

# מאחדת חילאים

ערכת שירים וסיח לילי האחדה  
לילי נחיר





## הנחיות לשיח

הורים ומורים יקרים,

לפניכם שירים מקוריים שכתבתי ברוח התקופה. השירים מזמינים אתכם לשיח על רגשות ומחשבות העולות בעקבות התקופה בה אנו נמצאים (ולא רק).

קראו יחד את השירים והסקירו מילים שאינן ברורות.

רגע לפני השאלות שמזמנות שיח נסו לשוחח על התחושה שעולה בעקבות השיר. המיוחד בשירים הוא שניתן לפרשם בדרכים שונות ולשאוב מהם פרשנויות שמתאימות לכל אחד באופן אישי.

חשוב לתת מקום למגוון התחושות, להקשיב ולשקף את הדברים שעולים ללא ביטול החששות אך תוך חיזוק החוסן והעידוד.

שלכם,


חני








# מלחמת מילים


לפעמים נדמה שהמילים ביניהן נלחמות  
 שחור ולבן,  
 טוב ורע  
 מי ייצג את הסהר  
 הירח או הלבנה?  
 מרשתת או אינטרנט?  
 פאזל או תזרז?  
 האם זו באמת מלחמה  
 או אולי רק וויכוח  
 שיתאולץ במהרה?

אילו מילים "נלחמות" בשיר? 

האם יש לכם דוגמאות נוספות למלחמות מילים? 

האם המילים באמת נלחמות או שיש מקום  
 לסגנונות שונים, מילים שונות לתאר את אותו הדבר? 

חשבו על מילים ש"נלחמות" במובן חיובי כמו למשל יופי והדר 

איזו תחושה עורר בכם השיר?  
 הרגשתי נחמד      הזדהות      לא התחברתי 





## המתנה

המחוג צללו לאיסו  
ואני את השניות מונה.  
כל כך הרבה תוכניות,  
ערכתי רשימות  
התכוונתי מכל הקולניות.  
סבלנות מקשים ממני,  
סבלנות בקשה.  
לפעמים התוכניות לחוד  
והמציאות תמתין לתורה

האם תחושת ההמתנה מוכרת לכם?



האם זכור לכם מקרה שהמתנתם למשהו זמן ממושך?



אילו תוכניות שתכננתם לאחרונה ממתינוות שתממשו אותן?



מה עוזר לכם להתאזר בסבלנות?



האם אתם ממתינים לאירוע גדול בקרוב כמו יום הולדת, חתונה



לידה? הכינו לוח ספירה לקראת האירוע הגדול





# פחד

לפני

האליה היה מביא עמו  
תחושה פחות נעימה,  
של פחד מאפליצות.

מהחושך  
מכל מה שנע'לו לך.  
ועכשיו

גם ביום אני חוששת  
ובוכה

כשנשמעים קולות הרעם  
והאדמה ללה במקומה.

אוחזת חזק ביד הוריי  
ולא מניחה

לך מפה אני מבקשת לומר  
לו

עזוב אותי במנוחה!



חני נאיר

האם גם אתם חוששים מהלילה? מדוע?



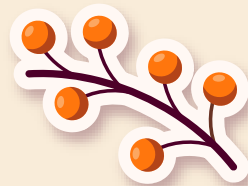
ממי הדוברת בשיר שואבת כוחות על מנת להתגבר על הפחד?



ממי אתם שואבים כוחות להתגבר על הפחד?



אילו מילות עידוד תגידו למי שמפחד?





# אמת

החדשות התיצגות

ברקע,

קול האזעקות

היטב נשמע.

ואני את האמת

מבקשת לברר

מה זו מלחמה?



מהם מקורות המידע שלי? למי עליי לכנות כדי לחפש מידע?



מדוע עדיף להמנע מצפייה בחדשות?



האם נתקלתם במקרה דומה בו הרגשתם שמהשוו אינו כשורה אבל לא הצלחתם

לברר מדוע? מה עשיתם?



מה זו לדעתכם מלחמה?



מה ההבדל ממלחמה? כיצד נשיג זאת?





# געגוע

לאן נעלאו השירים  
השמחים

עליצות ההליכה  
קשקילאים?

לאן נעלאו צהלות  
ילדים

מהנרנרות

והמרחקים.

לאן נעלמת שמחה  
אהוקה?

לא ידעתי לחבק אותך  
כשהיית לצידו

וכעת את חסרה

ערכו רשימה של הדברים שאתם מתגעגעים אליהם



הקיפו בעיגול את הדימוי המתאר את תחושתכם כשאתם מבצעים אותם



האם אפשרי להתגעגע למישהו או משהו שלא הכרנו בכלל?



