

מלא רעיונות לפעולות העצמת חניכות

משחקים:

- מתודה עם הסוכריות- כל אחת מקבלת 3 סוכריות, אומרת 3 תכונות. מי שחושבת שזה היא אומרת אני.. מקבלת את הסוכריות ואומרת בעצמה. הרעיון: לדעת את הטוב שבי ולא להתבייש בזה, פירגון.
- מתודה שכתוב על הרצפה תכונות וכל אחת מקבלת שמות של בנות ושמה כל שם ליד תכונה מתאימה. אח"כ רואים שהרבה דברים שראית אצל אחרים קיימים גם אצלך.. הרעיון: הטוב שאת רואה באחרים קיים בתוכך.
- רביעיות עם תכונות טובות- כל אחת מקבלת 4 פתקים וכותבת שם, מעבירה לחברות שלידה והם כותבות לה 4 מחמאות. ואז משחקים רביעיות(: הרעיון: פירגונים משמחים מחברות.
- מתודה שמעבירים חוט וכל אחת זורקת למישי את החוט ואומרת תכונה טובה שלה. אח"כ מחזירים בחזרה כשכל אחת אומרת על עצמה את מה שאמרו עליה. הרעיון: לדעת לראות את הטוב שרואים בי.
- התחברתי עם כוח שאני מביאה לשבט. הרעיון: להגיד בעצמי ולא להתבייש.
- סבב שכל אחת אומרת משהו טוב שהיא עשתה ועל כך מגיע לה צלש. (אפשר במקום משו קטן וטוב). הרעיון: לפרגן לעצמי על דברים טובים שאני עושה.
- המראה-שמעבירים קופסא עם תמונה של מישו מוכר ואומרים להגיד תכונה שלו (נגיד עמיחי וייצן, מרים פרץ וכו..). ואח"כ מעבירים את הקופסה כשיש בתוך מראה וצריך להגיד על עצמן. הרעיון: כמו שאתה רואה טוב באחרים לראות גם בעצמך ולא להתבייש לומר.
- לכל אחת יש מעטפה, כל אחת מקבלת כמה תכונות טובות ושמה במעטפות של חברות אחרות. הרעיון: לפרגן ולקבל פרגונים.
- מעגל פרגון אנונימי-אפשר גם לגזור את התכונות ולחלק למי שאמרו עליה ואז זה נשאר.. הרעיון: מפרגנים מהלב.
- קונים מלא מתנות בשקל, כל אחת בוחרת מתנה ומקדישה למישי/מקבלת שם של מישי ובחורת לה מתנה. הרעיון: מעגל משמח עם פרגון מהלב.
- דומינו תכונות-כל אחת מקבלת דף עם שם של מישי, ומציירת קו באמצע שחוצה לחצי, כותבת 2 תכונות של הילדה כל אחת בצד אחר ואז מחברים הכל לדומינו.. הרעיון: הטוב שבשבט מתחבר, כל הכוחות זה דבר אחד, לשמח.
- מסתובבים בחדר, כשמוחאים כף כל אחת אומרת משו טוב על מי שמולה. ממשיכים.. הרעיון: לפרגן בכנות ובספונטניות..

קטעים:

"וידע זאת כל אדם
אני עם כוחותי ותכונותי
פרצוף פני וסגולות נפשי
יחידי בעולם
בין כל החיים עכשיו
אין אף אחד כמוני
בדורות שעברו לא היה כמוני
ועד סוף הדורות לא יהיה כמוני
ואם כך
בוודאי הקב"ה שלחני לעולם
בשליחות מיוחדת
ששום אדם לא יכול למלאותה
רק אני בחד פעמיותי."
(הרב דסלר)

"...הקדושה אינה נלחמת כלל נגד
האהבה העצמית, הטבועה עמוק
במעמקי נפש כל חי, אלא שהיא
מעמידה את האדם בצורה עליונה
כזאת, שכל מה שיותר אוהב את עצמו,
ככה יתפשט הטוב שבו על הכל."
(הרב קוק)

"אם תרצה, בן אדם...
עלה למעלה, עלה.
כי כח עז לך, יש לך כנפי
רוח, כנפי נשרים אבירים.
אל תכחש בם, פן יכחשו לך.
דרוש אותם - "וימצאו לך
מיד."
(הרב קוק)

