

מערכי שיעור
לחיזוק חוסן
אישי וכיתתי



כתיבה ועריכה:

נעמי גרוס- פסיכולוגית חינוכית
איילת טפיארו- עובדת סוציאלית
שרי פולק- מנהלת תכניות
אלישבע קנטור- רכזת תכניות
אבריימי דויטש- פסיכולוג קליני
נחמן הגר- רכז תכניות במוסדות חינוך

עימוד ועיצוב:

דינאמו- 0583243210

מערכי שיעור בנושא חיזוק החוסן האישי לכיתות א'-ד'

- 4.....רקע למורה.....
- 6.....שיעור מבוא למורה.....
- 7.....שיעור מבוא לתלמידים.....
- הפעלות ללימוד גש"ר מאח"ד
- 10.....1. גוף.....
- 10.....2. שכל.....
- 11.....3. רגש.....
- 13.....4. משפחה.....
- 15.....5. אמונה.....
- 15.....6. חברה.....
- 16.....7. דמיון.....
- 17.....סיכום.....
- 18.....נספחים.....

רקע למורה

קהל יעד: תלמידים בכיתות א'-ד', חינוך חרדי.

מטרה: חיזוק החוסן האישי בימי מלחמת 'חרבות ברזל' ובכלל.

התקופה שעוברת כעת על כל אחד ואחד ועל כלל עם ישראל היא תקופה קשה. העם שלנו חווה טרור, אובדן ואבל, הוא ממשיך ומתמודד עם מצבי חירום ביטחוניים ובעקבות כך מתעוררת דאגה רבה. בתוך זאת, ישנה חזרה של תלמידים למערכת החינוך ולשגרה, צעד אשר מדגיש את חשיבות המערכת החינוכית בהיבט הרגשי-נפשי, מעבר להיבט הלימודי.

השאלה המשמעותית שפוגשת כל מורה ואיש חינוך בימים אלו היא: כיצד ניתן לתת כוחות, חוסן וכלים לתלמידים במסגרת הכיתה?

לפניך מערך שיעור שיאפשר לך כאיש חינוך לפתח שיח כיתתי בנושא בוער זה.

המערך בנוי סביב המודל של גש"ר מאח"ד. מודל זה הוא מודל חוסן רב-מימדי שפותח בארץ ונמצא בשימוש שוטף בקרב פסיכולוגים, יועצים ואנשי חינוך. המודל מציע דרכי התמודדות עם מצבי משבר לאחר חשיפה לאירועים טראומטיים, ופותח במטרה להחזיר לאדם שחווה מצוקה ומשבר את היכולת לתפקד ולהפחית את הלחץ. המודל מאפשר לאדם גישה למשאבים בהם יוכל להיעזר ולקבל כוח ויכולת התמודדות מתוך חוסן אישי.

המודל מציג שבעה משאבי כוח, המייצגים את סגנונות ההתמודדות השונים של כל אדם; היכרות עם סגנון ההתמודדות המועדף מצד אחד, והרחבת סגנונות ההתמודדות מצד שני, מעניקים כוח ומאפשרים לאדם לעבור אירועים משבריים מתוך שמירה על בריאות נפשית מיטיבה יותר.

בעוד מבוגרים יכולים לעשות שימוש ספונטני במשאבי החוסן שלהם, הרי שבגיל צעיר, הגישה לאותם משאבים לא תמיד זמינה עבור הילדים, ופנייה למבוגר בשעת מצוקה היא הפעולה הטבעית עבורם. היכרות של הילד עם משאבי כוח הקיימים בו, גם בזמנים של שיגרה, מאפשרת לטעת בו תחושה של ביטחון ומסוגלות ומקלה בהתמודדות בזמני חירום ומשבר.

המערך שלפניכם מאפשר היכרות עם המודל והתנסות חווייתית עם משאבי הכוח עבור התלמידים.

המערך כולל שיעור מבוא שנותן רקע כללי על מודל החוסן ואורכו כ-45 דקות. כל אחת משבע ההפעלות שלאחריו, אשר עוסקות בהתנסות במשאבי הכוח, אורכות כ-15 דקות. ההפעלות כוללות נספחים או חומרים נלווים.

אנא קרא את המעריך כולו ברצף לפני העברת החלקים השונים, על מנת שתוכל להיערך בהתאם לקראת העברת החלקים השונים באופן מיטבי.

- כדאי להעביר כל אחת מההפעלות בנפרד, כסדרה של שיעורים, כך שתתאפשר לתלמידים התנסות והטמעה של הכלים.
- מומלץ להעביר בכל יום בזמן קבוע ביום, הפעלה שונה, כך שאורכו של המערך יהיה לא יותר משבועיים.
- בתחילת כל למידה של מקור חוסן חדש מומלץ לחזור בקצרה על המשאבים הקודמים, ולשאול את התלמידים האם הם התנסו בו בשימוש בחיי היום יום.
- לכל משאב כוח מצורפת דוגמה קצרה שניתן להעביר כתיאור או סיפור, בהתאם לשיקול דעתו של המורה.
- ניתן לנהל דיון פתוח או לתאר דמות המתמודדת עם קושי באמצעות אותו משאב כוח ותלווה את המודל. לאחר ההסבר על המודל תיערך התנסות כיתתית, ולאחריה איסוף של החוויה של התלמידים במהלך למידת המשאב וההתנסות בו. בסיום הסדרה יערוך המורה סקירה על הנלמד.
- את השיעורים מלווה דף שכפול המחולק ל-7 טורים ע"פ גש"ר מאח"ד. לשכפול מצורף דף תמונות צבעוני. לאחר הלמידה היומית כל תלמיד יגזור את התמונות המתאימות למשאב שנלמד באותו יום וידביק לדף השכפול, כך שבסיום הלמידה לכל תלמיד יהיה דף עם מגוון דוגמאות שיכולות לעזור במצב של חוסר אונים.
- כל משאב יסוכם ע"י חלוקה של "סטיקר" - משפט סיכום לאותו משאב (נספח א'). מומלץ להדריך את התלמידים להדביק את המשפטים על דף מלווה או במקום מתאים באחת המחברות.
- ניתן להדפיס את שבעת המשאבים על דפי A4 צבעוניים ולתלות מעל הלוח כדי שהתלמידים יזכרו אותם (נספח ב').
- מומלץ לתרגל את החומר הנלמד עם התלמידים בכיתה גם בזמנים של אתגר. לדוגמה:
- לפני מבחן, לאחר הפסקה סוערת, במקרה שתלמיד נחבל וכדומה. שימוש במשאבים באופן יומיומי יגביר את החוסן ואת הבריאות הנפשית של התלמידים וישרת אותם לטווח הארוך. בשימוש בחיי היום יום, ניתן להרחיב את ההתערבות, ליצור דיון ושיח עם תלמידים ולבחור יחד עימם איזה משאב מתאים ומדויק עבורם במצב נתון.

מבוא למורה

לכל אחד יש את הכוחות הייחודיים לו - כשרונות, יכולות, שאיפות וגם כוחות פנימיים - כוחות הנפש. הכוחות משמשים כל אחד בשגרה, לפעמים בלי שישים לב אליהם, יתבונן בהם או יחשוב עליהם. בזכות אותם כוחות כל אחד מצליח ללמוד, ליצור, להתחבר, לעשות טוב ובכלל לתפקד ולפעול בעולם. בזמני לחץ הכוחות האלו אף חשובים יותר, הם עוזרים לנו להצליח ובתוך הקושי להמשיך לתפקד ולהחזיר אותנו לפעילות הרגילה שלנו, עד כמה שהמציאות החיצונית מאפשרת. בזמני לחץ אנשים רבים מרגישים חסרי כוחות, מתקשים למצוא את החוסן והמשאבים שיעזרו להם כדי להמשיך ולעשות את מה שהם יודעים, מתקשים להמשיך את התפקוד, את הקשרים החברתיים ואת החיים ככלל. זה קורה פעמים רבות במצבים של עייפות, רעב, דאגה, או בתקופות שונות בחיים של חולשה גופנית. אנחנו יכולים לחוות זאת במצבים נורמטיביים בשגרה, שמעמיתים אותנו עם פחד וכאב ובהם אנחנו מרגישים חסרי אונים: ביקור אצל רופא השיניים, רגע לפני מבחן גדול, אירוע משפחתי, מסירת שיחה קצרה מול הכיתה ואפילו מסלול הליכה ארוך ומתיש. כל אלו הם דוגמאות למציאות יומיומית ופשוטה, אך לעיתים גם הם מציפים אותנו בפחד ואנו מאבדים את החיוניות הטבעית שלנו. טווחי הפעולה, הרעיונות, המחשבות והאפשרות לפתור בעיות הופכים להיות דלים ומצומצמים. ואם כל זה יכול לקרות במצבי לחץ יומיומיים, על אחת כמה וכמה במצבי חירום.

גש"ר מאח"ד הוא מודל משאבי התמודדות במשבר שפותח בארץ על ידי צוות של פסיכולוגים מ"המרכז לשעת חירום" העוסקים בבניית חוסן ככלי לעזרה עצמית במצבי חירום ומשבר עבור רשויות, קהילות ואזרחים. חוסן אישי מוגדר כיכולת של האדם הפרטי לעמוד בהצלחה באירוע קשה, להתאושש בזמן קצר ולהמשיך בשגרת חיים תפקודית ומיטבית ככל האפשר. ניתן לראות אנשים שחוו משברים דומים, אך דרך ההתמודדות שלהם לאחר המשבר הייתה שונה מאד, לדוגמה: שני תלמידים נכשלו במבחן, אחד החליט שלא להשקיע יותר בלמידה כי הוא ממילא לא מגיע לתוצאות, והאחר החליט לפנות להורים או לאח גדול וללמוד כיצד להתכונן טוב יותר לבחינה. 'חוסן' מתייחס לזמן ההתמודדות וליכולת ההתאוששות לאחר המשבר כאחד. מודל גש"ר מאח"ד מאגד בתוכו את שבעת המשאבים מרכזיים המאפשרים לאדם להשתמש בחוסן האישי שלו, ראשי התיבות של שבעת המשאבים הם: גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה ודמיון.

מערך השיעורים כולל שיעור מבוא שאורכו כ-45 דקות והדגמה של כל אחד מהמשאבים במודל גש"ר מאח"ד. וכן הדגמות והסברים של המשמעות של כל אחד מהמשאבים, ועבור חלק מהמשאבים מצורפת גם התנסות בשטח. את ההדגמות וההתנסויות בכל אחד מהמשאבים רצוי לקיים בנפרד, אחת ליום, כאשר בכל פעם ניתן לבחור משאב אחר ואותו להדגים ולהסביר.

מטרות השיעורים:

1. התלמידים יקבלו "אוורור", הכרה ולגיטימציה לרגשות המציפים אותם.
2. התלמידים יכירו את עצמם ויידעו מהם הכוחות והמשאבים שעוזרים להם.
3. התלמידים יוכלו לבטא את הכוחות והמשאבים שלהם באופן מודע.
4. התלמידים יוכלו להשתמש בכוחות שהכירו ולגייס אותם לזמני לחץ.

