

יומן צוות
חוויה
עוטפת



Foundation for Jewish Camp:
Community Care Resources



BeWell, an initiative of Jewish
Federations of North America



The Blue Dove Foundation

חסד:

תקווה הנובעת מעזרה לזולת

מה זה חסד?

הרבה פעמים מפרשים חסד בתור טוב לב או חמלה. כשאנחנו מתנהגים בחסד, אנחנו מראים אהבה וחמלה כלפי עצמנו וכלפי אחרים בצורה מודעת.

אנחנו יכולים להראות חמלה ולהביע תודה בהרבה דרכים בתוכנית הזאת.

איך תמכתם במישהו אחר השבוע? איך זה גרם לכם להרגיש?

איך מישהו אחר תמך בכם השבוע? איך זה גרם לכם להרגיש?

נושא בעל עם חברו

NOSEI B'OL IM CHAVEIRO

שיתוף חבר/ה במה שמעיק עליך

בתורה יש סיפור על החברות המיוחדת בין רות, שהתגיירה, לבין חמותה נעמי. שתי הנשים מתמודדות יחד עם הרבה קשיים אבל הן מצליחות להתגבר עליהם כי הן תומכות אחת בשנייה. במהלך הקיץ אתם מהווים חלק מקהילה משמעותית. תזכרו שיש אנשים שעליהם תוכלו להישען כשאתם צריכים תמיכה ושאתם יכולים לתמוך באלה שסביבכם.

יומן צוות מחנה הקיץ הזה מותאם מתוכנית הלימודים 'לבריאות' של מרכז החינוך היהודי של קליבלנד.



הגדרת כוונה

תוך שאתם מתכוננים להגעת החניכים, קחו כמה דקות לחשוב על המסע שלכם לתפקיד אנשי צוות בתוכנית הזאת ומה הציפיות שלכם עם תחילת הקיץ.

למה נרשמתם לתוכנית השנה?

מה גרם לכם להרגיש חלק מהקהילה בינתיים?

מה אתם צריכים כדי להרגיש יותר חלק מהקהילה?

ממה התרגשתם הקיץ?



איזו מסורת אתם רוצים ליצור או שכבר יצרתם בתוך המרחב שלכם, זאת אומרת, בקבוצות קטנות יותר או בקבוצה כולה?



