

מעריך שיעור לשנה טובה בסימן קורונה

נכתב על ידי נעמה ארליך - היחידה הקהילתית נט"ל

על פי המודל רגיעה ונח"ת

בתקופה האחרונה אנו מתמודדים עם שינויים יום יומיים, חוסר ודאות, דאגה למצב הבריאותי שלנו ושל היקרים לנו וריחוק פיזי מהקרובים והאהובים שלנו- חברים, משפחה, סבים וסבתות.

הריחוק הפיזי מקשה עלינו להעזר באחד מן המשאבים היעילים והחשובים לנו ביותר- המשאב החברתי היכולת לתמוך ולהתמך ולהיות בקשר אוהב ודואג. ברוח השנה החדשה הכנו בנט"ל מערך השיעור אשר יתמקד בחיזוק הקשר עם היקרים לנו באמצעות הכרת תודה, ברכות טובות ואיחולים לשנה הטובה בסימן הקורונה.

במסגרת השיעור נפתח שיח רגשי שיעודד את התלמידים לשתף באיחולים שהיו רוצים לאחל לעצמם ומה החשיבות של האיחולים לאנשים אחרים. במידה והשיעור יתקיים במסגרת לימודי און ליין אפשר להעביר את הפעילות כפעילות עצמאית או במסגרת עבודה משותפת בזום.

רקע לתלמידים ושיתוף

בעבר היינו שומרים על קשר עם הקרובים לנו באמצעות הדואר והטלפון הבייתי. לקראת ראש השנה היו נקודות מכירה (בעבר הרחוק אפילו עגלות) בהן היו מוכרים כרטיסי שנה טובה. אנשים היו בוחרים גלויות וברכות שנה טובה מוכנות או מכינים ברכות מעוצבות עליהן היו כותבים ברכה אישית, מכניסים למעטפה ושולחים בדואר.

בכדי לעודד את סבא וסבתא, את החברים או אנשים קרובים אחרים אפשר להכין ברכה טובה ולשלוח להם בדואר כמו פעם (או לצלם ולשלוח צילום בווטסאפ). יהיה כייף גם לקבל ברכה בעצמנו. את הברכות הללו אפשר ונהוג לשלוח עד לסוכות 😊.

- אפשר לעודד תלמידים להכין כרטיסי ברכה אחד לשני (מומלץ לחלק מראש את התלמידים כדי לוודא שכל תלמיד מקבל ברכה אישית).
- למי שנפגשים פיזית אפשר למקום תיבה בכיתה.

הפעילות-

חלק ראשון- מה היינו מאחלים לעצמנו? (שיח רגשי והבנה של חשיבות הברכות)

ראשית, נשאל את התלמידים מה היו רוצים לאחל לעצמם לקראת השנה החדשה? אפשר להציע להם לכתוב את האיחולים, לשתף בשיחה פתוחה או להכין לעצמם כרטיס ברכה.

שאלות מעודדות שיח רגשי: מה סייע לנו בשנה שעברה ונרצה שימשיך ללוות אותנו בשנה הבאה? מה היה לנו חסר בשנה שעברה והיינו רוצים שיקרה בשנה הבאה? אולי יש דברים מסוימים שחסרים לנו בגלל המצב ואנו רוצים לאחל לעצמנו שיהיו או יתקיימו בשנה הבאה?

חלק שני- מה היינו מאחלים לקרובים לנו?

א. פעילות יצירת כרטיס ברכה- לצייר או להכין במחשב.

נחלק את הקבוצה לזוגות ונבקש מהם לבחור נושא לברכות ולהכין כרטיס ברכה.

ישנם מספר רעיונות או דרכים שיכולים לעזור לנו להתמודד במצבים של קושי ולעודד אותנו ואפשר להעזר בהם בעת הכנת הברכה:

1. **רגיעה-** אפשר לאחל לקרובים לנו שנה של רוגע, שלוה. שנה של פעילויות אהובות שממלאות אותנו.

2. **חברה-** אפשר לאחל לקרובים לנו שנה של מפגשים חברתיים, שנה של הכרות עם אנשים חדשים, שנה בה נפגש ונפגוש דרך הווטסאפ, הזום, הטלפון ובתקווה גם פנים מול פנים.

3. **תקווה-** אפשר לאחל לקרובים לנו תקווה לעתיד, מציאת תחביבים חדשים, לימוד של דברים חדשים ועוד.

ב. כתיבת ברכה והקדשתה לאדם קרוב

בחלק זה כל תלמיד יבחר אדם שקרוב או חשוב לו ויכתוב לו ברכה אישית. מומלץ להעזר בשאלות המכוונות לשיח הרגשי כדי לעזור לתלמידים לחשוב מה יכול להיות חשוב לאדם האחר. אפשר לעודד את התלמידים לשלוח את הברכה בדואר או לצלם ולשלוח במייל.

דגשים למורה

1. מומלץ בחום לשתף את התלמידים בזכרונות העבר שלנו מהכנת ברכות שנה וקבלה שלהן. אולי אפילו להראות דוגמאות ממה שיש בבית או מאתרי אינטרנט שונים.
2. להעזר בברכות כדי לפתח שיח רגשי על ברכות ואיחולים שהיו מאחלים לעצמם. מה היו רוצים שיהיה להם בתקופה הזו? עם מי היו רוצים להיות יותר בקשר
3. מומלץ לשתף את ההורים בפעילויות כדי שיוכלו לעודד את התלמידים לשלוח ולשתף את הברכות.

שנה טובה

היחידה הקהילתית

נט"ל