

6. בנק הפעלות שלבים א' ו-ב'

שלב ב' – שלב ההורות

92	תרגיל סודיות	פתיחת השנה, תיאום ציפיות וחזרה מחדש:
93	פרח לדמות משמעותית בחיי	משפחת המוצא וחיבור לילדה שבי:
93	יום האם	
94	ג'ינוגרם משפחתי	
94	תמונות מספרות	
94	והילד הזה הוא אני	
95	הקשר שלי לאמא שלי	
95	העץ הנדיב	
96	ההורה שאני וההורה שרציתי להיות	הריון ולידה, להיות אמא, זהות הורית, אתגרים:
96	ציור שלושת מעגלי המשפחה	
97	השלמת משפטים – זהות הורית	
98	תכונותי כהורה	
98	פיסול הזהות ההורית שלי	
99	דברים אהובים ודברים קשים באימהות	
99	דברים אהובים ודברים קשים – הרפיה	
99	מכתב לילדי	
100	הילד שלי- משפטים להשלמה	הכירות מחדשת עם הילד שלי, חיזוק האמפטיה
101	הילד שלי – רשימת תכונות	לילד שלי, הנאה עם ילדי:
101	משחק תפקידים: קונפליקט בן/ת-אמא	
102	מפגש כיף- אימהות וילדיהן	
102	זיכרונות מהנים עם ילדיי	
103	הורים משחקים ילדים	
103	שלבים בהתפתחות הילד, צרכים ויכולות:	
103	התמודדות עם בכי	
103	הילד כאינדיבידואל, פיתוח עצמאות ונפרדות:	
104	אוהבת / לא אוהבת	
104	כל אחד שונה	
105	הילד שלי כשונה ונפרד ממני	
106	דגל אדום – שליטה על כעסים	עקרונות ההורות, מוגנות, תזונה, סדר יום, פרטיות ומרחב אישי, חיזוקים חיוביים, גבולות:
107	איך אני מרגישה כשאני אומרת לא	
108	'לא' ללא מילים	
108	רמזורים	
109	מערך משפחתי של משפחת המוצא	יחסי אחים:

שלב א' – מבט פנימה

70	מי אני	פתיחת שנה, תיאום ציפיות, הכירות, חזרה קבוצתי:
71	צורך המפתחות שלי	
71	עץ יחדי	
72	הקובייה	
72	מה בכובע	
72	איפה החצי השני שלי?	
73	הרוח נושבת בכיוון	היכרות עם עצמי, כוחות ותכונות:
73	תעודת זהות	
74	הפיל שרצה להיות הכי	
74	בובת צלחת	
75	פגישת המשאלות	
75	גביע מנצחים	
76	איזה דג אני?	
78	עץ תכונות	
78	העוגה שלי	
79	שעונים	
79	ציפור הנפש	
80	משחק קלפים "רגשות"	
80	אני וגופי	להיות אישה:
81	אמצעי מניעה	
81	גדר, כבשה ואיש עם בעיה	מיומנויות תקשורת:
81	גבולות	
82	תקשורת נכונה	
83	סרדין, דולפין, כריש	
83	העברת מסרים באופן אפקטיבי	
84	תקשורת חושית	
84	הפעלה יוצרת רגש	
85	תקשורת רגשית	
85	'יחדי' עבורי	סיכום שנה ופעילויות לחופש:
86	מי הזיז את הגבינה שלי	
89	פנקס קטן	
89	כלי עבודה	
90	רכבת 'יחדי'	
91	מכתב פרידה	
91	החופש עבורי	
91	משחקים לחופש	

שלב א' – מבט פנימה

נושאים: פתיחת השנה, תיאום ציפיות, הכירות, חזרה קבוצתי

מי אני

מטרת התרגיל: הכירות, עידוד הרגשה חיובית תחושה שאני "חשובה", חיזוק דמוי עצמי ברמה האישית, הכרות וגיבוש ברמה הקבוצתית.

1. פזרו דפים וכלי כתיבה וציור ובקשו מכל האימהות ליצור בצבע ובצורה את השם שלה, דברים המאפיינים אותה וכו'.
2. ערכו סבב ובו כל אמא מציגה את השם שלה כפי שיצרה אותו, תוך שהיא מספרת מדוע בחרה להציגו באופן זה.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: שוני ודמיון בין הנשים. חיזוק התכנים החיוביים העולים מתיאור מהתיאור העצמי של האימהות את עצמן, התייחסות רגשית לתכנים קשים שעולים.

עזרים:

- דפים
 - כלי כתיבה וציור
- כמספר חברות הקבוצה

צרור המפתחות שלי

מטרת התרגיל: הכירות והצגה עצמית, גיבוש הקבוצה ותחילת יצירת תחושת שייכות קבוצתית

1. בקשו מכל האימהות להוציא את צרור המפתחות שלהן ולשתף מה המפתח המועדף עלי, האם יש מפתחות שאינן בשימוש, מתי הוסיפה מפתח לאחרונה וכו'.

עץ יחדיו

מטרת התרגיל: עבודה על מסגרת הקבוצה, גבולות והכרות.

1. תלו על אחד מקירות החדר בריסטול עליו ציור של עץ.

2. אמרו לאימהות: תלינו ציור של עץ על הקיר לצורך הכרות נוספת. התפוח של כל אישה ישלים את תמונת העץ
3. חלקו לכל אישה מגזרת נייר בצורת תפוח.
2. הנחו את האימהות לכתוב על התפוח את תאריך הלידה שלה, שמה, תאריך המפגש ולתלות את התפוח על העץ.
3. בקשו מהאימהות להגיב על התוצר הסופי.
4. בשלב האחרון תלו מעל העץ את הכותרת: "עץ יחדיו"
5. עיבוד נושאים מרכזיים: חוויות הקשורות לתאריך הלידה ולימי ההולדת במהלך החיים.
6. העץ יכול להפוך לסמל המלווה את פעילות הקבוצה: מסמל את גבולות הקבוצה ואת תחושת השייכות לקבוצה, שימוש בציור העץ בכל יום הולדת שחוגגים בקבוצה.
8. כשמתפתח עזבת את הקבוצה ניתן להעביר את התפוח שלה למקום מתחת לעץ במשמעות של נשירה, אך לא היעלמות.

