

"קבוצת האחדות"

קבוצה לבנות להיומנויות חברתיות (כיתות ד'-ו')

מחברת: סרית שטיינר ואורנה ברנשטיין (סלובקיות)
מזכירה: גלי ברהר

כל הזכויות שמורות
לשימוש אישי בלבד
אין להפיץ



סיכום קבוצת בנות לכישורים חברתיים - "קבוצת האחדות"

מטרת הקבוצה: קבוצת בנות לרכישת מיומנויות חברתיות. מטרת הקבוצה היא לעזור לבנות לפתח כישורים חברתיים כגון הבנת הצורך בשיתוף פעולה בחברה, הבנת מצבים חברתיים, פיתוח יכולת הבעה רגשית, פיתוח יכולת הקשבה, מודעות עצמית והכרה בערך הטוב שבי ובזולת.

משך הקבוצה: הקבוצה ערכה 16 מפגשים, החל מסוף חודש ינואר ועד יוני. המשתתפות: היו בנות בגילאי 10-12 שיש להן קשיים חברתיים ובאו מבתיים שקיימת בהם מתיחות. התחילו את הקבוצה 13 בנות וסיימו אותה 9 בנות.

מהלך הקבוצה:

ארבעת המפגשים הראשונים הוקדשו להיכרות, עריכת חוזה קבוצתי ובחירת שם. השם שבנות הקבוצה בחרו היה "קבוצת האחדות", שם זה מסמל לדעתנו את הרצון שלהן לקרבה בינאישית ולתמיכה קבוצתית. במפגשים אלו הבנות הגיעו מלאות חרדה מההשתתפות בקבוצה, חשש מההיכרות עם הבנות ואיתנו. במהלך ארבעת המפגשים ראינו איך הן מתחילות להתמקדם בתוך הקבוצה, ניכרו פערים בין הבנות בעלות הביטחון העצמי (המופזר לעיתים) לבין הבנות השקטות והביישניות. כל אחת נלחמה על מקומה וניסתה להבליט את הייחוד שלה על פני האחרות. קשרים חדשים התחילו להירקם בין הבנות.

בשני המפגשים הבאים עסקנו בזיהוי רגשות. בעזרת פעילויות שונות למדנו להכיר את הרגשות השונים ולזהות אותם על עצמנו ועל אחרים. הכנו שעון רגשות קבוצתי בו בנות יכלו להיעזר על מנת להביע את הרגשתן במפגשים הבאים. בשלב זה ניכר כי ישנם פערים ביכולת ההבעה הרגשית בין הבנות. ההבדל היה בולט במיוחד בין הבנות אשר השתתפו בעבר בטיפול קבוצתי או פרטני לבין אלו אשר זו להן הפעם הראשונה בה הן עסקו בנושא זיהוי רגשות. בשלב זה היו בנות שהתחילו לשתף בסיפורים אישיים על קשייהן החברתיים, שאר הבנות הקשיבו אחת לשניה אך לא הגיבו על הנאמר.

בשלושת המפגשים הבאים עסקנו בנושא תפקידים בקבוצה. בעזרת פעילויות של בישול, בניית בית משותף ועוד המחשנו יחד איתן מהם התפקידים השונים הקיימים בקבוצות חברתיות ומה התפקיד של כל אחת בכל קבוצה. דיברנו על תפקידים כמו מנהיגה, שתלטנית, נגרת וכד'. במהלך הפעילויות הבנות התנסו בתפקידים השונים, בדקו איזה תפקיד הן לוקחות בכל מעגל חברתי שאליו הן משתייכות, דיברנו על אילו תפקידים הן אוהבות יותר ופחות ומה היו רוצות לשנות. חלק מהבנות גילו כי בכל קבוצה הן לוקחות תפקיד אחר או שהן לוקחות את אותו התפקיד בכל הקבוצות. חלק מהבנות שמחו לגלות מה תפקידן ולחלק זו היתה מראה קשה להתנהלותן וקשייהן החברתיים. בשלב זה של הקבוצה הבנות התחילו להביע אמפתיה ותמיכה בבנות ששיתפו בסיפורים אישיים. ממשוב שערכנו עם הבנות בסוף הקבוצה למדנו שחלק זה של התהליך הקבוצתי היה הכי משמעותי, הן בשל סגנון הפעילויות, הן בשל הגילויים האישיים והן בשל התסכול הכרוך בגילויי וההכרה.

בארבעת המפגשים הבאים עסקנו בנושא רגישות לזולת (למעט מפגש לפני פסח שהיה דל במשתתפות). הבנות שיתפו אחת את השניה בסיפורים אישיים, הכינו מתנות מפלסטלינה אחת לשניה וכתבו לכל בת איזה תכונות טובות יש בהן. ניכר היה כי ישנם פערים בין בנות שיכולות הרגישות שלהן לזולת גבוהה מאחרות. מתוך שיח על מה היא חברה טובה עלו תכנים אישיים רבים בקבוצה. בשלב זה רמת האינטימיות הקבוצתית היתה גבוהה מצד אחד ומאידך ניכרו קשיים אישיים של בנות אחדות בהתנהגות מפריעה. כמה בנות שיתפו על קשיים משפחתיים ואחרות דיברו על קשיים חברתיים בתוך הקבוצה.

המפגש הבא הוקדש לשיפור הדימוי העצמי של הבנות. כל בת קיבלה דף בו היא שיבצה את תכונותיה הטובות בהתאם לקריטריונים שונים. קיוונו כי המשוב החיובי שקיבלו מבנות הקבוצה במפגשים הקודמים יעזור להן לראות את התכונות הטובות בעצמן. הבנות עמדו יפה במשימה ורובן אף שיתפו את שאר

הקבוצה בתכונות שרשמו לעצמן. בנות הקבוצה הגיבו אחת לשניה וחיזקו את הבחירות שלהן בתכונות על ידי מתן דוגמאות ממהלך הקבוצה.

שני המפגשים האחרונים הוקדשו לסיכום ופרידה. במהלך הפעילות הבנות העלו זכרונות מהפעילויות. ביקשנו מהן לספר דברים טובים וקשים שהיו בפעילויות, בנות נזכרו בקשיים חברתיים או פעילויות מעוררות מחשבה שהיו. ניכר כי הפעילויות השונות היו משמעותיות לבנות וכי הן למדו הרבה על עצמן. האווירה בקבוצה היתה תוססת, ניכר כי הפרידה קשה להן. בפעילות הפרידה הבנות נידרשו לכתוב אחת לשניה מכתבים אישיים בפנקסים, ראינו כי הן השקיעו מחשבה רבה בכל מכתב. הבנות נשארו זמן רב לאחר סיום הפעילות וניכר כי קשה להן לעזוב. הבנות יצאו באותו היום עמוסות במטעמים, היצירות שעשו, חוויות, זכרונות וחברות חדשות.

ממשוב שערכנו עם האמהות, ניכר כי הקבוצה היתה משמעותית מאוד לבנות. הבנות סיפרו חוויות והראו את היצירות לבני המשפחה. ניכר גם כי הקבוצה תרמה לבנות בחייהן החברתיים מחוץ לקבוצה. האמהות סיפרו על שינוי חברתי בכיתה, בנות שהפסיקו חברויות שליליות וחיזקו חברויות חיוביות ובנות שהתחילו להזמין הביתה חברות אחרי שעות ב"ס.

