

<p>1. התבוננות אישית של התלמידים על מערכת האמונות שלהם בתקופת המלחמה 2. העמקת היכרות בין חברי הקבוצה</p>	<p>עדשת מלחמה: מערכת אמונות מטרות</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר- לספור בהקשבה: המשתתפים עומדים במעגל. המשימה היא לספור בסדר עוקב, כאשר כל משתתף שרוצה יכריז על מספר בסדר עוקב (1,2,3 וכו'). אם יותר ממשתף אחד מכריז על אותו מספר- מתחילים לספור מהתחלה. לא מתמהמהים בספירה. התרגיל מבקש מהקבוצה ריכוז, התבוננות והקשבה.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>במפגשים הקודמים הרחבנו את ההתבוננות על עצמנו בתקופה הזו של המלחמה: רגשות, דאגות, חששות. הבנו שיש בנו כוח וחוסן לעבור מצבים קשים, להביט קדימה, וגם דברנו על המשפחה שלנו: מה קורה איתה עכשיו, ומה התפקיד שלנו בתוכה. היום אנחנו נמשיך להתבונן פנימה, אל מנגנון ההפעלה הפנימי שלנו, זה שלפעמים אנחנו לא כל כך מודעים אליו, אבל בתקופה כזו קורה לו משהו- נתבונן על מערכת האמונות הפנימיות שלנו. לכל אחת ואחד מאיתנו יש מערכת אמונות פנימיות: בעצמנו, בחברה שבה אנחנו חיים בה, במדינה, ביישוב שלנו, בקב"ה. המערכת הזו נבנתה מהניסיון שלכם, מהחינוך קבלתם, מהסביבה שעוטפת אתכם. בתקופות קשות, במצבים קשים לפעמים יש לנו תנועה במערכת האמונות, פתאום משהו שכל כך סמכנו עליו והיה בטח- מתערער. לדוגמה אם האמנתי בגוף שלי, בחוזק שלו ובבריאות- פתאום האמונה שלי יכולה להתערער אם חליתי במחלה שלא מרפה, או שיש לי פציעה שרודפת פציעה ופתאום האמונה שאני חזק וכל יכול- נפגעת. במפגש היום נתבונן קצת על מערכת האמונות שלנו. אפשר להקריא את השיר הבא: (הכותבת מתארת שהיא בסערת הנפש, מחפשת במה להיאחז כדי להחזיק את עצמה, את נפשה למשך זמן. אנחנו לא יודעים איזה ענף היא מצאה, אבל כשהסערה שככה היא גלתה על עצמה את חוזקה, או כשהיא חפשה אמונה להיאחז בה (ענף קטן)- היא בעצם גלתה אמונה משמעותית יותר (גזע). ענף/ עידית ברק לא לטבוע להיאחז בענף הקרוב לא להיסחף בנהר לבחור היטב שיהיה בהישג יד שלא יהיה דק מידי שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן ובשוך הסערה לגלות שאת גזע</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>מערכת האמונות שלי (המבצר)</p>	<p>התנסות</p>

