

# הגדה אישית לפסח

ההגדה המצורפת אינה תחליף  
להגדת פסח ותפקידה הוא לספק  
זווית נוספת לחג, לליל הסדר,  
לשיח האישי והמשפחתי.

לפגוש אנשים  
בין השורות

המרכז הישראלי לביבליותרפיה

הביבליותרפיה היא שפה טיפולית המחפשת  
אחר הסיפורים המרכיבים את חיינו ואחר  
המשמעות החבויה בתוכם.

בהגדה זו אנו מאפשרים לסיפורים האישיים  
והמשפחתיים להתאזור,  
מפנים להם מקום ליד השולחן,  
ומציעים למשפחה ולחברים להשמיע את  
סיפוריהם ולהאזין לשאר המסובים.

ההגדה מותאמת לימים אלו, למציאות אותה  
כולנו חווים.

בדפים המצורפים, שערורים בהתאם  
למיקומם בהגדה המקורית, תמצאו מגוון  
של נושאים למשחק, שיח ויצירה  
שיאפשרו לכם להפוך את הגדת בני  
ישראל להגדה האישית שלכם.

# לפני שמתזזיילים..

במה להתחיל / אלי אליהו

אולי אני צריך להתחיל לנקות את חיי,

להתחיל, אבל במה להתחיל?

אולי אסלק פחד דק

שהצטבר עם השנים

וקורים של אשמה

שנטוו בדממה בלילות.

או אנגל תחלה את הבדידות

שכסתה אצלי מקיר לקיר

ואנקה תחתייה ,

כדי שתשוב ותבריק רצפת נכשי

כאלו לא דרכו עליה

מעולם.

ואולי אדחה זאת לפעם אחרת. אחרי הכל,

עדין אפשר להלך פה, וגם החלונות,

יש לומר, עדין רואים דרכם

את העולם. וחוש מזה,

השיר הזה.

ותוכו הרצוף אהבה.

מה הייתי רוצה לנקות בחיי? ועם

מה אני רוצה להשלים?

במאה ה 14 ,

כתב בפרס המשורר חאפיז כך:

" נדבקתי בוירוס השמחה אמש,  
בעת שזימרתי תחת שמיים זרועי  
כוכבים.

הוא מדבק עד מאוד,

נשקני נא.."

כולנו נזהרים שלא להידבק ולא  
להדביק,

אבל יש דברים שטוב להידבק  
בהם...

האם ניתן לחשוב על

משהו טוב שנדבקתי ממנו,

או שהדבקתי בו מישהו אחר.

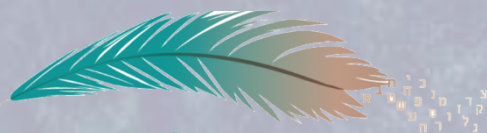
# במה נשתנה?

בעוד שהתשובות לקושיות בהגדה נשאר  
זהות, הרבה נשתנה בסדר הזה..

חשוב לפתוח את ליל הסדר בשאלה  
שכזו, שתאפשר לנו ולאחרים להתבונן  
ולהרהר על המצב בין אם סביב השולחן  
או דרך מצלמת האינטרנט.

במה נשתנה הלילה הזה משאר  
לילות הסדר שקדמו לו? מי נוכח  
השנה? מי חסר? מי הגיע אחרת?

ניתן לפתוח את הסדר בקושיה אישית  
ולשאול את הנוכחים בסבב קצר, מה  
נשתנה אצלם השנה.



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה



איזה כוח יש בי?  
באיזה תחום צמחתי השנה?  
לאיזה רגע אני רוצה לחזור?  
משהו מתוק עבורי..  
משהו מריר שאני רוצה לשנות..  
עם איזה קושי  
אני מתמודדת עכשיו?

זרוע  
כרפס  
חזרת  
הרוסת  
מרור  
ביצה  
פסת

# צלזלת הזוג

# עבדים. היינו?!?

השיגרה שלנו השתנתה ללא היכר..  
ניתן להתבונן על דברים שעשינו ופסקנו מהם.  
על הרגלים חדשים שפיתחנו.  
הסגר מקשה ומגביל, נותן תחושה של "אין ברירה".



כשנצא ממנו, מה נעשה כדי להרגיש את החופש?

למה אנחנו מתגעגעים?

מה אנחנו מקווים שלא נצטרך לשוב לעשות?



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה

# אַרְבַּעַת בְּנֵיִם

כנגד ארבעה בנים דיברה התורה:

חכם, רשע, תם ושאינו יודע לשאול.

ארבע עמדות למעורבות בחיים סביבנו:

עמדה הרוצה להבין וללמוד.

עמדה כופרת, שאינה מכירה או מתעניינת במסורת.

עמדה סקרנית אך פאסיבית. שאינה מתאמצת להשיג מידע.