עזרים:

- ציור עץ על בריסטול
- מגזרי נייר בצורת פרי
- צבעים שונים
- דבק

הקובייה

1. הקובייה עוברת בין האמהות וכל אחת זורקת בתורה ומספרת לקבוצה משהו על עצמה בהתאם לתחום שיצא בקובייה.
2. לאחר הסבב הראשון, עורכים סבב נוסף, בו אפשר לתת לאמהות שוב לזרוק את הקובייה או לחילופין לבחור איזה צד שלה הייתה רוצה להציג.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: העמקת ההיכרות בדגש על תחומי עניין אהובים ומשמעותיים בחיים של האמהות.

עזרים:

- קוביית משחק שמכל צד שלה יש תחום אחר כגון: תכניות טלוויזיה, דמות אהובה, שירים או זמר אהוב, צבע, עיר, מקום או מאכל אהוב, מה אוהבת לבשל וכו'.

מה בכובע

מטרה: הכרות ברמות שונות ויצירת גיבוש ראשוני

1. הניחו כובע ובתוכו פתקים עם שאלות הכרות ברמות עומק ופתיחות שונות. כל סוג שאלות בצע אחר.
2. כל אימא שולפת מתוך הכובע פתק אחד ומקריאה אותו לכלל הקבוצה.
3. האימהות מתחלקות לזוגות ועונות על השאלה שנשלפה.

עזרים:

- כובע
- פתקים עם שאלות הכרות ברמות עומק ופתיחות שונות. כל סוג שאלות בצע אחר

איפה החצי השני שלי?

מטרת התרגיל:

1. חלקו בין המשתתפות באופן אקראי בריסטול ועליו חצי תמונה.
2. הנחו את המשתתפות להסתובב בחדר ולחפש את האמא המחזיקה בחצי השני של התמונה שלה וביחד הן מרכיבות את התמונה השלמה.
3. כל זוג משתף במשהו אישי את השני וחוזרים למליאה – יש לציין כי אחר כך יתבקשו לשתף בדבר האישי את כלל הקבוצה.
4. כל משתתפת תציג את החברה דרך הסיפור ששיתפה אותה.
5. עיבוד נושאים מרכזיים:

- האם מצאתם דברים משותפים?
- האם גילתם חדש על השותפה שלכם?
- איך הרגשת כשדברת בפני הקבוצה?
- איך הרגשת כשדברו בשמך ועליך?
- איך הרגשת כשדברת בשם מישהי אחרת?

עזרים:

- ציורים מחולקים לפאזלים ולחצאים.

הרוח נושבת בכיוון

מטרת התרגיל: גיבוש והכרות קבוצתית

1. המנחה אומרת משפט הנפתח ב"הרוח נושבת לכיוון כל מי ש..." ומי שמרכישה שהמשפט מתאים לה קמה עוברת לצד ימין.
2. משפטים לדוגמא: "לכל מי שיש לה ילד במעון, לכל מי שהייתה לה אסיפת הורים בחודש האחרון, לכל מי שעם משקפיים לכל מי שעם מטפחת, לכל מי שאוהבת כלבים או לכל מי שהגיעה לכאן באוטובוס וכו'.
3. לאחר כל משפט נוצרות 2 קבוצות. הנחו את הקבוצות להחליף חוויות הקשורות למשפט ולבדוק איך הייתה התחושה, האם הם למדו משהו, איך היה
5. להיות בקבוצה עוד.

נושאים: היכרות עם עצמי, כוחות ותכונות

תעודת זהות

מטרת התרגיל: העמקת ההיכרות העצמית של האמהות, העלאת הדימוי העצמי.

1. חלקו לכל האימהות דף תעודת זהות מובנה עליו מודפסים מספר פרטים אותם הם יתבקשו למלא על עצמן, כגון: שם, כתובת, גובה, צבע שיער ועיניים, עיסוק בשעות הפנאי, תכונות בולטות, שאיפות, תכניות לעתיד וכו'.
2. בקשו מכל אמא להציג בתורה את תעודת הזהות שלה.
4. מהם השאיפות של כל אחת ותוכניות
3. עיבוד נושאים מרכזיים: התבוננות של האישה על עצמה דרך הצגתה בפני הקבוצה, ראיית הדומה והשונה שבין הנשים.

עזרים:

- דפים עליהם מודפסות שאלות תעודת הזהות
- כלי כתיבה

כמספר חברות הקבוצה

הפיל שרצה להיות הכי

מטרת התרגיל: העמקת ההכרות עם עצמי, משך בניית האינטימיות בקבוצה.

1. הקריאו לקבוצה את הסיפור "הפיל שרצה להיות הכי"

2. בקשו מהאימהות להקשיב לסיפור תוך כדי הקשבה לעצמן.
3. ערכו דיון במליאה בו כל משתתפת משתפת על המחשבות שלה בעקבות הסיפור.
4. עודדו את האימהות לעודד ולתת פידבק האחת לשנייה.
5. עיבוד נושאים מרכזיים: תכונות מיוחדות שלי, משמעות של להיות שונה, תעוזה,, הכרה בחולשה, התמודדות עם בדידות, זיהוי הרצונות והצרכים שלי.