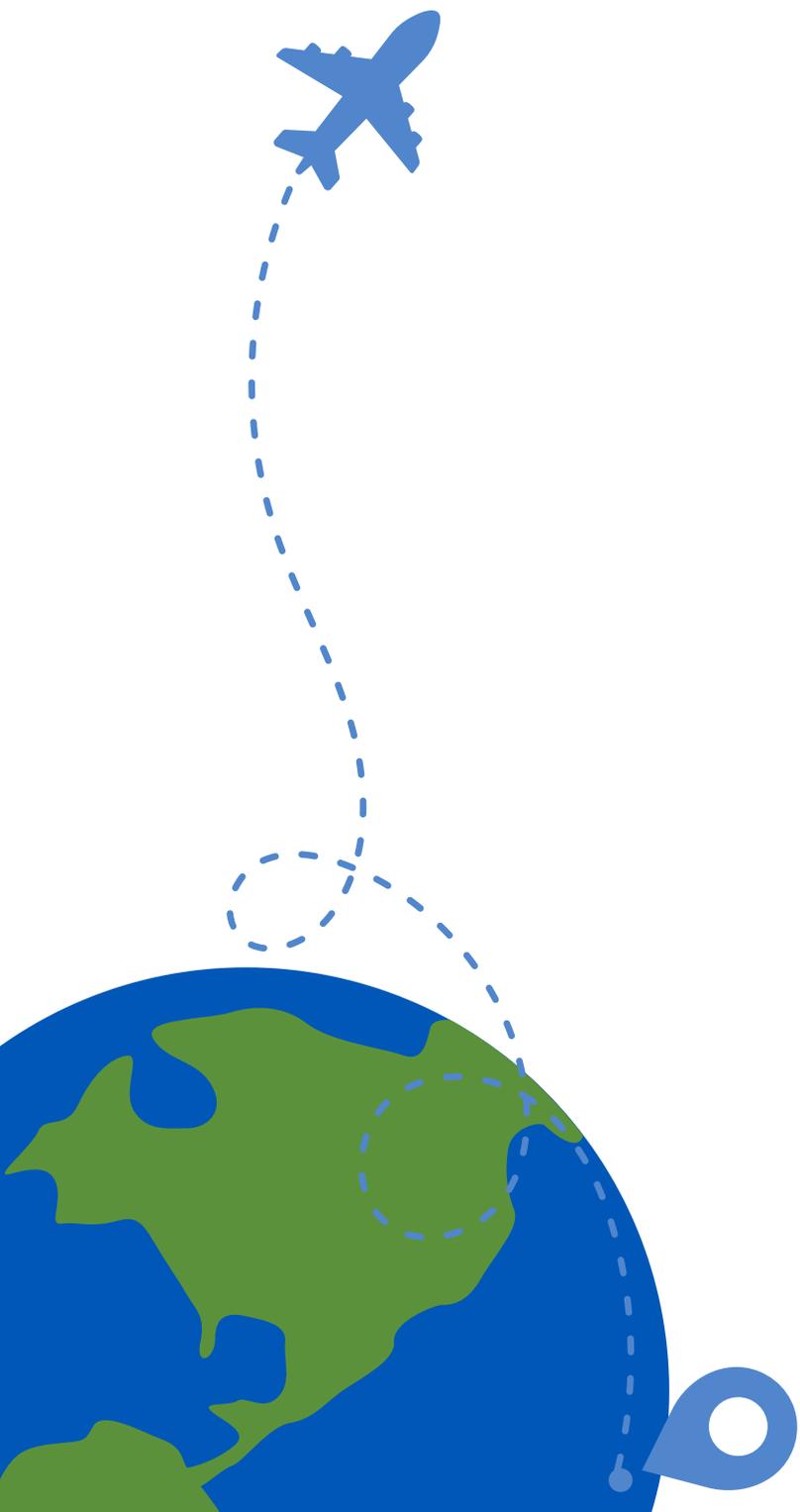
קהילה: חיבור חברתי

מה זאת קהילה?

קהילה היא מקום שבו אנשים מוצאים תמיכה. הקהילה מזכירה לנו ממי אכפת לנו ולמי אכפת מאיתנו. אנחנו יכולים לתמוך אחד בשני ברגעי שמחה, ברגעים מאתגרים, ובכל מה שביניהם.

הרבה מהמסורות שאנחנו לומדים ויוצרים במהלך התוכנית מסייעים לנו להרגיש מחוברים אחד לשני.

איזו מסורת בתוכנית גורם לכם להרגיש מחוברים?



תיק הטיפול העצמי שלכם

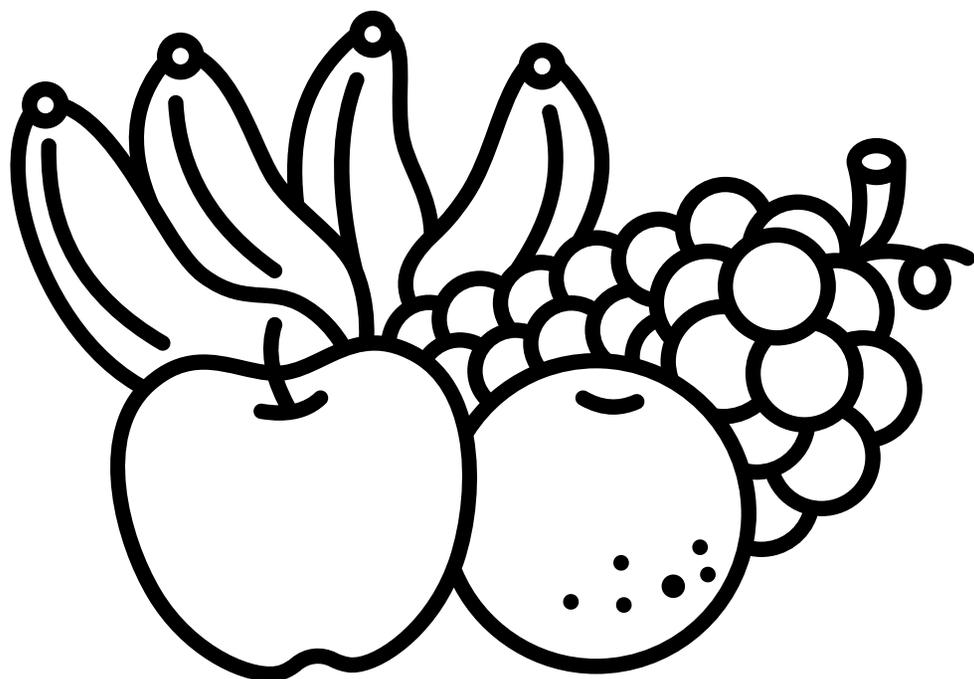
מי האנשים שאליהם אתם יכולים לפנות ולבקש תמיכה לאורך הקיץ?

