**.**  **بدي اعبر عن رأيي بصراحة** 



**الأهداف:**

* ان يعبر الأفراد الأجياليون عن ارائهم السياسية بمنتهى الصراحه وبشكل سري وفردي.
* توفير فرصة ومنصة للأفراد الأجياليون عن التنفيس عن المشاعر المكبوتة

\

**المواد اللازمة :**

1. اوراق واقلام

\

**المدة الزمنية:**

**40 دقيقة**

\

**الفئة المستهدفة:**

**15-18**

**תקציר מפגש**

* المرحلة الاولى: 10 دقائق

اخبر افراد المجموعة ان هذه الفترة هي صعبة للكل حتى لك وحتى لكل شخص يعرفونه وأن كل احد منا يعيش أحداث الحرب بشكل مختلف.

بقي بعضنا في المنزل طوال الحرب للاحتماء وبعضنا لم يتردد للخروج من البلدة او حتى الخروج للبلدان اليهودية المجاورة.

كل ما يحصل أثر علينا ونعاني احياناً من عدة مشاعر في نفس الوقت مثل الخوف والغضب، وفي بعض الأحيان حتى مشاعر متناقضة مثل الخوف والفرح.

اهم نصيحة نسديها اليكم هي عدم كتابة ارائكم السياسية بمواقع التواصل الاجتماعي ولا حتى اللايك وال الشير.

اسال افراد المجموعة هل تتسألون اذاً عندما اريد ان اعبر عن رأيي ماذا افعل ؟

في المرحلة القادمة سنعبر عن رأينا بشكل فردي وبدون اية مشاركة

* المرحلة الثانية: 30 دقيقة

وزع على الافراد اوراق واقلام.

وقل لهم انه يمكنهم كتابة ما يحلو لهم من ارائهم السياسية تجاه الحرب على غزه وحتى الاراء المتطرفة التي لا تريد لاحد ان يسمعها.

اكتب كل ما يخطر ببالك ثم اذهب جانب سلة المهملات ومزق هذه الورقة الى قطع صغيرة جدا

ثم اجلس على الكرسي واخبرنا كيف تشعر الان.

للتلخيص: اخبر افرادالمجموعة اننا نعيش فترة متوتره وكلنا نشعر بالضغط , وهدف هذه الفعالية تحرير القليل من الضغط الذي نعيشه , اخبرهم ايضاً ان هذه الطريقة ( كتابة المشاعر على ورقة ثم تمزيق الورقة) هي طريقة فعالة وناجعه للتخلص من المشاعر السلبية التي نملكها ويمكنهم تطبيقها بحياتهم لاحقاً.