



מסכת ה"ב  
החינוך לחיים בחברה



פעילויות חברתיות  
מלחמת חרבות ברזל



## חֲרָבוֹת בְּרָזֶל - שִׁיחַ רִגְשֵׁי חִבְרָתִי

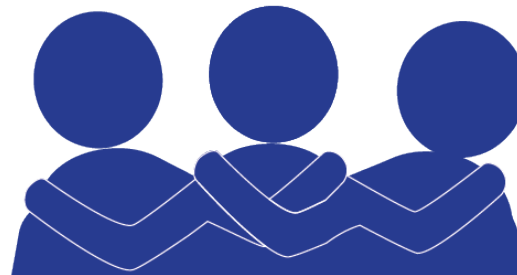
### לְצוּתֵי הַחֵינּוּךְ שְׁלוֹם רַב,

בִּימֵי אֱלֹהֵי מִתְמוּדָה עִם יִשְׂרָאֵל בְּעֵימּוֹת בֵּיטְחוֹנִי וּמִתְמוּדָתָה עִם אֲבֹדוֹת בְּקֶרֶב אֲזַרְחִים, חֵיילִים וְכוּחוֹת הַבֵּיטְחוֹן; הַשְׁתַּלְטוֹת עוֹיֵנוֹת עַל בְּתִים וּמִשְׁפָּחוֹת בְּעוֹטֵף עֵזָה וְחִטִּיפוֹת אֲזַרְחִים וְחֵיילִים. הָאִירוּעִים הָאֲחֵרוֹנִים מְפִירִים אֶת הַשְּׁגֵרָה וּמְעוֹרְרִים קֶשֶׁת שֶׁל רִגְשׁוֹת בְּקֶרֶב צוּתֵי חֵינּוּךְ, הוֹרִים וְתַלְמִידִים: בְּלִבּוֹל, דָּאָגָה, חֶשֶׁךְ, הֵיעָדָר מוֹגְנוֹת וְחוֹסֵר וְדָאוֹת לְגַבֵּי הַהוּוֹה וְהַעֲתִיד. בְּתַקּוּפָה זֹאת חֹשֵׁב לְשָׁמֹר עַל הַשְּׁגֵרָה, כְּכֹל הָאֲפֶשֶׁר, וְלִקְיִים שִׁיחַ רִגְשֵׁי-חִבְרָתִי הַמֵּאֲפֶשֶׁר לְשִׁתֵּף בְּרִגְשׁוֹת וּבְהַשְׁפָּעוֹת הָאִירוּעִים עַל תְּחוּשַׁת הַבֵּיטְחוֹן וְהַשְּׁיִיכוֹת. חֹשֵׁב לְתַתּוֹת מְקוֹם לְמַגּוּן הַרְגְּשׁוֹת וּלְנַהֵל שִׁיחַ עַל אֲוֹדוֹת הָאוֹפֵן שֶׁבּוֹ הַיְחִיד וְהַקְּבוצָה חוּוִים אֶת אִירוּעֵי הַתְּקוּפָה.

