

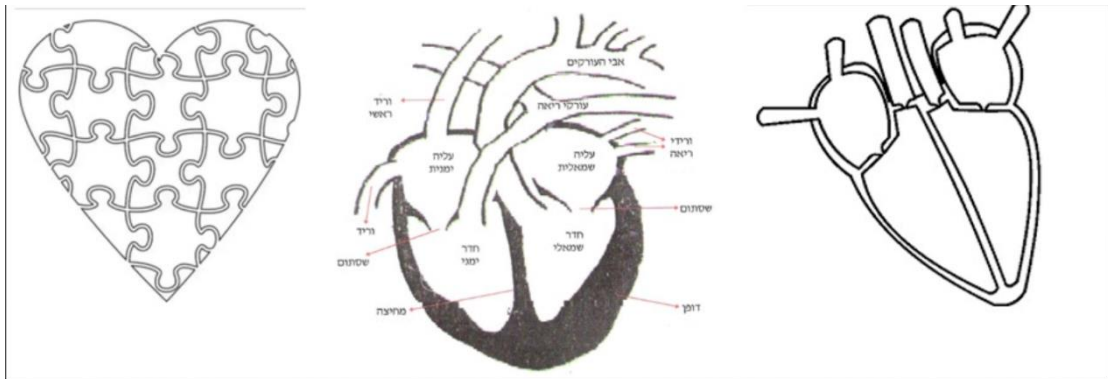
שאלות להתייחסות רגשית חרבות ברזל ובניית אווירה משותפת:

כתבו: רבקה משגב ואסנת יוטקו צרפתי

- במילה אחת תגדיר מה אתה מרגיש
- מה הכי מחזק אותך ברגעים הקשים
- שתף בתחושה
- ניצוץ של טוב שפגשת בימים אחרונים
- איך אתה מציע לחזק את סבא וסבתא
- איך מתמודדים האחים הקטנים?
- המלצה למשהו בו אנחנו הנוער יכולים לקחת אחריות/ לעזור
- משפט מעורר תקווה?
- איך מתפקדים בני משפחה הקרובים לך באירועים?

פעילויות להתייחסות רגשית חרבות ברזל

הלב



הלב הוא איבר שמעבר לתפקידו האמיתי (משאבה משוכללת מאוד שתפקידה להזרים את הדם בגוף) נקשרים בו דימויים לרגשות.

יש כאן שלושה איורים של הלב –

שניים מתארים את המבנה האמיתי (ברמות דיוק שונות) ואחד את הדימוי המתקשר לרגשות.

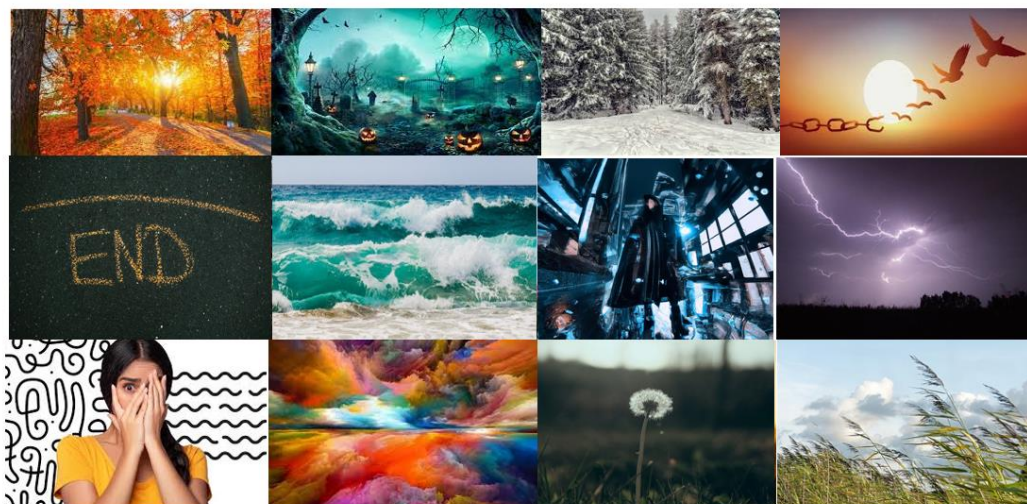
כולם מוזמנים ומוזמנות לבחור אחד מהאיורים, לצבוע בצבעים המתקשרים למה שאתם מרגישים היום ולשלוח כאן בקבוצה.

כל מי ששלח איור עודדתי שיח על הצבעים שבחר (ורוד אופטימיות, שחור ואפור עצב ודאגה וכו')

גלגל להבעת תחושות

מה המצב?

מה המצב שלי?
איך אני מרגיש עכשיו? אילו רגשות האירועים האחרונים
מעוררים בי?



יוצרים ממים ומשוחחים

בואו ניצור ממים של חיזוק ועידוד

עבדו בזוגות

כל זוג מסביר מה המסר שרצה להעביר דרך המם

הרפיית יעקובסון - משרד החינוך