קובץ פעילויות

פעילויות היכרות וגיבוש

משך: משתנה | **קהל יעד:** ש"שנים | **עזרים:** בהתאם לפעילות הנבחרת

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

רציונל

קיום משחקי היכרות וגיבוש בתחילת השנה ולאורכה מאפשר להעמיק את ההיכרות בין המשתתפים בצורה מהנה וקלילה, תורם לתחושת הקרבה בין חברי הקבוצה ויוצר אווירה חיובית ונעימה. בקובץ זה תוכלו למצוא מגוון פעילויות, שאותן ניתן להתאים לאופי הקבוצה.

מטרות

- ✓ העמקת ההיכרות בין חברי הקבוצה.
- ✓ יצירת תחושת קרבה בין חברי הקבוצה.

מקבץ פעילויות

1 פתקיות עובדות

ציוד נדרש: פתקים, עטים, סלסלה.

מחלקים לכל משתתף 3 פתקים ריקים. כל אחד כותב 3 עובדות על עצמו, ומכניסים את הפתקים לתוך סלסלה.

כל משתתף בתורו שולף פתק ומנסה לנחש (ללא עזרת הקבוצה) מי כתב אותו. לאחר שגילה, כותב הפתק מסביר את העובדה שכתב על עצמו, שולף את הפתק הבא – וכך הלאה.

2 רשת עכביש

ציוד נדרש: כדור צמר.

עומדים במעגל. המשתתף הראשון מחזיק את כדור הצמר ומספר על עצמו. כאשר מישהו מוצא בסיפור משהו משותף לו, הוא אומר "אה, גם אני!", ומוסרים לו את כדור הצמר (תוך החזקת קצה החוט). כעת הוא מתחיל לספר על עצמו, וכך הלאה – עד

שנוצרת רשת, שהיא החיבור בין כולם.

3 Soulmate – הנפש התאומה

ציוד נדרש: פתקים ועטים.

שלב ראשון: כל משתתף בתורו מפנה לקבוצה שאלת העדפה, כגון: שחור או לבן? ים או בריכה? ספר או סרט? כולם, כולל השואל, כותבים על הפתק את הבחירה המועדפת עליהם. בתום הסבב, בידי כל משתתף רשימה של הדברים המועדפים עליו.

שלב שני: מזמינים את כל המשתתפים לעמוד לפני הכיסאות ושואלים: "מי רוצה למצוא את הנפש התאומה שלו?" משתתף שמעוניין מתחיל להקריא את רשימת ההעדפות שלו, ושאר המשתתפים בודקים את תשובותיהם. מי שענה אחרת מהמקריא – מתיישב במקומו. ממשיכים כך עד שנשארים לעמוד רק שני משתתפים שהשיבו באופן זהה על כל השאלות – הם "הנפשות התאומות".

4 טלפון סטופ

ציוד נדרש: הטלפונים של המשתתפים.

המשתתפים מתבקשים להוציא את הטלפונים שלהם. כל משתתף בתורו מריץ את רשימת אנשי הקשר עד שהמנחה אומר "סטופ". כעת המשתתף צריך להתקשר לאדם שעליו "עצר" ולבקש ממנו לספר עליו. לאחר מכן המשתתף מספר על הקשר שלו לאותו אדם.

5 היכרות חפצים

ציוד נדרש: חפצים אישיים עטופים.

מבקשים מכל משתתף להביא חפץ שדרכו הוא מעוניין להציג את עצמו, ולעטוף אותו מבעוד מועד. מניחים את החפצים העטופים במרכז החדר, וכל משתתף בתורו בוחר חפץ של מישהו אחר, פותח את העטיפה ומנסה לנחש של מי החפץ. לאחר מכן בעל החפץ מספר על עצמו דרך החפץ שהביא, ובוחר את החפץ הבא – וכך הלאה.

6 משחק הבקבוק

ציוד נדרש: כרטיסיות שאלות, בקבוק.

יושבים במעגל שבמרכזו מונחים בקבוק ושתי חפיסות כרטיסיות: על האחת רשום "אני" ועל השנייה "קומונה". כל משתתף בתורו מסובב את הבקבוק – מי שפיית הבקבוק מופנית אליו מרים כרטיסייה מחפיסת "אני", ומי שתחתית הבקבוק מופנית אליו מרים כרטיסייה מחפיסת "קומונה".

שאלות אפשריות – קומונה

- מה אני מצפה מחברי הקומונה?
- מה הייתי רוצה שיקרה בין חברי הקומונה השנה?
- מה יגרום לי להרגיש טוב בקומונה?
- מה אני רוצה לאחל לחבריי לקומונה?

