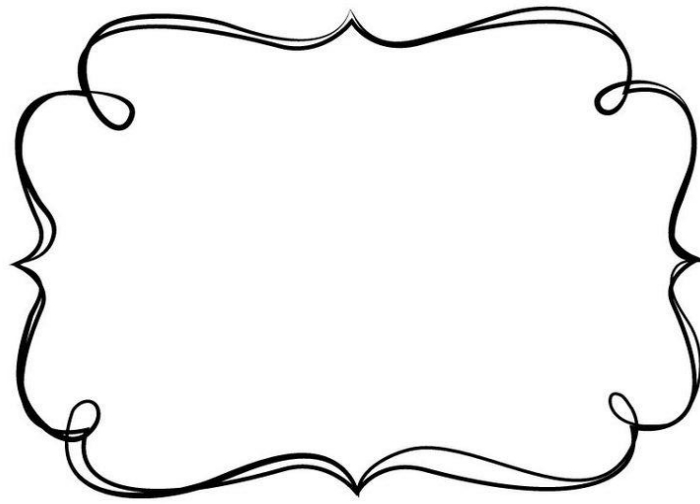
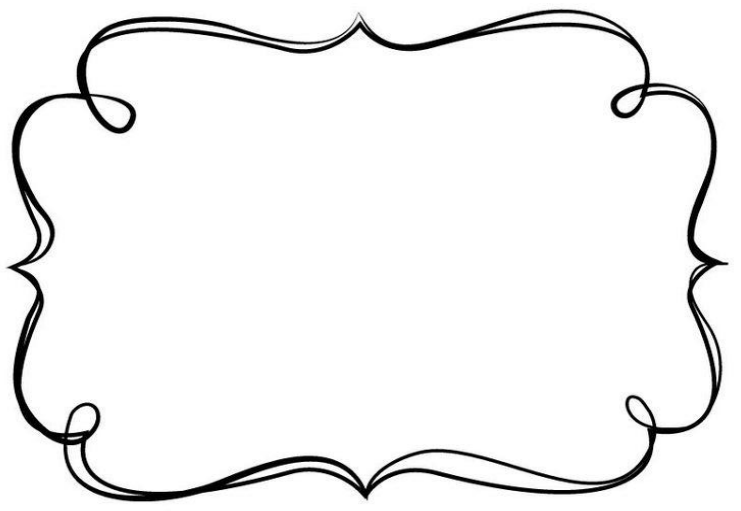
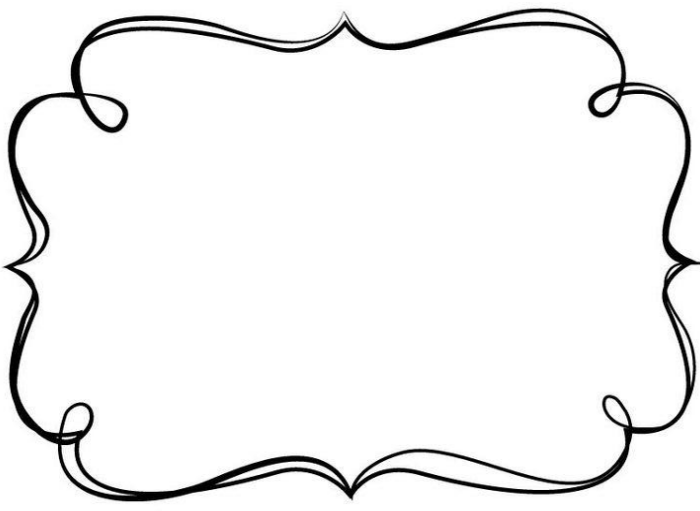
משהו שרציתי
לעשות ולא
הספקתי

משהו שהצלחתי
לשנות

משהו שרציתי
לעשות והצלחתי

תירוץ מצחיק
שסיפרתי למורה

עזרתי לחבר/ה.



משהו שהייתי
לוקח מהשנה

רגע גדול בחברות
שהיה לי השנה

משהו שהכעיס
אותי השנה

משהו מצחיק
שקרה לי השנה

משהו שהייתי
משנה

מכשול
שהתגברתי עליו
השנה

דבר מאוד מעניין
שלמדתי השנה

לקח שלמדתי
השנה

כל הכבוד על השנה!

תהנו מהחופש וגלו דברים
חדשים ומעניינים.

נתראה בשנה הבאה 😊

התרגשתי כש...

