



משרד הבריאות
מינהל פדגוגי

לגדול עם כ"ח בחמ"ד אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



כישורי חיים



תכנית כישורי חיים החדשה
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

**כלים ופעילויות
לחיזוק כוחות ולניהול שיח רגשי
לתלמידים ולצוות החינוכי**

**לסובב ולהסתובב ברוח התקופה
מפגש לחודש כסלו**

ד-ו, חמ"ד



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



"נותן ליעף כח ולאין אונים עצמה ירבה" (ישעיהו מ' בט)
ולשונו של הרד"ק: "נותן ליעף כח הוא יתן כח ועצמה לישראל..."

"מאגרי כ"ח" הוא מאגר כלים לחיזוק כוחות ולניהול שיח רגשי בתקופה הנוכחית.

המאגר, שייבנה בהדרגה, יתעדכן בשפ"ינט ואתם תוכלו להיכנס ולקבל עוד ועוד כלים לחיזוק החוסן האישי והקבוצתי. בעזרת כלי השיח, הפעילויות והרעיונות שיתווספו למאגר תוכלו לעודד את התלמידים והצוות לשתף בחוויותיהם בצל המצב הביטחוני, להיתמך ולתמוך, לעבד את רגשותיהם ולהרחיב את מאגר כוחות ההתמודדות שלהם.

"היחד הקבוצתי" והקשרים הבין-אישיים, תורמים לרווחה נפשית, ובתקופה בה מספר התלמידים והעמיתים שזקוקים למענה רגשי הולך וגדל, כל התערבות כיתתית או קבוצתית יכולה לסייע לרווחה הנפשית ולחזק משאבי התמודדות.

חשוב להפעיל שיקול דעת ולגלות רגישות בבחירת כלי השיח והפעילויות ולהתאימם לתלמידים ולצורכיהם. אפשר ואף כדאי לשלב את הכלים בלמידה בתחומי הדעת.



**"צריך שכל אדם ידע
ויבין, שבתוכו דולק נר
ואין נרו שלו כנר חברו
ואין איש שאין לו נר"**

(הראי"ה קוק)



על איזה נר מדובר?

מדוע חשוב לדעת שיש בנו "נר"?

למה הכוונה ש"אין נרו כנר חברו"?



עליכם, לפי תור, לסובב את הסביבון
ובהתאם לאות שעלתה,
להרים כרטיסיה ולהשיב על
המשימה המופיעה בה.



את החנוכיה
אנחנו בדרך כלל
מניחים ב..



מעשה טוב
שעשיתי בשבוע
האחרון



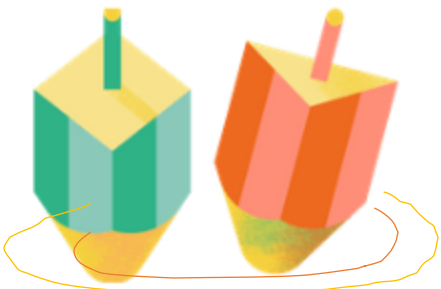
נס קטן
או דבר טוב
שקרה לי
לאחרונה



נס שאני מאחל/ת
לעצמי או לעם
שלנו השנה



לו יכולתי הייתי
מוסיף/ה לסביבון
את האות..



ג מה עזר לי
ברגעים שהיה לי
יותר קשה
לאחרונה?



ג מקרה שזכור לי
שבו הצלחתי
להתמודד
ולהתגבר



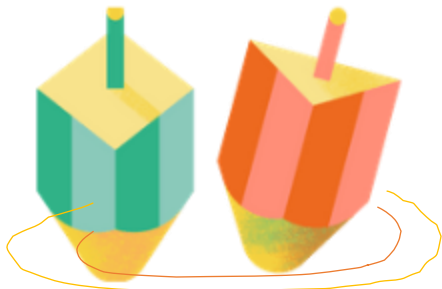
ג שלוש מילים
שהייתי כותב על
מטבע הניצחון
שלנו



ג איבוד/ה (מהתנ"ך
ועד התקופה
האחרונה) שהייתי
מזמין/ה להדלקת
נרות חנוכה



ג מעשה גבורה
או מעשה טוב
ששמעתי לאחרונה
והתרגשתי ממנו





בימים אלה אני
רוצה להודות
על..



לו יכולתי
להדליק נר
נוסף, הייתי
מדליק/ה אותו
לכבוד..



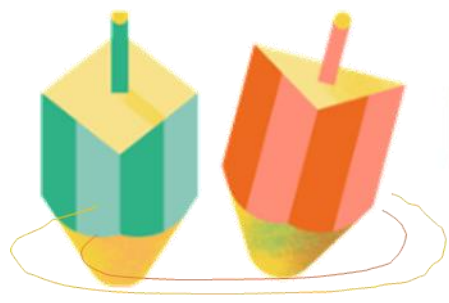
מעשים טובים
שחשוב שנמשיך
לעשות בכיתה
שלנו



אור -
תכונה או כישרון
שיש בי



סרק תהילים
שאני אומר/ת
בתקופה
האחרונה



פ למי הייתי
מעניק/ה את דמי
חנוכה ומדוע?



פ אורח/ת שהייתי
רוצה להזמין
להדלקת נרות
השנה



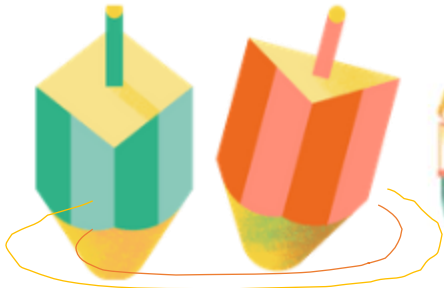
פ המנהגים
שאהובים עלי
או על משפחתי
בחנוכה

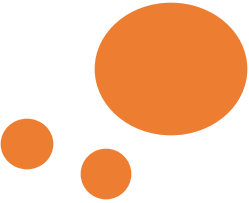


פ פעילות
שארצה לעשות
בחנוכה הקרוב



פ דמי חנוכה -
מתנה שהייתי
מעניק לעצמי
ועל למה?





משהו שלמדתי
על אחרים

משהו שהפתיע
אותי

משהו שהתחדש לי
על עצמי היום

משהו שריגש אותי



“מעט מן האור

דוחה הרבה

מן חושך”

(הבעל שם טוב)