



Giving Thoughts

פרויקט תקשורת משפחתית לחג ההודיה

השנה הייתה מאתגרת במיוחד עבור קהילות יהודיות ברחבי העולם, עם שלל משברים ומחלוקות. במפגשים ובשיחות עם חברי הקהילה, שמענו שוב ושוב על הקושי לנהל שיחות פתוחות בנושאים רגישים ומורכבים. בהשראת סיפורים אלה, יצרנו פעילות משפחתית פשוטה אך משמעותית בשיתוף הפדרציה היהודית בווינינגטון והסוכנות היהודית. מטרתנו היא לעודד שיחות פתוחות ומלאות אמפתיה, תוך שימוש בכלים חזותיים שיסייעו למשפחות למפות ולשתף את רגשותיהם. כאשר משלבים שיח עם כלים חזותיים, קל יותר לבני המשפחה לבטא דאגות שאינן נאמרות, ולגשת לדיונים מתוך רכות והבנה.

מטרה:

הפעילות נועדה לקדם תקשורת פתוחה במשפחה סביב נושאים מורכבים, תוך מתן דרך חזותית לבטא חששות. היא מתמקדת בטיפוח אמפתיה והבנה ללא לחץ של פתרון בעיות.

אופן ביצוע מומלץ:

מומלץ לבצע בזוגות (למשל, בני זוג, הורה וילד) אך אפשרי גם בקבוצות קטנות (למשל, שני הורים וילד אחד).

חומרים:

- גרף ריק של ציר x-y (מסופק בסוף הקובץ)
- רצועות נייר בצבעים שונים ובאותו אורך (מסופק בסוף הקובץ)
- מספריים
- עטים או טושים

אנו מקווים שמשפחות יעשו שימוש בפרויקט זה במפגשי חג ההודיה שלהן, יפתחו דלתות לתקשורת מלב אל לב, ויעניקו זה לזה את מתנת ההקשבה והתמיכה בתקופות מאתגרות.

אבי אייזן ויובל יפרח



Giving Thoughts

פרויקט תקשורת משפחתית לחג ההודיה

אופן ביצוע:

1. בחירות נושאי שיח:

בחרו נושא שיחה (לדוגמה, "חיים כסטודנט יהודי לאחר 7 באוקטובר" או "האתגרים בשיח על ישראל"). הסכימו לשמור על ראש פתוח ולהתמקד בהקשבה לחוויות ולרגשות של זה/זו.

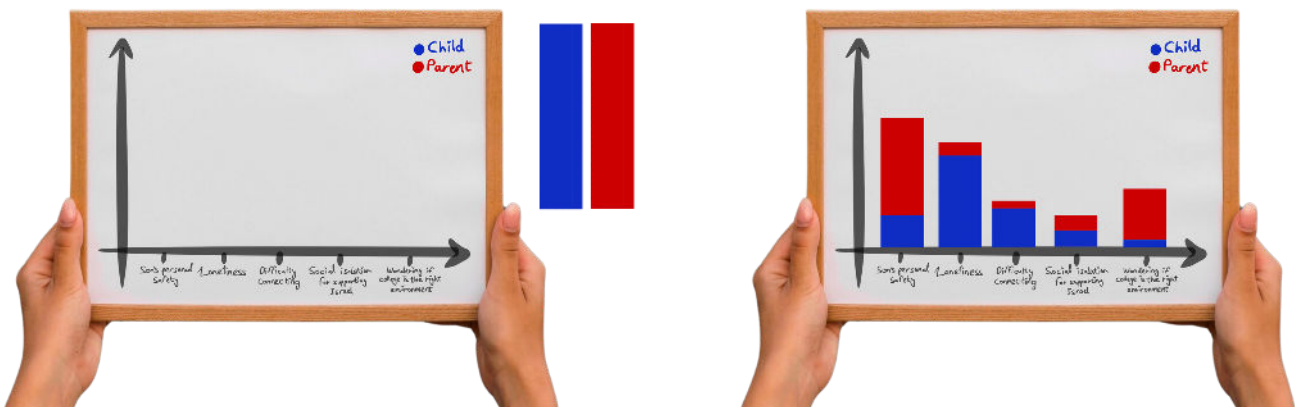
2. זיהוי הקשיים (ציר X):

המשתתפים רשמים לאורך ציר ה-X את האתגרים הקשורים לנושא. יש לשמור על תמצות ולא להעמיק בנושא, אלא לתת כותרת לקושי. לדוגמא:

- סטודנט: "בטיחות", "בדידות", "לחץ אקדמי"
- הורה: "דאגה לבטיחות הילד", "תחושת ניתוק"

3. הצבת החששות (ציר Y):

כל משתתף בוחר רצועת נייר צבעונית שתייצג את ה"מדד" האישי שלו. אורך רצועת המדד של כל משתתף צריך להיות זהה בתחילת הפעילות. כל משתתף גוזר את הרצועה לחלקים, בהתאם למידת ההשפעה של כל דאגה עליו, כך שכל חלק ייצג באופן יחסי את הדאגות שלו.