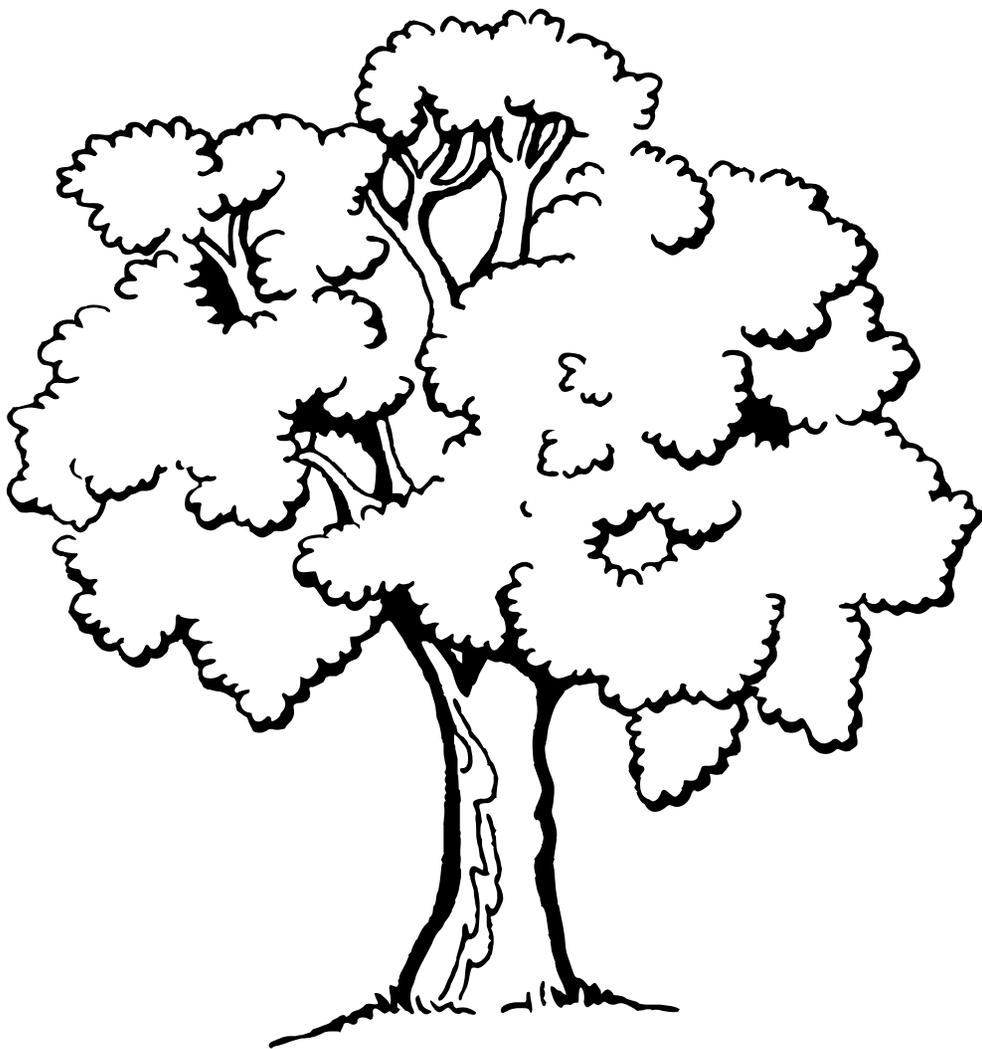


שננושים מרעננים אותנו ומחדשים את מלאי האנרגיה שלנו במהלך היום. למי אתם פונים בתוכנית כשאתם צריכים קצת אנרגיה?