<p><input type="checkbox"/> מערכת האמונות של כל אחת ואחד מאיתנו היא כמו מבצר- היא שומרת עלינו. כל אמונה אחרת היא חלק במבצר שמרכיב אתכם.</p> <p><input type="checkbox"/> נתחיל בעבודה אישית של התלמידים בעזרת השירים.</p> <p>נבקש מהתלמידים לקרוא את השירים, ולמצוא את אלו שקוראים אליהם, מדברים אליהם, ובדף לכתוב על השירים האלו:</p> <p>השיר: מה אתם מרגישים אליו? האם הוא מתאר מקור כוח, אמונה, תפיסת עולם? או שאולי היום הוא נראה רחוק מכם, מחליש, לא רלוונטי?</p> <p><u>נסביר למשתתפים כי אפשר לבחור שורה אחת או יותר מהשיר ולא להתייחס לכל הטקסט/ לבחור שורה אחרת מהשיר שלא הובאה כאן/ ציטוט משיר שלא נמצא ובדומה.</u></p> <p>מנחים יקרים: שימו לב כי קיים נספח שירים המיועד לכם עם קוד לסריקה המוביל לטקסט המלא של כל שיר.</p> <p><input type="checkbox"/> לאחר הכתיבה האישית נעבור לשיתוף בזוגות: איזה שיר/ שירים בחרתם? מה מייצג חיזוק של אמונה? ערעור?</p>	
<p><input type="checkbox"/> איך הרגשתם בהתנסות?</p> <p><input type="checkbox"/> לאיזה שירים התחברתם? מה דיבר אליכם? למה? -נזמין את התלמידים לשתף בבחירה על השירים.</p> <p><input type="checkbox"/> אלו אמונות התחזקו בתקופה האחרונה? מה עזר לכך?</p> <p><input type="checkbox"/> מה למדתם על עצמכם מההתבוננות הזו? אלו תובנות יש לכם מהשיחה/ כתיבה?</p>	<p>עיבוד</p>
<p><input type="checkbox"/> דברנו על החיזוקים במבצר שלנו, יש מקומות שהיסודות של המבצר התערערו?</p> <p><input type="checkbox"/> מערכת האמונות שלנו, קצת דומה למערכת הפעלה של מחשב או סמרטפון. כמו שסמרטפון מידי פעם עושה לנו עדכון תוכנה- ואז שומר על הקיים אבל מתקן ליקויים או מוסיף אלמנטים חדשים- גם אנחנו. במצבים קשים כשמשהו מתערער באחת מהאמונות שלנו אנחנו מרגישים שאבדנו את הביטחון שלנו באותו תחום, אנחנו מרגישים בלבול או ערעור. זה נורמלי. אבל מתוך אותו בלבול או ערעור- תמיד צומחת לה פרשנות חדשה, דרך חדשה, גדולה, מאירה, ומתאימה יותר להשקפה שלנו. אנחנו לא זונחים את האמונה שלנו, אלא בונים קומה חדשה מעליה, ומפתחים את האמונה שלנו.</p> <p>וגם אם עכשיו יש בלבול, או קושי, אנחנו יכולים לשהות בו, לדבר עליו עם אחרים, לחשוב. השהייה בו גם תקדם אותנו הלאה לגבי תובנה חדשה ואמונה שלמה ומלאה יותר.</p> <p><input type="checkbox"/> מה אתם עושים כשיש ערעור כזה? עם מי אתם יכולים לדבר כדי להרחיב את החשיבה והלמידה על מה שהתערער? למי אפשר לפנות להתייעץ?</p>	<p>העמקה</p>
<p>למנחה: במפגש כזה- בו עולות שאלות, חיזוקים או גם ספקות ותהיות, אפשר לסיים עם טקסט שקרוב לליבך.</p> <p>אפשר גם להמשיך בלימוד של אחד מהטקסטים הבאים עם התלמידים בשיעור אחר בביתה:</p> <p>1. להקים את המדינה פעמיים/ ד"ר מיכה גודמן- https://www.israelhayom.co.il/news/local/article/14731940</p> <p>2. דברי ההספד של הרב תמיר גרנות, ראש ישיבת אורות על בנו אמיתי גרנות שנהרג מפגיעת טיל נ"ט בצפון- https://did.li/sd6w5</p> <p>3. מעשה מביטחון/ רבי נחמן מברסלב- https://did.li/1zZNf</p>	<p>סיכום המפגש</p>

אני מאמינ/ה ש...

אבחר לעצמי את השירים שמדברים אלי ומעוררים בי מחשבה.

השיר:
גורם לי לחשוב ש...

השיר:
גורם לי לחשוב ש...





השיר:
גורם לי לחשוב ש...





