

גיל ההתבגרות | מה זה אומר? (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת- שינויים והסתגלות | איך אני מגיב.ה לשינויים
שם הפעולה הבאה- התנסויות וגבולות

מטרות

1. פתיחת שיח אינטימי קבוצתי בנושא גיל ההתבגרות ובדיקה מה האפקט של נושא זה בקבוצה
2. חשיפת החניכים לתופעות גיל ההתבגרות
3. נרמול תחושות אישיות לתחושה כללית- צרת רבים חצי נחמה

מהלך

1. **מה נשמע? (10 דק')**- כל אחד.ת מחברי הקבוצה אומרים מה שלומם ומשהו אחד שמאפיין את גיל ההתבגרות (מדריכים/ות כותבים על הלוח).

2. **צפוף- פרק 1 (30 דק')** נראה לקבוצה את [פרק 1 של התכנית צפוף](#). לפני תחילת הפרק, נבקש מהחניכות.ים לשים לב לכמה שיותר דברים שמאפיינים את גיל ההתבגרות בתוכו. לאחר מכן נדבר איתם על מה הם ראו ונקשר את זה לנושא שלנו. הפרק נוגע בהמון מאפיינים של גיל ההתבגרות- שימוש רב בטלפונים וברשתות חברתיות, ביקורתיות ומבוכה מההורים. חשוב לארגן סביבה נוחה לצפייה בסרט + פופקורן ושתייה. לשמור על אוירה של סרט.

3. דיון קצר (5-10)

- ספרו מה המאפיינים שראיתם על גיל ההתבגרות (מוסיפים ללוח שכבר התחלנו לכתוב עליו)
- היה משהו בסדרה שהזכיר לכם מקרה שהיה לכם? איזשהו משהו שהזדהתם איתו?
(ממשיכים עם ההגדרות של גיל ההתבגרות במתודה הבאה)

4. הפסקה במידת הצורך (5-10 דק')

5. **מאפייני גיל ההתבגרות פנטומימה (10-15 דק')** - מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות, כל קבוצה בוחרת נציג שיציג בפנטומימה את מה שרואה בפתק. על הקבוצה לנחש לפי הפנטומימה מה כתוב בפתק. לאחר שיגלו מה כתוב, נוסיף ללוח עם מאפייני גיל ההתבגרות. הפעם ההגדרות הן קשות יותר ועמוקות יותר. בשלב זה החניכים יפרקו אנרגיה ולאחר מכן נעשה שיח אינטימי בנושא. לאחר המשחק המדריכה תסביר על כל מאפיין כדי ליישר קו בקבוצה.

6. **שיחות בזוגות ושלושות (20 דק')** מחלקים את החניכים לזוגות ושלושות ומביאים להם כמה פתקים מהפעילות הקודמת. בקבוצות הקטנות החניכים ישתפו בנושאים השונים. חשוב לתת לחניכים שאלון שיעזור להם לפתח שיח. מדריכה להסתובב ביניהם בלי להקשיב. רק לבדוק שהם עונים על השאלות. כדאי מאוד לייצר סטינג מתאים לשיח אינטימי- ישיבה על הרצפה, נרות, כריות אולי ישיבה בחוץ, כל דבר יגרום לחניכים להתנסות בשיחה אינטימית. אפשר לחלק שוקו חם ולשים מוזיקה אינטימית.

7. סיכום (10 דק')-

- איך היה לכם בקבוצות הקטנות?
- היה נוח לשתף אחד את השניה?
- יש קבוצות שלא הצליחו לשתף? למה לדעתכם?
- זה חשוב לדבר על הדברים האלו?

סיכום מדריכים: היום התנסנו בשיחה אינטימית בקבוצות קטנות בנושאים שבדרך כלל לא כל כך נוח לנו לשתף. אנו מאמינים שגם אם שיתפתם, לאו דווקא שיתפתם בדברים מאוד אישיים. השאלה שכדאי לחשוב עליה כשאתם יוצאים מהפעולה היום היא למה לא לשתף? גיל ההתבגרות זו תופעה ידועה שכולם חווים את אותם התחושות ומלווים באותם הקשיים ואיכשהו אנחנו לא תמיד משתפים בקשיים האלה. זוכרים שדיברנו על שינויים והסתגלויות שבוע שעבר? זה המהות הכי גדולה- לשתף לשתף לשתף, להיות מודעים למה שאתם עושים, להתמודד ביחד ולא לבד.

8. פינה אישית- אין זמן

עזרים

- מחשב, מקרן, רמקולים, פופים ושטיחים, פופקורן ושתיה קלה
- לוח מחיק לכתיבת המאפיינים
- נספח א' + ב'
- שוקו חם ומוזיקה אינטימית

נספח א' - מאפיינים של גיל ההתבגרות לגזירה

לקיחת סיכונים	שינויים ביכולות הלמידה	התנגשות בין לימודים לרצון בפעילות חברתית
פצעי בגרות	צורך בקשרים חברתיים	מצבי רוח משתנים
מחזור חודשי	התעניינות במין השני	דכדוך
צמיחת שיער	הזדהות עם קבוצת הגיל	קונפליקטים עם ההורים ודרישה לעצמאות
צמיחה לגובה	הרצון להיות כמו כולם	ביישנות
שינוי בקול	הרצון להיות מיוחד.ת.	גיבוש זהות
	סקרנות	צורך באתגרים חדשים

נספח ב'

שאלון בקבוצות קטנות:

- * אם אינך מתחבר לנושא שבפתק, תני אותו למישהו/י מהקבוצה שכן מזדהה.
- שתף/י בסיפור אישי שקשור לנושא שכתוב בפתק.
 - האם הנושא הזה עדיין מלווה אותך גם כיום?
 - למה לדעתך זה מאפיין את גיל ההתבגרות?
 - שתפי בנושא שהתחברת אליו שקשור בגיל ההתבגרות מהמאפיינים שכתבנו על הלוח
 - האם הסיפורים שלכם דומים? אתם מצליחים להזדהות עם סיפורים של החברים שלכם?
 - האם אתם נוהגים לשתף בנושאים כאלה?

שאלון בקבוצות קטנות:

- * אם אינך מתחבר לנושא שבפתק, תני אותו למישהו/י מהקבוצה שכן מזדהה.
- שתף/י בסיפור אישי שקשור לנושא שכתוב בפתק.
 - האם הנושא הזה עדיין מלווה אותך גם כיום?
 - למה לדעתך זה מאפיין את גיל ההתבגרות?
 - שתפי בנושא שהתחברת אליו שקשור בגיל ההתבגרות מהמאפיינים שכתבנו על הלוח
 - האם הסיפורים שלכם דומים? אתם מצליחים להזדהות עם סיפורים של החברים שלכם?
 - האם אתם נוהגים לשתף בנושאים כאלה?