

יומן צוות מחנה קיץ



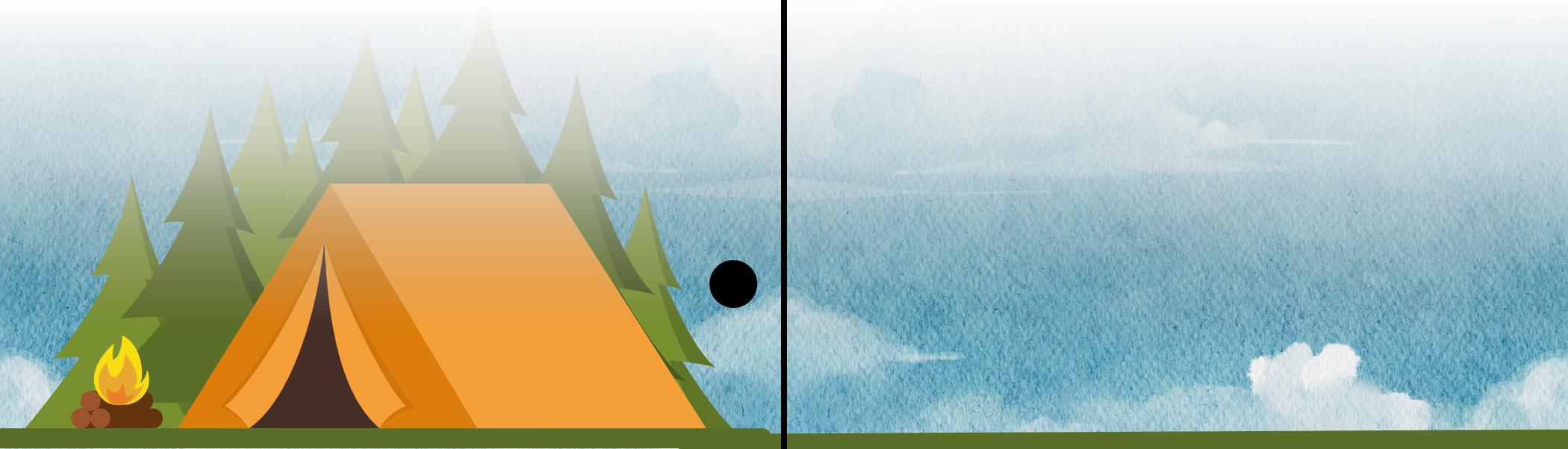
Foundation for Jewish Camp:
Community Care Resources



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.

במחנה אנחנו יכולים להראות חמלה ותודה בדרכים שונות.

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 חברה 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.



בזמן שאתם מתכוננים להגעתם של חניכי המחנה, קחו כמה רגעים ותחשבו על המסע שלכם למחנה ולמה אתם מצפים עם תחילת הקיץ.

למה ביקשתם להיות במחנה השנה?