נספח- שירים





הזמן עושה את שלו והוא מזור לכל שכואב אם לאלוהים לקח שישה ימים לברוא את כל מי שיש כאן מי אני שאמהר ואנסה לשנות את הכול כי הכול קורה ממילא בתחושה כזו שכל דבר בא במקומו	עם הקסם שבלב בוא נשכח את הכאב רק עוד רגע ובינתיים נזכור שהמשחק נמשך והחיים יפים כל כך החיים יפים/ אחינועם ניני, גיל דור	מחשבות טובות דיבורים טובים מחשבות טובות/ אושר שרון כהן, מוטי וייס, חיים גולד	אין לי ארץ אחרת גם אם אדמתי בוערת רק מילה בעברית חודרת אל עורקיי, אל נשמתיי בגוף כואב, בלב רעב כאן הוא ביתי
--	---	--	---

<p>הזמן עושה את שלו/ אברהם טל</p>			<p>אין לי ארץ אחרת/ אהוד מנור</p>
<p>אני רואה שבחיים הגלגלים מסובבים את כולם המלחמות, ההיפוכים בסוף יוצאים מחוזקים לעולם</p> <p>מחוזקים לעולם/ אברהם טל</p>	<p>זה כמו לקפוץ מצוק ולהתחיל לעוף בכוח האמונה לקחת נשימה גדולה לרוץ וליפול אל זרועותיו המושטות של אב הרחמן</p> <p>אב הרחמן/ אביתר בנאי</p>	<p>אל תכבו לנו ת'אש פה הכי קרבי שיש נותנים ת'לב, נותנים את הנשמה לוחמות, לוחמים – משפחה</p> <p>המנון הלוחם/ תקווה 6</p>	<p>את היחידה המיוחדת לעולם תהיי לי מולדת גם על סף תהום גם בתוך הגיהנום את גן עדן גן עדן</p> <p>מולדת/ חנן בן ארי</p>
<p>בנובמבר כתבה לי מכתב די קורע, בדצמבר בגשם נסעה אל הוריה, כי גם היא נהרסה כמו כל האנשים, רצתה להרגיש קצת, מגע אנושי. עכשיו היא יוצאת לרחוב כדי לקבוע, שהיא לא לבד, שיש מליונים כמוה, שרוצים לאהוב ולאבד ת'חושים, להרגיש מקרוב קצת, מגע אנושי.</p> <p>מגע אנושי/ שלמה ארצי</p>	<p>אבי חלם והתפלל לחיות בארץ ישראל היום ילדי אותי שואל מה הסיפור של ישראל</p> <p>שבט אחים ואחיות/ דורון מדלי</p>	<p>אנחנו נעבור את זה אני מבטיח כמה שיותר מהר אנחנו נעבור את זה אני מבטיח לא נישבר לא נישבר אל תוותר עכשיו הרי טיפסנו כבר הרים גבוהים יותר</p> <p>נעבור את זה יחד/ חן כהן</p>	<p>כי כולנו, כן כולנו כולנו רקמה אנושית אחת חיה ואם אחד מאיתנו הולך מעמנו משהו מת בנו- ומשהו, נשאר איתו</p> <p>רקמה אנושית אחת/ ביצוע: חווה אלברשטיין, מילים: מוטי המר</p>
<p>לא רוצה להתנצל על אהבת אדם כי אין עוד מדינה</p>	<p>הו ארצי נחלתנו לא תיפול כעת רוחנו מסביב ברזל של חרבות</p>	<p>רק תסמכי על הלב הזה רק תתרכזי בלבנות</p>	<p>בצחוק שמעתי/ עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/</p>

