

מקבץ פעילויות בנושא מעברים

מעברים הם חלק בלתי נפרד מחיינו. במהלך החיים בני האדם משנים מקומות, פעולות, מצבים, מנושא אחד לאחר ועוד. לעתים השינויים מתבצעים מבחירה אישית, אך לפעמים מכורח המציאות. גם במערכת החינוך עוברים/ות התלמידים/ות בין כיתות הלימוד, בין בתי ספר, בין היסודי לחטיבת הביניים, ואז לתיכון ומשם ממשיכים הלאה. מעברים יכולים להיחוו באופן חיובי כהזדמנות להתחלה, כיצאה לדרך חדשה, אך לעתים יכולים להיות מלווים בלחץ או בפחד לקראת השינויים הצפויים והצורך בהסתגלות מחדש. הפעילויות המוצעות מאפשרות להתייחס לתהליכי מעברים מהיבטים שונים, וכוללים שיתוף כיתתי וקבוצתי, חיבור עצמי, תכנים חווייתיים ומשחק.



פעילות - אוורור רגשות ומחשבות

הפעילות מאפשרת לכל תלמידה ותלמיד הזדמנות לבירור עצמי לגבי התחושות והמחשבות סביב הפרידה והמעבר לתקופה או למצב חדשים. הפעילות מזמינה לאורור רגשות ולשיתוף בקבוצות/זוגות. ניתן להתאים את הפעילות לתלמידים /ות בגילים שונים. ואפשר לבחור אלו מהשלבים מתאימים לכיתה על פי גודלה, הזמן הנתון ומידת העניין של התלמידות/ים.

מהלך הפעילות:

א. נשב במעגל, ניקח כמה דקות כל אחד/ת עם עצמו/ה לחשוב על סוף שנת הלימודים ועל המסגרת החדשה אליה עוברות/ים - אפשר עם מוזיקה, אפשר בכתיבה אישית, כמה דקות של התבוננות פנימה.
 ב. כל אחד/ת מקבל/ת פתק וכותב/ת עליו מילה, צירוף או מחשבה **קצרה** שמבטאים את היחס לסיומה של תקופה ותחילתה של תקופה חדשה עבורו/ה. זה יכול להיות רגש או מחשבה או כל מה שעולה ביחס לתקופה החדשה (למשל : התרגשות, לא נודע, אפשרויות נפתחות, עניין חדש, פרידה, חשש, ציפיות ועוד).

ג. נקפל את הפתק למטוס קטן, נעיף אותו לאמצע החדר. כל תלמיד/ה אוספ/ת פתק אחד ומתיישב/ת על הכיסא הקרוב אליו. אם הוא/היא מזדהה עם מה שנכתב בפתק יסמן/תסמן עליו V ואם לא מזדהה - X. נקפל את הפתק ונעיף שוב למרכז החדר. המטרה היא להיחשף לתחושות ולמחשבות של אחרות/ים וכך גם להרחיב את מנעד התחושות שלנו. אפשר להחליט כמה סבבים לעשות או לבחור דרך אחרת לשתף בפתקים.

ד. כל תלמיד/ה אוספ/ת פתק, ומעביר/ה לתלמיד/ה אחר/ת שהפתק לדעתו/ה מתאים לו/ה, כך שכל תלמיד/ה מקבל/ת פתק.

ה. נחלק לזוגות או שלישיות. התלמידות/ים ישתפו בפתק שקיבלו וגם במה שכתבו בהתחלה. האם קיבלו משהו שמדבר אליהם, שהם/הן מזדהים איתו, האם ראו פתקים שקרובים יותר לתחושות שלהן/ם ועוד.

ו. לבסוף נתכנס שוב, התלמידות/ים יפזרו את הפתקים כשהם חשופים על הרצפה. נזמין את התלמידות/ים להתבונן בהם, לשתף בחוויות מהפעילות, מה למדתי על עצמי? מה למדתי על אחרות/ים? אם יש פער, מאיפה הוא הפער? ואם יש דמיון, מדוע זה כך, מה משותף לכולנו?

פעילות - לפגוש אתגרים

הפעילות מתייחסת לאתגרים הצפויים ולחששות מפניהם. היא נותנת להם מקום וביטוי, תוך שיתוף של תלמידות/ים אחרות/ים עם תחושות דומות. המטרה היא לאפשר, לברר ולהתבונן על האתגרים ממקום של צמיחה, לאתר את החוזקות על סמך ניסיון העבר ולהיעזר בהן כמקור לביטחון. ניתן להתאים את הפעילות לתלמידים/ות בגילים שונים ולשנות או להוסיף אתגרים שמתאימים לכיתה ולשלב בחיים.

