

חברת פעולות

לזכרון של לואיס, מאיה ורינה די הי"ד
שבת ראש חודש ניסן - סניף עזרא אפרת צפון

לפני שנה, בחול המועד פסח, איבדנו זפיאז קשה את
רינה, מדריכה מהסניף, את אחותה מאיה ואמה לואיס די הי"ד.
החלטנו להפיץ את האור והטוב שלהן,
שכמה שיותר אנשים יזכו להמשיך אותן.
דווקא עכשיו חשוב להמשיך וללכת בדרכן!

זע"ה שהדברים יהיו לעילוי נשמתן



מאיה

קבלת השונה ושיפוטיות

מאיה צאנה לקדל את כולם, היא אהדה והצליחה לראות ולהעריך גם את מי שלא דיוק כמוה, היה לה חשד לא לשכוח אנשים, ולהעלים מסטיגמות. תמיד היא הקשידה גם לאנשים שונים ממנה.

משחקים-

- כל חניך מקבל מגבלה אחרת וצריך לשחק 21. דוגמאות למגבלות- בלי יד, בלי רגל, בעצמת עיניים, בלי לדבר.
- כל החניכים יושבים במעגל על הכיסאות, כשיש כיסא אחד ריק, חניך אחד עומד באמצע. המטרה שלו היא להתיישב על הכיסא הריק, המטרה של כל השאר היא לא לאפשר לו.
- מדפיסים תמונות של אנשים מאינטרנט, כל חניך מקבל איש רנדומלי וצריך להגיד עליו איפה גר, בן כמה הוא, איך קוראים לו, במה עוסק וכמה ילדים יש לו. (נספח)

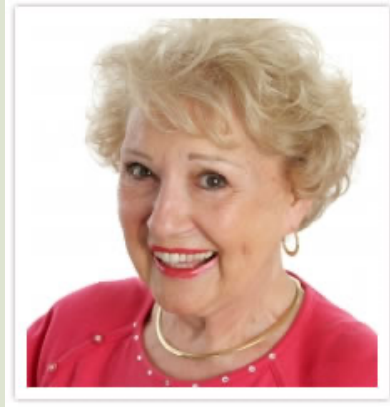
קטע-

- השיר "ויקיפדיה" של חנן בן ארי.
- "הברווזון המכוער".

מסר-

בתוך הקבוצה ובכלל בחיים, חשוב לנו לקבל את כולם. אין אדם בעולם שדומה בדיוק לאדם אחר, וזה מה שיפה בזה. צריך לקבל את כולם ולהשתדל תמיד לא לשפוט. הסטיגמות מפריעות לנו לראות את האדם עצמו, את האישיות האמיתית שלו. קשה להוריד את הסטיגמות, אך חשוב להשתדל לעשות את זה.

נספחים (קבלת השונה ושיפוטיות)



מאיה

השקעה, ועשייה למען מטרה

מאיה נהגה להשקיע דבר דבר למטרה כמה שיכלה, כשהיא החליטה להיא
משה משהו היא לקחה אותו ומשהו אותו מצ הסוף, דברה הכי טובה
שיכלה להיות.

משחקים-

- להתחלק לזוגות שאחת מובילה את השניה שהעניינים שלה מכוסות\עצומות.

- משחק מספרים, מניחים מספרים נגיד 40-1 וצריך לדרוך לפי הסדר עד 40 בלי ששניים ידרכו על אותו מספר באותו זמן.

- משחק 7 צעדים

קטע-

כשאתה עושה משהו,
עשה אותו בכל מאוחד,
השקע את עצמך כולה.
הטעם זה את אישיותך,
דברים גדולים נולדים
רק כשעשנה התלהבות.
-ראלף ואלדו אמרסון-

מסר-

בכל המשחקים ששיחקנו לא היינו מצליחים ללא השקעה וכוח רצון.

ראלף ואלדו אמרסון שהיה פילוסוף וסופר כותב שכשאתה עושה משהו אתה צריך להשקיע את כל מה שאתה יכול, כדי שזה יצא הכי טוב שאפשר.

זה דבר שאינך מאוד שאת מאיה, כולנו יכולים ללמוד ממאיה לעשות דברים עם השקעה, אם כבר לעשות משהו, אז לעשות אותו עד הסוף, כדי שיצא ממנו משהו מדהים.

