

האנאן שיגלס



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

- ❖ איחול שאיחלתי
- ❖ בקשה שביקשתי
- ❖ חלום שחלמתי
- ❖ משאלה שהבעתי
- ❖ שאיפה שלי שהתממשה
- ❖ תפילה שנשאתי



הלוואי שיתגשם

איחול שאיחלתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'איחול שאיחלתי...' והיזכרו באיחול שאיחלתם בזמן כלשהו בעבר.

תוכלו להתייחס לאיחול שאיחלתם ליחיד, לקבוצה, למשפחה, לקהילה לארץ ולכל עם ישראל. לאיחול שאיחלתם באמצעות שיחת טלפון, בשיחה פנים אל פנים, באמצעות מכתב/פתק/כרטיס ועוד.

נסו לשחזר איחול זה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ למי איחלת? מה איחלת?
- ◀ מדוע בחרת לאחל איחול זה דווקא?
- ◀ כיצד איחלת? (בשיחת טלפון, בשיחה פנים אל פנים, באמצעות מכתב/פתק/כרטיס, אחר)
- ◀ כיצד הרגשת ברגע האיחול ולאחריו?

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 איחולים 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?

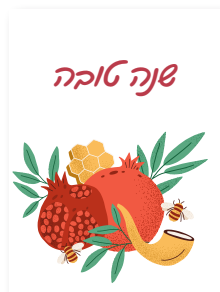




הלוואי שיתגשם



אחול נשאחלתי





הלוואי שיתגשם

בקשה שביקשתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'בקשה שביקשתי...' והיזכרו בבקשה כלשהי שהפניתם לאחר/ים, תוכלו להתייחס לבקשה שהפניתם לאחר/ים בבית, בחברה בתלמוד תורה באמצעות פנייה ישירה או באופן עקיף: שיחת טלפון, כתיבת פתק וכד'. נסו לשחזר בקשה זו בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ❖ מהי הבקשה?
- ❖ למי הפנית את הבקשה? מדוע? מתי? היכן?
- ❖ באיזה אופן ביקשת? (בשיחת טלפון, בפנייה פנים אל פנים, בכתב וכד')
- ❖ כיצד הרגשת לפני/במהלך/לאחר הבקשה? מדוע?

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 הדמויות השונות אליהן ניתן לפנות בבקשות כלשהן ועל האופן שבו ניתן לעשות זאת?
- ❖ 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?

בְּקִשָּׁה נִשְׁבָּקְשָׁתִי





הלוואי שיתגשם

חלום שחלמתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'חלום שחלמתי...' וחישבו על חלום שחלמתם כשהייתם קטנים, ושאתם נהנים להיזכר בו. תוכלו להתייחס לחלום שקשור למישהו שאתם אוהבים או לפעילות שאתם נהנים לעסוק בה לבד, עם החברים או עם המשפחה. לחלום שבו אתם מקבלים במתנה משהו שרציתם, לחלום שבו אתם מגיעים להישג אישי, משפחתי, חברתי או לימודי ועוד.

נסו לשחזר את החלום בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מהו החלום שחלמת כשהיית קטן? מדוע אתה נהנה להיזכר בו?
- ◀ אילו דמויות הופיעו בחלום? מה הן עשו? מה הן אמרו?
- ◀ מה הרגשת כשהתעוררת מהחלום?
- ◀ האם סיפרת למישהו על החלום שחלמת? למי? כיצד הגיב?
- ◀ 'לפעמים חלומות מתגשמים' האם משהו מהדברים שחלמת התגשם? פרט.

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 חלומות נעימים מתקופת הילדות?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה

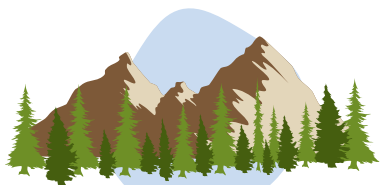


בראייה לעתיד

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?

חלום שחלמתי





הלוואי שיתגשם

משאלה שהבעתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'משאלה שהבעתי...' והיזכרו במשאלה שהתעוררה בכם בזמן כלשהו בעבר.

תוכלו להתייחס למשאלה הקשורה באנשים הקרובים לכם, לחפץ כלשהו, לאירוע משפחתי, קהילתי לתחום החברתי, לתחום הלימודי ועוד.

נסו לשחזר משאלה זו בדמיונכם.

אפשרו לאחד החברים בקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מהי המשאלה?
- ◀ באיזה אופן הבעת את המשאלה?
- ◀ כיצד הרגשת בעת הבעת המשאלה?
- ◀ האם שיתפת מישהו במשאלה זו? את מי? מדוע?
- ◀ האם משאלה זו התממשה? פרט

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 משאלות 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?

משאלה שהבעתי





הלואי שיתגשם

שאיפה שלי שהתממשה

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'שאיפה שלי שהתממשה' והיזכרו בשאיפה כלשהיא שהתעוררה בכם בעבר ושהתממשה, תוכלו להתייחס לשאיפה הקשורה לתחום האישי, המשפחתי, החברתי הלימודי ועוד.

נסו לשחזר שאיפה זו בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מהי השאיפה?
- ◀ מדוע היה חשוב לך להגשים שאיפה זו?
- ◀ האם שיתפת מישהו בשאיפה זו? את מי? מדוע?
- ◀ באיזה אופן פעלת על מנת לממש שאיפה זו?
- ◀ מי בסביבתך הקרובה כיוון אותך, עודד או סייע בשלבים השונים של מימוש השאיפה?
- ◀ כיצד הרגשת כשהתעוררה בך שאיפה זו כשפעלת למימושה או לאחר שהתממשה?

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 שאיפות בחיי היום יום ועל הדרכים למימושן?
- ◀ מה למדתם על עצמכם או על חבריכם לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתם יכולים לתרום לקשרים בינכם?

2. מהלכה למעשה



בראייה לעתיד

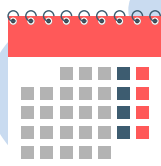
בררו בעקבות הדברים שעלו במפגש:

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

שאיפה שלי שהתממשה



תעודת
הערכה





הלואי שיתגשם

תפילה שנשאתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננו בכרטיס 'תפילה שנשאתי...' והיזכרו בתפילה מעומק הלב שהתפללתם ברגע מסוים בעבר. תוכלו להתייחס לתפילה הקשורה באנשים הקרובים לכם, למשפחה, לתחום החברתי, לתחום הלימודי ועוד.

נסו לחזור לרגע התפילה בדמיונכם.

אפשרו לאחד מחברי הקבוצה לשתף אתכם באמצעות שאלות כמו:

- ◀ על מה התפללת?
- ◀ מדוע חשת צורך לשאת תפילה זו?
- ◀ איך הבעת תפילה זו? במילים שלך / באמירת פרקי תהילים / בתפילת 'שמע קולנו'?
- ◀ כיצד הרגשת בזמן התפילה ולאחריה? מה העניקה לך התפילה?

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 מקומה של התפילה 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?



מזל טוב

תפילה שנשאתי

