מערך פעילות

ניהול זמן בשנת שירות

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש״שנים | **עזרים:** טלפונים של המשתתפים, דפים ועטים כמספר המשתתפים

באדיבות: פנימיית התיכון לחינוך סביבתי

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

שנת שירות היא שנה אינטנסיבית גדושה במשימות ובאירועים. במפגש זה נבחן כיצד אנחנו מתעדפים את המשימות ומנהלים את הזמן שלנו בצורה נכונה. בנוסף לכך נשאל את עצמנו מה חשוב לנו להספיק לעשות עד סוף השנה וכיצד נעשה זאת.

מטרות

- ✓ למידת ניהול זמן ותעדוף משימות בצורה מיטבית.
- ✓ קביעת מטרות אישיות וקבוצתיות להמשך השנה.

מהלך

1 פתיחה

נשב במעגל. נאמר שהמפגש היום יעסוק בניהול זמן ובסדר העדיפויות שלנו במהלך שנת השירות.

2 משחק משימות

מתחלקים לזוגות/שלשות. כל קבוצה מקבלת משימות דרך הוואטסאפ, והמטרה היא לבצע בזמן הנתון את כלל המשימות. על המשתתפים לבצע תעדוף כאשר הם יודעים למה בחרו משימה אחת על פני אחרת, ולעשות את הכול בצורה מהירה וקולעת (פירוט המשימות בנספח 1 – מומלץ להתאים את המשימות למסגרת ולקומונה הספציפית).

לאחר מכן ניפגש בקומונה ונשאל את השאלות הבאות

- איך היה לכם לתמרן בין כל המשימות? מה הרגשתם?
- לפי מה תעדפתם את המשימות שלכם? איך בחרתם לנהל את הזמן?
- איזו משימה בעיניכם הייתה הכי חשובה ואיזו הכי פחות?
- האם הלחץ של המשימות גרם לכם להרגיש שאתם מספיקים המון, או להפך – שאתם לא מצליחים להתמקד בכלום?
- איך זה בשנת שירות? האם אתם מרגישים שאתם מצליחים לנהל את הזמן שלכם כמו שהייתם רוצים?
- האם בעקבות המשחק הבנתם משהו לגבי ההתנהלות היומיומית שלכם?

לסיכום חלק זה, נאמר שיש לנו המון משימות יומיומיות, ובחלקן אנחנו לא בהכרח רואים את המשמעות שבגללה באנו לשנת שירות, אבל כל החוויות האלו הן מה שמרכיב את השנה הזו. בכל זאת, אנחנו אלו שצריכים לתמרן אותן – ולא הן אותנו.

3 מה חשוב לי בשנת השירות?

כעת נערוך תרגיל בדמיון מודרך: יושבים במעגל בשקט, כל המשתתפים עוצמים את העיניים והמנחה מקריא קטע קצר (נספח 2). לאחר מכן נבקש מהמשתתפים לפקוח את העיניים ונשאל: איך הרגשתם? מה הייתה החוויה שלכם? (מי שמעוניין מוזמן לשתף).

נאמר שעוד X זמן כל אחד ילך לדרכו וימשיך הלאה. מה הדברים שחשוב לך להשקיע בהם? נחלק דפים ונבקש מכל אחד לרשום שלושה דברים שהיה רוצה להספיק השנה ושחשוב לו לעשות, להצליח בהם ולדאוג שהם קורים. לאחר מכן, מי שירצה לשתף – יוכל.

לבסוף נכין יחד רשימה של 3 דברים שהקומונה רוצה לעשות יחד כקבוצה עד סוף השנה.

4 סיכום

לסיום המפגש נקריא את הקטע "אילו יכולתי לחיות מחדש את חיי" (נספח 3) ואחריו ניפרד.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספח 1

משימות למשחק

הערה למנחה: את המשימות שולחים לכל קבוצה בוואטסאפ. מומלץ להתאים את השמות, המקומות והמשימות למסגרת ולקומונה הספציפית.