מאיה

אהבת התורה:

מאיה אהדה (למאז תורה, היא הקצלה דחיה המון גמן לתורה, היא למדה דמזרלת אינצדאוס, וממ'ז הת'חסה לתורה כתורת ח"ס. חדרותיה ומלכתה מספרות לממ'ז למדה דרצון, דחיוך ודלמחה!

משחקים-

- חפץ את המטמון- לפני הפעולה מחביאים טוב טוב חפץ (חטיף, ממתק, משחק...) ואומרים לחניכים לחפש ללא שום הכוונה. לאט לאט מוסיפים להם קצת כללים ורמזים שיעזרו להם עד שהם מצליחים למצוא את המטמון.
- משחק ללא חוקים- כל אחד יכול לשחק איך שבא לו ולעשות מה שהוא רוצה, אחרי זה שוב והפעם עם הכללים הרגילים. (אפשר כמה משחקים כאלה שהחניכים אוהבים לדוג': משחק הכסאות, חבושים, מאפיה וכו')

דיון-

איזה משחק היה יותר כיף לשחק? עם כללים או בלי? כמו שבמשחקים אי אפשר לשחק משחק ללא כללים, כי אז שום דבר לא עובד כמו שצריך, כך גם בחיינו אנחנו צריכים מסגרת, חוקים וכללים שיסדרו לנו את החיים ולא יהיה בלאגן אחד גדול. לדבר עם החניכות על חשיבותה של התורה בחיינו, על החוקים שבה שכל אחד ואחד מהם לטובתנו.

קטע- דבר תורה לקראת פסח שכתבה מאיה הי"ד - נספח בעמוד הבא

מסר- חשיבות התורה בחיינו והחוקים שלה, למקום שלפעמים נראה לנו שטוב יותר כשיש חופש מוחלט ללא חוקים, אנחנו מבינים שלא ושאדם צריך הגבלות כדי לחיות את חייו נכון.

מאיה

אהבת התורה (2) :

קטע-

(דזר תורה שנתזה מאיה די הי"ד להגדה של פסח שהוציאו צמדרשת לינדנצאום לוד זה למדה)

שאלה מתוך ההגדה של רבי נחמן: "היה כורך פסח מצה ומרור ואוכל ביחד" - כתוב שהלל היה אוכל מצה ומרור ביחד. המצה מסמלת את הגאולה וטעם החירות, והמרור מסמל את הגלות וטעמה המר. אז למה לערבב טוב ורע ולאכול אותם יחד? תשובה- אנחנו כבני אדם, תמיד מחלקים את המציאות לשתיים, טוב ורע. יש מאורעות טובים ומאורעות רעים. אבל דרך ההתבוננות הזו לא מדויקת, והבנת המציאות שלנו מצומצמת.

בזמן שבית המקדש היה קיים כל מי שנכנס לתוכו היה מבין ללא ספק שכל הרע שהוא נתקל בו בחייו הוא בעצם טובה גדולה וכל אחד יכול לשמוח ברע כשם ששמח בטוב באותה צורה בדיוק.

כיום, כשבית המקדש כבר נחרב, אנחנו כבר לא מסוגלים להגיע לרמות רגש והבנה כזאת. בלתי אפשרי לנו לשמוח עם הקשה והעצוב באותה מידה שאנו שמחים עם הטוב והמובן.

אפילו בהלכה נקבעו למאורעות השונים ברכות שונות.

על בטורה טובה מברכים "הטוב והמטיב" ועל בטורה שאינה טובה מברכים "ברוך דיין האמת".

למרות הקושי לקרב את הדבר לדעתנו ולהבין כיצד בכלל לשמוח בקלקול, עדיין אנו יכולים להתעודד על הזיכרון כי בעבר לא היה חילוק בין הטוב והרע וכן יהיה גם בעתיד לבוא.

זאת הסיבה שאנו אוכלים מצה ומרור ביחד.

על ידי האכילה שלהם אנחנו מתקרבים מעט לטעם המיוחד של טוב ורע שהיה ושיהיה ושילובם והחוסר הבחנה ביניהם. אנו חשים את אותו כוח בטעמו של אותו בים של מצה ומרור שמתערבבים ברגעים אלו בפינו.