על מנת לאפשר שיח פתוח עם התלמידים מומלץ להעביר את המערך בישיבה במעגל.

שיעור מבוא לתלמידים

משך השיעור: 45 דקות

הקדמה

בשיעור מבוא זה נתמקד בהקשבה לתחושותיהם ורגשותיהם של התלמידים. מעבר למודל שמלמד את התלמידים איך להשתמש בכוחות ובמשאבים, חשוב קודם כל להקשיב להם. ההקשבה לא נועדה רק בכדי שנדע עם מה הם מתמודדים, אלא עצם מתן האפשרות לתלמידים להביע את עצמם ולקבל לגיטימציה לרגשותיהם ולתחושותיהם, יש בו אלמנט מכיל, מחבק ומחזק עבורם, ובכוחו כבר לסייע להם להרגיש יותר טוב עם עצמם, עם מה שעובר עליהם, עם החברים ועם המורה.

מומלץ להזמין את התלמידים פשוט לשתף במה שהם מרגישים / חושבים / משהו שהם רוצים לספר / משהו שמפריע להם / משהו טוב או מחזק שהם רוצים לספר, וכו'. תפקיד המורה הוא לאפשר ביטוי לכל התלמידים, ולא לבקר את רגשותיהם, גם אם הם מוזרים ופחות מקובלים או נעימים. מעבר לרגשות ולמחשבות שנצפה לקבל - פחד, קושי בלימודים, בלבול, ייתכן ואף סביר שאם ניצור אווירה מזמינה מכילה ולא ביקורתית, נשמע גם רגשות אחרים - הנאה מהמלחמה, 'חבל שאין אצלנו יותר אזעקות', חוסר רצון לחזור ללימודים, 'הפגנות אומץ' שבעצם מבטאות ניסיון להכחיש את הפחד הקיים ועיסוק בדברים שנראים לנו שוליים - כמו הלכלוך שנוצר בכיתה כי לומדים במשמרות, הצפיפות בממ"ד ועוד.

כדאי לנסות לנהל שיח קבוצתי, תוך שהמורה מוביל אותו באופן מסודר ומכבד, ולתת לתלמידים להגיב אחד לדברי השני, עצם התגובות של אחד לשני וביטוי הקולות השונים, מסייעים לילדים לא לא פחות מתגובות המורה (הרבה פעמים תגובה של אחד בעצם מבטאת גם מחשבה או רגש שיש גם לאחר שהוא פחות מכיר בו ומוכן לומר אותו. במובן מסוים אפשר להסתכל על כלל הקולות בקבוצה, כמבטאים את כלל הקולות והרגשות שיש בכל אחד).

סביר שלא כל התלמידים ישתפו במשהו, תפקיד המורה מתוך היכרותו את הכיתה לתת ביטוי גם לאלה שיותר קשה להם להתבטא, אך מאידך לא לכפות ו'לפתוח בכוח' תלמידים שלא מעוניינים. סביר שגם תלמיד ששתק כל המפגש, אחרים ביטאו דברים שהוא מרגיש וזה כשלעצמו סייע לו.

חלק מהדברים שיעלו, יהיו חופפים למשאבי גש"ר מאח"ד שלהלן ובפרט למשאב הרגש. אפשר וכדאי לחזור ולהשתמש במחשבות וברגשות שהעלו התלמידים עצמם בהפעלה מקדימה זו.

פתיחת השיעור

במהלך החיים אנחנו חווים זמנים משתנים: זמנים של שגרה ברוכה וגם זמנים של מתח או לחץ. לדוגמה: לפעמים תלמיד מגיע לכיתה עם שיעורי בית, מערכת מוכנה, אוכל טעים בתיק וידיעה שחבר טוב מחכה לו, ולעיתים, אותו תלמיד מגיע לבית הספר לא מאורגן, וגם מתוח מנושאים שונים: טרוד ליד מי יישב ועם מי ישחק בהפסקה. גם בחיי היום יום בבית, יש ימים שבהם הבית רגוע ומאורגן, וזמנים שבהם יש בלגן או לחץ כמו ערב שבת או אפילו שעת ערב.

נפתח את השיעור בתשומת לב לרגעים האלו ולהתמודדויות שהתלמידים חווים במהלכם.

נזמין את התלמידים לשתף במה שהם מרגישים / חושבים / משהו שהם רוצים לספר / משהו שמפריע להם / משהו טוב או מחזק שהם רוצים לספר, וכו'.

תפקיד המורה הוא לאפשר ביטוי לכל התלמידים, ולא לבקר את רגשותיהם, גם אם הם יכולים להיתפס כפחות מקובלים או נעימים חברתית. מעבר לרגשות ולמחשבות שנצפה לקבל - פחד, קושי בלימודים, בלבול, ייתכן ואף סביר שאם ניצור אווירה מזמינה מכילה ולא ביקורתית, נשמע גם רגשות אחרים - הנאה מהמלחמה 'חבל שאין אצלנו יותר אזעקות', חוסר רצון לחזור ללימודים, 'הפגנות אומץ' שבעצם מבטאות ניסיון להכחיש את הפחד הקיים, ועיסוק בדברים שנראים לנו שוליים - כמו הלכלוך שנוצר בכיתה כי לומדים במשמרות, הצפיפות בממ"ד, הטיול שהפסדנו בגלל המלחמה ועוד.

מומלץ לנסות לנהל שיח קבוצתי - תוך שהמורה מנהל ומוביל אותו באופן מסודר ומכבד - ולאפשר לתלמידים להתבטא וגם להגיב אחד לדברי השני. עצם התגובות של אחד לשני וביטוי הקולות השונים, מסייעים לתלמידים לא פחות מתגובות המורה (הרבה פעמים תגובה של אחד בעצם מבטאת גם מחשבה או רגש שיש גם לאחר שהוא פחות מכיר בו ומוכן לומר אותו. במובן מסוים אפשר להסתכל על כלל הקולות בקבוצה, כמבטאים את כלל הקולות והרגשות המודעים והפחות מודעים שיש בכל אחד).

סביר שלא כל התלמידים ישתפו במשהו, תפקיד המורה מתוך היכרותו את הכיתה לתת ביטוי גם לאלה שיותר קשה להם להתבטא, אך מאידך לא לכפות ו'לפתוח בכוח' תלמידים שלא מעוניינים. סביר שגם תלמיד ששתק כל המפגש, אחרים ביטאו דברים שהוא מרגיש וזה כשלעצמו סייע לו.

חלק מהדברים שיעלו, יהיו חופפים למשאבי גש"ר מאח"ד שלהלן ובפרט למשאב הרגש. אפשר וכדאי לחזור ולהשתמש במחשבות וברגשות שהעלו התלמידים עצמם בהפעלה מקדימה זו.

הפעלה ראשונה:

המורה יבקש מתנדבים להצגה, בזוגות או שלשות, כל זוג/ שלישייה יקבלו כרטיס המתאר מצב של לחץ או אתגר (נספח ג'), התלמידים יצטרכו להדגים את המצב בעזרת פנטומימה, והכיתה תנחש מהו המצב המלחיץ.

הפעלה שנייה:

המורה יבקש מהתלמידים לחשוב על דוגמא למקרים שבהם הם חשו מצוקה, והרגישו שהם יכולים להתמודד איתה בכוחות עצמם, לדוגמה - מצוקה: רעב, פתרון: לאכול פרי.

מצוקה: שיכחת האוכל בבית

פתרון: לשאול חבר אם יש לו אוכל מיותר.

מצוקה: חם

פתרון: להדליק מזגן.

לאחר מכן, יבקש המורה מהתלמידים לחשוב על דוגמאות למקרים בהם הם חשו מצוקה אך היו צריכים להיעזר במבוגר: הורה, אח גדול או מורה. לדוגמה - חלומות רעים, אזעקה ועוד.

המורה ישאל את התלמידים: מה כדאי לעשות כשיש זמן מתוח? כשיש לחץ או דאגה?

לרוב במצבי לחץ קשה להיזכר מה מרגיע ומה עוזר להתמודדות, לדוגמה: לקראת ביקור במרפאת שיניים יש ילדים שלא חוששים מרופא שיניים, אבל ילדים אחרים יכולים להילחץ מאד,

להתחיל לבכות, להתנגד, לצעוק או אפילו להפריע לרופא - התנהגות שהיא לא בהכרח מייצגת אותם בשגרה. אם כך - למה זה קורה? בתוך הלחץ של הרופא שיניים והפחד שעולה, קשה לילד לזכור מה מרגיע אותו, מה נותן לו כוח, מה יעזור לו להתמודד יותר טוב. ישנם מצבים בהם התלמידים יוכלו לפתור את הבעיה באופן עצמאי, לדוגמה אצל רופא השיניים - להיזכר בפרס שהרופא נותן בסיום הטיפול ולחשוב עליו, אבל לפעמים ההרגשה היא שזה קשה מדי. בזמנים כאלו כדאי לפנות למבוגר, לספר לו על הדאגה ולבקש עזרה.

איך המבוגר יכול לעזור? לתת יד, לעזור לחשוב על דברים מרגיעים, לבקש מהרופא שיעשה הפסקות מדי פעם, להסביר לנו למה זה חשוב, להגיד מילים שנותנות כוח.

המורה יחבר את התלמידים לכך שלכל אחד יש את הייחודיות שלו - כשרונות, יכולות ושאיפות, וכך גם בכוחות הפנימיים - כוחות הנפש. לכל אחד כוחות שונים, יש כוחות שנולדים איתם, ויש כוחות שאפשר להתאמן עליהם ולפתח אותם. המורה יסביר לתלמידים שבשבועות הקרובים כל בוקר, לאחר התפילה נפתח בדברים שנותנים כוח. התלמידים יתאמנו על הדברים האלו בכיתה, ביחד, בזמן שהם רגועים, והאימון ייתן כוח לתלמידים, בין אם מתוך עצמם ובין אם על ידי היעזרות במבוגר.

הפעלה שלישית:

ניתן לספר את הסיפור "על הפחד" (נספח ד') כדוגמה לכך שהתמודדות היא שונה אצל כל אחד. במידה והדיבור על מלחמה מעורר פחד בכיתה, ניתן לשנות את הדוגמא.

המורה יחלק את דפי השכפול (נספחים ה' ו-ו') שילוו את התלמידים. מומלץ לשמור את שניהם בתוך ניילונית עד לסיום הלמידה על מנת למנוע איבוד של החומרים.

הפעלות להתנסות - מודל גש"ר מאח"ד נ"ף

1. גוף

אביזרים נלווים: בועות סבון, סטיקר.

בזמן של לחץ, לעיתים מרגיש לנו שהגוף פתאום נהיה עצמאי וזה נראה כאילו הוא עושה מה שהוא רוצה. לדוגמה: תלמיד רוצה לשבת בשקט - אבל הוא לא מצליח, הגוף שלו מבקש לקום, הרגליים, שלו מתופפות על הרצפה, או מתנדנדות ממקום למקום.

דוגמא נוספת: תלמיד רוצה לקום ולעשות מעשה, אבל קשה לו, הוא ממשיך לשבת על הכיסא/ספה ומרגיש שהגוף לא נשמע לו, יש תלמידים שאולי אפילו יתחילו לגמגם.

