

שם הספר הוא "כיפת הברזל של הנפש" וחיברתי אותו ביחד עם תלמידיי וקהילת גן יבנה.

הספר שבו מופיע התדריך נועד להישלח לילדים המאושפזים בבתי חולים. ההפצה הראשונה של עותקים מהספר הגיעה לבית החולים " בני ציון " שבחיפה.

הנהלת בית הספר מתכוונת לשלוח את כל העותקים (80) לבתי חולים ציבוריים.

קיבלתי משוב על הספר מהפסיכולוג היישובי , עוזי גרינבאום, ומהמטפל הרגשי (אמ. איי) , גבי קונפינו , העובדים בקהילת גן יבנה.

הם בירכו על כך שהיחידות הביבליותרפיות המופיעות בספר בנויות בצורה פסיכו- חינוכית יוצאת מן הכלל.

חמוטל היקרה, לכבוד הוא לי שמצאת עניין בספר הצנוע שכתבתי עם התלמידים ועם קהילת גן יבנה.

את יכולה לעשות שימוש בחומר ולהודות להנהלת בית הספר תיכון אורט רבין גן יבנה. למנהלת , מרי שפונט.

סוללה 12 הבעות פנים של חיוך ושמחה על פי בר יוסף

שיגור מחשבות

1.האם אני יכול להיות חלק מהחוויה שאני מדמיין לעצמי?

2.האם דמיון יכול לעזור לפתח עמידות נפשית?

3.האם אדם שחווה מצב מאתגר, יכול לדמיין שישוב לחיך כמו פעם?

תגבור בסוללת יצירות

תחשבי שיש לך גומת חן בלחי/ חמוטל בר יוסף

תחשבי שיש לך

גומת חן בלחי,

ולכן

בא לך לחיך בה.

כשאת אומרת "כן"

וגם כשאת אומרת "לא"

גומת החן צוחקת

וצוחק בה העולם כולו.

שאלות

1. המשוררת-ילדה אולי מתבוננת בראי, שמעניק לה אשליה ומפעיל את

דמיונה: על לחייה מתנוססת כעת גומת חן- סמל למציאת חן. כיצד

מראה חיצוני יכול להשפיע על הרגשות?

2. כנראה, המשוררת- ילדה מנסה להתעודד, לאחר שחוותה מצב של קושי

ומשם מנסה לטפס ולצמוח בראייה חיובית. מניין, לדעתך, שאבה את

כוחה הפנימי לחזק את עצמה?

3. הצחוק יכול להדוף מחשבות שליליות ולהחליפן במחשבות חיוביות. האם מדובר בצחוק עצמי או שהוא שייך רק למקרים שחברים מצחיקים אותנו?

כיפת הברזל שלי

חיוך , צחוק ודמיון מעניקים לנו את היכולת לחזק את עצמנו, לראות במכשולים אירועים זמניים ולהמשיך להתפתח באמצעות התהליך שאנו עוברים. באמצעותם ניתן להרגיע את המחשבות ואת הרגשות לאחר שחווינו אירוע שלילי ולהיות רכים בשיח הפנימי שבינינו לבין עצמנו. החיוך מסייע לקשר חיובי, לקבלת יחס אוהד יותר מהסביבה ויגרוור שינוי לטובה בתחושותינו הפנימיות.

פעילות במרחב המוגן

דמיינו , שאתם יוצאים למסע בארץ החלומות, שבה יש הר משאלות, גבעת החיוכים, נהר התקווה, מעיין הכוחות ויער השיתוף. ציירו את המסע לארץ החלומות , חברו סיפור לציור ושתפו את חבריכם במסעכם האישי.

אפשרות נוספת:

עליכם לעצום את עיניכם ולאפשר לעצמכם לדמיין, שאתם נראים יפים ומושכים המראכם החיצוני.

פקחו את עיניכם , גשו למראה הקרובה , עמדו מולה ושתפו את הבבואה הנשקפת אליכם

בהרגשתכם. מומלץ לשתף אחרים וחברים במשחק.

