



לפתוח את הלב ולהודות

פתיחה

קריאת פרק ק' בתהילים: "מזמור לתודה".

בכוח מזמור זה לפתוח שערי שמים, כמו שנאמר: "בואו שעריו בתודה, חצרותיו בתהילה" - הדרך לזכות לישועות היא בתודה ובתהילה.

- כל משתתף יציג את עצמו באמצעות אמירת תודה לה' או לדמות כל שהיא.
- המחנך יציג את כללי השיח.

ראיית הטוב והודיה עליו יכולה לסייע לנו בהתמודדות עם קשיים ואתגרים.

שלב א' - אישי

חשבו על סיטואציה שקשורה לסגר או ללמידה מרחוק.

- נסו למצוא את הטוב שמסתתר בתוך הסיטואציה.
- נסו למצוא היבט חיובי (משהו טוב) שקשור בסיטואציה זו.
- הקדישו רגע אחד כדי להודות בליבכם לה' על הטוב שגיליתם.

שלב ב' - שיתוף מלב אל לב

היזכרו בדמות שעשתה לכם טוב ואתם מרגישים צורך להודות לה.

שתפו:

- מהי העזרה שקיבלתם?
- כיצד העזרה הזו גרמה לכם להרגיש?
- האם זכרתם להודות לאותה דמות על העזרה?
- האם יש משהו מיוחד שאתם יכולים לעשות בעבורה כדי להכיר לה טובה?

שלב ג' - סיכום ויישום!

- מה למדתם על הכרת הטוב?
- מה למדתם על עצמכם ועל חברותיכם?
- תכננו כיצד תוכלו להכיר טובה לדמות שמסייעת לכם להתמודד עם הקשיים שתקופה זו מזמנת.



**כתבו ביומן או בפנקס קטן מידי יום בשבוע הקרוב
שלושה דברים שאתם מודים עליהם לבורא העולם.**

מאת

החומרים פותחו
על ידי צוות מדריכות
לחינוך חברתי-ערכי
במחוז החרדי:

אהובה רענן,
חיה קטרי,
עליזה קירזון,
שושי כץ

בשיתוף
מרכז פסגה חרדי
ירושלים.