### בְּמַהֲלֵךְ הַשִּׁיחַ חֹשֵׁב:

- לְאֲפֶשֶׁר לִילְדִים לְשִׁתֵּף בְּרִגְשׁוֹת שׁוֹנִים, לְהַקְשִׁיב, לְגַלּוֹת אֲמִפְתִּיָּה וּלְהַכִּיל אֶת מַגּוּן הַרְגְּשׁוֹת.
- לְחַזֵּק אֶת אֲמוּנָה בְּהִי בִּידֵיעָה שֶׁהוּא מְנַהֵל אֶת הָעוֹלָם, לְצִיֵּן שֶׁהִי אוֹהֵב בְּמִיּוּחַד אֶת תְּפִילַתְּם שֶׁל תִּינוּקוֹת שֶׁל בֵּית רַבֵּן.
- לְשַׁדֵּר אֲמוּנָה בְּכוּחַם שֶׁל יְלָדֵי יִשְׂרָאֵל וְעִם יִשְׂרָאֵל לְהַתְמוּדָה עִם אֲתַגְרֵי הַתְּקוּפָה.
- לְשַׁדֵּר מִסֵּר שֶׁל תְּקוּוֹה לְעֵתִיד טוֹב יוֹתֵר, לְחַיִּים שֶׁל שְׁקֵט וּבֵיטְחוֹן.
- לְחַדֵּד אֶת הַמִּסֵּר שֶׁכֹּל אֶחָד מֵאִיתֵנוּ, בּוֹגֵר וְצַעִיר, יִכּוֹל לְתַמּוֹךְ בְּאֲחֵרִים וּלְסִיֵּעַ לָהֶם. לְרִשׁוֹתְכֶם מַגּוּן הַצָּעוֹת לְשִׁיחַ רִגְשֵׁי חִבְרָתִי בְּדִגְשׁ עַל אִירוּעֵי הַתְּקוּפָה. חֹשֵׁב לְבַחֵן אֶת הַהַצָּעוֹת וּלְיִיצֵר הַתְּאֻמוֹת לְגִיל, לְאֲזוֹר הַגִּיאוֹגְרַפִּי וּלְנוֹשְׂאִים הַמְעַסִּיקִים אֶת הַיְלָדִים בְּאוֹתוֹ אֲזוֹר.



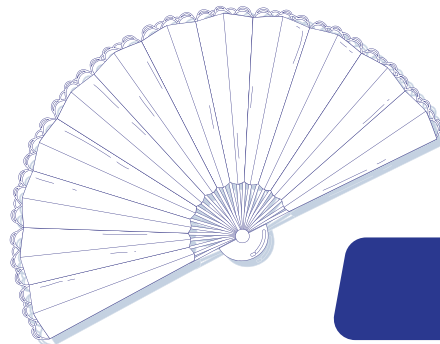


# יְחִידָה א'

## אוֹרֹר רִגְשׁוֹת וְזִהוּי הַכּוּחוֹת

- מְנִיפֵת הַרְגְּשׁוֹת
- שְׂרָשֶׁרֶת רִגְשׁוֹת
- יֵשׁ לִי חִלּוּם!
- בְּבִקְשָׁה וּבִתְפִּילָה
- אוֹצֵר הַכּוּחוֹת שֶׁלְנוּ!
- שְׁמַעְתִּי אֲזַעֲקָה
- יוֹמֵן אִישִׁי
- מְשִׁתְּפִים
- אוֹמְרִים תּוֹדָה





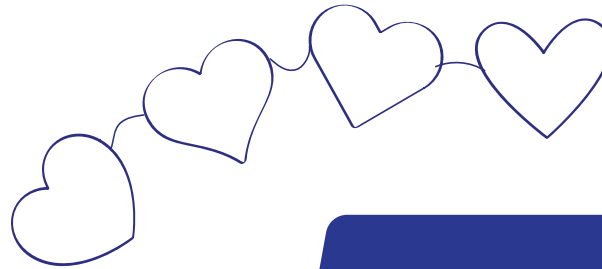
## מניפת הרגשות

- שתפו ברגשות שמתעוררים בכם בכם בעקבות האירועים האחרונים.
- קחו דף נייר וקפלו אותו בצורת מניפה.
- פתחו את הקיפולים וכתבו בכל קיפול רגש אחד שהרגשתם היום.  
בקיפול הבא תוכלו לצייר ציור מתאים.

### לחלופין

בצד אחד של המניפה תוכלו לציין רגשות לא נעימים בעקבות המצב,  
ובצד השני רגשות נעימים שתרצו שיחליפו אותם.