סטיקר: כשלומדים להקשיב ולהניע את הגוף, גם הלב שלנו נרגע ומרגיש יותר טוב (:

אילו דברים עוזרים לגוף להירגע? אמבטיה חמה, נשימה עמוקה, נדנדה, שינה, ארוחה, קפיצה בחבל, פעילות תנועתית ואפילו השתוללות.

לאחר מתן הדוגמאות, המורה יבקש מהתלמידים לחשוב על זמן שבו הם הרגישו לחץ או מתח, ומשהו גופני עזר להם להירגע ולהרגיש טוב יותר.

הפעלה:

הפרחת בועות סבון. בתרגיל התלמידים יפריחו בועות, בתחילה להנאתם. בהמשך יתנסו בהפרחת בועות גדולות במיוחד, בשליחת בועות באמצעות נשיפה למרחקים ארוכים וכו'. במהלך התרגיל המורה יפנה את תשומת לבם לפעולת הנשימה והנשיפה כפעולה משחררת ונותנת כוחות. לעיתים במצב מצוקה שוכחים לנשום, או נושמים נשימות שטחיות ורדודות מאוד והתרגיל הזה מזכיר איך לנשום ולשאוף בצורה נכונה (במקרה שאין בועות אפשר להשתמש גם בבלונים, ולתרגל את אותן פעולות של נשימה ונשיפה).

לחילופין, או כהמשך לפעילות זו, המורה יכול בהתאם לאופיו, לכישרים שלו ולהעדופתיו, להציע תרגילי גוף אחרים כמו: קפיצה על טרמפולינה, ריצה, סתם נשימות, או פשוט לעשות עם התלמידים תנועות לשיר מוכר (בכיתות ג' וד' אפשר לבחור מראש תלמיד שיפעיל את התלמידים עם תנועות לשיר).

2. שכל

אביזרים נלווים: מבוכים מודפסים, כלי כתיבה, סטיקר.

ייתכן מצב בו תלמיד דואג או מתוח באופן קיצוני, והסיבה לכך אינה נעוצה בבעיה גדולה, אלא אך ורק באי הבנה של המצב, שגורמת לחוסר ביטחון. התלמיד, שלא חשוף לכל המידע והפרטים, פשוט לא לגמרי מבין מה קרה. לדוגמה: תלמיד שרואה שאמא שלו ממלאת בקבוקי מים או קונה מספר גדול של שישיות מים. הוא יכול לפחד שאולי אמא שלו נוהגת כך כי נגמרו המים בכנרת, או כי לא ירדו מספיק גשמים. אם הוא יפנה לאמא שלו, ישאל אותה ויבקש

הסבר, ייתכן שההסבר שלה ייתן לו כוח ורוגע. לדוגמה: אמא שלו תסביר לו שחברת 'מקורות' המספקת מים לכל האנשים הודיעה שתהיה הפסקת מים כי הם מחליפים את הצינורות, ולכן יהיו כמה שעות בלי מים ואחר כך המים ימשיכו לזרום כרגיל.

דוגמא נוספת: תלמיד שרב עם חבר שלו, והוא לא יודע מה לעשות. כשהוא פונה לאמא שלו היא מסבירה לו שלחבר קשה במשחקים עם תחרות, וכשיש משחקים תחרותיים זה מתפתח למריבה. ההסבר מרגיע ועושה סדר, ולפעמים הוא גם מכוון מה כדאי לעשות.

סטיקר: פניה למבוגר לבקשת הסבר ותובנה נותנת כוח :)

הפעלה:

המורה יחלק לתלמידים שלושה מבוכים ברמות קושי שונות (נספח ו'). את המבוכ הראשון התלמיד יצליח לפתור בכוחות עצמו ולא יזדקק לעזרה, אך במבוכ השני או השלישי הוא יתמודד עם יותר קושי. בשלב זה, הדבר הטבעי הוא לגשת למבוגר ולבקש הכוונה וביאור ובכך לקבל ידע שיעזור לו להבין את התמונה ולהתמודד עם האתגר. ישנם תלמידים שיבחרו להתמודד עם האתגר הקשה לבד. בהקשר לכך ניתן להתייחס לקושי המובן לבקש עזרה, ולניסיון להסתדר לבד ולהרגיש עצמאי, ולפתוח שיח על המתח שיש בין הרצון להסתדר לבד לבין האפשרות להיעזר באחרים; האם זה מעיד על חולשה? לגיטימי שתלמידים שונים יתייחסו לכך באופן שונה. תפקיד המורה הוא לנרמל הן את הרצון לעצמאות ואת היכולת להיעזר, תוך הבנה שהיכולת להיעזר בחבר או במבוגר כשצריך, היא לא חולשה אלא כוח וכדברי הכתוב 'איש את רעהו יעזרו ולאחיו יאמר חזק'. כדאי להוסיף ואולי אף להביא דוגמא אישית, שאפילו מבוגרים לפעמים צריכים לבקש עזרה ממישהו אחר שיודע יותר בתחום מסויים וכדומה.

לסיכום: הידע והבהירות עוזרים לכל אחד לכוון את עצמו, וגם נותנים רוגע שמאפשר לנו להסתכל על הדברים אחרת ולהתמודד איתם באופן שונה. לעיתים התלמיד יכול לחשוב, לבדוק ולהבין בעצמו, ולעיתים כדאי לפנות למישהו מבוגר ולבקש ממנו הסבר, הכוונה ועזרה.

3. רגש

אביזרים נלווים: דפים, טושים ומכשירי כתיבה, סטיקר.

לכל מעשה, מחשבה או פעולה מתלווה גם רגש. יש מעשים שמעלים רגש חיובי ונעים, לדוגמה: רגש של אהבה, הצלחה, סקרנות. לעומת זאת יש זמנים שבהם יש רגשות לא נעימים, כמו: פחד, עצב, כעס או קנאה.

הפעלה ראשונה:

הדגמה של ביטוי הרגשות השונים על ידי ביטוי בפנים: המורה יתאר סיטואציה קצרה והתלמידים יעשו 'פרצופים' בהתאם להרגשה שעולה אצלם. אחר כך, אם ירצו, ישתפו בשם הרגש שאותו ביטאו.

לדוגמה: נולד אח קטן. נצפה לקבל הבעת רגשות חיוביים ושליליים - התרגשות, הפתעה, קנאה, בלבול, אהבה. בכל סיטואציה מגוון הרגשות יכול להיות רחב.

דוגמאות לסיטואציות שהמורה מתאר:

- אני הולך ברחוב יחד עם חבר בדרך לבית הספר, פתאום קופצת עלי חתולה.
 - נשמעות דפיקות בדלת, אני רץ לפתוח. בדלת עומדת סבתא עם הפתעות בשבילנו.
 - קיבלתי מהמורה עונש, להביא חתימת הורים שלא התנהגתי יפה בשיעור.
 - האוכל בארוחת צהריים יצא מידי מלוח.
 - נולדה לי אחות!
 - התעוררתי בלילה ושמעתי בומים חזקים (המורה יכול לספר אחרי שהתלמידים עושים פרצוף מפוחד, שאולי זה היה בכלל רעמים) ...
 - הטיול שהיה אמור להיות היום, התבטל!!!
 - שמרתי מרשמלו באורך מטר (!) שקיבלתי בתהילים של שבת, ואני מגלה שאחותי הקטנה מצאה את המחבוא, הצליחה לפתוח את האריזה ופיזרה אותו לחתיכות קטנות בכל הבית.
 - חבר גילה לחבר אחר סוד שלי שלא הסכמתי שיגלה!!
 - יש לי היום חתונה של דודה.
 - סיימתי להרכיב פאזל של 200 חלקים שבניתי במשך חמש שעות.
- לאחר מכן, המורה ישאל את התלמידים: אילו רגשות הרגשתם בשמחת תורה, כשהודיעו כשיש מלחמה? אילו רגשות הרגשתם כשהודיעו שאפשר לחזור לבית הספר? המורה יהיה מוכן גם לרגשות שפחות ציפה שיעלו או שהוא אוהב, 'אוף היה יותר כיף בבית' 'איזה אקשן זה מלחמה' 'הלוואי שהיו אצלנו יותר אזעקות'.
- התלמידים יענו באופן מילולי איך הרגישו. המורה ישאל את התלמידים: האם הרגש רק נשאר בפנים או שהיה לו ביטוי חיצוני? ואם לא היה, כיצד אפשר לבטא אותו?
- יש פעמים שנצליח לבטא רגש באופן מתון ויש רגעים שהרגש יסעיר אותנו, אחת הדרכים להתמודד עם רגשות, סוערים או מתונים, היא לתת לרגש ביטוי מעשי, לדוגמה:
- תלמיד שמרגיש שמחה מאד גדולה יכול לצחוק או לרקוד, תלמיד שמרגיש עצב מאד גדול יכול לבכות - הבכי משחרר ומרגיע. אפשר גם לבטא את הרגש דרך אומנות: לצייר את ההרגשה או לשחרר את הרגש על ידי סתם ציור, שיר שמרגיע אותו, קריאת ספר ועוד.

סטיקר: ביטוי של רגשות עוזר להפחית לחץ ומצוקה :)

הפעלה שנייה:

המורה יחלק לתלמידים דפים ומכשירי כתיבה, מומלץ שיהיו מגוון של טושים וצבעים. המורה יבקש מהתלמידים לצייר לעצמם מקום בטוח, מקום בו הם מרגישים רגועים ובטוחים. זה יכול להיות מקום אמיתי ויכול להיות מקום שקיים בדמיון. לאחר מכן, תלמידים שרוצים יכולים להציג את היצירה שלהם, או לספר מה הרגשות שעלו בהם ובאו לידי ביטוי ביצירה. האם היצירה הפתיעה אותם? נתנה בהירות? האם היא נתנה כוח? האם היא סייעה לשחרר רגשות מעיקים? הערה: הפעלה זו מתחברת גם למשאב של דמיון, שעליו יפורט בהמשך.

4. משפחה

אביזרים נלווים: נספחים, מספרים, דבק, דפים, עיתונים, סטיקר.

ה' נתן לכל אחד את המשפחה שלו, והמשפחה היא אחד הדברים הכי חשובים שיש לאדם. ההורים שלו מכירים אותו עוד לפני שהוא זוכר את עצמו. האחים והאחיות הם אלו שנמצאים איתנו ואיתם אנו חווים הרבה מהחוויות הראשונות שלנו, החיוביות שכוללות משחק וטיול וגם אלו שפחות נעימות כמו: ריב וויכוח. יחד לומדים איך להסתדר ולהשלים.

בזמני חירום, בני המשפחה יכולים להיות אלו שנותנים לנו כוח להתמודד ולהתגבר. נוכל לקבל דוגמה מיוסף הצדיק שהתמודד עם כל מיני ניסיונות כאשר היה במצרים, לבדו, רחוק מהבית ומהמשפחה. המדרש מתאר שמה שעזר לו במקום הזה, הוא הזכרון והדמות של אביו יעקב והדברים שהוא למד ממנו כילד.

