



## "מזוודת הכוחות שלי"

**מיועד לילדים בשכבת: כיתות ו'**

**מטרת הפעילות:** לעבוד על מיומנות של מציאת הכוחות הטמונים בכל אחד מאיתנו על מנת להתמודד עם כל מיני מצבים בחיים – גם טובים וגם פחות טובים.

**מהלך הפעילות:**

בתחילת הפעילות אגיע עם מזוודה לכיתה ואציג לילדים את "מזוודת הכוחות שלי".

בשלב ראשון - נקיים דיון סביב הנושא, תוך דגש על השאלות:

- למה הכוחות שמורים במזוודה?
- מתי צריך מזוודת כוחות לדעתכם?
- מהם הכוחות שלדעתכם יכולים להיכנס לתוכה?
- איזה כח מתאים לאיזה מצב?
- מתי מתגלים הכוחות שלנו?

בשלב שני – הקראת הסיפור "גם דגים דוהים".

המשימה של הילדים תהיה להקשיב לסיפור בהיבט של מציאת הכוחות בסיפור.

שאלה - איזה כוחות גיליתם בסיפור? של מי? באילו נסיבות התגלו הכוחות?

נכתוב את הכוחות על הלוח לפי דברי הילדים.

בשלב השלישי – משימה לילדים – מהם הכוחות שאני מוצא אצל חבריי?

לכל ילד מחברים לגב דף חלק עם נייר דבק.

המשימה – כולם מסתובבים בחדר וכל אחד כותב לחבריו על הנייר מהם הכוחות שהוא חושב שיש אצלם.

נדגיש שאסור לכתוב דברים שליליים.

להשתדל לכתוב כמה שיותר ובצורה מכובדת.

מטרה קבוצתית – שלא יהיה ילד שכתובים לו פחות מ-4 דברים על הנייר.

בסיום המשימה – לא להוריד את הנייר מהגב. מי שמציץ יפסיד קצת...יותר טוב לחכות עד גמר המשימה הבאה.



© כל הזכויות לפעילות שמורות ליפעת לביא ואיילת הלר 2011

בשלב הרביעי – משימה אישית. הכנת "מזוודת הכוחות שלי".

כל ילד מקבל 2 דפים. מדף אחד מכינים לפי ההנחיות "מזוודה". את הדף השני גוזרים לפתקים קטנים ועל כל פתק כותבים כח שאני חושב שיש לי ושמים בתוך ה"מזוודה".

כעת, אחרי שכל ילד מסיים, ניתן להוריד את הדף מהגב ולראות מה כתבו לי. כל ילד מחליט אם יש כח שהוא מסכים איתו הוא גוזר ומוסיף ל"מזוודה".

החלק האחרון של המפגש – מה למדנו היום ממה שעשינו?

בין היתר, המעבר הקרוב לחטיבת הביניים הוא סוג של התמודדות שעלול להיות משבר.

מצד אחד, זה יכול להיות סיכוי – להפוך את זה לצמיחה ולפריחה.

מצד שני, זה יכול להיות סיכון – להפוך את זה לחוויה שלילית ולאי-הצלחה...

ההתמודדות נדרשת גם בשינוי מאד חיובי, לא רק בדברים רעים.

השיחה תהיה חופשית עם הילדים וינתן סיכום קצר שיסיים את הפעילות.