



שנת סיום

באדיבות דפנה ברנע ואילנה אבן ארי מבית הצייר

נערים בשנה האחרונה שלהם במסגרת יקבלו:

1. תוכנית טיפול אישית שכוללת טיפול רגשי פרטני וקבוצתי
2. תוכנית יציאות כהכנה לחזרה הביתה ולקהילה (בהתאם לנער ולצרכים שלו)
3. המשך ליווי מול גורמים בקהילה (אנחנו מתחילים את הליווי בכיתה יא שכולל התנהלות מול צה"ל, שירות לאומי, מסגרות המשך)
4. ישתתפו בקבוצת בוגרים.

קבוצת בוגרים - המסע שלי

מתקיימת בתדירות של אחת לשבועיים

מפגש	מטרת על	מטרה אופרטיבית	רציונל	עזרים
1 בכניסה לתחנה מרכזית	<ul style="list-style-type: none"> • חוזה טיפולי • תיאום ציפיות 	עם איזו נעל תרצה לצעוד השנה פעילות עתידות/ מפתחות	תיאום ציפיות בין המנחים לחברי הקבוצה. הכנת פעילות היכרות וביורור המקום האישי בו נמצא כל נער בשנתו האחרונה	<ol style="list-style-type: none"> 1. לוח מסלול נסיעה 2. לוח שעם עם תחנה מרכזית 3. עטים 4. כרטיסיות של נעלים 5. עתידות (נספח 1ב)
2 מודיעין	<ul style="list-style-type: none"> • מאין באתי ולאן אני רוצה להגיע? • הציפיות שלי מעצמי • מה השגתי ומה אני עוד צריך להשיג 	פעילות ההישגים שלי הציפיות שלי מעצמי ומהשנה הזו (ציפיות)	מה הנער מרגיש שהשיג עד כמה ומה היה רוצה להשיג עד סוף השנה. איפה הנער רואה את עצמו בסוף השנה.	<ol style="list-style-type: none"> 1. פתקים ועטים 2. שקי יוטה 3. דפים לבנים A4 4. קטע של אליס בארץ הפלאות (נספח 2)
3 עליה לקו האוטובוס	<ul style="list-style-type: none"> • כול ההתחלות קשות- איך התחלתי? • איך הייתה הכניסה לפנימייה • איך אני בהתחלות חדשות 	פעילות איך אני מציג את עצמי / הבגד עושה את האדם (סימלוציות)	היזכרות בפעם הראשונה שהנער הגיע לפנימייה. איך היה לו בהתחלה החדשה הזו ומה הוא למד ממנה להתחלות הבאות בחיים שלו.	<ol style="list-style-type: none"> 1. כיצד אציג את עצמי (נספח 3) 2. משפטי סימולציה 3. גזרי בגדים

מפגש	מטרת על	מטרה אופרטיבית	רציונל	עזרים
4	חוויה משמעותית ראשונה בפנימייה	פעילות צמיחה באי וודאות	חוויה/ אירוע (חיובי או שלילי) שהשאר חותם אצל הנער בהתחלה שלו בפנימייה. איך מתמודדים במצבים של חוסר וודאות.	1. עפיפונים (נספח 4א) 2. היגדים (נספח 4ב) 3. עטים
5	פנצ'ר באוטובוס	פעילות צידה לדרך	איזה קשיים משמעותיים הנער זוכר במהלך שהותו בפנימייה. איך הוא למד להתמודד עם הקשיים, בעזרת מי, באיזה כוחות ומשאבים. איך הארגז כלים הזה יעזור לו בעתיד להתמודד.	1. וואבי סאבי (למלא את הסדקים בזהב) (נספח 5א) 2. פעילות צידה לדרך (נספח 5ב) 3. הערכים שלי (כרטיסיות מודפסות) 4. קופסאות / שקיות / מעטפות לאיסוף הדברים
6	סקירה של הנוסעים באוטובוס והנהג	קולאז' מילים	לקראת סיום מה דברים שאני לוקח איתי מהפנימייה (פנימיים וחיצונים, אנשים, ערכים, זיכרונות)	1. ריבועי בריסטול עם מילים וריבועים ריקים 2. משל האבנים הגדולות (נספח 6)
7	עולים חזרה לאוטובוס. תחנה אחת לפני ההגעה ליעד	שמש אסוציאציות	שיח על העתיד ומה צופן בו. שימוש בארגז הכלים שהם מילאו בקבוצה להתמודדות עם החששות והפחדים.	השיר כשאהיה גדול של יהונתן גפן (נספח 7)
8	אני יורד מהאוטובוס ביעד החדש	1. פעילות תמונות 2. פעילות משפטים כמזכרת מבוגרים		1. הקראת השיר אדם יוצא מבית /יהודה עמיחי (נספח 8) 2. חלוקת שי

מפגש סיום אימהות ובוגרים



































משחק העתידות

משחק פתיחה

חומרים:

- פתקי עתידות עפ"י "בזקה" (נספח)
- כלי כתיבה
- סלסילה/כובע

מהלך הפעילות:

מחלקים לכל משתתף פתק עתידות ומבקשים לכתוב תחזית לעתיד שיכולה להתאים לאחד או יותר מהמשתתפים.
חשוב להפעיל את הדמיון ומומלץ להשתמש בהומור.
אוספים את כל הפתקים ומערבבים בתוך סלסילה/כובע. עוברים בין המשתתפים וכל אחד מגריל פתק אחד.
עורכים סבב בין המשתתפים וכל אחד מקריא את העתיד שחזו לו בפתק.

דוגמאות:

בעוד עשרים שנה תיוולד לך שלישייה...
בעוד 16 שנה תיבחר לראשות הממשלה...
תיצג את ישראל באירוויזיון ותזכה במקום הראשון...

באיחולים לעתיד טוב...

73 **BAZOOKA JOE** וחבורתו



עתידות:

אתי מנהל אנק. 15 איי.

על לטוב, בואו מיליט. על אתי מיליט.

אתי מנהל אנק. מיליטות!

4 **BAZOOKA JOE** וחבורתו



עתידות:

אני לא יעל לשבת, לפני כמה בקות הדאתי אותם מאבא...

לביקה של מספר יעל בלזניג שקבלת בבית המספר.

79 **BAZOOKA JOE** וחבורתו



עתידות:

אתה הולך למינה?

לא, אני מוזכר לישן הייליה.

מיליט, אפשר לשאול את הדבר שלק.

מיליט. "איי".

61 **BAZOOKA JOE** וחבורתו



עתידות:

מכרבו רה.

בז' צבב צבב בקדקד.

מה הוא צבב?

הוא ליה דובא ולפל בב' המיות.

אק הוא לפל באמיות?

נספח 2 - אליס בארץ הפלאות

"התואיל להגיד לי, בבקשה,
באיזו דרך עלי ללכת מכאן?"
שאלה אליס.

"זה תלוי במידה
רבה לאן את רוצה להגיע",
אמר החתול.

"לא אכפת לי כל-כך לאן",
אמרה אליס.

"אם כך,
לא משנה באיזו דרך תלכי",
אמר החתול.

"בתנאי שאגיע לאנשהו",
הוסיפה אליס כהסבר.

"בטוח שתגיעי",
אמר החתול,

"אם רק תתמידי בהליכה".

הרפתקאות אליס בארץ הפלאות / לואיס קרול

איך לבדל ילדים מאושרים





כל ההתחלות

כיצד אציג את עצמי?

לעתים קרובות מזדמן לנו לפגוש אדם שטרם הכרנו, להגיע למקום חדש או להשתלב בקבוצה שטרם השתייכנו לה. כל מפגש כזה הוא הזדמנות להציג את עצמי כפי שהיינו רוצים שיכירו אותנו. לפעמים אלו המילים שנאמר ולפעמים כיצד עומדים ולאן מביטים.

איך היינו רוצים שיקראו לנו? בשם המלא ואולי בשם החיבה? איזה פרטים נספר על עצמנו? היינו רוצים לשדר חביבות, ניוחות, התעניינות. לגרום לאדם שמולנו להרגיש נוח בחברתנו.

בפועל זה לא תמיד פשוט. יש מי שנבוך, האחר מתבייש ויש מי שתמיד ברגע זה נגמרות לו המילים. הרי לכולנו זה קורה. ובכל זאת יש טיפים שיכולים לעזור.

ניתן לשנון, לתרגל עם חבר, וברגע האמת, משהו מתוך זה יעבוד ויתקבל.



חומרים:

- כרטיס טיפים אישי לכל משתתף.
- דף פגישות "נפגשים ב-14:00". (תדריך מצורף)
- כלי כתיבה כמספר המשתתפים.

מהלך הפעילות:

1. משוחחים עם המשתתפים על ההזדמנות להציג עצמנו בפני אדם חדש:

- מתי מזדמן לנו לפגוש אנשים חדשים? באיזה נסיבות?
- מה ההבדל בין המפגשים השונים? חבר לכתה, לקבוצה, מדריך, מנהל, מקום זה.
- מה חשוב לנו להציג? איזה רושם היינו רוצים להשאיר?

2. מחלקים את כרטיסי הטיפים וקוראים אותם יחד.

3. מתרגלים את הטיפים בעזרת המשחק "נפגשים ב-14:00" (נספח)

בכל מפגש במשחק יתרגלו המשתתפים טיפ אחד או שניים. נתחיל בקשר עין, עמידה ולחיצת יד. נמשיך בהצגת השם, נאמר מס' מילים על עצמנו ולבסוף נסגור בחביבות את השיחה. המשתתפים ייתנו משוב זה לזה בתום כל סבב.



