



# ארגז כוחות משפחתי

דניאל ברונר אטיאס

יועצת חינוכית

בית ספר "מגד"

## כוח על

אלו יכלתי לבקש לי כח-על  
לא הייתי מבקשת זוג כנפים,  
סנפירים,

או ליזר מהעיניים;

הייתי מבקשת רק את היכלת להציץ טפה קדימה

להציץ קדימה יום

לנרא שגם מחר יהיה בסדר

לחזר להווה

ולנשם.



מיקה בן שאול

# כוח על

מיקה בן שאול



לכל אחד מאיתנו כוחות מיוחדים, כוחות שחבויים עמוק בפנים.

לכל אחד כוח משלו, שמשמש אותו בזמנים טובים ובזמנים קשים, בזמנים רגילים ובזמנים מיוחדים.

עכשיו זה הזמן להוציא את הכוחות, לתת להם ביטוי, לפנות להם מקום.

בכל פעם שהפחד משתלט, שהעצב עוטף או שהכעס עולה- נזמין את הכוח המתאים שיעזור לנו להתמודד.

# אז מה עושים?

▶ ניקח ארגז או קופסא מתאימה  
(כמו קופסת נעליים, קופסת  
קורנפלקס, קופסא של שוקו או  
מטרנה...)

▶ נכתוב עליו "ארגז הכוחות של  
משפחת..." ונקשט.





**כוח הדיבור**



**כוח שיתוף פעולה**



**כוח האהבה**



**כוח האמונה**

▶ כל אחד מבני הבית בוחר את הכוח שלו ויוצר אותו. (אפשר להיעזר ברשימה בסוף המצגת..) זה יכול להיות ציור, פיסול, פלסטלינה, שלט עם מקל ארטיק... תנו לדמיון להפליג ולידיים ליצור.

▶ כל אחד יכול ליצור כמה כוחות  
▶ מכניסים את כל הכוחות לארגז...





ובכל פעם שמישהו מבני הבית  
מרגיש שהוא זקוק לכוח, הוא מוזמן  
לשלוף אותו מתוך הארגז ולפנות לו  
מקום בלב.

לאחוז בו עד שהרגש שהציף אותו-  
פחד, עצב, כעס, בלבול, כאב...  
מפנה את מקומו לרגש אחר-  
שלווה, שמחה, רוגע, אהבה,  
אופטימיות...

# אפשר גם לשחק עם הכוחות...

- ▶ "הגמד והענק" - עושים הגרלה בין כל בני המשפחה, כל אחד צריך לבחור איזה כוח הוא רוצה להעניק למי שיצא לו ומכין לו יצירה מתאימה. כל אחד צריך לנחש מה הכוח שהוא קיבל וממי.
- ▶ כל אחד בוחר איזה כוח הוא רוצה לחזק בעצמו...
- ▶ בוחרים ביחד כוח משפחתי להתמקד בו היום...
- ▶ בזמן הארוחה או לפני השינה, בשיחה משפחתית, כל אחד מספר איזה כוח הוא ראה היום במישהו אחר מבני המשפחה, ונותן דוגמא, למשל "ראיתי שכשביקשתי ממך לסדר את החדר השתמשת בכוח שיתוף פעולה"...
- ▶ בזמן הארוחה או לפני השינה, בשיחה משפחתית, כל אחד אומר איזה כוח שימש אותו היום ונותן דוגמא, למשל "כשהרגשתי שמשעמם לי השתמשתי בכוח היצירתיות והמצאתי משחק עם אחותי הקטנה"...

# ארגז כוחות

- ▶ כוח השלווה
- ▶ כוח הסבלנות
- ▶ כוח האיפוק
- ▶ כוח האהבה
- ▶ כוח עזרה הדדית
- ▶ כוח ההקשבה
- ▶ כוח הרגישות
- ▶ וכל כוח שמתחבר לכם...
- ▶ כוח ההסתגלות
- ▶ כוח האמונה
- ▶ כוח השמחה
- ▶ כוח היצירתיות
- ▶ כוח שיתוף פעולה
- ▶ כוח הדיבור
- ▶ כוח התקווה
- ▶ כוח הנתינה



מוזמנים לשתף אותי בחוויות ולשלוח לי למייל  
תמונות של ארגז הכוחות המשפחתי שלכם  
daniellebruner@gmail.com

שולחת לכם ממני את כוח האהבה.



שלכם תמיד דניאל