לסיכום: קבוצת הבנות למיזמוניות חברתיות, "קבוצת האחדות", היתה קבוצה מוצלחת. התכנים והתהליך הקבוצתי תאמו את מטרת הקבוצה ואף הביאו לשינוי אצל חלק מהמשתתפות. על אף ההטרואגניות ברקע הבנות נוצרה אחדות מיטיבה. עמדנו בקשר עם כל האמהות ואף המלצנו על המשך טיפול לחלק מהבנות.



מערך הפגישות של הקבוצה שלנו:

פגישות 1-4 - הכרות ושיתוף פעולה

פגישות 5,6 - זיהוי רגשות

פגישות 7-10 - תפקידי בקבוצה, אמפתיה.

[פגישה 11 - מחוץ לרצף הפגישות]

פגישה 12 - חברות

פגישות 13,14 - כוחות

פגישות 15,16 - סיכום ופרידה.

--הכרות--

פגישה 1-

הכרות שמות: עומדים במעגל, כל בת בתורה צריכה לבחור בת אחרת ולשאל אותה איך קוראים לה, ואז זורקת אליה כדור צמר ואומרת את השם שלה ואת השם של הבת שזורקת אליה וכן הלאה.. לאחר מכן שמים לכל בת מדבקה עם השם שלה

פעילות 1: ראיונות הכרות מתחלקים לזוגות וכל זוג צריך "לראיין" אחת את השניה. לאחר מכן חוזרים למעגל וכל בת מספרת על בת הזוג שלה.

[הפתקים של הראיונות- נספח 1]

פעילות 2: ציפיות

לחלק את הלוח ולכתוב את הכותרות :

*מה אני רוצה שיהיה בקבוצה * מה אני לא רוצה שיהיה בקבוצה
* ציפיות מהחברות * ציפיות מהמנחות * ציפיות מעצמי.
הבנות עונות, אנחנו כותבות, ומזה נגזור את החוזה לשבוע הבא...

פעילות 3: הכנת קופסאות אישיות

(בסוף הבנות רק עטפו, לא הספיקו יותר מזה וחזרנו לזה במפגש אחר)

מה צריך להביא?

-מדבקות לבנות לשמות

-כדור צמר

-קופסאות נעליים

-דברים לקשט אותן (דפים צבעוניים, נוצות, פייטים, פונפונים וכו', טושים וכו')

-את הפתקים ל"ראיונות".

-טוש ללוח

פגישה 2-

משחק פתיחה: משחק המטאטא- (לחזק את השמות)

עומדים במעגל ומעמידים מטאטא באמצע, כל פעם מישהי עומדת באמצע וצריכה לקרוא למישהי אחרת ומיד לעזוב את המטאטא, הבת שקראו לה צריכה להספיק לתפוס את המטאטא לפני שהוא נופל. וכן הלאה..

-הראנו להן את החוזה והקראנו אותו-

פעילות 1: בחירת שם לקבוצה

בנות מציעות שמות לקבוצה ואנחנו כותבות על הלוח. לאחר מכן עושים הצבעה או בכל דרך אחרת שהן ירצו לבחור וכך נחליט על שם הקבוצה.

פעילות 2: להסתדר לפי..

הבנות כל פעם צריכות להסתדר על פי קטגוריה אחרת בשורה.

הקטגוריות: גובה, גיל, מידת נעליים, מספר אחים במשפחה, סדר אלפביתי, יומולדת.

פעילות 3: הכנת השם שלי ומי אני.

כל בת מקבלת דף, כותבת עליו את השם שלה במרכז גדול ויפה. לאחר מכן מציירת/כותבת מסביב כל מני דברים שקשורים אליה- תחביבים, דברים שהיא אוהבת ועוד. לאחר מכן במליאה כל בת מציגה את עצמה ואת מה שהיא עשתה.

מה צריך להביא?
-מדבקות לבנות לשמות
-דפים לפעילות של השמות
-טושים וצבעים
-טוש ללוח
-את הקופסאות האישיות.

--שיתוף פעולה--

פגישה 3-

משחק חימום: אקווה קווה.
פעילות 1: לצייר עץ.
מחלקים אותן לזוגות אקראיים- כל זוג מקבל דף וטוש אחד. מתבקשות להחזיק ביחד את הטוש ולצייר פרצוף/עץ/משהו/עוד לא החלטנו. אחר כך מחלקים אותן לשלישיות ואחר כך לקבוצות גדולות יותר- כך שזה יותר מאתגר..
דיון: איך היה לכן? איך לעבוד ביחד? מה היה כף? איפה היה קשה?
יכול להיות שוני ביננו- בציפיות-באיך שרציתי שיצא, מה נצייר... במעשים- לאיפה שרצינו "לקחת" את הטוש..
צריך לוותר אחת לשניה, צריך לעבוד בשיתוף פעולה, צריך לתאם ציפיות.
אפשר גם לחבר לשלב הקבוצתי- שלפעמים עוד קצת קשה לנו לעבוד ביחד עם בנות שאנחנו לא מכירות..

פעילות 2: המשך קישוט קופסאות אישיות.

מה צריך לעשות לקראת המפגש? להכין את הפאזל
מה צריך להביא למפגש?
-מדבקות לשמות
-קופסאות של הבנות
-חומרים לקישוט
-את הפאזל
-דפים
-טושים
-צבעים

פגישה 4-

פעילות 1: פעילות מגבשת! מסע החוויות.
הבנות מקבלות דף [נספח 2] עם המשימה הבאה:
שלום לקבוצת האחדות! אתן יוצאות עכשיו למסע מופלא לארץ רחוקה- ארץ החלומות. בארץ החלומות מתגשמות כל המשאלות! זו ארץ קסומה ונפלאה שכל אדם רוצה לבקר. אך הדרך אליה קשה ומלאה טלטלות! האם תצליחו במסע? לכל אחת יש פתק עם הכלים אותם היא לוקחת למסע, בדרך תפגשו אתגרים רבים אשר ביכולתכן לצלוח אותם בעזרת הכלים שיש בידיכם. כללים: אסור לרדת מהשביל, אסור להראות אחת לשנייה את הפתק ומותר להשתמש רק בכלים שיש בפתקים. דרך צלחה!