<p>כזאת אין שנייה לך בעולם פוגשת בלי סוף אנשים טובים עם עיניים נוצצות</p> <p>חזקים ביחד/ מרינה מקסימיליאן בלומין</p>	<p>ויונה תפרוש כנפיים התקווה בת שנות 2000 עוד נצא לשיר ברחובות</p> <p>עם ישראל חו/ ביצוע: אייל גולן, מילים: אבי אוחיון, אופיר כהן</p>	<p>כי אני מבטיח לשמור עלינו אני לא אעזוב כי אני מבטיח לשמור עלינו מחכה לך בסוף</p> <p>תשמרי על הלב/ יובל דיין</p>	<p>גם לב האבן ימס/ עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/ רוח בנפש נכנס</p> <p>עוד טיפה/ שולי רנד</p>	
<p>עולם מוזר כולו שלך כשהתקווה בלב בוערת יש בדידות יש כאב והתקווה איתך נשאת אל תאבד אותה תשמור עליה ומה יהיה מחר אין איש יודע</p> <p>שיר תקווה/ ביצוע: שירי מימון ושמעון בוסקילה, מילים: מיכאל וקנין</p>	<p>ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקים וקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדם וליבי יקרא מאין יבוא עזרי</p> <p>ארים ראשי/ שי גבסו</p>	<p>מי יודע כל כאב מי רופא לשבורי לב יוצר אור וחושך עושה שלום ומלחמה מי יושב על כיסא דין מתכסה ברחמים מוחל וסולח מביט ויודע ומי ירפא ליבי אל מי אני מתגעגע כמו ים שאין לו חוף רק תגידי לי מי יחבק אותי ויבטיח שאני לא איכנע בסוף</p> <p>שבורי לב/ חנן בן ארי</p>	<p>אפילו בשרב הכי כבד ידעתי שהגשם עוד ירד ראיתי בחלון שלי ציפור אפילו במשב סופה וקור. לא פעם זה קשה אבל לרוב מילה טובה מיד עושה לי טוב רק מילה טובה או שתיים לא יותר מזה.</p> <p>מילה טובה/ ביצוע: יהודית רביץ, מילים: יעקב גלעד</p>	<p>אל תרחיקני הלכתי מספיק איך נשמה יכולה להחזיק צמא למים חשוך פה עדיין לא הרמתי ידיים יש לי אותך</p> <p>פותח את ידיך/ ביצוע: ישי ריבו, מילים: אבי אוחיון, דודי בר דוד, מושיקו שטרן</p>

<p>הזמן עושה את שלו והוא מזור לכל שבואב אם לאלוהים לקח שישה ימים לברוא את כל מי שיש כאן מי אני שאמהר ואנסה לשנות את הכול כי הכול קורה ממילא בתחושה כזו שכל דבר בא במקומו</p>  <p>הזמן עושה את שלו/ אברהם טל</p>	<p>עם הקסם שבלב בוא נשכח את הכאב רק עוד רגע ובינתיים נזכור שהמשחק נמשך והחיים יפים כל כך</p>  <p>החיים יפים/ אחינועם ניני, גיל דור</p>	<p>מחשבות טובות דיבורים טובים</p>  <p>מחשבות טובות/ אושר שרון כהן, מוטי וייס, חיים גולד</p>	<p>אין לי ארץ אחרת גם אם אדמתי בוערת רק מילה בעברית חודרת אל עורקיי, אל נשמתתי בגוף כואב, בלב רעב כאן הוא ביתי</p>  <p>אין לי ארץ אחרת/ אהוד מנור</p>
---	---	--	---

<p>אני רואה שבחיים הגלגלים מסובבים את כולם המלחמות, ההיפוכים בסוף יוצאים מחוזקים לעולם</p>  <p>מחוזקים לעולם/ אברהם טל</p>	<p>זה כמו לקפוץ מצוק ולהתחיל לעוף בכוח האמונה לקחת נשימה גדולה לרוץ וליפול אל זרועותיו המושטות של אב הרחמן</p>  <p>אב הרחמן/ אביתר בנאי</p>	<p>אל תכבו לנו ת'אש פה הכי קרבי שיש נותנים ת'לב, נותנים את הנשמה לוחמות, לוחמים – משפחה</p>  <p>המנון הלוחם/ תקווה 6</p>	<p>את היחידה המיוחדת לעולם תהיי לי מולדת גם על סף תהום גם בתוך הגיהנום את גן עדן גן עדן</p>  <p>מולדת/ חנן בן ארי</p>
---	--	--	--