לכולנו יש דברים שאנחנו עושים באופן קבוע למען הבריאות הפיזית והמראה שלנו, כמו למשל למרוח קרם הגנה כדי להגן על העור שלנו. מה לגבי הבריאות הרגשית שלנו? עם מי אתם בקשר קבוע כדי לדבר? (עמית לעבודה? המדריך/ה שלכם?)





כשהגרון שלכם יבש, אתם יודעים שאתם יכולים
לסמוך על בקבוק מים לחידוש את מלאי
הנוזלים שלכם - כל עוד הוא נמצא אתכם.
כשהנפש שלכם זקוקה להתמלא מחדש, על מי
אתם תמיד יכולים לסמוך?



כשאתם בשמש, אתם יודעים
שצריך לחבוש כובע כדי להגן על
הראש. למי תפנו לעזרה ו'הגנה'
כשאתם מחוץ למחנה?



כשיורד גשם בחוץ, אנחנו לובשים מעילים כדי שלא
להירטב. אבל כשנפתחים השמיים הפרטיים שלכם
ומתחיל לרדת 'גשם', למי אתם פונים?

סוכת שלום: תחושת ביטחון

מהי סוכת שלום?

פירוש המונח 'סוכת שלום' הוא מקום שמייצר תחושה של ביטחון והגנה. אל המונחים שבהם אנחנו נתקלים בברכת 'השכיבנו' שאומרים בתפילת ערבית, בה אנחנו מבקשים שהאל יפרוש עלינו הגנה של שלום (וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סֶכֶת שְׁלוֹמָךְ).

כל אחד מאיתנו הגיע לתוכנית
הזו מסיבה אחרת הקיץ.

מה הביא אתכם לתוכנית?



איך אתם יכולים ליצור קשרים עם אנשים מחוץ לחוג
החברתי הרגיל שלכם? איך זה עוזר לבנות את
הקהילה של הקבוצה?



קהילה: חיבור חברתי

מה זאת קהילה?

קהילה היא מקום שבו אנשים מוצאים תמיכה. הקהילה מזכירה לנו ממי אכפת לנו ולמי אכפת מאיתנו. אנחנו יכולים לתמוך אחד בשני ברגעי שמחה, ברגעים מאתגרים, ובכל מה שביניהם.

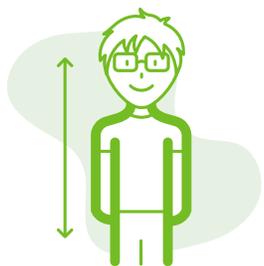
החיבורים שלנו משבחים את הזמן שלנו יחד.

איזו מסורת של המחנה יוצרת אצלכם תחושת חיבור?

מה גורם לקהילת התוכנית הזאת להרגיש בטוחה עבורכם?

איך מעניקים לאחרים תחושה של מוגנות?