רינה

אהבת הארץ

רינה אהדה את הארץ, (ט"ל דה, ילון דה. תמיז דכל מסלול היא הייתה ראשונה
והודיה את כלם (ט"ל דארץ).
רינה אלה לארץ מאנגליה דגיל קטן ומאץ היא אהדה להיותה ותמיז הייתה
מחודרת (לשורשים).
תמיז היא הסתכלה אל הנקדים, אמרה כמה שיפה דארץ שלנו ושאין לנו ארץ אחרת

משחקים-

• מה אתה מוכן לעשות בשביל זה? שואלים את החניכים מה הם
מוכנים לעשות בשביל כל מיני דברים (סוכריה על מקל, חטיף ועוד
סתם). אחרי כמה סבבים מוציאים שקית עם אדמת ארץ ישראל.
מסבירים שהרבה אנשים חלמו והיו עושים הרבה בשביל להגיע
אליה.

• 7 צעדים/3 מקלות לארץ ישראל

קטע-

הוא כל כך אוהב אותה, שגם אם משהו ירצה לקנות אותה, הוא לא יוותר עליה עבור שום הון שבעולם אפילו לא על פרח אחד! וכך גם ארץ ישראל שלנו, היא כל כך יקרה לנו! קיבלנו אותה מאבינו שבשמים, ולא נוותר עליה עבור שום הון שבעולם! גם כשהיינו בגלות או בתקופות קשות תמיד חיכינו לשוב אליה. אנחנו מאד אוהבים אותה, והיא אותנו, וזו הסיפור שלנו לבנתיים...	פעם, בכפר קטן, חי חקלאי פשוט. יום יום הוא היה יוצא לגינתו ומטפל בפרחים החדשים שפרחו, משקה את הדשא, ודואג לשלום הצמחים בגינה. הגינה היתה מאד יקרה לליבו, כבר שנים רבות שהוא מטפח אותה ודואג לה, הוא קיבל אותה במתנה מאביו שאהב מאד, ולכן שמר עליה מכל משמר.. הוא אהב אותה והיא אהבה אותו בחזרה, גם כשהיה בחופשה, או כשהיה חולה, וגם כששירת בצבא, הוא תמיד חיכה לשוב אליה.
---	--

מסר-

הארץ שלנו היא זכות מדהימה. זכינו להיוולד לתוך מציאות כזאת של לגור
בארץ. חשוב להעריך את הארץ הזאת ביום יום, להעריך את הזכות שניתנה לנו,
ולנסות לשמור עליה הכי הרבה שאפשר.

רינה

שמחה

תכונה להייתה מאוזן דואלית רינה היא השמחה. רינה תמיד הייתה עם חיוך כדל על הפנים, תמיד רק חיוך לא אכזב ולא חזק. תמיד הייתה הרכות כזו (הריש את האווירה של טאן. היא הצליחה לראות גם דברים הקטנים שמחה אמיתית. צוקא דמיים אלו, חלוד להצליח להפיל את האור הצהר לדה ולהרדוף דשמחה.

משחקים-

1. סבב משהו משמח שקרה לי השבוע

2. מקריאים סיטואציות, מי שזה קרה לו השבוע וזה שימח אותו מרים את היד-

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| -לגשתי חברות | -לבשתי בבגדים שאני אוהב |
| -אכלתי אוכל טעים | -ראיתי סרט מצחיק |
| -שיחקתי עם האחים | -שמעתי שיר אוהב |
| -הלכתי/באו אלינו דודים | -קמתי בבוקר |
| -קניתי משהו חדש | -קיבלתי מחמאה |
| -הביאו לי חיבוק | -עשיתי משהו בפעם הראשונה |
| -התפללתי בכוונה | -הייתי בריאה |
| | -צחקתי |

מסבירים ששמחה זה לא רק הדברים הגדולים שקורים לנו, גם הדברים הקטנים שלא תמיד נראים לנו הכי שמחים ומטורפים, הם שמחה אמיתית.