ועמדה שאינה יודעת סקרנות מה היא.

בעת שכזו חלקנו מעדיפים לדעת כמה שיותר ואחרים מעדיפים

פחות. אילו נושאים מושכים אתכם? על אילו נושאים אתם

נמנעים לחשוב, גם בהקשר הקורונה, אך גם בכלל..

מתי אוזניכן היו פתוחות ללמידה חדשה?

מתי האזנתם לשיר חדש שריגש אתכם?

הרהרתם בשינוי כיוון? בתחביב חדש?

מתי תהיתם על עברכם המשפחתי? האם חשבתם איפה סבא

וסבתא גרו כשהיו ילדים? איך נראו חייהם?

בכול אחד מאיתנו, ייצוגים לארבעת הבנים, לארבע העמדות.

נסו למצוא נושאים בהם אתם מתעניינים,

אליהם אתם מתנגדים וכן הלאה.



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה

# עֶשֶׂר הַמְּכוֹת וְהֵיאָ שֵׁעֲבֹדָה

עשר המכות שנחתו על המצרים מסמלות לנו גם את הקשיים שהם מנת חלקנו. מה הכי קשה לנו במציאות הנוכחית?

וחשוב אף יותר,

אלו כוחות פנימיים וחיצוניים מסייעים לנו בעת שכזו?

(אפשר לעזור לילדים ולחשוב יחד איתם- כוח המשפחה, היצירתיות, היכולת להיות לבד, הסקרנות ועוד ועוד)



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה



# זוּצִיית ים סוּף מַה יִהְיֶה בְּסוּף? לֹא יִזוּ מִצִּיאוֹת נְזוּזוֹר? קָרְאוּ אֶת הַשִּׁיר וְעֲנוּ עַל הַשְּׂאֵלָה

גשר/ לאופולד סטף

לא האמנתי

בעמדי על גדת הנהר,

הרחב והסוחף,

שאעבור גשר זה,

הקלוע מקנה דק, שביר

קשור בסיבים.

פסעתי קל כפרפר

וכבד כפיל,

הלכתי בוטח כרקדן

ומתנווד כעווור.

לא האמנתי שאעבור את הגשר הזה,

ובעמדי כעת בגדה השניה,

איני מאמין שעברתי אותו.



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה

# פסזז, מצה ומרור

רבן גמליאל היה אומר: כל שלא אמר  
שלושה דברים אלו בפסח, לא יצא ידי  
חובתו.

ניתן לבצע סביב מילים אלו משחקי  
אסוציאציות,

ולשאל מה הוא פסח? מה היא מצה ומה  
הוא מרור?

לחשוב, להאזין ולהשמיע את המחשבות  
העולות בהקשר של מילה זו.

אפשרות נוספת היא לבצע משחק "פיקולו",  
פיקולו" תוך שילוב שלושת המילים לעיל עם  
תנועות מומצאות וייחודיות להן. מתאים גם  
סביב השולחן וגם מול אחרים שנמצאים מול  
מצלמת האינטרנט.

(מתאים במיוחד בהשתתפות של ילדים קטנים)

# האפיקומן בירושלים הבנויה

אם משחקים בכמה בתים במקביל, ניתן להחליט מראש על מקום מחבוא משותף (לדוגמא, מתחת לכרית של אבא). הילדים בכל בית יחפשו, והראשונים למצוא יזכו במתנה כזו או אחרת מסבא, או מהדוד. בינתיים,

לכולנו מגיע לחלום, לבקש, לשאוף לכך שהשנה נקבל משהו, שנזכה, שיתגשם עבורנו.

## מה הייתם רוצים?



ה-מילה

המרכז הישראלי לביבליותרפיה

# שכולזן עורך

השנה,  
כל אחד מאיתנו אוכל  
בביתו, את מטעמי ידיו,  
ועמל כפיו.  
לאיזו מנת חג מתגעגעים?  
מה ניסינו להכין כמו של..  
מה חידשנו?

# גִּיבוֹר הַהַגְדָּה-מוֹשֶׁה



מצורפות תמונות מחייו של האיש  
והאגדה. מעניין לראות מי זוכר מה, איך



דברים קרו, לעמת ולאמת גירסאות.  
ניתן לבדוק עוד לפני ההתבוננות מי

זוכר איזה חלק בביוגרפיה של האיש



ומה מושך אותנו דווקא בפרק זה של  
חייו.

גיבורי המקרא אינם גיבורים הרואיים  
עשויים ללא חת...

הם גיבורים אנושיים מאד, יש להם  
חולשות ולא אחת הם גם טועים ונענשים  
על כך.

הגבורה שלהם מתבטאת ביכולת  
להתגבר על הקשיים ולהיאבק.