כל בת מקבלת מספר "כלים" [נספח 3], ואסור לה להראות אותם לחברות הקבוצה.
בחדר מסביב מעטפות, בכל מעטפה משימה. הן צריכות לעבור תחנה תחנה (ביחד, לראות שבנות לא קופצות ושהקבוצה נשארת מאוחדת) ולפתור את האתגר בעזרת הכלים שיש להן.
להלן המשימות ובסוגריים מה צריך בשביל לעבור אותן:

1. הגעתן לקצה צוק בגובה 20 מטרים! השביל ממשיך בתחתיתו ואין שום דרך לעקוף! מה תעשו? (סולם מתקפל)
2. לפתע השביל נעלם בשיחים! איך תמשיכו בדרך? (מפה, מצפון)
3. אוי! אחת החברות נפלה ושברה את הרגל! מה תעשו? איך היא תמשיך בדרך? (עזרה ראשונה, מקל הליכה)
4. לפתע מצאתן את עצמכן מול אגם גדול! השביל ממשיך אחריו! לא כולן יודעות לשחות... מה תעשו? (סירה מתנפחת, משוטים)
5. הגעתן לגדת נהר שוצף! המשך השביל בצד השני! נראה שהיה כאן פעם גשר... איך תעברו? (חבל, מסמרים+פטיש)
6. אוי! החושך ירד מוקדם מהצפוי ועוד לא הגעתן למחנה בו אתן מכננות לישון! אתן לא רואות את המשך השביל! מה תעשו? (פנס)
7. הגיע הערב אתן מותשות ורעבות! וקפוא בחוץ!! מה תעשו? (גרזן, גפרורים, תפוז"א, סיר)

סיכום: לכל אחת יש פה מה לתת בקבוצה- מהאישיות שלה, מהכשרונות.. וממה שהיא מביאה בכלל. ועכשיו בואו נראה אתכן עושות משימה משותפת ושכל אחת תתן משהו משלה ותעשה משהו (-) <

פעילות 2: פאזל
כל אחת מקבלת דף עם חלק של פאזל וצריכות לצבוע אותו (משהו פשוט, צבעי פסטל)..
לאחר מכן צריך להרכיב מזה פזל אחד.. על הפאזל יהיה כתוב "קבוצת האחדות".
אנחנו: כל חתיכה בפאזל חשובה כדי שהפאזל יהיה שלם, כל גם בקבוצה חשוב שכל אחת תהיה חלק.. כל אחת מביאה משהו מיוחד משלה לקבוצה זה מה שיוצר אותה וכו'... בלה בלה..
פעילות 3: הכנת משותפת של קופסא גדולה לכל הקופסאות האישיות. (עבודה בשיתוף פעולה)

מה צריך לעשות לקראת המפגש: לכתוב סיפור, משימות וכלים מתאימים- בפתקים.
למצוא קרטון גדולים
להכין את החדר עם כל המשימות במעטפות.

להביא למפגש :

-קרטון גדול

-חומרי יצירה:

-את המשחק שהכנו.

--רגשות--

פגישה 5

הצגה: כל מתנדבת שולפת פתק תוך מקופסא עם רגש אותו היא צריכה להציג לקבוצה בפנטומימה (?) והקבוצה צריכה לנחש באיזה רגש מדובר.

סיטואציות רגשיות בהצגות: הבנות מתחלקות לזוגות, כל זוג בנות יקבלו סיפור אותו הן יצטרכו להציג. הזוג צריכות למצוא איזה רגש יש בסיפור ולהשתדל שהוא "יעבור" דרך ההצגה. לאחר ההשגה בנות הקבוצה צריכות לנחש באיזה רגש מדובר.
(בפועל שעשינו את זה היה מעט בלאגן עם הניחוש של הרגש, מפני שהזוגות לפעמים חשבו על כל מני דברים שהם לא ממש רגשות- "רותחת" למשל ולא "כועסת"..)

דיון: רגש מורכב מהבעת פנים, הרגשה בגוף ובלב והתנהגות- לשאול על רגשות שונים איך הם מתבטאים (כל פעם על פי הרגש שבהצגה).. בכל סיטואציה מתעוררים רגשות שונים בו זמנית כמו בסיפורים- לחזור לדוגמאות. כששואלים מה נשמע אפשר לענות כיף מאוד מאוד מאוד.. ואפשר גם להגיד יותר אפשרויות.

[משחק גיבוי (אם לא יהיה שיתוף פעולה בדיון): משחק הפסלים בתוספת רגשות. מסתובבים בחדר תוך כדי שיר/מחזאות כפיים, כשהמנחות אומרות סטופ ושם של רגש כולם עוצרים ועשים הבעה של הרגש בפרץ, המנחות עוברות לראות שאף אחד לא זז.]

מה צריך להכין:

1. גלגל ומד רגשות- גלגל ופרצופים לרגשות. [יש בנספחים פרצופים- נספח 4]
2. פתקים עם רגשות בתוך כוס
3. סיטואציות לכתוב ולהדפיס [נספח 5]

מה צריך להביא:

- גלגל רגשות
- סיטואציות
- כוס עם שמות רגשות

פגישה 6

פעילות 1: המשך ההצגות משבוע שעבר
ודיון: על הרגשות שעולים מכל הצגה. כולל איפה מרגישים בגוף, איך מתנהגים, ודוגמאות מהבנות.
הצגת גלגל רגשות

פעילות 2 משימות מהלב

לוח גדול כמו של "משימות מהלב"-סולמות וחבלים. [נמצא איפה שהוא במרכז..]
כל בת מכינה לעצמה חייל, ועושים סבב של כולן, כל אחת בתורה מרימה פתק (מותר להחליף רק פעם אחת) וצריכה לענות ולספר לכולן. הפתקים הם מהמשחק "משימות מהלב" האמיתית.

מה צריך להכין לקראת המפגש (חה גם מה שצריך להביא..)?

לוח של משימות מהלב

-למיין את הכרטיסיות של המשחק ולהוציא את מה שלא רלוונטי/מורכב מדי.

--אני והקבוצה--

-- תפקידים --

פגישה 7-

[רציונל: הבנות מתמקמות בתפקידים שהן בד"כ לוקחות בחברה- שתלטנית, ביישנית, נגררת וכו']

כדורי שוקולד: שמים במרכז החדר/בצד חומרים לכדורי שוקולד עם מתכון > לא אומרים להם מה ההוראות!, הן צריכות להבין לבד שהן אמורות להכין את הכדורים ולחלק (או לא לחלק..) תפקידים בינהן.
מחלקים אותן ל-2 קבוצות על מנת שיהיה יותר פשוט.

[המתכון (ללא גלוטן)- נספח 6]

< מפזרים פתקים במרכז:
השתלטתי, לא עשיתי כלום, עזרתי, הנהגתי, נגררתי, עודדתי, ייעצתי, עשיתי, הפרעתי, הרסתי, התחלתי, סיימתי, אספתי, ניקיתי, לכלכתי, בילגנתי, התנגדתי, הסכמתי .

מחלקים לכל בת שורת מדבקות, וכל אחת צריכה להדביק על תפקידים שמילאה בהכנת כדורי השוקולד.

[הפתקים- נספח 7]

דיון: מקומי בקבוצה..... איפה התמקמתי, איך היה לי עם זה. האם אולי הייתי רוצה להיות בתפקיד אחר- יותר לקחת חלק/פחות?

מה צריך להכין?
-לחפש מתכון ולכתוב אותו* 2
-לקנות מצרכים
-לחלק את המצרכים ל-2 לכל קבוצה (או שהן יעשו זאת בעצמן)
-להכין פתקים עם תפקידים
-להביא מדבקות.

פגישה 8-

לחבר לשבוע שעבר- כל אחת הדביקה מדבקה על התפקיד שלקחה בכדורי שוקולד, בכל מקום יש לנו תפקידים שונים. למשל אם בקבוצה נגררתי יכול להיות שבכיתה אני מנהיגה, ואם השתלטתי אולי בבית אני מתביישת.

