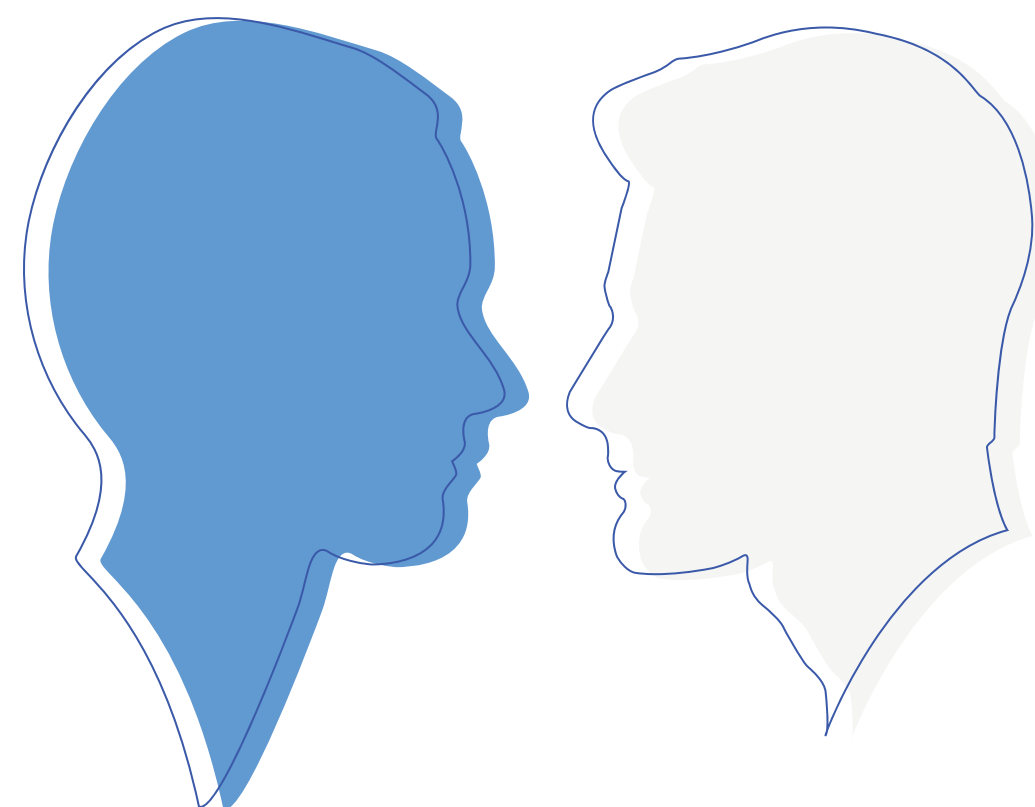


יחד ננצח

הצעות לשיח רגשי חברתי





חרבות ברזל - שיח רגשי חברתי

לצוותים שלום רב,
אירועי "חרבות ברזל" מעוררים קשת של רגשות בקרב מבוגרים וצעירים: בלבול, דאגה, חשש, היעדר מוגנות וחוסר ודאות לגבי ההווה והעתיד. בתקופה זו חשוב לקיים שיח רגשי-חברתי המאפשר לשתף ברגשות ובהשפעות האירועים על תחושת הביטחון והשייכות. חשוב לתת מקום למגוון הרגשות ולנהל שיח על אודות האופן שבו היחיד והקבוצה חווים את אירועי התקופה.

במהלך השיח חשוב:
לאפשר לילדים לשתף ברגשות שונים, להקשיב, לגלות אמפתיה ולהכיל את מגוון הרגשות.
לשדר אמונה בכוחם של ילדים צעירים ושל החברה הישראלית להתמודד עם אתגרי התקופה.
לשדר מסר של תקווה לעתיד טוב יותר, לחיים של שקט וביטחון.
לחדד את המסר שכל אחד מאיתנו, בוגר וצעיר, יכול לתמוך באחרים ולסייע להם.

לרשותכם מגוון הצעות לשיח רגשי חברתי בדגש על אירועי התקופה.
חשוב לבחון את ההצעות ולייצר התאמות לגיל, לאזור הגיאוגרפי ולנושאים המעסיקים את הילדים באותו אזור.



מה בערכה?