3. משחקים את המשחק "אני" / "שיי בוינג"

סיפור-

מיכאל הוא אדם שאוהב לאהוב. אחד שתמיד יש לו משהו חיובי להגיד. כשמישהו שואל אותו מה שלומו הוא עונה: "אם מצבי היה טוב יותר, הייתי שני אנשים". פשוט טיפוס חיובי ואופטימי כשעל אחד העובדים היה עובר יום רע, מיכאל היה שם בשביל לומר לו להביט על הצד החיובי במצבו. סגנונו המיוחד, עורר בי סקרנות, ולכן יום אחד ניגשתי אליו ושאלתי אותו: "אני פשוט לא מבין אי אפשר להיות חיובי כל הזמן. אז איך בכל זאת אתה מצליח?"

מיכאל ענה לי ברוגע: "כל בוקר אני מתעורר ואומר לעצמי כי עומדות בפניי שתי אפשרויות. אחת - להיות במצב רוח טוב, והשנייה - להיות במצב רוח רע; אני בוחר להיות במצב רוח טוב.

בכל פעם שדבר רע קורה, אני יכול לבחור להיות קורבן או לבחור ללמוד מהניסיון; אני בוחר ללמוד מהניסיון. כאשר מישהו מגיע אליי בתלונה, אני יכול לקבל את תלונתו או להצביע על נקודת האור בבעייתו; אני בוחר בנקודת האור."

"כן, בטח, זה לא ממש קל", מחיתי בתסכול.

"זה קל מאוד", אמר מיכאל. "החיים הם למעשה מקבץ של בחירות. כשאתה מוציא מהם את כל השאר הטפל והשולי, כל מצב ומקרה הוא בחירה. אתה בוחר איך להגיב במצבים שונים ומגוונים. אתה בוחר איך אנשים ישיעו על מצב-רוחך. אתה בוחר אם להיות במצב רוח טוב או רע. ובטורה התחלונה: זו הבחירה שלך איך להיות את חייך."

כשיצאתי ממשרדו של מיכאל הרהרתי על מה שאמר.

למרות שלא המשכנו להיות בקשר, חשבתי רבות עליו כאשר בחרתי בחירות בחיי במקום להגיב אליהם למדתי ממנו כי כל יום אנו בוחרים להיות בצורה מלאה. גישה, היא בסופו של דבר, הכל. לכן, אל תדאגו למחר. מחר כבר ידאג לעצמו לבדו. לכל יום יש מספיק צרות לעצמו. אחרי הכל, היום הוא המחר שבגללו דאגת אתמול...

רינה

הסתכלות על הטוב

רינה הייתה תכונה מיוחדת היא הצליחה דבר סיטואציה, לא משנה כמה קשה היא, להסתכל על הצד הטוב שלה ולהישאר אופטימית לא משנה כמה קשה זה דמיון הפמלה נוסה לחוות קצת מהתכונה הצאת אישיות אצלנו

משחקים עם החניכים אחד מהמשחקים הבאים:

סיכה/ הטבעת, דג מלוח, פרלמנט

(משחק אחר שיש בו אלמנט של בחירה)

לגילאים גדולים- יושבים במעגל ומראים להם מספר סיטואציות מחיי היום יום שלנו,

שואלים אותם איך הם היו מגיבים בכל סיטואציה, ואז מראים להם שיט אפשרות

להסתכל גם בצורה חיובית על הסיטואציה

לגילאים קטנים יותר- לבקש מכמה מתנדבים להכין הצגה על אחת מהסיטואציות ואז

לשאול את כל השאר מה הם היו עושים במקרה הזה,

ואז להראות להם שאפשר להסתכל בצורה חיובית על כל דבר שקורה לנו

רשימת סיטואציות:

1. אתם מחכים הרבה זמן בתור לסופר ואז כשסוף סוף מגיע תורכם מגיע מישהו שלא היה

בכלל בתור ועוקף את כל התור ואותכם

אנשים רגילים- כועסים ומתעצבנים

רינה(להסתכל על הטוב)- בטח הוא ממחר לאסוף את הילדים שלו מהגן אולי גם נעזור לו לסחוב את הדברים לאוטו

2. הייתי צריכים לנסוע לבאולינג עם חברים ופיססתם את האוטובוס

אנשים רגילים- מתבאסים ויושבים במקום זה בפלאפון בבית

רינה(הסתכלות על הטוב)- איזה כיף, עכשיו יש לי זמן חופשי להיות עם המשפחה שלי ולעשות דברים שאני אוהבת