1. קמת היום מוקדם והקומונה מבולגנת, סדרו את המיטות שלכם כך שיהיו מסודרות כשתחזרו.
2. בוקר טוב, איה מרגישה לא טוב, אני מבקשת שתיקחי אותה למרפאה ותעדכני את אלון שלקחתם אותה. תודה, יעל *(לשלוח צילום של הכניסה למרפאה ולהתקשר לאלון לעדכן)*
3. היי בוקר טוב, צריך את עזרתכם הדחופה!!! הגעתי לפינה וכל החיות ברחו, אין חיות!!!! צריך שתעשו דחוף רשימה של כל סוגי החיות של הפינה כדי שנתחיל לחפש. תודה, נמרוד.
4. היי, אני מאחר לפגישה ב־40 דקות כי הייתי עייף ולא הצלחתי לקום, אני אומר לאשל שאתה אישרת לי את זה, סבבה? *(כתבו מה הייתם עונים לחניך במצב כזה)*
5. היי, אני ממש אשמח שנשב לשיחה, אני מרגישה שאני לא יכולה להיות פה יותר. רע לי בחדר כי דניאל ונועה כועסות עליי, ובאופן כללי אני מרגישה שאני לא מוצאת את המקום שלי פה. *(לעשות רשימה של 5 דברים שהייתם אומרים לחניכה במצב כזה)*
6. מה נשמע? תעשה לי טובה ותעזור לי לחשוב על 3 משחקים קצרים למחר… חסרים לנו משחקי פתיחה לפעילות ואין לי רעיונות.
7. היי, מה שלומך? אני עדיין אמא שלך, אתה זוכר? ממש אשמח שתתקשר, אני רוצה לשמוע מה שלומך ואיך עובר השבוע. *(להתקשר לאמא ולהגיד לה שאנחנו אוהבים אותה)*
8. אוף… היה לי יום נורא, רבתי עם רוחי ועכשיו יש לי הפסקה. אפשר שתפגשי אותי בצוק ונשב רגע? *(לצלם תמונה שלכם בצוק ולכתוב מה הדברים שעושים לכם טוב ומרגיעים אתכם כשקצת קשה)*
9. שלום לכולם, הליווי הרגשי זז באופן קבוע לימי רביעי בבוקר (שבוע 1) במקום זמן הפרויקטים. נעמה *(לכו למשרד של חן, הצטלמו שם וכתבו 5 דברים שחשוב לכם לדבר עליהם בליווי הרגשי / בליווי עם נעמה)*
10. מה קורה?? אני חייבת להגיד לך משהו דחוף. אני לא מרגישה טוב כבר כמה ימים, ובגלל שלא רציתי שישלחו אותי הביתה לא סיפרתי לאף אחד, ועכשיו אני בטוחה שהדבקתי מלא אנשים… *(כתבו 3 דברים שהייתם עושים במצב כזה)*
11. היי, מישהו רוצה לעשות איתי היום אימון ערב? *(לצלם אתכם עושים 20 כפיפות בטן ו־5 שכיבות סמיכה)*
12. מה קורה? אתה זוכר שמחר התור שלך לעשות ערב קומונה? לא אמרתם מה עושים וחשבנו שנצא כבר וזהו. *(כתבו 3 סיבות למה חשוב בעיניכם לעשות גם ערב קומונה בקומונה ולא לצאת תמיד)*
13. תורך בכלילללם, בהצלחה! *(לחזור לקומונה ולנקות 3 כלים מהכיור)*

נספח 2

קטע קריאה לדמיון מודרך

התאריך הוא X (סוף השנה במסגרת), אתם נמצאים במסיבת סיום השנה עם הקומונה שלכם. ראיתם יחד את הזריחה האחרונה, אחת הזריחות היפות שראיתם לאורך כל השנה, ואולי גם בחיים, ואתם מתחילים לחזור בחזרה למסגרת. אתם הולכים לבד, ואתם חושבים לעצמכם: זהו, נגמר. מה עברתי השנה? האם אני שלם עם מה שהיא הייתה? מי היו האנשים המשמעותיים בשבילי? מי אני היום ובמה אני שונה ממי שהייתי כשהגעתי? האם יש דברים שאני מרגיש שלא הספקתי לעשות והייתי רוצה?