- מניפת הרגשות 
- למלא את הלב 
- בבקשה ובתפילה 
- אוצר הכוחות 
- יומן אישי 
- משתפים 
- אומרים תודה 
- השידור שלנו 



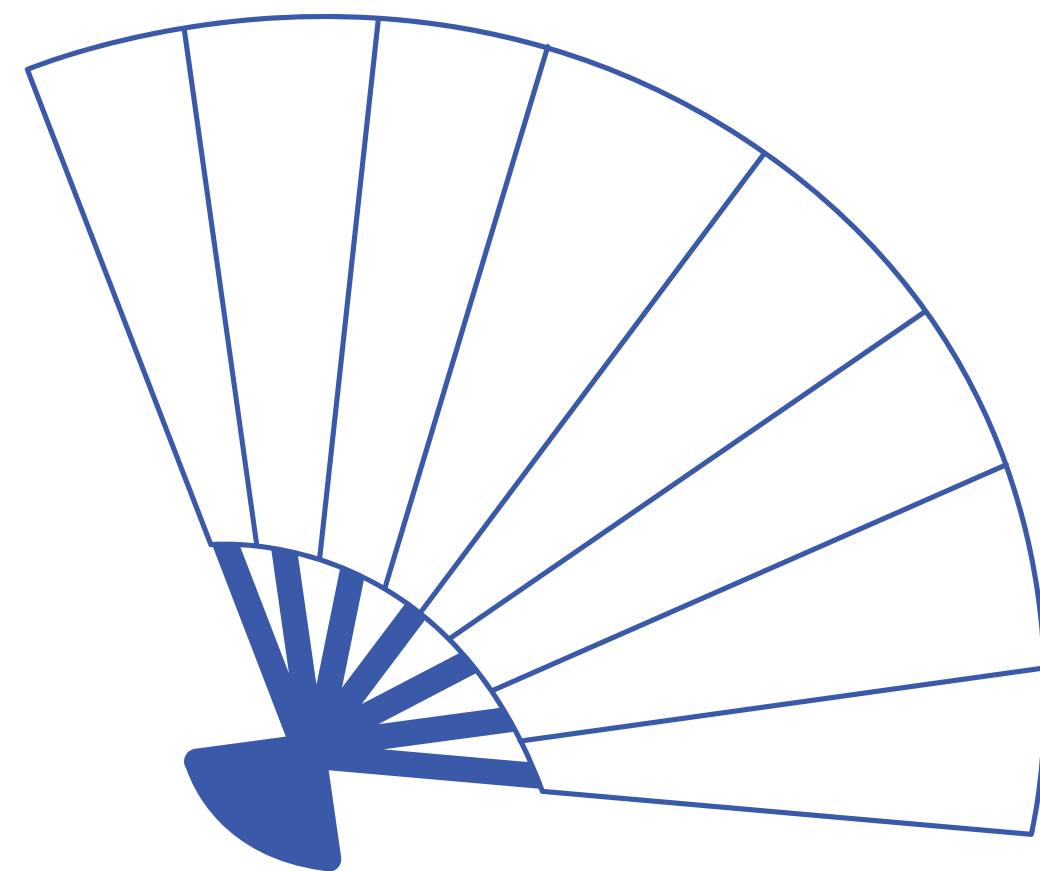
מניפת הרגשות

שתפו ברגשות שמתעוררים בכם בעקבות האירועים האחרונים.

קחו דף נייר וקפלו אותו בצורת מניפה.

פתחו את הקיפולים וכתבו בכל קיפול רגש אחד שהרגשתם היום.

בקיפול הבא תוכלו לצייר ציור מתאים.



לחלופין: בצד אחד של המניפה תוכלו לציין רגשות לא נעימים בעקבות המצב,

ובצד השני רגשות נעימים שתרצו שיחליפו אותם.



למלא את הלב

עצמו את העיניים, האזינו למוזיקה שקטה וחשבו על דברים שמשמחים אתכם היום,
שגורמים לכם הרגשה טובה.

פקחו את העיניים ושתפו:

- מה/מי משמח אתכם היום? מדוע?
- כיצד אתם יכולים לשמח אחרים?
- את מי אתם רוצים לשמח?
- כיצד תעשו זאת?





בבקשה ובתפילה

כתבו תפילה שתחזק ותעודד אתכם בתקופה זו

(תוכלו לכתוב תפילה אישית; תפילה של הכלל; תפילת הודיה, שבת, בקשה ועוד)



הציגו בפני חבריכם את התפילה שכתבתם.

שוחחו: במה שונה תפילה הנאמרת בשעת חירום מתפילות אחרות?

(התייחסו למילים הנאמרות בה, לרגש שמתלווה אליה ועוד)

צרו מכלל התפילות שכתבתם "ספר תפילה לשעת חירום" וחשבו מה תוכלו לעשות עמו.



אוצר הכוחות

א. דמיינו שיש לכם "תיבת אוצר של כוחות", ציירו אותה ותנו שם לכל כוח בתיבה.
ב. שוחחו:

- אילו כוחות יש בתיבת האוצר שלכם? (יכולות, תכונות, התנהגויות, אמונות)
- מתי אתם משתמשים בכוחות אלה? כיצד?

