

סבלנות: עוצרים, נושמים, בוחרים

שאלות לשולחן השבת

מתי השבוע הרגשתי שהסבלנות שלך נגמרה? מה קרה רגע לפני?
איך הגוף מרגיש כשהכעס מתחיל? איפה מרגישים אותו?
מה עוזר לך להירגע: נשימה, חיבוק, לצאת רגע מהחדר, או משהו אחר?

לגדולים: הלל הזקן לא כעס, גם כשאיש צעק בפתח ביתו שוב ושוב בערב שבת. האם להיות סבלני אומר שצריך לשתוק תמיד? מה ההבדל בין סבלנות לבין לוותר על מה שחשוב?

מה בוחרים? משחק קלפי המצבים (12 דקות)

לפני שבת

לפני שבת: מדפיסים את דף הקלפים, רצוי על נייר עבה.
לפני שבת: גוזרים לאורך הקווים ומקפלים כל קלף לאורך קו האמצע, כך שהמצב בצד אחד והאפשרויות בצד השני.
לפני שבת: מניחים את הקלפים המקופלים בקערה, במקום שיהיה בהישג יד ליד שולחן השבת.

בשבת, ליד השולחן

מדגימים יחד את שלושת הצעדים: מניחים ידיים על השולחן (עוצרים), שואפים ארוך ונושפים לאט (נושמים), ושואלים בקול: מה אפשר לעשות עכשיו? (בוחרים).
ילד שולף קלף מהקערה ומקריא את המצב. לילדים שעוד לא קוראים, הורה מקריא.
לפני שפותחים את הקלף, כולם עושים יחד עוצרים ונושמים.
פותחים את הקלף וקוראים את שלוש האפשרויות. כל אחד מצביע באצבעות: אצבע אחת לאפשרות א, שתיים לאפשרות ב, שלוש לאפשרות ג. מי שרוצה מסביר למה בחר.
שואלים: יש למישהו רעיון סבלני אחר, אפשרות ד? כל רעיון טוב מקבל אגודל למעלה מכל השולחן.
ממשיכים עד שהקלפים נגמרים, או עוצרים קודם. עדיף לסיים כשעוד נהנים.

המשימה שלנו לשבוע: תגובה אחת לשבוע

בשולחן השבת, כל אחד במשפחה בוחר תגובה סבלנית אחת מהקלפים, או רעיון משלו, לרגע שקורה לו הרבה. עד שבת הבאה, מנסים אותה לפחות פעם אחת. בשבת הבאה כל אחד מספר: מתי ניסיתי, ומה קרה.

עוצרים, נושמים, בוחרים: שלושה צעדים קטנים לרגעים שמוציאים אותנו מהכלים.
✂ גוזרים לאורך הקווים המקווקוים ומקפלים כל קלף לאורך הקו האמצעי, לפני שבת.

1

התור שנלקח

חיכיתי הרבה זמן לנדנדה בגינה. בדיוק כשהגיע
התור שלי, אחותי הקטנה רצה ועלתה עליה לפניי.

יִלְדָּה נִשְׁמָה וְאֵלֶּיךָ

סִילְמָה לֹא לָטָה, לֹאסֶפֶס יֵצֵא יִלְדָּה לִנְדָנְדָה וְהִיא
מִלְכָּה יֵצֵא לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה אֶל יִלְדָּה לִנְדָנְדָה

2

המגדל נפל

בניתי מגדל קוביות גבוה, הכי גבוה שבניתי אי
פעם. פתאום הוא התמוטט, וכל הקוביות התפזרו
על הרצפה.

יִלְדָּה, יִלְדָּה מִלְכָּה וְיִלְדָּה מִלְכָּה יֵצֵא לִנְדָנְדָה
סִילְמָה מִלְכָּה מִלְכָּה מִלְכָּה יֵצֵא לִנְדָנְדָה

3

מחכים לארוחה

חזרתי מבית הספר עם בטן ריקה. הריח מהמטבח
נפלא, ואמא אומרת: "עוד עשר דקות."

יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה
יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה

4

הציור שנמרח

ציירתי ציור שהשקעתי בו המון. ממש בסוף נשפכה
עליו כוס מים, והצבעים נמרחו.

יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה
יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה

5

הפסדתי במשחק

שיחקנו במשחק קופסה, והייתי ממש קרוב לנצח.
ברגע האחרון אחי עקף אותי וניצח.

יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה
יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה

6

השרוך שלא נקשר

ממהרים לבית הספר. ניסיתי לקשור את השרוכים,
והקשר נפתח שוב ושוב.

יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה
יִלְדָּה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה לִנְדָנְדָה

קלפי מצבים: מה בוחרים?

עוצרים, נושמים, בוחרים: שלושה צעדים קטנים לרגעים שמוציאים אותנו מהכלים.
✂ גוזרים לאורך הקווים המקווקווים ומקפלים כל קלף לאורך הקו האמצעי, לפני שבת.

8

אח קטן מפריע

ישבתי לקרוא ספר בשקט. אחי הקטן קפץ עליי,
משך בספר ושאל שאלות בלי הפסקה.

יְהוֹדֵה מַחְמֵה וְהַחֵם לִסְס וְזֶה מִיָּד יֵצֵא לְטוֹב
לְמַחֵם מוֹלֵד יִשְׁחַד לֹא: יִזְכָּר לְטוֹב יֵצֵא לְטוֹב יֵצֵא לְטוֹב

7

התור במכולת

עמדנו בתור ארוך במכולת, והתור כמעט לא זז.
הרגליים עייפות, ומשעמם לי.

יְהוֹדֵה מַחְמֵה וְהַחֵם לִסְס וְזֶה מִיָּד יֵצֵא לְטוֹב
לְמַחֵם מוֹלֵד יִשְׁחַד לֹא: יִזְכָּר לְטוֹב יֵצֵא לְטוֹב יֵצֵא לְטוֹב