מערך פעילות

״נעבור את זה יחד״ | גרסה להדפסה

מערך פעילות בעקבות המצב הביטחוני

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש״שנים | **עזרים:** קטעי קריאה מודפסים (נספח 1), כרטיסיות מילים (נספח 2)

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

רציונל

בתקופת משבר זו חשוב לקיים עם הקומונה מפגשים העוסקים בפן הרגשי – שיתוף בתחושות ובמחשבות, לשם יצירת תחושת שייכות, אחדות ותמיכה הדדית בין חברי הקומונה.

מטרות

- ✓ המשתתפים ישתפו בתחושותיהם בהקשר למצב הביטחוני.
- ✓ עיסוק בכוחה של הקומונה כקבוצה וכמקור תמיכה לש״ש היחיד.
- ✓ בחינה משותפת של הדברים שנותנים לנו כוח בתקופה זו.

מהלך

1 פתיחה

נאמר שאנחנו נמצאים בתקופת משבר קשה, כאזרחים וכמדינה. האירוע שאנו חווים גדול ממילים, ולעיתים קשה לנו להסביר – גם לעצמנו – מה אנחנו מרגישים. אולם כאשר אנו מצליחים לנסח ולשתף את התחושות והמחשבות שלנו, הדבר מאפשר לנו להוריד מעצמנו חלק מהמעמסה, ונותן הזדמנות לאחרים להזדהות (ולהרגיש פחות לבד בתחושותיהם), לתמוך בנו – ולנו לתמוך בהם.

כעת נניח על הרצפה מספר קטעי קריאה (נספח 1), ונאמר שמטרתם לעזור לנו להסביר את תחושותינו. נבקש מהמשתתפים להסתובב, לקרוא את הקטעים ולראות אם יש משהו שהם מתחברים אליו (יכול להיות גם רק משפט או מילה מתוך הטקסט).

לאחר מכן נזמין את מי שמעוניין בכך לספר איזה קטע בחר ומדוע.

2 פלונטר קומונה

מפזרים על הרצפה, בשורות מסודרות, כרטיסיות עם מילים הקשורות לקומונה – לחיים יחד, לעשייה במסגרת וכו׳ (נספח 2).

הערה למנחה: מומלץ להתאים את המילים לאופי הקומונה והמסגרת הספציפית.

כעת נאמר את ההוראות הבאות

- הניחו את רגל ימין על המילה המתארת את הדבר שהכי חשוב לנו (כקומונה) לשים אליו לב בתקופה זו.
- הניחו את יד שמאל על מילה המתארת אתגר העומד בפנינו בתקופה זו.
- הניחו את רגל שמאל על המילה המתארת דבר שמחזק אתכם בתקופה זו.
- הניחו את יד ימין על מילה המתארת את מה שכל אחד מכם צריך מהקומונה בתקופה זו.

תוך כדי המשחק נעצור ונשאל את המשתתפים למה בחרו דווקא במילה זו, נבקש מהם לשתף בדוגמאות, נשאל את שאר המשתתפים אם הם מזדהים עם דברי חבריהם וכו׳.

לאחר סיום המשחק נשב במעגל ונשאל

- האם אתם מרגישים שהקומונה מהווה עבורכם מרחב בטוח ותומך? (אם לא – מה ניתן לעשות כדי להפוך אותה לכזו?)
- האם יש דברים שאתם צריכים מאיתנו (צוות המסגרת) בתקופה זו?
- האם יש דבר שעוזר ומחזק אתכם, והייתם רוצים לחלוק אותו עם שאר הקומונה?
- האם יש נושא/סוגיה שהייתם רוצים לפתוח בהזדמנות זו?

3 סיכום

נאמר שהרעיון העומד בבסיס החיים והעשייה המשותפת כקומונה הוא שהקומונה מהווה מקור כוח כקבוצה בעשייה במסגרת, ומקור תמיכה לש״ש היחיד. בתקופה הנוכחית, הקשה עבור כולנו, יש לכם את הכוח להרים זה את זה ולעצב את הקומונה כמקום בטוח שבו אפשר לשתף, להיעזר ולהיתמך.