פעילות 1: תפקידים: כל אחת מקבלת דף עם ארבעה עיגולים- עיגול קבוצת האחדות, עיגול כיתה, עיגול משפחה, ועיגול נוסף לבחירה אם יש. על הדף יש תרמיל תפקידים בהם יפורטו תפקידים רלוונטיים. כל אחת בעבודה אישית צריכה לכתוב איזה תפקידים היא לוקחת בכל אחד מהעיגולים.

/הערה לאחר מעשה: להוריד את ה"זורמת"- תפקיד קצת חסר משמעות (או מרובה משמעויות) שבנות בוחרות בו מתוך "בריחה" ולא יודעות להסביר מה זה אומר בשבילן]

[דף תפקידים- נספח 8]

דיון: האם בכל מקום יש לי תפקיד שונה או שבכל הקבוצות יש לי אותו תפקיד? להבהיר שלרוב יש לנו תפקידים שונים. מה הסיבה לשוני? האם אני מרוצה מהתפקיד שלי בכל קבוצה?

פעילות 2: מסכות לפורים: כל אחת מקבלת מסכה. עליה היא צריכה לצייר מבחוץ מה התפקיד שלה, איך רואים אותה מבחוץ. ולכתוב בפנים מה הייתי רוצה להיות/איזה תפקיד הייתי רוצה לקחת.

דיון: מה זה מסכה? מתי אני עם מסכה? איך זה מרגיש להסתובב עם מסכה? האם יש מקומות שבהם אני בלי מסכה? מה מאפשר את זה? האם הייתי רוצה לשנות משהו? להעביר משהו מהפנים לחוץ?

הערה לאחר מעשה: הפעילות הזו היתה מופשטת מדי עבור רוב הבנות והן התקשו בה]

מה צריך לעשות?
-להכין דפי תפקידים ומעגלים לפעילות הראשונה
-לקנות מסכות אצל ירוחם.

מה צריך להביא?
לפעילות הראשונה: עפרונות/עטים.
לפעילות השניה: מסכות (ירוחם), טושים, מדבקות, פנדה, מדבקות לבנות לכתוב בפנים/ארטליין את הקופסא הגדולה עם כל הקופסאות!

פגישה 9 - אמפתיה (ותפקידים)..
להכנס לנעליים אחרות.....
> זו היתה פעילות מעולה!!

פעילות 1: המשימה של הבנות היא לבנות בית משקשקשים (אנחנו נגיד להם את הגודל)
כל בת מקבלת פתק שעליו כתוב באיזו צורה עליה להשתתף (תפקיד בלשוננו, הן רואות רק את מה שכתוב בכתב הנטוי) והן יצטרכו לבנות יחד את הבית.
שיבצנו בנות בתפקידים שהם לא התפקידים הטבעיים שלהן אך מסוגלות לעשות אותן (לא שמנו ילדה שיא הביישנית בתור מנהיגה למשל, כי ידענו שיכול להיות שפשוט לא תעשה את זה)
[הפתקים המוכנים בנספחים - נספח 9]

משתלטת 2 _____ - **X**
את מחליטה איך הבית יראה, מתחילה לבנות אותו ולא מתחשבת בדעתן של אחרות.

לא משתתפת _____ -
את יושבת בצד ולא משתתפת בבניית הבית

מנהיגה _____ -
את רוצה לבנות את הבית ויש לך רעין מעולה איך לעשות את זה! את מובילה אך מתחשבת ברצון של בנות אחרות.

נגררת 2 _____ - **X**
את עוזרת בבניית הבית, את רואה מה בנות אחרות עושות ועושה כמוהן, לא מביאה רעיונות מעצמך.

מעודדת _____ -
את מעודדת בנות שבונות ודואגת שיהיה מצב רוח טוב.

מייעצת אך לא עושה _____ - 2X
יש לך רעיונות טובים איך לעשות, את מציעה אותם אבל לא עושה בעצמך.

מפריעה _____ -
את מפריעה לבנות אחרות לבנות את הבית.

ביישנית 2 _____ - X
את מאוד רוצה לבנות אבל מתביישת, את לא עוזרת עד שלא פונים אליך.

דיון: איך היה? איך היה לי להיות בתפקיד שנתנו לי? אני זה תפקיד שאני רגילה להיות בו או שונה?
האם היה קל/קשה? לרדת עם בנות ספציפיות לעומק על הרגשות איך זה היה להן. הם עזרו לך להבין יותר טוב איך שזה להיות בתפקיד כזה?
אפשר להכין להן דפים מראש ולשים באמצע והן יצטרכו לענו : איך היה לי להיות בתפקיד? מה היה לי קשה?

מה צריך לעשות?
-למצוא דוגמא לבית גדול מקשקשים. (בסוף לא מצאנו פשוט נתנו להן מידות לפי הבלטות)
-להכין פתקים ולשבץ לפי בנות (הן לא ידעו על החלוקה, אנחנו חילקנו ביננו וזכרנו בעל פה איזה תפקיד להביא לאיזה בת)

מה צריך להביא למפגש?
-קשקשים
-את הפתקים עם התפקידים

פגישה 10 - אמפתיה. הענקת מתנות

פעילות: שלב 1: מחלקים את הבנות לזוגות. כל זוג מקבל שני פתקים עם רגשות שליליים (מהקופסא שבחדר של מלי) כל אחת צריכה לספר לבת זוגתה משהו שקרה לה פעם שהיא הרגישה את הרגש הזה שלב 2: מפזרים במרכז החדר קלפי מתנות (מאותה קופסא..) ואז השניה צריכה להכין לבת שסיפרה את הסיפור מפלסטלינה מתנה. - משהו שיעזור לה בסיטואציה ויענה על הצורך שלה. יש לשים לב שהן באמת נותנות מתנות שעוזרות אחת לשניה.

במליאה: אומרים רק את הרגש (ולא את כל הסיפור- הן כי זה ארוך והן יכול להיות שלא כל הבנות תרצינה לשתף בפורום כזה) ומעניקים את המתנות אחת לשניה. שואלים: האם המתנה עוזרת לך? איך זה לקבל מתנה כזו? איך זה לתת וכו'. בהמשך אם בנות מעוניינות לשתף בסיפור שמאחורי הרגש והמתנה נותנים להן.

מה צריך להביא?
-קופסאות אישיות
-קלפים מהחדר של מלי עם רגשות (לקחת מראש כמספר הבנות רגשות שליליים) וקלפי תמונות.
-פלסטלינה.

פגישה 11-

הפגישה היתה מס' ימים לפני פסח, לא הגיעו כמעט בנות ולכן דחינו את הפעילות שרצינו לשבוע הבא. ובמקום זאת עשינו מעיתונים קולאז'ים אישיים- על מנת להעמיק את ההכרות של הבנות שהגיעו אחת עם השניה. כל בת הכינה לעצמה קולאז' מעיתונים על כל מני דברים שהיא אוהבת ואחר כך הצגנו.

--חברות--

פגישה 12- חברות- יצירת עיתונים, דמיון מודרך..

דמיון מודרך: מבקשים מהבנות לעצום עיניים. השתמשנו בדמיון מודרך שנמצא בנספחים אבל פיתחנו אותו.. בגדול:

דמייני חברה טובה שלך...מה אתן עושות ביחד.... לאיפה אתן הולכות... במה אתן משחקות... על מה אתן מדברות...
מה את אוהבת בחברה הזו?... מה כיף לך איתה?.. איזה תכונות שלה את אוהבת? ... מה עושה אותה לחברה טובה דווקא.....
אולי האופי/התכונות שלה?.. המראה שלה?... אולי המקום החברתי שלה?.. אולי אתן עמרות אחת לשניה?...

