

מה קור(ו)נה איתי? 2 - מפגשי שיה לפתיחת שנה-

סיון בזק - יועצת חינוכית מקיף אמי"ת באר שבע
מטמיעת כישורי חיים על-יסודי מחוז דרום

אדווה זיידמן - מדריכה ארצית בכישורי חיים שפ"י
ומובילת התחום בחמ"ד

במצגת זו,
כל שקופית מהווה
פתיח למפגש שיח
פנים מול פנים
א/ו1
ללמידה מרחוק

בנושאים:

- היכרות
- העצמה וזיהוי כוחות
- שאיפות וציפיות לשנה הקרובה
- סליחה וקבלה לעתיד- חודש אלול
- שגרת קורונה

מקרא לשימוש במצגת

מתאים ללמידה מקרוב



מתאים ללמידה מרחוק



יש צורך בעזרים נוספים





בחר תמונה מאלבום התמונות בנייד שמתארת חוויה מהחופש





ניתן על ידי
לוח פדלט

אילו מיומנויות אני מביא לקבוצת הכיתה?

כתוב על פתקים (בכל פתק מיומנות אחת)
לאחר מכן-

כתוב לחברריך על פתק מיומנות תוק אישית ו/או כין אישית שלדעתך הם מביאים לקבוצה
(הבא להם את הפתקים)



דוגמאות למיומנויות:

מוטיבציה

ראיית האחר

הקשבה

התמדה

רעישות

אחריות

משמעת עצמית

סיוע לאחר

אמפתיה

שליטה בקהלים

כטחון עצמי

הכרת הטוב

- איך הייתה עבורך כתיבת הנקודות הטובות שבך?
- איך הייתה התחושה לקבל פתקים מאחרים?
- האם התחדשו לך דברים לגבי עצמך או לגבי אחרים?
- מה את/ה לוקח מהמפגש היום?



ניתן על
ידי חלוקה
רנדומלית
לחדרים
של 2

נחלק קלף לכל לתלמיד, ננחה את התלמידים להסתובב בחדר עד לעצירה, בה עליהם למצוא בן זוג ולענות על השאלה הכתובה על הלוח. לאחר מכן, משחקים "מלחמה", בעל הכרטיס עם הערך המספרי הנמוך חותם לבעל הכרטיס עם הערך המספרי הגבוה בדף החתימות שלו.

כך הלאה נמשיך בתנועה בעצירה ובמפגש בזוגות, בכל עצירה נחשוף שאלה אחרת.

1. איזו מתנה היית שמח לקבל?
2. אילו היית פרויקטור הקורונה, מה ההחלטה הראשונה שהיית מקבל?
3. מהו הדבר היקר והחשוב לך ביותר בחיים?
4. לראות סרט או לקרוא ספר טוב?
5. אילו היית מוצא סכום כסף גדול, מה היית עושה איתו?
6. ספר על הרגל מצחיק שיש לך.
7. מה היית לוקח איתך לבידוד?
8. מי האדם הראשון שתפנה אליו כשאתה נמצא בקושי?
9. על מה לא היית מוותר במשפחה שלך?
10. ספר סיפור מצחיק מהילדות
11. האם אתה טיפוס שדוחה משימות או מבצע מיד?
12. מה לדעתך צריך אדם לעשות על מנת להיות שמח?
13. אם היו מבקשים מחבריך לתאר אותך, מהם 2 התכונות שהם היו מציינים?
14. מה נותן לך כוח ביום יום?





"בדד אלק..."

בדד עם
תפילה, עתיד,
תקווה וחלום...

מהי התקווה שלי?

מה החלום שלי?

מהי תמונת העתיד שארצה
לראות במהלך השנה?

מהי התפילה שלי
לשנה החדשה?

"לך עמי בא בחדריך וסגר דלתך בעדך חבי כמעט רגע עד יעבר זעם" (ישעיהו כ"ו, כ')

יצירת הרפיה, יציבות ושחרור

כיצד ניישם ביום יום?

✓ להביט: להיות מודע לרגשות ולמחשבות שלך.

✓ לתאר: להיות מסוגל להגדיר במילים לעצמך או בכתב, או לאחרים את המצב הרגשי בו אתה נמצא.

✓ להשתתף: להיות מרוכז ונלהב בפעילות שאותה אתה עושה ברגע נתון של ההווה.

✓ להיות לא-שיפוטי: לעשות את הפעולה עצמה בלי לתייג אותה כטובה או רעה, כראויה או לא ראויה.