יש פעמים שההורים והאחים נותנים לנו כוח, גם אם פיזית הם רחוקים או שהם לא במצב רוח טוב ולא פנויים לעזור לנו. גם במצבים כאלו, עדיין הזיכרון מהאמירות של ההורים, מהכוח שהם נתנו לנו בזמנים אחרים, יכול לחזק. לדוגמה, ילד שחברים צחקו עליו בהפסקה, פגעו בו ואמרו לו שהוא טיפש. באותו רגע, אמא שלו לא איתו, אבל הוא זוכר הרבה דוגמאות שאמא שלו אמרה לו שהוא חכם, שהאחר הוא לא מי שמגדיר אותו, ושהוא יודע לפתור בעיות ולהסתדר איתן, הזיכרון הזה נותן לו כוח. לפעמים יש הרגשה לא נעימה של פחד או של מתח, והתלמיד יבחר לשחק או להכין שיעורי בית בחדר שבו אמא שלו נמצאת או מבוגר אחר, וזה נותן לו הרגשה טובה של ביטחון ושל רוגע.

סטיקר: להיות חלק מהמשפחה - נתן כוח ושמחה!

הפעלה:

חלוקת דף עבודה עם דמויות של משפחה בגודל של אצבע (נספח ז'), כל תלמיד גוזר את הדמויות שמתאימות למספר הנפשות במשפחתו ומכין אצבעון עבור כל אחד מהן.

נספח רשות לבחירת המורה שניתן לקרוא עם התלמידים:

"משפחות" / אלה כנען

עולמנו מלא במשפחות כה רבות, מכל המינים ומכל הצורות.

יש משפחות של אמא ואבא וכמה ילדים,

יש משפחות של ילד אחד וזוג הורים.

יש משפחות גדולות עם סבים וסבתות,

יש משפחות עם הרבה דודים ודודות.

יש משפחות שיש רק סבא אחד,

או סבתא או דודה

או ידיד מיוחד

יש משפחות שיש בהן רק הורה אחד,

שאוהב כפול ופעמיים ובאופן מיוחד,

ולפעמים זוהי אם, לפעמים זהו אב,

גם במשפחה מצומצמת כל ילד נאהב.

עולמנו מלא במשפחות כה רבות,

מכל המינים ומכל הצורות,

ובכל משפחה, לא משנה מאיזה סוג,

חבל של אהבה קשור וארוג,

ובבסיס הדבק שמחבר את כולם,

זוהי אהבה שסמיכה מקשר של דם.

אפשרות להפעלה נוספת לכיתות ג' וד':

ניתן להביא לכיתה עיתונים שונים ולהנחות את התלמידים להכין קולאז' של המשפחה או לגזור תמונות שקשורות או מתארות את המשפחה שלהם.

5. אמונה

אביזרים נלווים: סטיקר.

אחד מהדברים המשמעותיים שנותנים לאנשים כוחות להתמודד הוא כוח האמונה.

כיהודים אנחנו מאמינים שה' איתנו בכל זמן ובכל מקום. האמונה הזאת נותנת לנו רוגע, ואנחנו יודעים שתפילה או תהילים, מצוות ומעשים טובים עוזרים לנו לחזק את האמונה ואת הכוח שהיא נותנת לנו. בזמנים של לחץ ומשבר נזכיר לעצמנו את האמונה בה' באמצעות דרכים שונות.

המורה יספר סיפור שמהותו הקשר האוהב בין כל אחד מעם ישראל לקב"ה, בהתאם לרמה ולגיל של התלמידים. ניתן להיעזר בספר 'כה עשו חכמינו' למציאת הסיפור ערוך בהתאם לגיל. סיפורים לדוגמה: ר' עקיבא, החמור, התרנגול והנר (כרך א', 21), 'ביטחון בה' (כרך א', 25), נחום איש גז-גז (כרך א', 34), צרה שהיתה לטובה (כרך ה', 9), בן-ביתו של מלך (כרך ה', 31).

סטיקר: ליהודי יש כוח מיוחד, ה' איתו - הוא לא לבד!

הפעלה:

שירה כיתתית משותפת של שיר אמוני כמו אני מאמין', 'והיא שעמדה'. קריאה יחד של פרק תהילים כמו 'שיר למעלות אשא עיני' וכדומה.

6. חברה

אביזרים נלווים: חבל קפיצה, סטיקר.

הטרמה: המורה יבקש מהתלמידים להביא לבית הספר כדור.

בזמן החזרה ללימודים לאחר חג או חופשה ארוכה, וודאי יש לא מעט תלמידים שמרגישים כמה החברה נותנת להם כוח: במשחק, בשיחה, בעשייה משותפת ואפילו רק השהות בפגישה המחודשת. לחברה יש כוח מרפא ומצמיח. פעמים רבות כשילד עצוב או כועס והוא פוגש חבר והם מתחילים לעשות יחד משהו, פתאום הלב מרגיש טוב ונקי יותר, ויש תחושה של יותר כוח להתמודד.

המורה ישאל: האם יש כאן תלמידים שאוהבים לפגוש חברים אחרי הצהריים בגינה, ללכת לחבר או להזמין חבר הביתה?

המורה ימשיך וישאל את התלמידים: למה הם אוהבים להיפגש עם חברים? איזו הרגשה זה נותן להם? מה מאפשר הביחד שלא קורה לבד?

סטיקר: טובים השניים מן האחד - טוב להיות ביחד, לא לבד :)

הפעלה:

בשלב ראשון, המורה יכוון את התלמידים לשחק בכדור באופן עצמאי, כל אחד עם הכדור שהביא. בשלב שני, המורה יזום משחק משותף - בזוגות, קבוצות או כל הכיתה יחד, עם כדור אחד או עם כמה כדורים.

לאחר ההפעלה, המורה ישאל את התלמידים: באיזה שלב נהניתם יותר? מה לדעתכם הכוח המיוחד של המשחק הכיתתי? אילו רגשות הוא מעלה בלב? האם הוא נותן תחושה של עוצמה ושל כוח? (ייתכן שיש ילדים שדווקא נהנו יותר לבד, ייתכן שבגלל קשיים בחברה, וייתכן שלא. המורה ישים לב לכך וזו הזדמנות לדבר הן על הצורך בחברה והן על הרצון לפעמים דווקא להיות לבד, ושגם בהקשר החברתי לא כולם צריכים ורוצים אותו דבר בכל זמן נתון).

ניתן כמובן להפעיל כל משחק ופעילות המושתתים על שיתוף פעולה. לדוגמה: תופסת, קלפים.

אפשרות נוספת להפעלה: ליזום פעילות של 'ביחד' שהיא לא בהכרח שיתוף פעולה, למשל: לתת לכל תלמיד לשחק בגינה 2 דקות לבד (אם לא מעשי לפחות לדבר על כך תיאורטית) ואחר כך לצאת לשחק עם עוד ילדים, כאשר זו הזדמנות לדבר על עצם הכוח שנותנת השהות המשותפת יחד, גם מעבר לשיתוף פעולה מעשי.

7. דמיון

אביזרים נלווים: דפים, טושים, סטיקר.

יש פעמים שאנחנו נמצאים במצב לא נעים, ואנחנו לא בהכרח יכולים לשנות אותו. לדוגמה: תלמיד סיים את הלימודים מעט מוקדם מהרגיל ומחכה לאמא שלו שתבוא לאסוף אותו מבית הספר. במצב כזה לפעמים הדמיון יכול להשתלט עלינו ולהביא למחשבות לא נעימות - אולי אמא תתעכב עוד המון זמן? אולי כולם יילכו ואני אשאר כאן לבד? אולי אמא לא תמצא אותי? זוהי דוגמה שבה כוח הדמיון מחליש אותי.

לעומת זאת, אנחנו יכולים לבחור להשתמש בדמיון גם ככוח חיובי. הכוח של הדמיון יכול להיות כוח התקווה, שבו המחשבות הן נעימות ומרגיעות. אמא עוד לא הגיעה לאסוף אותי אבל אני יכול עכשיו לשחק בחצר בית הספר עם ילדים אחרים שגם כן עוד לא אספו אותם, או להכין כבר שיעורי בית ולחסוך לי בבית את הזמן וכדו', שימוש בדמיון מתוך מקום שאנחנו יודעים ומקווים שבהמשך יהיה טוב יותר.

כשאנחנו חושבים מחשבות כאלו, על ההמשך הטוב, זה נותן לנו כוח ומחזק אותנו.

סטיקר: זוכרים ומקווים לזמנים טובים (:)

הפעלה:

כל תלמיד יצייר או יכתוב ברכה לעם ישראל, לזמן טוב יותר.

סיכום המערך

בשיעורים האחרונים התנסו בכל מיני פעולות שמזכירות לנו את משאבי הכוח שיש בנו.

לכל תלמיד, יש את המשאבים שהוא יותר מכיר ורגיל להשתמש בהם, ובזמן של לחץ הוא רק צריך להזכיר לעצמו להשתמש במשאב שנותן לו כוח. לעומת זאת, יש את המשאבים שהוא לא רגיל להשתמש בהם, רעיונות שאולי עכשיו, יחד עם הכיתה, הוא התנסה בהם פעם ראשונה, והבין שגם הם יכולים לעזור לו.

הפעלה:

הצגה כיתתית. המורה יכריז 'בכאילו' על מצב לחץ כיתתי, למשל: המנהל מגיע לבחון את התלמידים. המורה יזמין את התלמידים לבטא את תגובות הלחץ הטבעיות שעולות בהם.

המורה ישאל: מי רוצה להיזכר במשאב כוח שיכול לעזור לנו במצב הזה? התלמידים יעלו הצעות, והכיתה תתרגל אותן יחד, ככל האפשר. המורה יבקש מהתלמידים להניח לפנייהם את דף השכפול - בשלב זה הוא אמור להיות מלא בכל התמונות, וינחה את התלמידים להיעזר בדף כדי להיזכר בדרכים הממחישות לנו כיצד ניתן להשתמש במשאבי הכוח שלהם. התלמידים יכולים להוסיף ציורים נוספים בכל טור, ציורים שמבטאים בעיניהם דרכים נוספות שעוזרות להם להירגע ולהחזיר כוח.

המורה יסכם: משאבי הכוח עומדים לרשותנו, כעת כשאנחנו מכירים ומנוסים בהם, אנחנו יכולים להזמין אותם לעזור לנו הן בזמנים של שגרה והן בזמנים שבהם יש קושי.

הכרנו את משאב הגוף - דרכים בהן אנחנו יכולים להשתמש בגוף בשביל לעזור לעצמנו, כמו אכילה, שתייה, שינה או פעילות גופנית. הכרנו את משאב השכל, והבנו כמה לפעמים הסבר הגיוני נותן רוגע ידיעה ותחושת שליטה. הכרנו את משאב הרגש - איך הביטוי של הרגשות שלנו משחרר ועוזר להם להיות במידה מתונה יותר, במידה שנוחה לנו. הכרנו את משאב המשפחה איך המשפחה נותנת לנו כוח ומחזקת אותנו. נזכרנו במשאב האמונה - הידיעה שה' תמיד איתנו ורוצה את טובתנו, והאפשרות להתפלל אליו ולדבר איתו עוזרים לנו להיות חזקים יותר. למדנו במשאב החברה - כמה חברים חשובים בשביל להרגיש טוב. ובמשאב הדמיון - למדנו על היכולת לקוות, לברך ולאחל לזמנים טובים.

