מערך פעילות

רגע לפני גיוס | גרסה להדפסה

חששות, תקווה וכוחות

משך: שעה וחצי **קהל יעד:** ש״שנים

עזרים: קופסה עם חריץ, פתקים, דפי ציור גדולים, צבעים ופסטלים, דפי "מכתב ליום הגיוס", מעטפות, עטים

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

רציונל

הש״שנים מתגייסים בתקופה שאינה פשוטה. המלחמה, האובדן והאירועים של השנים האחרונות נוכחים בחייהם – בחדשות, בקהילה, במשפחה ולעיתים גם בחוויה האישית. לצד ההתרגשות והרצון לתרום, רבים מהם חווים גם פחד, דאגה ושאלות שלא תמיד יש להן מקום. במפגש זה ניצור מרחב בטוח לשיתוף בתחושות סביב הגיוס בתקופה הזו, ננרמל את מגוון הרגשות, ונחזק את מקורות הכוח והתקווה שכל אחד לוקח איתו לדרך. זהו מפגש רגשי, ולכן הוא בנוי בעיקר מכתיבה, יצירה ושיתוף בקצב של כל אחד.

מטרות

- ✓ יצירת מרחב בטוח לשיתוף בחששות ובתחושות לקראת הגיוס.
- ✓ נרמול מגוון הרגשות – גם הסותרים.
- ✓ חיזוק מקורות הכוח, התמיכה והתקווה לקראת השירות.

הערה חשובה למנחה: לפני המפגש כדאי לברר אם יש בקומונה משתתפים שחוו אובדן או פגיעה בשנים האחרונות, ולשוחח איתם מראש. במהלך המפגש אין לחייב אף אחד לשתף. אם עולה מצוקה משמעותית אצל אחד המשתתפים, חשוב לשוחח איתו באופן אישי אחרי המפגש ולעדכן את המלווה.

מהלך

1 פתיחה – רגע של נשימה

נסביר שהיום נדבר על הגיוס בתקופה הזו – על מה שמרגש אותנו, על מה שמפחיד אותנו, ועל מה שנותן לנו כוח. נדגיש שמותר להרגיש כל דבר, ושכל אחד ישתף רק במה שנוח לו.

נזמין את המשתתפים לשבת בנוחות ולעצום עיניים (מי שרוצה). המנחה מוביל שלוש נשימות עמוקות, ואז מבקש מכל אחד לחשוב על **מילה אחת** שמתארת את מה שהוא מרגיש כשהוא חושב על יום הגיוס. נפתח עיניים ונעשה סבב מילים, בלי הסברים ובלי תגובות.

2 תיבת המחשבות

נחלק לכל משתתף כמה פתקים. על כל פתק הוא יכתוב, בלי שם, מחשבה, חשש או שאלה שמעסיקים אותו לגבי הגיוס בתקופה הזו. נאסוף את הפתקים לקופסה, נערבב, וכל משתתף בתורו שולף פתק ומקריא אותו בקול – כאילו היה שלו.

שאלות לדיון

- איך הרגיש לשמוע את המחשבות של אחרים – בקול שלכם?
- אילו מחשבות חזרו? האם הופתעתם שגם אחרים חושבים כך?
- עם מי אתם מדברים על המחשבות האלה? עם מי קשה לכם לדבר עליהן?

הערה למנחה: אין צורך לענות על כל חשש או "לפתור" אותו. לעיתים עצם השיתוף והתחושה שאני לא לבד הם העיקר.

3 הדרך שלי

נחלק לכל משתתף דף "הדרך שלי" (נספח 1) וצבעים. כל אחד יצייר או יכתוב לאורך הדרך: מה הוא **לוקח איתו** (כוחות, אנשים, זיכרונות, ערכים), מה עלול **להקשות** בדרך, ומה **מחכה בסופה** – תקווה, חלום או משהו שהוא מצפה לו.

לאחר מכן נעשה "גלריה": הציורים מונחים על הרצפה, המשתתפים מסתובבים ביניהם בשקט, ומי שרוצה מספר על הדרך שלו.

4 מכתב ליום הגיוס

נחלק לכל משתתף את הדף "מכתב ליום הגיוס" (נספח 2). כל אחד כותב מכתב לעצמו – שיקרא בבוקר יום הגיוס. המכתב נכנס למעטפה סגורה. המלווה או הקומונה יכולים לדאוג לשלוח לכל אחד את המכתב שלו לקראת הגיוס.

5 סיכום – כוחות מהקבוצה

נעמוד במעגל צמוד, כתף אל כתף. כל משתתף אומר משפט אחד לקבוצה: **"מה שאני לוקח מכם לדרך זה..."**. נסיים בתזכורת שהקומונה ממשיכה להיות רשת תמיכה גם אחרי הגיוס, ושתמיד אפשר לפנות למלווה.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספח 1

הדרך שלי



נספח 2

מכתב ליום הגיוס

לעצמי, בבוקר יום הגיוס,

כמה רעיונות: מה הייתי רוצה לזכור? ממה אני גאה בעצמי? מה למדתי בשנת השירות? מי האנשים שמחכים לי? מה אני מאחל/ת לעצמי?

שלך,