



## הצעות לאורור רגשות

לא עוברים לסדר היום

### מטרה:

לעזור למשתתפים להתמודד עם המצב, עם תחושותיהם.  
**לאפשר להם לבטא** מחשבות ורגשות, לספר ולדבר תוך יצירת אווירה של אכפתיות, תמיכה ושותפות.

עזרים: כרטיסי היגדים, כרטיסי משימות קבוצתיים.

### מהלך ההפעלה:

#### **אפשרות ראשונה:**

קודם כל לתת במידת האפשר מידע מדויק והסבר על האירוע ולא להשתמש בתיאורים דרמטיים.  
לאחר מכן, לאפשר לבטא רגשות, מחשבות ותגובות.

- איך נודע לכם?
  - מה שמעתם ברדיו?
  - מה ראיתם בטלוויזיה?
  - מה היה קשה לכם?
  - איך הרגשתם?
  - על מה חשבתם?
  - מה אתם חשים כעת? האם יש משהו שאנחנו יכולים לעשות? (להביע צער, לכתוב כרזות בבית הספר, לשדר ברדיו תלמידים בבית הספר, לשלוח מכתבים למשפחות שנפגעו ...)
- כאן המקום לשוחח באם נותר זמן על דרכי מחאה לגיטימיות.

**אפשרות שנייה:** השלמת היגדים:

#### רשימת היגדים:

- |                         |                         |                |
|-------------------------|-------------------------|----------------|
| אני חושש מ...           | אני חושש מ...           | אני מקווה ש... |
| היום חשוב לי לזכור ש... | היום חשוב לי לזכור ש... | אני פוחד מ...  |
| הייתי רוצה ש...         | הייתי רוצה ש...         | אני מרגיש ש... |
| אני רוצה להאמין ש...    | אני רוצה להאמין ש...    | אני בוטח ש...  |
| אני מאמין ש...          | אני לא מבין...          | ברור לי ש...   |
| היום אני חושב ש...      | היום אני חושב על...     |                |
|                         | אני סומך על             |                |



שלב א' – אישי

כל תלמיד יבחר **בשתי פתיחות** של משפטים מתוך הרשימה וישלים אותן בכתב על דף כדי ליצור שני היגדים המתייחסים למצב, לנוכח האירועים שקרו.

שלב ב' – קבוצתי

**התלמידים יתקבצו לקבוצות בנות 4-5 תלמידים.**

אחד התלמידים יציג את היגדיו ויקריא אותם לחבריו.

מי שיש לו היגד שונה מאלה שהוצגו, אך קשור בדרך כל שהיא לאחד היגדים, יציג אותו בפני חבריו.

בתום הסבב, התלמידים יעינו שוב בכל ההיגדים שנכתבו וייערך סבב נוסף שבו יתיחס כל תלמיד לשתי שאלות:

- עם מה הזדהיתי בדברי חברי?
- מה הפליא אותי בדבריהם?

הקבוצה תבחר בשני היגדים הנראים לה כמעניינים לדיון בכתה (ניתן לנסח במשותף שני היגדים חדשים על דעת הקבוצה) תכתוב אותם על גליון ניר/בריסטול ותתכונן לדיוח על ההתייחסות של חבריה למה שעלה בקבוצה – אם הי ויכוח, פתיחות, הסכמה כללית וכו'...

שלב ג' – במליאה

דיווח תוך הצגת ההיגדים שנבחרו.

**שאלות לדיון:**

1. האם ההיגדים שנבחרו מגוונים? מדוע?
2. מה ניתן ללמוד מההיגדים שנבחרו? (על המצב, על הרגשות, גישות קיצוניות, ידע/חוסר ידע סטריאוטיפים...)
3. מה לדעתכם צריך לעשות בעקבות הדברים שעלו בשעור? (לספק מידע, לבחור נושא לדיון מבין הנושאים שעלו, להזמין מרצים, להבהיר למשתתפים שתלמידים אינם קובעי מדיניות ואינם מבצעי מדיניות).



## 79 הצעו אוורור רגשות

לא עוברים לסדר היום

### מטרה:

לעזור למשתתפים להתמודד עם המצב, עם תחושותיהם. **לאפשר להם לבטא** מחשבות ורגשות, לספר ולדבר תוך יצירת אוירה של אכפתיות, תמיכה ושותפות.

עזרים: כרטיסי היגדים, כרטיסי משימות קבוצתיים.

### מחלף החפעלה:

#### **אפשרות ראשונה:**

קודם כל לתת במידת האפשר מידע מדויק והסבר על האירוע ולא להשתמש בתיאורים דרמטיים. לאחר מכן, לאפשר לבטא רגשות, מחשבות ותגובות.

- איך נודע לכם?
- מה שמעתם ברדיו?
- מה ראיתם בטלוויזיה?
- מה היה קשה לכם?
- איך הרגשתם?
- על מה חשבתם?
- מה אתם חשים כעת? האם יש משהו שאנחנו יכולים לעשות? (להביע צער, לכתוב כרזות בבית הספר, לשדר ברדיו תלמידים בבית הספר, לשלוח מכתבים למשפחות שנפגעו ...)

כאן המקום לשוחח באם נותר זמן על דרכי מחאה לגיטימיות.