המשאבים האלו נמצאים בתלמידים תמיד וזמנים עבורם בזמנים של שיגרה ובזמנים של חירום, מומלץ לכוון את התלמידים להשתמש במשאבים האלו כמה שיותר בחיי היומיום כך שיוכלו לחזק את תחושת הכוח והמסוגלות שלהם גם בימי שיגרה ובוודאי בזמני משבר, ככיתה וכפרטים.

בהצלחה!

נספחים

נספח א

סטיקרים



נספח ב

שבעת המשאבים לתליה מעל הלוח



נספח ג

כרטיסים להצגה באמצעות פנטומימה



נספח ד

סיפור "על הפחד" מאת רות בייפוס

בט"ד



על הפחד

מאת רות בייפוס

מלחמה.

כל הילדים מרגישים את המתח באויר.
כל הילדים יודעים שדברים קורים.
כל אחד מגיב אחרת.

אלחנן משתולל, אלישבע בוכה, מרים מתלוננת, שולמית מבלבלת.
רק רפאל שהוא גדול וחכם, מתנהג כמו אח גדול וחכם.
הוא לא מפחד, הוא מספר בדיחות, הוא מתנהג הכי יפה שאפשר.
ורק הלב שלו הולך ונעשה כבד.

בלילה, אחרי שכלם נרדמו, אמא נכנסה לחדר והתישבה על המטה של רפאל.
"מה שלומך, רפאל שלי?" שאלה וחבקה אותו.
פתאום, בתוך החבוק של אמא, רפאל התחיל לבכות.
הוא בכה ובכה הרבה זמן, ואמא רק חבקה אותו חזק ולא אמרה שום דבר.









בסוף, כשהבכי נגמר, אמא לטפה את הראש של רפאל ואמרה:
"ילד גדול וגבור שלי. זה בסדר לפחד, זה בסדר לבכות,
זה בסדר גם להתנהג פחות יפה לפעמים.
והכי חשוב זה לדבר ולספר מה אתה מרגיש.
ותזכר תמיד שה' שומר עלינו, וביוחד נעבר את זה."

"תודה, אמא!" אמר רפאל, ונרדם בלב קל.

- ממה אתה מפחד בזמנים רגילים?
- ממה אתה מפחד בזמן מלחמה?
- בקש מילדים וממבגרים רעיונות איך להתמודד עם פחד.

נספח ה

דף שכפול - טבלה גש"ר מאח"ד

| | |
|---|---|
| |  גוף |
| |  שכל |
| |  רגש |
| |  משפחה |
| |  אמונה |
| |  חברה |
|  |  דמיון |

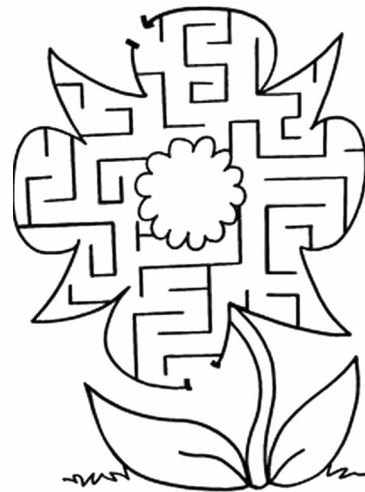
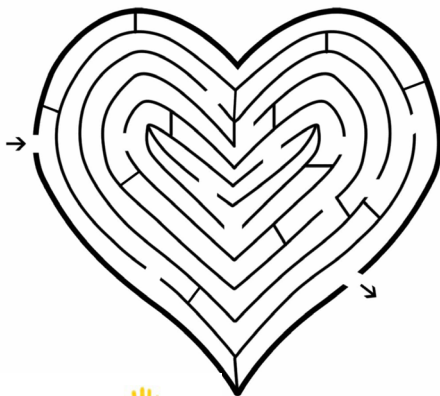
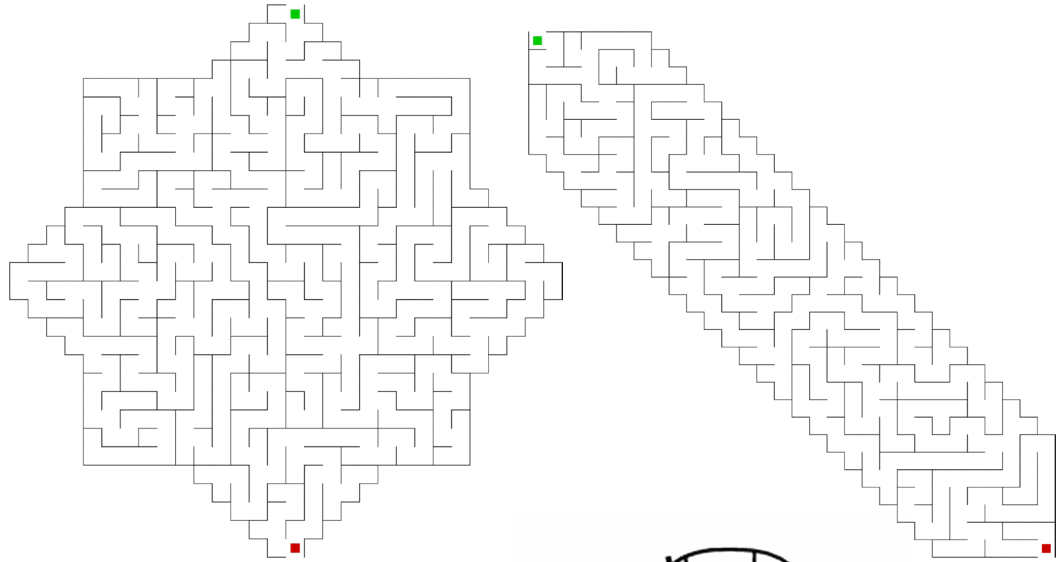
נספח ו

דף שכפול ממנו התלמידים גוזרים את התמונות לטבלה

| | | | |
|---|--|--|--|
|  נשימת עמוקות |  חיבה |  פעילות גופנית - גלילי רגל, חסימי כדור |  אוכל נשתיק |
|  לחבר שמי שמדבר עמי |  ניקה |  ציור |  בקשת חסד ממבוגר |
|  לשדר פרק תהילים |  תפילה |  הקוננו לאחים ולאחיות |  שמינת מפור |
|  משיקה עם חברה |  עשיית חסד |  שמינת שיר מרדיו |  להתענג |
|  לדבר עם אבא |  לשבת ליד אבא |  תקנה שיקיה טוב יותר |  שיחה עם חבר |
| | |  דמיון של משנה כידי |  אדומת ערב כל המשפחה יחד |











נספח ז

מבוכים להפעלה במשאב "שכל"



נספח ח

אצבעונים להפעלה במשאב משפחה

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  בחורה |  בן |  בן |  אמא |  אבא |
|  בחורה |  ילדה |  תינוק |  תינוקת |  ילד |

TORONTO FOUNDATION
ידידות טורונטו
חדשנות חברתית בישראל

גוף

כשנלומדים
להקשיב ולהניע
את הגוף,
גם הלב שלנו
נרגע
ומרגיש
טוב יותר



שכל

בזמן של לחץ
ואי ודאות -
נעזר
במבגר
ובמחשבה
טובה!



רגש

בטוי של
רגשות
עוזר
להפחית
לחץ
ומצוקה



אמונה

ליהודי יש
כוח
מיחד
ה' אתו -
הוא לא
לבד!



חברה

טובים השנים
מן האחד
טוב להיות
ביחד לא
לבד



דמיון

בדמיון
נעזר
ונבחר
בתקוה
ובטוב!