סבב סיום: דבר אחד שלקחתי מהמפגש היום.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספח 1

קטעי קריאה

💡 **הערה למנחה:** יש להדפיס כל שיר בדף נפרד, כדי שאפשר יהיה לפזר אותם על הרצפה.

"למחרת" / לאה גולדברג

הַיָּרֹק הַיּוֹם יָרֹק מְאֹד.
וְהָאָפֹר הַיּוֹם אָפֹר מְאֹד.
וּקְצָת שָׁחֹר וְאֵין לְטָן בָּעִיר.
וְהַנִּסְעָר הַיּוֹם נִסְעָר מְאוֹד.
וְהָעָבָר הַיּוֹם - עָבָר מְאוֹד
וּקְצָת עָתִיד, וְאֵין הוֹוֶה בָּאֲוִיר.
וְעוֹד לֹא קַל לִנְשֹׁם, וְעוֹד לֹא קַל
לַחְשֹׁב מוּל זֶה הָרוּחַ הַנִּפְתָּל.
וּמְאוֹד לֹא פָּשׁוּט לְחַכּוֹת.
הַסְּעָרָה נוֹגַעַת בָּרִיסִים,
וּמִשְׁתַּבֵּר כָּל רֶגַע לִרְסִיסִים.
אַךְ הַיָּרֹק הַיּוֹם יָרֹק מְאוֹד.

"הפסקתי לרוץ והתחלתי ללכת" / אורנה אנוך

הִפְסַקְתִּי לָרוּץ וְהִתְחַלְתִּי לָלֶכֶת.
אֲנָשִׁים מַחְלִיטִים
לְהַתְחִיל לָרוּץ מַהֵר יוֹתֵר, רָחוֹק יוֹתֵר
אֲנִי הֶחְלַטְתִּי לָלֶכֶת
לָלֶכֶת לְאַט.

אָז הִתְחַלְתִּי לָלֶכֶת
וְהֵאַטְתִּי
כְּכָל שֶׁהִתְקַדַּמְתִּי
כָּךְ הֵאַטְתִּי.
עוֹקְפִים אוֹתִי
בְּרִיצָה מְהִירָה
נָשַׁמְתִּי עָמֹק וְהֵאַטְתִּי.

"הישרדות" / אדוה קמחי חן

זֶה לֹא הַזְּמַן

לִדְרֹשׁ מֵעַצְמִי הֶסְפֵּקִים

לְדַקְדֵּק פְּרָטִים, לְהִצָּמֵד לְסֵדֶר וַדָּאוּת.

עָלַי לִתְפֹּס בְּצִפָּרְנַי פֵּרוּר-פֵּרוּר,

לְגַבֵּשׁ

צוּרָה כָּלְשֶׁהִי שֶׁל יְדִיעָה

קְלוּשָׁה

אֲבָל בַּת-נָפַח.

וְיִהְיֶה לָהּ קְדְקוֹד (חַיָּב שֶׁיִּהְיֶה לָהּ)

כְּדֵי שֶׁלֹּא אֶמְעַד

כְּדֵי שֶׁאֶצְלַח

אֶת גאוֹמֶטְרִית הַזְּמַן הַמְּעֻמְעָם הַזֶּה.

"אחרי זה" / גיורא פישר

הַכֹּחֹל בָּאֲוִיר
יֵלֵךְ וְיַחְוִיר
אַחֲרֵי זֶה
מְעָוֶת לֹא יִתְקַן
וְטוֹב לֹא יִשְׁכַּן
אַחֲרֵי זֶה
מָה שֶׁהָיָה הוּא
לֹא שֶׁיִּהְיֶה
אַחֲרֵי זֶה
דָּבָר לֹא יְכַסֶּה
אֶת הַחֹר בֶּחָזֶה
אַחֲרֵי זֶה.

נספח 2

כרטיסיות מילים – פלונטר קומונה

עבודת צוות	סבלנות	תמיכה
ניקיון הקומונה	ערב קומונה	פשרנות
חוש הומור	צוות המסגרת	עצלנות
גיבוש הקומונה	שיתוף בתחושות	עקשנות
פרויקט של הקומונה	חניכים	חברים