

חדר הדרכה

שם מתנדבי 'לאורו נלך'



25

פעילות לגיל הזהב

מדריך יקר!

מבנה הפעילות:

1. מזקנים אתבונן - שיח משותף
2. "ספרי לי איזו מעשיה"-סיפור ודין
3. "אני והסבתא ישבנו בצוותא...." -משחק משותף:

1 מזקנים אתבונן - שיח משותף

הפעילות המשותפת הפעם תעסוק בנושא : עין טובה -פסיכולוגיה חיובית

שאלות לדין משותף::

- 1.מהי "עין טובה"? (תשובה אפשרית : הסתכלות על המציאות ב"משקפיים וורודים", בחיוב, לראות את חצי הכוס המלאה שבכל סיטואציה...)
- 2.מהי "עין רעה"? (תשובה אפשרית: לראות את העולם בשלילה, לראות צדדים שליליים ולהעצים אותם אטו לתת להם מקום נרחב, לראות את "חצי הכוס הריקה" ...)
3. איך מרגיש אדם שמסתכל על העולם ב"עין טובה" (תשובה אפשרית : הוא אופטימי, שמח, מוצא את הטוב שבכל אדם ובכל ענין...)
4. איך מרגיש אדם שרואה את העולם ב"עין רעה" ? (תשובה אפשרית : הוא זועף וכועס, מתוסכל, רואה את השלילה ונותן לה מקום...)

2 "ספרי לי איזו מעשיה"-סיפור ודין

למדריך:

קראו יחדיו את הסיפור המצו"ב לאחר מכן קיימו עליו דיון:

מתרגז, אני עוסק בקריאת חדשות אודות אנשים אחרים שמצליחים או נכשלים.

ישבנו בבית קפה ודיברנו על החיים שלנו. כמה קל לשפוט אדם אחר, כמה מהדיבורים שלנו הם על אחרים, על ההצלחות והכשלונות שלהם, או סתם דיבורים תפלים, מה איתו? ושמעת שהוא עבר? ושהוא טס? וכמה אנחנו ממעטים לדבר על התחושות והרגשות של עצמנו, וכמה ממעטים להקשיב למי שמולנו. הוא סיפר לי שאבא שלו היה גבאי בבית הכנסת ביישוב. באחת השבתות דיבר יהודי מבוגר, אסיר ציון, וקצת חרג מהזמן המקובל. היה זה ליל שבת ובאי בית הכנסת החלו להתרגז על הזקן. הוא לכשעצמו לא שם לב למהומה זוטא שהקים. הוא סיפר בדמעות על תלאותיו בברית המועצות. אחד המתפללים נעמד בהתרסה והחל להתפלל יחיד. בסיום התפילה ניגש מתפלל אחר לאבא שלי ואמר לו "האיש שדיבר האריך היום מאוד, זה לא בסדר". אבא שלי הביט בעיניו של המתפלל ושתק. אחרי זה אמר "אצלנו בבית הכנסת אוהבים דברי תורה" ונתן לו חיבוק. החיבוק הזה, והאמירה הפשוטה ש"אצלנו אוהבים דברי תורה" פתרו את כל זעמו של המתפלל. הלה כנראה ציפה להתנצחות, או להסברים, אבל הפשטות הזאת והאמת לא הותירו מקום לכעסים.

חדר הדרכה

שם מתנדבי 'לאורו נלך'



25

פעילות לגיל הזהב

דיברנו על זה שאנחנו מוציאים אנרגיות שליליות על ידי העין הרעה שמלווה אותנו. עין רעה אם מישהו לא מתנהג בדיוק כמו שאנחנו רוצים ומצפים שיתנהג. עין רעה של קנאה, עין רעה של גאווה, עין רעה של כעס. כמה טוב לו יכולנו להניח לתחושות השליליות למלא אותנו. כמה פעמים אני מקלל וצועק בכביש, גם אם אף אחד זולתי לא שומע. כמה פעמים אני

שאלות לדין:

1. איך אדם יכול לסגל לעצמו מבט של "עין טובה" על העולם? (תשובה אפשרית: עניין ראשון הוא פשוט רצון פנימי "אני רוצה (!) להתחיל להסתכל על העולם במבט של עין טובה, התבוננות בנחת, לאט ובסבלנות, לנסות להבין את הצורך של האחר...הוא עשה כך וכך כי... אם נבין את האדם האחר או את הסיטואציה נביט עליה בעיניים אחרות...)