מה כדאי לעשות כשאנו נתקפים בגעגוע למישהו?





# שנחה

בחול נושבת רוח  
 קרירה,  
 בכיתה על הסתיו  
 האורה מסבירה.  
 נחליאלי ראשון מצויל  
 בגינה.  
 הטבע מתקדם,  
 מתקדמת השנה  
 ונרגע משכיחה  
 שבחול מתחוללת  
 מלחמה.

איזו מחזוריות מתוארת בשיר?



האם מצב של מלחמה עוצר את המחזוריות הטבעית?



מהי העונה האהובה עליכם? מדוע?



האם הזמן משכיח את הקשיים?



יש אימרה ש"לרשום הוא ההפך מלשכוח" איזה זיכרון הייתם רוצים לרשום כדי לא לשכוח?







# נח

היך מתקמצת לנה

שריר נוצר,

מתחזק עם כל לחיצה.

הנה אני גיבורה,

אין בי פחד רק כח ועוצמה.

עם השמם האלעקה השריר

קבת אולת נרפה,

כל הכח נעלם

ועל הלחי נותרת אני

עם דמעה שקופה



מיהו גיבור/ה?



האם כל אחד יכול להיות גיבור/ה?



איך אתם מרגישים כשנשמעת אזעקה?



האם אתם מרשים לעצמכם לבכות בממ"ד או מחוצה לו?



מה או מי נותן לכם כח לנצח את הפחד והחשש?





# עלבון

את רק ילדה

מה את מבינה?

לכי לישון כבר מאוחר

החדשות הן לא בשביל ילדה קטנה.

את הפרשן שישיב שם איני מבינה.

את המילים הגדולות

עוד לא פענחתי

גם לא את מהות המלחמה

אבל בתחושות הבטן

אני מומחית גדולה.

בעצב והבנת הסביבה

אני פרשנית אלווה.

אמנם רק ילדה


אבל נפשי

לכל


ערה

האם אתם מתחברים לתחושה שהמבוגרים מתייחסים אליכם כאל ילדים ולא משתפים אתכם 

במידע או בתחושות?

מה אתם מבינים מהמצב הקיים? 

אילו תשובות הייתם מצפים לקבל מהמבוגרים כדי להרגע או לדעת יותר על המצב? 

האם אתם מבינים מדוע לא מספרים לכם את כל המידע? 





# הסחה



בדמיוני תלויה לה מודעה  
 "דרושה הסחת דעת דחופה"  
 אין צורך בניסיון קודם  
 או בממליצים מן השורה.  
 מה דרישות התפקיד אני תוהה?  
 שיר סיפור או אגדה  
 העיקר שתרווח את הנפש,  
 תנו דקה או אפילו שתיים  
 של שמחה  
 היש כזו בנמצא?

אילו פעולות אתם עושים כדי לא לחשוב על המצב?



איזו פעולה הכי מומלצת לדעתכם לאמץ כדי להרגיש טוב יותר?





# אופטימיות

המסגרת של משקפיי ורודה  
כך אני בולחת  
בולחת בכל יום מהתחלה.  
ורדוח הן גם הלגאזיות  
הכל נראה פשוט יותר דרכו  
ענוג.

המסגרת של משקפיי ורודה  
ורודות גם המחשבות.  
ורודה היא הבחירה  
למצוא בכל שחור ורוד  
בכל רעה  
את הטובה.

שתפנו במחשבה "ורודה" שעולה לכם

איזה ורוד אתם מוצאים בימים אלו בתוך הקושי?

איזה שיר משפיע על מצב הרוח שלכם והוכיח אתכם לאופטימיים יותר?





# בחירה



גם אם ירעם עליי רעם

ותחזיל מאלחמה,

אני בוארת תמיד בטוב ולא ברע.

בוארת לא להשחית מילים כסכינים,

לא לשלוח מבטים מאיימים.

בוארת בהגנה רק כנגד התקפה,


באהבה כנגד שנאה.


הלוואי והעולם יהיה כמותי

ויידע לבחור

בשום עולמי




האם תמיד יש לנו אפשרות לבחור? והרי המלחמה פרצה בגלל הצד השני 

האם היתה לנו יכולת בחירה במצב שנוצר? במה? 

במה אתם בוחרים ביום- יום שלכם? 

האם קל לכם לקבל החלטות או שאתם נוטים להתלבט? 

מה יכול לעזור לנו לקבל החלטה טובה? 

כיצד נגיב כאשר אנו נתונים למתקפה מילולית או פיזית? מה יעזור לנו להתאפק? 



נסיים בתפילה שקטה  
לימים של שקט ושלווה,  
בלי מלחמות  
לא של מילים  
ולא של אנשים  
רק שלווה ושקט נעים

