

שיר ש'מדבר אלי'
מאת טל הלפרט סבו.

הקדמה:

באופן אישי, אני מוצאת כי בתקופות שונות בחיים שלי, טובות יותר או טובות פחות, תמיד נדבק אליי איזה שיר, ושכשאני שומעת אותו באותה תקופה אני מרגישה יותר טוב, מתעודדת או מתפרקת, זה מאוד תלוי בשיר ובתקופה. גם כשאני שומעת היום שיר שליווה אותי בתקופה מסוימת בעבר אני מתרגשת מאוד.

אני מניחה שבתקופה קשה כזאת גם המטופלים שלנו עשויים להתחבר לשיר אחד לפחות. ואם אין להם שיר אז הם יכולים למצוא אחד מתוך מבחר שירים שאפשר להביא, משיר של חבר או אפילו לכתוב שיר.

קהל יעד: התרגיל מיועד לילדים בכיתות ד' עד י"ב. הפעילות מומלצת לקבוצות, אך ניתנת להעברה גם בטיפול פרטני.

המטרה: להביע רגשות בצורה מרוחקת יותר, פחות אישית, וכך גם פחות מאיימת. להתחבר למקום מעודד ותומך.

הכנה: ניירות שונים, טושים, צבעי פנדה, צבעי עיפרון. איסוף טקסטים של שירים עבריים שונים, או חלקים משירים כמו בית, פזמון וכו'.

הנחייה:

1. המנחה יוזם שיחה על שירים ושואל את המשתתפים אילו להקות או זמרים הם אוהבים לשמוע, אילו שירים הושמעו הרבה בתקופה האחרונה ברדיו, בטלוויזיה או באינטרנט.
2. ניתן לאפשר לילדים לשיר חלק משירים שהם אוהבים.
3. המנחה שואל האם יש שיר מסויים שאהבת במיוחד והתחברת אליו בתקופה האחרונה? יש לאפשר זמן לכל ילד לחשוב על שיר כזה ומי שלא מוצא, יכול לבחור שיר מהטקסטים שנמצאים על השולחן.
4. כתוב את המילים של השיר או הדבק את הטקסט על נייר לבחירתך. חשוב לאיזו שורה בית או פזמון התחברת במיוחד ומדוע? אילו מחשבות עוברות בראשך כשאתה שומע או קורא את השיר? עם אילו מילים אתה מזדהה? האם היית משנה או מוסיף משהו לשיר?
5. כעת, התייחס לשיר או לחלק ממנו לבחירתך באמצעות חומרי האומנות. ניתן לאייר את השורות או לצייר דימוי שעולה בעקבות השיר וכדומה.
6. שיתוף והצגת העבודות.
7. סיכום

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

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

מצורפים שירים שאני בחרתי לדוגמה אין לזה סוף, ניתן להעזר באתר שירונט

www.shiron.net

איש הולך על החבל

מילים: יהונתן גפן

בכל פעם כשקצת עצוב לי

ואני מרגיש טיפה לא טוב,

אני מסתכל למעלה

ופתאום רואה אותו.

איש הולך על החבל

משם עד לכאן,

איש הולך בשמים

איש הולך על ענן.

איש הולך בתוך תכלת

על החבל הדק, והאשה מתפללת

והחבל חזק.

איש הולך ורוקד לו

הלוך וחזור,

איש עף ומזמר לו

שירים של ציפור.

בכל פעם שקצת עצוב לי

ואני מרגיש טיפה לא טוב,

אני מסתכל למעלה

ופתאום רואה אותו.

ימים של שקט

מילים: ירדן בר כוכבא

הנה הם באים ימים של שקט

אחרי הרעש הגדול והנורא

אפשר לנוח קצת על המרפסת

ולאסוף את שברי הסערה

הנה הם באים ימים של שקט

כבר שכחתי איך שהם נראים

אפשר עכשיו לפתוח את הדלת

לשלוח אל הרוח ציפורים

הנה הם באים ימים של שקט

נצא אל החלון לראות

אם כלו כבר המים

אולי כבר יש באופק אדמה

זוגות זוגות

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

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

נצא זוגות זוגות
נביט אל השמיים
נחכה ביחד ליונה.

הנה הם באים ימים של שקט
אחרי שכבר איבדנו את הכל
תשב איתי עכשיו על המרפסת
תבכה איתי ביחד על אתמול
הנה הם באים ימים של שקט
שנינו כאן ביחד על ההר
המים כבר ירדו ויש כבר קשת
אפשר לקום, סוף העולם עבר.

שקט

מילים: יונה וולך

שלח לי שקט טוב מוגן
שלח לי שקט מענן
שלח לי שקט ממוכן
לשמוע שקט לא מכאן
תשלח לי שקט בקופסא, מארץ רחוקה.

שלח לי שקט מאורגן
שלח לי שקט מעודכן
שלח לי שקט מפואר
תשלח לי שקט מהכפר
תשלח לי שקט בקופסא, מארץ רחוקה.

שקט, שקט, שקט, שקט מופתי
מיום הולדתי עד יום מותי
שקט עד יום מותי.