כיצד אציג את עצמי - טיפים למשתמש

- **צור קשר עין**
קשר עין מראה התעניינות ובטחון.
אם לא נוח לך להסתכל לבן אדם בעיניים, תסתכל בין שתי הגבות שלו, הוא לא ישים לב להבדל.
- **עמוד זקוף אך נינוח**
שפת הגוף אומרת יותר ממילים.
- **חיך**
חיך הוא שובר הקרח מס' 1
- **לחץ יד**
לחיצת יד משדרת בטחון, לחץ לחיצה איתנה אך עדינה וקצרה.
- **הצג את שמך ושאל לשמו של האדם אתו נפגשת**
אם הפגישה היא רשמית אמור "שלום, נעים מאוד אני עודד ואיך קוראים לך?"
אם הפגישה היא פחות רשמית אפשר להגיד "היי אני עודד, איך קוראים לך".
אם אנחנו רוצים שיקראו לנו בשם החיבה נציין קודם את השם המלא לדוגמה: "שלום קוראים לי עודד אבל כולם קוראים לי דדי".
- **"נעים מאד"**
אחרי שהאדם השני הציג את שמו רצוי לומר "נעים להכיר אותך נועם"
כך ניתן להיכרות מימד אישי וגם נזכור יותר טוב את השם.
- **ספר על עצמך**
ספר מעט. פרטים כמו היכן אתה גר, מאיזו כיתה אתה, מה אתה עושה.
הפרטים שסיפרת על עצמך יכולים להוביל להתפתחות שיחה בהמשך.
- **התעניין**
שאל את שותפך, מהיכן הוא ומה הוא עושה.
- **סגור את המפגש**
חשוב לסיים במשפט כמו "היה מאוד נעים להכיר אותך", "אשמח להיפגש בהמשך"

נפגשים ב - 2:00

- נספח -

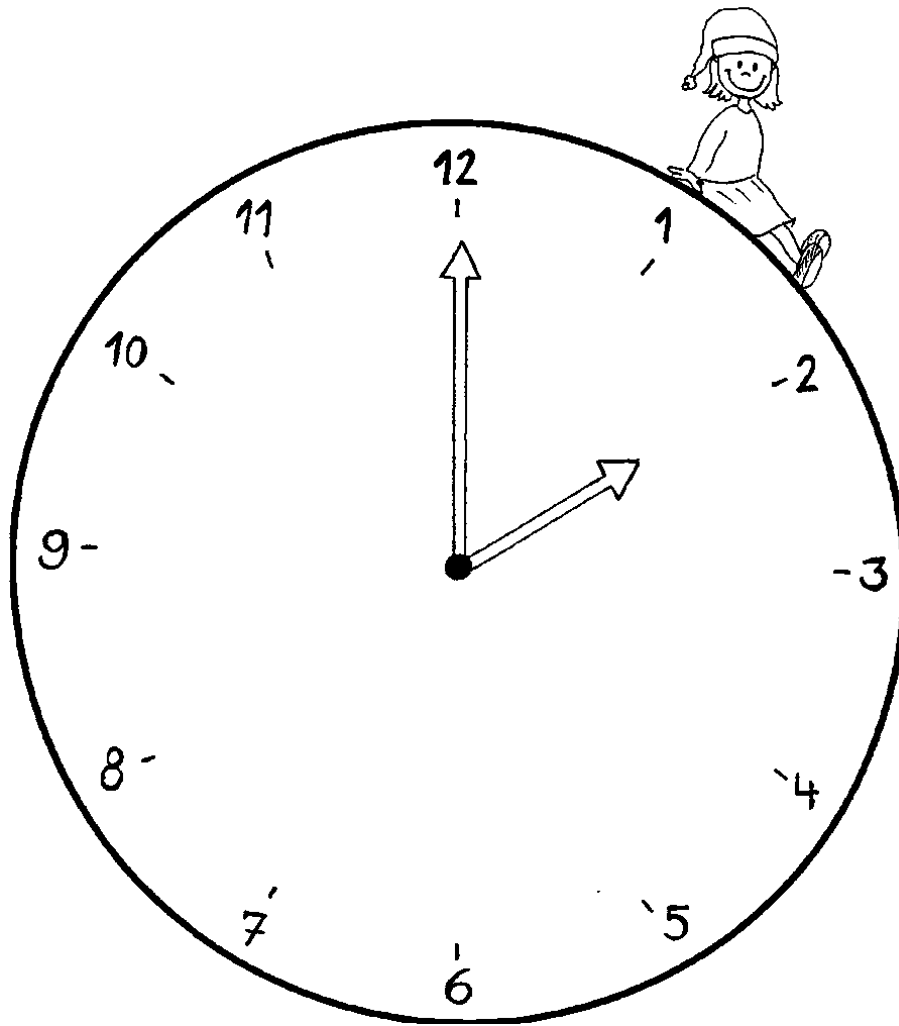
מטרות:

- התנסות ב"טיפים" להצגת העצמי במסגרת הקבוצה.

מהלך הפעילות:

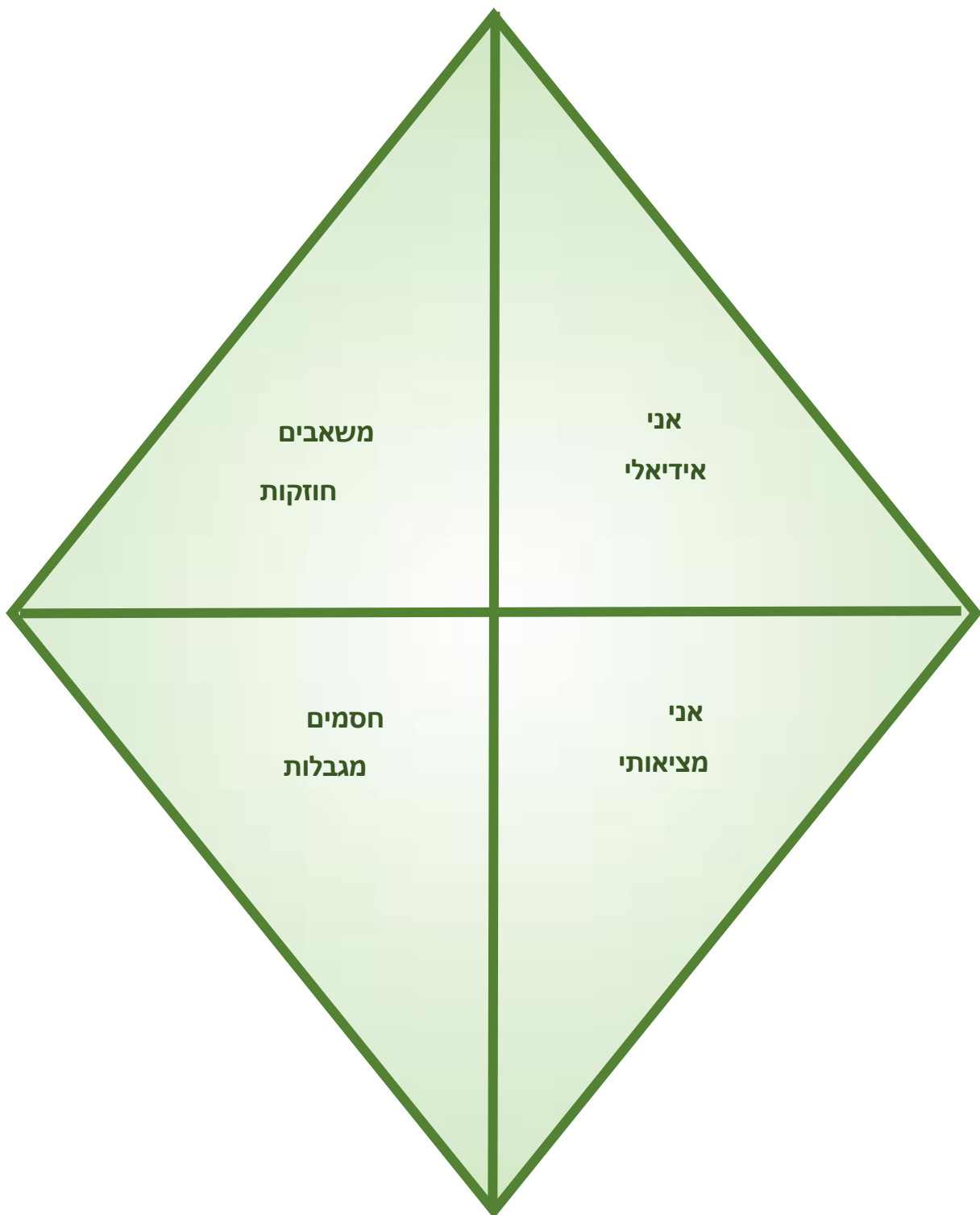
- המדריך יחלק לכל משתתף דף "שעון פגישות". (ראה נספח)
המשתתפים יסתובבו באופן חופשי בחדר ויקבעו פגישות אחד עם השני בכל שעה עגולה.
(עם משתתף יחיד בכל שעה).
יש למלא את השעון (לא הכרחי להיפגש עם כולם).
- לאחר מילוי דף הפגישות, מכריז המנחה על שעה מסוימת
(לדוג: "נפגשים ב- 2:00") הזוגות שנועדו לשעה זו יצאו לפגישתם.
- המשימה המוטלת על הזוגות הנפגשים: להתנסות באחד או יותר מה"טיפים" בהתאם להנחיית המדריך ולמשב זה את זה.
בכל "שעה" יתנסו ב"טיפ" נוסף שימשיך את ההתנסות הקודמת:
 - הישירו מבט אל בן זוגכם, שימו לב כיצד אתם עומדים, חייכו זה אל זה.
 - עימדו בביטחון, הושיטו יד זה לזה, שימו לב כיצד אתם לוחצים ידיים.
 - הציגו את שמכם ושאלו לשם החבר. המשיכו ואמרו זה לזה "נעים מאד...."
 - ספרו משהו על עצמכם.
 - עודדו את חברכם לספר משהו על עצמו והקשיבו בנועם.
 - סכמו את ההיכרות.
- בתום סבב המפגשים מתכנסים לדין במליאה:
 - איך הרגשנו במהלך ההתנסות? עם עצמנו, עם בן זוגנו?
 - מה למדנו מהתרגול המשותף?
 - מה מתוך זה ניקח להתנסויות הבאות שלנו במפגש עם אנשים חדשים?

