

ריטריט משפחתי

מאת מאיה אלון גולן,

מנהלת תחום פילנתרופיה משפחתית,
JFN ישראל

המרחב הייחודי מאפשר לדון – וגם לחוש – במחבר בין בני ובנות המשפחה ובמרחב שמניעים אותה לפעול; מחדד את התשתית הערכית של המשפחה; ומחזק את תחושת הגאווה והשייכות המשפחתיות. במיטבו, הריטריט הוא הזמנה לגילוי (או לחיזוק) מכה משותף של משמעות ומוטיבציה לנתינה; לחלימה משותפת על המטרות של הנתינה המשפחתית; ולהידוק הקשרים בין בני המשפחה.

מטרת מסמך זה להאיר את הנקודות החשובות שמומלץ לקחת בחשבון בתכנון ריטריט משפחתי.

התחילו מהסוף, ושאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

מה יחשב כהצלחה?

מה חשוב לכם שבני המשפחה בכלל, והילדים בפרט, יחוו במהלך הריטריט?

איזו "צידה לדרך" הייתם רוצים שבני המשפחה בכלל, והילדים בפרט, ייקחו איתם מהריטריט?

התשובות לשאלות האלה יעזרו לכם לתכנן את רכיבי הפעילות ואת המינונים של כל אחד. אף שמומלץ שריטריט משפחתי יתייחס למסורת המשפחתית המיוחדת למשפחה שלכם, לתשתית הערכית שעליה נשענת הנתינה שלכם ולדברים שקושרים אתכם אלה לאלה, המשקל של כל נושא ייקבע בהתאם למטרות שהגדרתם לעצמכם.

אם חשוב לכם להדגיש את ההיסטוריה המשפחתית, למשל, תנו דגש לסיפורים ולפעילויות שיהדהדו אותה, החל בביקורים במקומות שקשורים להיסטוריה המשפחתית והמשך במפגש עם קרובי משפחה רחוקים יותר או חברי משפחה ותיקים שיכולים לשתף בסיפורים ובזוויות חדשות על בני המשפחה.

אם ערכי הנתינה והרצון לעזור את הסקרנות של הדור הצעיר הם הדגש שלכם, הניחו במרכז סיפורים ופעילויות שייצרו חוויה ראשונית חיובית של נתינה, שימו דגש על סיפורי נתינה מחוללי שינוי ומעוררי השראה ועל מפגש עם אנשים ופרויקטים שיכולים לקרב אתכם לחוויה.

אם חיזוק הסולידריות והקרבה במשפחה הם המטרות המרכזיות, תנו מקום לפעילויות שיחזקו אותם באופן שייחד מקום לכל בני המשפחה, תוך שימת דגש על פעילויות ומרחבים שמואתמים להעדפות ולנטיות של כולם.



ריטריט משפחתי הוא הזדמנות עבור משפחה לבלות זמן איכות יחד, ובשונה מחופשה רגילה, הריטריט מאפשר מרחב לשיח ולפעילות משפחתית סביב ערכיה ובדגש של נתינה.

ריטריט מתוכנן היטב מעודד התבוננות פנימה – אל תוך המשפחה, אל המרקם המחבר בין בניה ובנותיה ואל הנושאים שמעסיקים כל אחד ואחת; והחוצה – אל החברה שבה פועלת המשפחה, אל צרכים שבני ובנות המשפחה מזהים בה ומופעלים על ידה.

עקרונות וכלים

1. קביעת מועד

מכיוון שלוקחים חלק בריטריט בני ובנות משפחה שלכל אחד סדר היום והאילוצים שלהם ויתכן שלא כולם חיים באותו מקום, מומלץ לנעוץ את התאריכים זמן רב מראש וליידע את כל בני המשפחה. גם בהיבט טכני זה של קביעת מועד יש ערך ביצירת מסורת של ריטריט משפחתי, שכן כשהוא מתקיים באופן קבוע פעם בשנה או שנתיים, קל יותר לבני המשפחה לפנות את הזמן ולחוש את המחויבות לקחת בו חלק. קביעת המועד הקבוע של הריטריט ביחס לחגים (חנוכה, פסח וכו') או מועדים (חופש גדול, תחילת שנה אזרחית וכו') מקל על יצירת מסורת.

