



זוהר בן-שוהם | 052-7723319
M.A בחינוך מיוחד, מאמנת אישית מוסמכת

יעל שניא-אריאן | 050-9220993
M.A בעבודה סוציאלית, מאמנת אישית מוסמכת

פעילות לחנוכה

מטרה: לעודד שיח.

שיח של עצירה והתבוננות בהצלחות ובאתגרים דרך סימני החג.

אוכלוסייה: כולם

מהלך הפעילות:

ניתן לבחור את אחת האפשרויות ולנצל את חג החנוכה לעצירה והתבוננות.

אפשרות אחת:

להתמקד באור – בפעילות זו נתמקד רק בכוחות ובמוקדי האור שלנו דרך אותיות הסביבון –

נ - הנס הפרטי שלי – אלו דברים טובים קרו לי השנה? איזה נס אני הכי אוהב? למה?

ג - גילויים – מה אני מגלה על עצמי שאני יכול לעשות? מתי גיליתי על עצמי משהו מיוחד?

ה - הצלחות – אלו הצלחות היו לי? מה הוביל אותי להצלחה? מה הרגשתי אחרי שהצלחתי?

פ - פרגון – על מה אני יכול לפרגן לעצמי? למי אני יכול עוד לפרגן?

אפשר לסובב את הסביבון ולפי האות המתקבלת עוצרים ומפתחים שיח.

השאלות יכולות להישאל על ידי מסובב הסביבון או איש המקצוע.

אפשרות שנייה:

הפעילות השנייה מכוונת לעצירה והתבוננות מקיפה יותר- התייחסות הן לכוחות והן לאתגרים.

ח - חיוכים – אלו דברים גורמים לי הנאה? או **חסמים** – מה עוצר אותי? ממה הייתי רוצה להיפרד?

נ - נס - מה הנס שלי? על מה אני מוקיר תודה?

ו - ויתורים – על מה אני מוכן לוותר? איזה מחיר אשלם אם לא אוותר? איזה מחיר אשלם אם אוותר?

ז - כוחות - ממה אני שואב כוח, מה ההצלחות שלי? מה התכונות הטובות שלי?

ה - הגשמה – מה החלומות שלי (אפשר לבחור תחום ולנסח חלומות בתחום מסוים).



זוהר בן-שוהם | 052-7723319
M.A בחינוך מיוחד, מאמנת אישית מומחית

יעל שגיא-אריאן | 050-9220993
M.A בעבודה סוציאלית, מאמנת אישית מומחית

ניתן לכתוב את אותיות החג על פתק, להוציא באופן אקראי אות ולפתח שיח רלוונטי.
התהליך כאן יכול להיות לקחת זמן שכן ניתן לפתח כל אות לשיח עמוק ומשמעותי.
במידה ולא מדובר בפגישה ארוכה, ניתן לעשות את הפעילות בצורה מקוצרת עם התייחסות קצרה לכל אות,
את המידע שנאסף מביאים למפגשי ההמשך ועל בסיסו מקדישים את הזמן הנדרש לפתח כל נושא.

חנוכה שמח,

יעל זוהר