תועמלת

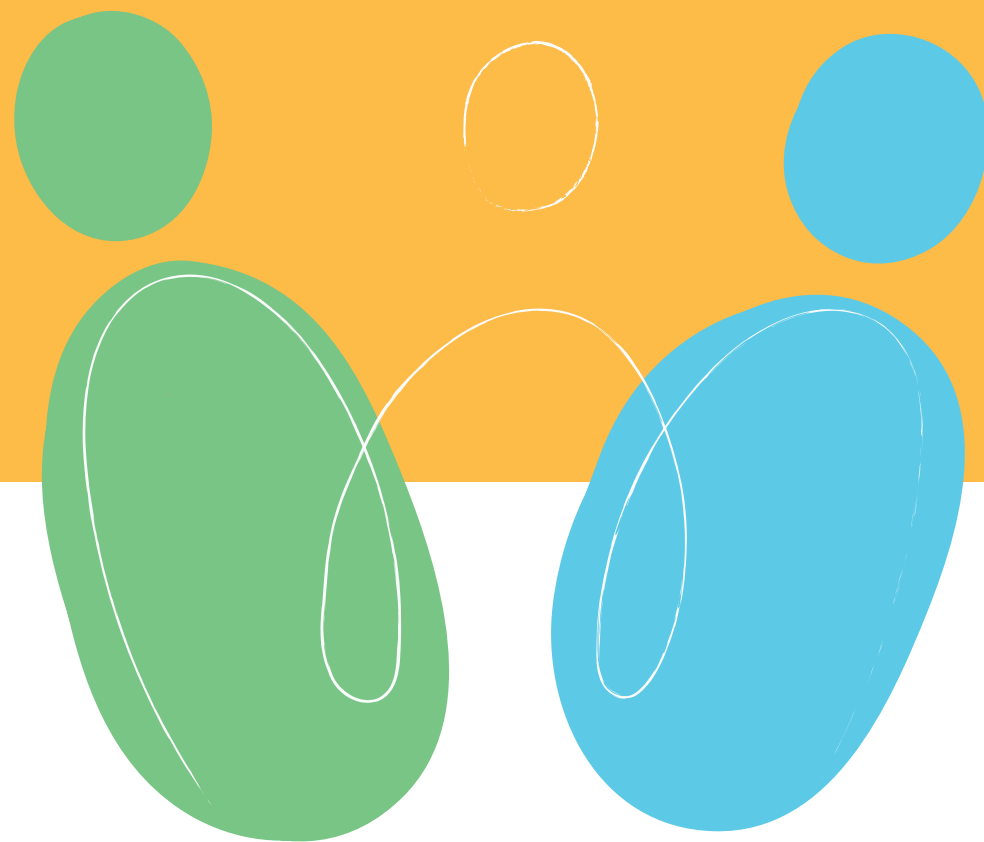
להיות חלק
מהתפתחה
נותן כוח
ושמחה



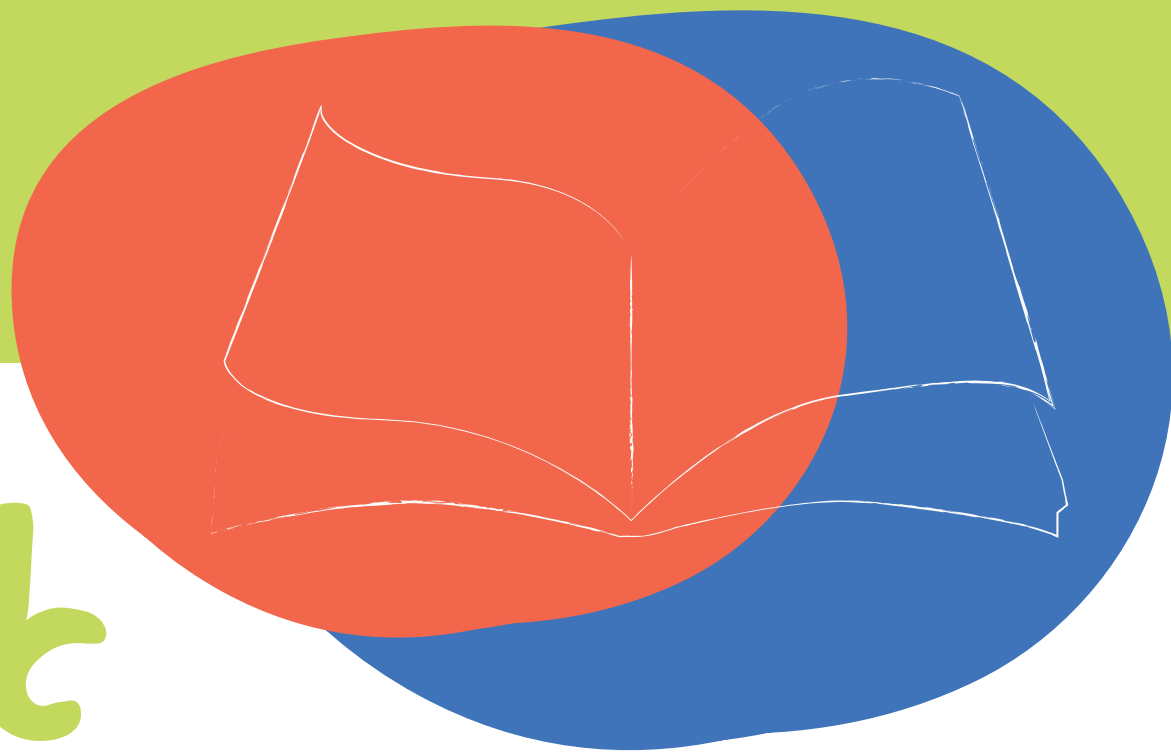
ביטחון



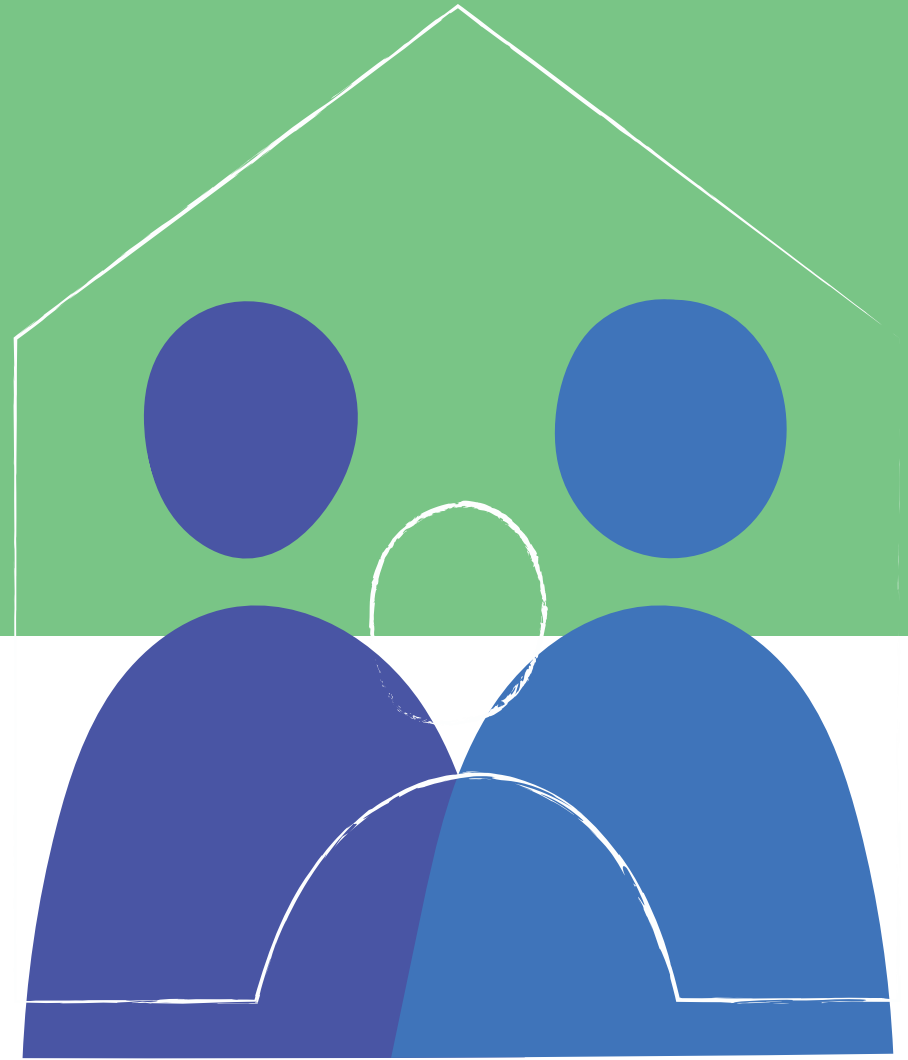
חברה



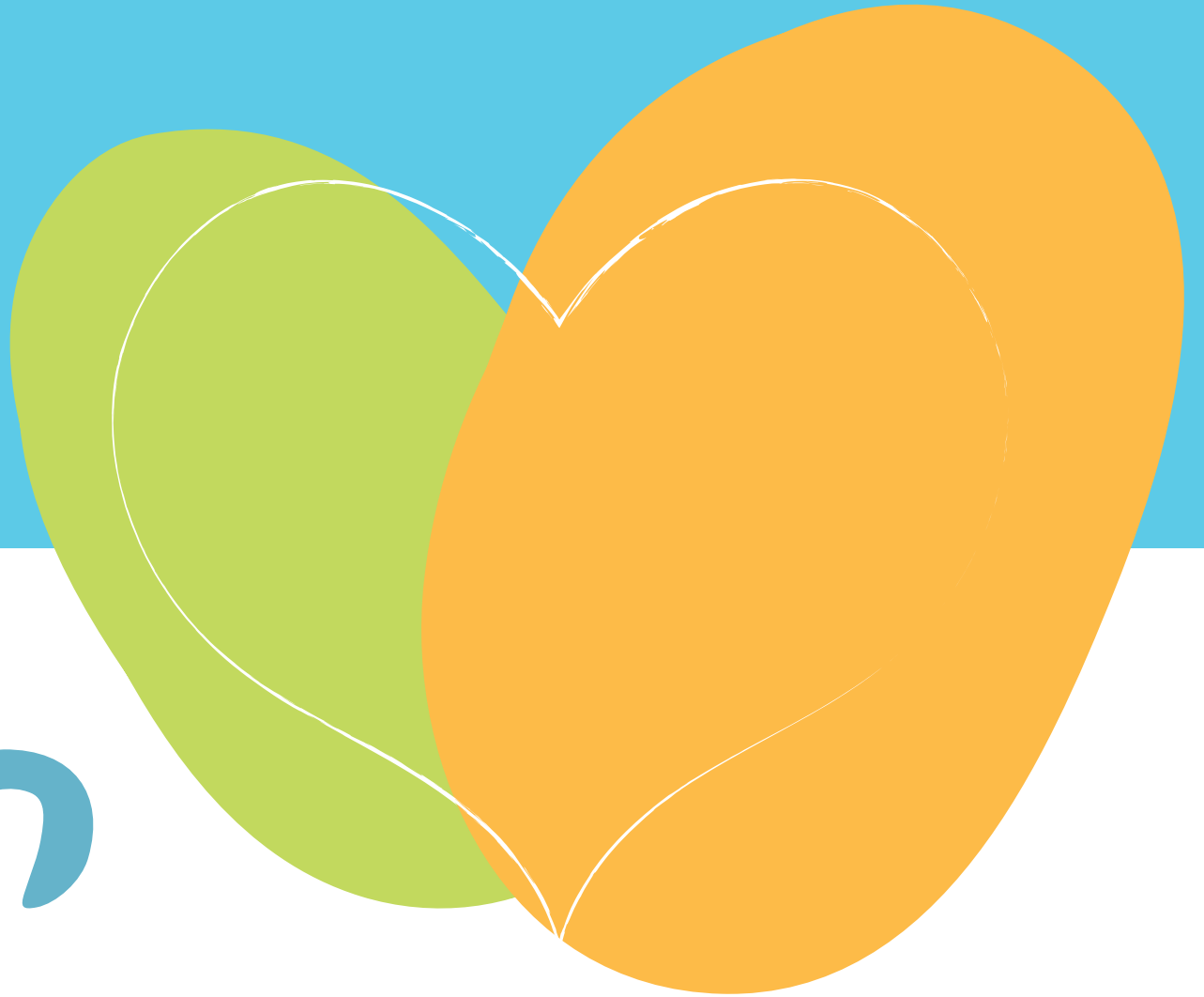
אמנות



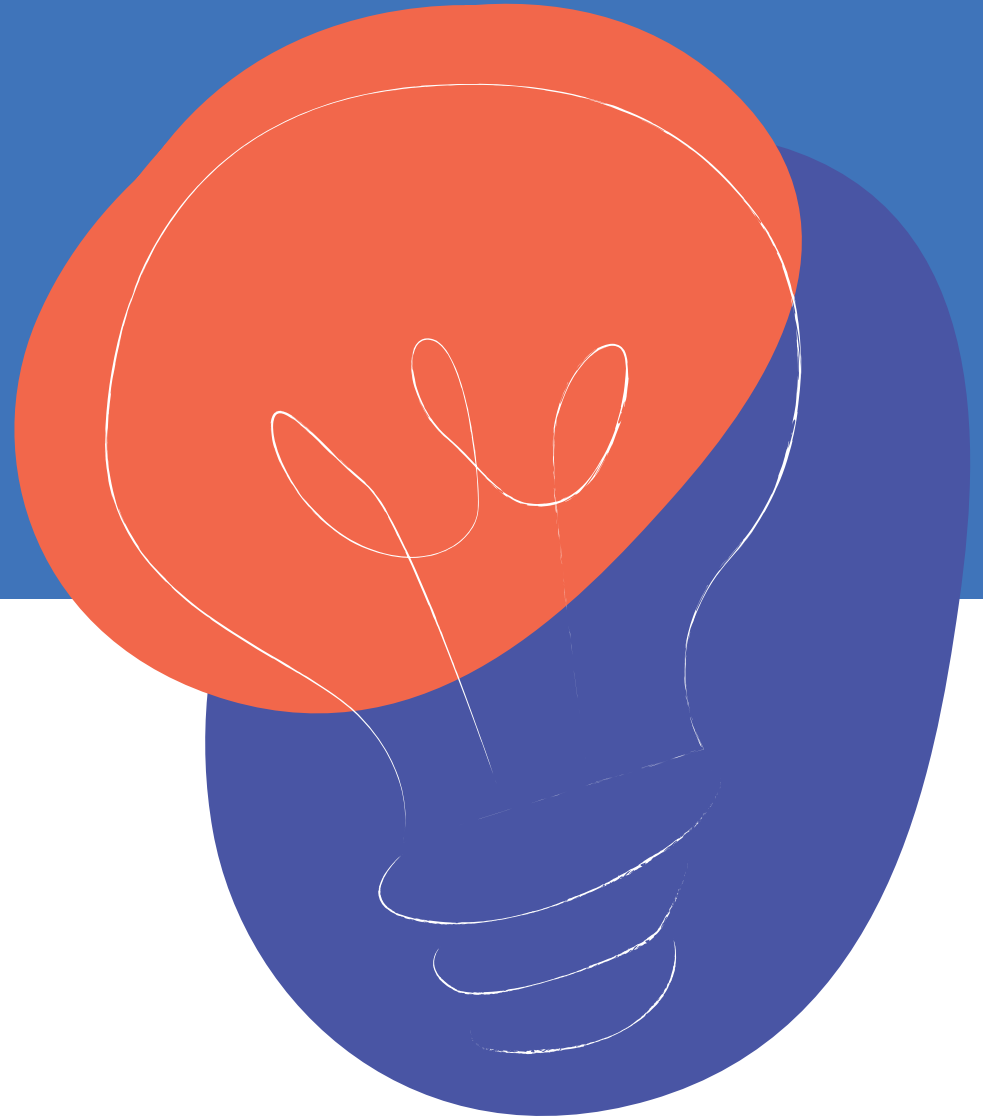
කතුව



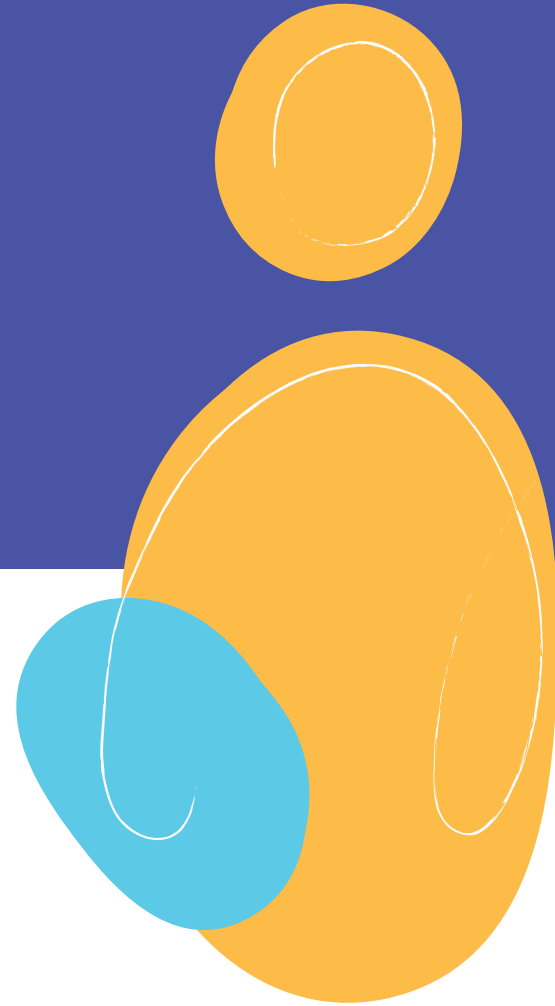
ecr



Se



知





אחי הקאן מציק לי



זרע לבת אחוץ



רבותי זאם חבר



המורה הוציא אותי מהכיתה



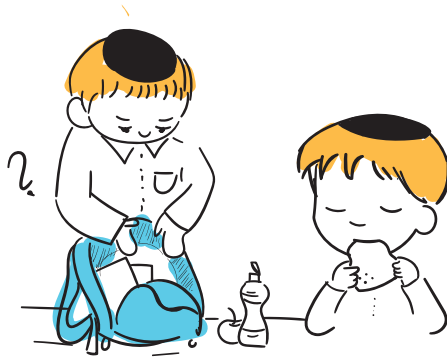
נקרצתי בהכד החגל



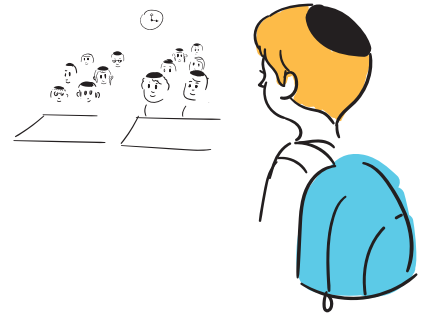
כואבת לי הבאן



האכתי לאיבוד



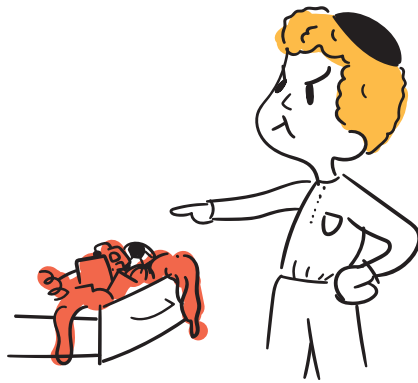
לכחתי את הסנדביץ



איחרתי לכיתה



קבלתי ציון לא טוב במבחן