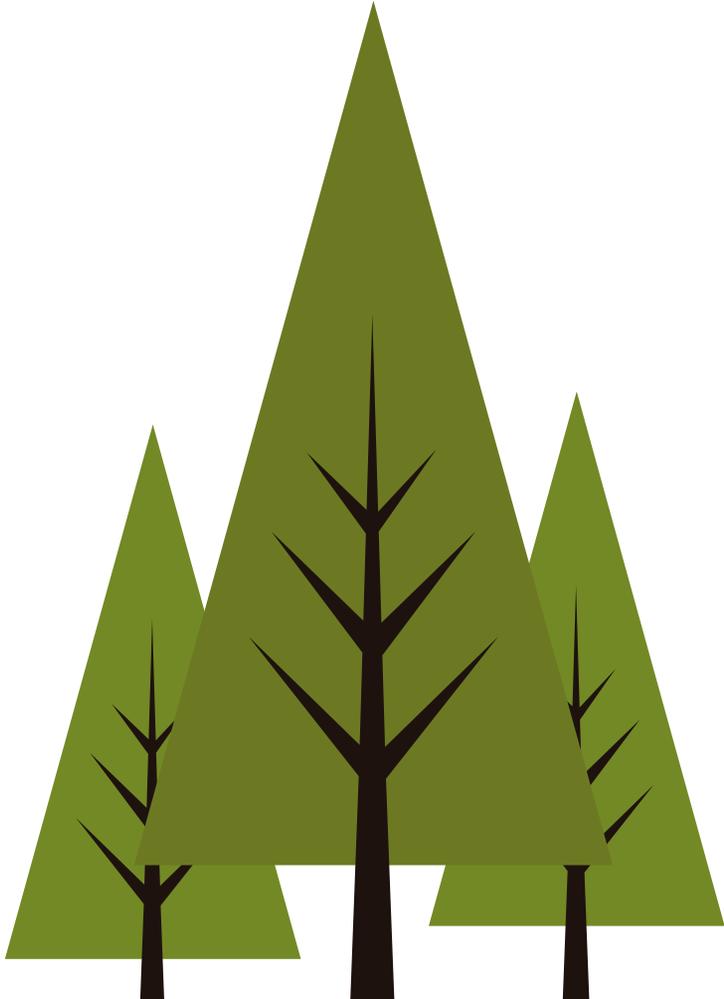
מה גרם לכם להרגיש חלק מהקהילה בינתיים?

מה אתם צריכים כדי להרגיש יותר חלק מהקהילה?

איך אתם יכולים ליצור קשר עם אנשים מחוץ לחוג החברתי הרגיל שלכם? איך זה בונה את קהילת המחנה?



ממה התרגשתם הקיץ?



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.

הקשרים שלנו
משביחים את הזמן
שלנו במחנה.

מה גרם לכם לחייך או לצחוק עם
מישהו אחר השבוע?

תיק הטיפול העצמי שלכם

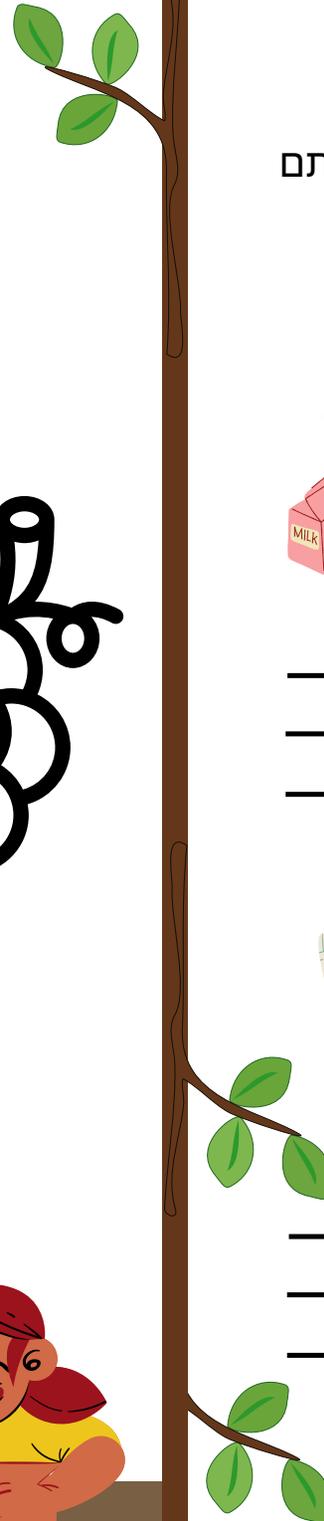
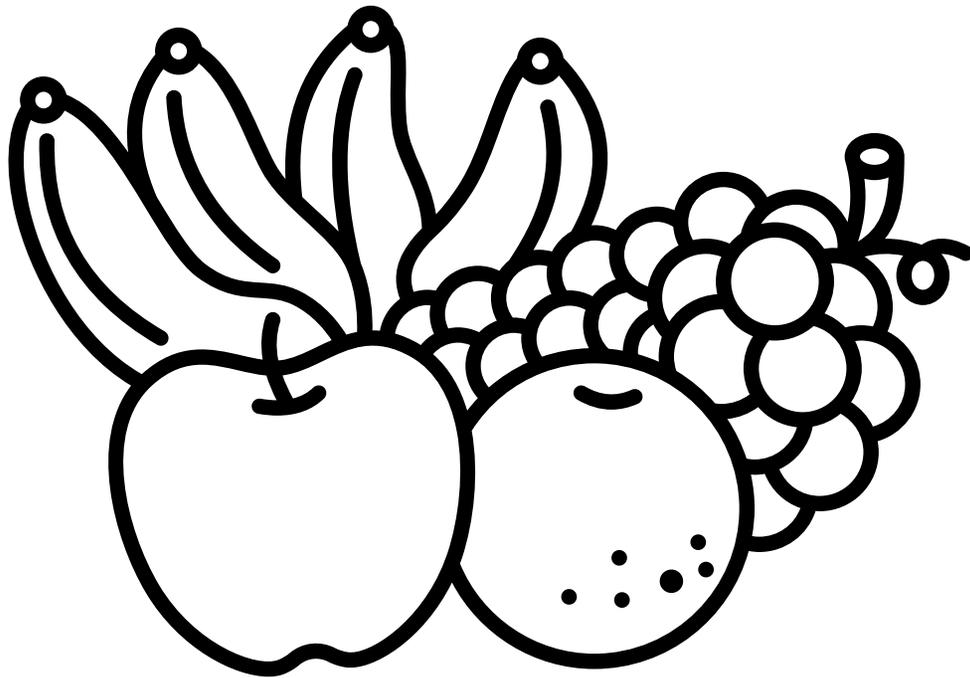
מי האנשים שאליהם אתם יכולים לפנות ולבקש תמיכה לאורך הקיץ?