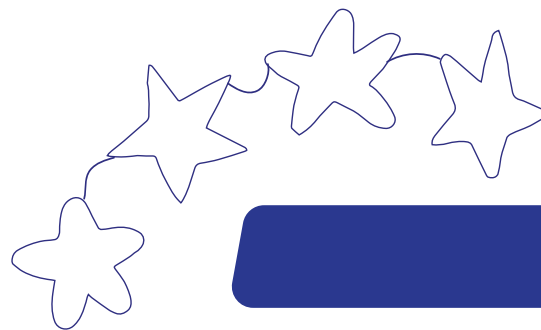


## שרשרת רגשות

### האירועים הביטחוניים מעוררים בנו רגשות מגוונים.

- ציירו לבבות וכתבו בהם רגשות שחשתם בימים האחרונים.
- הציגו בפני חבריכם את אחד הרגשות ותארו אירוע/רגע שבו התעורר בכם רגש זה באופן מיוחד.
- "מתחברים לרגשות" – אתרו חבר/ה שכתב/ה רגש שאתם מזדהים איתו/מתחברים אליו ושוחחו על הדברים שכתבתם.
- התחברו לחברים נוספים ושתפו ברגשותיכם.
- חברו את כל הלבבות לשרשרת.





## יש לי חלום

עצמו את העיניים, האזינו למוזיקה שקטה וחשבו על חלום שהייתם רוצים שיתגשם.  
פקחו את העיניים וכתבו את החלום.

שתפו את חבריכם בחלום שכתבתם ותארו:

- מה/מי יכול לסייע לכם להגשים את החלום?
- את מי תשתפו בחלום? מדוע?
- תכננו את הפעולות בהן תנקטו כדי לסייע בהגשמת החלום.

**דמיינו את הרגע שבו החלום מתגשם:**

מה אנשים אומרים על זה?



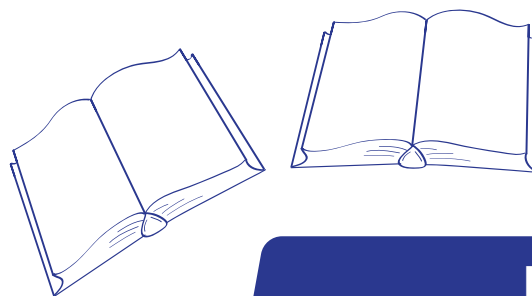
על מה אתם חושבים?



מה אתם מרגישים?



הצעות לשיח רגשי חברתי | מלחמת חרבות ברזל



## בתפילה ובתחנונים

- כתבו תפילה שתחזק ותעודד אתכם בתקופה זו (תוכלו לכתוב תפילה אישית; תפילה של הכלל, תפילת הודיה, שבח, בקשה ועוד)
- הציגו בפני חבריכם את התפילה שכתבתם.
- שוחחו: במה שונה תפילה הנאמרת בשעת חירום מתפילות אחרות? (התייחסו למילים הנאמרות בה, לרגש שמתלווה אליה ועוד)
- נאסוף את התפילות לקובץ תפילות כיתתי.

**ויהי רצון שיעלו תפילותינו לרצון.**





## אוצר הכוחות

א. דמיינו שיש לכם "תיבת אוצר של כוחות", ציירו אותה ותנו שם לכל כוח התיבה.

ב. שוחחו:

- אילו כוחות יש בתיבת האוצר שלכם? (יכולות, תכונות, התנהגויות, אמונות)
- מתי אתם משתמשים בכוחות אלה? כיצד?

ג. היזכרו במצב שבו התמודדתם עם פחד, חשש, דאגה, כאב, חוסר ודאות או חרדה.

שתפו בכוח שעזר לכם להתמודד.







## שמעתי אזעקה...

האזעקות מעוררות בנו מחשבות ורגשות שונים.

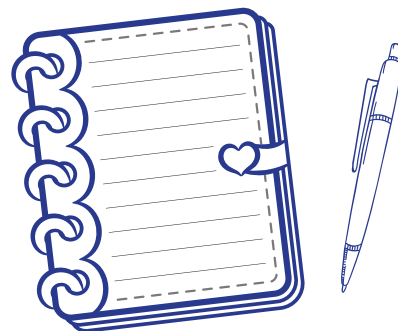
א. כתבו או ציירו:

- כשאני שומע/ת אזעקה אני מרגיש/ה...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני מקווה...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני רוצה...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני מתפלל/ת...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני מדמיין/נת...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני שואל/ת...
- כשאני שומע/ת אזעקה אני חושב/ת...