"צחיק לפל איש יבד ויזין
לשמע גבנו צולק ני
ואין ניו שלו כני גמיו.
ואין איש לאין לו ני.
וצחיק לפל איש יבד ויזין לשליו לשמו
ולא לאת את אוו בני חזים,
ולא צליון לאבוקה ע צולא
ולא אוו את שולא פולו."
והוא

הריני מקבל על עצמי לאהוב / אביתר בנאי
"כשאני חושב משהו רע על השכנים שלי, או על הילדים שלי או על
אשתי או על העם שלי, הארץ, ההורים, המשפחה, על החיים,
כשאני חושב ביקורת, חוסר סבלנות.
כשאני חושב רע, אני יודע שאני לא מחובר לאלוהים.
אי אפשר להיות מחובר לאלוהים ולחשוב רע.
על אף אחד.
אני יודע שאני לא מחובר לפנימיות שלי.
לא מחובר לעצמות שלי, לעוצמה שלי, לעצמאות שלי.
כשאני אוהב, אני מרגיש את העצמאות שלי.
שנאה זה היפך מעצמאות.
שנאה, ביקורתיות, גזענות, פלגנות, זה ביטויים של פחד, פחד זה
כי אני לא מכיר את עצמי, את היופי והכוח שהם אני.
זה כנראה לא סתם שעשו פה אלף בחירות בשנה האחרונה.
אנתנו כבר גדולים מדי בשביל להיות נפרדים ומפולגים זה מזה.
העצמאות שלנו תובעת מאיתנו לאהוב.
הריני מקבל על עצמי לאהוב.
אני מקבל על עצמי שכל פעם שאני אראה רע על משהו אני אדע
שאני צריך לצאת להפסקה.
לעשות קפה, לקחת את עצמי לטיול קטן, כי הרע שאני רואה לא
קשור לאף אחד חוץ ממני.
ואני לא זוכר עכשיו את העוצמה שלי את העצמאות שלי. את
אלוהים. אותי.

יש סיפור על רב אחד חכם שאמר פעם שכשהוא היה ילד הוא
רצה לשנות את העולם.
כשזה לא הצליח לו אז הוא ניסה לשנות את העיר שלו, כשזה לא
הצליח הוא ניסה את התלמידים, אחר כך את הילדים שלו, אחר
כך את אשתו כמובן, בסוף כשכל זה לא הצליח הוא החליט לנסות
להכיר, להאמין, לקבל את עצמו.
כשהוא קצת הצליח אז הוא פתאום ראה שכל העולם שהוא ניסה
כל כך לשנות הוא לא פחות ממושלם.

הקורונה הזאת היא ההזדמנות שלנו להתקרב לעצמינו, להכיר.
הזדמנות לענוה, לאהבה חינוך.
הזמן שלנו לעצמאות.
אוהב
אביתר"

מילה טובה, מילה רעה / נעם חורב
כְּשֶׁמִישָׁהוּ זֹרֵק לִי, "אַתָּה נִרְאָה טוֹב!"
אֲנִי מִבְּטֵל אוֹתוֹ; בְּרָגַע; בְּלִי לְחֹשֶׁב
וְאִם הוּא מִמְשִׁיךְ, "אֲנִי אוֹהֵב אֶת מֵה שְׁאַתָּה עֹשֶׂה!"
אֲנִי מִפְטִיר, "בְּקִטְנָה..." וּמִשְׁנֵה אֶת הַנִּשְׂא
כְּשֶׁמִישָׁהוּ אוֹמֵר לִי: "אַתָּה מִשֶׁ הוּא מִיּוֹחֵד!"
אֲנִי הוֹדֵף אוֹתוֹ; כִּכְהוּ; בְּהִינֵף יָד
וְאִם הוּא מִתְעַקֵּשׁ: "תִּשְׁמַע, אַתָּה גְּדוֹל!"
אֲנִי עֹנֶה: "זֶה לֹא אֲנִי, זֶה הַמְּזַל..." וְזֶה הַכּוֹל
אֲבֵל כְּשֶׁמִישָׁהוּ זֹרֵק לִי מִלֵּה רָעָה -
אֲנִי מִתְיַחֵס אֵלָיָה; כְּאֵל אֶמֶת אַחַת; בְּרוּרָה
וְלוֹקַח לְרִיאוּת, וְזוֹכֵר אוֹתָהּ הַיֵּטֵב
וְהִיא נִנְעֶצֶת; כְּמוֹ סִיכָה, יִשְׂרָאֵל; בְּלֵב
וּבְלִילָה; בְּמִיטָה; לְפָנַי שְׁאֲנִי נִרְדָּם
הָאֲנָשִׁים הַמְּכֻבָּים עוֹבְרִים מוֹלִי, כְּנֹלָם
וְאֲנִי סוֹחֵב שֵׁם עַל הַגֵּב; כֹּל בִּיקוּרַת וְדִקְרִיה
וּמְנַצִּיחַ אֶת הַחוּלְשׁוֹת וְהַפְּגִמִּים מוֹל הַמְּרָאָה
וְאִיךָ זֶה שְׁתַּמִּיד קָל לָנוּ לְהֵאמִין
לְעֵלְבוֹנוֹת שֶׁהֵם בְּרָזֵל, לְמִלִּים שֶׁהֵן סָכִין
וְכֹל כֵּךְ קֶשֶׁה לָנוּ לְשַׁמּוֹר קְרוֹב-קְרוֹב
יִשְׁ-בְּנוּ גַם טוֹב.