עזרים:

הספר "הפיל שרצה להיות הכי"

בובת צלחת

מטרת התרגיל: העמקת ההיכרות של האימהות עם עצמן וההיכרות הקבוצתית

1. חלקו לכל אימא צלחת קרטון עגולה או בריסטול עגול.
2. הנחו את האימהות ליצור את הבובה שלהן כולל, הוספת אברי פנים, חלקי גוף, לבוש אביזרים וכו'.
1. בקשו מהאימהות לבחור שם לבובה.
2. ערכו סבב בו כל האימהות מציגות ומתארות את הבובות בפני הקבוצה.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: מי זאת בובתי? מה היא עושה? מה היא אוהבת? ממה היא מפחדת? מהו מצב רוחה? האם הייתה רוצה לשנות משהו בבובה?
4. בריסטולים צבעוניים, אקדח סיכות, מספריים,
5. דבק, צבעים ועיתונים צבעוניים.

עזרים:

- צלחות קרטון כמספר המשתתפות
- עזרים כגון: בריסטולים צבעוניים, אקדח סיכות, מספריים, דבק, צבעים, עיתונים צבעוניים חרוזים וכו'.

פגישת המשאלות

מטרת התרגיל: היכרות עצמית וקבוצתית והעמקת הקרבה והנוחות בין האימהות.

1. הכינו רשימת שאלות הקשורות למשאלות, חלומות או אהבות. כיתבו שאלה אחת על כל פתק והכניסו את כל הפתקים לסלסילה.
2. כל משתתפת מוציאה בתורה מתוך הסלסילה פתק אחד, מקריאה את השאלה ומשתפת את הקבוצה בתשובתה (ניתן לתת לכל המשתתפות לשלוף פתק ולאחר

מכן להתחיל בשיתוף בתשובות או לכל אחת לשלוף ולשתף. ניתן גם לחלק את האימהות לזוגות ולשתף תחילה בזוגות ולאחר מכן כל אמא תשתף במליאה על בת הזוג שלה)

3. ציוד: סלסלה ובתוכה פתקים ממוספרים, דף מוכן

4. עם

עזרים:

- סלסילה
- פתקים עליהם כתובות שאלות כגון: איזו מתנה הייתי רוצה לקבל ליום ההולדת? מה הייתי מאחלת לעצמי היום? זיכרון נעים שלי וכו'.

גביע מנצחים

מטרת התרגיל: חיבור האימהות לחזקות ולהצלחות שלהן, העלאת הערך והדימוי העצמי

6. חלקו לכל האמהות בריסטולים גזורים בצורת גביע

7. בקשו מכל האמהות לכתוב על הגביע דברים עליהם היא צריכה לדעתה לקבל גביע מנצחים / הערכה (2-5 דברים)

8. בקשו מהאימהות לשתף במליאה בדברים שכתבה וערכו דיון על הנושא: מה ראוי להערכה, רק הישגים או גם מאמצים? איך אנחנו מציגות את עצמנו לעולם, האם אני יודעת לקבל מחמאות וכו'.

עזרים:

- דפי בריסטול גזורים בצורך גביעים
- כלי כתיבה

כמספר חברות הקבוצה

איזה דג אני?




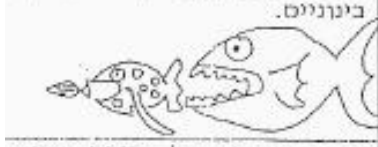

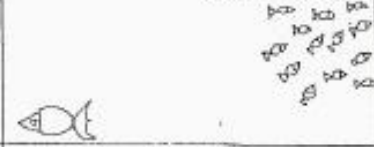

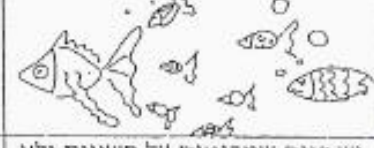






















מטרת התרגיל: הכירות, מודעות עצמית

- הקריאו את הסיפור "כמו דג במים" (ראו בדף הבא)
- בקשו מהאימהות להקשיב לסיפור תוך כדי הקשבה לעצמן
- בקשו מכל האימהות לצייר את הדג שהיא
- ערכו דיון במליאה בו כל משתתפת מציגה את הדג שציירה ומשתפת במחשבות שלה בעקבות הסיפור.
- עודדו את האימהות לעודד ולתת פידבק האחת לשנייה.

- עיבוד נושאים מרכזיים: כולם דגים אך כל אחת מיוחדת, מה המיוחד בכל אחת, מה דומה ומה שונה.

עזרים:

- דפים
 - כלי כתיבה וציור
- כמספר חברות הקבוצה
- סיפור "כמו דג במים"

<p>ובנוך האגס חיים לזום חמוץ דגים מכל מיני סוגים:</p> 	<p>כאיושור מקום בעולם יש אגס ענק...</p> 	<p>כמו דג במים</p> 
<p>דגים גדולים, דגים קטנים והמון בינוניים.</p> 	<p>וכאלה שחיים בקבוצה.</p> 	<p>דגים שחיים לבד</p> 
<p>דגים ששוחים כל חייהם סביב אותה שושנו</p> 	<p>וכאלה שקבוצה שונה אחרים.</p> 	<p>דגים ששוחים אתרי קבוצה</p> 
<p>ולעמטם אחרים שיגרדים לעומק.</p> 	<p>יש דגים שמביטים על חשניות ולא על מה שלדן</p> 	<p>ובמאחרים שמרוב שושנות נותרים עם עיניים כולקות.</p> 
<p>יש דגי תרב שדוקרים בתרבת את מי שלא שוחח לצדם</p> 	<p>ויש ששוחים במרכז האגס.</p> 	<p>יש דגים שחיים בין הסלעים</p> 
<p>ומאווריי חסוצים מסתגרים דגים שחושדים.</p> 	<p>בין שני העילמות חיים דגים מעופפים</p> 	<p>ויש האלה שרוצים לשחרת מבי לחור באגס.</p> 
<p>יש דגים קופצניים, שלעיתים מרב קפיצות מוצאים עצמם ברשתות</p> 	<p>ויש גם דג זהב.</p> 	<p>יש דגים מרשימים אבל מאד רעילים</p> 
<p>חלק מוצאים אתו לבד,</p> 	<p>מני בוסר יוצאים הדגים לחפש אחר מזון...</p> 	<p>ויש גם אחרים שחושבים וחושבים... עד שנשלים.</p> 
<p>רבט שוחים עם חורם פרט ל... כמה שונים.</p> 	<p>מפעם לפעם הם עולים לאסף אויר ובכלל...</p> 	<p>חלק אוכלים על חשבון אחרים, וחשאר נותרים רעבים.</p> 
<p>איזה דג אתה?</p> 	<p>ושאל את עצמך...</p> 	<p>כאיושור מקום בעולם יש אגס ענק... ואם פעם תגיע אליו, חקשב חריש למים</p> 