משה, שהיה כבד פה וכבד לשון, קיבל  
כעזר את אחיו אהרון שיהיה לו לפה.

האם אנחנו יודעים להיעזר בסביבתנו כדי

להתגבר על החולשות האנושיות שלנו?

האם אנחנו יודעים לבקש עזרה כשצריך,

ולקבל תמיכה מהקרובים אלינו?

# שִׁירֵי הַזֶּזֶגְ שִׁלְנוּ

אחד מי יודע, חד גדיא ועוד רבים וטובים.  
לכול משפחה רצף השירים שלה על בטן  
מלאה.

כל משפחה יכולה להכין "מופע", שיר  
משלה שאותו היא מקדישה לבני  
המשפחת האחרים.

ניתן גם להכין רשימת השמעה שתלווה  
אתכם בימים אלו.

# בְּאֲבִיב / בְּמִיכָה שְׁטֵרִית

נַעֲבֹר אֶת הַחֹרֶף וְאַחַר כֵּן נִרְאֶה  
בְּאֲבִיב, בְּאֲבִיב  
בֵּינֵתִים שֶׁב תַּחַת עֵץ הַקְּלֶמְנֵטִינוֹת  
זֶה עֹנֵתִי, עֹנֵתִי

קִבַּל אֶת הַדִּין זֶה נֹכַח מִלְמַעְלָה  
תַּחֲשֹׁב שְׂזָה גִשְׁמ, תַּחֲשֹׁב שְׂזָה חֹרֶף,  
וְאַחַר כֵּן נִרְאֶה

נַעֲבֹר אֶת הַחֹרֶף וְאַחַר כֵּן נִרְאֶה  
בְּאֲבִיב, בְּאֲבִיב, בְּאֲבִיב

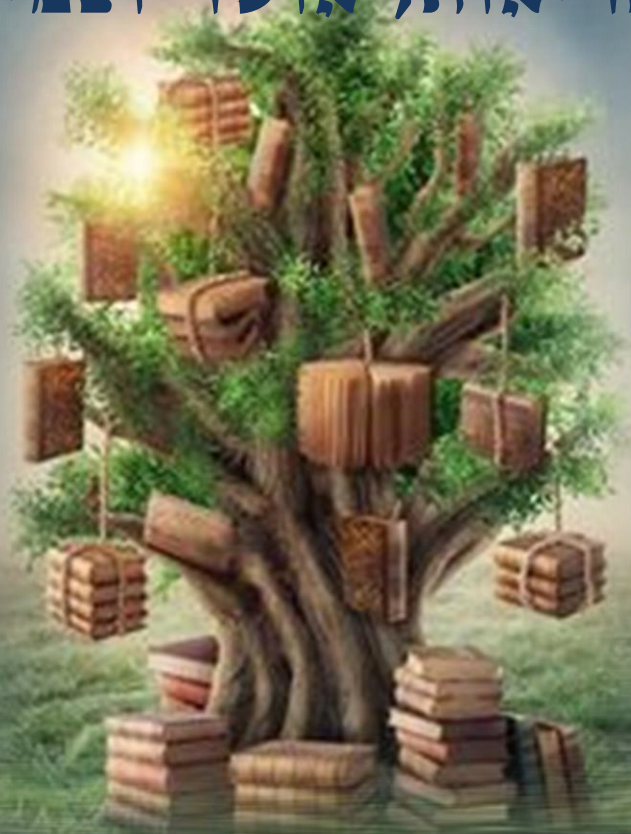
בְּאֲבִיב אֲנִי אֹלֶבֶשׁ חֲלָצָה לְבָנָה  
וְאַחֲצָה אֶת הָרְחוֹב כְּמוֹ מֶלֶךְ...  
בְּאֲבִיב בְּחֲלָצָה לְבָנָה כְּמוֹ מֶלֶךְ, כְּמוֹ  
מֶלֶךְ...

נַעֲבֹר אֶת הַחֹרֶף וְאַחַר כֵּן נִרְאֶה  
בְּאֲבִיב, בְּאֲבִיב  
קִבַּל אֶת הַדִּין...





חג שמח, בריאות, אושר וצמיחה אישית



[office@ha-mila.org](mailto:office@ha-mila.org) // 050-5836752 // [www.ha-mila.org](http://www.ha-mila.org)



זה החלום/אולב האוגה

זה החלום שאנו נוצרים בלבנו בלי לומר מלה

שמשהו מופלא יקרה פתאום

שזה מוכרח לקרות

שהזמן יפתח לפנינו

שהלב יפתח לפנינו

שהשערים יפתחו לפנינו

שהסלע יפתח לפנינו

שמעין נסתר יכרץ לעמתנו

שהחלום עצמו יפתח לפנינו

שבקר אחד נשיט בלי משים לתוך

מכרץ קטן שלא ידענו שהיה שם כל הזמן