

## סדנאות שנת שורשים תשפ"ג

(כיתות ו' עד ח') קוד סדנאות בגבן 12937

### מסע וסיפור - אישי וקבוצתי

סדנה זו תעסוק בהיכרות עם המרחב בין הסיפור והחיים והאפשרות לעצב את החיים דרך סיפורים. מפגש זה לרוב מהווה יצירת נקודת יציאה חגיגית למסע מרגש – העברת המסר שאנו יוצאות/ים למסע שנת מצוות מרתק, אישי וקבוצתי

### התבגרות ושנת מצווה - מה הקשר?

נשוחח ונשחק סביב שינויים ומעברים שחווים ההורים והילדות/ים גם יחד, ונשאל אודות ההבדלים בין ילדות לבגרות. כמו כן, נבקש לברר האם יש קשר בין התבגרות לבין שנת המצווה ונבחן את המשמעויות שיש לשנת המצווה בעבורנו.

### הריקוד המזור של הלב - על מערכות יחסים וזוגיות

סדנה שמטרתה יצירת שיח סביב נושא מערכות יחסים ופיתוח זוגיות. שיתוף של שאלות, תהיות, קשיים ותחושות של בלבול העולים מתוך ההתמודדות עם הנושא. עידוד ליצירת דיאלוג, רגישות לזולת ותקשורת בין-אישית, שיח על מערכות יחסים.

### הגבר הזה הוא אני

סדנה זו מוזמנת בחינה לעומק על תפישות המשתתפים את המושגים חוזק וחולשה. בדיקה של מה נתפס בחברה כסממן לגבריות, קיום שיח על ציפיות החברה מגברים ומתבגרים בכל הקשור להבעה רגשית.

### ביחד ולחוד - קשרים וחברויות

בסדנה זו נבחן את מושג החברות, נושא מרכזי ביותר בחייו של כל אדם, בוודאי בחייהם של נערים ונערות בגיל ההתבגרות המצויים בדיוק בשלב של ערעור ובנייה מחדש של קשרים חברתיים ותחת ההשפעה של לחץ חברתי.

### יש גבול?

סדנה זו מתמקדת בגבולות שבתוכנו ומחוצה לנו, על הצורך שלנו בהצבתם ובהרחבתם ועל הקשיים והיתרונות שבגדילה המשתתפות/ים יעמיקו בנושא הגבול ויחשבו על נחיצותו בעולמם, ישוחחו בניהם על גבולות פרטיים.

### מראה מראה שעל הקיר - דימוי גוף

במהלך מפגש זה נפתח נושא שמעסיק את כולנו בדרך זו או אחרת והוא דימוי הגוף שלנו- כיצד אני חשה עם גופי, עם השינויים שחלים בו, מה עוזר לי לקבל את הגוף שלי ומה מפריע לי ובכלל - כיצד משפיע עליי המראה החיצוני שלי?

להזמנת פעילות לחצו כאן <

למידע על פעילויות נוספות והזמנות  
MORAN.S.E@BINA.ORG.IL , 0522031719

מנגל השנה  
עם בין"ד



## סדנאות בין דוריות:

### הגדת לבתך/בנך

סדנה זו תזמן בירור עצמי-זהותי דרך בחינת השאלה כיצד הנשים שגידלו אותי נוכחות בחיי ומשפיעות עליי בחיי. העצמה אישית ונשית: הנכחת הקשר הבין דורי בין סבתא, אימא ובת כמקור של כוח. מסורת והתחדשות – בירור באשר לתרומה של המקום ממנו אני מגיעה בעיצוב זהותי ולבחירות העצמאיות החדשות שלי.

### מה שהיה ומה שכבר מסורת והתחדשות

סדנה לשנת המצוות, בה נברר יחד את חשיבות שימור המסורת במשפחה מול החשיבות לחדש ולשנות. דרך סיפורים מהעבר, התבוננות בהווה ויצירת תמונת העתיד נציין את שנת המצוות מזווית מרעננת ומחדשת שתאפשר לנו להכיר טוב יותר אחד את השנייה על הדומה והשונה בינינו.

### על גבולות ונקודות מפגש לבנות ואימהות

פיתוח שיח על גבולות בתוכנו ומחוצה לנו. על הגדילה ההדדית בין אם לבת, על הצורך בהם, על הקשיים והיתרונות שהם מעמידים בפנינו ועל חשיבותה של ההיפרדות לגדילה ולקשר.

### פגישה, חצי פגישה

בסדנה זו, המשותפת לתלמידות/ים ולהורים, בהזדמנות ייחודית זו בה נמצאים התלמידות/ים וההורים יחד, נבדוק הצבת ופתיחת גבולות ואף מזמין אותנו לפתח מחדש את הדיאלוג הביני-דורי. דרך משחק, לימוד ושיח נתבונן ואף נחווה את ההשפעה והמעורבות שמתפתחים בין שני הצדדים במהלך שלב זה ואף נעלה על נס את ההזדמנות היקרה שמציע שלב זה לקשר ולצמיחה המשותפת.

## סיור לשנות המצווה/ שורשים

### "על חומותייך" – סיור בירושלים לגיל המצוות:

סיור עוסק בשינויים ובמעברים במרחב ובזמן של ירושלים. את ההיכרות עם המרחב ההיסטורי המשתנה של ירושלים העתיקה נחבר לשאלות ולסוגיות הנוגעות לתלמידות/ים סביב נושא ההתבגרות. מתוך נקודת מבט אישית ומתבגרים אשר חווים גם הם תקופת חיים מלאה בתמורות ושינויים, נבחן את ה-"התבגרות" של ירושלים, על התרבות והחברה הגדלות ומשתנות בה. הסיור הינו סיור סדנאות-אינטראקטיבי, במהלכו שוורים מעגלי שיח, לימוד משותף וטקסטים.

### מופע התבגרות "שירים ושורשים" לבני ובנות מצווה

ערב שיא משותף להורים ותלמידים המסכם את שנת המצווה. מופע אינטראקטיבי ושמח המורכב משירים אהובים, קטעי לימוד והפעלת הקהל, נעסוק בהיבטים של התבגרות ובקשר המשתנה של ילדים והורים.

### מופע "לא רוצה להתבגר" לתלמידים בלבד

מופע אינטראקטיבי המשלב מוזיקה וקטעי הנחייה. המופע מעלה על פני השטח שאלות שכל מתבגר יכול להזהדות עמן - אילו שינויים מאפיינים את התקופה הזאת בחיים? מה יש למסורת היהודית להגיד לנו על כל נושא ההתבגרות ומה המשמעות של תקופה מיוחדת זו בחיים.

**להזמנת פעילות לחצו כאן <**

**למידע על פעילויות נוספות והזמנות**  
**MORAN.S.E@BINA.ORG.IL , 0522031719**

חוגגים את  
מעגל השנה  
עם בינ"ד