עץ תכונות

מטרת התרגיל: העמקת ההיכרות האישית והבין אישית

1. חלקו לכל אדם עליו מצייר עץ גדול ומגזרות נייר קטנים בצורת פירות
3. בקשו מהאימהות להדביק את הפירות על העץ ולכתוב על כל פרי תכונה. את התכונות הטובות יש למקם על העץ ותכונות שהיו רוצות לזרות למקם על הריצפה
4. ערכו דיון במליאה בו כל האימהות משתפות בתכונות שכתבו.
5. עיבוד נושאים מרכזיים: התבוננות בהיבטים שאני אוהבת בי, מה שונה ודומה בנינו וכו'.

עזרים:

- דפים עליהם מצויר עץ גדול כמספר חברות הקבוצה
- מגזרות נייר קטנים בצורת פירות
- דבק
- כלי כתיבה

העוגה שלי

מטרת התרגיל: הצפת סדרי העדיפויות שלנו בחיים

1. כל משתתפת מקבלת 2 דפים עליהם מצוירים תרשימים של 2 עוגות.
2. הנחו אותן לחלק עוגה אחת כך שגודל פרוסת העוגה ישקף את הנפח התופס כל עיסוק בחייה: משפחה, תעסוקה, ילדים
2. הנחו אותן לחלק את העוגה השנייה כל שפרוסותיה ישקפו את החלוקה האידיאלית עבורן.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: איזה תפקידים היא ממלאת בחייה, סדר העדיפויות בחיים והפירמידה האישית, כמה מקום יש לה לעצמה? האם הייתה רוצה לשנות משהו, אילו תפקידים ממלאים ומעשירים אותה ואת חייה? אילו תפקידים גוזלי אנרגיה עבורה?

עזרים:

- דפים עליהם תרשימי עוגה *2 עבור כל משתתפת
- כלי כתיבה

שעונים

מטרת התרגיל: מודעות עצמית

1. כל אחת מהאימהות מקבלת דף עליו מצוירים 2 שעונים
2. בקשו מהאימהות לבחור בשעון אחת את השעה הנעימה ביום ובשעון השני את השעה הכי פחות נעימה ביום.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: לאפשר למשתתפות לשתף ברגעים הטובים והטובים פחות, להביא למודעות את מה נעים לי ומה לא נעים לי, כיצד ניתן להעצים את החלקים הנעימים וכו'

עזרים:

- דפים עליהם מצוירים שני שעוני מחוגים
- כלי כתיבה

כמספר חברות הקבוצה

ציפור הנפש

מטרת התרגיל: הכירות עם רגשות

1. הכינו ציור של ציפור גדולה על בריסטול + ציור של מגירות.
2. חלקו לכל האמהות כרטיסיות ובקשו מכל אחת מהן לכתוב על גביהן כיצד היא מרגישה עכשיו ולחבר את הכרטיסייה למגירות של ציפור הנפש.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: הכרות עם מגוון הרגשות הקיימים, מתן לגיטימציה לקיומם של רגשות קשים ושונים לכל אדם.

עזרים:

- הספר "ציפור הנפש"
- בריסטול גדול עליו מצוירת ציפור הנפש עם מגירות
- כרטיסיות
- כלי כתיבה
- ונייר דבק

משחק קלפים "רגשות"

מטרת התרגיל: הכרות עם רגשות שונים, אבחנה בין רגשות שונים והקשר בין רגשות להתנהגות.

1. פזרו על גבי הרצפה קלפים עליהם משפטים הקשורים לרגשות כגון "אני מקנאה ב...", "אני שמחה כש..." וכו'.
2. בקשו מכל משתתפת לבחור 3 קלפים באופן אקראי.
3. כל אחת בתורה מראה לקבוצה קלף אחד מבין השלושה שבחרה ומשלימה את המשפט.
4. בתום חשיפת כל הקלפים ניתן לקיים סבב בו כל אמא מספרת איזה קלף מבין כלל הקלפים הייתה בוחרת.
5. עיבוד נושאים מרכזיים: הקשר בין רגשות להתנהגות, איך אנחנו מגיבים בכל רגש, עד כמה אנחנו יכולים לשלוט בהתנהגותנו/רגשותינו, אלו מצבים נעימים לי ואלו מצבים הייתי רוצה לשנות.

עזרים:

- חבילת קלפים מוכנים מראש עם משפטי רגשות רבים ככול האפשר (לפחות 3 עבור כל משתתפת)

נושא: להיות אישה

אני וגופי

מטרת התרגיל: הגברת המודעות לגוף, מודעות עצמית.

1. הנחו את חברות הקבוצה לשבת בנוחות על הכיסא תוך עצימת עיניים.
2. הנחו את חברות הקבוצה לעבור בדמיון על אברי הגוף אותם אתם מציינים.
3. לאחר הטיול לאורך הגוף בקשו מחברות הקבוצה לפקוח את עיניהן.
4. עיבוד נושאים מרכזיים: לאיזה חלקים בגוף קל קשה יותר להתחבר, מה אני אוהבת/לא אוהבת בגופי, מה הייתי משנה בגופי.

עזרים:

- מוזיקת רגע שקטה ואמצעי והשמעת מוזיקה

אמצעי מניעה

מטרת התרגיל: הכרות עם המיניות שלנו, המערכת הביולוגית ואמצעי המניעה השונים.