שלח לי שקט מהודר
שלח לי שקט מאולתר
שלח לי שקט ירחי
תשלח לי שקט בין כוכבים
תשלח לי שקט בקופסא מארץ רחוקה.

שקט, שקט...

לוקח ת'זמן

מילים: יהונתן גפן

אם אני פוגש אישה פנויה
אני שואל אותה מה בנוגע
אם שואלים אותי מה השעה
אז אני טוען שאני לא יודע.
אם אני רואה גנב,
אני נגנב איתו
ואם אני רואה זמן בסביבה
אני לוקח אותו, לוקח ת'זמן.

אם בסיבוב ניגש אלי שוטר
אני מושיט לאזיקים את הידיים.

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

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

אם מתחשק לי לא להיות עצוב,
אז אני נוסע לכיוון ירושלים.
אם אני רואה חתול,
אני לטובתו.
ואם אני רואה זמן בסביבה
אני לוקח אותו
לוקח ת'זמן.

אני יושב בשקט על ספסל לא ציבורי
ולא שואל את אף אחד מתי תורי.
נשען על הירח ומביט
איך העולם מסתובב כמו תקליט.
יש טיפוסים שמתייחסים אל החיים
כמו אל טיול מאורגן,
אבל אני לא נוסע,
אני לוקח ת'זמן.

אם אומרים לי שאני טועה
אני אפילו לא מתחיל להתווכח.
אם מספרים לי שהתחילה מלחמה
אז אני מיד עובר לצד שמנצח.
אם אני רואה זקן,
אשמע בעצתו.
ואם אני רואה זמן בסביבה
אני לוקח אותו, לוקח ת'זמן.

מלחמה בשידור ישיר

מילים ולחן: מוקי , חמי ארצי כפיר, עמיר ירוחם, אמיר בסר, פילוני, גל סיון, דוד מוסקטל ונמרוד רשף

אני לא יוצא עם חברים היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה,
למה ללכת לקולנוע?
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
והרי המזק הישר מהשבק יש מלחמה שידור ישיר.

בקליק את העולם מדליק במכשיר
מזפזפ בערוצים במסך על הקיר
כבר לא יוצא לברים
לא מתעסק עם בנות
על הכורסא מחובר לחדשות

יש מלחמה שידור ישיר
את זה אנ'לא אפסיד
זה הבידור מספר אחד היום בכל העיר

יש לי בירות קרות להתרעות חמות
הבאתי קילו גרעינים
רעננתי מסכות
עכשיו מת לראות מה לובשות המגישות
תנו לי זום, אין על התמונות הקשות

לא חסרות גופות בצילומי תקריב
כשלא מרגישים כלום כלום לא מכאיב.

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

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

עוד הפיכה צבאית
או איזה לינץ' אלים
שיעביר לי ת'שעמום של החיים
הנה זה מתחיל עולות הכותרות
שיט, הם כבר יוצאים לפרסומות.

אין לי פנאי לריקודים היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
כיביתי תאורות ותפלאפון
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
אפילו חיים יבין חוזר היום למשחק
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
והרי המבזק הישר מהשבק
יש מלחמה שידור ישיר

השלט לחוץ
מעביר ערוץ ערוץ
עוד פעולת חיסול עוד ניסיון חילוץ
מה קורה בחוץ?
מאבד מיקוד זה כמו שלג לבן וזוהי המציאות

משדרים מלחמה הנוף נראה מוכר תימן? אירן?
אולי בכלל זה כאן?
לפי הלווין לא מזהים ת'מדינה
כי זו אותה המלחמה בתחנה שונה

כותרות אדומות
מבשרות על מתים
כנראה שהשלום מוכר ואין קונים

אז נלחם על הקרקע בשם האלוהים
ונעשה מזה סיפור שיגלגל כספים
כי אש ודם מביא רייטינג מצוין
אש ודם בידור לכל העולם
אש ודם שווה כסף מזומן
אש ודם אש ודם

לא יוצא עם חברים היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
למי יש זמן לעבודה היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
אני שמתי תאישה בממד כבר שלשום
יש מלחמה שידור ישיר בטלויזיה
והרי המבזק הישר מהשבק
יש מלחמה שידור ישיר

מניאק מי שלא גנרל
כל אזרח חייל
מי אתה בכלל?
רק מטרה וז"ל

כולנו ביצים בסל נפילה חופשית
האדמה פוערת פיה
יש כותרת ראשית
לא צריך פה שחקנים מאפרים במאים

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

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

התסריט יודע מראש
אין זכויות יוצרים
האפקטים בחינם הפגזים כלולים
צריך רק חיילים שיהיו בשר לתותחים
קוראים לזה שואו ביז זה עסק מלוכלך
בבית הקהל רוצה דם על המסך
דם על המסך אלו עיקרי הדברים בו זמנית
בתשעים ערוצים

קולות מלחמה עולים אצלי בסלון
וכשהרמטכ"ל ישתחרר הוא ידפוק את הקופון
כשאחד מקבל כדור בראש
שני מקבל תצ'קים
וטוב למות בעד הרייטינג.