2. תכנון פעילויות שגזורות למידות ולהעדפות המשפחה שלכם

ריטריט מוצלח הוא קודם כל זמן משפחתי מהנה ומגבש ולכן מומלץ לשבץ בו פעילויות שאתם נהנים לעשות כמשפחה. יש משפחות שנהנות מפעילויות אתגריות או תחרותיות, אחרות מעדיפות פעילויות יצירה משותפות ואחרות פורחות כשיש להן זמן במרחב משותף עם מעט פעילות מובנית. נוסף להנאה שבפעילויות שבני המשפחה אוהבים, הדרך הטובה ביותר להנכיח את הדגשים שחשובים לכם היא לצקת אותם לתוך הפעילויות המועדפות עליכם. אם בני המשפחה אוהבים לטייל, למשל, כדאי שיהיה לטיולים חלק משמעותי בריטריט; אם בני המשפחה אוהבים אמנות ויצירה, כדאי לחשוב על אלמנטים של יצירה משותפת או ביקור בתערוכה; אם בני המשפחה אוהבים לבשל, אפשר לבשל יחד או לעשות סדנת בישול משותפת.



3. שיח פתוח ושווה

הריטריט הוא הזדמנות ייחודית להעשרה הדדית שבה הדור הבוגר יכול לספר את סיפור המורשת המשפחתית ולשתף בעולם הערכים המנחה את המשפחה, והדור הצעיר יכול לשתף בעולם הערכים שלו. על מנת שתיווצר דינמיקה כזו, חשוב שכל בני ובנות המשפחה יחוו שקולם נשמע, משמעותי ושווה ערך לקולות האחרים. למפגש כזה חשוב להגיע מצוידים בסקרנות, להמעיט בהנחות מוקדמות ולחבק הפתעות.

מעבר לשיח על ערכים, כדאי לשים דגש גם על תחומי העניין של בני ובנות המשפחה, ולזכור שאלה יכולים להשתנות לאורך השנים, בעיקר בקרב בני הדור הצעיר יותר. כדאי לבוא למפגש כזה מצוידים בהנחה שיש לכל בן ובת משפחה דבר מה חדש שמעניין אותו או שהתנסה בו, ולכוון חלק מהפעילות לשיתוף כזה. ריטריט משפחתי הוא הזדמנות ייחודית להכיר את אותם חלקים בחייהם שאינם עולים בשגרה.

פעילויות מובנות יכולות להיות לעזר רב בהצתה של שיח, החל במשחקים והמשך בסבבים של סיפורים אישיים שכל חבר משפחה יכול לספר או שאלונים שאפשר להכין מראש. ראיונות הדדיים, ובעיקר כאלה שנעשים בין בני דורות שונים, יכולים להיות בעלי ערך רב בהעמקת ההיכרות והאינטימיות של בני המשפחה אלה עם אלה.

5.הציפייה לריטריט היא חלק מהריטריט

התלהבות לקראת הריטריט תביא את בני המשפחה נרגשים ופתוחים יותר. אפשר לשלוח הזמנות ואולי אפילו לשבץ בהן טיזרים ורמזים למה שבני המשפחה יפגשו בריטריט, אפשר שחלק (או כל) מבני המשפחה יכינו פעילות או הפתעה משלהם.

6.מיקום

כמו בכל חופשה, המיקום משמעותי וחשוב שיהיה נעים, נוח ומותאם לכולם. ואולם בשונה מחופשה רגילה, למיקום יש משמעות גם בהקשר של התוכן שאתם מבקשים לצקת לריטריט. אם בכוונתכם לסייר במרחבים בהם המשפחה פועלת, נסו לצמצם למינימום את זמן הנסיעות כדי לאפשר כמה שיותר זמן לשיחה ועיבוד החוויה המשותפת.

כדאי לקחת בחשבון את המועד בשנה שבו מתקיים הריטריט כדי להתאים את המיקום למזג האוויר הצפוי בו וכן להעדפות מזג האוויר של בני ובנות המשפחה.

7.מנחה מן החוץ

חלק משמעותי מהצלחת הריטריט הוא שינוי בדינאמיקה המשפחתית הרגילה. זה נכון בעיקר בבואכם לשוחח על נושאים שלא תמיד עולים בשגרה כמו ערכים, תחומי נתינה ושאלות באשר לתפקיד שכל אחד מבקש לעצמו במשפחה ובנתינה המשפחתית.

פעמים רבות הדיון ייתרם אם יובל על ידי מנחה מן החוץ. חשוב שהמנחה יזכה לאמון שלכם ורצוי שתהיה לכם היכרות מוקדמת איתו. בנייה מוצלחת של ריטריט בנויה על דיאלוג מתמשך בין המנחה ובין לפחות נציג אחד מתוך המשפחה, נציג שמכיר את הצרכים והרגישויות של כל בני המשפחה ויוכל לכוון את המנחה. ההיעזרות במנחה אינה outsourcing אלא עבודה משותפת, ונציג המשפחה שמעורב בתכנון לוקח עליו אחריות. חשוב לקיים עם המנחה שיח מקדים מעמיק ופתוח על מנת לתאם ציפיות כמו גם על מנת לשתף את המנחה במעט מהרקע של בני המשפחה שייקחו חלק בריטריט.

