

בשבילי האב



**מחנכת וקבוצת תלמידות מנהלות 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



שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי אכזבה...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתן אכזבה. תוכלנה להתייחס לאכזבה ממישהו או ממהשהו, לאכזבה הקשורה לתחום האישי, לתחום המשפחתי, לתחום הלימודי, לתחום החברתי, לתחום הקהילתי ועוד.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 ברגשותייך? כיצד הגיב/ו? מה קרה בעקבות השיתוף?

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על רגעי האכזבה בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה

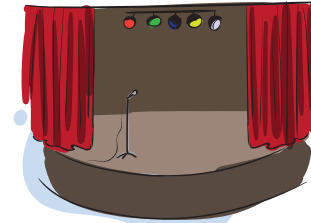


בראייה לעתיד

- בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
- ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

בשבילי הלב

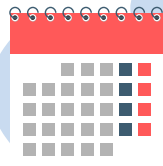
מפגשים מלב אל לב



הרגשתי
אכזבה



מבחן





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי התלהבות...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתן התלהבות כתוצאה ממשהו. תוכלנה להתייחס לרגע בו התלהבתן ממשהו שקרה / שהיה עלול לקרות, ממשהו שקיבלתן, ממשהו שראיתן/שמעתן ועוד.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 עלייך / על האחרים בסביבתך?

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על הדברים הגורמים לכן להתלהב בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה

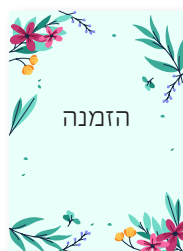
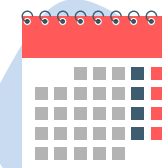
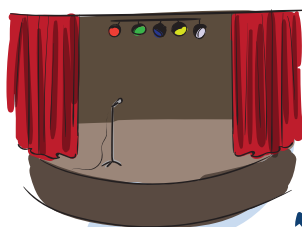
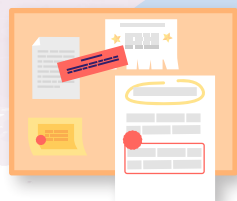


בראייה לעתיד

בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:

- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
- ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

הרגשתי התלהבות





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי כעס...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתי כעס. תוכלנה להתייחס לרגע בו כעסתן על מעשה, על אמירה או על החלטה שלכן או של מישהו אחר, לכעס שהתעורר בכן בעקבות משהו הקשור לתחום האישי, המשפחתי, החברתי, הלימודי ועוד.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 בהרגשתיך ובאופן שבו התמודדת עימה? כיצד הגיב/ו?

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על רגעי הכעס בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה



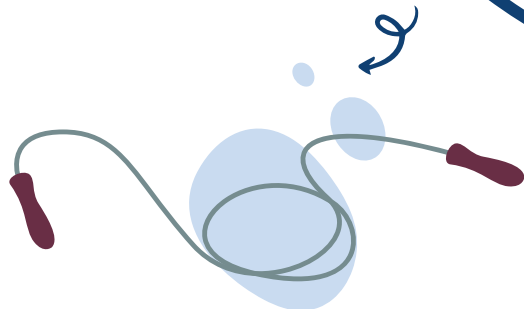
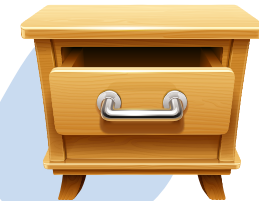
בראייה לעתיד

- בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
- ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

בשבילי האב

מפגשים מלב אל לב

הרגשתי כעס





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי סיפוק...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתן תחושת סיפוק כתוצאה ממשהו. תוכלנה להתייחס לרגע בו הרגשתן תחושת סיפוק במעשה שעשיתן, בהחלטה שקיבלתן או בהישג שהשגתן בתחום הלימודי, החברתי, המשפחתי, ועוד.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 עלייך / על האחרים בסביבתך?

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוותן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- מה למדתן על רגעי תחושת הסיפוק בחיי היום יום?
- מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

- בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
 - מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
 - מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

בשבילי הלב

מפגשים מלב אל לב

הרגשתי ספוק





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי עצב...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתי עצב. תוכלנה להתייחס לעצב שהתעורר בכן כתוצאה ממה שהי שקרה / שעלול היה לקרות בתחום האישי, המשפחתי, החברתי, הלימודי ועוד, לעצב שחשתי בעקבות ידיעה חדשותית ששמעתן עליה או אסון שהתרחש. או בעקבות סיפור שקראתן.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 הרגשתי 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

תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על רגעי העצב בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

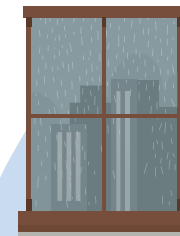
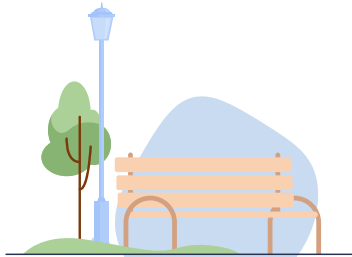
2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

- בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
 - ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
 - ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

הרגשתי עצב





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי פחד...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתי פחד. תוכלנה להתייחס לפחד שהתעורר בכן כתוצאה מאירוע אליו נחשפתי, לפחד שהתעורר בכן ממפגש עם זרים, בעלי חיים או חפץ חשוד, לפחד ממשהו העלול לקרות לכן, לבני משפחתי לחברותי וכו', לפחד שחשתי בעקבות ידיעה חדשותית ששמעתי עליה או אסון שהתרחש. בעקבות חלום/דמיון או סיפור שקראתם, ועוד.

נסינה לשחזר רגע זה בדמיונך.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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 הרגשתי פחד? כיצד התנהגו/ו?
- ◀ האם רגש זה ליווה אתך גם בהמשך?
- ◀ את מי בחרת לשתף בהרגשתיך? מה קרה בעקבות השיתוף?

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחווייתן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על רגעי הפחד בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

- בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:
- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
- ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

בשבילי הלב

מפגשים מלב אל לב

הרגשתי פחד





שלב ראשון

בשלב זה תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'הרגשתי שמחה...' והיזכרנה ברגע בו הרגשתן שמחה. תוכלנה להתייחס לרגעי שמחה הקשורים להצלחה, להישג, לאירוע, לבשורה שקיבלתן לקשר עם חברות ועוד. נסינה לשחזר רגע זה בדמיונכן.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוותן במהלך השיתוף ולאופן שבו שיתפה. 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 תשתפנה חברות הקבוצה במה שלמדו מהדברים שעלו בשלב הראשון ותבחנה באילו צעדים עליהן לנקוט בעתיד.

1. איסוף והמשגה



- ◀ מה למדתן על רגעים של שמחה בחיי היום יום?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:

- ◀ מה תרצינה ליישם באופן אישי ו/או קבוצתי?
- ◀ מה/מי יכול לסייע לכן בכך? כיצד?
- ◀ מהי הפעולה הראשונה בה תנקוטנה לשם כך?

הרגשתי שמחה

