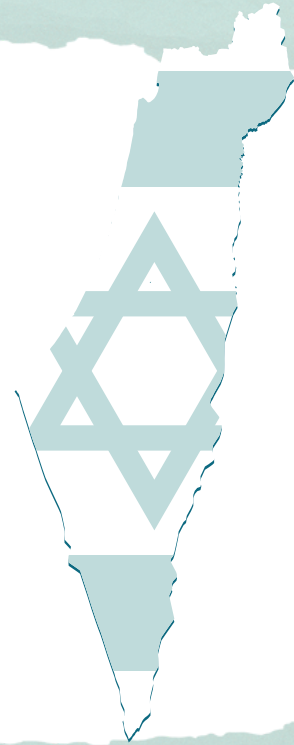


אסופת דפים לאורור
תחושות ולהתמודדות
עם המצב



דף הקדמה למורה

הדפים שמוצעים כאן מעובדים על פי יומן מפגש שנכתב בשיתוף עם תיכון קשת מזכרת בתיה. הם ערוכים לתת מענה לדברים הבאים:

- **מבט** - כתיבת רצף אישית (*) שמטרתה לאוורר תחושות ולתת מקום לביטוי אישי וחופשי
- **שיתוף** - שיתוף ותמיכה בין התלמידים
- **ראי** - הדהוד דרך טקסט או פעילות שניתן למצוא דרכו משמעות
- **להרבות טוב בעולם** - הזמנה לפעול ולהניע עשייה - בין אם למען אחרים ובין אם למען עצמי, שיש בה כדי לסייע גם ברמה הנפשית ולמלא את מצבורי הנפש.
- **הפוגה**

(* מהי כתיבת רצף?)

כתיבת רצף היא כתיבה משוחררת מתכנון וכוונה, כתיבה המאפשרת לתודעה העצמית לבוא לידי ביטוי כפי שהיא, ללא שיפוטיות. מאפשרת להתחבר לעצמנו ו"לנקות את הראש".

הנחיות כלליות לכתיבת רצף -

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף.

הנחיות למורים:

דאגו להישאר בזום במהלך הכתיבה, ניתן לפנות לתלמידים באופן אישי בצ'אט ולעודד אותם. כדאי לבקש לסגור בזמן הכתיבה.



הכול... ..

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dashed lines.

כלום... ..

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dashed lines.



שיתוף



חלון

הכל-

מָלָה מִתְנַשֵּׂאת, נִפְתָּחַה מִיְהָרָה.
 מִן הָרָאִי שֶׁתִּכְתֵּב בְּמִרְכָּאוֹת כְּפֹלוֹת.
 מִעֲמִידָה פָּנִים שָׁאִין הִיא מַחֲסִירָה
 דָּבָר.
 שֶׁהִיא מִכְנָסֶת, מִקִּיפָה, מִכִּילָה,
 אוֹצֵרֶת בְּתוֹכָהּ.
 בְּעוֹד שָׁאִין הִיא אֶלָּא
 רָסִיס מִן הַסְּעָרָה.

(הכל, ויסלבה שימבורסקה)

ראי



על רקע נילות השיר, חזרו אל מה שכתבתם וחשבו- האם אפשר להכניס מורכבות, דברים נוספים למה שמרגישים, בין 'הכל' לבין ה-'כלום'.

הריני מקבלת על עצמי...



הכוח שאני רוצה שילווח אותי היום -

לשמוח	לסלוח ולשחרר	לחוש סיפוק	לכבד ולזכות בכבוד	להתאמץ ולהתמיד
להתרגש	להיות סקרנית	לחוש אהוב	להשלים עם המציאות	לעזור לאחרים
לאהוב	להיות רגועה	לחוש גאווה	לשמור על מוטיבציה	לחוש אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות בגישה חיובית	להיות נחושה
להגשים	להרגיש שייכת	לאזור אומץ	להוציא מהכוח לפועל	לסמוך ולהאמין

אחר:

להסתפק ולשמוח במה שיש



להרבות טוב בעולם

הזמנה לחשוב מה אני בכוחותיי יכולה לעשות כדי לעזור, לתמוך, לעודד בסובבים אותי ובאלו שזקוקים למזור בעת הזו:



להתפלל או לקרוא תהילים



לתרום דם (מעל גיל 17 ובאישור הורים)



לעשות בייביסיטר



לאסוף ציוד לתרומות

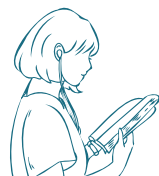
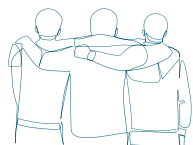


לדרוש בשלומם של חברים לכיתה, קרובי משפחה

רעיונות נוספים:



מה עוזר לי להירגע?



הזמן ביום שבו אנסה לעשות את זה: _____

