

# פעילויות עם קלפי ארץ יצורי הנפש לקראת

## כיפור וסוכות

### פעילויות ליום הכיפורים:

#### **(1) "תשליך" בנוסח שדוניה :**

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. מהם השדונים שאני מוכן/נה לוותר עליהם בשנה הקרובה?
  2. איך החיים שלי יראו אחרי ש"אשליך" (אשחרר) 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 ועל ההגנות שהוא הגן עלי -**

**יהיה לי קל יותר לשחרר אותו.**

#### **(2) 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, נחשוב על 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- "חשבון הנפש שלי": כוחות הקסם שגיליתי על עצמי במהלך השנה

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 התהליך.

### 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 הפעילות:**

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

### 3. מ"שעיר לעזאזל" ל"שדון שהתידדנו איתו" (פעילות לבני נוער ובוגרים)

הרעיון של "השעיר לעזאזל" או "תרנגול הכפרות", מעבר להיותו צער בעלי חיים מזעזע, מבטא מנגנון הגנה מוכר ובעייתי של השלכה - הרעיון הוא שאנחנו משליכים על האחר את התכונות/ הרגשות/ ההתנהגויות שלנו שאותן אנו חווים כשליליות - בתקווה שהשלכה זו "תנקה אותנו" מחטאינו. תכונות אלו פעמים רבות נמצאות ב"צל" שלנו - כלומר בחלק הלא מודע של האישיות, ואנחנו נוטים לדחות אותן כשאנו נפגשים בהן אצל אחרים.

#### **תרנגול כפרות:**

את העוף לוקחים ביד ואומרים פסוקים מן התנ"ך הפותחים במילים "בני אדם יושבי חושך", לאחר-מכן מסובבים את התרנגול/ת סביב הראש ואומרים: "זה חליפתי, זה תמורת, זה כפרתי, זה התרנגול ילך למיתה ואני ילך לחיים טובים ולשלום."

לפעמים אנחנו מכחישים את התכונות שאנחנו לא אוהבים בעצמנו או מעשים שאנחנו מתביישים בהם: לדוגמא אדם קמצן שמאשים אחרים בקמצנות, או אדם עם דפוס שליטה שרואה באחרים שתלטנים. לפעמים הדחקנו כל כך איכות מסויימת, או שהיא קיימת בנו כפוטנציאל לא מודע שאפילו לא העזנו לחשוף בפני עצמנו שיש בבנו אפשרות להיות כאלו. לדוגמא: אנשים שמוכנים לעשות הכל על מנת להגן על חיה חסרת ישע מאלימות ושונאים את האלימות של אחרים כלפיה - אבל נוקטים באלימות כלפי מדענים שעורכים ניסויים בבעלי חיים. אדם כזה מודע רק לחלקים החומלים שבו ומכחיש את החלקים האלימים שקיימים בתוכו- אותם הוא משליך על המדענים. עד כדי כך שהוא יכול לפגוע באחר ועדיין לא להיות מודע לכך שהוא עצמו עושה אקט תוקפני.

**ההתיידדות עם השדון היא הזמנה לעשות ההיפך, וכך לזכות בהרחבת המודעות העצמית וחופש הבחירה:** במקום להשליך על מישהו אחר את התכונות שאני לא אוהבת בתוכי - אכיר בהן, אקבל אותן ואבין שאין אדם מושלם ושלכל אחד מאיתנו יש חולשות והיבטים לא אהובים.

בפעילות זו נציע למשתתפים לבדוק עם איזה שדון הם מוכנים להתיידד - יותר קל לעשות זאת אחרי שנבין איך הוא נוצר ובאיזה אופן הוא בא להגן עלינו.

