

# דרך השיר אל עצמנו

חיבור לכוחות וצמיחה ממשבר

מפגשים לצוותים  
ולתלמידים



היעוץ החינוכי חולון אזור  
אפריל 2020

כתבו - שרונה מרציאנו, עדי בכר ואורלי הראל  
עיצוב גרפי (בהתנדבות) - סיון פרייליך

# רציונאל:



## מטרתם של מפגשי "דרך השיר אל עצמנו"

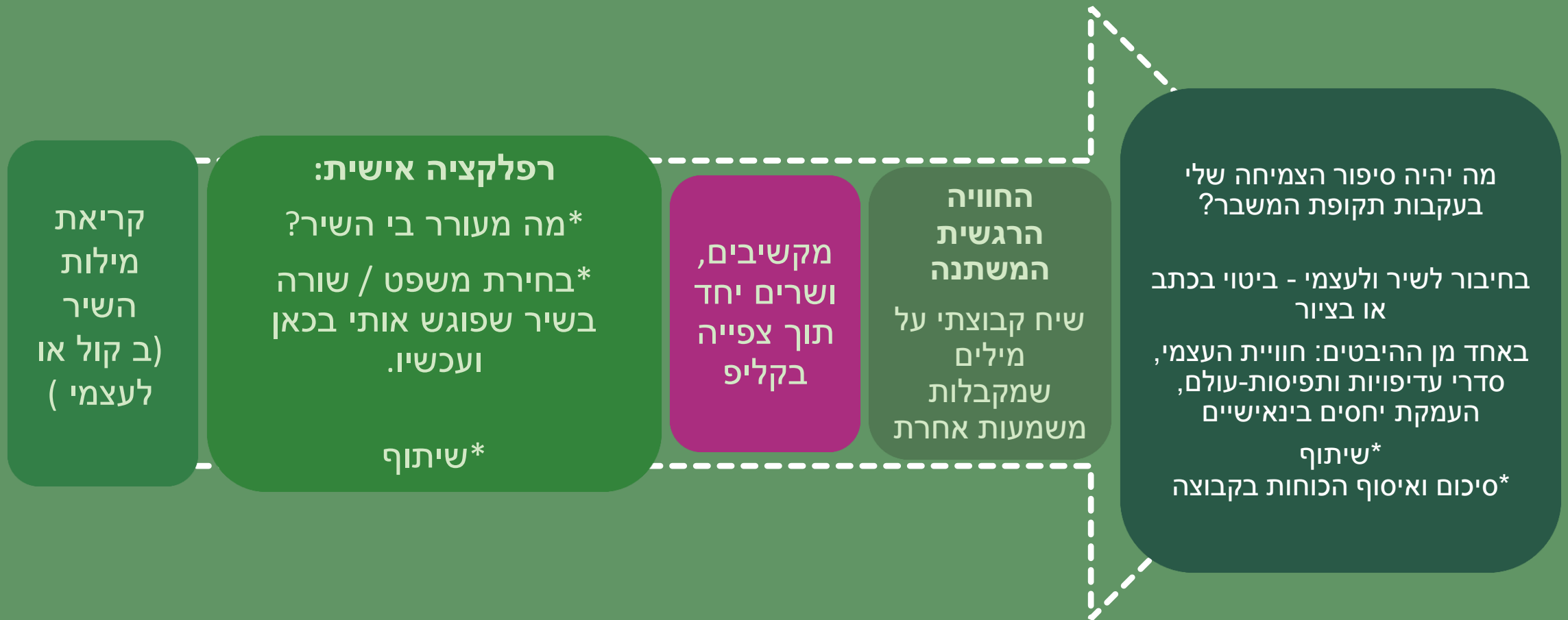
- \* לפתח מודעות ותשומת לב להיבטים הרגשיים בהתמודדות האישית עם המצב המשבר
- \* לחזק את היכולת לגמישות וחוסן כחלק מ"כישורי חיים"
- \* להתחבר לכוחות ולחוזקות שגלומים בי
- \* להניע לצמיחה והתפתחות מתוך הקושי
- \* ליצור נרטיב קבוצתי מלכד ומצמיח

בשנים האחרונות הולכת ומתבססת מחקרית הטענה, כי אירועים טראומטיים ומצבי משבר ודחק יכולים להוות, למרות חוויית הכאב והמצוקה, גם כמנוף לצמיחה והתפתחות (סימן טוב וכן גל, 2011).

הצמיחה יכולה לבוא לידי ביטוי בשלושה תחומים עיקריים:

1. שינוי בחוויות העצמי - תחושות של חוסן, יכולת התמודדות וכוחות המתעוררות דווקא מתוך הפגיעות וההתמודדות עם הקושי.
2. העמקה ביחסים בינאישיים - תחושת קירבה, רגישות ואמפטיה לזולת ופיתוח מיומנויות בין אישיות ותחושת שייכות.
3. שינוי בסדרי עדיפויות ובהשקפת העולם - הכרה בשבריריות הקיום האנושי ובאי הוודאות, קבלת השינוי המתמיד בחיים (Calhoun & Tedeschi, 2006).

# מהלך המפגשים:





# כמה עצות מהיועצות...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

1. המפגשים מיועדים לעבודה של היועצת עם הצוותים או של מורים עם התלמידים בהתאמה לגילאים
2. המהלך מתאים למפגש מקוון או פנים אל פנים
3. ניתן להנחות את המפגש בקבוצות גדולות או קטנות וגם פרטני
4. כדאי לבחור שיר אחד לכל מפגש ואפשר להזמין את המשתתפים לבחור שיר בעצמם
5. חשוב: לתת לגיטימציה לכל רגש ומחשבה שעולה ולעודד אינטראקציה מחזקת ומכילה בקבוצה
6. אם עולה צורך, חשוב להמשיך שיח פרטני בעקבות המפגש

# רשימת השירים והקישורים לקליפים:

שם השיר / המבצע / המחבר	קישור לקליפ
מחוזקים לעולם / אברהם טל	<a href="https://www.ynet.co.il/entertainment/article/H1ZG7ycvU">https://www.ynet.co.il/entertainment/article/H1ZG7ycvU</a>
מחכה / ריטה ועידן רייכל	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6fV3N_yYKbY">https://www.youtube.com/watch?v=6fV3N_yYKbY</a>
אני אלוף העולם / חנן בן ארי	<a href="https://www.israelhayom.co.il/article/693905">https://www.israelhayom.co.il/article/693905</a>
בין קודש לחול / אמיר דדון ושולי רנד	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sCJh9YcrL3k">https://www.youtube.com/watch?v=sCJh9YcrL3k</a>
יש בי אהבה / אריק איינשטיין	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J98XBmoZAI4">https://www.youtube.com/watch?v=J98XBmoZAI4</a>
באת לי פתאום/קרן פלס	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rKyLspnPvts">https://www.youtube.com/watch?v=rKyLspnPvts</a>
אני תמיד נשאר אני /דתיה בן דור	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rwSCm-bcVwQ">https://www.youtube.com/watch?v=rwSCm-bcVwQ</a>
הנה ברוש לבדו/אהוד מנור ואריאל זילבר	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKkT2vQ37CY">https://www.youtube.com/watch?v=FKkT2vQ37CY</a>
תודה / עוזי חיטמן	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5tMTgS2Npss">https://www.youtube.com/watch?v=5tMTgS2Npss</a>
יחד כל הדרך/שמרית אור וקובי אשרת	<a href="#">עוד נדע ימים טובים מאלה,</a>

תודה.