במשפחות אחדות יש איש/אשת מקצוע שאמונים על הפקת האירועים המשפחתיים. במקרה זה, אפשר שאותו איש מקצוע יטפל בצדדים ההפקתיים (לוגיסטיקה, תיאומים, הזמנות וכו'), ואולם מומלץ שמנחה מקצועי מן החוץ יטפל בתכני הריטריט.



4.התאמה גילאית

בבואכם לתכנן ריטריט, כדאי להביא בחשבון את גילאי המשתתפים ולוודא שאף בן משפחה נותר ללא פעילות מותאמת. אפשר לתכנן פעילויות שכוללות את כולם אבל מתווכות באופן שיהיה מותאם גילאית, ולחילופין אפשר שחלקים בריטריט יהיו מחולקים כך שבעת שהמבוגרים מקיימים שיח אסטרטגי או ערכי, הילדים עסוקים בפעילות חווייתית מותאמת.

בתכנון הפעילויות כדאי לחשוב במונחים של תמהיל בין פעילויות כיפיות ומגבשות שאינן בהכרח קשורות לנתינה ובין פעילויות שהמהות שלהן קשורה לעשייה חברתית ולנתינה. כשהילדים קטנים, המשקל של הפעילויות הכיפיות והמגבשות יהיה גדול יותר, וככל שהם מתבגרים האיזון יכול להשתנות כך שפעילויות שקשורות בעשייה ובנתינה יכולות לתפוס יותר מקום. המאזן בין סוגי הפעילויות יכול להשתנות לאורך השנים גם בהתאם לשינויים אחרים שעוברים על המשפחה ועל הצרכים שלה באותה עת.

כדאי להתחיל לבנות מסורת של ריטריט משפחתי כשהילדים קטנים. ככל שהם צעירים יותר, הם פתוחים יותר לרעיון ומחבקים אותו. בגיל ההתבגרות ובשנות העשרים קשה להם יותר להתחבר, ובנוסף לוחות הזמנים שלהם נעשים עצמאיים יותר ולפיכך קשה יותר לקבוע איתם מועד מתאים. לכן כדאי להקדים ולבסס את המסורת, גם אם בשנים שבהם הילדים צעירים התוכן הפילנתרופי מועט יחסית.

8. יציאה מדפוסים

זמן משותף שבו בני ובנות המשפחה מתנתקים מהשגרה שלהם הוא גם הזדמנות לבחון את התפקידים ואת מערכות היחסים בין בני המשפחה. במשפחות מורחבות שבהן הילדים כבר גדולים ובעלי משפחות משל עצמם, פעילות שגורמת לערוב בין בני המשפחות השונות שוברת את המבנה הגרעיני, שהוא לרוב ברירת המחדל, ותורמת להעמקת ההיכרות בין בני המשפחה ולבחינה מחודשת של תפקידים משפחתיים. הערוב מייצר שיחות וחיבורים מקסימים ולא צפויים.

כדאי לחשוב על הריטריט גם כעל הזדמנות שבה בני ובנות משפחה שירצו בכך, יוכלו לקחת על עצמם להעביר פעילות בתחום שקרוב לליבם. פעילות כזאת מאפשרת היכרות עם צדדים נוספים של בני המשפחה ויכולה לאפשר פתח לשינוי בתפקיד המשפחתי למי שחפץ בכך.

9. שילוב הפעילות הפילנתרופית המשפחתית

אמנם הריטריט הוא גם חופשה, אבל הוא בעיקר הזדמנות ייחודית לייצר שיח שאין לו בדרכי כלל מקום בשיחות המשפחתיות היומיומיות. אפשר לייצר פעילויות שיחשפו בפני הילדים טפח מהפעילות הפילנתרופית המשפחתית, אפשר לשלב פעילות התנדבותית משותפת או סיור חוויתי באחד ממוקדי הפעילות של המשפחה ואפשר לחשוף את בני המשפחה לפעילות פילנתרופית שהמשפחה אינה מעורבת בה אבל שיכולה לעורר השראה. אפשרות נוספת היא לשלב בריטריט מפגשים עם משפחות פילנתרופיות אחרות כדי להגדיל את המודעות של בני המשפחה לנתינה מגוונת ולהרחיב את ההיכרות שלהם עם מודלים משפחתיים נוספים.