שנושים 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?

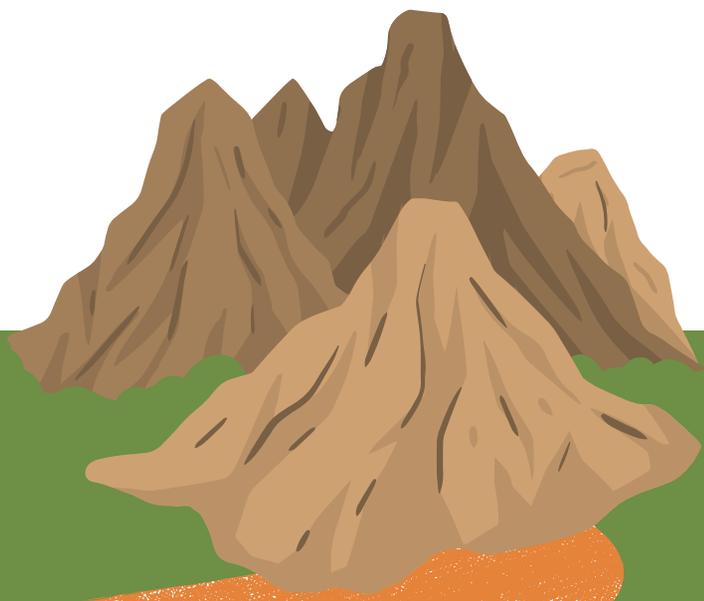
פירוש המונח 'סוכת שלום' הוא מקום שמייצר תחושה של ביטחון והגנה. אל המונחים שבהם אנחנו נתקלים בברכת 'השכיבנו' שאומרים בתפילת ערבית, בה אנחנו מבקשים שהאל יפרוש עלינו הגנה של שלום (וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סֶכֶת שְׁלוֹמָךְ).

כל אחד מאיתנו הגיע הקיץ
למחנה מסיבה אחרת.

מה הביא אותך למחנה?



איזו מסורת אתם רוצים ליצור או שיצרתם בתוך המרחב שלכם, זאת אומרת, הבקתה שלכם, היחידה שלכם או כל המחנה?