✓ להתמקד בדבר אחד: עשה דבר אחד באותו זמן. כשאתה רואה סרט התרכז בו. כשאתה מקשיב, התמקד במילים של המשוחח איתך (מתוך ויקפדיה).

תרגול תשומת לב לנשימה

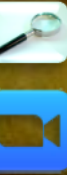
תרגול מיינדפולנס - לחץ כאן

"בוא בחדרך" - הרב דוב זינגר

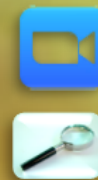


**"את הדברים הי טובים
ויפים בחיים
אי אפשר לראות
ואי אפשר לגעת בהם.
הם חייבים להיות
מורגשים בלב"
-הלן קלר-**

מה אני מרגיש.ה כאן עם פתיחת השנה



במה היית רוצה לגדול ולצמוח השנה?



לו יתואר שאין מגבלה של-



מקום

זמן

כסף

"בן אדם עלה למעלה עלה כי כוח עז לך" (אורות הקודש, הרב קוק)



הצבת יעדים בדרך להגשמת חלומות

מה הכוח המניע אותי להתקדם?

אילו שאיפות יש לי לשנה הקרובה?

מי הם האנשים בדרך שאוכל להיעזר בהם
להגשמת השאיפות?

מה תחשב מבחינתי הצלחה בסוף שנה?



שנים שני דרכים:

האחת קצרה וארוכה והשניה ארוכה וקצרה"

(תלמוד בבלי, ערוכין נ"ה, ב')



התחנות בדרך לפסגה

מהן תחנות הדרך בהם ארצה לעבור בדרך לפסגה ולהשגת היעד?

מה יעזור לי לעבור, להתקדם מתחנה לתחנה?

צידה לדרך - מה אקח איתי לדרך שלי השנה?



כוח - על **בקשה לשנה החדשה**

**אם הייתה באפשרותך היכולת
לבקש כוח על אחד -
מה היית מבקשת עבורך?**





"קבלה לעתיד"

בתחומים השונים:

בחברה

במשפחה

בלימודים

בעבודת המידות

"אני מקבלת על עצמי בשנה הקרובה..."

"זה הזמן לסלוח..."



**מוזמנים לכתוב מכתב סליחה
לבחירתכם 3 אפשרויות:**

מכתב בקשת סליחה מהאחר - "אני מבקש סליחה מ.. על.."
מכתב קבלת הסליחה - "...אני מקבל את סליחתך.."
מכתב סליחה לעצמי - "אני סולח לעצמי על..."

* אין חובת שיתוף

* ניתן לשתף באופן חלקי

* ללא ציון המקרה או פרטי המעורבים

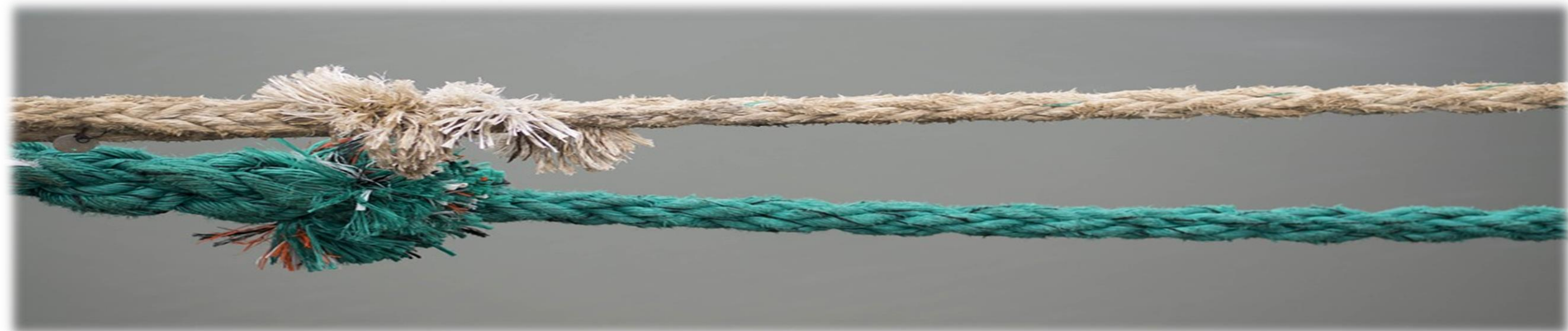


מה נותן לי כוח בתקופה של אי ודאות?