אין זמן למזמוזים היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
כיביתי תאורות ואת הפלאפון
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
אפילו חיים יבין חוזר היום למשחק
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
והרי המבזק הישר מהשבק
יש מלחמה שידור ישיר

מסתכל בקופסא
רואה דבר מוזר
הפרצוף של אחד החיילים
נראה מוכר
מתקרב למסך לא מאמין לעצמי
החייל הזה הוא אני
החייל הזה הוא אני...

אני לא יוצא עם חברים היום
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
למה לי ללכת לקולנוע
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
את סטאלונה נשלח לאשקלונה
יש מלחמה שידור ישיר בטלוויזיה
והרי המבזק הישר מהשבק
יש מלחמה שידור ישיר.

רוחות מלחמה

מילים ולחן: רמי קלינשטיין

שני בדצמבר רוחות מנשבות
מבעירות את הכתובת על הקיר
יושב וכותב לך רק כמה שורות
כל כך רחוק מהעיר

כשקוראים אז באים, כך היה וכך יהיה
גם בלי לדעת למה, איך ומה
מותר לקוות שממש בקרוב
עוד נצעד בדרכי החוכמה

רוחות מלחמה, איפה התקווה

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

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

עוברות שנים ללא תשובה
נשאר לנשק את לחייך לפני שאלך
לזכור מה שהשארתי אצלך

אל תדאגי, תשמרי על הבית
אני כאן אשמור על עצמי
ערב יורד על מטע עצי זית
ואל תשכחי שאני-

מוסר לקטנות נשיקות מהאבא
הכי מנשק בעולם
שתי ילדות שתי דקות מכפר סבא
נראות לי לרגע כמותן

רוחות מלחמה, איפה התקווה
עוברות שנים ללא תשובה
נשאר לנשק את לחייך לפני שאלך
לזכור מה שהשארתי אצלך

בתוך היום היום שדורך ומועך
לא ברור מה בעצם חשוב
יותר מהכל מתפלל שאני
אתברך ואראה אותך שוב

רוחות מלחמה, איפה התקווה
עוברות שנים ללא תשובה
דברים שרציתי לומר לך
עכשיו אני שר לך בפעם הראשונה

רוחות מלחמה ואין שום תקווה
כאן מאדמת המריבה
נשאר לנשק את לחייך לפני שאלך
לזכור מה שהשארתי, השארתי אצלך.

מדברים על שלום

מילים: מוקי

כולם מדברים על שלום
אף אחד לא מדבר על צדק
לאחד זה גן עדן לאחר גיהנום
כמה אצבעות על ההדק?

עד מתי יהום הסער? עד מתי אדם בן כלב?
מחליקות הפנים על התער, מלטפות אצבעות את החרב.
לפעמים החיים מורידים אותי על הברכיים
אין שומר את השער, אין סימן משמיים.
אני רואה אנשים שחיים חלומות ותקוות
אנשים שחיים רק תככים ומזימות.
יש ששואלים שאלות ואין תשובות
יש כאלה מלאים רק טענות ודרישות, אבל...

כולם מדברים על שלום...

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

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

אז נשארים לבד, מדברים אל הקיר, אין עם מי לדבר
אם רק נבין שכולנו אחד, נראה הכל מתחבר
כשיישרף רכושך, תישרף נשמתך
אם לא תמהר להציל את עצמך
רצחנו אדמה ורצחנו נשמה
כמעט ולא נשאר לנו אור לנשימה
והעולם בתנועה מתמדת -
עושה סיבוב וחוזר לאותה נקודה
מה שעולה, חייב לרדת
איך לוקחים את הכל במידה?

יש אנשים שלוקחים בעלות על אלוהים
ויש נאבקים, בועטים ושורטים
כמה מאיתנו באמת מקשיבים?
כולם מדברים על שלום.

כולם מדברים על שלום...

לכולם יש אותו החלום
על פני הר, על פני עמק
ממשיכים לדבר, מדברים על שלום
אבל לא ייכון שלום בלי צדק

שיר לשלום

מילים: יענקל'ה רוטבליט

תנו לשמש לעלות
לבוקר להאיר,
הזכה שבתפילות
אותנו לא תחזיר.

מי אשר כבה נרו
ובעפר נטמן,
בכי מר לא יעירו
לא יחזירו לכאן.

איש אותנו לא ישיב
מבור תחתית אפל,
כאן לא יועילו
לא שמחת הניצחון
ולא שירי הלל.

לכן, רק שירו שיר לשלום
אל תלחשו תפילה
מוטב תשירו שיר לשלום
בצעקה גדולה.

תנו לשמש לחדור
מבעד לפרחים.
אל תביטו לאחור,
הניחו להולכים.

שאו עיניים בתקווה,
לא דרך כוונות
שירו שיר לאהבה

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

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

ולא למלחמות.

אל תגידו יום יבוא -
הביאו את היום!
כי לא חלום הוא
ובכל הכיכרות
הריעו לשלום!

לכן, רק שירו שיר לשלום...

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

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