פתחו את המסירה שלי בבית



נשבר לי נלחק חגל לקיבולתי

גוף



שכל



רגש



משפחה



אמונה



חברה



דמיון



TORONTO FOUNDATION
ידידות טורונטו
מחשבות חברתיות בישראל



נְשִׁימוֹת עֲמוּקוֹת



חִיבוּק



פְּעִילוֹת גּוּפִיית – נְלוּצֵי רֵאשׁ, מְשַׁחֲפֵי כְדור



אוֹכֵל וְשָׁתִיה



לְהִזְכֵּר שֶׁה' תָּמִיד שׁוֹמֵר עָלַי



נְגִינָה



צִיור



בְּקֶשֶׁת הַסֵּבֵר מִמְּבוגֵר



לִזְמַר פִּירֵק תְּהִלִּים



תְּפִילָּה



הִיעָנָה לְאֶחָיו וּלְאֶחָיוֹת



שׁוֹמֵעַת סִפּוּר



מְשַׁחֵה עִם חֵבֵרָה



עֲשִׂית חֶסֶד



שׁוֹמֵעַת שִׁיר מְרִינֵעַ



לְהַתְעַמֵּל



לְדַבֵּר עִם אָבִא



לְשֹׁבֵת לִיד אִמָּא



תְּקוּהָ שׁוֹמֵעַת טוֹב יוֹמֵר



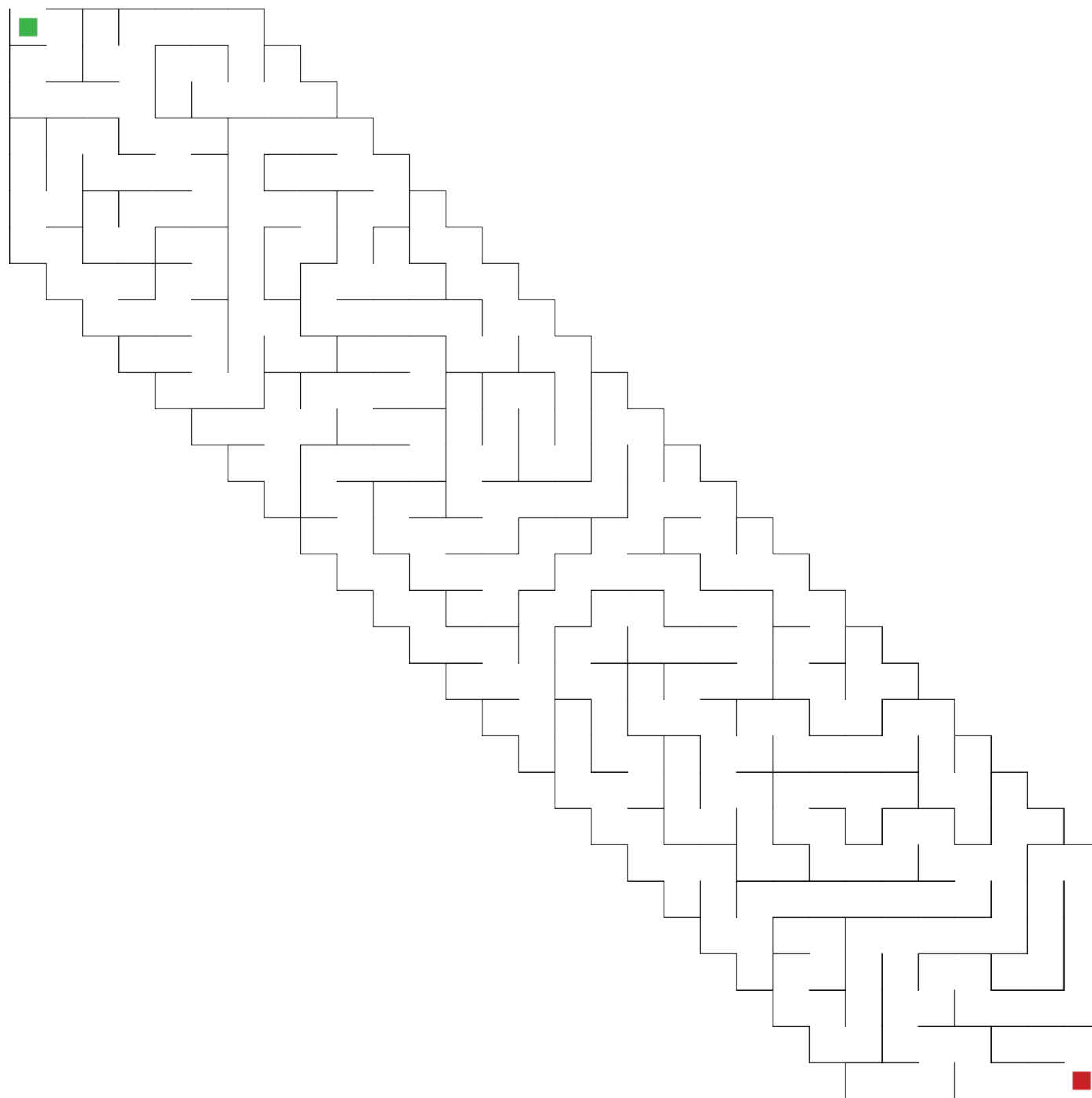