שאלות אפשריות – אני

- איזה תהליך אני מצפה לעבור השנה?
- איזה מקום יש לחברי הקומונה בתהליך שאעבור השנה?
- מהן המטרות שלי השנה?

7 קובייית המשפטים

ציוד נדרש: קובייה גדולה.

יושבים במעגל, ובמרכזו קובייה גדולה שעל כל פאה שלה כתובה התחלה של משפט. כל משתתף בתורו זורק את הקובייה ומשלים את המשפט (דוגמאות: אני שמח כש... / מעצבן אותי ש... / אני נבוך מ... / אני לא אוהב ש... וכו׳).

8 ציר זמן

ציוד נדרש: דפים, עטים.

7 הנקודות הכי משמעותיות בחיים שלי: כל משתתף מצייר ציר מהשנה שבה נולד ועד היום, ומסמן עליו את 7 הנקודות המשמעותיות ביותר בחייו. לאחר מכן מי שרוצה – משתף.

9 ראיון אישי

ציוד נדרש: דפים עם התחלות משפטים, עטים.

כל זוג מקבל דף עם התחלות של משפטים, ובני הזוג מראיינים זה את זה. משפטים לדוגמה: המקום הכי יפה בארץ..., אירוע משפחתי שזכור לי במיוחד..., כוכב שהערצתי..., בית בשבילי זה..., אם היה לי מיליון דולר... (מתאים גם להמשך השנה).

10 קולאז׳ים

ציוד נדרש: עיתונים, דפים, טושים, דבק, מספריים.

כל אחד מציג את עצמו (או את "מה שלומי היום" / כל הנחיה אחרת) בעזרת קולאז׳ שהוא מכין מגזרי עיתונים, טושים, דבק וכו׳.

11 משחק תפקידים

ציוד נדרש: ללא.

כל אחד "מביא" איתו אדם משמעותי, שמציג אותו בפני הקומונה (אפשר גם דרך חפץ או חיה). אותו אדם מספר על מי שהביא אותו, והקומונה יכולה להפנות אליו שאלות (לדוגמה: "אני X ואני אמא של נורית... רציתי לספר לכם שנורית היא..."), ואז מישהו יכול לשאול: "תגידי, X, איך הייתה נורית כשהייתה ילדה קטנה?"). מתודה שיכולה לשמש להיכרות, או לשיח אישי ומעמיק יותר במהלך השנה.

12 מידת החשיפה בקבוצה

ציוד נדרש: מסקינטייפ, ארטליין / דף גדול.

מסמנים בחדר קו אלכסוני מפינה לפינה. בפינה אחת רושמים ציפייה שדורשת חשיפה מקסימלית, ובשנייה – ציפייה שדורשת חשיפה מינימלית (למשל: ציפייה שכולנו נהיה מעורבים בחיי האחר ונכיר זה את זה / ציפייה שכל אחד ישתלב מהר בתפקיד ובעשייה שלו). כל אחד עומד על הקו בהתאם למידת החשיפה שהוא מוכן לה.

שאלות

- איך כל אחד מרגיש במקום שלו מול כל השאר?
- מה התחושה לגבי הציפיות משאר החברים?
- מה מפחיד כל כך בחשיפה?

בסוף מחליטים יחד על מיקום שממנו כל החברים מוכנים להתחיל.

13 נשיונל ג'יאוגרפיק

ציוד נדרש: מסגרות חלולות מבריסטול צהוב, טושים.

כל אחד מקבל ריבוע צהוב חלול (כמו בלוגו של נשיונל ג׳יאוגרפיק), ויוצא לצייר/לצלם בסביבה 5 דברים שהם "שמורת טבע" מבחינתו – מקומות, הרגלים או דברים שהוא מגיע איתם לקומונה, ושחשוב לו מאוד שיישארו או שיהיו (במשימה, בקבוצה, ביחסים האישיים וכד׳). למשל: צילום של ארון מבולגן – אני לא מסוגל לחיות בבלגן ולכלוך; צילום של חבר; צילום של משהו שמזכיר פרטיות וכד׳.

14 בית

ציוד נדרש: פלסטלינה בצבעים שונים.

יושבים במעגל, ובמרכזו פלסטלינה בצבעים שונים. כל אחד בונה משהו שמסמל בשבילו בית (אפשר גם לצייר) – מקום בטוח שהוא אוהב במיוחד, שמשרה עליו ביטחון, הנאה, שלווה ושמחה. לאחר סיום הפיסול, כל אחד עובר לשבת ליד הבית של חברו מימין, ומתאים אותו כך שיתאים גם לו באופן אישי.

