

## שם התרגיל: מעגל הכוחות שלי / אורלי חיים, איילה כץ וטל הלפרט סבו

מיועד לילדי בי"ס יסודי ותלמידי תיכון

חומרים: ¼ גיליון בריסטול לבן, טושים, צבעי פנדה, צבעי עיפרון, ז'ורנלים, דבק, מספריים.  
ההנחייה:

1. צייר את עצמך כשאתה במרכז הדף.  
\*\*ניתן לכתוב במקום לצייר או ליצור דימוי מז'ורנלים.
  2. הרפייה: בחר לך את התנוחה המתאימה והנוחה לך, עצום עיניים, הרגש בנוח, הרפה את האיברים בגוף. התרכז בנשימה ונשום כמה נשימות עמוקות. נסה לחשוב על התקופה האחרונה של ימי המלחמה ודמיין אילו כוחות יש בך ואילו כוחות נמצאים סביבך. אילו כוחות אתה מכיר בעצמך ואילו כוחות חדשים גילית. חשוב איך כוחות אלה סייעו לך לעבור את רגעי המשבר והלחץ ואיך הם מסייעים לך כעת.  
\*\*על המנחה לחכות כמה דקות על מנת לתת לתכנים שעולים לעלות ולשקוע.  
להחזיר את הילדים לכאן ועכשיו על ידי המתחות, שחרור ופתיחת עיניים.
  3. כעת, כל אחד יצייר על הדף את הכוחות שעזרו לו להתמודד עם המצב.  
\*\*לתת זמן ליצירה.  
\*\*ניתן לעשות זאת באופן חופשי וניתן לכוון ליצור רמות של מעגלים סביב הדמות של הילד, או לצייר חיצים אל אותם כוחות.  
\*\*ניתן לכוון את הילדים שמתקשים ולתת רעיונות כמו תכונות פנימיות שלי, בני משפחה קרובים, חבר, שכן, שיר ששמעתי ברדיו, תוכנית טלוויזיה, ספר שקראתי וכו'.
  4. הצגת העבודות ודיון.  
\*\* ניתן לדבר על הכוחות הפנימיים של כל אחד ועל הכוחות החיצוניים  
\*\* ממי או ממה אני שואב ומקבל את הכוח ולמי אני נותן כוח.  
\*\* האם יש לי ולחבריי כוחות משותפים או דומים, האם נעזרנו מדברים דומים.
- הערה אישית:
- \* הפעילות מתאימה לילדי בי"ס וכן לתיכון, אפשר להעביר אותה בכמה רמות כשהולכים מהמקום החיצוני למקום הפנימי.  
\* החשיבה היא בדיעבד על התקופה של המלחמה.  
\* אפשר לחלק את הפעילות לשתי פגישות באחת מעגל הכוחות שאני נעזר בו והשנייה מעגל הכוחות שאני מייצר עבור האחר.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)