“ אני חושב/ת
שהתקדמתי
השנה ב... ”

“ משהו חשוב
שלמדתי על עצמי
השנה ”

“ הדבר החשוב
ביותר שלמדתי
השנה הוא... ”

“ פעילות/שיעור
שאהבתי במיוחד ”

“ אני אזכור מהשנה
בעיקר... ”

“ חוויה נעימה
שעברתי השנה ”

“

אילו יכולתי הייתי
משנה בשנה זו
את...

”

“

חוויה קשה
שעברתי

”

“

בשנה הבאה אני
רוצה...

”

“

מטרה שהצלחתי
להגשים

”

“

שינויים שחלו בי

”

“

פרידה בשבילי
היא...

”

“

השנה היה חסר לי

”

“

אני נפרד מ...

”

“

אני מקווה שבשנה
הבאה...

”

“

השנה היה לי טוב
עם...

”

“

בכלל לא אכפת לי
ש..

”

“

למה אתגעגע?

”

“

הדבר הכי מצחיק
שאני זוכר מהשנה

”

“

אני עצוב
שהסתיימה שנת
הפעילות כי...

”

“

דבר עצוב שקרה
לנו השנה

”

“

היה לי הכי טוב
עם....

”

“

הכי ריגש אותי
השנה...

”

“

הכי קשה לי עם
סיום השנה...

”