אתם מתחילים להתקרב לשער של המסגרת. אתם מסתכלים עליו והוא מזכיר לכם כל מיני דברים. כשאתם נכנסים דרכו יש תחושה של משהו אחר, של סוף. אתם הולכים לשכבה. כשאתם מגיעים, כל הילדים מסתובבים נרגשים עם תיקים גדולים של חזרה הביתה. אתם מלווים אותם לאוטובוסים, מחבקים את כולם – כמה עברתם איתם! זו הפעם האחרונה שאתם הש״שינים שלהם. מה אתם מרגישים בלב? ממי קשה לכם במיוחד להיפרד?

כולם עולים על האוטובוסים, אתם נפרדים מהילדים האחרונים, והאוטובוסים מתחילים לנסוע בפעם האחרונה. אתם מסתכלים עליהם מתרחקים ומנופפים להם לשלום. אתם נשארים לבד ברחבת האוטובוסים. אתם מתחילים ללכת לקומונה. אתם נכנסים בדלת ומתחילים להסתובב בקומונה. אתם נכנסים למטבח, למקלחת, נזכרים ברגע אחד חזק במיוחד שהיה לכם שם. אתם עושים סיבוב ונכנסים לחדר שלכם. איזו תחושה יש בכם?

אתם מוציאים את התיקים שלכם ומתחילים לארוז. בעוד כמה שעות הקומונה כבר לא תהיה המקום שבו אתם גרים, אלא המקום שבו גרתם. על מה אתם חושבים? כשאתם מסיימים, אתם שמים את התיק ויוצאים אל הסלון. פתאום אתם רואים שכל הקומונה נמצאת שם. אתם יודעים שזו הפעם האחרונה שאתם כאן ביחד כקומונה. אתם מתחבקים, צוחקים, בוכים, לא מאמינים שהתקופה הזו נגמרה. הגיע הזמן ללכת.

אתם יוצאים מהקומונה, משאירים את כל השאר שם. האוטו של אמא כבר מחכה בחוץ. אתם עולים עליו ונוסעים הביתה. אתם יוצאים מהשער של המסגרת, מסתכלים לנוף – מה אתם מרגישים? הסתיימה לה תקופה, ואתם יודעים שבקרוב תקופה חדשה תתחיל.

נספח 3

לו יכולתי לחיות את החיים שלי מחדש

רגעים / בורחס

לו יכולתי לחיות את החיים שלי מחדש,
הייתי עושה בפעם הבאה יותר טעויות.
לא הייתי מנסה להיות כל כך מושלם
הייתי חי בפחות שליטה
הייתי יותר טיפש ממה שהייתי
בעצם הייתי לוקח מעט מאוד דברים ברצינות.

הייתי לוקח יותר סיכונים
הייתי נוסע יותר
הייתי מתבונן ביותר שקיעות
הייתי מטפס על יותר הרים
הייתי שוחה ביותר נחלים
הייתי נוסע למקומות שאף פעם לא הייתי
הייתי אוכל יותר גלידות ופחות מרק.

היו לי יותר בעיות אמיתיות
ופחות בעיות דמיוניות.

אני הייתי אחד מהאנשים האלה
שחיו בצורה הגיונית ומועילה
כל דקה מחייהם.
כמובן שהיו לי רגעים של אושר,
אבל לו יכולתי לחזור לאחור
הייתי מנסה שיהיו לי רק רגעים טובים,
ובמקרה שאתם לא יודעים -
החיים הם בסך הכול אוסף של רגעים קטנים
אל תפספסו את זה כאן ועכשיו.

אני הייתי אחד מאלה
שאף פעם לא הלך לשום מקום בלי מד חום,
כרית מים חמים,
מטריה ומצנח,
לו יכולתי לחזור לאחור
הייתי נוסע עם פחות משקל.

לו יכולתי לחיות את חיי עוד פעם
הייתי מתחיל ללכת יחף מתחילת האביב
והייתי ממשיך ללכת יחף עד סוף הסתיו.
הייתי עושה יותר סיבובים בקרוסלות
הייתי מתבונן ביותר זריחות
הייתי משחק עם יותר ילדים
אם עוד היו לי כל חיי לפני.

אבל אני בן 85...
ואני הולך למות!"