לוח פגישות



שעה	פגישה עם..	שעה	פגישה עם...
01:00		07:00	
02:00		08:00	
03:00		09:00	
04:00		10:00	
05:00		11:00	
06:00		12:00	

נספח 4 א - עפיפון



אני מרגיש חנוק, מבולבל וחסר יציבות

אני מרגיש חרדה, תסכול ופחד

אני חסר סבלנות ומרבה לקטר ולהתלונן

אני מוציא את התסכול והכעס שלי על הסביבה שלי

אני מרגיש שאני מאבד שליטה

אני אוגר את כל הרגשות שלי בפנים

אני מתנתק ובורח מהמצב

אני לא עושה כלום ופשוט מחכה שהמצב ישתנה

אני לומד לשחרר דברים שאין לי השפעה עליהם

אני לומד להיעזר ולסמוך על הסביבה שלי

אני לומד להביע את עצמי במילים ולא בהתנהגות

אני מבין שכולם עושים כמיטב יכולתם

אני לומד להשתמש בכלים שרכשתי

אני לומד להקשיב לעצמי

אני לומד להקשיב לסביבה שלי

אני משתמש בכוחות שלי

אני משתמש בכישורים שלי בשביל לעזור לעצמי ולאחרים

אני חיה בכאן ועכשיו אבל גם מנסה לחשוב על העתיד

אני מעריך אחרים ומוקיר אותם

אני שומר על אופטימיות ומשדר גישה חיובית

אני מבין את השינויים החדשים ומנסה להסתגל אליהם

אני מתרגל סבלנות, הקשבה ואכפתיות

אני מתרגל יצירתיות, גמישות ויוזמה



וואבי סאבי - 侘寂

למלא את הסדקים בזהב

רקע:

במסורת האסתטיקה היפנית **וואבי-סאבי** הינה השקפת עולם המתרכזת בקבלת הארעיות וחוסר השלמות ומייצגת את היופי שבדברים הלא מושלמים, הפשוטים, הא-סימטריים.

לטענת היפנים, דווקא המושג של חוסר שלמות הוא זה שיוצר את היופי, כלומר הדבר הפגום הופך למושלם משום שאיננו מושלם.

בניגוד לתפיסת היופי שאנו מכירים היום בתרבות שלנו, הכוללת פעמים רבות זיוף, פוטושופ ורצון להתאים ולהקטין את עצמנו למודל היופי השטחי והמושלם שמנסים למכור לנו – הוואבי סאבי מבקש להלל את היופי שקיים בפגמים, בסדקים, בקמטים, בחוסר הסימטריה, מתוך ההבנה שכל הדברים הקיימים בעולם החומרי אינם נצחיים, ולכן אינם מושלמים.

אומני ה **Kintsugi** (אומנות ופילוסופיה יפנית המגיעה מתוך הוואבי סאבי) לוקחים לידיהם כלים שיש בהם שברים או סדקים, ובמקום לזרוק את הכלי, הם ממלאים את הסדקים בזהב. הביטוי מגיע מהמילה – KIN שמשמעו זהב ומ – TSUGI - שמשמעו בנייה.

אומנים אלו מאמינים בלב שלם שהסדקים הללו יפים.

הם מוסיפים לכלי את האופי שלו, מספרים את הסיפור שלו ואת ההיסטוריה שלו, ומאפשרים לו לבטא את עצמו במלואו. הם רואים את הצלקת של הכלי, ובמקום לנסות למחוק אותה או לטשטש אותה, הם מעטרים אותה וממלאים אותה בזהב.

בדרך כלל בחיים שלנו אנו עומדים מול המראה (הפיזית או הפנימית) ומביטים בפגמים, בקמטים, בצלקות, במה ש"לא בסדר איתנו" בחוץ או בפנים, ורק רוצים לטשטש, להעלים או למחוק אותם.

אנחנו חושבים שבזוודאי לכל האחרים אין את הפגמים הללו, שאנחנו לבד בזה.

אבל אם נעז להביט בהם מקרוב, נראה שכל אלו הם דברים שמספרים על הדרך שעברנו, ויש לנו אפשרות להביט בהם גם בדרך אחרת, להביט בעצמנו ובאחרים בדרך אחרת.

מטרת הפעילות:

- הבנת המושג "וואבי סאבי" ומשמעותו לחיינו
- למידה מתוך התנסות חווייתית

עזרים:

- מצגת הסבר וואבי סאבי: <https://bit.ly/2SsHpSq>
- מחשב, ברקו ומסך
- שמיניות בריסטול לפי מספר המשתתפים עם שבלונה של לב או פנים (בנספח)
- עיתונים ומגזינים
- מספרים
- דבק
- צבעי גואש זהב ומכחולים

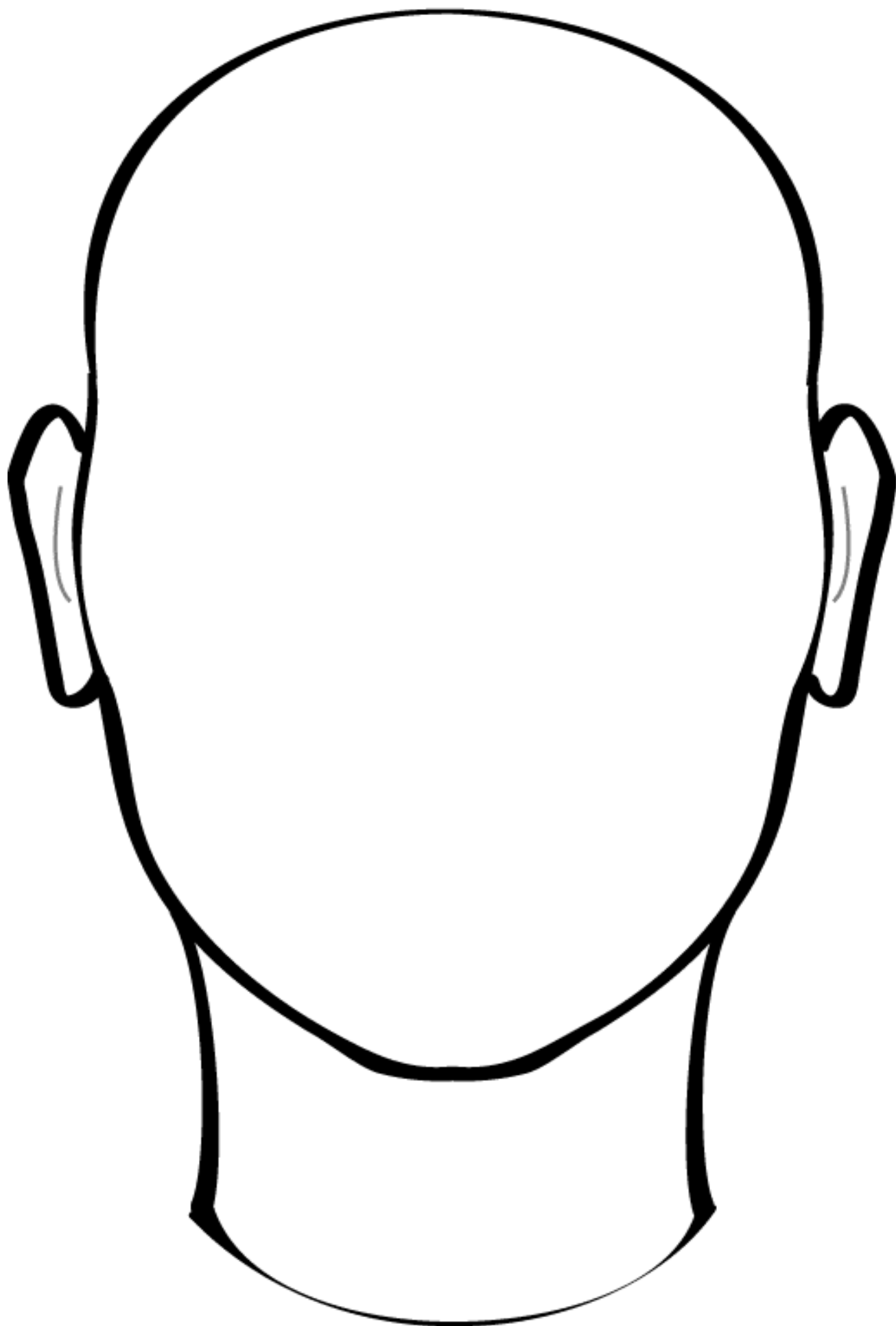
מהלך הפעילות:

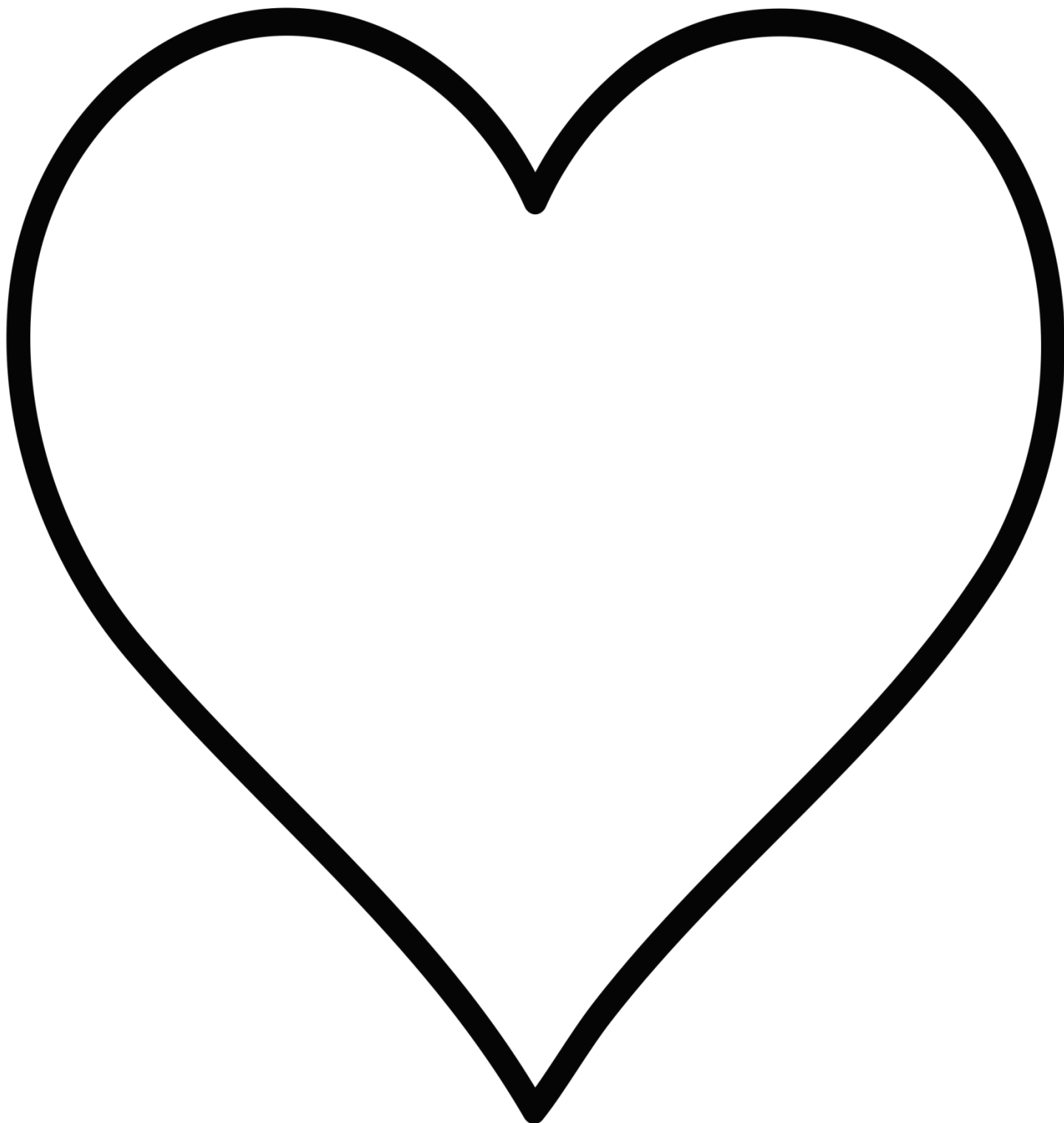
פותחים בהסבר על משמעות המונח "וואבי סאבי" (מצורפת מצגת) מחלקים למשתתפים את שמיניות הבריסטול ומניחים במרכז החדר את המגזינים וכלי היצירה. הנחייה- "אחרי שהבנו את משמעות הוואבי סאבי באמנות בואו נתנסה בזה כעת. אתם מוזמנים לעיין בעיתונים ובמגזינים שמונחים כאן ולחפש תמונות או מילים המבטאות "סדקים" כלומר אתגרים או קשיים שאנשים מתמודדים איתם. אחרי שתגזרו אותם הדביקו אותם על הבריסטול וחברו אותם עם צבע הזהב, ממש כמו בוואבי סאבי." מומלץ להשמיע מוסיקה נעימה בזמן היצירה.

בסיום העבודה תולים על הקיר את העבודות ומזמינים את מי שמוכן לשתף ביצירה שלו.

בחיבור למסורת היהודית ולאמרתו של הרבי מקוצק:
"אין שלם מלב שבור, אין זעקה גדולה מהדממה, אין ישר מסולם עקום"
לב אדם אשר לא הרגיש בקושי, באתגר, במשבר כלשהו- לא יהיה בו רצון להתקדם.









מוטיבציה או בעברית הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו. אנשים בעלי מוטיבציה הם אנשים שמכוונים להשגת המטרה ולא מרפים ממנה.

אין ספק שמוטיבציה היא אחד התנאים החשובים להשגת המטרות שלנו בחיים. בעזרת פעילות זו ובעזרת פעילויות נוספות בנושא זה, נוכל לבחון יחד עם החניכים כיצד אפשר לחזק ולהעלות את המוטיבציה, לעודד הצבת מטרות ולהצליח להגשים אותן.

צידה לדרך של הצלחה

בפעילות זו החניכים יעברו בין תחנות שונות ויאספו לעצמם פריטים שונים אשר יהוו בעבורם השראה להצלחה. הפריטים שאספו ישארו עימם ויזכירו להם במהלך הדרך מהם הכלים והמשאבים בהם יוכלו להיעזר.

איסוף פריטים לחיזוק המוטיבציה

שלב א': במליאה

כל משתתף מקבל **דף הצלחות** (בנספח) וממלא אותו. מומלץ לעבור בין המשתתפים ולעזור להם במילוי הדף. חשוב להדגיש שכל הישג, גם הקטן ביותר הוא הצלחה!

שלב ב':

כל משתתף מקבל מעטפה/ שקית נייר/ צנצנת שקופה. משמיעים מוזיקת רקע נעימה והמשתתפים עוברים בין התחנות ואוספים לעצמם את הפריטים שמעוררים בהם השראה או את הפריטים שמעודדים אצלם את המוטיבציה.

תחנה מס' 1: תכונות

תחנה מס' 2: משפטי מוטיבציה

תחנה מס' 3: תמונות השראה

תחנה מס' 4: ערכים שיובילו אותי בדרך

תחנה מס' 5: שיר לדרך

מה היו הצעדים/הפעולות
בהן נקטתי?



הישגים והצלחות
שלי מהעבר



מי עזר לי להצליח?
משפחה, חברים, אנשים שבגלתי...



מה עזר לי להצליח?
תכונות, חוזקות, כישורים...



DREAM
BIG!



משקיען

מלהיב

מנומס

**מכבד את
הזולת**

מתמיד

**יודע לקבל
החלטות**

יפה תואר

חכם

**מקובל על
כולם**

**יודע
להקשיב**

**מהווה
דוגמא**

**בעל
ערכים**

שאפתן

מאורגן

מסודר

**בעל כושר
שכנוע**

**ותרן,
פשרן**

**בעל חוש
הומור**

בעל בטחון

אחראי

חרוץ

נדיב

טוב לב

חברותי

מלא חיים

יצירתי

סבלן

יזם

רגוע, שליו

ענייני

**מתייחס בכבוד
למבוגרים**

מתנדב

**מלא שמחת
חיים**

**עוזר
לחברים**

נחמד

שמכותי

**בעל יכולת
שיפוט**

ספורטאי

זריז

**בעל כושר
התמדה**

בעל דמיון

מנהיג

מאיר פנים

חושב מהר

**בעל מטרות
ועקרונות**

**עוזר בנימוס
לחברים**

**עוזר
לחברים**

חביב

**מדרבן,
מניע**

**מיישב חילוקי
דעות**

חייכן

יסודי

רציני

סמכותי

משכיל

אופטימי

עצמאי

מחושב

כריזמטי

חזק



אנשים לא מצליחים	אנשים מצליחים
<ul style="list-style-type: none"> רואים טלוויזיה כל יום 📺 מבקרים 👤 מפחדים מהשינוי 🚶 שומרים טינה 🧑 מדברים על אנשים 🗣️ חושבים שהם יודעים הכל 🌐 מאשימים אחרים בכישלונות שלהם 🗣️ כפויי טובה 🙏 לעולם לא מצביעים יעדים 🔄 	<ul style="list-style-type: none"> קוראים כל יום 📖 מחמיאים 👤+ מאמצים את השינוי ⚙️ סולחים 🙏 מדברים על רעיונות 💡 לומדים כל הזמן 🎯 לוקחים אחריות על הכישלונות שלהם 🧑 אסירי תודה 🙏 מצביעים לעצמם יעדים 🗣️



אנחנו לא יכולים לבחור
את הסיטואציה,
אבל אנחנו יכולים לבחור
כיצד להתמודד איתה.

