

בשבילי האב



**מחנה ומחנה תלמידים מנהלים שיח רגשי-חברתי להעצמת הפרט והקבוצה,
להעמקת ההיכרות ולטיפוח הלכידות הקבוצתית**

- ♥ הרגשתי אכזבה
- ♥ הרגשתי התלהבות
- ♥ הרגשתי כעס
- ♥ הרגשתי סיפוק
- ♥ הרגשתי עצב
- ♥ הרגשתי פחד
- ♥ הרגשתי שמחה



בשבילי הלב

הרגשתי אכזבה

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי אכזבה...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם אכזבה. תוכלו להתייחס לאכזבה ממישהו או ממהו, לאכזבה הקשורה לתחום האישי, לתחום המשפחתי, לתחום הלימודי, לתחום החברתי, לתחום הקהילתי ועוד. נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה/מי גרם לך להרגיש אכזבה? מדוע?
- ◀ איך הבעת את אכזבתך? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ מה קרה בעקבות האופן שבו הבעת את האכזבה?
- ◀ את מי בחרת לשתף ברגשותיך? כיצד הגיב/ו? מה קרה בעקבות השיתוף?

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 רגעי האכזבה בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

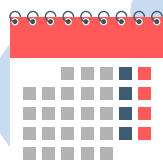
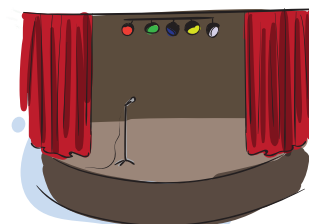
2. מהלכה למעשה



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?

הרגשתי אכזבה



מבחן



בשבילי הלב

הרגשתי התלהבות

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי התלהבות...' והיזכרו ברגע בו הרגשם התלהבות כתוצאה ממשהו. תוכלו להתייחס לרגע בו התלהבתם ממשהו שקרה/שעשוי לקרות, ממשהו שקיבלתם, ממשהו שראיתם/שמעתם ועוד.
נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה/מי גרם לך להרגיש התלהבות? מדוע?
- ◀ איך הבעת את הרגשתך? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ כיצד האופן שבו הבעת את הרגשתך השפיע עליך / על האחרים בסביבתך?

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 הדברים הגורמים לכם להתלהב בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

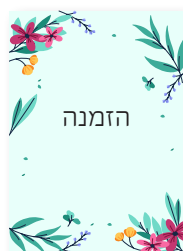
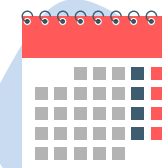
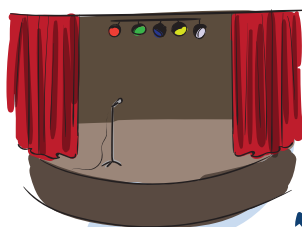
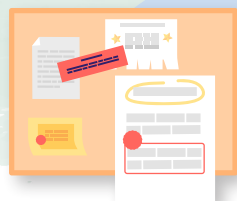
2. מהלכה למעשה



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?

הרגשתי התלהבות





שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי כעס...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם כעס. תוכלו להתייחס לרגע בו כעסתם על מעשה, על אמירה או על החלטה שלכם או של מישהו אחר, לכעס שהתעורר בכם בעקבות משהו הקשור לתחום האישי, המשפחתי, החברתי, הלימודי ועוד.

נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה גרם לך לכעס? מדוע?
- ◀ איך הבעת את הכעס? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ מה קרה בעקבות האופן שבו הבעת את הכעס?
- ◀ האם וכיצד הצלחת להתגבר על הכעס?
- ◀ את מי בחרת לשתף בהרגשתך? ובאופן שבו התמודדת עימה? כיצד הגיב/ו?

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 רגעי הכעס 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?

הרגשתי כעס





שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי סיפוק...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם תחושת סיפוק כתוצאה ממשהו. תוכלו להתייחס לרגע בו הרגשתם תחושת סיפוק במעשה שעשיתם, בהחלטה שקיבלתם או בהישג שהשגתם בתחום הלימודי, החברתי, המשפחתי, ועוד.

נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- מה/מי גרם לך להרגיש תחושת סיפוק? מדוע?
- איך הבעת את תחושת הסיפוק? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- כיצד האופן שבו הבעת את תחושת הסיפוק שלך השפיע עליך / על האחרים בסביבתך?

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 רגעי תחושת הסיפוק 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?

הרגשתי ספוק





שלב ראשון

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

1. שיתוף

במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי עצב...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם עצב. תוכלו להתייחס לעצב שהתעורר בכם כתוצאה משהו שקרה/שיכול היה לקרות בתחום האישי, המשפחתי, החברתי, הלימודי ועוד, לעצב שחשתם בעקבות ידיעה חדשותית ששמעתם עליה או אסון שהתרחש. או בעקבות סיפור שקראתם.

נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה/מי גרם לך להרגיש עצב? מדוע?
- ◀ איך הבעת את העצב? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ מי היה/היו איתך ברגע בו הרגשת עצב? כיצד התנהג/ו?
- ◀ האם רגש זה ליווה אתך גם בהמשך? מה בחרת לעשות על מנת להתמודד עם רגש זה? מה קרה בעקבות זאת?

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

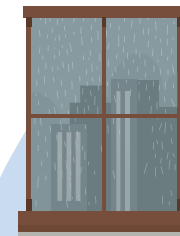
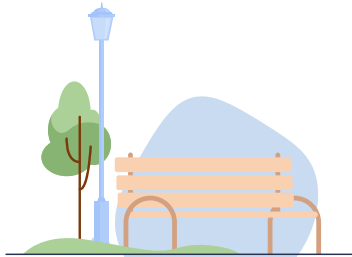
- ◀ מה למדתם על רגעי העצב בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

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?

הרגשתי עצב





שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי פחד...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם פחד. תוכלו להתייחס לפחד שהתעורר בכם כתוצאה מאירוע לו הייתם עדים, לפחד שהתעורר בכם ממפגש עם זרים, בעלי חיים או חפץ חשוד, לפחד ממשהו העלול לקרות חלילה לכם, לבני משפחתכם, לחבריכם ועוד, לפחד שחשתם בעקבות ידיעה חדשותית ששמעתם עליה או אסון שהתרחש. בעקבות חלום/דמיון או סיפור שקראתם, ועוד.

נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה/מי גרם לך לפחד? מדוע?
- ◀ איך הבעת את הפחד? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ מי היה/היו איתך ברגע בו הרגשת פחד? כיצד התנהג/ו?
- ◀ האם רגש זה ליווה אתך גם בהמשך?
- ◀ את מי בחרת לשתף בהרגשתך? מה קרה בעקבות השיתוף?

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 רגעי הפחד בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה



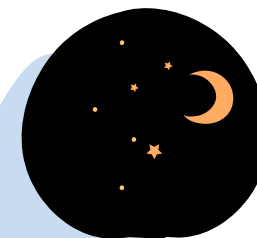
בראייה לעתיד

- 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?

בשבילי הלב

מפגשים מלב אל לב

הרגשתי פחד





שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'הרגשתי שמחה...' והיזכרו ברגע בו הרגשתם שמחה. תוכלו להתייחס לרגעי שמחה הקשורים להצלחה, להישג, לאירוע, לבשורה שקיבלתם לקשר עם חברים ועוד.

נסו לשחזר רגע זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מה/מי גרם לך לשמחה? מדוע?
- ◀ איך הבעת את השמחה? (מה עשית? מה אמרת? למי? מדוע?)
- ◀ מי היה/היו איתך ברגע משמח זה? כיצד הגיב/ו?
- ◀ את מי בחרת לשתף בהרגשתך? כיצד שיתפת? מה קרה בעקבות השיתוף?

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 רגעים של שמחה 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?

הרגשתי שמחה