**אפשרות שנייה:** השלמת היגדים:

#### רשימת היגדים:

- |                    |                         |                |
|--------------------|-------------------------|----------------|
| אני חושש מ...      | אני חושש מ...           | אני מקווה ש... |
| אני לא מבין...     | היום חשוב לי לזכור ש... | אני פוחד מ...  |
| היום אני חושב ש... | הייתי רוצה ש...         | אני מרגיש ש... |



היום אני חושב על...

אני רוצה להאמין ש...

אני בוטח ש...

אני סומך על

ברור לי ש...

אורור רגשות

80

שלב א' - אישי

כל תלמיד יבחר **בשתי פתיחות** של משפטים מתוך הרשימה וישלים אותן בכתב על דף כדי ליצור שני היגדים המתאיחים למצב, לנוכח האירועים שקרו.

שלב ב' - קבוצתי

### התלמידים יתקבצו לקבוצות בנות 4-5 תלמידים.

אחד התלמידים יציג את היגדיו ויקריא אותם לחבריו.

מי שיש לו היגד שונה מאלה שהוצגו, אך קשור בדרך כל שהיא לאחד היגדים, יציג אותו בפני חבריו.

בתום הסבב, התלמידים יעינו שוב בכל ההיגדים שנכתבו וייערך סבב נוסף שבו יתיחס כל תלמיד לשתי שאלות:

- עם מה הזדהיתי בדברי חברי?
- מה הפליא אותי בדבריהם?

הקבוצה תבחר בשני היגדים הנראים לה כמעניינים לדיון בכתה (ניתן לנסח במשותף שני היגדים חדשים על דעת הקבוצה) תכתוב אותם על גליון ניר/בריסטול ותתכונן לדיוח על ההתייחסות של חבריה למה שעלה בקבוצה - אם הי ויכוח, פתיחות, הסכמה כללית וכו'...

שלב ג' - במליאה

דיווח תוך הצגת ההיגדים שנבחרו.

### שאלות לדיון:

4. האם ההיגדים שנבחרו מגוונים? מדוע?

5. מה ניתן ללמוד מההיגדים שנבחרו? (על המצב, על הרגשות, גישות קיצוניות, ידע/חוסר ידע סטריאוטיפים...)



6. מה לדעתכם צריך לעשות בעקבות הדברים שעלו בשעור? (לספק מידע, לבחור נושא לדיון מבין הנושאים שעלו, להזמין מרצים, להבהיר למשתתפים שתלמידים אינם קובעי מדיניות ואינם מבצעי מדיניות).

נספח אוורור רגשות

## היינו מודרב 81

אספא: שרה אילת

להלן מספר דוגמאות למסעות דמיוניים. אתה נשאר בכל מקרה, כפי שאתה בזמן המסע. ניתנים הקווים הכלליים בלבד ויש למלא את הפרטים, כדי שכל אחד "ייראה" אמיתי יותר. ניתן לעשות זאת על ידי תכנון המסע מראש.

76

### נסיעה במרבד הקסמים

יום אביב נפלא בחוף... שמש... דמיון כי אתה על מרבד קסמים, חופשי לנסוע לכל מקום בו תחפוץ, ללא מאמץ... הרגש כאילו אתה מרחף על פני הקרקע... הרקע גבוהה ככל שתחפוץ... הסתכל מטה... הייה שקט ורגוע... לך לכל מקום שתחפוץ... הקדש מספר דקות למסע... חזור שמח כל רגע מיוחד.

### מתנות

הנך נמצא במקום יפהפה, לצד אגם חמים... אתה צולל בו. מוצא סלעים תת קרקעיים אחדים... ישנה מערה... אתה שוחה דרכה... מוצא פתח... מוצא מישהו שנותן לך מתנה... אתה מקבל אותה, וחוזר דרך המערה. לאחר מכן, צייר את האדם פגשת, ואת המתנה שקבלת.

### דלת

לך לטייל... מצא דלת... כיצד היא נראית? מוכרת, בלתי מוכרת? לפתוח את הדלת... האם זה קל או קשה? פתח את הדלת והכנס... מה אתה מוצא?

### עף הררי

תמונה פאסטורלית... הרים... טפס... תאר את המסע... העפל לפסגה... התבונן בנוף... פגוש אדם מיוחד... איזה סוג שיחה אתה מנהל? שאל את האדם ההוא שאלה... מהי שאלתך? מהי תשובתך? ... רד מההר.

### חנות קסם

אתה יוצא לטיול... מבקר בכפר עתיק רדום... מוצא חנות... חנות קסם... מה אתה מוצא בה?... מה אתה לוקח ממנה?

### אי בודד

ספינה שעלתה על שירטון בסמוך לאי... אתה עולה ליבשה... כיצד נראה האי?... מה אתה עושה תחילה?... אם אתה חלק מהקבוצה, מה מחליטים כולכם לעשות?... כיצד מצילים אתכם?... מהי הרגשתך בשובך?



## פנטזיה קבוצתית

ראשים במעגל, כל אחד מתחיל במשהו רואה בדמיונו : הבא בתור ממשיך, וכך יוצרים פנטזיה קבוצתית.

82

78