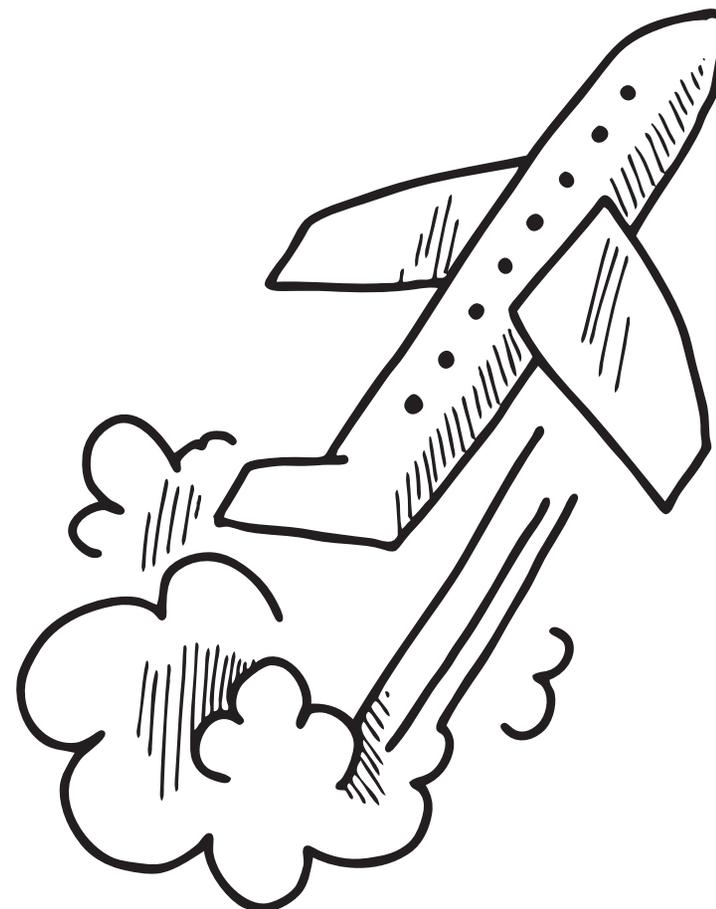


תתחילו מהראש ותעבדו
כלפי מטה, או שתתחילו
מכפות הרגליים ותעלו
חזרה. תעשו מה
שמרגיש לכם הכי נוח.



אסטרטגיות התמודדות, כמו הרפיית שרירים הדרגתית,
עוזרות לילדים ולמבוגרים. תרגול אסטרטגיות התמודדות
זאת דרך מעולה לטפל בעצמכם, להיות נוכחים יותר
ולשמש מודל התנהגות לדרכים בריאות לניהול מתח.

BREATHE



הרפיית שרירים מדורגת

תנצלו את הרפיית השרירים
המדורגת לצרכים שלכם

תשתמשו ב-PMR בכל זמן, בלי
שמישהו אפילו ישים לב.
למשל:



- תכווצו ותרפו את האגרופים בזמן שאתם יושבים
- תכווצו ותרפו את אצבעות הרגליים בתוך הנעליים



אפשר להפוך את התרגיל
לפשוט וקצר יותר אם
תבחרו להתמקד רק
בקבוצה אחת או במספר
קטן של קבוצות שרירים.



סוכת שלום: תחושת ביטחון

מהי סוכת שלום?

פירוש המונח 'סוכת שלום' הוא מקום שמייצר תחושה של ביטחון והגנה. אל המונחים שבהם אנחנו נתקלים בברכת 'השכיבנו' שאומרים בתפילת ערבית, בה אנחנו מבקשים שהאל יפרוש עלינו הגנה של שלום (ופרוש עלינו סכת שלום).

כל אחד מאיתנו חווה אתגרים והתלבטויות בזמן העבודה כאנשי צוות בתוכנית.

מה אתם עושים כדי לתת לעצמכם להרגיש מוגנים?

מה אתם עושים כדי ליצור תחושת מוגנות לחניכים ולעמיתים שלכם?

STRONG⁴LIFE™



• **פנים** (תכווצו את האף והפה)

• **כתפיים** (תרימו את הכתפיים כאילו שאתם מנסים לגעת איתם באוזניים)

• **זרועות**

• **אגרופים** (תעשו כאילו שאתם סוחטים תפוז או לימון)

• **בטן** (תמשכו את הפופיק שלכם לעבר הגב)

• **רגליים וירכיים**

• **כפות רגליים ואצבעות רגליים** (תדמיינו שכפות

הרגליים שלכם נמצאות בחול או בבוץ)

עכשיו, תשאפו כמה נשימות עמוקות ושימו לב כמה הגוף שלכם נעשה רפוי ומשוחרר. אם עדיין נותר לכם מתח בגוף, תכווצו ותרפו את אותם השרירים תוך שאתם שואפים ונושפים אוויר.