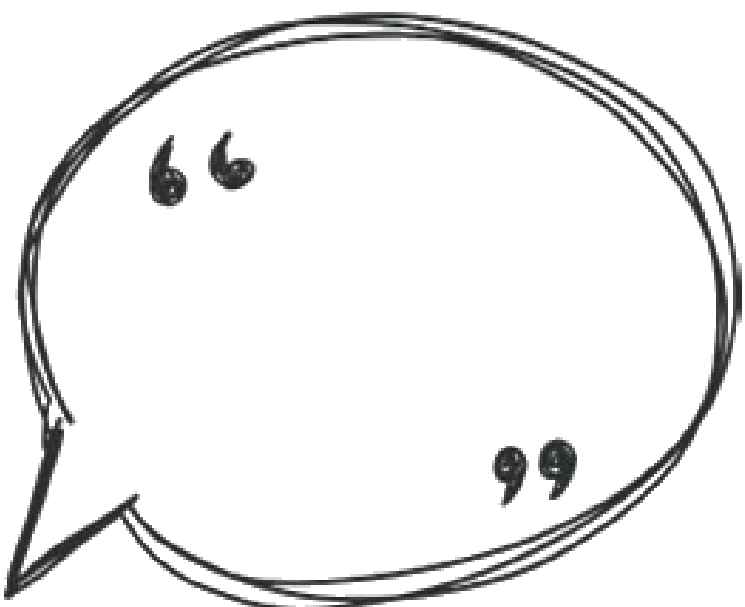
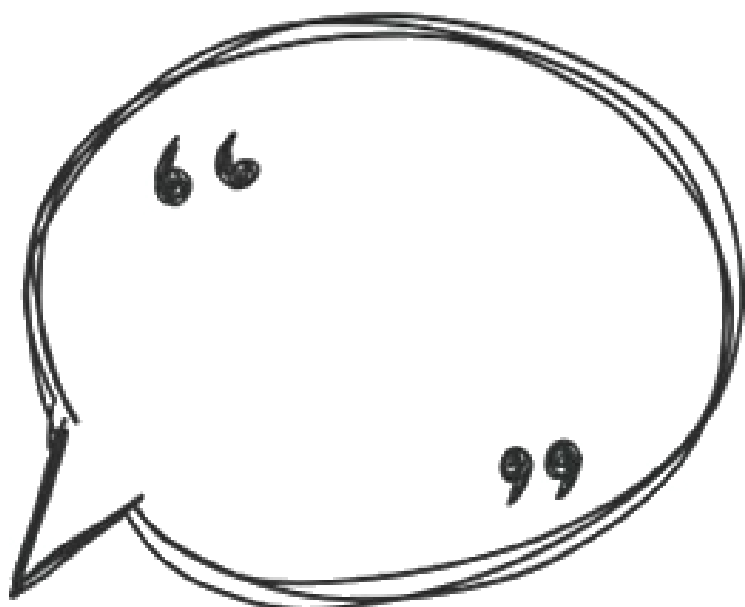
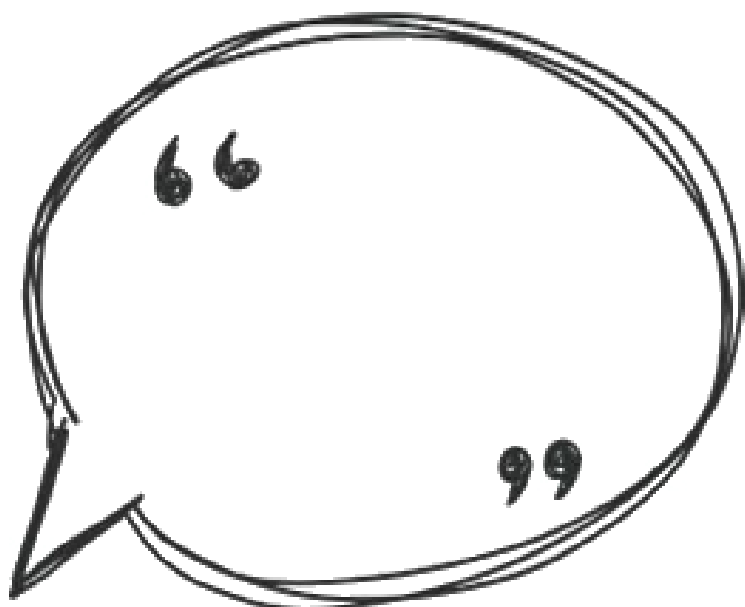
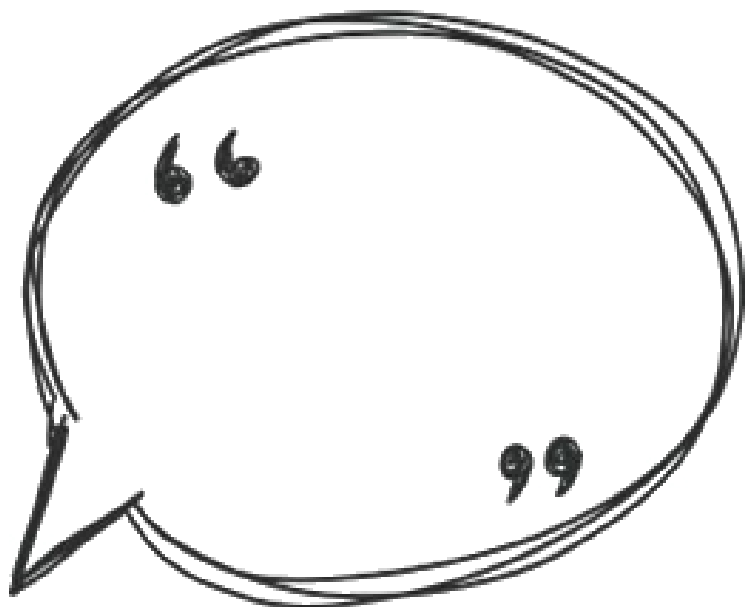
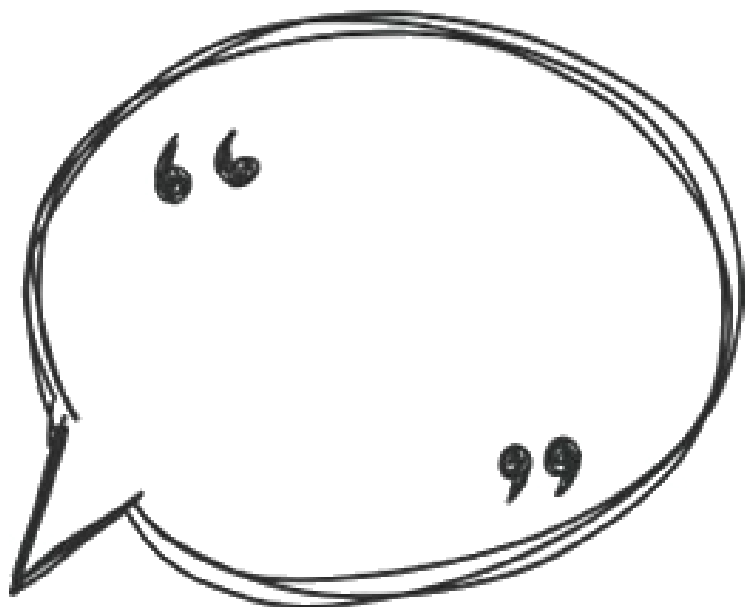
“
אני מאחל/ת
לעצמי שבשנה
הבאה..”

