

"סגר שלישי גלידה..."

מחנכות יקרות, לקראת החזרה לסגר..

מצ"ב הצעות למערכי שיעור:

(1) אורור רגשות

(2) סרטון חשיבה חיובית

(לאחר הסרטון לבקש מהתלמידים לכתוב ב-PADLET אילו דברים

טובים/הזדמנויות יש בסגר)

(3) שייכות וקרבה בזמן סגר

(4) זיכרונות מתוקים



חני וינרוט ז"ל הייתה בחורה אמיצה שהתמודדה עם מחלת הסרטן בגבורה מס' שנים. “  
חני תמיד ביקשה להפריד בין "סבל הכרחי" ל"סבל שאינו הכרחי". בין מה שאנחנו חייבים להתמודד איתו לבין  
מה שביכולתנו להימנע. למשל - אם אנחנו תקועים בפקק רציני וחוששים שנאחר לפגישה חשובה - אנחנו יכולים  
לבלות את כל הדרך בקיטורים ודאגה או יכולים להבין שזה סבל לא הכרחי, לא חייבים לסבול בנסיעה ואפשר  
בינתיים להנות מהמוסיקה, לנצל את הזמן לשיחות טלפון וכו. גם אם נאחר זו לא סיבה לסבול בפקק..

מחנכות יקרות,

אין ספק שנכפה עלינו "סבל הכרחי" – סגר שלישי. הסגר לא בשליטתנו. אך כיצד הסגר יעבור? איך הוא יראה?  
לגמרי תלוי בנו..

האם נתבאס ונקטר כל היום? (זה בסדר מדי פעם...כן?) האם נספור את הימים עד לחזרה לשגרה?

או שנצליח לראות את נקודות האור / נשים לב להזדמנויות חדשות?

נזכור שעדיין יש לנו שליטה על דברים רבים – לבשל מתכונים חדשים/ לצאת להליכות / להרים טלפון להורה/  
לצפות בסדרה טובה, לתרגל מדיצטיה וכו...

יש לנו הזדמנות ללמד את התלמידים לנהל זמן נכון יותר/ להתמודד עם קשיים ואתגרים והיד עוד נטויה..

מזכירה שאנו יכולות וצריכות להיות נושאות התקווה עבור התלמידים/תלמידות בתקופה זו ולתת להם כוחות להתמודד !

ולא לשכוח – להרבות בחמלה עצמית!!! עכשיו ותמיד..☺

לרשותכן תמיד, שרית