© אהבנו



אולי לא כל
יום הוא יום
טוב, אבל...
בכל יום יש
משהו טוב!



זוכרים את הבחור ההוא
שיתר?

אף אחד לא זוכר אותו.



לא קיים אדם שטוב לו בהכל,
קיים אדם שרואה את הטוב בהכל!

דף: מוסר, דרך ארץ ובגן אדם לחברו



לא משנה כמה טעויות
תעשה או כמה לאט
תתקדם, אתה עדיין
מקדים את כל מי
שבכלל לא ניסה.



"הדרך למטרה לא תמיד תהיה קלה,
אבל היא תמיד תהיה שווה את המאמץ"

@משפטי מוטיבציה



"כוון לירח, אפילו אם תחטיא,
אתה תנחת בין הכוכבים"

לס בראון

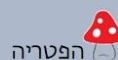


הפטריה



"אני מאמין גדול במזל,
ככל שאני עובד קשה יותר,
ככה יש לי יותר ממנו"

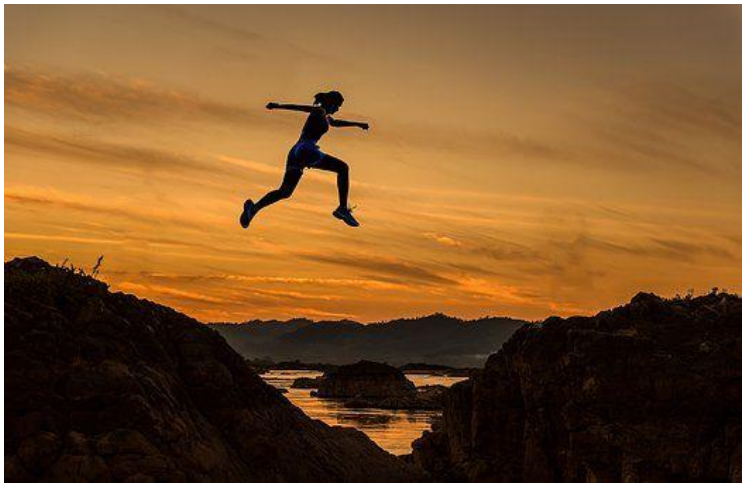
תומאס ג' פרסון



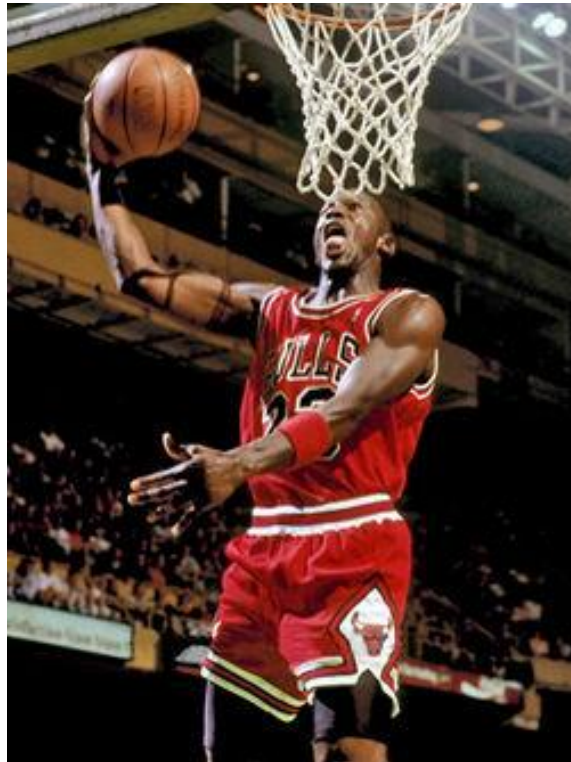
הפטריה



תחנה מס' 3: תמונות השראה







עצמאות

חברות

אמונה

יוזמה

חריצות

מחויבות

פתיחות

יושר

התמדה

**דבקות
במטרה**

שאפתנות

השגיות

**קיום
הבטחות**

סבלנות

אומץ

נאמנות

חופש

שייכות

אחריות

ויתור

עבודה

**מימוש
עצמי**

נחישות

עקביות

**מעורבות
חברתית**

**שיתוף
פעולה**

**קבלת
השונה**

**ערבות
הדדית**

כבוד

**עזרה
לזולת**

אכפתיות

מסירות

מנהיגות

הגינות

מצוינות

רגישות

אהבה

שמחה

תחנה מס' 5: שיר לדרך

יוצא לאור - אהוד בנאי

השביל הזה מתחיל כאן
בין סניף בנק למעין
לא סלול, לא תמיד מסומן
השביל הזה מתחיל כאן.

חוצה את העיר
עולה על ההר
ממשיך על הים
ממשיך גם מחר
חותך באויר, בין הבתים
יוצא אל האור, אל חיים חדשים.

לך עליו, עלה עליו עכשיו
לך עליו, עלה עליו עכשיו
מלאכי ציפורים מעליך
מלווים את צעדיך
מרחוק נדלק אור
אל תסטה כדי שתוכל לחזור.

השיר הזה מתחיל כאן
כחול על הדף הלבן
לא גמור, לא תמיד מכוון
השיר הזה מתחיל כאן..

ארים ראשי - שי גבסו

הולך אני כעת במשעול ההווה
כילד ההולך לו לאיבוד
כפות ידי הן מושטות
מבקשות את העזרה להמשיך איתך את המסע
ובצדדים הפרחים כאילו איבדו את זהותם
מחפשים עוד קרן אור שתעזור
עוד לגימה קטנה של מים ממעייני החוכמה
תביא להם את התקווה

ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקים
וקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדם
וליבי יקרא מאין יבוא עזרי

עובר אני כעת בין נופים חדשים
הצעדים הם נעשים כה איטיים
מה יש שם שאין פה שאל אותי עובר
מה בלב אתה שומר
קשיש העיר כשעל גבו מונח כל עברו
מביט סביב ומחפש את עולמו
כשההווה כל כך קשה
לא אומר דבר, ארים ראשי אל המחר
ארים ראשי...

שיר תקווה - שמעון בוסקילה ושירי מימון

עולם מוזר
כולו שלך
כשהתקווה בלב בוערת
יש בדידות
יש כאב
והתקווה איתך נשאת
אל תאבד אותה
תשמור עליה
ומה יהיה מחר
אין איש יודע

היום הזה אתה ראשון
בעצמך אתה בחרת
ביום הזה הניצחון
בעצם זה שלא נשברת
אל תתיאש עכשיו
האמונה אותך שומרת
אל תתיאש עכשיו
גם אם חלפה עברה עוד שנה

עולם מוזר...

היום הזה הוא התחלה
בדף חדש אתה נוגע
ביום הזה תישא תפילה
תדע שיש מי ששומע
אל תוותר מיד
ויש לך מרחק ללכת
אל תוותר מיד
אם לא עכשיו אולי עוד שנה

היום הזה הוא התחלה
תחשוב אתה יכול אחרת
והתשובה לשאלה
בתוכך היא מסתתרת
אל תפחד עכשיו
כי לא אבדה לך הדרך
אל תפחד עכשיו
...אם לא היום אולי עוד שנה

תם ולא נשלם - עילי בוטנר וילדי החוץ

אני עוצר, אני צורח
מי היורה? מי הרוצח?
מי שדרס ונעלם?
מי מתעורר ומי נרדם?
מי הרעב? מי השבע?
מי שמקשיב מי שיודע,
היכן הדרך מתחילה?
בין כביש מהיר או מנהרה?
אז אני בורח ונוסע אלייך...

תם ולא נשלם
נחתם עוד פרק בעולם
אני אמצא לי אור קטן
אני אמצא תקווה קטנה באפלה שבחיי
לו רק יכולתי
אז אולי לשים את כל הכעסים,
את כל הפחד, השקרים שבחיי

תם ולא נשלם
תמיד אהיה אותו אדם
המחפש כמו כולם
להיות עוד משהו בעולם
המנוכר והפוגע,
זה שרואה זה ששומע,
המציאות העגומה כמו אהבה שנעלמה...

אז אני בורח ונוסע אלייך
וכל חלום הוא כמו ניצוץ בעינייך
אני נוסע ויודע-
אין מקום אחר.
וכמו אחד שמנסה,
להיות עוד משהו בעולם הזה...
משהו בעולם הזה...

עלה קטן שלי – ישי לפידות

אני הוא עץ מאוד זקן ושבע ימים
ראיתי כבר רוחות עזות ורעמים
אתה עלה קטן מתנועע
בטוח בעצמו, הכל יודע
קח איתך צידה לדרך, את נסיוני
אל תזלזל, אולי זה כל מה שיש לי
כי יש ימים יפים הכל פורח
ויש שעות קשות הכל בורח
תחזיק חזק עלה קטן שלי...

תחזיק חזק עלה קטן שלי
כי לא תמיד הכל בחוץ בהיר
ורוח סער וסופה קרה
תזכור ותתחזק אני איתך!
תחזיק חזק עלה קטן שלי.