<p>בנובמבר כתבה לי מכתב די קורע, בדצמבר בגשם נסעה אל הוריה, כי גם היא נהרסה כמו כל האנשים, רצתה להרגיש קצת, מגע אנושי.</p>  <p>מגע אנושי/ שלמה ארצי</p>	<p>אבי חלם והתפלל לחיות בארץ ישראל היום ילדי אותי שואל מה הסיפור של ישראל</p>  <p>שבט אחים ואחיות/ דורון מדלי</p>	<p>אנחנו נעבור את זה אני מבטיח כמה שיותר מהר אנחנו נעבור את זה אני מבטיח לא נישבר לא נישבר אל תוותר עכשיו</p>  <p>הרי טיפסנו כבר הרים גבוהים יותר</p> <p>נעבור את זה יחד/ חן כהן</p>	<p>כי כולנו, כן כולנו כולנו רקמה אנושית אחת חיה ואם אחד מאיתנו הולך מעמנו משהו מת בנו- ומשהו, נשאר איתו</p>  <p>רקמה אנושית אחת/ ביצוע: חווה אלברשטיין, מילים: מוטי המר</p>
--	--	--	--

<p>לא רוצה להתנצל על אהבת אדם כי אין עוד מדינה כזאת אין שנייה לך בעולם פוגשת בלי סוף</p>  <p>אנשים טובים עם עיניים נוצצות</p> <p>חזקים ביחד/ מרינה מקסימיליאן בלומין</p>	<p>הו ארצי נחלתנו לא תיפול כעת רוחנו מסביב ברזל של חרבות ויונה תפרוש כנפיים התקווה בת שנות 2000 עוד נצא לשיר ברחובות</p>  <p>עם ישראל חי/ ביצוע: אייל גולן, מילים: אבי אוחיון, אופיר כהן</p>	<p>רק תסמכי על הלב הזה רק תתרכזי בלבנות כי אני מבטיח לשמור עלינו אני לא אעזוב כי אני מבטיח לשמור עלינו מחכה לך בסוף</p>  <p>תשמרי על הלב/ יובל דיין</p>	<p>בצחוק שמעתי/ עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/ גם לב האבן ימס/ עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/ רוח בנפש נכנס</p>  <p>עוד טיפה/ שולי רנד</p>
---	---	---	---

<p>עולם מוזר כולו שלך כשהתקווה בלב בוערת יש בדידות, יש כאב והתקווה איתך נשאת אל תאבד אותה</p>	<p>ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקים וקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדם וליבי יקרא מאין יבוא עזרי</p>	<p>מי יודע כל כאב מי רופא לשבורי לב יוצר אור וחושך עושה שלום ומלחמה מי יושב על כיסא דין מתכסה ברחמים</p>	<p>אפילו בשרב הכי כבד ידעתי שהגשם עוד ירד ראיתי בחלון שלי ציפור אפילו במשב סופה וקור. לא פעם זה קשה</p>	<p>אל תרחיקני הלכתי מספיק איך נשמה יכולה להחזיק צמא למים חשוך פה עדיין לא הרמתי ידיים יש לי אותך</p>
---	---	--	---	--

<p>תשמור עליה</p>  <p>שיר תקווה/ ביצוע: שירי מימון ושמעון בוסקילה, מילים: מיכאל וקנין</p>	 <p>ארים ראשי/ שי גבסו</p>	<p>מוחל וסולח מביט ויודע</p>  <p>שבורי לב/ חנן בן ארי</p>	<p>אבל לרוב מילה טובה מיד עושה לי טוב רק מילה טובה או שתיים לא יותר מזה.</p>  <p>מילה טובה/ ביצוע: יהודית רביץ, מילים: יעקב גלעד</p>	 <p>פותר את ידיך/ ביצוע: ישי ריבו, מילים: אבי אוחיון, דודי בר דוד, מושיקו שטרן</p>
--	---	--	--	---