3 "אני והסתא ישבנו בצוותא...." - מחק מותף:

נפזר על השולחן חלקי פאזל, עליהם כתובים סיפורי מקרה, כל פאזל מורכב משני חלקים המציגים סיפור משתי נקודות מבט שונות.

יש להתאים בין 2 חלקי הפאזל המשלימים את הסיפור וממחישים מהי "עין טובה" (כאשר מבינים את שני הצדדים ניתן להסתכל על הסיטואציה ב"עין טובה")

יש לגזור את חלקי הפאזל (המלבנים) לפני תחילת הפעילות.

חדר הדרכה

אל מתנדבי לאורו נאך'



25

פעילות לגיל הזהב



כל בוקר את מכינה כריכים לחמשת ילדיך. כל אחד אוהב משהו אחר ולא אוהב הרבה דברים אחרים. משה, למשל, מאוד אוהב טונה, אך קובי ממש לא. הילקוטים שלהם די דומים ולפעמים את מתבלבלת ביניהם.



גדי הבטיח ללמוד יחד איתך למבחן בתורה. קבעתם בביתך בשעה ארבע. השעה כבר ארבע וחצי וגדי עוד לא מגיע...



השנה מתקרבת לסופה ואתה לא מספיק ללמוד את התלמידים את כל החומר שרצית. החלטת שבשיעורים הקרובים לא תיתן לתלמידים להשתתף כדי להספיק כמה שיותר ושעל כל השאלות תענה בעצמך.



סוף סוף אתה מבין את החומר הנלמד בשיעור. כמעט על כל השאלות שהמורה שאל ידעת לענות. כמו ילד טוב הצבעת יפה כדי לענות, אך המורה לא נתן לך לענות אפילו פעם אחת...



שכבת בסלון וקראת ספר בשקט כדי לא להפריע לאחייך. פתאום ראית דרך החלון ילדה קטנה לבדה מתקרבת לעבר הכביש הסואן וכמעט יורדת אליו בלי להסתכל בכלל. אתה מנסה לקרוא לה ולמנוע ממנה לרדת לכביש.



קנית במכולת שני חטיפים שעלו יחד חמישה שקלים. נתת למוכר מטבע של עשרה שקלים, קיבלת עודף והכנסת לכיסך. בדרכך הביתה גילית שהמוכר החזיר לך שני שקלים במקום חמישה.



אתה בעל מכולת בשכונה כבר שנים רבות. אתה כבר מבוגר ולא תמיד רואה טוב. לפעמים אתה לא מבחין בין מטבע של חמישה שקלים ובין מטבע של שני שקלים.



המדריך אירגן ערב שוקולד בסניף. לכולם הודיעו, רק לך לא. כך פספסת את ערב השוקולד.



אתה בדרכך לביתו של יוסי. יצאת מספיק מוקדם כדי להגיע אליו בארבע ואפילו האוטובוס הגיע די מהר, אך לאחר מספר דקות האוטובוס נתקע והוריד את כל הנוסעים באמצע שום מקום והיית צריך להמשיך ברגל עד לתחנה הבאה ולחכות לאוטובוס אחר. כבר נהיה מאוחר מאוד...



כבר כמה פעמים הסברת לאמא שלך שאתה לא אוהב טונה. היום כשפתחת בהפסקת האוכל את הכריך שהכינה לך, גילית שיש בתוכו... טונה!



התקשרת לכל חניכיך כדי להודיע על ערב השוקולד שארגנת. תפסת את כולם חוץ ממוטי. ניסית שוב ושוב אך לא היתה תשובה. אין אף חניך שגר לידו שאפשר לשלוח להודיע לו. אולי הוא נסע עם משפחתו לכמה ימים...



חזרת הביתה אחרי טיול של יומיים, סחוט מעייפות. אחייך הקטן הבטיח לשמור על השקט כדי שתוכל לישון קצת. פתאום אתה מתעורר בבהלה לשמע צעקות אחייך.