



מדינת ישראל

משרד החינוך

המרכז הפדגוגי

היחידה לתוכניות משלימות למידה



פעילויות בסיועו נקודות חוזק ואור



בגיל הילדות הערכה העצמית של הילדים מתעצבת. הערכה עצמית משמעותה לחבב את עצמכם ואת מי שאתם.

לא מדובר בביטחון יתר – רק בכך שאתם מאמינים בעצמכם ויודעים מה אתם שווים ומהן נקודות החוזק שלכם. ההערכה העצמית של ילדים נובעת מהידיעה שהם אהובים ושייכים לקבוצה שמעריכה אותם. כמו כן, היא נובעת מקבלת שבחים וחיזוקים על הדברים שחשובים להם, ומתחושת ביטחון בנוגע לעתיד.



אור הוא ספל לפשהו טוב,
לפשהו חיובי, לתקווה. חג
החנוכה הוא הזדפנות נפלאה
לחזק את נקודות האור של
הילד, ולהעצים את הילד
והקבוצה.



פעילויות בנושא של נקודות אור
בהקשר של חג חנוכה

כפי שהרב אברהם יצחק קוק כתב

"צריך שכל איש ידע ויבין שבתוכו

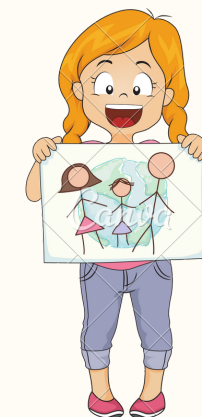
תוכו דולק נר

ואין נרו שלו פנר חבירו, ואין איש

שאין לו נר"

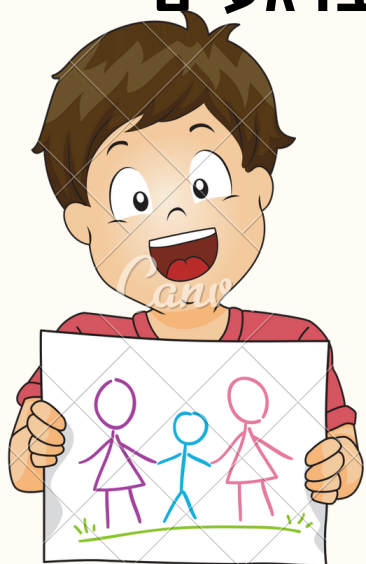


"תחפש טוב תמצא טוב"



חישבו מהו אותו טוב שיש בכם? התנהגות? רגשות? מחשבות? ...
מהו אותו טוב שאותו תוכלו לחלוק עם אחרים ולמצוא באחרים?
כשאני יודע למצוא נקודות אור כאלו בעצמי ואני מודע להן בעצמי, כך יקל לי יותר לראות
זאת גם אצל אחר. אם אקפיד לראות נקודות אור, לזהות אותן כחיוביות, לחשוב באופן חיובי
ולהיות מודע להן, אז אוכל להרגיש טוב יותר לגבי עצמי ואחרים.
נסו לצאת למסע משלכם. חפשו את נקודות האור שבכם ואז שילחו קרני אור גם לאחרים, ברגעים
קשים וברגעים טובים.
בקשו מכל ילד לצייר או לכתוב על הנר מה נקודת האור שלי.

לדוגמא: לב רחב, וותרן, משתף במשחקים וכדומה.



חלק ב:

הכינו לכל ילד נר מבריסטול.
בקבוצה קטנה שוחחו עם הילדים ובקשו מהילדים להאיר נקודות אור אצל כל אחד
מחברי הקבוצה.
עבור כל ילד רשמו על גבי הנר מה חברי הקבוצה סיפרו עליו.
שאלות לדיון בקבוצה:

- מה הרגשתי כשקיהלתי את הנר?
- האם ישנתי בהרים שאותה לא מסכים איתם?
- האם אותה מסכים עם מה שכתבו?
- האם חיפשתי לך בהרים חופשים?
- איך ההרגשה לאחר בהרים טובים על אחריים?
- האם קל יותר / קשה יותר לאחר בהרים טובים מאשר רעים?
- איך מרגישים כשקוראים בהרים טובים על עצמנו?