שׁוֹמֵעַת עִם חֵבֵר

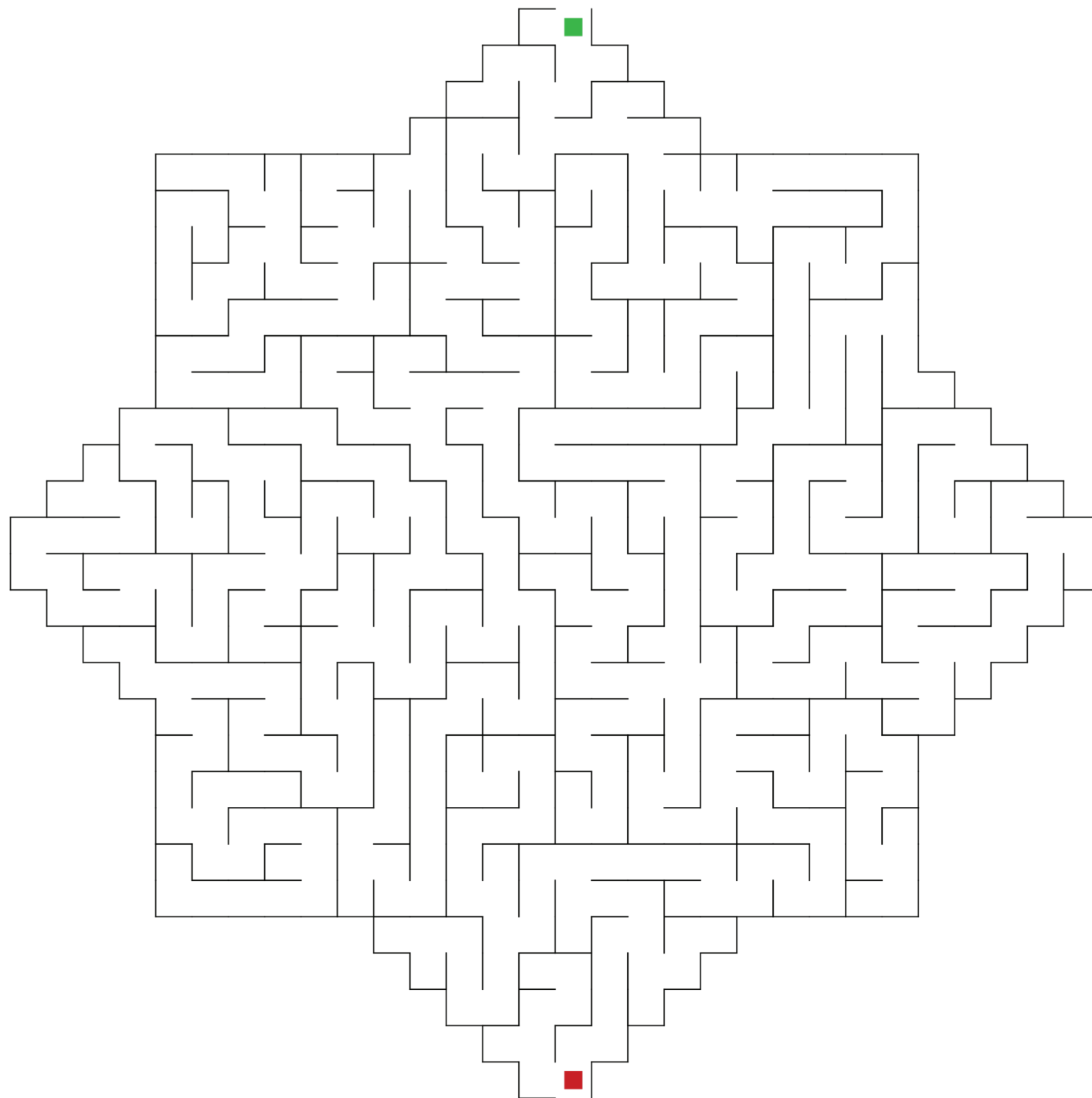


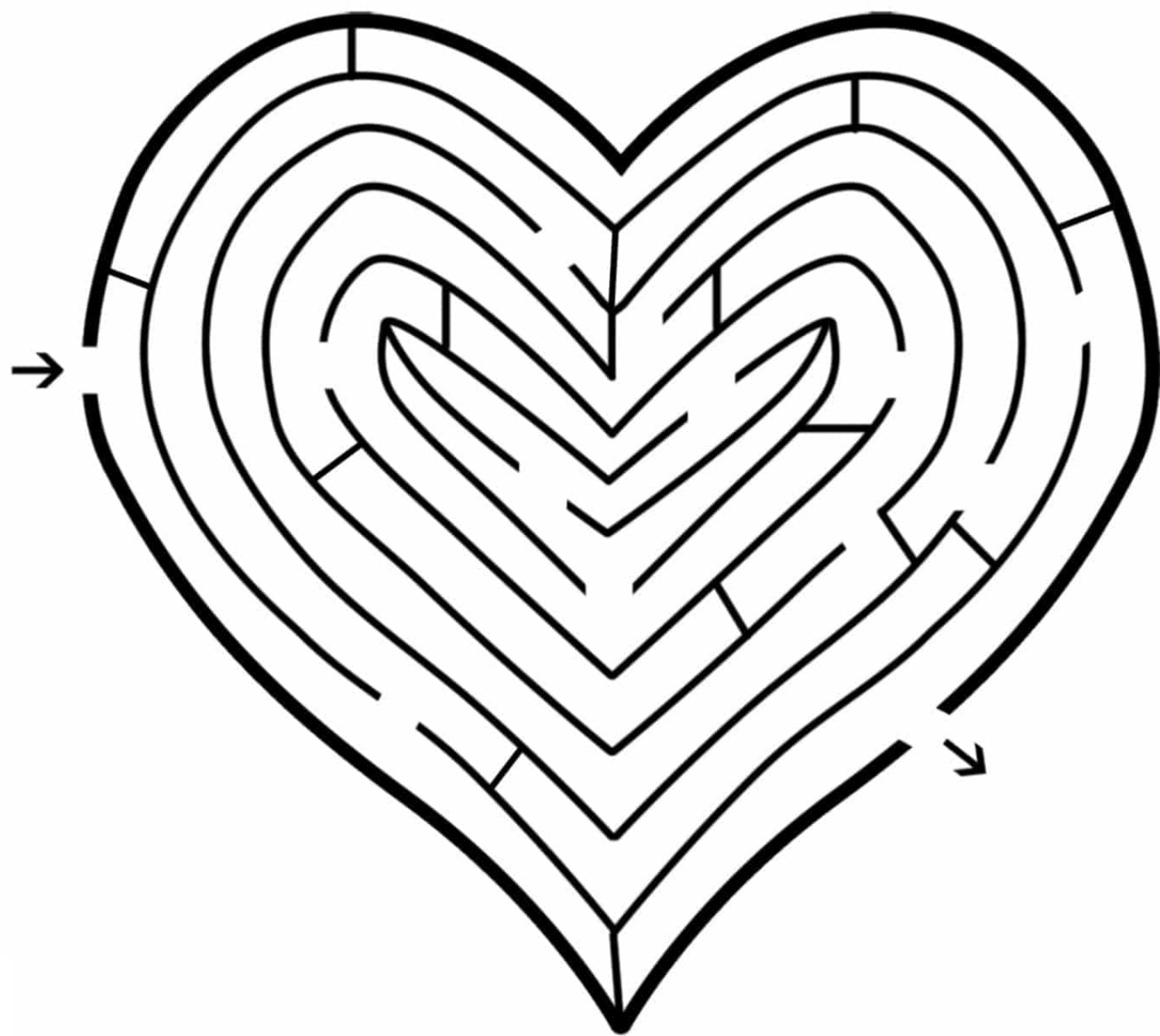
דְּמִיוֹן שֶׁל מְשַׁחֵי כִּיף

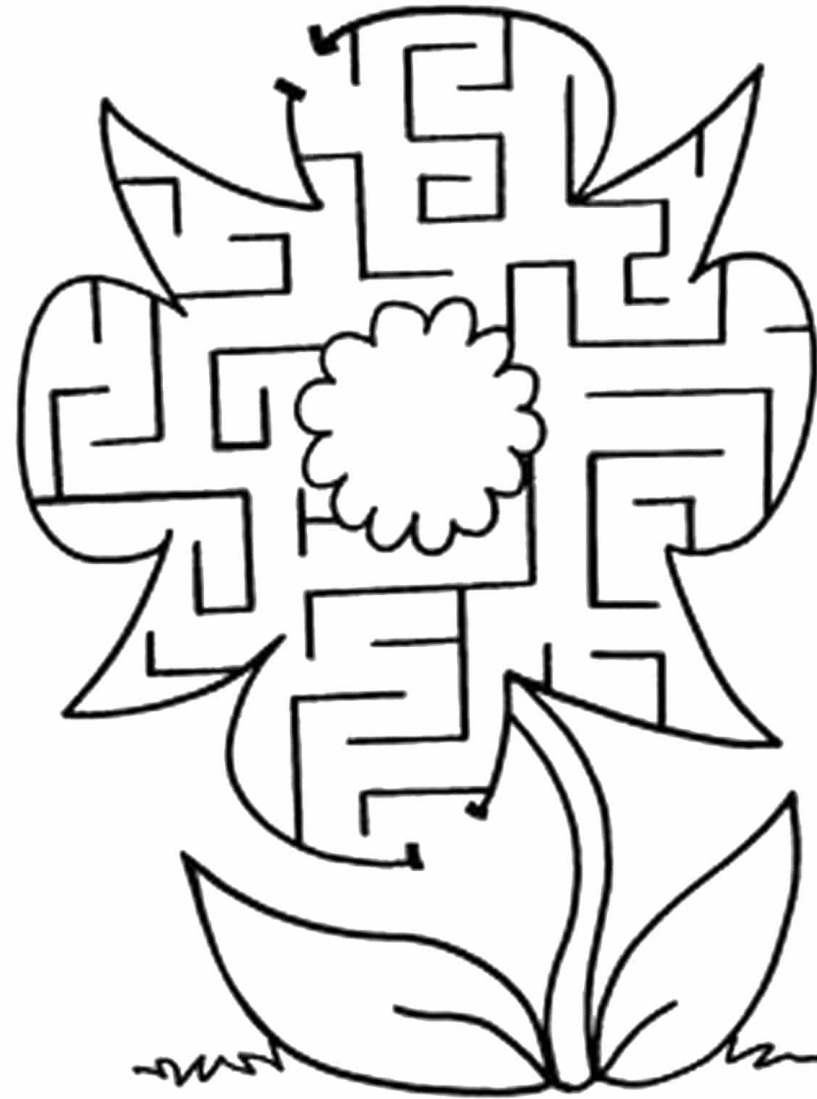


אֶרְוַח עִרְבֵי כָל הַמְשַׁחֲפָה יוֹמֵר











בחורה



בחור



בחור



אמא



אבא



בחורה



ילדה



תינוק

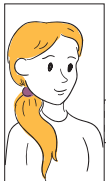


תינוקת



ילד

TORONTO FOUNDATION
ידידות טורונטו
חדשנות חברתית בישראל



בחורה



בחור



בחור



אמא



אבא



בחורה



ילדה



תינוק



תינוקת



ילד

TORONTO FOUNDATION
ידידות טורונטו
חדשנות חברתית בישראל



בחורה



בחור



בחור



אמא



אבא



בחורה



ילדה



תינוק



תינוקת



ילד

TORONTO FOUNDATION
ידידות טורונטו
חדשנות חברתית בישראל