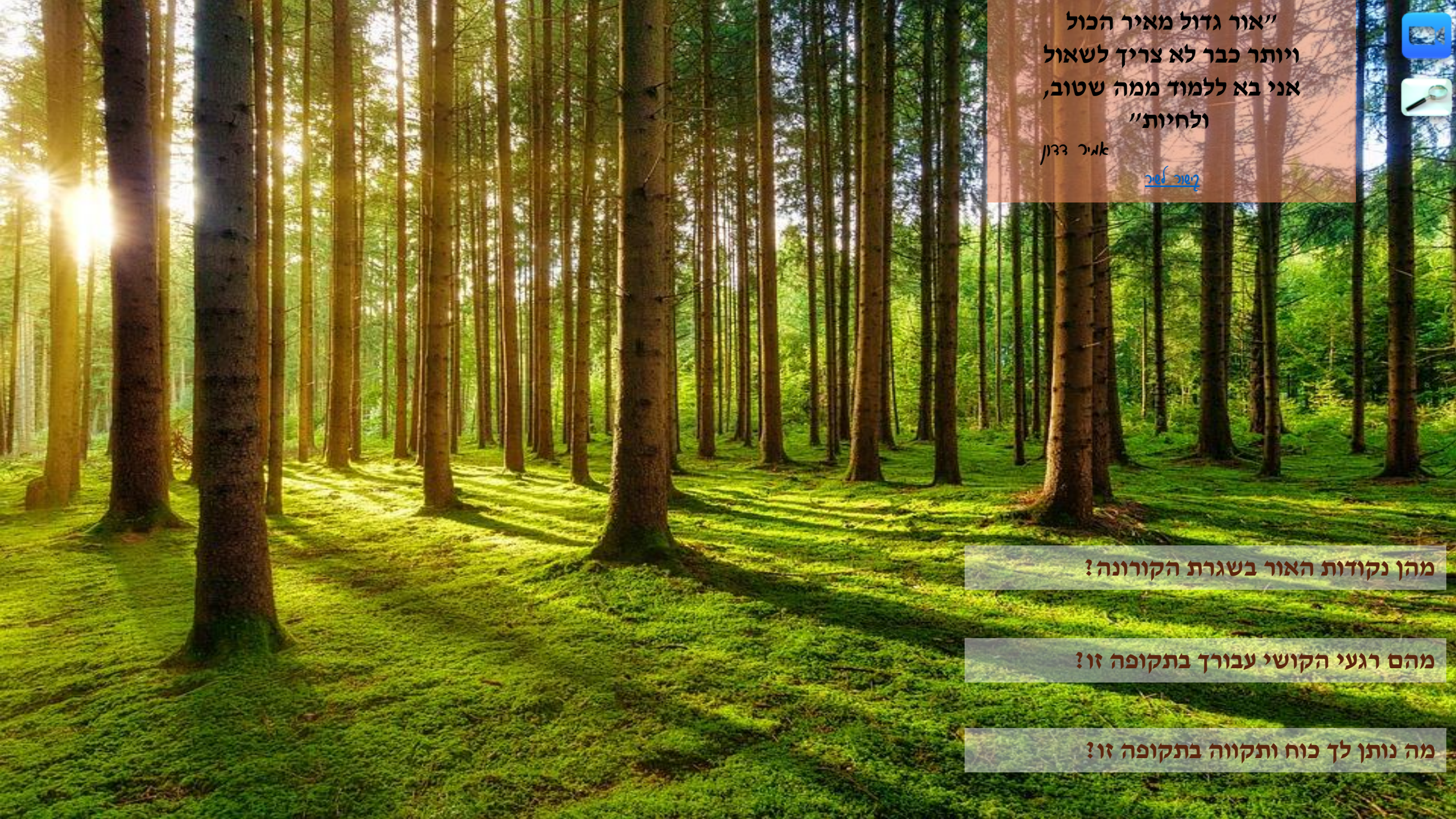
אתגרים והזדמנויות

איזה אתגר ניצב בפניך בתקופה זו?



אלו הזדמנויות אתה מגלה בתקופה זו?

שיח כיתתי- ניתן לפזר את הפתקים על הרצפה ולשתף
שיח מרחוק- לוח פדלט, יצירת 2 עמודות של אתגרים ושל
הזדמנויות



”אור גדול מאיר הכול
ויותר כבר לא צריך לשאול
אני בא ללמוד ממה שטוב,
ולחיות”

אמיר צבון

קשר לשי



מהן נקודות האור בשגרת הקורונה?

מהם רגעי הקושי עבורך בתקופה זו?

מה נותן לך כוח ותקווה בתקופה זו?