3. יצאתם לטיול בבית ספר וחבר/ה קפצו על התיק שלכם ופוצצו לכם חטיף

אנשים רגילים- מתעצבנים על החבר/ה ואומרים לו לקנות לנו חדש

רינה(הסתכלות על הטוב)- יש איזה כיף, עכשיו יש לנו חטיף לאכול, מציעה לחבר/ה מהחטיף

4. אמא לא באה לאסוף אותי בזמן מהבית ספר

אנשים רגילים- אופף, למה אני צריך לחכות פה כל כך הרבה זמן

רינה(הסתכלות על הטוב)- סוף סוף לאמא יש קצת זמן לנו אחרי שהיא משקיעה בנו כל כך הרבה עדיף שהיא תנוח עוד קצת גם אם אני יחכה

פה קצת זמן

5. המורה איבדה את העבודה שממש השקעתי עליה

אנשים רגילים- למה המורה כל כך מעצבנת? עכשיו צריך לעשות הכל מחדש

רינה(הסתכלות על הטוב)- בטח עכשיו כשאני יעשה את העבודה שוב אני ישים לב לפרטים חשובים שלא שמתי לב אליהם קודם וככה תהיה לי

עבודה טובה יותר

מסר- בכל רגע בחיים שלנו יש לנו אפשרות לבחור האם להסתכל ממשקפיים של טוב או

ממשקפיים של רע, אנחנו רק צריכים לבחור איזה משקפיים ללבוש

לוסי

נתינה

לוסי תמיד צאנה אכאם, תמיד הייתה נותנת מנצמה (טאדנהכלל). תמיד רק חילשה
(ראות איפה אפשר לצור את מנצמה מצו. היה לה חשד לתבוס דכל התחומים,
אם גה דקה'לה, דעדוזה, דמלכה ודי"לוד דכלל.

משחקים-

- משחק סיטואציות- מניחים על הרצפה 3 דפים, "מה אני פראיר?!", "כל הכבוד! אבל לא בשבילי", "אני איתך". כל פעם מקריאים סיטואציות וכל אחד נעמד איפה שהוא חושב. (סיטואציות בנספח)

• משחק הטבעת

• משחק מלך התנועות

קטע-עיגולי השמחה של דסי רבינוביץ

"לכל אדם יש עיגול בלב, עיגול שמחה. לפעמים העיגול קטן אך הוא יכול לגדול, לגדול ולגדול...
כאשר עיגול השמחה גדול, הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף מקומות שלפעמים כואבים.
ככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן ולנו יש תפקיד-... לעזור לו לגדול.
ודאי אתם שואלים "איך?" כל אחד מאתנו חושב על דרך. אפשר להביא לו סוכרייה, לתת לו פרח, לשיר לו שיר, לצייר לו ציור, או אפילו לומר לו "בוקר טוב, מה שלומך היום"
והכי חשוב זה לעשות זאת בכיף, בשמחה, מכל הלב. --דסי.
שתזכו לעשות הרבה עיגולי שמחה לאחרים, ובזכות שתגדילו עיגולי שמחה של אחרים גם העיגול שלכם יגדל."

דיון-

- מהי נתינה לדעתכם?
- איך אפשר להגדיל את עיגולי השמחה של אחרים?
- מה נתינה חזקה יותר- כשאדם שיש לו הרבה בחיים נותן לאחר, או כשאדם שאין לו הרבה בחיים נותן?
- האם אתם חושבים שאתם באמת יכולים לתת מעצמכם משהו לאחרים? מה?

מסר-

בשביל לתת לאחרים, צריך תמיד להסתכל ולשים לב מה קורה סביבנו, ואז נוכל ונדע איך אפשר לעזור ולתת. במשחק הטבעת, ונלך התנועות צריך לשים לב מה קורה במשחק.
ממשחק הסיטואציות, אפשר ללמוד שיש לנו אירועים בחיים שלא תמיד נרצה לעזור ולתת מעצמינו, אבל צריך תמיד לעשות השתדלות לצאת מעצמינו ולתת למען אחרים, גם אם זה לא הדבר שהכי באלי באותו רגע.