מכאן אפשר לדבר על המעבר לחיים משותפים עם אנשים שונים ממני: כמה ומתי אני משנה משהו באחר? כמה אני מוכן להשתנות? מהם הקווים האדומים שלי? מתי ארגיש בבית עם מישהו כל כך שונה ממני, ומה יגרום לי להרגיש בבית? מה ירגיז אותי אם ישנו (או ינסו לשנות) אצלי? מה זו קומונה בשבילי – האם היא הבית? מה אני מביא איתי לכאן, ומה משאיר מאחור, בבית?

15 תמונות מהבית

ציוד נדרש: תמונות שהמשתתפים מביאים.

מבקשים מראש מכל משתתף להביא תמונה מהמשפחה / מהילדות. חברי הקבוצה מנחשים של מי התמונה, וכל אחד מספר על התמונה שלו ולמה בחר להביא דווקא אותה.

16 טריוויה היכרות

ציוד נדרש: לוח טריוויה בצבעים שונים, קלפים, קובייה.

מכינים לוח טריוויה עם משבצות בצבעים שונים – צבע ייחודי לכל חבר בקבוצה. המטרה היא להשיג כמה שיותר קלפים. כל משתתף מקבל מספר קלפים בצבע שלו, ומכין מספר מוסכם מראש של קלפי טריוויה על עצמו – בכל קלף, בצד אחד שאלות אישיות ובצד השני התשובות. מתקדמים בהטלת קובייה, וכשעונים נכון על שאלה מקבלים את הקלף. אסור לענות על שאלות על עצמך – אם נפלת על משבצת בצבע שלך, מתקדמים משבצת אחת קדימה.

שאלות בסיום המשחק

- מה הפתיע? מה חידש?
- איזה סוג של שאלות כתבתם על עצמכם? למה?

17 תיק קומונה

ציוד נדרש: הציוד האישי של המשתתפים.

פעילות שמתאימה לטיול או לסמינר שאליו יוצאים עם תיק וציוד. כל משתתף בונה מהחפצים האישיים שלו את הקומונה כפי שהוא רואה אותה – בכל הרמות: חברתית, מקצועית, פיזית, תנאים וכד׳. הרעיון הוא להבין שכל אחד מגיע לקומונה עם ציפיות וחלומות אחרים.

אם עושים את הפעילות באמצע השנה, אפשר לשנות את המשימה – לבנות את הדברים שמקשים עליו בקומונה, את הדברים שהוא אוהב במיוחד בקומונה וכד׳. אפשר גם לעשות סבב בחזרה מסוף שבוע בבית: עם איזה תיק אני מגיע לקומונה השבוע?

18 רוג׳ום אבנים

ציוד נדרש: מדבקות, אבנים, עטים.

כל אחד מקבל מדבקות ורושם עליהן את הציפיות שלו מהשנה, מהקומונה, מהמשימה וכד׳. לאחר מכן מדביקים את המדבקות על אבנים ובונים מהן רוג׳ום – על כל אבן במגדל רשומה ציפייה. אפשר לעשות תחרות אישית, בזוגות או בקבוצות.

אפשרות נוספת: לתת מראש מספר נושאים (התפתחות אישית, תחושת ביטחון, אתגרים מעניינים, שמירה על קשר עם הבית...) ולבקש לסדר אותם ברוג׳ום לפי סדר חשיבות – מהבסיסי ביותר ועד ה"מותרות" שלמעלה.

19 מטרה

ציוד נדרש: ארטליין, כרטיסיות מילים, פתקים ריקים.

מציירים על הרצפה מטרה (כמה עיגולים זה בתוך זה), כשהעיגול הגדול בקוטר של כ־2 מטרים. בצד מניחים כרטיסיות עם מילים הקשורות לסדרי עדיפויות אישיים, כמו: בית, הדרכות, התפתחות אישית, קומונה, ערב קומונה, משפחה, חברים וכו׳ (אפשר לצרף פתקים ריקים כדי שיוכלו להוסיף). הקבוצה צריכה לסדר את המילים על המטרה – מהכי חשוב (במרכז) ועד הכי פחות חשוב.

הרעיון הוא להבין שכל אחד מגיע מבית שונה ומהרגלים אחרים: לאחד, למשל, ארוחת ערב ביום שישי חשובה מאוד, ולשני זו ארוחה מינורית – אם היא בכלל מתקיימת בצורה משפחתית.

