

מגוון פעילויות יצירתיות לסיכום השנה

1. תרגיל בדמיון מודרך להתבוננות מעמיקה על סיכום השנה:

(לפני התרגיל - פרשו את כוחות הקסם גלויים במרכז החדר).

עצמו עיניים, שבו נוח, נשמו נשימות עמוקות ואיטיות והרפו את הגוף.

עכשיו דמיינו שאתם הולכים על שביל ומגיעים לצומת. הצומת נמצאת במקום גבוה כך שאתם יכולים לראות אחורה את השביל שממנו באתם וקדימה את ההמשך שלו. עצרו רגע והתבוננו. שימו לב לנקודת ההתחלה שממנה באתם בתחילת השנה הזו ואיך נראה השביל עד לכאן. בדקו איך אתם מרגישים בגוף כשאתם שמים לב לכך. התבוננות קדימה על המשך הדרך. מה אתם רואים? מה ההרגשה שזה מעורר? עכשיו בואו נדמיון שיש לנו על הגב תרמיל שאספנו אליו את כל הכוחות שגילינו במהלך השנה. בדקו האם התרמיל הזה מרגיש כרגע מלא? ריק? אולי חצי? עוד רגע נפקח עיניים. ועכשיו אני מזמינה אתכם להתבונן על קלפי הכוחות של ארץ יצורי הנפש ולבחור מתוכם את הכוחות שיש לכם בתרמי.

השאלות האלו יכולות לעזור:

כוח קסם שהופתעתי לגלות שיש בי - מתוך ההתנסויות בעבודה או בלימודים

כוח שגרם לי הנאה

כוח קסם שאני גאה בו

כוח שעזר לי להסתדר עם אחרים בצוות / בקבוצה

כוח קסם שגיליתי על עצמי בזמן משבר או התמודדות עם מצב קשה

כוח שאני צריך/כה עכשיו בשביל להגשים חלום או בשביל לעבור חופש מוצלח

כוח שנזכרתי בו בזכות השראה של מישהו אחר

כוח שעזרתי למישהו אחר לגלות על עצמו

ואחד לשנה הבאה.....

מה המטרות שלי לשנה הבאה? איזה כוח קסם אני צריך/כה לטפח כדי להגשים אותן?

לאחר מכן מומלץ לעשות שיתוף בקבוצה או בזוגות/ שלישיות



2. "מפת הדרכים שלי": רעיון לסיכום שנה באופן יצירתי

חלקו למשתתפים בריסטולים וצבעים ומומלץ להוסיף גם ז'ורנאלים צבעוניים שניתן לגזור מהם תמונות. בקשו מכל אחד ליצור ציור או מפה של השנה שמסתיימת וממש להמחיש רגעים לאורך השנה: איך נראתה ההתחלה? איך נראו צמתים מרכזיים לאורכה (מומלץ להיזכר בקול רם לפני תחילת הפעילות ברגעים משמעותיים לאורך השנה). איך נראתה הדרך? איך נראה המקום שלנו עכשיו? ואיך נראה ההמשך של הדרך? מוזמנים לצייר ולהדביק תמונות

עכשיו בחרו קלפי כוחות וקלפי שדונים שהופיעו לאורך השנה ומקמו אותם על היצירה שלכם. שימו לב מה יש יותר? כוחות או שדונים? מומלץ לרשום לעצמכם באיזה אופן השדונים והכוחות האלו השפיעו עליכם? ואז לשתף בקבוצה או בזוגות.

לקבוצה טיפולית או לצוות - אפשר לעשות את אותו התרגיל אבל כמפה גדולה משותפת של כולם ואז לבדוק איזה שדונים ואיזה כוחות היו אצלנו ביחד השנה?

3. סיכום שנה משותף לקבוצה או צוות

פרסו את קלפי הכוחות במרכז החדש גלויים

בקשו מהמשתתפים לבחור - **איזה כוחות הבאתי לקבוצה השנה?**

איזה כוחות קיבלתי מהקבוצה השנה?

מומלץ לרשום את כל הכוחות על בריסטול גדול תחת הכותרת: **אוצר הכוחות של הקבוצה** / הכיתה / הצוות שלנו. או להזמין את המשתתפים ליצור את האוצר הזה בחומרי יצירה שונים או דרך הצגה / שיר / פסל קבוצתי וכדומה