

## פעילויות לפתיחת השנה ויום כיפור בנוסח ארץ יצורי הנפש

רעיונות מיוחדים לפתיחת השנה בעזרת קלפי ארץ יצורי הנפש עם קבוצה, צוות או כיתה:

1. לפרוס את קלפי הכוחות ולבקש מהמשתתפים לבחור כוח אחד שכל אחד מביא איתו לפתיחת השנה הזו וכוח אחד שהוא היה רוצה לפתח השנה

2. לבחור בכל פעם קלף אחד של כוח קסם ולעשות סבב בין כל המשתתפים לגביו

לדוגמא: ניקח את הכוח לפרוץ גבולות ומחסומים ונשאל "איזה מחסום פנימי את/ה רוצים לפרוץ השנה? או את הכוח לחפש אתגרים ולהתמודד איתם ונשאל "עם איזה אתגר אתה בוחר להתמודד השנה?" ואז לעשות דיון וגם לבדוק מה יעזור לך להתמודד עם האתגר הזה, איזה כוחות יש בך שתוכל להשתמש בהם על מנת להצליח בכך? אפשר לקחת עוד קלפים כגון: הכוח לפרגן לעצמי: "על מה אתה רוצה לפרגן לעצמך לקראת פתיחת שנה זו?", כוח היוזמה: "מה אתה רוצה ליזום השנה?" (מתאים מאוד למפגש צוות אבל גם לילדים ומטופלים) ועוד כוחות לבחירתכם

את השיתוף אפשר לעשות מול כל הקבוצה או הכיתה, או בכתיבה אישית ואז בחלוקה לזוגות / קבוצות דיון קטנות

3. לפרוס את קלפי השדונים ולבקש מהמשתתפים לבחור שדון אחד שהיו רוצים להתגבר עליו השנה. לאחר מכן ניתן להכיר את השדון לעומק על ידי ציור שלו, כתיבת תעודת זהות (יש דוגמא לכך בספר "המסע לשדונזיה") או הצגה של השדון תוך הקשבה למשפט הקבוע שלו ולתחושות גוף שהוא מעורר בי כאשר הוא משתלט עלי. בהמשך מומלץ לבדוק איזה כוחות יש בי שיעזרו לי להתמודד עם השדון הזה

לעוד פרטים ורעיונות, וגם לרכישה בהנחה משמעותית לקראת החגים אתם מוזמנים לאתר של ארץ יצורי הנפש

**רעיונות לפעילות מיוחדת סביב יום כיפור..**

**1. הנושא: איך להפוך את חשבון הנפש שלנו לפלוס במקום מינוס?**

המטרה: חשבון נפש של כוחות במקום חשבון נפש על החטאים.

הכנה לפעילות: פרסו את קלפי כוחות הקסם גלויים.

הנחיה למשתתפים:

בפעילות היום, במקום לחשב את החטאים נחשב את הכוחות שצברנו בחשבון הנפש שלנו השנה.

עבודה אישית/פרטנית:

❖ כל אחד מהמשתתפים מתבקש לבחור כוחות קסם שגילה על עצמו במהלך השנה שמסתימת (מראש השנה

בשנה שעברה עד היום) בלימודים, בחברת ילדים, במשפחה מתוך התמודדות או התגברות על קושי ועוד.

❖ כתבו במחברת/ בדף :

1. כותרת- כוחות הקסם שגיליתי על עצמי במהלך השנה תשע"ח

2. כתבו את הכוחות שבחרתם בכל אחד מהתחומים: לימודים, עבודה, יחסים עם חברים, משפחה.

3. וכתבו כמה דוגמאות לאירועים שהכוח עזר לכם להתמודד עם קושי.

במליאה: המשתתפים משתפים בתוצרי הלהלך.

### מסר חשוב של המנחה למשתתפים:

**כל הכוחות שאספנו נמצאים בתוך "חשבון הנפש" הפנימי שלנו וצוברים שם אנרגיות חיוביות!**

**כל כוח שהשתמשנו בו - מעורר כוחות נוספים לפעולה**

**זהו חשבון של משאבים פנימיים שמחזק את החוסן הנפשי!**

### **המלצות להמשך פעילות:**

1. יצירה בעבודה אישית - כל משתתף מתבקש ליצור את מאגר הכוחות שלו: תיבת הכוחות/סל הכוחות שלי.

אפשר לחלק למשתתפים ציור של סל/תיבה בו יכתבו את הכוחות שלהם.

2. יצירת מאגר כוחות קסם קבוצתי / משפחתי: על בריסטול או בקופסא משותפת

### **2. נושא: תשליך בנוסח שדונזיה :**

הכנה לפעילות: לפרוס את קלפי השדונים גלויים.

המטרה: זיהוי השדונים שאני מוכן/נה לוותר עליהם בשנה הקרובה?

הנחיה למשתתפים:

❖ כל משתתף מתבקש לבחור/לקחת שלושה שדונים שהוא רוצה להשליך מעליו השנה.

❖ עבודה אישית בכתיבה:

1. השדונים שאני מוכן/נה לוותר עליהם בשנה הקרובה? ורשום את שלושת השדונים שבחרת.
2. איך החיים שלי יראו אחרי שאשליך את השדונים?
3. האם אני באמת מוכן/נה לשחרר כל אחד משדונים אלו או שיש בי חלק שרוצה לאחוז בשדון?
4. האם אני מקבל/ת איזשהו רווח משני מנוכחותו של שדון זה בחיי ?
5. צייר את השדונים.

במליאה: דיון ושיתוף בהתייחס לשלבי העבודה האישית.

מסר של המנחה:

**אם נאמר תודה לשדון על המתנות שקיבלתי ממנו - על ההגנות שהוא הגן עלי - יהיה לי קל יותר לשחרר אותו.**