אם הקרקע מוכנה לכך - אפשר להציע למשתתפים לספר על אדם או התנהגות מסויימת שהם ממש לא אוהבים, חשים דחייה או שינאה כלפיו/ה. ואז לבקש מהם לבדוק מה התכונה או השדון שהכי מעורר בהם את הדחיה כלפי אותו אדם. באומץ ומתוך הרבה חמלה ואמפתיה - לברר האם השדון או התכונה הזו - לפעמים מופיע גם אצלך? כשנוכל להכיר בכך שאנחנו דוחים אצל אחרים את אותם היבטי צל שקשה לנו לקבל בתוכנו - יהיה לנו קל יותר להשלים עם היבטים אלו, וכתוצאה מכך נוכל להכילם בתוכנו ואצל אחרים.

## **משחקים ופעילויות לסוכות לקבוצה, כיתה ומשפחה:**

**1. אושפיזין כוחות הקסם: מי בא להתארח ב"סוכת הנפש" שלי**

**היום???**

**הכנה: פורסים את קלפי הכוחות הפוכים (מוסתרם)**

כל אחד מהמשתתפים מרים קלף ורואה איזה כוח בא לבקר אותו ומספר  
האם הוא מכיר את הכוח הזה אצלו או אצל מישהו אחר מבני המשפחה/  
הקבוצה / כיתה, ואיך הכוח הזה בא לידי ביטוי ובמה הוא עוזר לי או לו. או  
אם אין בי את הכוח הזה כרגע אבל הוא בא לבקר אותי - אז במה הוא יכול  
לעזור לי ואיך אני יכול לנסות לעורר אותו? (זה דיון משפחתי או קבוצתי  
מאוד מעניין)

אפשר בהמשך לעשות את אותו משחק אושפיזין עם קלפי השדונים  
הפוכים ולדבר על כך שלפעמים יש **אורחים רצויים וגם אורחים לא  
רצויים...** השדון הוא בדרך כלל אורח לא רצוי אבל - לפעמים הוא שליח  
שבא להגיד לנו משהו חשוב שצריך להקשיב לו, או שלפעמים הוא יכול  
לעורר אותנו לפעולה. למשל: שדון הקנאה יכול לגרום לי להתאמץ יותר  
להגיע להישגים כמו מישהו שאני מקנאה בו, שדון הפחד יכול לגרום לי  
לשמור על עצמי, שדון ההצקות של ילדים יכול להגיד שהילד זקוק ליותר  
תשומת לב פרטנית, או שקשה לו בלימודים וכדומה.

## 2. ארבעת המינים:

"יש הסוברים שארבעת המינים מסמלים אנשים שונים בעם ישראל, אדם בעל מעשים טובים ותורה, אדם רק עם מעשים טובים ובלי תורה, אדם רק עם תורה אך בלי מעשים טובים ואדם בלי שניהם. האתרוג שיש לו גם טעם וגם ריח מסמל אדם צדיק שיש בו גם תורה וגם מעשים טובים, אך הערבה שאין בה לא טעם ולא ריח מסמלת אדם רשע שאין בו לא תורה ולא מעשים טובים. הלולב שלתמרים שלו יש טעם אך אין לו ריח מסמל אדם צבוע ורמאי הלומד תורה אך לא מקיים מעשים טובים. ההדס שיש לו ריח ואין לו טעם מסמל אדם ללא תורה אך עם מעשים טובים"

ארבעת המינים מייצגים תכונות שונות ובאופן סימבולי הם דימוי לטיפוסי אישיות. ברוח זו נציע למשתתפים לבחור כל אחד מהם ארבעה קלפים של כוחות ושידונים באופן סמוי (מקלפים הפוכים מעורבבים גם כוחות וגם שדונים)

כל משתתף בוחר אחד מהקלפים שבחר, ומציג איך אדם שיש בו את הכוח או השדון הזה נראה ומתנהג. לאחר מכן אפשר לעשות הצגה שבה כל הטיפוסים האלו נפגשים ביחד ולראות לאן זה מוביל. יהיו הרבה צחוקים בסוכה - זה בטוח!