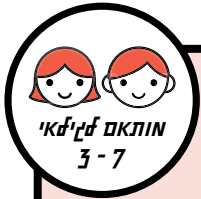




העיסויות-תודה משחתיות



הנאים החקרים והדיירים העינינו?

מתרגלים נקודת מבט חיובית על בסיס סיפור הילדים המוכר - "דירה להשכיר"

נקריא את הסיפור - (לחצו כאן ל- לסיפור המוקלט)

סיכום והקשר לחיים עמו

דיון- נקודות ומאמץ למחשבה:

- ♦ ניתן מקום לקושי- נשאל את ילדינו ונענה גם בעצמנו: מהם הדברים שאינם נאים בעיניי בדירה שלנו? "עם מה קשה לי להתמודד בימים האחרונים?"
- ♦ ננסה לאמץ את הגישה החיובית של היונה, שמתמקדת בטוב-נשאל את ילדינו ונענה גם בעצמנו: "מהי התכונה/ מאפיין שאני אוהב בכל אחד ואחת מבני הבית? ו/או בדירה הפיזית/ בבניין שלנו?"
- ♦ נבקש מהילדים לצייר/ להציג עם בובות / (כל רעיון יצירתי אחר) את הדירה והבניין שלנו בעין טובה- בדגש על הדברים שהם אוהבים במרחב הפיזי ובדיירים. צלמו את התוצר ושתפו אותנו בקבוצת פעילויות-תודה.

- ♦ נסב את תשומת הלב של הילדים לכך שדיירות הבניין קרובות אך גם שונות זו מזו. כל אחת עסוקה בענייניה, ובכל זאת כולן מתגוררות תחת אותה קורת הגג. נשאל את הילדים אם זה מזכיר להם משהו? אולי את התקופה הנוכחית בה אננו- כל דיירי הבית / הבניין, נמצאים הרבה בבית עם כל המשפחה והשכנים.
- ♦ נשאל את הילדים- במה שונה היונה משאר החיות המגיעות לראות את הדירה? נסב את תשומת לבם, ונדגיש את הייחודיות של היונה בנקודת המבט החיובית ובעלת העין הטובה על שאר דיירות הבניין, בהשוואה לשאר החיות המגיעות לבחון את הדירה להשכיר. נראה כי היונה, חרף התנאים הפיזיים שאינם משביעי רצון בעבורה, בוחרת להישאר והלשכיר את הדירה בגלל החברה הטובה- "השכנים הנאים בעיניה". היא מתמקדת ורואה את היתרונות והמעלות של כל אחת מדיירות הבניין, בצורה שאינה מובנת מאליה ובניגוד לכל שאר קודמיה.



אתגר היום החיובי

מהלך ההעיסות

- ♦ אפשר להוסיף- "אם מישהו בטעות 'נופל' הוא מחויב להכין פינוק לכל שאר בני המשפחה" (להכין קנקן תה או משהו טעים לאכול, לשטוף כלים לכולם בסוף הארוחה וכו').

נאסוף את כל בני הבית ונספר להם על כך שכל בני המשפחה לוקחים על עצמם היום את "אתגר היום החיובי": יום שלם של פרגון, הודיה וחיזוקים אחד כלפי השנייה. בלי ביקורת, שיפוטיות וכו'.



העיסויות-תודה מלקחתיות



כתיבת גלויות תודה מלקחתיות למנות והני הבית

על בסיס גלויות התודה של 'עשרת ימי תודה'

מהלך ההקציות

« ננחה את כולם/ לחשוב על הכרת תודה שאינה כללית "תודה על הכל!". אלא כמה שיותר ספציפית- עזרה שקיבלתי, התחשבות, תחושה שהרגשתי בעקבות אמירה או התנהגות וכו'.

« כשכולם/ מסיימים לכתוב, נעניק באהבה את הגלויה למי שכתבנו לו/ה (אפשר ואף מומלץ לשתף ולהקריא מול כל המשפחה באם מרגישים בנוח).

♦ יש אופציה גם לעשות שליחה של גלויות תודה דיגיטליות - לקרובי משפחה שלא נמצאים בבית.

« מדפיסים מבעוד מועד **גלויות תודה** מהאתר של 'עשרת ימי תודה' כמספר בני הבית, וכותבים על כל גלויה את אחד השמות.

♦ אם לא ניתן להדפיס את הגלויות, אפשר כמובן ליצור גלויות-תודה בעצמנו או עם הילדים.

« מקרינים את הסרטון "**תודה בהפתעה**", על הודיה לקרובים לי (עדיף על מסך מחשב או טלוויזיה גדול)

« מחלקים באופן אקראי לכל אחד ואחת גלויה, עליה כל בן/בת משפחה יכתבו כמה מילים/ משפטים של תודה, עבור מי מבני הבית ששמו/ה כתוב על הגלויה (ילדים צעירים יכולים כמובן לצייר אם אינם יודעים לכתוב).



אתגר מעטפות תודה

פעילות של שבוע שמסתיימת בסעודת הודיה הגיגית

מהלך ההקציות

♦ חשוב בהנחיות להדגיש שעל ההודיות להיות ספציפיות. להסביר בדיוק מה אותו/ה בן/ת משפחה עשו עליהם אני מכיר תודה, ואיך זה גרם לי להרגיש.

« בסוף השבוע מרוקנים את המעטפות וכל אחד קורא את המכתבים שהוא קיבל. מומלץ לערוך סבב שיתוף בו כל אחד ואחת מקריאים את אחד הפתקים/ ציורים שקיבל והופכים את הארוחה המשפחתית לסעודת הודיה.

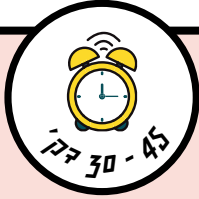
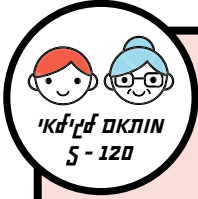
« מכינים מעטפות כמספר בני הבית מבעוד מועד, על כל מעטפה רושמים את שמו/ה של אחד/ת מבני הבית.

« תולים/ מדביקים את כל המעטפות בחלל משותף (סלון/ מטבח וכו'), ומציבים לידן פתקים וכלי כתיבה.

« נאסוף את כל בני המשפחה ונסביר את אתגר מעטפת התודה- השבוע, נעשה תחרות הכרת תודה. כל פעם שמישהו מבני המשפחה נוהג בנדיבות או אדיבות, מציע עזרה או תמיכה, נקח פתק ונכתוב כמה מילים/ משפטי תודה לאותו בן/ת משפחה"



העיסויות-תודה משפחתיות



Zoom out - משנים את נקודת המבט

מתרגלים הודיה על המעצבן והקשה

מהלך העיסויות

מבקשים מכל בן משפחה - "חשבו על דבר שמעצבן אותך באחד/ת מבני המשפחה. כתבו אותו על דף בפירוט- מהו הדבר שאותו בן/ת משפחה עושה? למה זה מעצבן אותי?"

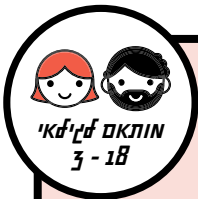
« מקריאים את הספר ZOOM, או שרואים ביחד את הסרטון שלו
♦ לחלופין, ניתן גם לראות את הסרטון "המתנה" (באנגלית)

« שואלים- "מה לדעתכם הקשר בין הספר / סרטון לבין המשימה שהתחלנו איתה את הפעילות?"
(אנחנו נבהיר שהסיפור מציע לנו לנסות ולשנות את נקודת המבט על הדברים שקשים לנו או מעצבנים אותנו).

♦ אפשר לקשר גם לסיפור יציאת מצרים- להדגיש את הערכים שלמדנו כעם בתקופת העבדות במצרים, וכיצד הקושי אפשר לנו לצמוח.

« תרגול שינוי נקודת המבט- כל אחד/ת כותב על הדף "כיצד אותו דבר מעצבן שפירטתי עליו קודם לכן, דווקא עזר לי- לימד אותי משהו על עצמי / פיתח בי יכולת כלשהי וכו' (לדוגמא, העובדה שאחי לא חולק איתי את הצעצועים שלו, גרמה לי להיות יותר סבלני, ויותר נדיב בעצמי).

« שיתוף- מזמינים את כל בני הבית לשתף- "מהו הדבר שעצבן אותי, ואיך עזר לי והשפיע עלי לחיוב".



הקעת תודה לנסות ואנשי החינוך

מהלך העיסויות

נזכר יחד עם הילד/ים בדמויות החינוכיות השונות בחייהם.
בין אם בחינוך הפורמלי (גננות/ מורות), ובין אם בחינוך הבלתי-פורמלי (מדריכים בתנועת נוער, חוגים, וכו').

« ננחה את הילד/ים "בחרו דמות חינוכית אחת שאני מרגיש הכרת תודה כלפיהם. זה יכול להיות על כל דבר- משהו שלמדתי ממנה, איך שהיא גרמה לי להרגיש, רגע בו סיפקה לי תמיכה שהייתי זקוק לה."

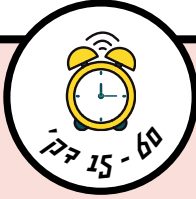
« נצלם עם הילד/ים סרטון תודה קצר בעזרת הטלפון הנייד, בו נביע את תודתנו כלפי אותה דמות חינוכית. נזכיר לילדים להיות כמה שיותר ספציפיים- להגיד על מה בדיוק הם מודים, ולתאר כיצד הרגישו באותו הרגע עליו הם מודים.

♦ לחלופין, ניתן לכתוב מכתב, או ליצור יצירת תודה באופן אמנותי.

« נשלח את הסרטון/ מכתב/ יצירה לדמות החינוכית.



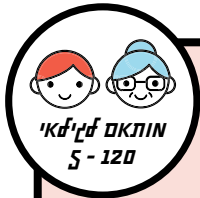
העיסויות-תודה משחתיות



הכנת פרטת דגלונני תודה עקישוט ההית ו/או החרחה הזיבורי

מהלך ההעיסות

- « מדפיסים מבעוד מועד את דגלונני התודה (אפשר בצבעוני או בשחור-לבן בכדי לצבוע עם הילדים)
 - ♦ אם לא ניתן להדפיס את הדגלוננים, אפשר כמובן לצייר על גבי דפים לבנים, ולגזור עם הילדים.
 - ♦ יש להכין חוט/ חבל דק להכנת שרשרת הדגלוננים.
- « צובעים ומקשטים את הדגלוננים יחד עם הילדים.
 - ♦ עם ילדים מעט גדולים יותר, ניתן גם לכתוב מאחורי הדגלוננים משפטי תודה- לעצמי, לבני המשפחה, לחברים, מורים, מדריכים וכו'.
- « גוזרים את הדגלוננים מתוך הדפים, מהוררים, משחילים את החוט ויוצרים את השרשרת
- « תולים בבית או בחוץ כך שיהיה ניתן לראות אותה מהרחוב ולקשט את המרחב הציבורי.



ברכת חג ההמשנים עסבא ו/או סבתא (אפשר גם לבן משפחה אחר שנמצא בבידוד כעת)

מהלך ההעיסות

- « מכינים מבעוד מועד כלי כתיבה ודף נייר גדול ריק (עדיף דף שורות).
- « מעבירים הלאה את הדף בין בני המשפחה, שמשלימים כל פעם את השורה מהמילים שקודמם התחיל.
- « אחד בני המשפחה מתחיל וכותב שורה אחת בברכת החג לסבא ו/או סבתא ועוד שתיים-שלוש מילים בשורה הבאה. עם סיום הכתיבה, מי שכתב/ה מקפל/ת את הדף כך שישתיר את השורה העליונה שנכתבה, וניתן יהיה לראות רק את 2-3 המלים האחרונות שבשורה החדשה.
- ♦ מומלץ להנחות את בנות ובני המשפחה, לנסות ולשלב כמה שיותר דברי הודיה על דברים שזכינו ללמוד, לקבל או להרגיש מסבא ו/או סבתא.
- « כמסיימים דף שלם, מתקשרים בוידאו/זום לסבא ו/או סבתא ומקריאים להם את ברכת החג.