

אני נשאף עיני

מחנך וקבוצת תלמידים מנהלים שיח רגשי-חברתי להעצמת הפרט והקבוצה,
להעמקת ההיכרות ולטיפול הלכידות הקבוצתית

- ♥ דמות שמלווה אותי
- ♥ מסר שמלווה אותי
- ♥ קרך שמלווה אותי
- ♥ קולות ומראות שמלווים אותי





אני נושא עימי

דמות שמלווה אותי

שלב ראשון

בשלב זה יקבל כל חבר בקבוצה הזדמנות לשתף את חבריו לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'דמות שמלווה אותי...' היזכרו בדמות שמלווה אתכם או בדמות שאתן נזכרות בה וחושבות עליה בזמנים שונים. תוכלו להתייחס לבני משפחה, לחבר צעיר או בוגר, לבעל תפקיד בתלמוד תורה, לדמות בקהילה. או לדמות מהתנ"ך/מספר ועוד. חשבו על משמעות דמות זו עבורכם.

אפשרו לאחד החברים בקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- < מיהי הדמות?
- < במה בא לידי ביטוי הקשר שיש לך עם דמות זו?
- < מה אתה חש כלפי הדמות? מדוע?
- < באילו רגעים/מצבים נמצאת דמות זו לצידך או במחשבותיך? במה היא מסייעת/תורמת לך ברגעים/מצבים אלה?
- < איזה מעשה, אמירה ו/או התנהגות של הדמות מלווה אותך? מדוע?

2. משוב



תנו משוב לחבר ששיתף, תוכלו להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוויתם במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתף. לדוגמה:

- < הדברים בהם שיתפת היו... הם גרמו לי להרגיש... הם הזכירו לי...
- < הדברים בהם שיתפת עוררו בי מחשבות כמו... למדתי ש...
- < האופן שבו שיתפת (הקול, הבעות הפנים, שפת הגוף) היה...

שלב שני

בשלב זה ישתפו חברי הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ויבחנו אילו צעדים עליהם לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- < מה למדתם על מקומן של דמויות משמעותיות בחיי הפרט?
- < מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- < כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

- בררו בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- < מה תרצו ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
 - < מה/מי יכול לסייע לכם בכך? כיצד?
 - < מהי הפעולה הראשונה בה תנקטו לשם כך?

דמות שמלווה אותי





אני נושא עימי

מסר שמלווה אותי

שלב ראשון

בשלב זה יקבל כל חבר בקבוצה הזדמנות לשתף את חבריו לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'מסר שמלווה אותי...' והיזכרו במסר משמעותי עבורכם, שאתם נזכרים בו וחושבות עליו בזמנים שונים. תוכלו להתייחס למסר אליו נחשפתם ממקורות אנושיים כמו: בני משפחה, חברים, מורים או מהמקורות הכתובים, דברי חז"ל, פרקי אבות או ספר, חשבו על משמעות מסר זה עבורכם.

אפשרו לאחד החברים בקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- מהו המסר?
- כיצד נחשפת אליו? (ממי שמעת אותו? היכן קראת/ראית אותו?)
- באילו רגעים/מצבים בחיך נזכרת במסר זה? מדוע?
- כיצד הרגשת/התנהגת ברגעים/מצבים בהם נזכרת במסר זה?
- כיצד מסר זה משפיע על מעשיך/אורח חיך?

2. משוב



תנו משוב לחבר ששיתף, תוכלו להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוויתם במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתף. לדוגמה:

- הדברים בהם שיתפת היו... הם גרמו לי להרגיש... הם הזכירו לי...
- הדברים בהם שיתפת עוררו בי מחשבות כמו... למדתי ש...
- האופן שבו שיתפת (הקול, הבעות הפנים, שפת הגוף) היה...

שלב שני

בשלב זה ישתפו חברי הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ויבחנו אילו צעדים עליהם לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- מה למדתם על מקומם של המסרים המנחים את הפרט?
- מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה

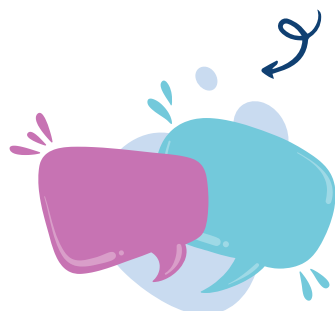
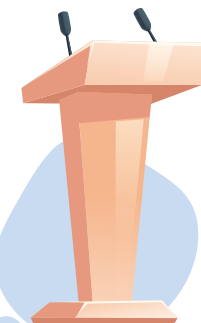
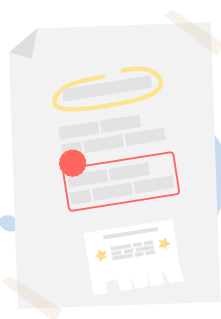


בראייה לעתיד

בררו בעקבות הדברים שעלו במפגש:

- מה תרצו ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- מה/מי יכול לסייע לכם בכך? כיצד?
- מהי הפעולה הראשונה בה תנקטו לשם כך?