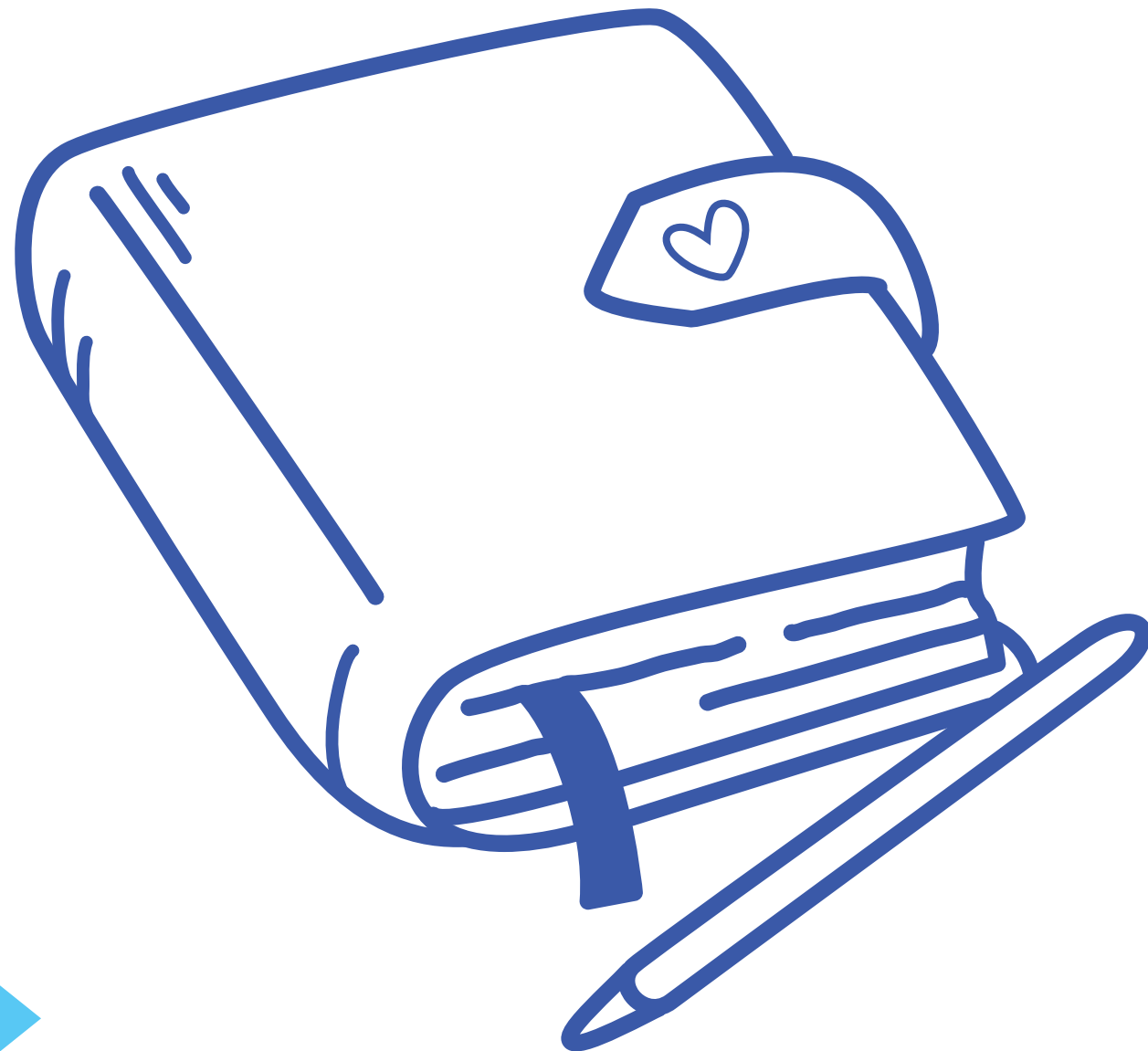
ג. היזכרו במצב שבו התמודדתם עם פחד, חשש, דאגה, כאב, חוסר ודאות או חרדה.
שתפו בכוח שעזר לכם להתמודד.