ב. שתפו זה את זה בדברים שכתבתם/ציירתם.

ג. שוחחו: מה/מי יכול לעזור לכם ולאחרים להרגיש בטוחים גם בזמן שנשמעת אזעקה?

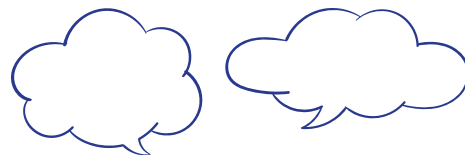




## יומן אישי

- כתבו ביומן אישי חוויות, מחשבות ורגשות המלווים אתכם בימים האחרונים.
- שתפו את חבריכם במשפט/קטע/רעיון מתוך הדברים שכתבתם ביומן.
- בררו כיצד הכתיבה ביומן האישי עשויה לעזור לכם להתמודד בתקופה הנוכחית.





## משתפים

א. בחרו אחד משלושת הנושאים: דורון, תפילה ומלחמה.  
ב. שתפו באחד ההיבטים ברשימה:

### מלחמה:

- היום שאחרי... " במישור האישי
- "היום שאחרי... " במישור המשפחתי
- "היום שאחרי... " במישור הלאומי
- הדבר שהכי חסר לי מימי השגרה
- תקופת המלחמה תיזכר אצלי כ...

### תפילה:

- דרכי התמודדות ברגעי פחד/מתח.
- דברי חיזוק ששמעתי.
- מה/מי גורם לי לחוש תקווה ואופטימיות.
- תפילה שאני מחוברת אליה.

### דורון:

- קבלה שקיבלתי על עצמי.
- תמיכה שהענקתי לאחרים.
- יוזמה/מעשה שעשיתי למען...
- מעגלי תמיכה שזיהיתי בסביבתי.
- משהו שעוזר לי להירגע (חפץ / סיפור / פעילות...)



יחד ננצח

הצעות לשיח רגשי חברתי | מלחמת חרבות ברזל



## אומרים תודה

- א. חשבו למי תרצו להודות בתקופה זו והכינו כרטיס תודה.
- ב. הציגו בפני חבריכם את כרטיס התודה שהכנתם.
- ג. חשבו כיצד תוכלו להעביר את כרטיסי התודה לאנשים להם ברצונכם להודות.
- ד. בררו על מה תוכלו להודות לאנשים בסביבתכם בחיי היום-יום ומדוע חשוב לעשות זאת.
- ה. מזמור לתודה: הכינו רשימה כיתתית על ניסים שהיו במלחמה.





מפתח ה"י"ב  
החינוך לחיים בחברה



# יחידה ב'

## עדכונים מהשטח

- זה קרה בסביבה שלי
- עדכונים מהשטח
- המסרים שלי!



יחד ננצח

הצעות לשיח רגשי חברתי | מלחמת חרבות ברזל



## עדכונים מהשטח...

ספרו על ידיעה שנחשפתם אליה שעוררה בכם רגש/מחשבה/שאלה:

- מהי הידיעה? כיצד נחשפתם לידיעה זו?
- מה ראיתם? מה שמעתם?
- אילו רגשות, מחשבות ושאלות התעוררו אצלכם?
- מה בידיעה זו הרגיז/הפתיע/העציב אתכם? מדוע?
- עם מה/מי אתם מסכימים? למה אתם מתנגדים? מדוע? את מי תוכלו לשתף בכך?
- החליטו על צעדים מעשיים שיעזרו לכם להתמודד עם הדברים שנחשפתם אליהם.





## המסרים שלי...

א. חשבו אילו מסרים תרצו להעביר לאחרים בעקבות הדברים שנחשפתם אליהם.

ב. כתבו/ציירו:

- אני רוצה לומר למשפחות המארחות תושבים מהדרום והצפון...
- אני רוצה לומר לעם ישראל...
- אני רוצה לומר למי שמתפלל...
- אני רוצה לומר למי שיושב לידי...

ג. שתפו את חבריכם באחד המסרים שכתבתם.

ד. חשבו למי תרצו להעביר מסרים אלה וכיצד.