פעילות 2: יצירת "חברה" מעיתונים.

הבאנו לכל בת חצי דף שמודפסת עליו ילדה נייטרלית [תמונת הילדה- נספח 10]. פיזרנו עיתונים וכל בת היתה צריכה להדביק דברים שמתקשרים אצלה לחברות (לאו דווקא חברות טובה)- מי שאת חברה בשבילה, מה לדעתה חשוב שיהיה בחברה, או מה חשוב שלא יהיה. השארנו את זה די פתוח לדמיון שלהן.
היו מספר מועט של בנות שהתקשו ולכן הוספנו מאוחר יותר טושים כדי שבנות שיותר קל להן להתנסח בכתב/ציור יעשו את זה ככה.

במליאה: בנות מציגות את הקולאז'ים שהכינו -מי זאת חברה בשבילי? מה חשוב לך בחברה? מה הופך חברה לחברה טובה? חברות מזיקה- איך אני יודעת שחברות מסויימת לא טובה לי?..

מה צריך להכין?

-טקסט לדמיון מודרך

-להכין תמונת ילדה

מה צריך להביא?

-את ה"ילדות"

-טקסט של הדמיון מודרך

-עיתונים

-טושים

-קופסאות אישיות

--כוחות--

פגישה 13 - כוחות אחת בשניה

שלב 1: בנות מתחלקות לזוגות ומקבלות גליון נייר גדול, משרטטות אחת את השניה מסביב (ציור גוף). כל בת כותבת את השם שלה למעלה.

שלב 2: שמים את כל הגליונות מפחרים בחדר. הבנות עוברות בין הציורים וכותבות לכל בת ב"גוף" שלה תכונות טובות שהיא רואה בה.

[יש לשים לב שבנות יכתבו דברים שמיוחדים לכל בת ולא יכתבו לכולן אותו הדבר]

אם נשאר זמן: אפשר לחזור לציור שלך ולקשט אותו עוד מבפנים.

מליאה: נתנו כמה דקות שכל אחת תסתכל מה כתבו לה. לאחר מכן- איך היה לי לקבל את מה שכתבו לי? איך היה לי לכתוב לבנות אחרות? האם אני מסכימה עם מה שכתבו לי? האם התחדש לי משהו על עצמי?... וכו'.

מה צריך להכין? כלום. רק לדאוג לגליונות נייר.

מה צריך להביא?

- גליונות נייר

- טושים

פגישה 14 - הכוחות שבי

פעילות: אין כמוני!

השתמשנו בפעילות שבנספחים "אין כמוני" [נספח 11]. תלינו שלטים מסביב לחדר ע"פ הקריטריונים ששם פחות או יותר

תכונה המתארת אותך מבחינה חיצונית, תכונה שהצלחת ללמוד/לרכוש במהלך החיים, תכונה המתארת כשרון או כישר מיוחד שלך, תכונה שאחרים רואים בך, תכונה שאתה גאה בה, תכונה חזקה הקשורה לחברים, תכונה שהיית רוצה שתהיה לך, תכונה אופיינית לך (לקחנו רק חלק)

מתחת לכל דף שמנו המון פתקים עם תכונות טובות (גם נמצא בפעילות). כל בת מקבלת דף "אין כמוני"- עוברת בתחנות (לצלילי מחיקה נעימה) וממלאת על עצמה.

מליאה: שמנו במרכז שתי צלחות עם סוכריות ב-2 צבעים- כתום ואדום. כל בת בתורה לוקחת סוכריה : כתום- משהו טוב על עצמי שידעתי מקודם. אדום- משהו שהקבוצה חידשה לי בעצמי (ממה שהיה לי בקבוצה, ממה שבנות כתבו לי שבוע שעבר ועוד). אפשר להעזר בדף שהבנות מילאו.

כשכל בת מדברת- להרחיב גם את השיח לבנות האחרות- האם גם אתן ראיתן את זה? דוגמאות מחיי הקבוצה ועוד.

מה צריך להכין?

-להדפיס המון תכונות טובות ולגזור

-להכין דפי "אין כמוני".

-להוריד מוסיקה שקטה ונעימה למחשב.

-להכין שלטים לתחנות השונות

-לקנות סוכריות

מה צריך להביא?

-את כל מה שהכנו ^

-מחשב

-רמקולים

-דבק, מכחולים, וכוסות.

-סוכריות בקערות

-קופסאות אישיות

--סיכום ופרידה--

פגישה 15 - סיכום קבוצה

פעילות 1: העלאת זכרונות

לפזר בחדר דפים שכתוב עליהם פעילויות/זיכרונות/ מילות מפתח מחיי הקבוצה. לבקש מהבנות לעמוד ליד הפעילות שהיא מזדהה איתה עפ"י השאלות הבאות:

- פעילות שזכורה לי במיוחד
- פעילות שהפתיעה אותי
- פעילות שהיתה לי קשה
- פעילות שלמדתי בה משהו חדש
- פעילות שהייתי רוצה לעשות שוב
- וכד' - צריך להמציא עוד
- הצגות בזוגות

אירועים מחיי הקבוצה:

- הכנת מסכות
- כדורי שוקולד
- בניית בית מקשקשים
- ציור של הגוף עם תכונות טובות שכל אחת כתבה לשניה
- משימות מהלב
- הכנת קופסא אישית
- הכנת הקופסא הקבוצתית
- מסע החוויות
- לצייר כל מני דברים ולהחזיק בטוש ביחד
- הכנת דמות החברה
- אין כמוני !
- בחירת השם לקבוצה
- משחקי הפתיחה
- הדיונים בסוף כל פגישה

פעילות 2 (מליאה): לימון ולימונדה ושוקולד..

לשים באמצע לימונים ומסחטה, ושוקולד. כל בת בתורה ניגשת וסוחטת לימון. לימון- משהו שהיה לי קשה ו"חמוץ" בקבוצה", סחיטה- איך התמודדתי עם הקושי ועשיתי ממנו לימונדה. שוקולד- משהו שהיה לי מתוק בקבוצה.

בסוף הפגישה מוסיפים את הסוכר ומחלקים את הלימונדה לכולן (-):

מה צריך להכין?

-לקנות: לימונים, לדאוג שיהיה מסחטה וקנקן להעביר את המיץ, שוקולד.
-להכין מראש מים מומסים עם סוכר ולקרר.
-להכין דפים עם אירועים מחיי הקבוצה (בתוספת הנושא שבו עסקנו)

פגישה 16 - פרידה

פעילות מקדימה: כל בת קיבלה 5 פתקים קטנים, עליהם התבקשה לכתוב איחולים כלליים לבנות הקבוצה (לא לספציפיות). את כל הפתקים לקפל קטן קטן ולערבב ביחד.
פעילות 1: עוגיות איחולים
כל בת מכינה 5 עוגיות עם פתקים שמקבלת באקראי, ואופים אותם בתנור. בנתיים:

פעילות 2: פנקסים

הבנות כותבות אחת לשניה איחולים בפנקסים, דברים שרציתי לומר, דברים טובים ומה שעולה להם.