התנדבות משותפת להקמת משהו מאפס משאירה סיפוק גדול, מקרבת לחווית נתינה חיובית ותורמת לתחושת מסוגלות אישית ומשפחתית ולהבנה של בני המשפחה שביכולתם לעשות אימפקט בעולם. מדובר על פי רוב בהקמה של דבר מה פיזי (בריכה אקולוגית, גינה קהילתית, מוזאיקה) שאפשר לראות ולחוש. אם הריטריט המשפחתי מתקיים באותו המקום בשנה או בשנים שלאחר מכן, אפשר לחזור למקום ולראות את ההמשכיות ואת ההשפעה של הפעילות לאורך זמן.

10. חשבו קדימה: מהי המסורת שאנחנו

רוצים לייצר?

שאלו את עצמכם איך הפעילויות בריטריט יכולות וצריכות להשתנות משנה לשנה כך שתהיינה מותאמת הן לדור המבוגר והן לדור הצעיר? איך המעורבות של הילדים יכולה להתעצם ולהיבנות לאורך זמן? נסו לאסוף התרשמויות ורצונות של בני המשפחה בסיום הריטריט על מנת להביא אותם בחשבון בתכנון הריטריטים הבאים. השאלות הללו יאפשרו לכם לשדרג מדי שנה את הריטריט ולהכניס בו תוכן יותר מעמיק ומדויק.

יצירת אלבום תמונות של הריטריט היא דרך נהדרת להזכיר את מה שהתרחש בו ולייצר רצף בינו ובין הריטריטים של השנים הבאות. חשוב שהתיעוד לא ייעשה על ידי אדם חיצוני, שכן נוכחותו תשנה את האווירה. אפשר לבקש מכל בני המשפחה לצלם ואז לאסוף מכולם את התמונות.

סרטונים גם הם דרך נהדרת לתעד את הריטריט. גם במקרה זה, חשוב שהצילום ייעשה על ידי בני המשפחה ולא על ידי אדם חיצוני. אפשר לאסוף את הסרטונים שבני המשפחה מצלמים ולקראת הריטריט הבא לערוך אותם כדי להקרין באחת הפעילויות.





רעיונות לפעילויות

- אפשר להתחיל את הבקרים במשחקי רמזים בנוגע לפעילות המתוכננת לאותו היום – חפש את המטמון, חידות וכו'
- מתנות מגבשות שהן גם מזכרת - חולצות, בנדנות, תיקי בד עם הדפס זהה שקשור במשפחה או בתוכן של הריטריט
- פעילויות בחוץ (מותאמות לגיל, ליכולות ולהעדפות של בני המשפחה) – טיול רגלי, בריכה, ים, רכיבה
- התנדבות משותפת ומותאמת לכל הגילאים – עם מוטבים של הפעילות הפילנתרופית המשפחתית או במסגרת שלמשפחה אין קשר אליה אבל היא יכולה לקרב את בני המשפחה לנושא של נתינה וחשיבה על האחר, ורצוי שההתנדבות תסתיים עם תוצאה קונקרטית שתייצר תחושת סיפוק וחווית הצלחה
- סיור בפעילות שנתמכת על ידי הנתינה המשפחתית והיכרות עם מוטביה
- ארוחות משותפות – במקום שבו מתארחים, וכן בפיקניקים
- בישול משותף – במסגרת המשפחתית או במסגרת סדנה
- סדנת יצירה – אפשר גם בליווי והנחיה של אמן
- ביקור במקום שבו יש חשיבות מיוחדת להיסטוריה של המשפחה או למישהו מבניה – העיר שבו מישהו נולד או גדל, מקום הקבורה של מישהו או האנדרטה שלזכרו, מקום שבו מישהו נלחם
- "ערב סרט" באחד מימי הריטריט – סרט עלילתי כייפי שמדבר על ערכי נתינה ומשפחתיות ולחילופין סרט שורשים משפחתי שנעשה בעבר על ידי המשפחה או שנוצר לכבוד הריטריט
- ראיונות הדדיים של בני משפחה, ורצוי בין בני דורות שונים, שיכולים להיערך במקביל בין זוגות שונים או לחילופין כל פעם בין זוג יחיד, כשהשאר מאזינים כקהל

JFN מציעה, במסגרת שירותי הייעוץ, הנחיה וליווי בבניית ריטריט משפחתי שלם או ברכיבים ממנו. לפרטים נוספים אנא פנו למאיה גולן mgolan@jfunders.org