רעיונות להגדרות למשחק התכונות:

מישי שהתרחקנו וזה מבאס אותי

אני יודע שפגעתי בו

עדין

רציני

אהוב על כולם

שמח

מגיע לו כל הכבוד

נשמה טובה

מאמין בעצמו ובסביבה

ענווה

חכם

מישהו שחבל לי שהוא עוזב

מישהו שיודע לקדם ולהתקדם

יש לי הרבה מה להגיד לו

לא מספיק מכיר אותו

לומד מאחרים

הסטיגמה עליו השתנתה לי

לא עושה סיפור מדברים

זורם

דייקן

בעל טוב אמיתי

איכותי

בנאדם גדול

יודע לקבל דעות של אחרים

לא מקובע

מחובר לתנועה

איתו הייתי יוצא לקרב

תמיד שם בשבילי

רוצה להיות טוב

פרפקציוניסט

חלק ממשהו גדול

יהיה חבר כנסת

מבריק

ימציא משהו שמשנה חיים

מישהו שאני חייב לדבר איתו

הייתי יוצא איתו לטיול

היתי יוצא איתו לקרב

אפעם לא יאכזב אותי

כשקשה לי אלך אליו

מישהו שמלמד אותי הרבה

מישהו שאני מעריך את האנרגיות שלו

מישהו שמוסיף טוב לשבט

מישהו שמעניין אותי להכיר יותר

מישהו שמוסיף שמחה לשבט

מישהו שהייתי רוצה להיות חניך שלו

מישהו שמוסיף פלפל

מישהו שכף לי לדבר איתו

מישהו שאני שמח שהכרתי

מישהו שאני לא יכול בלעדיו

מישהו שנמצא שם תמיד בשבילי

מישהו שהייתי רוצה שהייה הבייביסיטר של הילדים שלי

מישהו שאני לומד ממנו

מישהו שיודע לכבד אחרים

מישהו שמקבל ביקורת ונבנה

מישהו שרואים שהשבט אוהב אותו

מישהו שהייתי רוצה להכיר יותר

מישהו שגיליתי אותו בשנה

מישהו שאני רוצה לפרגן לו

מישהו חכם

מישהו יצירתי

מישהו שיש לו שאיפות גבוהות

מישהו שיודע ללכת עם דברים עד הסוף

לא נשבר

אחראי

כריזמטי

מישהו שאני רוצה לבקש ממנו סליחה

מישהו שאני אוהב באמת

מישהו שיודע לפרגן

בוגר

מישהו שיודע לתקתק דברים

מישהו שצומח מקושי

תכלס, אין עליו!

