



אל עצמי

שמחה של יומיום / אביבה עזר

מטרות:

☺ ללמוד לראות את השמחות הקטנות בחיינו, ברצף אירועי היום-יום.

חומרים:

- מוזיקה שמחה, השירים: "איזה יום שמח לי היום", "תראו אותי אני שמח סתם פתאום"
- דפים: "תראו אותי, אני שמח סתם פתאום", "כיסוי שמחה" בצורת סמיילי
- כלי כתיבה
- המון מצב רוח טוב

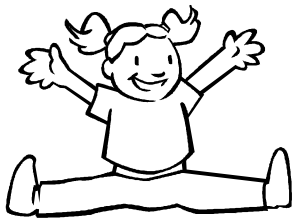
מהלך הפעילות:

- משמיעים את אחד השירים השמחים, מקריאים קטע על שמחה של רבי נחמן או קטע מתוך הספר "פוליאנה". עושים סבב שבו כל אחד מספר מה שימח אותו השבוע/ היום. מחלקים לכל ילד דף "תראו אותי אני שמח..." ומבקשים מכל אחד לכתוב את שמו ולמלא בתוך הסמיילים כל מיני דברים שמשמחים אותו כגון: "הצלחתי במבחן בחשבון", "שמעתי דיחה טובה" וכדו'. לחילופין מכינים לכל ילד כיס (בצורת לב או בצורת סמיילי), כל אחד כותב את שמו וממלא את הכיס שלו בפתקים עליהם ירשום את הדברים שמשמחים אותו.
- אוספים את כל הדפים / הכיסים ומחלקים לכל ילד דף / כיס שאינו שייך לו. מבקשים מכל משתתף לבחור דבר אחד משמח שכתב חברו ולנסות לשמח אותו. נותנים כמה דקות למחשבה ו... מתחילים בשמחה. לדוגמא: ילד שכתב שטיול משמח אותו, אפשר לצאת איתו לטיול קצר באיזור, ילד שכתב שמחמאה משמחת אותו – נותנים לו מחמאה וכן הלאה.
- סביר להניח שבמהלך הפעילות לא נצליח לשמח את כל הילדים ולבצע את כל מה שכתבו אבל חשוב שהמדריך יציין לעצמו את הדברים שלא התבצעו בפעילות ולקבוע לקיים אותם במהלך השבוע. חשוב שהפעילות תמשיך להדהד בקבוצה. ניתן לקיים בימים שאחריה שבוע שמחה ולהקדיש זמן לשמחה בכל יום: בשירה, בריקודים וכן להקדיש את הדקות הללו לשמח מישהו מהקבוצה, בכל יום מישהו אחר, בהתאם למה שכתב ב"כיס השמחה" שלו. בשיחת הקבוצה היומית אפשר לתת מקום לסבב שבו כל אחד יספר על דבר משמח שקרה לו באותו יום. כמו כן מומלץ להקריא בהמשכים את הספר פוליאנה. לילדים גדולים יותר ניתן להמליץ לקרוא את הספר בעצמם.

רבי נחמן מברסלב היה אומר:

- ☺ "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד"
- ☺ "אין יאוש בעולם כלל"
- ☺ "על ידי ריקודין והמחאת כף אל כף נעשה המתקת הדינים"
- ☺ "טוב לאדם להרגיל את עצמו שיוכל להחיות את עצמו עם איזה ניגון, כי ניגון הוא דבר גדול וגבוה מאוד"

תראו אותי אני שמח סתם פתאום / מופע הארנבות של ד"ר קספר



תראו אותי
אני שמח סתם פתאום
תראו אותי
הכל נראה לי יפה היום
כמו חלום
סתם פתאום...

איזה יום שמח לי היום / תלמה אליגון רוז

איזה יום שמח לי היום
איזה יום!
שוקולד בולע כל היום
איזה יום!

איזה יום שמח...

איזה יום שמח לי היום
איזה יום!
לטייל נוסע כל היום
איזה יום!

איזה יום שמח...

איזה יום שמח לי היום
איזה יום!
וחבל שהוא בורח לי היום
איזה יום!
איזה יום שמח...

איזה יום שמח לי היום
איזה יום!
פתע בא אורח לי היום
איזה יום!

איזה יום שמח
יום של הפתעות
העולם מלא ניסים ונפלאות.
איזה יום שמח
יום של הפתעות
העולם מלא ניסים ונפלאות
איזה יום!

איזה יום שמח לי היום
איזה יום!
השדה פורח לי היום
איזה יום!
איזה יום שמח...