1. מומלץ לחשוב על חמומים הקושרים לנשיות ומיניות טרם הפעילות הזו.
2. חלקו את הקבוצה למספר קבוצות, כל קבוצה מקבלת אמצעי מניעה אחד מתוך ערכה לחינוך מיני.
3. כל קבוצה היא חברת פרסום הצריכה לשווק את המוצר שלה כטוב ביותר.
4. כל קבוצה מציגה את המוצר שלה בפני המליאה.
5. עיבוד נושאים מרכזיים: מתן לגיטימציה לחוסר הידע ולצורך בידע, המיניות כחלק מהיותנו נשים ובני אדם, למידה וידע תורמים לביטחון שלנו כנשים וכאימהות.

עזרים:

- ערכה לחינוך מיני עם אמצעי מניעה שונים
- כלי כתיבה וצבעים
- בריסטולים

נושא: מיומנויות תקשורת

גדר, כבשה ואיש עם בעיה

מטרת התרגיל: התמודדות עם קונפליקטים ופתרון בעיות

- חלקו לכל האימהות דפים.
- בקשו מהן לחשוב על בעיה איתה התמודדו.
- הקריאו את הספר "גדר, כבשה ואיש עם בעיה".
- בחלק של הכבשים פזרו קלפים עם ציורי הכבשים.
- בקשו מכל אמא לבחור כבשה.
- עיבוד נושאים מרכזיים: כל אחת מדברת על דרך ההתמודדות שבחרה, דיון על פתרון בעיות, יתרונות וחסרונות של הדרכים השונות.

עזרים:

- הספר גדר כבשה ואיש עם בעיה.
- קלפים עם תמונות הכבשים- ללא הכיתוב (כך שהאימהות יראו בתמונה מה שהן רוצות).
- דפים וכלי כתיבה כמספר חברות הקבוצה

גבולות

מטרת התרגיל: הבחנה בין מרחב אישי למרחב קבוצתי

1. חלקו את הקבוצה למספר קבוצות קטנות.
2. בקשו מהמשתתפות לצייר ספירלות על הבריסטול.
3. עד שבשלב מסוים מבקשים מהן להפסיק.
4. עיבוד נושאים מרכזיים: גבולות בין צרכי האישיים לקבוצתיים, התייחסות לאופן שבו האמהות לוקחות מקום ביצירותיהן על הבריסטול, בקבוצה ובחיים, האם האחרות מכבדות את הגבולות של חברותיהן או שקיימת פלישה לאחרת? מה משמעות המפגש עם הספירלות האחרות עבור כל אחת מהמשתתפות.

עזרים:

- מספר בריסטולים
- טושים כמספר חברות הקבוצה

תקשורת נכונה

מטרת התרגיל: עידוד תקשורת נכונה, הקשבה, אי התפרצות לדברי אחרים

1. העתיקו ציור פשוט המורכב ממספר צבעים (כמספר חברות הקבוצה) על פלקט ותלו אותו בחדר.
2. הניחו פלקט ריק במרכז החדר וחלקו לכל אמא טוש בצבע אחר.
3. הנחו את האמהות לצייר יחדיו את הציור המופיע על הפלקט התלוי, כשכל אחת מציירת את החלקים המצויירים בחלק שלה. במהלך הפעילות אין לדבר.
4. עיבוד נושאים מרכזיים: הצורך באיפוק כשאחר מדבר, עושה משהו, הקשיים העולים מכך, עבודה משותפת, קשר לא מילולי.
5. ציוד: לורדים, פלקט מצוייר ופלקט ריק.

עזרים:

- בריסטול עליו מצוייר ציור פשוט המורכב ממספר צבעים (כמספר חברות הקבוצה)

- בריסטול ריק
- טושים בצבעים שונים – כמספר חברות הקבוצה

סרדין, דולפין, כריש

מטרת התרגיל: עבודה על דפוסי תקשורת בקבוצה ומחוצה לה.

1. הניחו בפני הקבוצה קופסת סרדינים, דולפין וכריש (בובה או ציור).
2. הגדירו עם הקבוצה את התכונות המאפיינות כל אחת מהחיות לעיל.
3. ערכו דיון: איך כל אחת מהחיות מרגישה, איך היא חווה את העולם, האם מסוכן עבורה או לא, האם יש לחיה שליטה על מה שקורה לה, איך הסביבה מגיבה לכל אחת מהחיות הנ"ל (מהכריש פוחדים, בסרדין לא מתחשבים, מזלזלים ומנצלים, לדולפין נמשכים ורוצים בקרבתו).
4. עיבוד נושאים מרכזיים: האנשה של התכונות האופייניות לכל אחת מהחיות (תוקפנות כרישית, אסרטיביות דולפינית, הפחדנות של הסרדין), בדיקה של כל התנהגות מתי היא מתאימה ולמה, מה המחיר של כל התנהגות.

עזרים:

- קופסת סרדינים, דולפין וכריש (בובה או ציור).

העברת מסרים באופן אפקטיבי

מטרת התרגיל: תרגול של העברת אינפורמציה ומסרים באופן אפקטיבי

1. חלקו את הקבוצה לזוגות
2. הנחו את הזוגות לבחור אחת מהן שתצייר ציור מבלי שהשנייה תראה.
3. לאחר מכן, עליה להסביר לבת הזוג שלה את הציור, מבלי להראות לה אותו.
4. בת הזוג מנסה לצייר את הציור לפי ההנחיות שמקבלת.
5. לאחר מכן מחליפים בתפקידים.
6. עיבוד נושאים מרכזיים: התייחסות ליכולת להעביר מידע, האם המידע היה כללי או מדויק, כיצד הרגישו בכל תפקיד, מה עזר או מה הקשה להבין אחת את השנייה.
7. השנייה.