יומן אישי

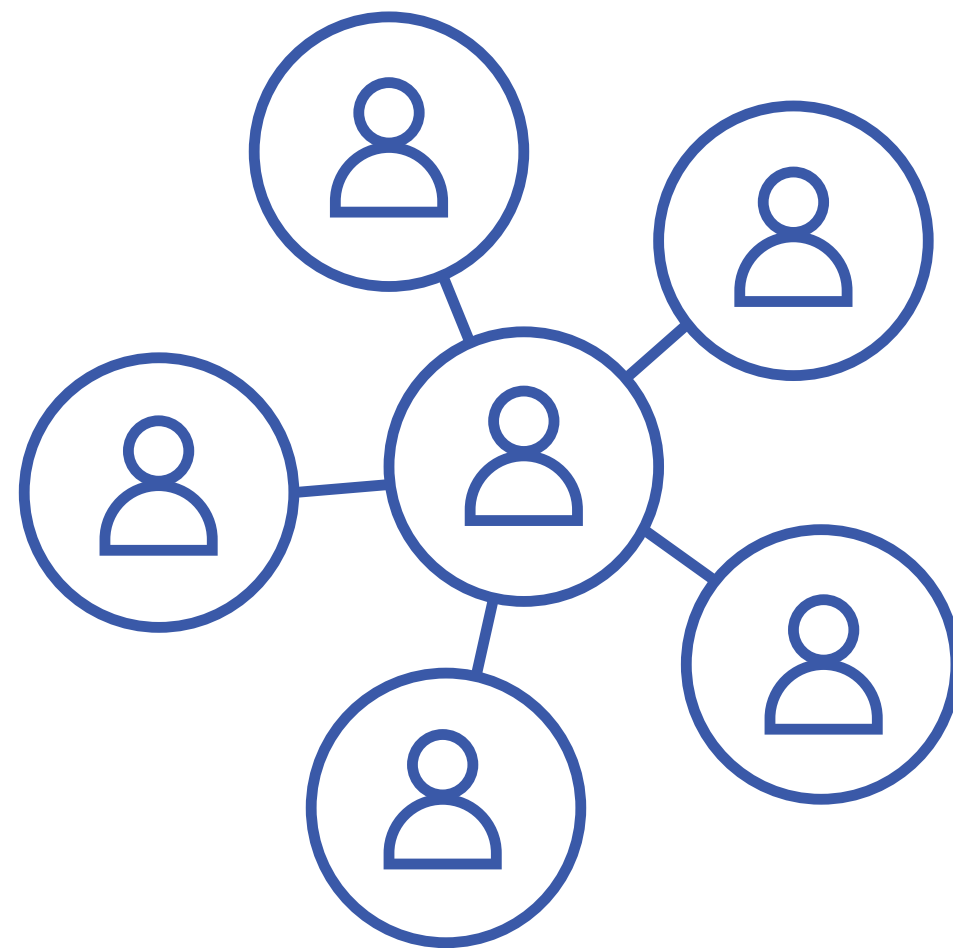
כתבו ביומן אישי חוויות, מחשבות ורגשות חיוביים שמלווים אתכם בימים האחרונים.
שתפו את חבריכם במשפט/קטע/רעיון מתוך הדברים שכתבתם ביומן.
בררו כיצד הכתיבה ביומן האישי עשויה לעזור לכם להתמודד בתקופה הנוכחית.





משתפים

- א. בחרו אחד משני הקלפים: כיפת ברזל או אני במרחב החינוכי.
ב. שתפו את החברים בקבוצה באחד הדברים שכתובים בקלף:



אני במרחב החינוכי

מה מעניין אותי ללמוד?
עם מי אני שמח/ה לשחק?
מה אני אוהב/ת במיוחד?
מה/מי מעודד אותי?
מה/מי גורם לי לחוש תקווה ואופטימיות?
משהו חדש שלמדתי

כיפת ברזל

כוחות שגיליתי בעצמי
מה/מי מעניק לי ביטחון
תמיכה/עזרה שהענקתי לאחרים
מעגלי תמיכה שזיהיתי בסביבתי
"כיפת הברזל" שלי בתקופה זו היא...



אומרים תודה

- א. חשבו למי תרצו להודות בתקופה זו והכינו כרטיס תודה.
- ב. הציגו לחברים בקבוצה את כרטיס התודה שהכנתם.
- ג. חשבו כיצד תוכלו להעביר את כרטיסי התודה לאנשים להם ברצונכם להודות.
- ד. ברוו על מה תוכלו להודות לאנשים בסביבתכם בחיי היום-יום ומדוע חשוב לעשות זאת.



השידור שלנו

א. חשבו אילו מסרים תרצו להעביר לאחרים בתקופה זו.
ב. כתבו/ציירו:

• אני רוצה לומר לחיילים ולכוחות הביטחון...

• אני רוצה לומר לילדי ישראל...

• אני רוצה לומר לאנשים שנמצאים לצדי בתקופה זו...

ג. שתפו את החברים בקבוצה באחד המסרים שכתבתם.

ד. חשבו למי תרצו להעביר מסרים אלה וכיצד.

