

האנאן שיגלס



**מחנכת וקבוצת תלמידות מנהלות 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 תקבל כל חברה בקבוצה הזדמנות לשתף את חברותיה לקבוצה ולקבל משוב.

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'איחול שאיחלתי...' והיזכרנה באיחול שאיחלתן בזמן כלשהו בעבר.

תוכלנה להתייחס לאיחול שאיחלתן לחברה, לקבוצה, למשפחה, לקהילה ולכל עם ישראל. לאיחול שאיחלתן באמצעות שיחת טלפון, בשיחה פנים אל פנים, באמצעות מכתב/ פתק/ כרטיס ועוד.

נסינה לשחזר איחול זה בדמיונכם.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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



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 איחולים 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?



הלוואי שיהיה



אחול נשאחלתי

מבחן



שנה טובה





הלוואי שיתגשם

בקשה שביקשתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'בקשה שביקשתי...' והיזכרנה בבקשה כלשהי שהפנית לאחר תוכלנה להתייחס לבקשה שהפנית לאחר בבית, בחברה או בבית הספר באמצעות פנייה ישירה או באופן עקיף: שיחת טלפון, כתיבת פתק וכד'. נסינה לשחזר בקשה זו בדמיונך.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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



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

בִּקְשָׁה נְשִׁבָּה שְׂתִי





שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'חלום שחלמתי...' וחישבו על חלום שחלמתן כשהייתן קטנות, ושאתן נהנות להיזכר בו. תוכלנה להתייחס לחלום שקשור למישהו שאתם אוהבים או לפעילות שאתן נהנות לעסוק בה לבד, עם החברות או עם המשפחה. לחלום שבו אתן מקבלות במתנה משהו שרציתן, לחלום שבו אתן מגיעות להישג אישי, משפחתי, חברתי או לימודי ועוד.

נסינה לשחזר את החלום בדמיונכם.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן באמצעות שאלות כמו:

- ◀ מהו החלום שחלמת כשהיית קטנה? מדוע את נהנית 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? פרטי.

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 חלומות נעימים מתקופת הילדות?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

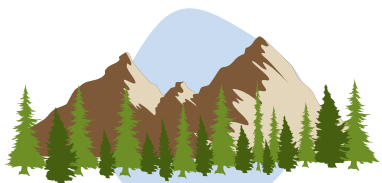
2. מהלכה למעשה



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?

חלום שחלמתי





הלוואי שיתגשם

משאלה שהבעתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'משאלה שהבעתי...' והיזכרנה במשאלה שהתעוררה בכן בזמן כלשהו בעבר. תוכלנה להתייחס למשאלה הקשורה באנשים הקרובים לכן, לחפץ כלשהו, לאירוע משפחתי, קהילתי, לתחום החברתי, לתחום הלימודי ועוד. נסינה לשחזר משאלה זו בדמיונך.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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? פרטי

2. משוב



תנה משוב לחברה ששיתפה, תוכלנה להתייחס לתוכן הדברים, למה שחוותין 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 משאלות 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?

משאלה שהבעתי





הלוואי שיתגשם

שאיפה שלי שהתממשה

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

התבוננה בכרטיס 'שאיפה שלי שהתממשה' והיזכרנה בשאיפה כלשהיא שהתעוררה בכן בעבר ושהתממשה, תוכלנה להתייחס לשאיפה הקשורה לתחום האישי, המשפחתי, החברתי הלימודי ועוד.

נסינה לשחזר שאיפה זו בדמיונך.

אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן 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



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 שאיפות בחיי היום יום ועל הדרכים למימושן?
- ◀ מה למדתן על עצמכן או על חברותיכן לקבוצה?
- ◀ כיצד הדברים שלמדתן יכולים לתרום לקשרים ביניכן?

2. מהלכה למעשה

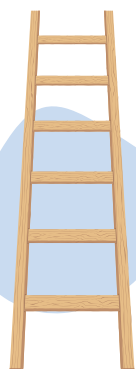


בראייה לעתיד

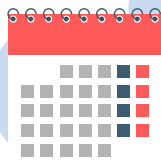
בררנה בעקבות הדברים שעלו במפגש:

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

נְשִׂאִיפָה נְשִׁלִי נְשֶׁהֶתְמַמְשָׁה



תעודת
הערכה





הלוואי שיתגשם

תפילה שנשאתי

שלב ראשון

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

1. שיתוף



במבט לאחור

- התבוננה בכרטיס 'תפילה שנשאתי...' והיזכרנה בתפילה מעומק הלב שהתפללתן ברגע מסוים בעבר.
- תוכלנה להתייחס לתפילה הקשורה באנשים הקרובים לכן, למשפחה, לתחום החברתי, לתחום הלימודי ועוד.
- נסו לחזור לרגע התפילה בדמיונך.
- אפשרנה לאחת מחברות הקבוצה לשתף אתכן באמצעות שאלות כמו:
 - ◀ על מה התפללת?
 - ◀ מדוע חשת צורך לשאת תפילה זו?
 - ◀ איך הבעת תפילה זו? במילים שלך/ באמירת פרקי תהילים / ב'שמע קולנו'
 - ◀ כיצד הרגשת בזמן התפילה ולאחריה? מה העניקה לך התפילה?

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 מקומה של התפילה 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?

מזל טוב

תפילה שנשאתי