מהלך הפעילות:

א. נפזר בכיתה כרטיסיות, נבקש מהתלמידות/ים לבחור בכרטיסייה שהן/ם מזדהות/ים איתה, שמבטאת את החשש/ האתגר, שהכי "מדברת" אליו/ה. הכרטיסיות מחולקות לתחומים: לימודי חברתי, אישי ומקצועי (מתאים יותר למסיימי י"ב). ההיגדים הם כלליים כדי שיוכלו לבטא דרכם את המשמעות עבורן/ם.

מקצועי (מתאים למסיימי/ות י"ב)	אישי	חברתי	לימודי
התפקיד הוא לא מה שחשבתי	אאבד את הייחודיות שלי	לא אהיה בכיתה עם החברות/ים שרציתי	יהיה עומס לימודי גדול, הרבה מבחנים, עבודות..
אתקשה להביא לידי ביטוי את היכולות שלי בתפקיד	אצטרך "להביא" את עצמי מחדש, להתחיל מהתחלה	לא אצליח לשמור על קשר עם חברות/ים שלא אלמד איתן/ם יותר	המורות/ים לא מכירות/ים אותי
יהיה לי קושי להבין מה מצופה ממני	אין מי שיהיה לצידי כמו תמיד	יהיה לי קשה להסתדר מבחינה חברתית	לא אצליח לשמור על ההישגים שהיו לי
לא אקבל את התפקיד שאני רוצה ואצטרך להתפשר	אף אחד לא מכיר אותי	אצטרך למצוא את מקומי החברתי מחדש	נלמד הרבה מקצועות חדשים
	יהיה לי קשה להתרגל לבית ספר, למורות/ים ולדרישות הלימודיות	החבורה שלנו תתפזר בכיתה החדשה	יש לי פערים לימודיים שעכשיו ילכו ויעמיקו

ב. התלמידות/ים ישבו בקבוצות קטנות של שלוש/ה תלמידים/ות לפי הקטגוריות שבחרו, וישתפו אחד/ת את השני/ה בקבוצה בבחירה שלהן/ם.

ג. נחזור למעגל כיתתי והקבוצות יספרו על הדיון שהיה בקבוצה. נשאל למי עוד מתאים ההיגד? מי בכלל לא מתחבר להיגד?

ד. נסכם: איך אפשר להתמודד עם החששות? מה יכול לעזור לפוגג אותם? אחד הדברים שיכולים לעזור הוא מתן מידע על מה שצפוי, עד כמה שאפשר לברר. וגם - להתחבר לחוזקות שלנו, לסיטואציות דומות שבהן היו אתגרים וחששות והצלחנו להתמודד איתם. נשאל מי הם מקורות התמיכה שלנו (משפחה, חברות/ים).

פעילות - 3 מעגל שיח

בפעילות זו נקיים מעגל שיח משותף בין התלמידות/ים שעומדות/ים לפני מעבר, לבין אלה שכבר עברו אותו לא מזמן (למשל תלמידי ט עם תלמידי י', י"א או תלמידי ו' עם תלמידי ז'). המטרה היא להעביר מידע, לענות על שאלות ולפוגג חששות לקראת המעבר. חשוב לארגן מפגש פא"פ בין הקבוצות.

מהלך הפעילות:

א. נבקש מהתלמידות/ים לכתוב שאלות שעולות להם/ן לקראת המעבר למסגרת חדשה. נזמין אותן/ם לשאול על כל דבר שקשור בחיי בית הספר: הלמידה עצמה, החלק החברתי, טיולים, מגמות, בקשה לטיפים ועצות ללמידה ולהתארגנות ועוד. השאלות יהיו אנונימיות ויישמרו אצל המורה.

ב. בעת המפגש ישלפו התלמידות/ים הבוגרות/ים שאלות ויתנו להן/ם מענה מהחוויות שלהם/ן והניסיון שלהם/ן.

*אפשרות אחרת היא לצלם את התשובות בסרטון וידאו (בסגנון "סליחה על השאלה") ולהציג אותו בפני התלמידות/ים לפני המעבר.