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 מסורות שאנחנו לומדים
ויוצרים במחנה עוזרות לנו
להרגיש מחוברים אחד לשני.**

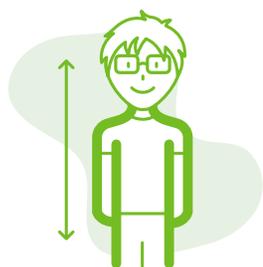
איזו מסורת של המחנה יוצרת אצלכם תחושת חיבור?

מה גורם לך להרגיש שהמחנה הוא מקום בטוח
עבורך?

איך מעניקים לאחרים תחושה של מוגנות?



STRONG⁴LIFE™



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

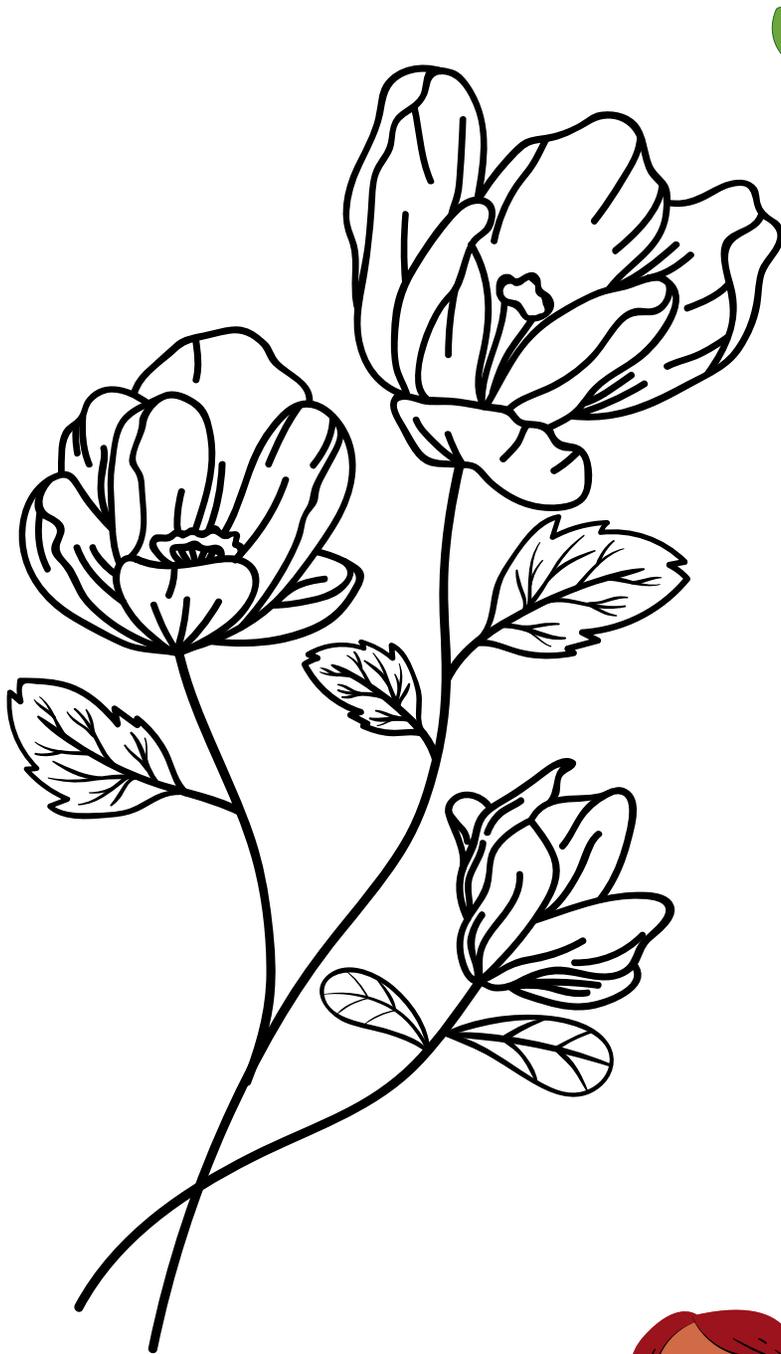
תשתמשו ב-PMR בכל זמן, בלי
שמישהו אפילו ישים לב.
למשל:



- 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 (וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סֶכֶת שְׁלוֹמָךְ).