ולא תמיד הכל נכון הכל מובן
חיים זה לא שיעור חשבון זה גם מבחן
עכשיו עלה קטן הכל רגוע
אך מרחוק אולי ענן מגיע
קח איתך צידה לדרך את ברכתי
חצי הכוס היא מלאה תזכור תמיד
וכשהשמש אל הים שוקעת
אל תדאג מחר היא שוב זורחת!

תמיד חלמתי – אליעד נחום

עם השמש החמה שמרגישה קרוב
אני יושב ומנגן וזה עושה לי טוב
כל העולם עוצר, סוף סוף
אני נושם אני קיים אני מתחיל לחיות
מגשים את כל מה שתמיד רציתי להיות
והעולם בוער, בלהבות

תמיד חלמתי שתהיה לי סיבה לשמוח
גם אם לפעמים קשה אם תתן לי כוח
לשתות את החיים כמו יין, לא לוותר עדיין
תמיד חלמתי שתהיה לי סיבה לזרוח
החופש נגע בי, זו הרגשה שלא הכרתי
בדרך שכחתי, ליהנות

עם הרוח הקרה שמתחילה לנשוב
לכל כיוון שהיא תיקח אותי מבלי לחשוב
והעולם אחר סוף סוף
צבעים על הירח אני שט איתו
שלם עם הגורל אני בוטח בו
והעולם זוהר, איזה נוף

תמיד חלמתי...

לבחור נכון – אמיר דדון

בסוף הכול מתנקז אליי
עניין של זוויות
אני לא מבין רמזים אולי
צבעים ואותיות

מבט חטוף אל עצמי ודי
רק לא להסתכל
מה שבפנים כבר בפנים מדי
קוראים לזה הרגל

מתי אלמד לבחור נכון
להאמין, לראות שטוב
בלי להביט שוב לאחור
בסוף הכול מתחבר אליי
עניין של חלומות
אם אתעורר בדיוק בזמן
אולי אוכל לזכור

אותו הקול מדבר אליי
פוגש בי בלילות
הולך מבלי להבין לאן
האם אדע לחזור...
אומרים יש מי ששומר עליי
נותן לי את הכוחות
עוד לא מצאתי תשובה אבל
קוראים לזה לחיות

לראות את האור – אפרת גוש

כי ראיתי את דרכי נעלמת
ביער סבוך, בין קירות חורשים
ובתוך האדמה המדממת
רגלי ננעצו, היכו שורשים

ולרגע יכולתי לשמוע
עלים מלמדים שירתם
ורציתי לעלות גבוה
לפרוח איתם

הכרתי טיפותיו של הגשם
נקוות בתוכי, יורדות מתחתי
והרוח קרה ונואשת
הקפיאה אותי, הכבידה עלי

ולרגע יכולתי לנגוע
בקצה הכאב האפור
ורציתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור...

אומרים השמיים כחולים מעלינו
מלאים באורות
אולי יום אחד אוכל גם אני
לראות, לראות...

ונפלתי לארץ, בשקט
עצמתי עיני, אטמתי ליבי
והרגשתי איך אני מתפרקת
מכל כאבי, מכל בדידותי

ולרגע יכולתי לברוח
כנוצה על כנפה של ציפור
והצלחתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

משהו חדש מתחיל - דני רובס

משהו מתחיל מתגלגל ברחובות
משהו אחר יורד במדרגות
משהו קורה, תופס לו בזנב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
מישהו מוכר עומד ומסתכל
אמצע הרחוב ומישהו אוכל
כמה רעשים הופכים כבר למקצב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
דברים קורים תמיד בזמן נכון
באים הולכים בין ההמון
את עיניי תראי, ומגע מקרי בי
ניסים קורים, הכול עוד אפשרי
האם פתאום את תעברי?
ערב שוב יורד לעיר העסוקה
חושך מתגנב, מונית שם מחכה
חתול רחוב קטן גווע ברעב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
ריח מתוקים מצץ מהחלון
שם במרחקים עולה כבר אור ראשון
קטע של רחוב כורע מתחתיו
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
דברים קורים תמיד בזמן נכון...

מה שהלב בחר - קובי אפללו


את לי החסד ואת לי בית
ואת שוכנת בליבי
את לי השקט איתך זה שניים
ואת יושבת בקרבי
מכל הלבטים, בכל השינויים אני נשאר איתך
בכל הניגונים, בכל הכיוונים אני נשאר שלך
כי את, מה שהלב שלי בחר
אחרי כל מה שהוא עבר, את
כן את. מה שהלב שלי בחר
ואל חיקך תמיד חזר, את.
קרוב אלייך לרגשותייך
ואיתך זה אמיתי
אנא סלחי לי אם לא אמרתי
את בחדרי אהבתי
את מיוחדת אני יודע
וזה הסוד שמחבר
ובלעדייך בלי מילותייך
אני נווד אני חסר
מכל הלבטים...

לב חופשי - מוקי

לב חופשי,
היום הלב שלי חופשי,
אין כבלים
ואין עוד דאגות.
הוא נקי משקרים
וחף מגעגע,
עירום.
לב חופשי
כמו הרוח.
ואחרי שנשרף,
ואחרי שנגמר כבר
משתחרר ונמלט
לעוד פעם אחת.
ואור גדול עולה מתוך החושך,
מתגלה.
הלילה יימלט מפני הבוקר
העולה. העולה.
אור גדול עולה מתוך החושך,
מתגלה.
הלילה יימלט מפני הבוקר
העולה. העולה.
עכשיו את רחוקה ממני,
אבל זה לא כואב.
כי כמו שהגעת ככה גם הלכת
את, ששברת לי את הלב.
לב חופשי,
היום הלב שלי חופשי,
בלי תוכניות
ובלי הבטחות.

מחוזקים לעולם - אברהם טל

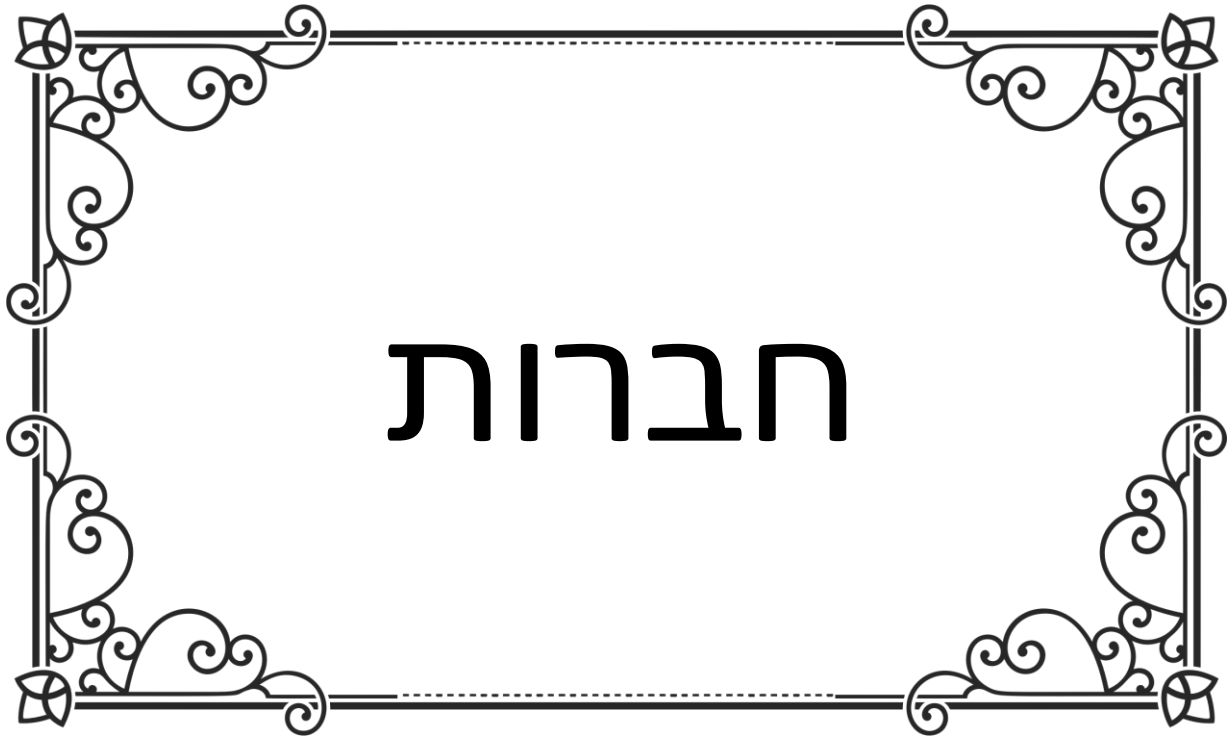
המילים מרגיעות
והרגש עוד סתום
כל מילה במקום
והלב נשאר אטום
והימים כל כך יפים
הלילות של החורף הזה
מזכירים לי ימים קסומים
אל תדאגי אני כאן...
שתי דקות מספיקות
תני לי יד ונצעד מפה
גם בגוף, גם בלב
עוד תתני לגעת בכאב
והימים כל כך יפים
הלילות של החורף הזה
מזכירים לי ימים קסומים
אל תדאגי אני כאן...
אני רואה שבחיים
הגלגלים מסובבים את כולם
המלחמות, ההיפוכים
בסוף יוצאים מחוזקים לעולם
אני רואה שבחיים
הגלגלים מסובבים את כולם
המלחמות, ההיפוכים
בסוף יוצאים מחוזקים לעולם



