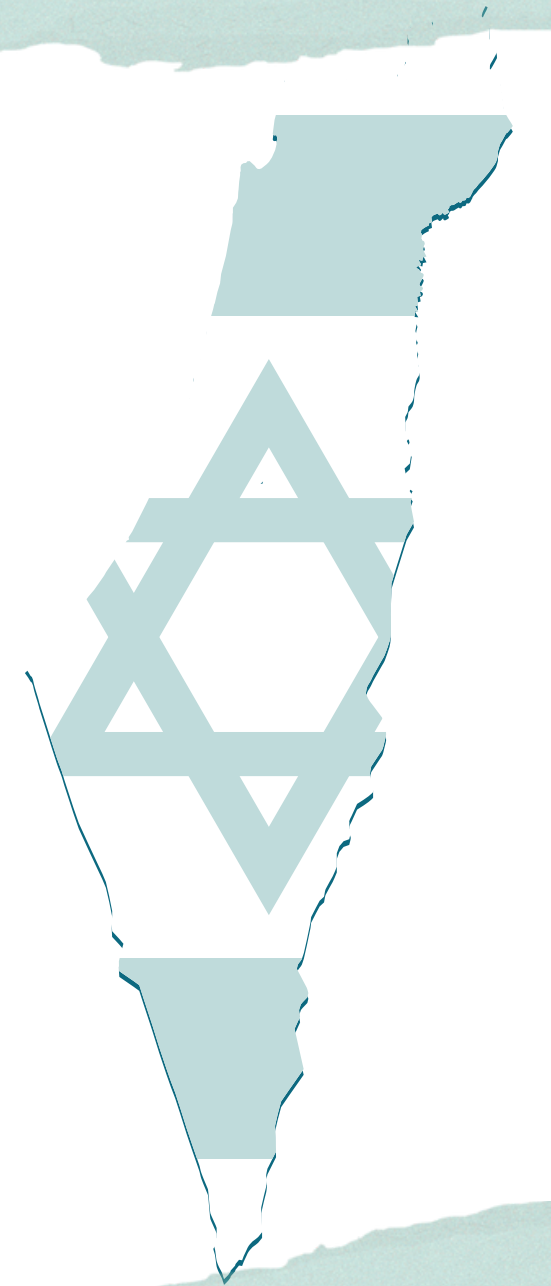


אסופת דפים לאזור
תחושות ולהתמודדות
עם המצב



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 שתמצאו לשתף.

הנחיות למורים:

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

... / ... / ...



מבט

הכול...

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

כלום...



שיתוף



חלון

הכל-

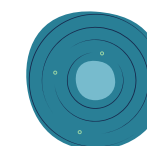
מָלָה מִתְנַשֵּׂאת, נְפוּחָה מִיְהָרָה.
 מִן הָרָאִי שֶׁתִּכְתֵּב בְּמַרְכָּאוֹת כְּפֹלוֹת.
 מַעֲמִידָה פָּנִים שָׁאִין הִיא מַחֲסִיךָ
 דָּבָר.
 שֶׁהִיא מְכַנְסֶת, מְקִיפָה, מְכִילָה,
 אוֹצֶרֶת בְּתוֹכָהּ.
 בְּעִיד שָׁאִין הִיא אֶלָּא
 רְסִיס מִן הַסְּעָרָה.

(הכל, ויסלבה שימבורסקה)



הריני מקבלת על עצמי...

הכוח שאני רוצה שילווה אותי היום -



ראי

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

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

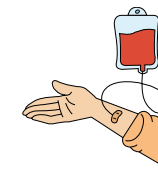


להרבות טוב בעולם

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



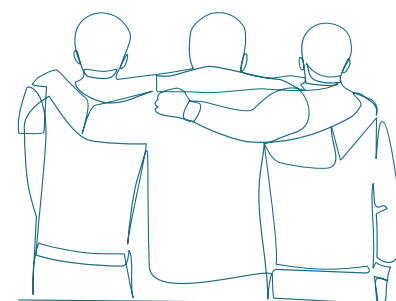
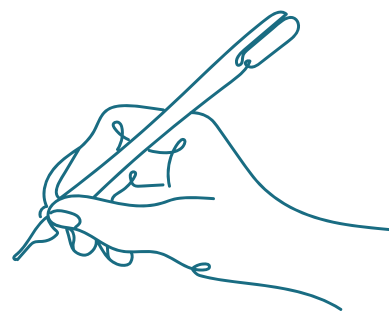
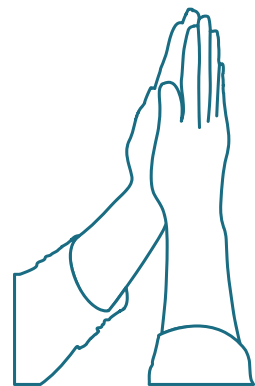
לאסוף ציוד לתרומות