מליאה: אנחנו קוראות להן את מכתב הפרידה שלנו מהן (שהדבקנו לכל אחת בתחילת הפנקס)
רשות הדיבור לבנות: אם יש עוד בנות שרוצות להגיד משהו לקבוצה לפני שנפרדים...משהו שקיבלו בקבוצה ומילות פרידה..

כל בת בסוף הפגישה מקבלת את הפנקס האישי, קופסא עם עוגיות איחולים, את הקופסא האישית שלה.. וכולנו נפרדות!

מה צריך להכין למפגש?

-פנקסים

-דפים קטנים לכתוב איחולים לעוגיות

-למצוא מתכון לעוגיות

-לקנות חומרים לעוגיות.

-לכתוב מכתב פרידה קבוצתי

-לכתוב לכל ילדה מאיתנו. (+להדביק את הנל בפנקס של כל ילדה)

-לקנות קופסאות לעוגיות

באותו יום

-להכין בצק..

מה צריך להביא?

- בצק וסוכריות

- תבניות

- נייר אפיה

- ניילונים

- קופסאות אישיות + חומרים אחרים שנמצאים מחוץ לקופסאות

- פנקסים + עטים

- קופסאות לעוגיות

אני רוצה להכיר אותך...

שם: _____

שם משפחה: _____

כיתה: _____

גיל: _____

בי"ס: _____

צבע אהוב: _____

מאכל אהוב: _____

תחביב: _____



אני רוצה להכיר אותך...

שם: _____

שם משפחה: _____

כיתה: _____

גיל: _____

בי"ס: _____

צבע אהוב: _____

מאכל אהוב: _____

תחביב: _____



אני רוצה להכיר אותך...

שם: _____

שם משפחה: _____

כיתה: _____

גיל: _____

בי"ס: _____

צבע אהוב: _____

מאכל אהוב: _____

תחביב: _____



אני רוצה להכיר אותך...

שם: _____

שם משפחה: _____

כיתה: _____

גיל: _____

בי"ס: _____

צבע אהוב: _____

מאכל אהוב: _____

תחביב: _____



שלום לקבוצת האחדות!

אתן יוצאות עכשיו למסע מופלא לארץ רחוקה- ארץ החלומות .

בארץ החלומות מתגשמות כל המשאלות!

זו ארץ קסומה ונפלאה שכל אדם רוצה לבקר . אך הדרך אליה

קשה ומלאת טלטלות!

האם תצליחו במסע?

לכל אחת יש פתק עם הכלים אותם היא לוקחת למסע , בדרך
תפגשו אתגרים רבים אשר ביכולתכן לצלוח אותם בעזרת הכלים

שיש בידיכם.

כללים : אסור לרדת מהשביל ,

אסור להראות אחת לשנייה את הפתק

ומותר להשתמש רק בכלים שיש

בפתקים.

דרך צלחה!

הגעתן לקצה צוק בגובה 20 מטרים! השביל
ממשיך בתחתיתו ואין שום דרך לעקוף! מה

תעשו?

לפתע השביל נעלם בשיחים! איך תמשיכו בדרך?

אוי! אחת החברות נפלה ושברה את הרגל! מה

תעשו? איך היא תמשיך בדרך?

לפתע מצאתן את עצמכן מול אגם גדול! השביל

ממשיך אחריו! לא כולן יודעות לשחות...

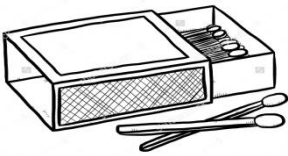
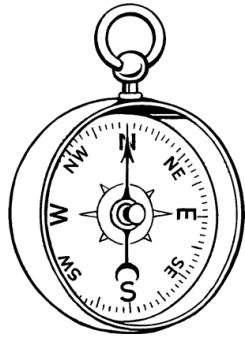
מה תעשו?

הגעתן לגדת נהר שוצף ! המשך השביל בצד
השני ! נראה שהיה כאן פעם גשר ... איך תעברו?

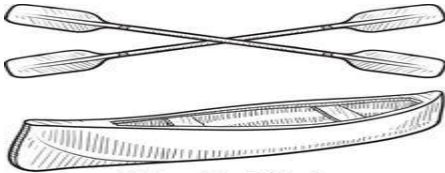
אוי ! החושך ירד מוקדם מהצפוי ועוד לא הגעתן
למחנה בו אתן

מתכננות לישון ! אתן לא רואות את המשך השביל !
מה תעשו?

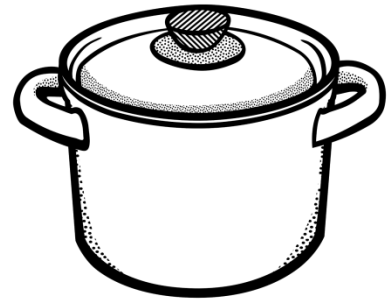
הגיע הערב אתן מותשות ורעבות ! וקפוא בחוץ !!
מה תעשו?



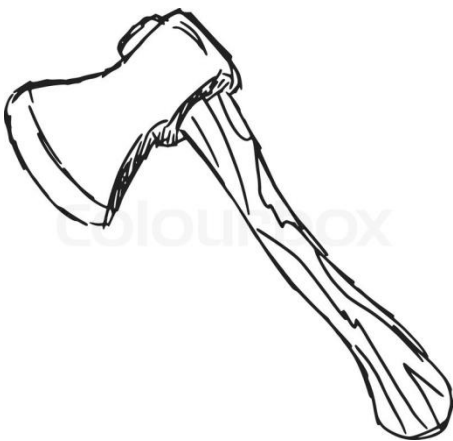
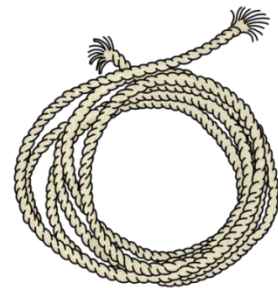
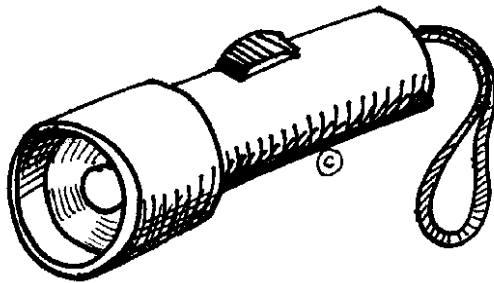
shutterstock



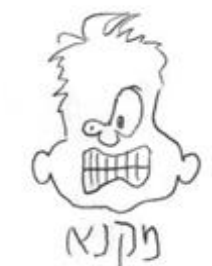
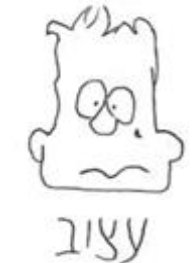
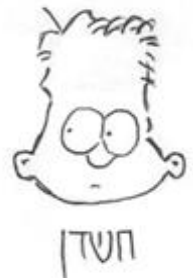
© Can Stock Photo



dreamstime



Potatoes
Vegetables



כשהגעתי אתמול לבית הספר בבוקר ראיתי שילדה אחרת יושבת לי במקום, ביקשתי ממנה לפנות את הכיסא אבל היא הוציאה לי לשון והתעלמה ממני, ביקשתי ממנה שוב והפעם היא צעקה עלי.