אתם אמורים לכווץ את השרירים אבל לא עד לנקודה שבה אתם מותחים אותם. אם אתם מרגישים אי-נוחות או כאב כלשהו, תפסיקו. תזכרו לעבוד לאט ולנשום נשימות עמוקות, שאיפה ונשיפה, תוך כדי התרגיל.

BREATHE

הרפיית שרירים מדורגת

למה לתרגל הרפיית שרירים מדורגת?

לחץ יכול לגרום לשרירים שלנו להיות מתוחים וקפוצים. הרפיית שרירים מדורגת (PMR) זה תרגיל הרפיה שמסייע לנו להרגיע את הגוף והנפש על לידי כיווץ והרפיית השרירים, בצורה איטית והדרגתית, לכל קבוצת שרירים בנפרד

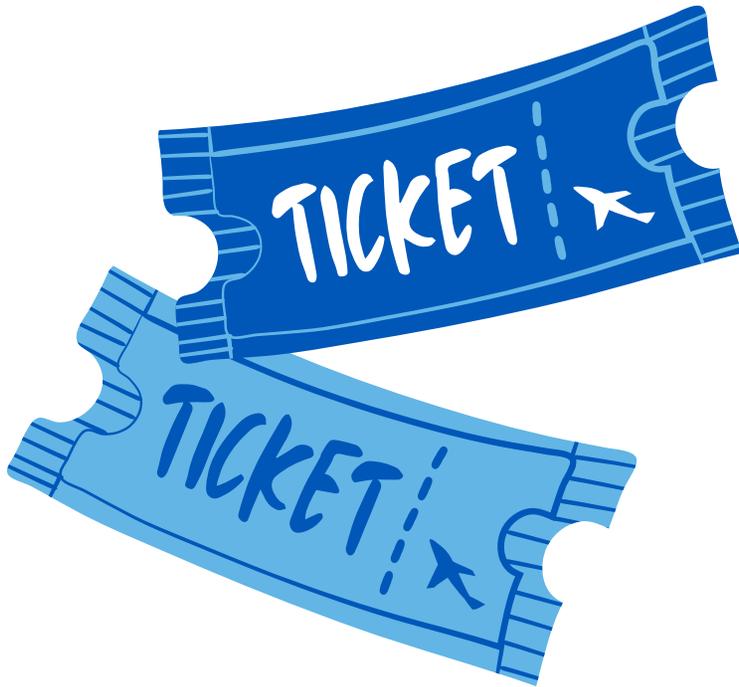


איך לתרגל הרפיית שרירים מדורגת

תשבו או תשכבו בתנוחה נוחה ונינוחה.

תשאפו כמה נשימות עמוקות דרך האף ותנשפו דרך הפה.

תתחילו לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים, כל אחת בנפרד:



אומץ לב: אומץ

מהו אומץ לב?

הרבה פעמים מפרשים את המונח 'אומץ לב' בתור כוח או אומץ. כדי לבטא אומץ לב, חשוב לזכור שיש לנו כוח פנימי לבחור איך לבטא את הרגשות שלנו. הפעלת הכוח הפנימי שלנו מאפשרת לנו לעצור ולשלוט בבחירת ההתנהגות שאנחנו עומדים לעשות.

לאורך הקיץ כל אחד מאיתנו חווה רגעים מלחיצים שמאתגרים אותנו.

מה הם חלק מהאתגרים של לוח הזמנים ו / או של הציפיות מצוות המחנה?

איזה הזדמנויות יש לכם כדי לשמור על עצמכם?

איך נראית הצלחת הקהילה במהלך התוכנית הזאת?

איך הייתם רוצים שיחגגו אתכם כשאתם תורמים לקהילת התוכנית?



גבורה:

יעילות עצמית וקהילתית

מהי גבורה?

את המונח 'גבורה' אפשר להבין בתור 'עוצמה' או 'כוח'. היא קשורה למילה 'גיבור'. אלה שמתחברים לגבורה של עצמם רואים הבדל חיובי שנעשה על ידי הפעולות של אנשים הפועלים לבד ושל קהילה העובדת יחד.