תקציר הספר "פוליאנה":

פוליאנה היא ילדה ענייה שנשלחת לבית דודתה לאחר מות הוריה, בהיותה כבת 11. דודתה, היא אשה מבוגרת, בודדה, מרירה ועשירה. היא מתייחסת אל פוליאנה בקפדנות וקובעת את חדרה בעליית הגג, בחדר קטן ועלוב. מילת המפתח של פוליאנה היא שמחה. את חייה מלווה **משחק השמחה**. את ה"משחק" המציא אביה, אשר נסה לעודד אותה ולרומם את רוחה בתנאי חייהם הקשים. כללי המשחק הם - בכל מצב, יהיה איזה שיהיה, רע או קשה יש למצוא נקודה חיובית כל שהיא בה ניתן לשמוח. מספר חודשים לאחר שהגיעה פוליאנה לעיירה היא נפצעת בתאונת דרכים אשר גורמת לה לשיתוק במחצית הגוף התחתונה. פוליאנה חושבת בתחילה כי רגלה שבורה וגם בזה מוצאת מקום לשמוח כי "רגליים שבורות נרפאות, ומחלה לכל החיים אי אפשר לרפא..." כשמגלה פוליאנה את האמת כי לעולם לא תוכל ללכת יותר, היא אומרת בבכי כי אינה מסוגלת יותר לשחק במשחק וכי אי אפשר למצוא משהו משמח במצב בו היא נתונה. אנשי העיירה אשר התרגלו לראות את פניה הצוהלות של פוליאנה ביניהם ושמעו כעת את אשר קרה, מתחילים לבקר את בית הדודה, ומבקשים ממנה למסור לפוליאנה כי התחילו גם הם לשחק במשחק. הדודה תובעת להבין מהו המשחק וכך מצטרפת גם היא למשחקים. רוצים לדעת מה קרה בסוף? אתם מוזמנים לקרוא את הספר...

"המשחק" / מתוך הספר: "פוליאנה"

"מה את כל כך שמחה על כל דבר?" אמרה ננסי שִׁנְפֹּכְרָה אֵיךְ קִבְּלָה פוליאנה בְּשִׂמְחָה את החדר הקטן בעלית הגג.
"זה המשחק", אמרה פוליאנה, "אבא למד אותי, מִזְמָן. זה הֵיךְ בְּגִלְלֵי הַקְּבִיִּים שֶׁקִּבְּלָתִי בְּמִתְנָה, בְּמִקוֹם הַבְּבוֹת שֶׁבְּקִשְׁתִּי."
"אני לא מבינה שום דבר", אמרה ננסי, "מה יש פה לשחק?"
"המשחק הוא לדעת לשמח בכל דבר, גם אם הוא לא משמח", אמרה פוליאנה בהתלהבות, "אני רציתי בָּהּ וְקִבְּלָתִי בְּמִקוֹם קְבִיִּים, אִזּוֹ אֲבָא אָמַר שֶׁאֲנִי צְרִיכָה לְשִׂמְחָה שֶׁאֲנִי לֹא זְקוּקָה לְקְבִיִּים, וְזֹאת בְּאֵמֶת שִׂמְחָה מְאֹד גְּדוֹלָה, אֵת לֹא חוֹשֶׁבֶת?"
ננסי התבוננה בפניה של הילדה המשולהבת ודמעות עלו בעיניה.
"ומה יש לך לשמח על חדר קטן ומזנח בקצה הבית המפאָר?" שאלה ברָגוּז.
"אני שמחה שְׁבָכֵל פֶּעַם שֶׁאֲנִי יוֹצֵאת מֵהַחֵדֶר שְׁלִי, אֲנִי מִתְרַגֶּשֶׁת מְחֻדָּשׁ מֵהַדְּבָרִים הַנְּפִים שֶׁיֵּשׁ בְּבֵית, כִּי אִם בְּחֵדֶר שְׁלִי הָיוּ וְיִלּוֹנוֹת וְתִמְוִינוֹת וְשִׁטְיָחִים זְפִים, הֵייתִי מִתְרַגֶּלֶת וְלֹא מִתְרַגֶּשֶׁת, אֵת מְבִינָה?"
ננסי לא הצליחה לומר מלה ורק הניעה בראשה.



רשימת דברים משמחים:



- ☺ שכולם בריאים
- ☺ שחייכו אלי בבוקר
- ☺ מחמאה
- ☺ עשיתי משהו והצלחתי
- ☺ מזג אוויר יפה
- ☺ שמעתי ברדיו שיר שאני אוהבת
- ☺ מאכל טעים שהכינו לי
- ☺ ציון טוב שקיבלתי בבית הספר
- ☺ לצאת לטיול
- ☺ לפגוש חברה שלא ראיתי הרבה זמן
- ☺ בגד חדש
- ☺ יום חופש מבית הספר
- ☺ פרח, ציפור
- ☺ ריח טוב שמזכיר לי משהו נעים
- ☺ לראות את הים
- ☺ ילד מאושר
- ☺ נוף יפה
- ☺ לרקוד
- ☺ לנצח במשחק
- ☺ לצאת מהשגרה
- ☺ לראות סרט, הצגה
- ☺ לשמוע בדיחה טובה

Smile and be happy