נולד לי אח חדש, עד עכשיו אני הייתי הכי קטנה בבית ועכשיו אני כבר לא. אתמול הייתה לו ברית והוא קיבל המון משחקים, בגדים והפתעות.

לפני שבוע היה לי מבחן קשה מאוד שהתכוננתי אליו הרבה זמן. הייתי מאוד בלחץ מהמבחן והציון שאקבל. היום המורה החזירה מבחנים וקיבלתי במבחן 95.

הגיע ליל הסדר, אני הקטנה בבית ולכן התכוננתי כל השבוע לשיר מה נשתנה. כשהגיע הערב והגענו לדף בהגדה שאני צריכה לשיר כולם אמרו לי לעמוד על הכיסא והסתכלו עלי מסביב לשולחן. לא הצלחתי לשיר וירדתי מהר מהכיסא.

יום אחד הלכתי ברחוב, פתאום מאחת החצרות יצא כלב גדול והתחיל לנבוח עלי חזק. רצתי מהר הביתה. ביום שני אני צריכה לצאת לטיול שנתי, יומיים בצפון. כבר הכנתי תיק, ופיז'מה ללילה וממתקים. כשקמתי ביום שני ירד גשם חזק בחוץ ואימא באה להגיד לי שהטיול התבטל בגלל מזג האוויר.

בת דודה שלי נכנסה אתמול לבית החולים, אף אחד לא מסביר לי למה אבל אמרו לי להגיד תהילים. אני לא יודעת מה שלומה.

היום יש לי יומולדת, אני חוגגת בכיתה. אימא הכינה עוגה יפה בצורת לב ושקיות הפתעה לכל הילדות. אני כבר מתה לראות איזה מתנות קיבלתי ומה כתוב בברכות.

מתכון לכדורי שוקולד

מצרכים:

- 100 גרם מרג'רין
- 200 גרם שוקולד ארוץ
- 8 כמות סוכר
- 4 כמות שוקוליות
- 2 כמות קקאו
- 1 כמות התמצית וריא



* סוכריות/קוקוס אקזוטיות

הכנת הבובה:

לשים בקערה את השוקולד הארוץ
לחמץ את הקקאו, השוקוליות והסוכר ולערבב
לחמץ את המרג'רין והתמצית וריא ולערבב עם השוקולד
לשים.

לשים כדורים קטנים.
לשים בסוכריות או בקוקוס
לשים במקרר לחצי שעה.

בהצלחה והתאהבון!!

השתלטתי

לא עשיתי

כלום

עזרתי

הנהגתי

נגררתי

עודדתי

ייעצתי

עשיתי

הפרעתי

הרסתי

התחלתי

סיימתי

אספתי

ניקיתי

לכלכתי

בילגנתי

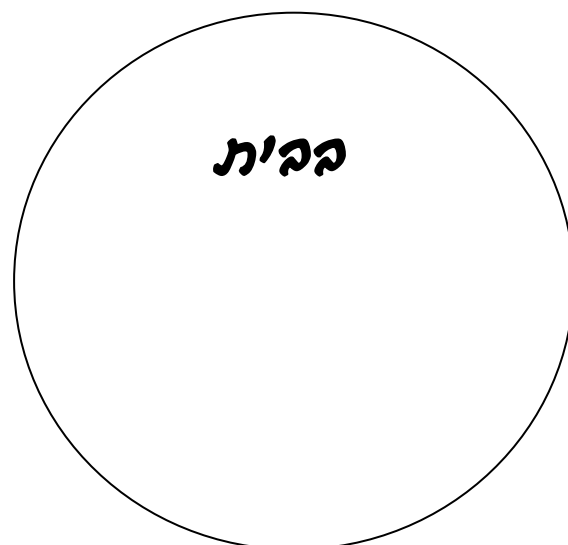
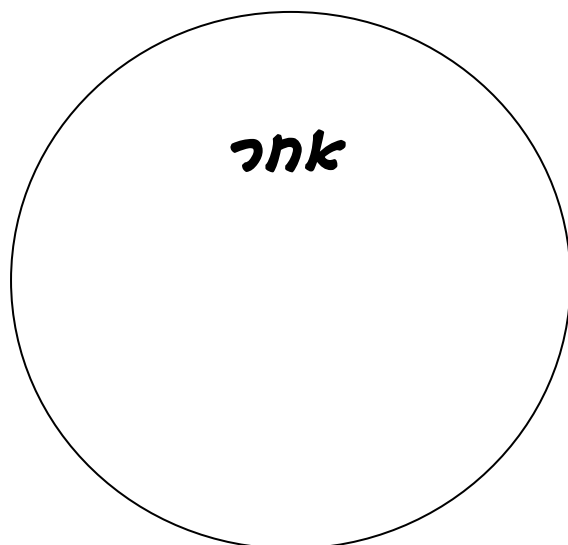
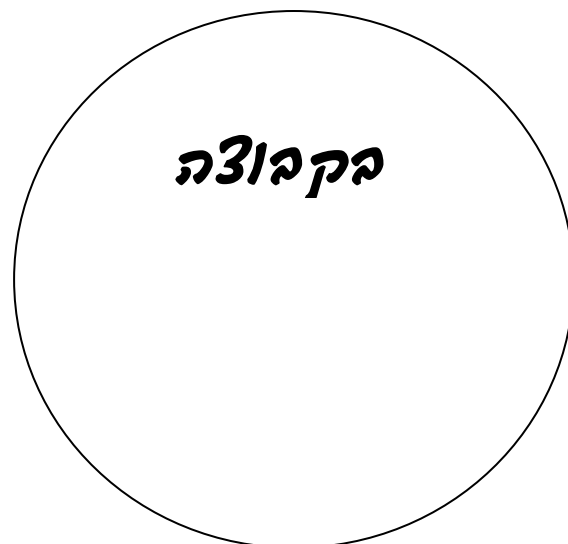
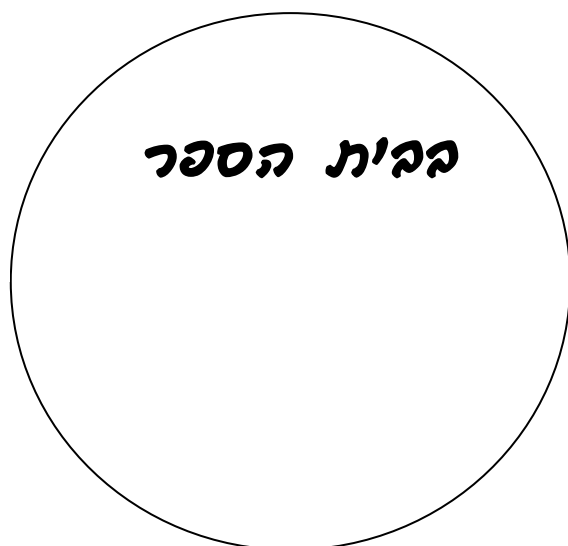
התנגדתי

הסכמתי

תפקידים

בנק תפקידים:

- מובילה
- משתלטת
- לא עושה כלום
- עוזרת
- מנהיגה
- מורדת
- נגררת
- מעודדת
- מייעצת
- עושה
- מפריעה
- הורסת
- סגורה
- ביישנית
- כועסת
- זורמת
- מקשיבה



את רוצה לבנות את
הבית ויש לך רעיון
מעולה איך לעשות את
זה! את מובילה אך
מתחשבת ברצון של
בנות אחרות.