Giving Thoughts

פרויקט תקשורת משפחתית לחג ההודיה

4. שיתוף ודיון:

לאחר שכל המשתתפים השלימו את המדדים שלהם על הגרף, כל משתתף מסביר את הבחירות שלו. לדוגמא:

- "רוב המדד שלי מוקדש לביטחון אישי כי אני מרגיש הרבה חרדה בקמפוס ביום-יום."
- "התמקדתי בבדידות, כי קשה לי למצוא קשרים תומכים."

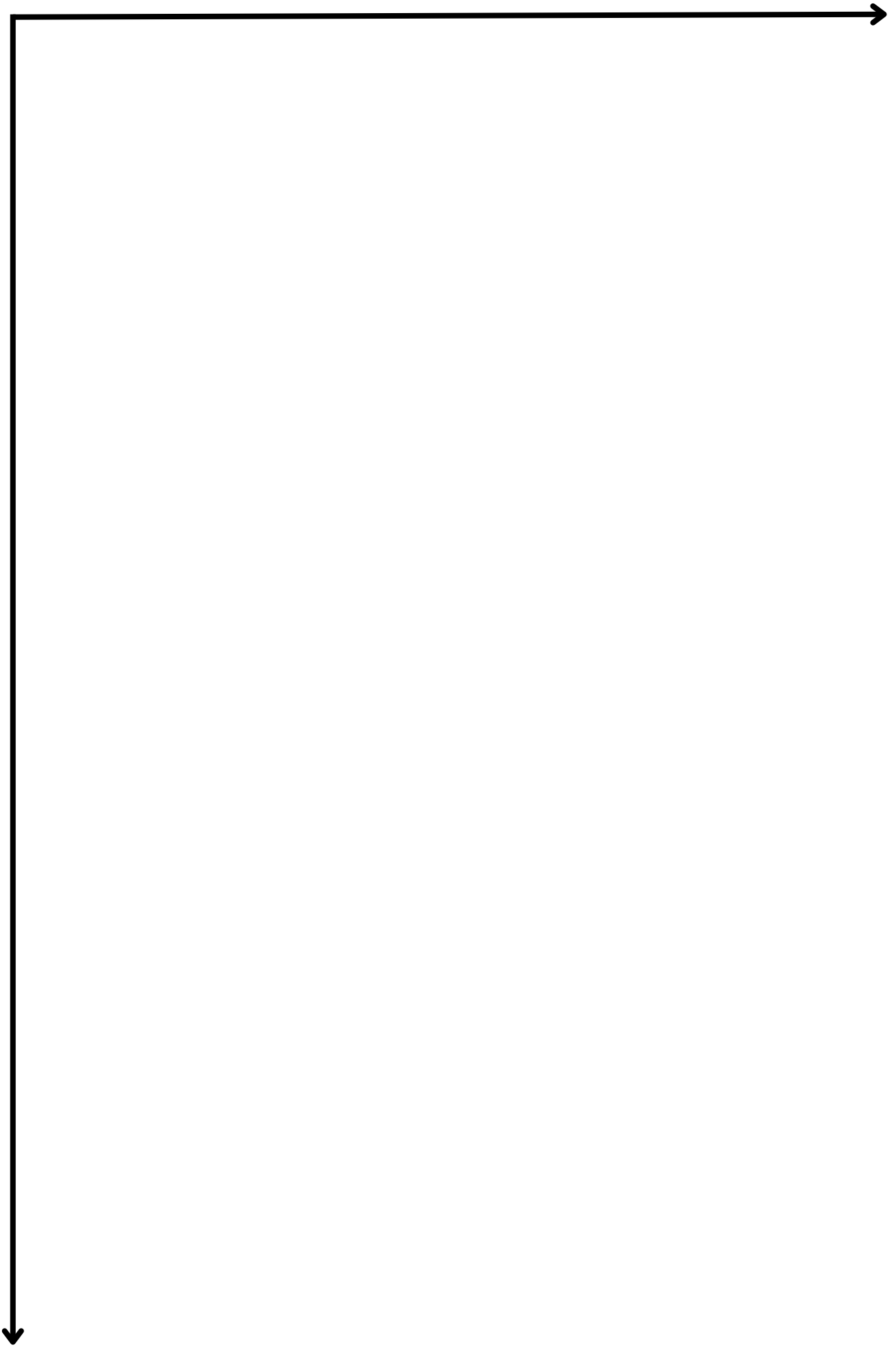
5. הרהור בבעיות לעומק, בלי הצעת פתרונות:

מטרת הפעילות היא לטפח הבנה ולא פתרון בעיות מיידית. התבוננו פנימה והרהרו במה ששיתפתם. לדוגמא:

- "מה הפתיע אתכם לגבי הדאגות של כל אחד?"
- "איך זה משנה את נקודת המבט שלכם?"

6. סיכום וסיום:

סיימו בהכרה בחוויות של כל אחד והבעת הערכה על הכנות שנשתפה. הפעילות הזו יכולה לחזור על עצמה עם נושאים שונים כדי לחזק את התקשורת והאמפתיה ההדדית במשפחה.



רצועות בצבעים שונים ובאותו אורך