יודע להשקיע

עומד על שלו

לא מוותר

צדיק

מצחיק

עושה את האווירה

תמיד שם כשצריך

תמיד מציע עזרה

חושב לפני שעושה דברים

ילווה אותי לחופה שלי

חבר אמיתי

כיף לשתף אותו

בעל אוזן קשבת

תמיד יש לו עצות טובות

הייתי רוצה להיות כמוהו

מזל שיש אותו בשבט שלנו

מישהו שאני מעריך

מישהו שמלמד אותי דברים על עצמי

מישהו שמביא אותי למחשבה

מישהו ששונה ממני, אבל אני מעריך אותו

מישהו שהייתי רוצה שיכיר אותי יותר

מישהו שאני מעריך את הטוב לב שלו

מישהו שהיה מעניין אותי להתייעץ איתו

מישהו שהיית רוצה להכיר עוד מלפני מלא זמן
מישהו שתמיד תשמור איתו על קשר
מישהו שתמיד יש אווירה טובה שהוא נמצא
מישהו שמשרה עלייך נחת
מישהו שהיית רוצה לדבר איתו על משהו ולא יצא
מישהו שתמיד מרגישים בחסרונו
מישהו שכיף להתייעץ איתו
מישהו ספונטני
מישהו שנחמד לכולם
מישהו עם חוכמת חיים
מישהו שאפשר לסמוך עליו בעיניים עצומות
מישהו שהיית מעדיף להיתקע איתו על אי בודד
מישהו שהיית רוצה להיות התלמיד/חניך שלו
מישהו שתמיד שמח
מישהו שהיית רוצה לעשות איתו את שביל ישראל
מישו שעושה לי טוב לפגוש
מישו שאני מקנא בו
מישו שאני הכי אוהב
חרוץ
מקשיב באמת
כוח הובלה
ענווה
מילה טובה שלו מאירה לי תיום
אור גדול בחיים שלי
ישפיע על עם ישראל
למדתי ממנו משו
ישלו כוח רצון
שאיפות גדולות
מישו עם יכולת הכלה
יודע לומר את המילים הנכונות
מגיע בדיוק כשאני צריך
רואה טוב באנשים
אינלי בעיה שנהיה רק אני והוא
כל הזמן בהתקדמות
שקט פנימי
בטחון
אכפתיות
רצינות
אמיתי
נאמנות
טוב לב
לא עושה פוזות
רגישות
אנרגיות טובות
רוגע
רוצה לתת לה חיבוק

מישהו שהייתי רוצה להכנס לראש שלו לשבוע
מישהו שדומה לי בדברים מסויימים
מישהו שאני חייב לו תודה
מישהו שאני חייב לו סליחה
מישהו שאני בטוח שיגיע רחוק
הלוואי והיה בי את הכוחות שלו..
הפסיכולוג שלי
מישהו שיש לי הרבה שאלות אליו..
שיש לו השפעה בשבט
מישו שמשמח אותי
מישהו שיגיד את האמת תמיד
מישהו שעושה מאחורי הקלעים בלי לקבל קרדיט ואני מעריך את זה
מישהו שייזכור את היום הולדת שלי
מישהו שאתה יכול לשתוק לידו ולהרגיש בנח
מישהו שהייתי טס איתו לשליחות
מישהו שמפרגן לי
חבר אמת
מישהו שמקשיב באמת
מישהו שכשאני לידו אני רוצה להיות אדם טוב יותר
מישהו שעוזר לי לצאת מבאסה
מישהו שמצליח להנהיג
מישהו שהייתי רוצה לשמוע יותר בשבט
מישהו שהייתי רוצה להיות כמוהו במשהו מסויים
מישהו שחושב על כולם לפני עצמו
מישהו שאני יכול לספר לו הכל
מישהו שהייתי רוצה ללמוד איתו חברותא
מישהו שהיית רוצה להגיד לו תודה על משהו
משהו שהיית רוצה להכיר יותר
מישהו גיבור
מישהו שיהיה אמא/אבא טוב לילדים שלו
מישהו שהיית רוצה לבקש ממנו סליחה על משהו
מישהו שלמדת ממנו תכונה טובה
מישהו שאתה ממש מעריך
מישהו שתמיד כיף לראות אותו מחייך
מישהו שתמיד כיף להיות בסביבתו
מישהו שתמיד ייתן מעצמו
מישהו שזכית להכיר
מישהו שהיית רוצה לדעת משהו עליו
מישהו שהוא נשמה טובה
מישהו שמחכה לו עתיד מזהיר
מישהו שהוא אח/ות על מלא
מישהו שתמיד יש איתו צחוקים
מישהו שאף פעם לא יבאס
מישהו שתמיד שמח לעזור
מישהו שנותן ללא גבולות