




# THE RETHINK KIT

## להגדיל את החמלה עץ האני האמיתי שלי

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית	 נייר ועט	 15 דקות

כעת התקדמו ל'גזע' העץ. על המשתתפים להתמקד בהווה ובמיקום הנוכחי שלהם, לדעתם. השתמשו בנושאים הבאים:

- + מה שנותן לי כוח זה
- + אני חש/ה הכרת תודה כאשר
- + אני מאתגר/ת כאשר
- + אני חש/ה חמלה כאשר

לבסוף, התמקדו ב'עלים' ובקשו מהמשתתפים לדמיין היכן הם רוצים להיות בעתיד. השתמשו בנושאים הבאים:

- + אני חולם/ת על
- + אני עוזר/ת לאחרים על ידי
- + זה חשוב שאני
- + אני מקווה ל...
- + אני מאמין/ה ב...
- + כשאהיה מבוגר/ת יותר

לאחר סיום הפעילות, יוכלו המשתתפים לשתף את חוויותיהם על ידי פותחי השיחה המוצעים כנקודת זינוק.

### 4. פותחי שיחה

- + מה גיליתם על עצמכם?

### 1. מה?

תרגיל יצירתי שמעודד את המשתתפים לחשוב על מי שהם, מהיכן הם מגיעים ולאן הם הולכים.

### 2. למה?

עידוד לחשיבה עצמית עוזר למשתתפים לחשוף את העצמי האותנטי שלהם ולזהות כיצד המציאות שלהם משתנה מרגע לרגע.

### 3. איך?

השתמשו באיור עץ האני האמיתי שלי, או בקשו מהמשתתפים לצייר על דף נייר עץ עם שורשים, גזע, ענפים ועלים. התחילו בהתמקדות בשורשי העץ. בקשו מהמשתתפים להוסיף מילים ומשפטים שמתארים את 'השורשים' שלהם בצורה הטובה ביותר. השתמשו בנושאים הבאים:

- + נולדתי
- + משפחתי כוללת
- + הייתי מאושר/ת כאשר
- + אני זוכר/ת
- + היו לי קשיים עם
- + החבר/ה הכי אהוב/ה שלי

## האם ידעתם?

עזרה ללומדים צעירים לאמץ תחושות עצמי חזקה מאפשרת להם לחיות ביתר אותנטיות ועם חמלה והבנה של עצמם ושל אחרים.

# להגדיל את החמלה

## עץ האני האמיתי שלי

### העלים

אני חולם/ת על

אני עוזר/ת לאחרים על ידי

זה חשוב שאני

אני מקווה ל

אני מאמין/ה ב

כשאהיה מבוגר/ת יותר

### הגזע

מה שמעניק לי כוח זה

אני מאותגר/ת כאשר

אני מרגיש/ה הכרת תודה כאשר

אני חש/ה חמלה כאשר

### השורשים

נולדתי

משפחתי כוללת

הייתי מאושר/ת כאשר

אני זוכר/ת

היו לי קשיים עם

החבר/ה הכי אהוב/ה שלי