עזרים:

- דפים וצבעים *2 עבור כל משתתפת

תקשורת חושית

מטרת התרגיל: טעמים וריחות והשפעתם הרגשית.

- בקשו כל פעם מאמא אחרת להתנדב.
- קשרו את עיניה עם שזעיף ותנו לה להריח ולזהות: בצל, שום, עגבנייה, דבק, טבק, תבלינים, פרחים, דבש, עיתון, ספר, מחק, בשמים, משחת שיניים, מסטיק, בניין.
- בקשו ממנה לתאר את האסוציאציה העולה בראשה, תחושות גופניות, זיכרונות וכו' העולים מכל אחד מהדברים אותם הריחה.
- עיבוד נושאים מרכזיים: כיצד משפיעים עלינו טעמים וריחות, זיכרונות שקיימים ונשכחו עולים דרך החושים.

עזרים:

- צעיף לקשירת העיניים
- אלמנטים להרחה: פירות וירקות, דברי מאכל, משחת שיניים, בשמים, מחק, עיתון, ספר, פרחים ועוד כמספר חברות הקבוצה.

הפעלה יוצרת רגש

מטרת התרגיל: העלאה למודעות של הקשר בין הגוף לרגש

1. בקשו מהאימהות לבצע כל פעם פעולה אחרת על פי הנחייתכם:

- להכות על השולחן
- להפיל כיסא.
- לזרוק את הכובע על הריצפה.
- להוריד נעל.
- לחבק מעיל.
- לקטוף פרח.
- לקמט נייר.

2. לאחר כל פעולה ערכו דיון על הרגש הנובע מהפעולה, בצעקה, במילה, בקול.

עזרים:

- פרחים, נירות, כסאות, כובעים וכו' בהתאם לפעולות שבחרתם.

כמספר חברות הקבוצה

תקשורת רגשית

מטרת התרגיל:

1. בקשו משתי אימהות להתנדב ולעמוד האחת ליד השנייה.
2. הנחו אותן לומר אחת לשנייה את המשפטים הבאים:
 - משתתפת א: "אני נפגעת ממך."
 - משתתפת ב: "אני כועסת עליך..."
3. הנחו את המשתתפות לחזור על המשפטים שוב ושוב מספר פעמים כשהן מתרחקות אחת מהשנייה (ככל שהמרחק גדל יש צורך להגביר את הקול, עד למרחק בו יש צורך לצעוק).
4. עיבוד נושאים מרכזיים: השפעת המרחק ועוצמת הקול על הביטוי הרגשי.

נושאים: סיכום שנה ופעילויות לחופש

'יחדיו' עבורי

מטרת התרגיל: הערכה של התכנית.

1. פזרו בחדר חומרים מגוונים כגון עיתונים, פלסטלינה, צבעים, עלים, ענפים וכו'.
2. בקשו מהאימהות להשתמש בחומרים וליצור דימוי של מה זה "יחדיו" בשבילי.
2. ערכו הצגה של כלל האימהות את העבודות שיצרו.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: מהי "יחדיו" עבור כל אחת-קבוצה, בכל שלב לקבוצה יש משמעות שונה עבור המשתתפות כפרטים וכקבוצה, ניתן לבחון זאת על פי הנושאים העולים כמרכזיים, אני כבר לא לבד, אני לומדת דברים חדשים על עצמי, על משפחתי.

עזרים:

- חומרי יצירה מגוונים כגון עיתונים, פלסטלינה, צבעים, עלים, ענפים
- מספריים, דבק

מי הזיז את הגבינה שלי

מטרת התרגיל: העלאה למודעות את השינוי שעברו האמהות במהלך השנה

1. הקריאו את הסיפור "מי הזיז את הגבינה שלי" (ראו בעמוד הבא)
2. בקשו מכל אמא לבחור את העכבר שלדעתה מבטא שינוי בתפיסתה
3. עיבוד נושאים מרכזיים: מה המשמעות של החיבור לעכבר מסוים, מה היא מגלה לעצמה, מה הייתה רוצה לשנות בהתמודדות שלה עם שינויים, איזה שינויים מכירה
4. שעשתה / עושה.

עזרים:

- הסיפור "מי הזיז את הגבינה שלי" (ראו בעמוד הבא)