ג. לסיכום, נזמין את התלמידות/ים לחשוב כיצד המפגש תרם להן/ם, האם הם/ן מרגישים/ות שיש להן/ם יותר מידע, ואילו כלים הם/ן מקבלות/ים מהמפגש להתמודדות עם ההסתגלות לשינויים הצפויים.

פעילות - הזדמנויות חדשות

פעילות זו מזמנת לראות את האפשרויות שנוצרות במסגרת או במסלול החדשים שאליהם הולכות/ים התלמידות/ים. לאחר השיח על האתגרים – יש מקום לדבר על הזדמנויות. המטרה היא שהתלמידות/ים יוכלו לזהות לזהות הזדמנויות שיוכלו להציב לעצמן/ם כיעד בתקופה הזו על מנת למצות אותה היטב.

מהלך הפעילות:

א. נשב במעגל ונסביר שהיום נעסוק באפשרויות שטומנת בחובה תקופה חדשה. תקופה שבה הזדמנויות נפתחות, א/נשים חדשות/ים נכנסות/ים לחיינו. ננסה לברר מה הכי מהותי/מרגש/משמעותי בשביל כל תלמיד/ה בהמשך הדרך, אם זה בתיכון, בחטיבה, בשנת שירות, במכינה, בצבא, בשירות לאומי, ובחיים בכלל.

ב. כל תלמיד ותלמידה יכתבו על חצי דף מה הכי חשוב לו/ה שיקרה בתקופה החדשה, איזו הזדמנות הוא/היא רואה במעבר, מה ההיבט החיובי של היציאה לדרך חדשה. לאחר מכן ידביקו את הדף הפוך על הכיסא כך שלא ניתן לראות מה כתוב. דוגמאות:

שאלתי לעמוד בכל הדרישות הלימודיות	שאכיר חברות/ים חדשות/ים	ללמוד במגמה שרציתי	לצאת לטיולים רציניים יותר
ללמוד מתוך סקרנות ועניין	לחוות חוויות חדשות, שונות ובוגרות יותר	לגלות בעצמי יכולות חדשות	שתהיה התחלה חדשה מבחינה חברתית
לרכוש מקצוע לעתיד	להיחשף לתחומים חדשים	שיהיה/תהיה לי חברה/ה	למצות את התקופה בכיף, בלי לחץ

ג. נשחק הרוח נושבת בנושא מעברים. המטרה היא שכל התלמידות/ים יחליפו מקומות (דוגמאות לשאלות: הרוח נושבת לכיוון כל מי שמכיר/ה לפחות שניים אחרים בכיתה החדשה, כל מי שחושש/ת מהמעבר, כל מי שעוד לא בטוח/ה לאן הוא הולך/ת בסוף השנה, כל מי שמרגיש/ה שיש לו הזדמנות להשתנות, לכל מי שעובר/ת דירה, לכל מי שמחכה להכיר חברים/ות חדשים/ות, לכל מי שמתחיל/ה במסגרת החדשה לבד, למי שיודע/ת מה התפקיד שלו בצבא, מי שהולך/ת לשנת שרות, מי ששמח/ה לסיים את בית הספר, מי שהיה/הייתה מתחיל/ה את החטיבה מהתחלה ועוד).

ד. התלמידות/ים יתיישבו במקומות החדשים. על כל כיסא נמצא היגד. כל תלמיד/ה ישתפו בהיגד, והאם הוא/היא מתחבר/ת לכך.

*תלמידות/ים שמסיימות/ים י"ב ישתפו בתוכניות שלהן/ם להמשך: מי מתגייס/ת לאן, מי למכינה, מי מתכנן/ת להצטרף לקומונה, מי בוחר/ת לעשות שירות לאומי (נדגיש שכל האופציות לגיטימיות ואין אחת שטובה יותר מהאחרות). במהלך השיתוף כל תלמיד ותלמידה יקשרו את ההיגד שקבלו לתוכניות שלהן/ם.

ג. נסכם- חשוב לראות את ההזדמנויות שבמעבר, למצוא מטרות נוספות בתוך התקופה, ולראות את האפשרויות שיש ביציאה לדרך חדשה. לצד החששות והאתגרים יש הרבה הזדמנויות ואפשרויות שנפתחות וכל אחד/ת יכול/ה לבחור לחוות את התקופה הזו באופן משמעותי ומרגש.