**כל אחד מאיתנו חווה אתגרים
והתלבטויות כשאנחנו במחנה.**

מה אתם עושים כדי לתת לעצמכם להרגיש מוגנים?

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 בבועץ)

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 ידי כיווץ והרפיית השרירים, בצורה איטית והדרגתית, לכל קבוצת שרירים בנפרד



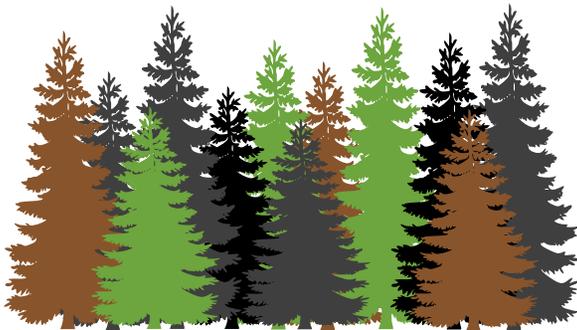
איך לתרגל הרפיית שרירים מדורגת

תשבו או תשכבו בתנוחה נוחה ונינוחה.

תשאפו כמה נשימות עמוקות דרך האף ותנשפו דרך הפה.

תתחילו לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים, כל אחת בנפרד:

מה אתם עושים כדי ליצור תחושה של מוגנות אצל החניכים והעמיתים שלכם?



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?

איך אתם יכולים לחזור לענייני המחנה'
או לחבור מחדש לסדר היום?

איך אתם עוזרים לחניכים או לחברי הצוות
שלכם לחזור לעניינים 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.

מחנה קיץ הוא מקום הגדוש בחוויות חדשות ומאתגרות. תוך שאתם מעבדים חוויות אלה, חשוב לטפל בעצמכם.

מה אתם יכולים לעשות במחנה כדי לטפל בעצמכם?



איזה הזדמנויות יש לכם כדי לשמור על עצמכם?

איזה אתגרים החניכים שלכם חווים, ואיך אתם תומכים בהם?