מי הזיז את הגבינה שלי מאת: ספנסר ג'ונסון

היה היו 3 עכברים חברים – אדומי, כחולי וצהובי.
מדי בוקר קנו והחלו לרוץ לחפש את הגבינה הקסומה, שעושה אותם מאושרים.
הגבינה הקסומה נחבאת בתוך מבוך גדול, שבו עוברים דרכים ושבילים שונים.
מדי יום חיפשו שלושת החברים את הגבינה הקסומה ברחבי המבוך הגדול. הם נכנסו
לאזורים חשוכים והתרוצצו במקומות ללא מוצא, חזרו ושובו ויצאו, לחפש שביל אחר.
יום אחד המזל העיר להם פנים, שלושת החברים מצאו מהו נפלא. הם מצאו גבינה
קסומה, בחדר ג'.
למחרת בבוקר, אדומי התעורר מוקדם ורץ לגבינה בחדר ג'. אדומי בדק שהגבינה טרייה
ומדד כדי לברר כמה גבינה נותרה, כשהבין שנותרה מספיק גבינה, ליום נוסף אבל
מהגבינה ונהנה.
כחולי וצהובי ישנו עד שעה מאוחרת כשהגיעו לגבינה בחדר ג' הם אכלו ונהנו מהגבינה
וחשבו שהגבינה תמיד תמצא שם.
יום אחד כאשר הגיע אדומי לחדר ג', גילה כי לא נשארה גבינה, הוא לא הופתע, כי כל יום
שמדד את הגבינה הבין שהיא נגמרת. הוא ידע כי עליו להיכנס שוב למבוך על מנת לחפש
גבינה חדשה. הוא האמין כי הגבינה החדשה תהיה טעימה כמו הגבינה הישנה, אפילו
יותר.
לאחר כמה שעות הגיעו גם כחולי וצהובי לחדר גבינה ג', הביטו וסביב ולא האמינו
שהגבינה נגמרה.
כחולי צרח צרח "מוזה! אין גבינה? אין גבינה! מי הזיז את הגבינה שלי". כחולי התרגז
מאוד וחשב שהגבינה תמיד תהיה שלו, זכותו שתמיד תהיה לו גבינה, לא חשוב מה ולמה,
הוא רקע הרגליו וצרח "זה לא פייר!".
צהובי היה מאוכזב כמו כחולי, אך הוא לא צרח ולא רקע ברגליו. צהובי עמד ולא זז כאילו
היה פסל. הוא לא ידע מה לעשות, הוא היה המום. פתאום הוא הבחין שאדומי לא נמצא.
הוא אמר "אני בטוח שאדומי חזר למבוך כדי למצוא גבינה חדשה. הוא אמר לכחולי "אולי
כדאי שגם אנחנו נחזור לשם". "לא" אמר כחולי "אני לא רוצה, אתה יודע שבמבוך אפשר
לטעות בדרך. אתה זוכר כמה קשה היה לנו למצוא את הגבינה שהייתה כאן. כדאי לחכות
עד שיחזירו לכאן את הגבינה הישנה". צהובי הקשיב לחברו והתחיל גם הוא לפחד ואמר
"נראה לי שאתה צודק".
למחרת כחולי וצהובי שבו אל חדר ג', אך לא הייתה שם גבינה, הן קיוו שהגבינה תהיה
שם. כל יום הם חיכו וחיכו, הם קיוו שהכל יחזור להיות כמו שהיה פעם.
בינתיים אדומי, התרוצץ בתוך המבוך ומצא קוביות קטנות של גבינה הקסומה ועצר
לטעם ממנה ותמיד השאיר קוביות גבינה לחבריו, כחולי וצהובי.
ואז יום אחד הוא מצא מקום חדש במבוך, המקום נקרא חדר גבינה ח'. כמות הגבינה
בחדר ח' הייתה הרבה הרבה יותר גדולה מכמות הגבינה בחדר ג'.
צהובי וכחולי עדיין ישבו וחיכו בחדר גבינה ג', הריק. לבסוף צהובי צחק ואמר לחברו
"תראה אותנו, אנחנו מצחיקים נראים, היו המון שינויים, אבל אנחנו לא השתנינו". כחולי
מרוב כעס לא היה יכול לצחוק. צהובי הבין שהוא טוב יותר לגבי עצמו כשהוא יכול
לצחוק על עצמו. ואז צהובי כתב על הקיר "אם לא היית פוחד מה היית עושה?" צהובי ידע
את התשובה ואמר "בוא נכנס למבוך". כחולי ענה "לא, אני לא רוצה". צהובי לא הקשיב
לכחולי ומאר "הגיע הרגע להשתנות ולמצוא גבינה קסומה חדשה".
צהובי לא היה רגוע בהתחלה כי לא ידע מה עומד לקרות, אך דמיין לעצמו עד כמה יינה
מהגבינה החדשה והרגיש יותר בטוח בעצמו. הוא כתב על הקיר "כשמפסיקים לפחד,
מרגישים טוב!".
צהובי רץ במבוך והגיע לחדר גבינה ר'. בחדר נותרו מעט קוביות גבינה. הוא אמר לעצמו
"בטח פעם היתה כאן הרבה גבינה, אם הייתי מוכן להשתנות מהר יותר הייתי כבר נהנה

מהגבינה". הוא כתב על הקיר "כשתיפרד מהר מהגבינה הישנה, תמצא מהר יותר גבינה חדשה".

צהובי מצא עוד קוביות גבינה במבוך. הגבינה החדשה שמצא היתה טעימה יותר מהגבינה הישנה ויצא מהמבוך לספר זאת לכחולי. צהובי אמר לכחולי "מצאתי קוביות של גבינה קסומה חדשה, הנה תטעם". כחולי ענה "לא נראה לי שאני אוהב את זה, אני אחכה עד שיחזירו את הגבינה הישנה שלי". צהובי ענה לו "הגבינה הישנה איננה, הגיע הזמן למצוא גבינה חדשה. אני יודע שבהתחלה זה נשמע מפחיד, אך כשמתחילים לזוז זה כייף". "לא" ענה כחולי בעקשנות. צהובי נפרד בצער בחברו וחזר אל תוך המבוך.

צהובי לא ידע מוכן להישאר בתחנת שאין בה גבינה ולרחם על עצמו, כמו כחולי. הוא רצה לגלות את סודות המבוך כי האמין בכל ליבו שיוכל למצוא גבינה חדשה. הוא קרא בקול "יש! אני מרגיש טוב כי השתנית. אני עושה משהו חדש. זה כייף! השינוי הזה מצא חן בעיני. אני אוהב את עצמי כעת".

צהובי רץ במבוך ודמיין לעצמו איך הוא מוצא את הגבינה הקסומה החדשה. הוא כתב "כשמדמינים גבינה חדשה, קל יותר למצוא אותה". פתאום הריח הרבה גבינה והגיע לחדר ח' וראה את כל הגבינה הקסומה והנהדרת וצעק "זה פי אלף יותר טוב מהגבינה הישנה". צהובי מצא בחדר את חברו הטוב אדומי ושמוח מאוד. צהובי עזר לאדומי למדוד כל יום את הגבינה ולהריח אותה אם עדיין טרייה. הוא כתב "יש להריח את הגבינה לעיתים קרובות, כדי לדעת מתי הגבינה לא טרייה".

צהובי חשב על הדרך שבה הלך בתוך המבוך. הוא למד כל כך הרבה. בהתחלה חשב כי השינוי קרה כשהגבינה נגמרה, אך עכשיו הוא הבין כי השינוי הטוב שקרה התרחש בו, בעצמו. השינוי קרה רק כשהוא האמין ששינוי יכול להוביל אותו למשהו טוב יותר.