יושר פנימי



משפחה



חברות



עצמאות





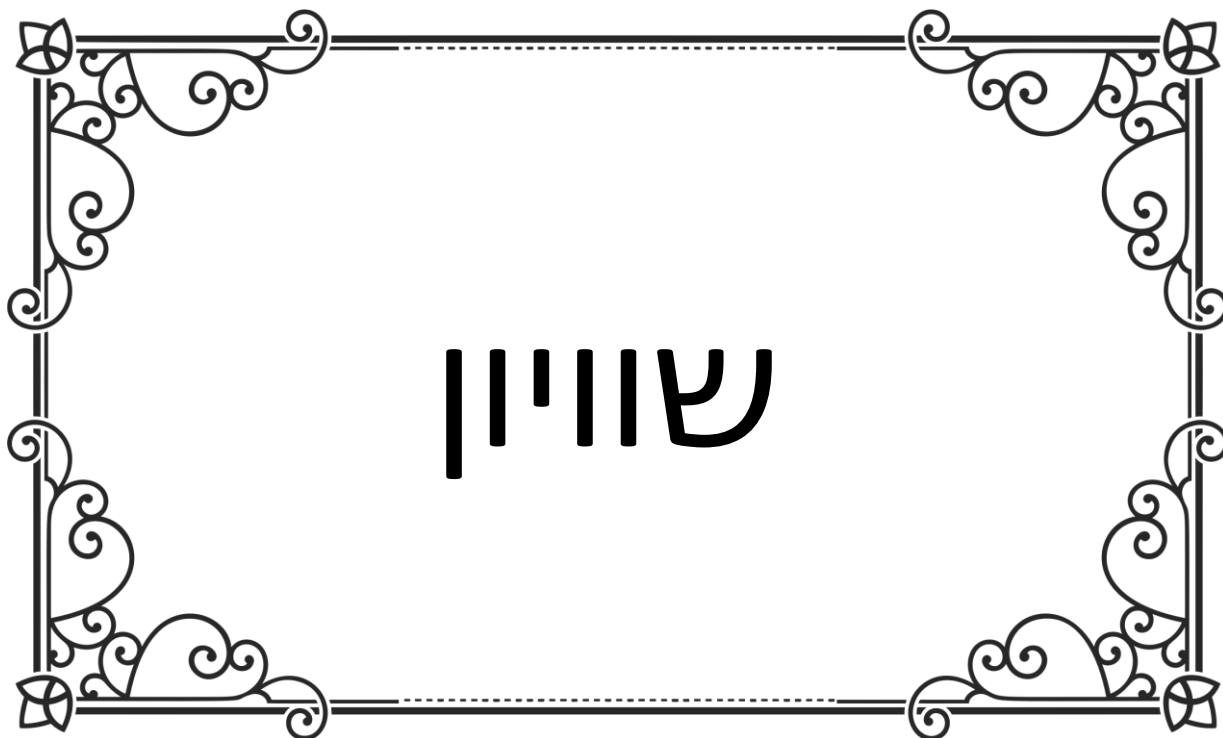


תרומה
לקהילה



יוזמה










ציות לחוקים

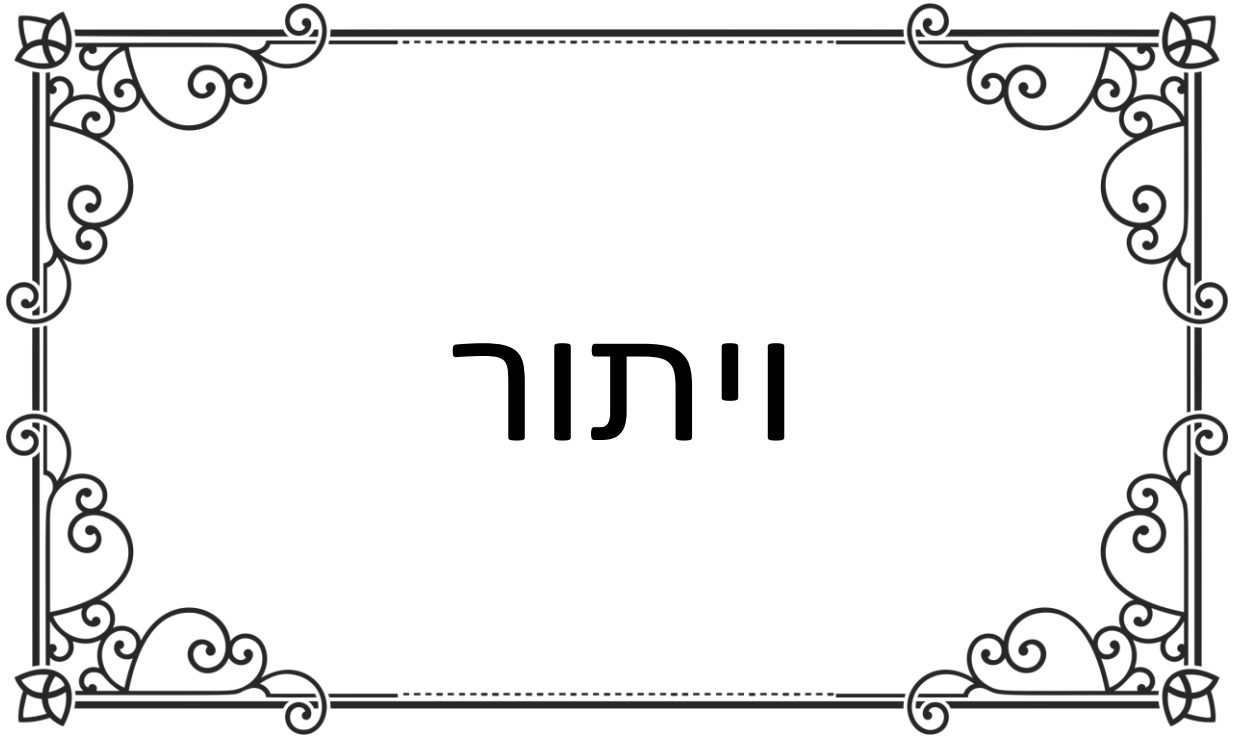


סובלנות










ויתור




אחריות





הגשמה
עצמית



קבלת השונה



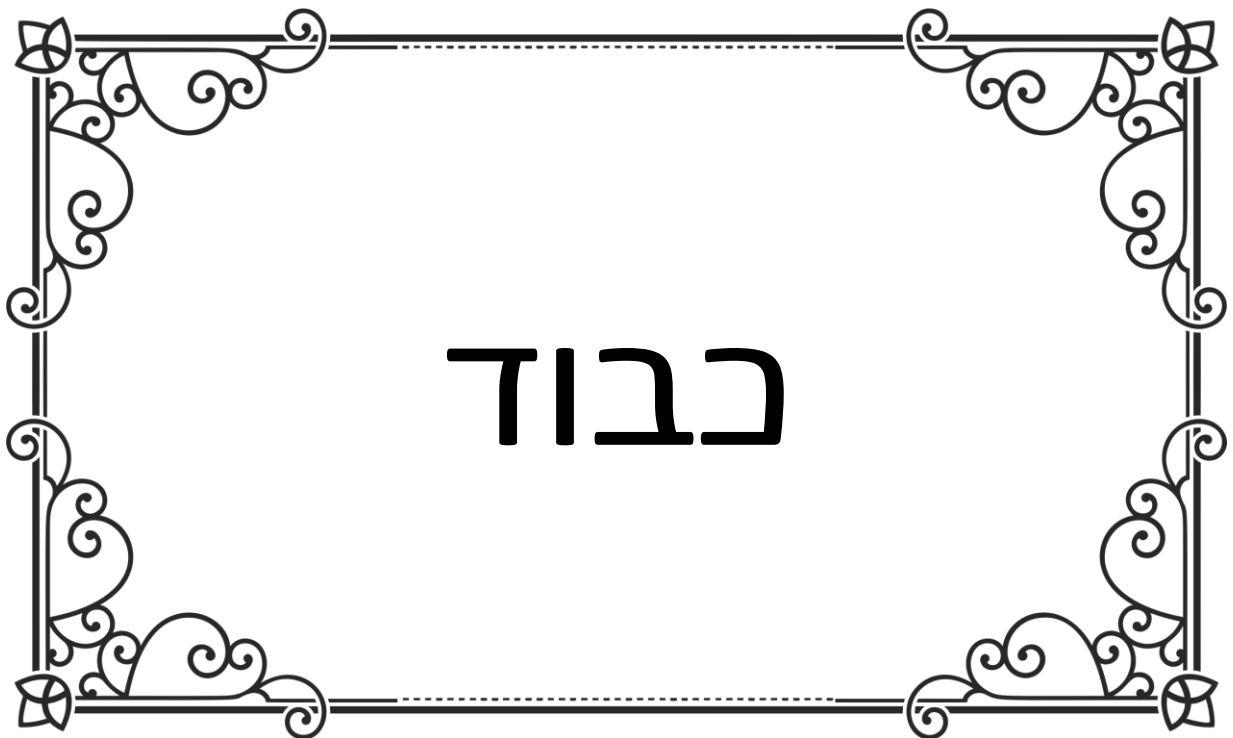




אמונה



סלחנות















הגינות

אבנים גדולות

מרצה זקן מבית ספר למנהל ציבורי הוזמן לשאת הרצאה ביום עיון בנושא "תכנון זמן יעיל". המאזינים היו קבוצה של מנהלים בכירים מהחברות המובילות בארה"ב. למרצה הוקצבה שעה.

