



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



כלים ופעילויות
לחיזוק כוחות ולניהול שיח רגשי
לתלמידים ולצוות החינוכי

מדברים תקווה

צוות חינוכי



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



רציונל:

שנת הלימודים הנוכחית מסתיימת בתנאים של אי ודאות לאומית, המשך לחימה ומצב חירום מתמשך. משחק זה נועד לפיתוח המודעות לדברים יומיומיים שתורמים לרווחה הנפשית שלנו ומסייעים לנו בהחזקת התקווה בתקופה זו.

ציוד:

לוח משחק, 2 קוביות.

הוראות משחק:

כל משתתף, בתורו, יטיל את שתי הקוביות וייתיחס להיגד המופיע במקום המפגש בין שני המספרים שיצאו.



מדברים תקווה



מטילים קוביות ועונים על השאלות

דמות שאני מעריך/ מעריכה	הדבר שהכי מרגש אותי	העצה הכי טובה שאני יכול/ה לתת	נוף מדברי או נוף ירוק	שיר שמעודד אותי	משהו שהתקדמתי בו	
מקום שאני נרגע/ת בו	עונה בשנה שאני הכי אוהב/ת	חזקה אישית שגיליתי בעצמי לאחרונה	תפילה שאני אוהב/ת	מזמור תהילים שמרגיע אותי	משהו בחיים שלי שעוזר לי להתקדם	
מאכל שעושה לי טוב על הלב	הכי מרגיע אותי ש...	מישהו שאני רוצה להודות לו	משהו שהייתי רוצה לאחל למישהו בחיי	משהו שאני מודה עליו	תמונה שמסמלת עבורי תקווה	
שיחה/ שיעור שממלא אותי	מקום במציאות/ בדימיון שמעורר עבורי השראה	פעילות שעוזרת לי כשאני עצוב/ה או כועס/ת	חנות/אתר שאני אוהב/ת לערוך בהם קניות	תמונה שאני נזכרת בה ומעוררת בי רגשות חיוביים	חג אהוב עליי במיוחד	
זמר/ת או להקה שאני אוהב/ת לשמוע	סרט/ספר אהוב	שעה ביום שאני אוהב/ת במיוחד	ימים בשנה שמחדשים בי את הכוחות	משהו שמעלה בי חיוך	אדם שבמחיצתו אני מרגיש/ה שייכ/ת	
תחביב שיש לי	חלום שארצה להגשים	במה אני גאה בעצמי	מה/מי מעורר בי השראה?	אני מרגיש/ה משמעותי/ת כש...	האדם שמאיר את יומי הוא...	



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



שאלות בעקבות הפעילות:

- מהו הדבר הכי חשוב שאקח לעצמי מהפעילות?
- דבר אחד שבכוונתי לעשות במהלך החופשה.

סיכום:

בתקופה זו, יותר מתמיד, חשוב שניתן מקום
לדברים יומיומיים שתורמים לרווחה הנפשית שלנו
ומסייעים לנו בהחזקת התקווה.