כולנו נוטלים חלק בהצלחת הקהילה. זה יכול להיות בקבוצות קטנות יותר או בקבוצה כולה.

איך עזרתם לקהילה להצליח? האם התפקיד ששיחקתם השתנה במהלך הקיץ?



איזה אתגרים החניכים שלכם חווים, ואיך אתם תומכים בהם?

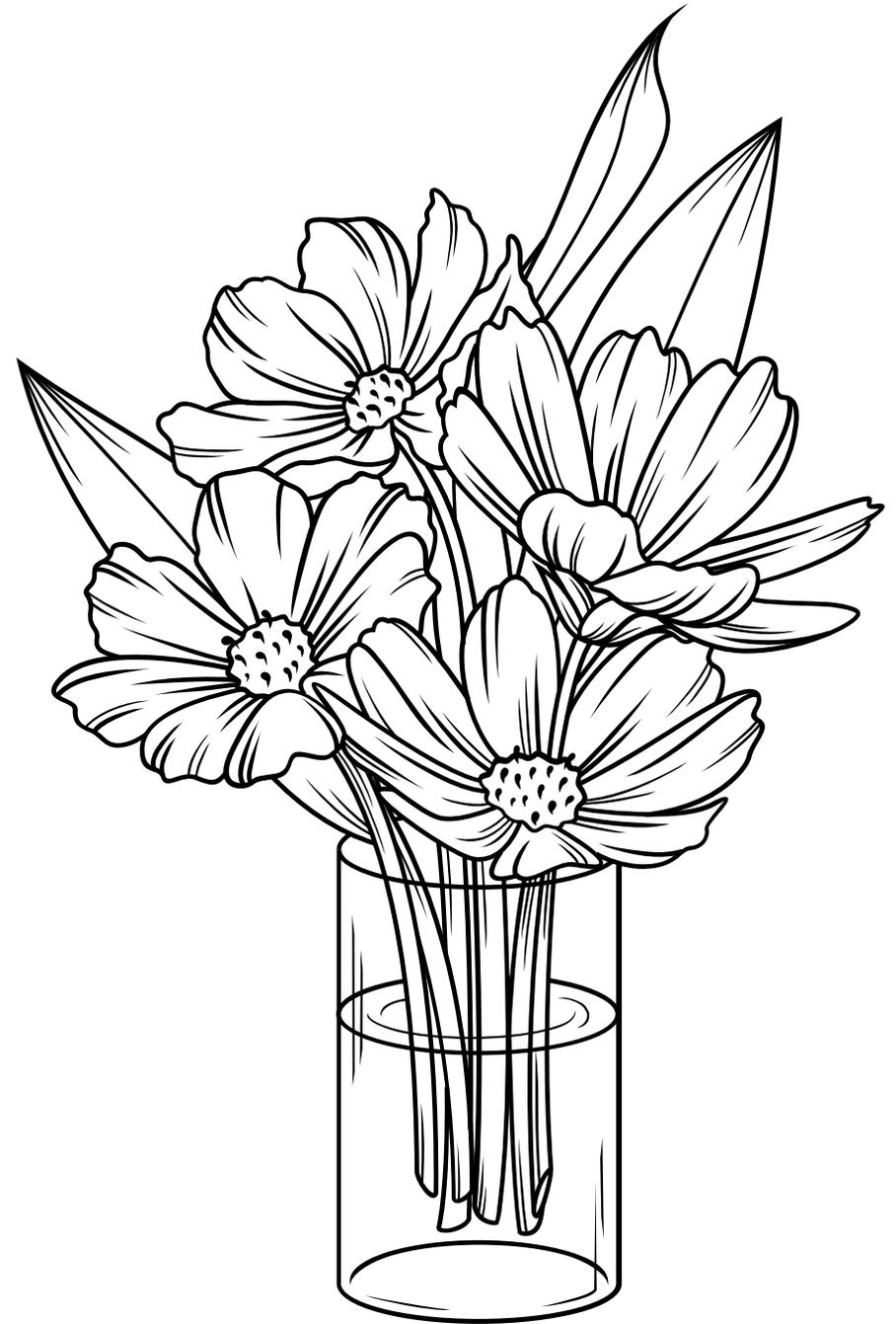


טיפים לנשימה

לנשום זה משהו שאנחנו בדרך
כלל עושים בלי לשים לב.