לוסי

צניעות ועוונה

לוסי הייתה מפיצה כל כך הרבה טוד, היא שלמה המון חסדים, וצרה כל אחת.
 להיה צריך. והכל דמיונה גזלה ודלילות.
 היא לא רצתה את הכדור וההצרכה אלא שלמה כל מה שילכה כזי להיה יותר טוד

משחקים-

-פולו בטטה: מסירות שברגע שמקבלים את הכדור צריך למסור למישהו אחר- בלי לתפוס את הכדור.
 -לשים על הרצפה חתקים עם מספרים עד 30, החניכים צריכים לדרוך על המספרים לפי הסדר בלי לדבר ולסמן אחד לשני, ובלי ש2 ידרכו ביחד על חתק.
 לשים על הרצפה שלט שכתוב עליו "אנכי עמר ואמר" ועל שלט אחר "בשבילי נברא העולם"
 לדבר איתם על משמעות הענוה- לא לבטל את עצמי לגמרי אלא למצוא את האידון בין ההבנה שאני בהסה"כ בן אדם פשוט- שליח של הקב"ה בתוך עולם גדול, שאני לא יותר טוב מכל אחד אחר.
 ומצד שני להבין שבשבילי נברא העולם- אני לא סתם בן אדם, אני שליח של הקב"ה, יש לי פה תפקיד ובלעדי העולם לא היה אותו דבר.

משמעות הענוה היא להבין שאנחנו 2 הדברים ביחד.

להעביר קופסא עם מראה (כשהחניכים לא יודעים שבתוך יש מראה) ולהגיד להם להגיד תכונה אחת טובה על מי שהם רואים בפנים. לדבר על כך שענוה היא לא בהכרח להשפיל את עצמנו ולא לראות את התכונות הטובות בנו, אלא לראות ואפילו להגיד לעצמנו שיש בנו המון תכונות טובות וגם להשתמש בהן, אך בענוה ולא בגאווה.

קטע -

משה רבנו נקרא "העניו מכל אדם" משום שהוא עמד מול האלוקים באימה,
 מתוך הערכה מרבית לגדולת הבורא מול אפסותו. משה ידע היטב מה מקומו - אולם,
 מהו ערכן של מנהיגות או חוכמה אנושית אל מול אינסופיותו של האלוקים?
 משה ידע שהחשבת כל דבר אחר תרחיק ממנו את הקדוש ברוך הוא.
 מאותה סיבה משווה התלמוד את הגאווה לעבודת אלילים, שתיהן "מחשיבות" דברים גשמיים,
 וממילא מרחיקות ודוחות את נוכחותו של האלוקים.
 בכל מצב, שאל את עצמך: "מה היה הקדוש ברוך הוא רוצה?" עשה זאת,
 וכך תעשה תמיד את הדברים הנכונים.

מסר-

הרבה אנשים שעושים דברים גדולים בחיים מרגישים צורך לשתף ש"הם עשו את זה" אבל יש משהו מאוד גדול בלעשות משהו בלי להשתחצן, הענוה היא תכונה שקשה להיות שלם בה, אבל היא חשובה מאוד.

לוסי

אהבה שלא תלויה בדבר

לוסי תמיד הפיצה חום ואהדה, היא אהדה כל אדם ואדם דלי קשר למי הוא או מה הוא. תמיד מצאה את הטוב בכל אדם וזרמה לכל מי שהכירה להרגיש אהוד.

משחקים-

- משחק הצמר - כל אחד בתורו זורק את הצמר במעגל ואומר משהו שהוא אוהב בו.
- משחק מחמאות - כל אחד אומר למי שיושב מימנו תכונה טובה בו.

"כל אהבה שהיא תלויה בדבר - זטל דבר, זטלה אהבה.
ושאינה תלויה בדבר, אינה זטלה לעולם."

דיון-

- שואלים את החניכים מה הם חושבים שזה אומר "אהבה שתלויה בדבר"?
- ומה זה אומר אהבה שאינה תלויה בדבר? (שיתנו גם דוגמאות)
- איך אפשר לגרום לאנשים לאהוב באמת?

מסר-

בחיים, אנשים נוטים לאהוב ולהחמיא לאחרים רק בגלל "פרס", או בגלל שהם יעשו להם משהו חזרה. חשוב לאהוב אנשים כמו שהם ולא בגלל משהו שהם עושים בשבילנו.