



נקודת מבט:

מה נקודת האור שלי במצב של משבר ולחימה?

מתודה 1- שיתוף

נפתח את המפגש בסבב 'מה נשמע?!

רעיונות לסבבי שיתוף:

- בחירת אימוגי המתאר את התחושה עימה אני מגיעה למפגש היום. ניתן להעזר בלוח
- הרגשות שנמצא כאן.
- בחירת שיר שמלווה אותי בימים האלה.
- משהו טוב ומשהוא פחות טוב שקרה לי השבוע...
- משהו שגיליתי על עצמי מאז תחילת הלחימה...
- משהו שאני מתגעגע/ת אליו...
- שאלה שאני חושבת עליה והייתי רוצה לשתף בה...
- לעשות פעילות עם דפי A4- כל אחת/ת כותבת/ת תחושה או רגש מרכזיים שלה/ם ואז כולם/ן מראות או מראים למסך - יש מגוון רגשות ומדברות על זה.

מתודה 2- השראה

נקריא יחד את הטקסט הבא:

מחושך לאור/ שניקה שקד

יש ולפעמים שהנפש נחלשת

שכוחה אוזל ממנה

ומותיר בתוכה חללים חללים

וכבים בה המאורות בזה אחר זה

ואין עוד קרני השמש חודרות בין כתליה

וקולה נאלם בתוכה

ואין יוצא

ואין בא,

אך

גם בנפש נחלשת

חי לו כפל כיס,

שם תמיד יש תקווה וכוח שאינם חדלים



תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)

מלפעום,
ומפעם לפעם
מגלים עצמם כאומרים
שגם בחשכה הגדולה ביותר
יהיה תמיד כוכב אחד שיזהר
ויצלול אל תוך הנפש
ויאירה
ויקידה
ויעוררה
וילביש אותה בתקווה מחודשת
ויזכיר שלעולם
לא ניתן
לכבות
את אורה

מתודה 3- שיתוף+ הבעה יצירתית

נשאל:

מה דעתכם.ן על השיר?
איפה הוא פוגש אתכם.ן בימים אלו ובכלל?
האם אתם.ן מסכימים.ות עם דברי הכותבת?
מה מסייע לנו לראות את נקודות האור הללו בתוך מצבי משבר וכאב?

נבקש מכל משתתף.ת ליצור כוכב שמאיר את דרכו בימים אלה. נאפשר למי שרוצה להקרין את הכוכב שצייר/ יצר בכל דרך יצירתית אחרת במחשב על המסך ולדבר אודותיו בקצרה. הערה למדריך: ניתן לשלב במתודה זו גם חלק של הקדשת הכוכב- אחד לשנייה בתוך הקבוצה, לאדם/ אישה אחרת שאני מכיר.ה וכד'.