כשלוקחים את הזמן לנשום באופן מודע זה
יכול לעזור להרגיע את הנפש והגוף.
(אפשר לתרגל נשימות גם ברגעים רגועים.)





תשאפו דרך האף למשך
4 שניות

תשאפו

תחזיקו

תנשפו

תחזיקו

תנשפו את האוויר מהפה
במשך 4 שניות

תחזיקו את
האוויר
למשך 4
שניות

תישארו עם
ריאות
ריקות
למשך 4
שניות



טיפ: תנסו להאריך את הספירה ל-6 שניות או להפחית
לשנייה אחת וכך לשנות את רמת האנרגיה בתרגיל הזה

BREATHE

אומץ לב: אומץ

מהו אומץ לב?

הרבה פעמים מפרשים את המונח 'אומץ לב' בתור כוח או אומץ. כדי לבטא אומץ לב, חשוב לזכור שיש לנו כוח פנימי לבחור איך לבטא את הרגשות שלנו. הפעלת הכוח הפנימי שלנו מאפשרת לנו לעצור ולשלוט בבחירת ההתנהגות שאנחנו עומדים לעשות.

לאורך הקיץ אנחנו משתמשים בכישורים שונים כדי להתמודד עם אתגרים שעולים.

איך אתם משתמשים בכוח הפנימי שלכם כדי להתמודד עם אתגרים שונים?

איך אתם חוזרים לעניינים או מתחברים מחדש לסדר יום?

איך אתם עוזרים לחניכים או לעמיתים שלכם לחזור לשגרה אחרי שהם חוו רגע קשה?

גבורה:

יעילות עצמית וקהילתית

מהי גבורה?

את המונח 'גבורה' אפשר להבין בתור 'עוצמה' או 'כוח'. היא קשורה למילה 'גיבור'. אלה שמתחברים לגבורה של עצמם רואים הבדל חיובי שנעשה על ידי הפעולות של אנשים הפועלים לבד ושל קהילה העובדת יחד.

תוכניות קיץ מלאות בחוויות חדשות ומאתגרות. תוך שאתם מעבדים את החוויות האלו, חשוב לשמור על עצמכם.

מה אתם יכולים לעשות במהלך התוכנית כדי לטפל בעצמכם?



איך אפשר לבקש עזרה מהעמיתים או מהמדריכים?

- תחשבו יחד מה אתם יכולים לומר כדי לבקש תמיכה





MI SHEBERACH FOR CELEBRATED CONNECTION

May we all celebrate our connection through Judaism and treat each other as family.

Let us love and support each other in all of life's experiences, good and bad.

May we all focus on healing the world through loving-kindness and each other.

May we be patient with others and ourselves, and focus on being the best version of ourselves. - Anonymous



MI SHEBERACH FOR THOSE EXPERIENCING CHANGE

May the One who feels uncertain about upcoming changes find the strength to face each day knowing it can change.

And find the courage to keep going and overflow with compassion for themselves. May they discover the power of their own resilience and let it strengthen them.

May the one send them healing of the soul and give them the knowledge the peace is within them.

- Matthew and Lucie



MI SHEBERACH FOR THE OVERWORKED COUNSELOR

May you learn power and healing in learning to say no, in respecting your boundaries, and in letting yourself rest.

May you learn that everything may need not be done by you, may you learn to accept help, and to take care of yourself first.

May you understand that you are enough as is, your value is not in what you can do for others, and it is okay to let others carry the burden. - Lili L and Hannah V



MI SHEBERACH FOR THOSE SEARCHING FOR STRENGTH

May the One who is struggling to understand their own strength find their own path with the help of the world around them.

And may they never be afraid to ask for help or share their burden with others.

May they understand that strength isn't in solitude, but in reaching out when you cannot cope alone.

- Gabi, Charlotte and Aric