

שותפות ושותפים יקרים,

תוכנית 'בארי' מבקשת לחזק את ידיכם בימים קשים אלו ולתרום למאמצים שלכם לקיים שגרת לימודים וקשר הדוק ומיטיב עם התלמידים/ות.

לפניכם "מילה טובה" - מערכי הוראה קצרים לשימוש יומיומי. המערכים נבנו מתוך מחשבה שעיסוק קבוע במילה יומית נבחרת, באמצעות טקסט משמעותי, יאפשר לפתוח את הלב והראש לחיבור משותף ושיח מעמיק דרך אוצרות התרבות שלנו. אנו מבקשים להציע לימוד אינטלקטואלי לצד ממד רגשי שנותן תוקף ולגיטימציה למגוון התחושות והרגשות של התלמידים/ות ומנסה להאיר נקודות אופטימיות ומחזקות.

יחידות הלימוד הקצרות יכולות להתאים לפתיחת יום קצרה, לשעת מחנך, לשיחה מסכמת או כל שימוש אחר שתראו לנכון במהלך יום הלימודים, בלמידה מקוונת או בכיתה. בכל יחידה תוכלו למצוא טקסטים מארון הספרים היהודי-ישראלי ושאלות מנחות לדין.

בזמנים קשים אלו אנו מציעים, כפי שכתב יעקב גלעד: "רק מילה טובה או שתיים, לא יותר מזה", כדי להזכיר את אחריותנו להשבת האמון באדם ובחברה.

היחידות זמינות עבורכם באתר [תוכנית בארי](#) ונשלחות בקבוצת ווטסאפ ייעודית [להצטרפות](#)

אתם/ן מוזמנים/ות להציע לנו מילים נוספות, לשלוח משוב ורשמים, שאלות ומחשבות ולבחור את המילה המתאימה לכל עת.

ליצירת קשר: Yael.krue@shi.org.il

**מאחלים שנשמע בשורות טובות
ושישובו ימים של שגרה מבורכת**

צוות בארי, מכון הרטמן

תְּמִיכָה

1. חשבו על הקשר בין שני החלקים בפסוק מישעיהו. אילו סוגי תמיכה מופיעים בו?
2. אילו סוגים נוספים של תמיכה אתם/ מכירים/ות?
3. מדוע היד על הגב בשיר "מפתיעה"?
4. מתי אתם/ נזקקים/ות לתמיכה פיזית ומתי לסוגי תמיכה אחרים?
5. באיזה אופן אתם/ מצליחים/ות לתמוך במי שסביבם/ בימים אלה?

בגרסא מעובדת לסיפור "פו הדוב", משתף פו את חברו חזרזיר בפחד העוצמתי שהוא חווה. בתשובה עונה לו חזרזיר:

"אני לא יכול לשנות את העולם עכשיו, המשיך חזרזיר. "ואני לא מתכוון להגיד שהכל יהיה בסדר, כי אני לא יודע את זה. "אבל מה שאני יכול לעשות, פו, זה שאני יכול לוודא שאתה יודע שאני כאן. ושאני תמיד אהיה כאן, להקשיב; ולתמוך בך; ושתדע ששומעים אותך. "אני לא יכול לגרום לרגשות החרדה האלה להיעלם, לא ממש. אבל אני יכול להבטיח לך שכל עוד יש לי נשימה בגוף... לעולם לא תצטרך להרגיש את הרגשות האלה לבד."

(נכתב ע"י ברנט לינדקה בהשראת "פו הדוב" של א. א. מילן)

חזרזיר נותן לנו "נוסחה" לתמיכה רגשית ומיישם כמה עקרונות שמאפשרים לפו הדוב לבטא את רגשותיו הקשים והמערערים:

הוא קשוב • הוא נותן אישור (לגיטימציה) לרגשות ולתחושות • הוא לא שיפוטי
הוא לא מבטיח הבטחות שוא • הוא נוכח ומבטיח את היותו בחייו של חברו לתמיד

♥ תרגיל: התחלקו לזוגות, אחד מכם ימלא את תפקיד פו וישתף ברגשותיו והשני יהיה בתפקיד חזרזיר המציע תמיכה ואז התחלפו ביניכם/ן. היעזרו בעקרונות שמוצעים בסיפור לטובת הקשבה תומכת ואמפתית.

♥ מעבירים את זה הלאה - חשבו למי אתם/ן יכולים לסייע באמצעות העקרונות הללו ונסו להציע לו תמיכה.

תְּמִיכָה

1. סְמִיכָה, הַשְּׁעָנָה
2. סַעַד, סִיּוּעַ, עֲזָרָה: תְּמִיכָה כְּסִפִּית לְנִצְרָכִים

"אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ יַעֲזֹרוּ וְלֹאֲחָיו יֹאמְרוּ חֲזַק"

(ישעיהו, מ"א, ו')

שְׂכָבוֹת

מִילִים: אֵמָה שֶׁ-בָּה אֵילוֹן

יָד עַל הַגֵּב.

כְּמָה מִפְתִּיעָה יְכוּלָה לְהִיּוֹת יָד עַל הַגֵּב?

כְּמָה מִפְתִּיעָה יְכוּלָה לְהִיּוֹת יָד הַמוֹנַחַת עַל הַגֵּב בְּרִכּוֹת?

כְּמָה מִפְתֵּעַ יְכוּל לְהִיּוֹת גֵּב כְּשֶׁמוֹנַחַת עָלָיו יָד בְּרִכּוֹת?

כְּמָה מִפְתֵּעַ יְכוּל לְהִיּוֹת הַלֵּב

כְּשֶׁמוֹנַחַת עַל גֵּב גֵּב

וְעַל גֵּבֵי הַגֵּב מוֹנַחַת יָד

וְעַל גֵּבֵי הַיָּד מוֹנַחַת רִכּוֹת

וְעַל גֵּבֵי הַרִכּוֹת מוֹנַחַת מִקְשָׁבוֹת טוֹבוֹת מְאֹד.