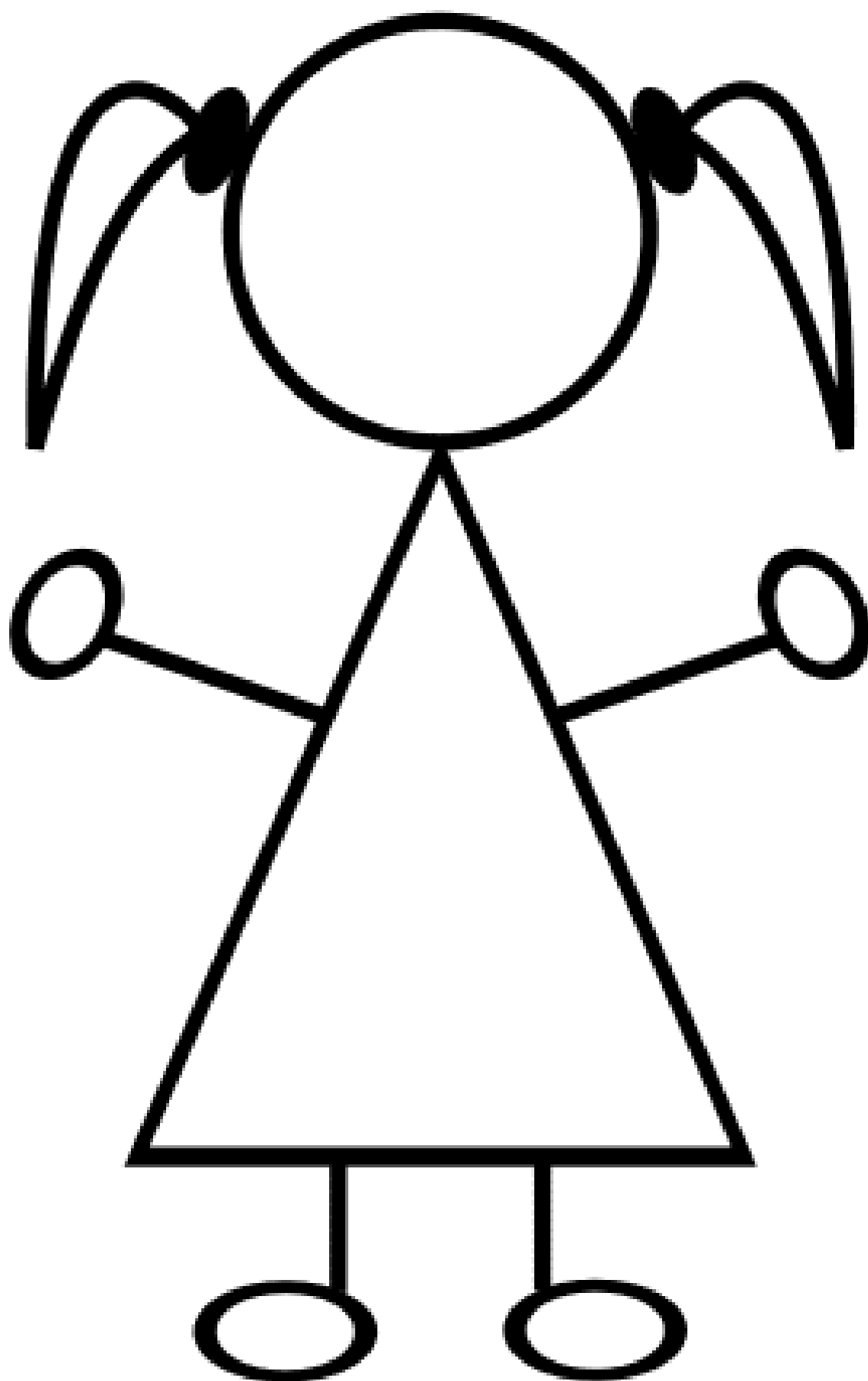
את מחליטה איך
הבית יראה,
מתחילה לבנות אותו
ולא מתחשבת
בדעתן של אחרות

את מאוד רוצה לבנות
אבל מתביישת, את לא
עוזרת עד שלא פונים
אליך


את מפריעה לבנות
אחרות לבנות את
הבית.

את מאוד רוצה לבנות
אבל מתביישת, את
לא עוזרת עד שלא
פונים אליך.

יש לך רעיונות טובים
איך לעשות, את
מציעה אותם אבל לא
עושה בעצמך.



	 <p>אין כמוני...</p>	

	 <p>אין כמוני...</p>	

משקיענית

מלהיבה

מנומסת

מכבדת את
הזולת

מתמידה

יודעת לקבל
החלטות

יפת תואר

חכמה

מקובלת על
כולם

יודעת
להקשיב

מהווה
דוגמה

בעלת
ערכים

שאפתנית

מאורגנת

מסודרת

בעלת כושר
שכנוע

ותרנית,
פשרנית

בעלת חוש
הומור

בעלת
בטחון

אחראית

חרוצה

נדיבה

טובת לב

חברותית

מלאת חיים

יצירתית

סבלנית

יוזמת

רגועה,
שלווה

עניינית

מתייחסת
בכבוד
למבוגרים

מתנדבת

מלאת
שמחת חיים

עוזרת
לחברות

נחמדה

סמכותית

בעלת יכולת
שיפוט

ספורטאית

זריזה

בעלת כושר
התמדה

בעלת דמיון

מנהיגה

מאירת
פנים

חושבת מהר

בעלת מטרות
ועקרונות

מדברת
בנימוס
לחברים

עוזרת
לחברים

חביבה

מזרבת,
מניעה

מיישבת
חילוקי דעות

חיכנית

יסודית

רצינית

סמכותית

משכילה

אופטימית

עצמאית

מחושבת

כריזמטית

חזקה

משקיען

מלהיב

מנומס

מכבד את
הזולת

מתמיד

יודע לקבל
החלטות

יפה תואר

חכם

מקובל על
כולם

יודע
להקשיב

מהווה
דוגמה

בעל
ערכים

שאפתן

מאורגן

מסודר

בעל כושר
שכנוע

ותרן,
פשרן

בעל חוש
הומור

בעל
בטחון

אחראי

חרוץ

נדיב

טוב לב

חברותי

מלא חיים

יצירתי

סבלן

יוזם

רגוע, שליו

ענייני

מתייחס
בכבוד
למבוגרים

מתנדב

מלא שמחת
חיים

עוזר
לחברים

נחמד

סמכותי

בעל יכולת
שיפוט

ספורטאי

זריז

בעל כושר
התמדה

בעל דמיון

מנהיג

מאיר
פנים

חושב מהר

בעל מטרות
ועקרונות

מדבר בנימוס
לחברים

עוזר
לחברים

חביב

מדרבן,
מניע

מיישב
חילוקי דעות

חייכן

יסודי

רציני

סמכותי

משכיל

אופטימי

עצמאי

מחושב

כריזמטי

חזק