20 חבל הקשר (הקשר האנושי)

ציוד נדרש: אין צורך בציוד.

עומדים במעגל צפוף. כל אחד מושיט ידיים ואוחז בידיהם של שני אנשים שונים שאינם עומדים לצידו. נוצר "קשר" אנושי סבוך, שאותו הקבוצה צריכה לפענח ולהתיר מבלי לשחרר ידיים – עד שנוצר מעגל מסודר אחד (או כמה מעגלים נפרדים). התרגיל דורש תקשורת, סבלנות ועבודת צוות פיזית, ומתאים כמשחק פתיחה תוסס לפני שיח מעמיק יותר.

21 בלון הציפיות

ציוד נדרש: בלונים, פתקים, עטים.

כל משתתף כותב על פתק קטן ציפייה, תקווה או חשש מהשנה הקרובה, מקפל אותו, מכניס לתוך בלון ומנפח. מפזרים את הבלונים בחלל. לאחר מכן כל אחד בוחר בלון אקראי, מפוצץ אותו וקורא בקול את הפתק שבתוכו. הקבוצה מנסה לנחש מי כתב, ולאחר מכן מתקיים שיח פתוח על הציפיות והחששות המשותפים שעלו.

22 כיסא חם

ציוד נדרש: כיסא.

מציבים כיסא במרכז המעגל. בכל סבב משתתף אחד יושב על הכיסא, ושאר הקבוצה שואלת אותו שאלות (מוסכמות מראש או ספונטניות), והוא יכול לבחור אם לענות עליהן.

> **הערה למנחה:** מומלץ לקבוע מראש "כלל זהב": כל אחד רשאי לדלג על שאלה שלא נעים לו לענות עליה, כדי לשמור על תחושת ביטחון.

23 מגדל הזהות

ציוד נדרש: כוסות חד־פעמיות, טושים.

כל משתתף מקבל כמה כוסות חד־פעמיות (למשל 5) וכותב על כל כוס תכונה, תחביב או ערך המאפיינים אותו. לאחר מכן הקבוצה כולה מנסה לבנות יחד מגדל אחד גבוה ויציב מכל הכוסות של כולם, כשכל אחד משתף בקצרה במה שכתוב על הכוס שהוא מוסיף. בסיום אפשר לדבר על כך שהמגדל המשותף התאפשר רק כי כל אחד תרם את מה שהוא – כולל השונות בין המשתתפים.

24 ציר הזמן המשותף

ציוד נדרש: חבל ארוך או מסקינטייפ, שלטי תאריכים (אופציונלי).

מותחים על הרצפה "ציר זמן" באמצעות חבל או מסקינטייפ (יכול לייצג את השנה הקרובה – מספטמבר עד אוגוסט). כל משתתף מתבקש למקם את עצמו על הציר בהתאם לשאלה שנשאלת (למשל: "עד כמה אני מרגיש מוכן לשנה הזו?", "מתי לדעתי תהיה הנקודה הכי מאתגרת בשנה?"), ולשתף בקצרה מדוע בחר במיקום הזה. מתאים היטב לשיח על ציפיות ועל תהליך לאורך זמן.

25 מכתב לעצמי

ציוד נדרש: דפים, מעטפות, עטים.

כל משתתף כותב מכתב אישי לעצמו: מה הוא מרגיש בתחילת השנה, מה הוא מקווה שיקרה, ממה הוא חושש, מה הוא רוצה לזכור. המכתב נחתם, מוכנס למעטפה שעליה שם הכותב, ונאסף על ידי מלווה הקומונה. המעטפות נשמרות ונפתחות באמצע השנה או בסיומה, ומהוות נקודת פתיחה משמעותית לשיח על השינוי שעברו הש״שנים.

26 מפת הדמיון המשותף

ציוד נדרש: בריסטול גדול, טושים צבעוניים, מגזינים ישנים (אופציונלי).

פורשים בריסטול גדול במרכז החדר. כל משתתף מצייר/כותב/מדביק במקום פנוי על הבריסטול משהו שהוא מייחל לו עבור הקומונה השנה (מילה, ציור קטן, גזיר ממגזין). בהדרגה נוצרת "מפה" חזותית משותפת של הציפיות והחלומות של כל הקבוצה. אפשר לתלות את המפה במרחב המשותף של הקומונה כתזכורת לאורך השנה, ולחזור אליה בנקודות זמן מרכזיות (אמצע השנה, סוף השנה) כדי לבדוק מה התגשם.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות