



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 לקראת פסח

מטרה: לעצור ולראות איך לפעמים פעולה קטנה יכולה לגרום לנו לטפל בכל הדברים ש"החמצנו".

אוכלוסייה: כולם

הערה לגבי ילדים - עם ילדים רצוי לדבר על הדברים היומיומיים הכי קרובים אליהם וללמד אותם את המושגים להחמיץ ולמצות.

מהלך הפעילות:

בפעילות זו ניקח את שתי המילים המוכרות של פסח – **מצה וחמץ**.

נשתמש במילים אלו כדי לדבר על הדברים שאנחנו **מחמיצים** (חמץ) בחיים, ועל הדברים שהיינו רוצים לעשות כדי להרגיש שאנחנו **ממציים** (מצה) את החיים (לפעמים הם הדבר והיפוכו).

הערה: אם מדובר בדבר והיפוכו אז למה צריך לדבר על שניהם? אתם תגלו שלא תמיד הדברים הולכים ביחד ואפשר לקבל מידע שונה בכל שאלה.

שלב א – הכינו שתי קופסאות (קערות / שקיות... מה שיש לכם), דאגו שהם יראו יפה וכתבו על אחת - "ההחמצות שלי", ועל השנייה – "למצות את החיים" (את השנה / את השבוע...)

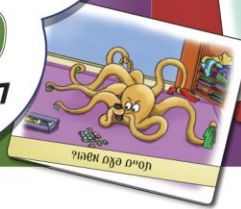
שלב ב - חלקו למשתתף או למשתתפים פתקים, אפשר להביא פתקים בשני צבעים, בקשו מהם לכתוב על כל פתק דבר אחד ולהכניס לקופסא המתאימה. **רצוי להכניס מספר פתקים לכל קופסא.**

שלב ג: פרסו את כל הפתקים משתי הקופסאות ובקשו מהמשתתף לבחור מכל קופסא פתק אחד משמעותי עבורו.

שלב ד: ערכו שיחה קצרה, אתם יכולים להשתמש בשאלות הבאות:

- תאר לי למה אתה מתכוון.
- מתי הבנת שזה חשוב לך?
- למה זה כל כך חשוב לך?
- מה תרוויח אם תעשה את זה?
- מה תרגיש אם לא תצליח לעשות את זה?
- מה תרגיש אם תצליח לעשות את זה?

שלב ה – בניית תוכנית עבודה - ענו על השאלות ובנו תוכנית מפורטת, המתייחסת לכל הפרטים הקטנים. כאן הדגש הוא על כך שלפעמים **שינוי או צעד אחד קטן שנעשה**, יכול מהר מאוד לגרום לנו לעשות דברים שרצינו וחשבנו שזהו החמצנו אותם...



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

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

- איך לדעתך תוכל לבצע את
- מה יכול לעזור לך ליישם את זה?
- מה יחשב הצלחה בעיניך?
- מה תרגיש אחרי שתעשה
- יש מישהו שיכול לעזור לך להגשים את זה?
- מה הדבר הראשון שאתה חושב שתוכל לעשות כדי להתקדם אל עבר....

אחרי שעניתם על השאלות תתחילו לתכנן יעד קטן בצורה הכי מפורטת שאפשר... עם לו"ז מפורט.

בקבוצה – ניתן לבקש כל פעם ממישהו אחר לשלוף פתק מהקופסא וגם בלי לדעת של מי הפתק, אפשר לחשוב ביחד מה הצעדים שיכולים לקדם ולעזור לבעל הפתק להגשים את מה שהוא רוצה.

זכרו... לכל דבר יש זמן, אז קבלו באהבה את החמצות והתחילו למצות עד הסוף כל יום.

אביב נהדר ופסח שמח!

יעל וזוהר

נ.ב. –

איך בונים יעד בצורה נכונה?

על זה נדבר באחד מהמסרים הבאים.....