הוא כתב:

כשיש לך גבינה אתה מאושר
אם לא היית פוחד, מה היית עושה
כשמפסיקים לפחד, מרגישים טוב
כשתיפרד מהגבינה הישנה, תמצא מהר יותר גבינה חדשה
כשמדמינים גבינה חדשה קל יותר למצוא אותה
יש להריח את הגבינה לעיתים קרובות, כדי לדעת מתי הגבינה כבר לא טרייה
צריך להתקדם עם הגבינה החדשה וליהנות ממנה!

פנקס קטן

מטרת התרגיל: העצמה והוקרת הדדית של חברות הקבוצה.

1. קיימו שיחה מקדימה על תכונות חיוביות, כוחות ויכולות.
2. חלקו לכל האימהות פנקסים קטנים ועטים. על כל פנקס כתוב שם של אחת האימהות.
4. בקשו מכל האימהות לכתוב דברים חיוביים, כוחות וחוזקות אותם היא רואה בחברתה שמימין.
3. כשהיא מסיימת, מעבירה את הפנקס לחברה משמאל, כך עד שהפנקס חוזר ליעדו.
4. עיבוד נושאים מרכזיים: כוחות שאחרים רואים בי, התחזקות מכך, היכולת לראות באחרים דברים יפים וטובים.

עזרים:

- פנקסים עם שמות האימהות
- כלי כתיבה

כמספר חברות הקבוצה

כלי עבודה

מטרת התרגיל: העלאה למודעות של הכלים שרכשתי באמצעות השתתפותי בקבוצת "יחדיו".

1. פזרו את כלי העבודה שהבאתם במרכז החדר.
2. הנחו את המשתתפות לבחור כלי עבודה המסמל מה שהיא מרגישה שקיבלה מ"יחדיו".
3. ערכו דיון בו כל האימהות משתפות בכלי שבחרו ומדוע.

עזרים:

- כלי עבודה של ילדים (פטיש, מסור, סטטוסקופ וכו').

רכבת יחדיו

מטרת התרגיל: העלאה למודעות את הדברים שקיבלנו במהלך השנה

1. ציירו על בריסטול גדול רכבת בעלת מספר קרונות.
2. בקשו מכל האימהות למלא את הקרונות בפעילות שהיא זוכרת שהייתה משמעותית עבורה.
3. ערכו דיון בו כל אחת תספר מה כתבה, מדוע היה משמעותי עבורה, מה מרגישה שלמדה
4. עיבוד נושאים מרכזיים: הרכבת מאפשרת לראות תהליך מסע בו לכל קרון יש משמעות ויחד הרכבת נוסעת.

עזרים:

בריסטול גדול עליו ציור של רכבת בעלת מספר קרונות.

מכתב פרידה

מטרת התרגיל: העצמה והוקרה לקראת פרידה (בכל שלב)

1. חלקו לכל אמא מעטפה גדולה ומעוטרת ועליה שמה.
2. הניחו במרכז החדר ניירות מכתבים מעוטרים.
3. הנחו את האימהות לכתוב לכל אחת מחברות הקבוצה מכתב אישי לפרידה (לכל אחת בנפרד). המכתב יכול להיות זיכרון משותף, משהו אישי שרוצה לומר לה או איחולים לעתיד. הסבירו כי תוכן המכתב יישאר אישי, רק בין הכותבת לנמענת.
4. כל מכתב הנכתב מוכנס למעטפות האישיות.
5. המנחות תוכלנה להוסיף אחרי הפעילות מכתבים משלהן.

1. עיבוד נושאים מרכזיים: אני כותבת מכתב, איך זה מרגיש? מה מעלה בי הפרידה מהחברות?

2. ציוד: ניירות מכתבים + מעטפות גדולות.

עזרים:

- ניירות מכתבים מעוטרים – בכמות מספיקה
- מעטפות גדולות עליהן שמות חברי הקבוצה – כמספר החברות
- כלי כתיבה

החופש עבורי

מטרת התרגיל: הכנה ליציאה לחופש, בירור מהו חופש עבורי

1. פיתחו את נושא החופש באופן כללי עם חברות הקבוצה (החופש כהזדמנות לפסק זמן לעצמך ועוד).
3. פזרו קלפי טיפול על השולחן.
4. הנחו כל אחת מהאימהות לבחור שלושה קלפים המייצגים:
 - א. מהו החופש עבורי.
 - ב. מה מגביל אותי לצאת לאותו חופש.
 - ג. מה חסר לי כדי להרגיש חופשי.
5. עיבוד נושאים מרכזיים: מה נדרש על מנת לצאת לחופש, מה מונע לצאת לחופש, אילו דרכים / תמריצים שיאפשרו יציאה לחופש.

עזרים:

חבילת קלפים טיפוליים

משחקים לחופש

מטרת התרגיל: רעיונות לפעילויות לחופש עם הילדים

1. חלקו את החדר למספר תחנות ואת הקבוצה לזוגות.
2. כל זוג משתתפות מקבל תחנה וחושב על דרך יצירתית להפעלת הילדים. בתחנות ישנם חומרים זמינים כגון קרטון, אבנים ובקבוקים ריקים, גלילי נייר טואלט ועוד.
2. לאחר שהמשתתפות מתכננות את המשחק מסתובבות כל הבנות בתחנות השונות ומתנסות במשחקים.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: איך היה ליצור משחק מחומרים זמינים, איך החוויה להשתתף, ממה נהיית ולמה, מה ניתן ללמוד מההתנסות?
4. ציוד: חומרים זמינים, אבנים, קרטונים, בקבוקים
5. ריקים, קופסאות שונות, צבעים, גלילי נייר
6. טואלט.

עזרים:

- קרטונים, אבנים ובקבוקים ריקים, גלילי נייר טואלט, קופסאות שונות, צבעים, דבק מספריים.