



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חברה ונוער



ברוש עומד איתן



Image by [Prawny](#) from [Pixabay](#)

ברוש עומד איתן

מערך שיעור לתלמידים

למנחה



מערך פעילות



קישורים
להרחבה



מטרות
הפעילות



מבוא

ברוש

ח'ילים: אהוד מנור

ואני ראיתי ברוש

שניצב בתוך שדה מול פני השמש

בחמסין, בקרה

אל מול פני הסערה.

על צידו נטה הברוש

לא נשבר

את צמרתו הרכין עד עשב.

והנה, מול הים

קם הברוש ירוק ורם.

לביצוע השיר על ידי אריאל זילבר

למילות השיר בשירונט



Image by [Hans Braxmeier](#) from [Pixabay](#)

ואני ראיתי ברוש

אהוד מנור כתב שיר זה בהשראת ברוש אמיתי שניצב בבנימינה בתקופת ילדותו וששרד רוחות חזקות ופגעי טבע (הברוש נכרת לבסוף כדי לפנות שטח למגרש כדורסל).



"עץ צידו נטה הכרוש, לא נשבר
את צמרתו הרכין עד עשה
והנה, מול הים
קט הכרוש ירוק ורט".

❖ אילו תכונות המשורר מייחס לברוש? במה עוצמתו?

❖ לדעתכם, מה מסמל הברוש למשורר? הסבירו.

שיח בקבוצות

חזרו
לשיחה
במליאה



ערכו שיח קבוצתי
בהתאם לכרטיסיית
ההנחיות



התחלקו
לשלישיות



חלוקה לחדרים בזום

רגש – תגובה

- ❖ אילו רגשות תוארו בקבוצות? האם יש להם מכנה משותף?
- ❖ אילו התנהגויות תוארו?
- ❖ האם, בדיעבד, הייתם בוחרים להגיב אחרת לסיטואציה?
- ❖ מה קובע את אופי התגובה שלנו לסיטואציות שונות המעלות בנו קושי ורגשות חזקים? הסבירו.

רגשות, תגובות – מודל אפר"ת

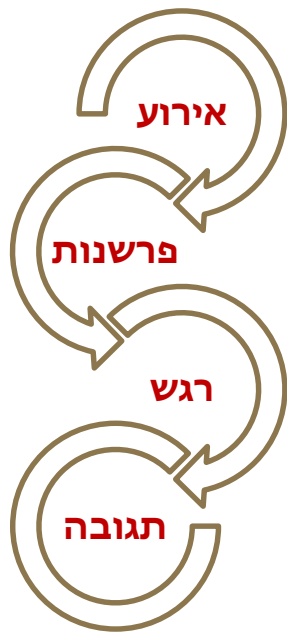
צפו בסרטון: [רגשות, תגובות, מודל אפר"ת, דיסני, YouTube](#)



- ❖ מה תפקיד הדמויות בסרטון? מה הן מייצגות?
- ❖ מה הביא לשינוי בהתנהגות הילדה? תוכלו להסביר מדוע?

בין פרשנות לתגובה

מודל אפר"ת מתבסס על תיאוריה של הפסיכולוג אלברט אליס.



למודל ארבעה שלבים עוקבים:

1. א – אירוע
2. פ – פרשנות
3. ר – רגש הנגזר מהפרשנות
4. ת – תגובה הנגזרת מהרגש

- המחשבות מתווכות בין האירוע לבין התגובה אליו.
- כל אחד מגיב אחרת כלפי המציאות, בהתאם לפירוש שהוא נותן לה.
- שינוי בפרשנות יביא לשינוי התנהגותי.

"לו רק ניתן ואלמד – את דרכו של עץ אחד"



❖ בסיטואציות שתיארתם – כיצד הפרשנות שלכם השפיעה על התגובות שלכם לאירוע?

❖ תוכלו לחשוב על פרשנויות שונות לאותו אירוע? האם הן היו מובילות לתגובות שונות ולהתמודדויות בדרכים אחרות? פרטו.

❖ המעבר למסגרת צבאית עלול לזמן אתגרים רבים, כולל מצבי לחץ וחוסר ודאות – במה מודל אפר"ת יכול לסייע לכם בהתמודדות עם מצבים מסוג זה? הדגימו.

**“כשאתה משנה את הצורה שבה אתה
מסתכל על דברים, הדברים שאתה
מסתכל עליהם משתנים.”**

וויין דייר



❖ מה דעתכם על משפט זה?

❖ במה הוא יכול לתת השראה לבני נוער לקראת גיוסם?