



הקדמה¹

בשיעור זה נקדיש זמן לחשיבה על מה שמשמח אותנו בשגרה היום-יומית שלנו. בדרך כלל אנחנו לא עוצרים להתבונן על מה שמשמח אותנו, בעוד שכשמדובר באירועים מעציבים וקשים אנו נוטים יותר לשים לב ולהתייחס אליהם. בהמשך השיעור נחשוב גם על היחס בין האירועים המשמחים לאירועים המעציבים בשגרת חיינו. (בכתה שמתאים, ועולה צורך ובהתייעצות עם יועצת בית הספר ניתן להעביר ברצף מתפתח גם את השיעורים בנושא המיועדים לשכבות יא' יב').

פעילות מספר 1 - על הרצף שבין שמחה לעצב

מטרות הפעילות

- מפגש עם אירועי חיים שמחים מעולמם של התלמידים, התייחסות לאירועים שגרתיים ולאירועים מיוחדים. הבנה שהם סובייקטיביים, יחסיים ומשתנים.
- הסבת תשומת הלב למובן מאליו וחזוקת היכולת לראות גם את הרגעים הטובים והמרוממים בשגרת החיים הרגילה.

מהלך הפעילות - מפגש עם רגעים משמחים בחיים

משך הפעילות

45 דקות

חומרים נדרשים

דגלוני בריסטול כמספר התלמידים, צבעי פנדה, נצצים, פומפונים ומגוון קישוטים שונים.

פתיחה מאת המורה

נפתח את השיעור במתן מקום מיוחד לאירועים משמחים ומיטיבים בחיינו - נראה ונקשיב לשיר "הדברים שאותי משמחים"² מתוך הסרט "צלילי המוסיקה" שבו מדובר על הדברים המשמחים והאהובים. בזמן שנקשיב לשיר, נבקש מהתלמידים - חשבו על מה שגורם לכם שמחה ועושה לכם טוב. מילות השיר בעברית ובאנגלית מצורפות בסוף פעילות זו. כדאי לקרוא את השיר בעברית או באנגלית ולבקש לכתוב ברוח זו - מהם הדברים המשמחים אותי?

¹ כתבו ד"ר אלה שראל ורחל אברהם, מדריכות היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום, שפ"י

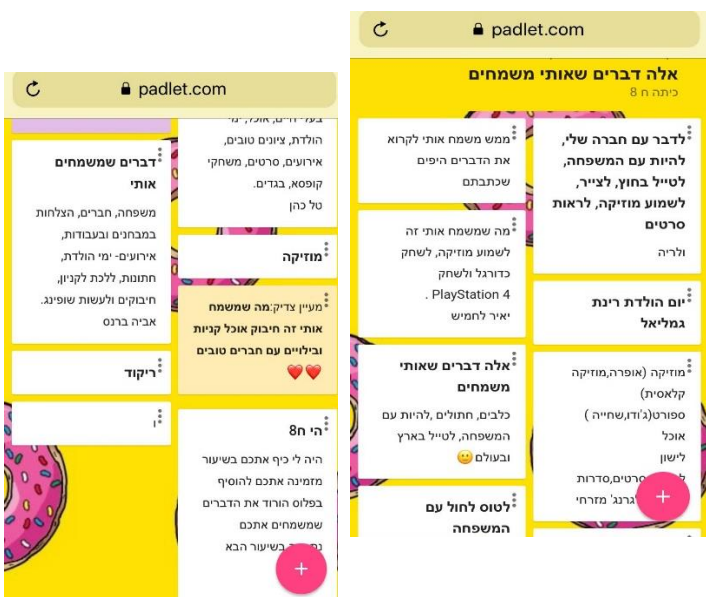
² אפשר לבחור שיר אחר שעוסק במבט מוקיר ושמח על העולם, למשל - כל הילדים קופצים רוקדים מאת "שוטי הנבואה"

השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך

לאחר שכל תלמיד חשב על הדברים אשר משמחים אותו, התלמידים מוזמנים לבטא זאת בצורה אמנותית, על "דגלון הבריסטול" אותו קיבלו. ניתן לקשט ולעצב באמצעות החומרים השונים. את הדגלונים ניתן להצמיד לחבל ארוך ולתלות על קיר בכיתה או באופן אלכסוני מצד אחד של הכיתה לצד השני (דוגמת התמונות).



ניתן גם לרשום את האירועים על הלוח (או להשתמש בלוח הווירטואלי של padlet כמתואר בתמונות למטה).