“
אני גאה בעצמי
במיוחד על...”

“
החלום שלי הוא
שבשנה הבאה....”

“
מטרה שהצלחתי
להשיג השנה”

“
משהו שהייתי
רוצה לאחל
לכיתה...”



מה אני יכול/ה
לעשות כדי
להמתיק יותר את
השנה הבאה?

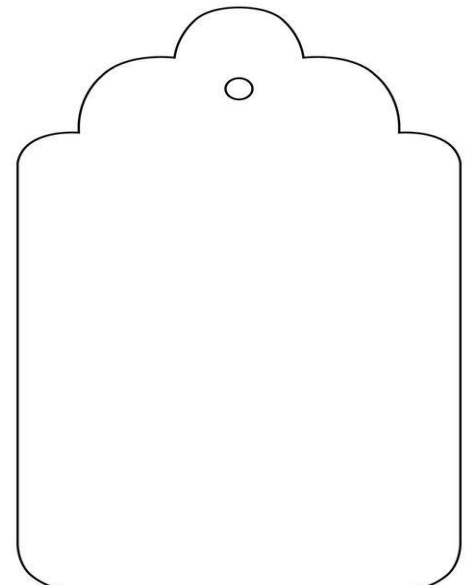
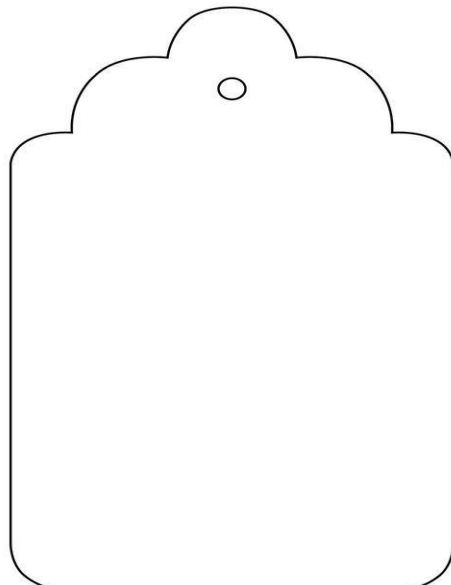
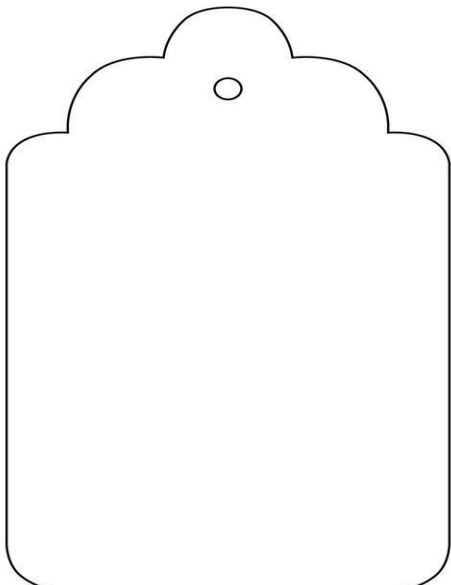
חוויה מתוקה או
זיכרון מתוק שהיה
לי השנה בכיתה
(או בכלל)

אני מעניק/ה את
הסוכרייה ל... ורוצה
לומר תודה על...

אני רוצה להעניק
סוכריה ל.....
ולאחל לה/ו...

אני רוצה להעניק
סוכרייה ל...
ולהתנצל בפניה/ו
על...

אני רוצה להעניק
לעצמי סוכרייה כי
מגיע לי כל הכבוד
על...



אני רוצה להעניק
את הסוכרייה ל...
כי אני מעריץ/ה
אצלו/ה את
התכונה...

אני רוצה להעניק
את הסוכרייה ל...
ולהודות לה/ו
על....

מתן סוכרייה ל...
כי אני רוצה להגיד
לה/ו כל הכבוד
על ...

חוויה מתוקה או
זיכרון מתוק שהיה
לי השנה בכיתה
(או בכלל)

חוויה מתוקה או
זיכרון מתוק שהיה
לי השנה בכיתה
(או בכלל)

אני רוצה להעניק
את הסוכרייה ל...
ולבקש שבשנה
הבאה....





FREEZE

אירוע שהייתי רוצה שלא ייגמר



DELETE

אירוע שהייתי רוצה למחוק