בעמדו לפני קבוצת העילית העסקית, העביר המרצה הזקן את מבטו עליהם באטיות ואז הודיע: "אנו עומדים לערוך ניסוי".

מתיק שהיה מונח לרגליו הוא הוציא מכל זכוכית גדול והניחו לפניו על השולחן. כשחיוך על פניו שלף מתיקו כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן בעדינות, אחת אחת, בתוך המכל.

כאשר היה המכל מלא ולא ניתן היה להוסיף אפילו אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באטיות אל פניהם התמהות של מאזיניו ושאל: "האם המכל מלא?" פה אחד השיבו כולם: "אכן".

"האומנם?" שאל המרצה. הוא התכופף והוציא מתוך התיק מכל קטן מלא באבני חצץ. בקפדנות שפך את החצץ מהמכל הקטן אל המכל הגדול על גבי האבנים הגדולות וניער מעט את המכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות, ומילאו את החללים.

שוב הרים המרצה הזקן את מבטו ושאל את הקהל: "האם המכל מלא?" עתה כשהחלו המאזינים להביין את כוונתו, נשמעו קולות: "כנראה שלא".

"נכון", השיב המרצה, חזר והתכופף, כשהפעם הוא שולף מכל מלא חול. בתשומת לב רבה הוא שפך את החול אל המכל הגדול. החול מילא את החללים שנותרו בין האבנים הגדולות לביין אבני החצץ. ושוב שאל את מאזיניו: "האם המכל מלא?" הפעם ללא היסוס השיבו כולם במקלה: "לא!"

ואכן, הוא נטל את כד המים שעמד על שולחנו ומזג מתוכו אל המכל, עד שהמים מילאו את הכלי.

המרצה הזקן נשא עיניו אל הקהל ושאל: "איזו אמת גדולה אנו יכולים ללמוד מניסוי זה?"

בחשבו על נושא ההרצאה, הזדרז אחד המאזינים והשיב: "אפשר ללמוד שלמרות שנראה לנו שהיומן שלנו גדוש ומלא, אם באמת נתאמץ, תמיד נוכל להוסיף עוד משימות, פגישות ומטלות".

"לא. לא זו האמת העיקרית שמוכיח לנו הניסוי", השיב המרצה הזקן, "הנקודה היא שאם לא נכניס למכל קודם כול את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס אותן אחר כך".

דממה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את משמעות הדברים. הזקן התבונן בשומעיו ואמר: "מה הן האבנים הגדולות בחייכם? המשפחה? ידידים? הבריאות? אמונה אמיתית בערכים נעלים? חיים מתוך שלום ואחוה? המאבק למען מטרות אלו?"

והוסיף: "חייבים תמיד לזכור שחשוב להכניס קודם את האבנים הגדולות שבחיינו. אם ניתן עדיפות לחצץ ולחול - הדברים הקטנים, יתמלאו החיים בדברים הקטנים ולא יישאר די זמן להשיג את הדברים החשובים באמת. ולכן אל תשכחו לשאול את עצמכם: מה הן האבנים הגדולות? וכאשר תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות למכל החיים שלכם."

"זהו תכנון זמן אמיתי" סיים המרצה, ובתנועת יד ידידותית בירך את מאזיניו ויצא באטיות מהאולם.

על פי אתרים שונים באינטרנט (המקור אינו ידוע)

שאלות הבנה [פרשנות והיסק - 2, 3; הערכה וביקורת - 1, 4]

1. אחד המנהלים הבכירים שהשתתף ביום העיון אמר שההרצאה הייתה מרתקת. ציינו שתי דרכים שנקט המרצה כדי לרתק את מאזיניו.
2. על שאלת המרצה "איזו אמת גדולה אנו יכולים ללמוד מניסוי זה?" הובאה תשובה של אחד המאזינים. המרצה דחה אותה ונתן תשובה אחרת. מה ההבדל המהותי בין שתי התשובות?
3. בחרו באפשרות המתאימה:
היחס בין "אבנים גדולות" ל"חול" בטקסט זה הוא כמו היחס:
 - בין הנצחי לחולף;
 - בין אידאל למעשה;
 - בין עיקר לטפל;
 - בין אמת לשקר.
4. עורך של עלון בית הספר החליט לפרסם את הטקסט תחת הכותרת "תכנון זמן יעיל". איזו משתי הכותרות "אבנים גדולות" או "תכנון זמן יעיל" מוצאת חן בעיניכם יותר? מדוע?

הבעה ואוצר מילים

5. כתבו חיבור ובו הציגו "אבן גדולה" שלכם – כלומר ערך מרכזי או שאיפה עיקרית. הסבירו את חשיבותה בעיניכם ואת הדרכים שבהן נראה לכם לממש את הערך או את השאיפה שהאבן מייצגת.
6. לפניכם צירופי לשון מן המילון שבהם המילה "אבן":
אבן בוחן / אבני בליסטראות / אבן גיר / אבן דרך / אבן השתייה / אבן חן / אבן יסוד / אבן משחזת / אבן נגף / אבן פינה / אבן שואבת.
א. ציינו לגבי כל צירוף אם הוא משמש בימינו במשמעות מוחשית או מטפורית או בשתי המשמעויות. הסבירו את המשמעות המוחשית ואת המעבר למשמעות המטפורית.
ב. שבצו את הצירופים המטפוריים במשפטים שיבהירו את משמעותם. היעזרו במילונים.
7. אספו פתגמים וניבים (המכילים שלוש מילים ומעלה) שהמילה "אבן" מופיעה בהם. הסבירו את משמעותם והדגימו את השימוש בכל אחד מהם.

כשאהיה גדול

מילים: יהונתן גפן

לחן: יוני רכטר

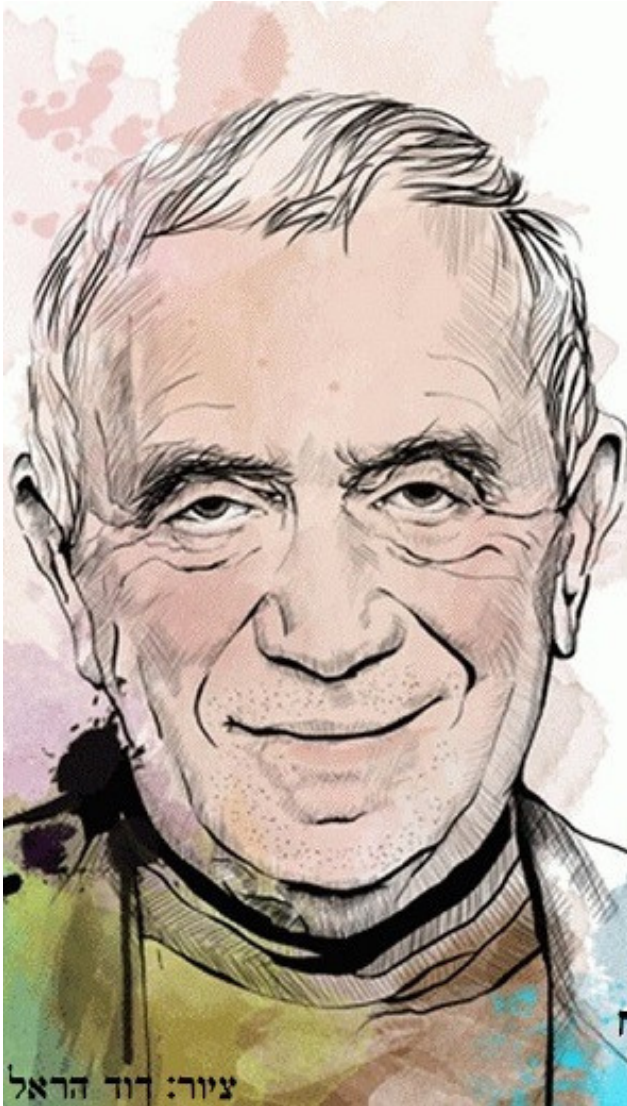
כשאהיה גדול אהיה נגר
ואבנה בתים אבל לא כלוב,
כשאהיה גדול אהיה זמר
ואשיר שיר שמח למי שעצוב.

כשאהיה גדול אהיה רופא
שנותן זריקות לכל מי שכואב,
כשאהיה גדול אהיה אופה
ולחם אפרוס לכל מי שרעב.

כשאהיה גדול אהיה צייר
ואצייר עולם יפה יותר,
כשאהיה גדול אהיה נגר
ואבנה שולחן, כיסא ופסנתר.

כשאהיה גדול אהיה מלח
ואשיט אוניות בלב ים גואה.

כשאהיה גדול
כשאהיה גדול,
קודם שאהיה גדול,
ואחר כך נראה.



”כי אדם יוצא מבית
והבית אינו יוצא מן
האדם. הוא נשאר, על
קירותיו ועל התלוי בהם
ועל חדריו ודלתותיו
הנסגרות בזהירות. או כי
הבית מתרחב והולך
ונעשה לדרכים שבהם
ילך זה שיצא מן הבית”

(מתוך הסיפור "אהבה הפוכה" בספרו "ברוח
הנוראה הזו", הוצאת "ספריית פועלים")

ציור: דוד הראל