אחרי שהלוח (או הלוח הווירטואלי) מתמלא באירועים, מושגים וחוויות המורה מנסה, יחד עם התלמידים למיינם לקבוצות, על פי קטגוריות שונות (עולמות תוכן שונים כגון- ביה"ס/ משפחה; אירועים שבשגרה/ אירועים מיוחדים; אירועים חולפים/ אירועים מתמשכים...) מומלץ שהתלמידים יציעו את הקטגוריות לחלוקה.

בשיח שנוצר במהלך החלוקה לקטגוריות כדאי לחדד נקודות כגון:

- שונות ברמות השמחה
- היבט הסובייקטיביות - השונות מאדם לאדם, מהקשר להקשר ומזמן לזמן.
- המורכבות והאמביוולנטיות שיש בחוויה האישית בכל אירוע: אירוע קטן ושגרתי יכול להיות מעט משמח וגם מאד משמח, אירוע יכול להיות משמח ובו זמנית גם מעציב.

המשגה

ראינו שחוויה היא סובייקטיבית ומשתנה בהתאם למקום, לזמן, להקשר ולמצב. **הכרנו** חוויות שונות ובכל חוויה מאפיינים שונים.

הבנו שאין חוויה משמחת או מעציבה באופן מוחלט, אלא יש חוויות המעוררות מגוון רגשות (ולעיתים אף מנוגדים) וברמות שונות. כלומר, זה לא "שחור" או "לבן" אלא יש רצף ועליו ממוקמת החוויה ברגע נתון אצל אדם מסוים. במילים אחרות, המורה יראה שיש ציר מתמשך, שעליו יש "מקום של אמצע" וכל אחד ממקם את החוויה שלו במקום אחר על הציר הזה, בהתאם לפרשנותו ולמורכבות הספציפית בכל מצב ובכל זמן.

התנסינו בכך, שחוויות טובות ורגעים של אושר ושמחה "פזורים" בתוך שגרת החיים, גם בתוך מצבים של כאב ועצב וחשוב לראותם וללמוד לתת להם מקום, גם כשהם קצרים או סמויים מן העין.

ליסיון וליישום

סבב – משהו אחד שאני ארצה להזכיר לעצמי "לעשות" או "לומר" בפעם הבאה שארגיש שמחה, אושר, סיפוק ממהו.

אלה הדברים שאותי משמחים

Raindrops on roses and whiskers on kittens
Bright copper kettles and warm woollen mittens
Brown paper packages tied up with strings
These are a few of my favorite things

Cream colored ponies and crisp apple strudels
Doorbells and sleigh bells and schnitzel with noodles
Wild geese that fly with the moon on their wings
These are a few of my favorite things.

Girls in white dresses with blue satin sashes
Snowflakes that stay on my nose and eyelashes
Silver white winters that melt into springs
These are a few of my favorite things

When the dog bites, when the bee stings
When I'm feeling sad
I simply remember my favorite things
And then I don't feel so bad

Raindrops on roses and whiskers on kittens
Bright copper kettles and warm woollen mittens
Brown paper packages tied up with strings
These are a few of my favorite things

Cream colored ponies and crisp apple strudels
Doorbells and sleigh bells and schnitzel with noodles
Wild geese that fly with the moon on their wings
These are a few of my favorite things

Girls in white dresses with blue satin sashes
Snowflakes that stay on my nose and eyelashes
Silver white winters that melt into springs
These are a few of my favorite things

When the dog bites, when the bee stings
When I'm feeling sad
I simply remember my favorite things
And then I don't feel so bad.

זכויות יוצרים:

<http://www.metrolyrics.com/my-favorite-things-maria-lyrics-the-sound-of-music.html>

טל על הורד, שפמפם של ארנבת
סיר של נחושת, כפפה מנומרת
וחבילות עטופות בסרטים
אלה דברים שאותי משמחים

קול פעמון וקצפת עם שטרודל
זנב של פוני, ושניצל ופודל
ואווזים שעפים לשחקים
אלה דברים שאותי משמחים
בגד לבן וגם רך וממשי
שלג אשר על הלחי גולש לי
חורף קסום שנמס לאביב
אלה דברים שאותי משמחים

כשנושכים לי, כשעוקצים לי
כשעצוב נורא
באים הדברים שאותי משמחים
ואז שום דבר לא רע!

זכויות יוצרים: שירונט,
מילים ולחן: אוסקר המרשטיין וריצ'ארד רוג'רס
תרגום: אבי קורן שירה: חני נחמיאס