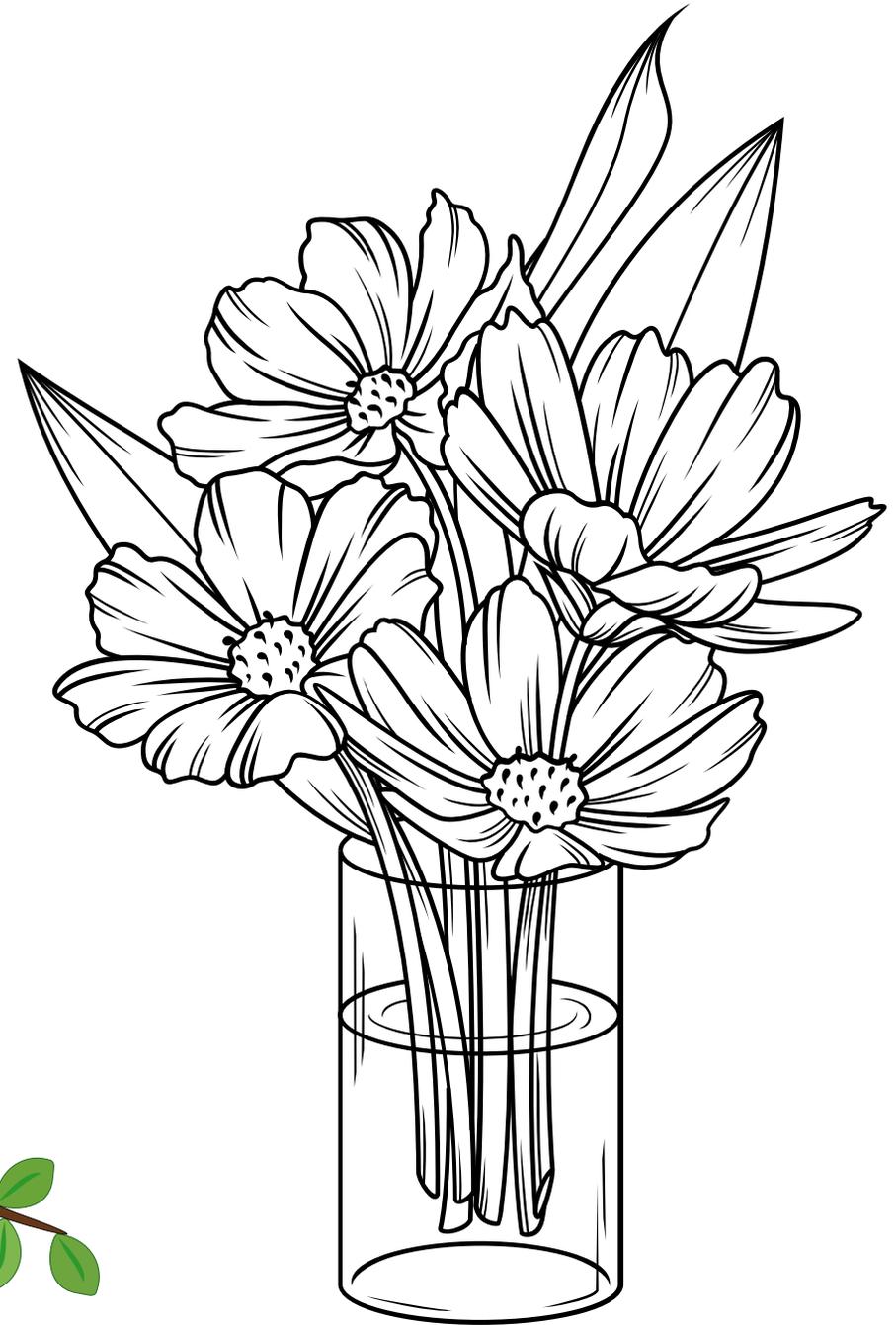


טיפים לנשימה

לנשום זה משהו שאנחנו בדרך
כלל עושים בלי לשים לב.

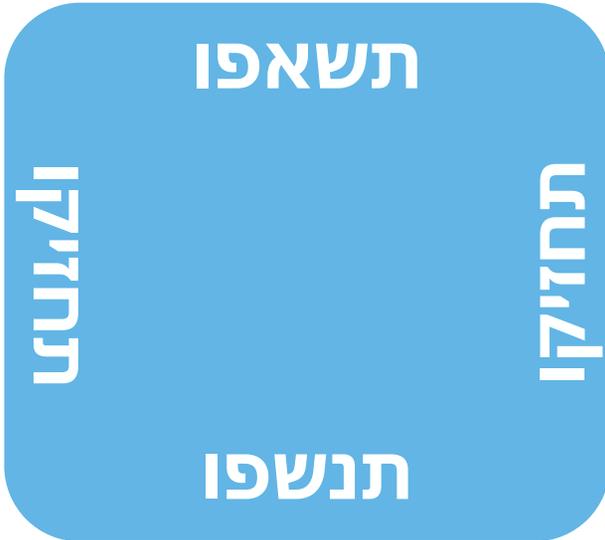
כשלוקחים את הזמן לנשום באופן מודע זה
יכול לעזור להרגיע את הנפש והגוף.
(אפשר לתרגל נשימות גם ברגעים רגועים.)





תחזיקו את
האוויר
למשך 4
שניות

תשאפו דרך האף למשך
4 שניות



תנשפו את האוויר מהפה
במשך 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 מאפשר 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 נראית הצלחת הקהילה במחנה?

איך תרצו שיחגגו אתכם כשאתם תורמים לקהילת המחנה?

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.

לכולנו יש חלק בהצלחה של קהילת המחנה. זה יכול להיות קבוצת הבקתה שלכם, היחידה שלכם, או המחנה כולו.

מה התפקיד שלכם בעזרה להצלחת הקהילה? האם התפקיד הזה משתנה לאורך הקיץ?

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