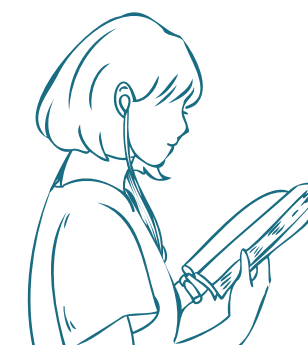
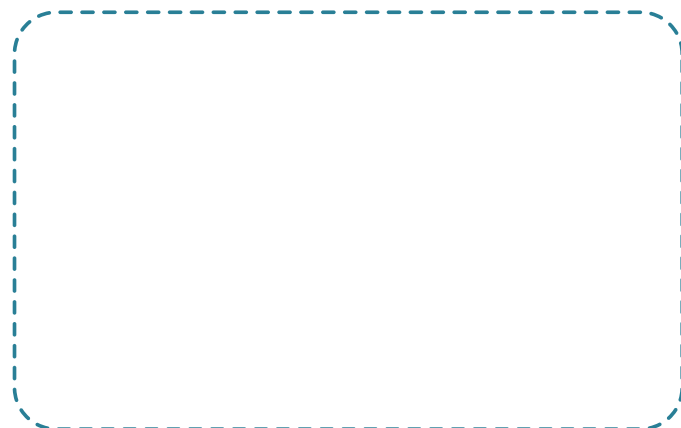
לדרוש בשלומם של חברים לכיתה, קרובי משפחה

רעיונות נוספים:

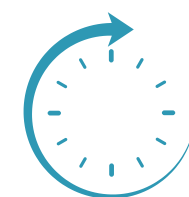
Five horizontal dashed lines for writing additional ideas.



מה עוזר לי להירגע?



הזמן ביום שבו אנסה לעשות את זה: _____



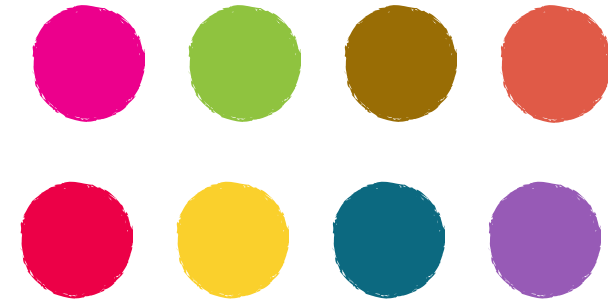
#מה שלומך היום?

___ / ___ / ___



#איפה בגוף
אתה
מרגיש את
הצבע?

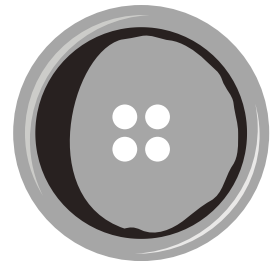
#איזה צבע יש להרגשה שלך?



#עוצמת הרגש שלך היא כמו?



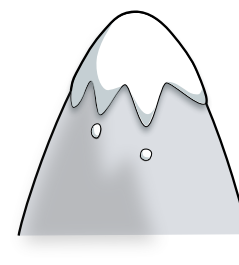
כפתור



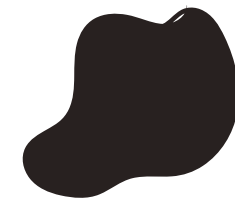
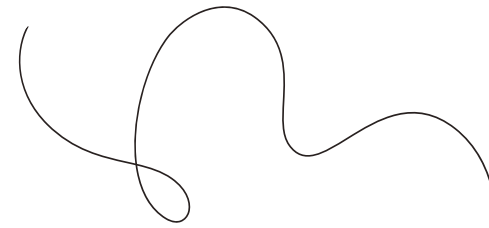
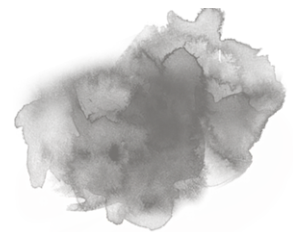
כסא



הר



#אם היית נוגעת בהרגשה שלך, איך זה היה מרגיש לך?





הבוקר כשהתעוררתי...

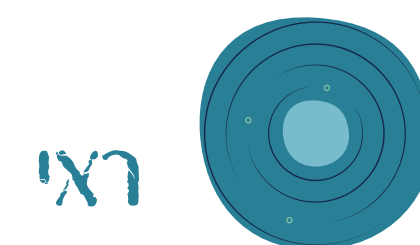
A series of horizontal dashed lines for writing.





בפתיחתו של 'שולחן ערוך' (אחד החיבורים החשובים בעולם ההלכתי היהודי) כתוב:
"יתגבר כארי לעמוד בבוקר לעבודת הבורא". יתגבר כארי נשמע דימוי מדוייק. אלא
שבניגוד לדעה הרווחת האריה הוא יונק עצל. אפשר היה לומר שהשולחן ערוך לא
הכיר אריות בסביבתם הטבעית, אבל ידוע שחכמינו אף פעם אינם טועים. אלא יש
לבאר את דברי השולחן ערוך כך: להתגבר כארי זאת אומרת להתגבר כמו איש עצל.
להקים את עצמך רק אם יש לך סיבה מספיק טובה."

(שוקי בן נעים)



לאור מה שכתבתם וקראתם, מה יכול לעזור לכם להתחיל את היום הזה?
דברו זה עם זו והציעו רעיונות איך לנתב את הזמן לעשייה מיטיבה. הסתייעו זה בזו כדי
להביא לכדי מימוש את הרעיונות שהעליתם.