מסר שמלווה אותי





אני נושא עימי

ערך שמלווה אותי

שלב ראשון

בשלב זה יקבל כל חבר בקבוצה הזדמנות לשתף את חבריו לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף

במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'ערך שמלווה אותי...' והיזכרו בערך משמעותי עבורכם שאתם מתנהגים לאורו במצבים שונים בחייכם. תוכלו להתייחס לערך הקשור בהתנהגויות שבין אדם למקום ובהתנהגויות שבין אדם לחברו.

חשבו על משמעות ערך זה עבורכם ושחזרו בדמיונכם רגע בו נהגתם לאורו של הערך.

אפשרו לאחד החברים בקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- מהו הערך בו נזכרת? מדוע ערך זה משמעותי?
- מה היה הרגע/המצב בו התלבטת כיצד לנהוג, אולם לבסוף נהגת לאור הערך ובחרת בטוב?
- כיצד הרגשת? מה חשבת ברגע בו נהגת לאורו של ערך זה ומדוע?
- באילו רגעים/מצבים נוספים בחייך הנחה אותך ערך זה? כיצד ערך זה השפיע על רגשותיך/מעשיך/מחשבותיך ברגעים/מצבים אלה?

2. משוב

תנו משוב לחבר ששיתף, תוכלו להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתם במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתף. לדוגמה:

- הדברים בהם שיתפת היו... הם גרמו לי להרגיש... הם הזכירו לי...
- הדברים בהם שיתפת עוררו בי מחשבות כמו... למדתי ש...
- האופן שבו שיתפת (הקול, הבעות הפנים, שפת הגוף) היה...

שלב שני

בשלב זה ישתפו חברי הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ויבחנו אילו צעדים עליהם לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה

- מה למדתם על מקומם של הערכים המנחים את הפרט בחיי היום יום?
- מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

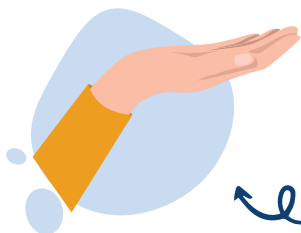
2. מהלכה למעשה

בראייה לעתיד

- בררו בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- מה תרצו ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- מה/מי יכול לסייע לכם בכך? כיצד?
- מהי הפעולה הראשונה בה תנקטו לשם כך?



אני נושא עימי





אני נושא עימי

קולות ומראות שמלווים אותי

שלב ראשון

בשלב זה יקבל כל חבר בקבוצה הזדמנות לשתף את חבריו לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף

במבט לאחור

- התבוננו בכרטיס 'קולות ומראות שמלווים אותי...' והיזכרו בקולות ו/או במראות המלווים אתכם ברגעים שונים בחייכם.
- תוכלו להתייחס לקולות ו/או למראות שעוררו בכם תחושות נעימות או תחושות שאינן נעימות, לקולות ו/או למראות אליהם נחשפתם בהזדמנויות שונות.
- אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:
 - אילו קולות ו/או מראות מלווים אותך?
 - מתי נחשפת לקולות ו/או למראות אלה?
 - כיצד הרגשת כשנחשפת לכך? מה עשית/אמרת? מדוע?
 - מי היה בסביבתך כשנחשפת לכך? כיצד הגיבו? (מה אמרו? מה עשו?)
 - באילו רגעים/מצבים את חווה שוב קולות ו/או מראות אלה? מה אתה חש/חושב באותם רגעים?
 - כיצד החשיפה לקולות ו/או למראות שתיארת משפיעה עלייך? (על רגשותיך, מחשבותיך, מעשיך ו/או אורח חייך).

2. משוב

- תנו משוב לחבר ששיתף, תוכלו להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוויתם במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתף. לדוגמה:
 - הדברים בהם שיתפת היו... הם גרמו לי להרגיש... הם הזכירו לי...
 - הדברים בהם שיתפת עוררו בי מחשבות כמו... למדתי ש...
 - האופן שבו שיתפת (הקול, הבעות הפנים, שפת הגוף) היה...

שלב שני

בשלב זה ישתפו חברי הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ויבחנו אילו צעדים עליהם לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה

- מה למדתם על השפעותיהם של הקולות ו/או המראות אליהם נחשף הפרט?
- מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה

בראייה לעתיד

- בררו בעקבות הדברים שעלו במפגש:
 - מה תרצו ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
 - מה/מי יכול לסייע לכם בכך? כיצד?
 - מהי הפעולה הראשונה בה תנקטו לשם כך?

קולות ומראות שמלויים אותי