דפיון פוּדוּרְך. כדאי להשתפש בפוסיקה פרגיעה.



הנחו את הילדים:

עצמו עיניים. לנשום אוויר נקי לריאות, ולהוציא. (שוב, כמה פעמים). תרגישו איך הגוף משתחרר, הראש רפוי, הכתפיים שמוטות, וכו'... עד הרגליים.

אתם הולכים לטייל במקום שאתם מאוד אוהבים. השמש מאירה, הכל פורח סביבכם והאוויר נקי ומרענן. לאט-לאט יורד הערב. מתחיל להחשיך. אין לכם פנס. הכל חשוך מסביב. אתם מסתכלים קדימה, ולא רואים שום דבר. מסתכלים לצדדים, מחפשים פינה מוארת, בית או פנס רחוב, ואין. הכל שחור. חושך מוחלט. עד כדי כך שכשאתם עוצמים את העיניים ופותחים אותם זה אותו הדבר.



מה אתם רואים? מה אתם חושבים? איך אתם מרגישים? פתאום אתם שומעים קול מוכר ונעים שמזכיר לכם משהו. משהו שידעתם אבל שכחתם עם הזמן. נזכרתם שיש לכם נר, בתוכם. נר פנימי, מיוחד שלכם.

האם אתם מצליחים לראות אותו? איך הוא נראה? באיזה צבע הוא? איפה בגוף שלכם הוא נמצא? האם הוא דלוק?

אתם מחליטים להשתמש בו. כל אחד ישתמש בו בדרך שלו, העיקר שהנר הזה שלכם יאיר לכם איפה שחשוק.

מי שהצליח למצוא אור שיוריד את הראש על השולחן. (לחכות כמה דקות). עכשיו, כשיש לכם אור מהנר, אתם יכולים לחזור הביתה בדרך האהובה עליכם. (לחכות)

עכשיו הגיע הזמן להיפרד מהמקום האהוב עליכם, ולהחזיר את הנר למקום, בתוכם. אפשר להגיד תודה לנר, ולא לשכוח שתוכלו תמיד לפגוש את הנר הזה כשיהיה לכם חשוק, רק צריך לזכור שהוא שם ולהשתמש בו כמו שהשתמשתם היום.

תתחילו לחזור. אני אספור עד שלוש, כשאומר שלוש תוכלו לפתוח את העיניים



בריסטול שחור לחור לכל תלמיד/ה. התלמידים יתבקשו להניח על הבריסטול דברים שהחושך מזכיר להם. אפשר לצייר (עם צבעי פנדה) אפשר לגזור ולהדביק מתוך עיתונים, ואפשר לפסל עם פלסטלינה על גבי הבריסטול. מה מפחיד, מבלבל, מנעים, מעציב, מחליש אתכם. (אפשר גם לכתוב)



חלק ב':

התלמידים יקבלו דף בצורת נר. הם ידביקו אותו על הבריסטול איפה שנראה להם מתאים, וימלאו אותו עפ"י רצונם, באופן שימחיש את הנר האישי שיש בתוכם. (הנר המיוחד שלכם, שאינו דומה לאף נר אחר בעולם.)

איסוף:

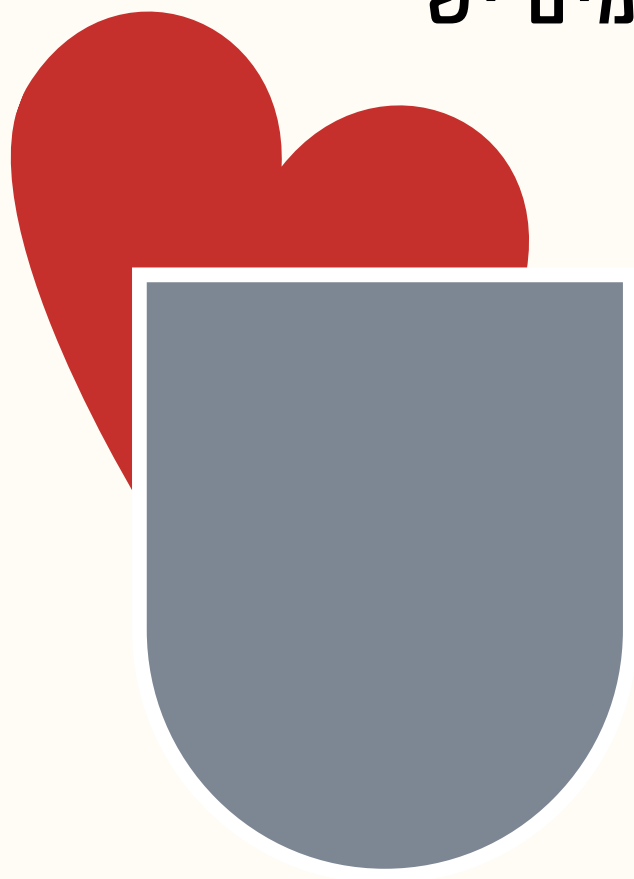
מה יש בנר הזה? איזה כוחות יש לכם? לדוגמא: חוש הומור, יכולת להבין, יכולת לפתור בעיות, רצון חזק, אנפתיות, כוח פיזי, חברותיות, וכו'.



כסלו - לב

פתיחה:

השבוע התחלנו חודש חדש... חודש כסלו. במילה כסלו מתחבאות שתי מילים . מי יכול לנחש מהן? כיס ו.. לב...מה? יש לנו כיס בלב? כן!
הלב שלנו הוא כמו כיס ענק...לפעמים יש בו שמחה, לפעמים יש בו עצב, לפעמים יש בו אהבה ולפעמים יש בו כעס... מה עוד יכול להיות בו?
אנחנו יכולים להחליט מה אנחנו רוצים להכניס לכיס שבלב שלנו...



אפשר להכניס לתוכו שמחה, אהבה, שלוה, רוגע...

אפשר להכניס לתוכו, חיוך, מילה טובה, נשיקה, חיבוק...

איך אנחנו מרגישים שהכיס בלב שלנו מלא בדברים טובים ?

איך אנחנו מרגישים שהכיס שלנו ריק או מלא בדברים לא נעימים?

איך מכניסים לכיס לב שלנו דברים טובים? מחייכים, עושים מעשה טוב, אומרים מילה טובה

לחבר, משחקים משחק שאנחנו אוהבים, מחבקים, יוצרים...

איך מכניסים לכיס לב של חבר דברים טובים? מחייכים אליו, עוזרים לו, נותנים לו יד...מציירים לו

ציור..

מוותרים לו...אומרים לו : "אני אוהב אותך".



הכנת כיס לב מבריסטול:

מה צריך: בריסטולים צבעוניים, מהדק, מדבקות, טושים
איך עושים: גוזרים מהבריסטול צורת לב (2 לכל ילד) ומהדקים
בקצוות

את הכיס והלב אפשר לקשט בטושים ומדבקות
בקבוצות קטנות משוחחים על מעשים טובים ותכונות טובות של
חברי הקבוצה

מבקשים מהילדים למלא את הכיס של החברים במעשים טובים או
תכונות טובות של הילד.
ניתן לצייר או לכתוב . .



נקודות האור שבי

פּשחק פּסלול בנושא העצמה עצמית

משחק מסלול המעודד שיח והתנסות בחשיבה חיובית ותורם להעצמה האישית של הילדים המשחקים, תוך כדי הכרה בחוזקות וביכולות שלהם.

מטרות

- לתרום להעצמה אישית של הילדים
- לאפשר התנסות בחשיבה חיובית
- לאפשר התנסות באמירות חיוביות, עידוד עצמי
- לתת לילדים להכיר בחוזקות וביכולות שלהם

ניתן להדפיס את המשחק מתוך האתר:

נקודות האור שבי – משחק מסלול בנושא העצמה עצמית - מתוך אתר בין

הצלולים

נקודות האור שבי

