



אתגרים וכוחות פעילות למרחב הקולי לכיתות ז'-ח'

פתיחה

משחק "אילו הייתי..."

- דמיינו את עצמכם בכל אחד מהמצבים הבאים, וכתבו על דף את התשובה:
- אילו היית בגודל ס"מ למשך יום אחד, לאן היית נכנס?
 - אילו היה לך תוכי מדבר, איזה משפט או ביטוי היית מלמד אותו?
 - אילו היו נותנים לך מיליון שקל, והיו מכריחים אותך לתת את מלוא הסכום לארגון, אגודה או מוסד. למי היית בוחר לתרום סכום זה?
 - אילו היה ניתן לחגוג את אחד החגים פעמיים בשנה, איזה חג היית בוחר?
 - אילו היית שקוף למשך שעה בלבד. מה היית עושה?

קראו את התשובות שכתבתם: האם הם קשורים לאתגרים ששגרת חירום מזמנת?

שלב א' - אישי

תקופת הקורונה מזמנת לכל אחד מאתנו אתגרים רבים.

חשבו על האתגרים שמלווים אתכם בשגרת החירום

- מהם האתגרים?
- כיצד הם משפיעים עליכם?
- מה אתם מרגישים לגבי אתגרים אלו?
- איך אתם מתמודדים איתם?
- אם הייתם יכולים לשנות משהו במציאות שקשור לאתגרים אלו, מה הייתם משנים?
- מה גילתם על עצמכם בעקבות ההתמודדות עם אתגרים אלו?

שלב ב' - שיתוף

חשבו על אתגר אחד אתו אתם מתמודדים בעקבות שגרת חירום

- מהו האתגר?
- מי במשפחה או בבית הספר יוכל לעזור לכם להתמודד עם אתגר זה או לשפר את הרגשתכם ביחס אליו?
- שתפו את הדמות שיכולה לסייע לכם להתמודד עם האתגר, בעזרה שתמצאו ממנה על מנת להתמודד עם האתגר.

שלב ג' - סיכום ויישום!

- האם למדתם משהו חדש או תובנות על עצמכם בעקבות ההתמודדות עם אתגרים בשגרת החירום?
- חשבו על דרכים יצירתיות בהן ניתן לעודד חברים או בני משפחה ולסייע להם להתמודד עם האתגרים שתקופה זו מזמנת.



כתבו דף המלצות לבני המשפחה להתמודדות עם אתגרים או קשיים
איתם הם מתמודדים בעקבות שגרת החירום.