

## גיל תיכון - להגביר את השמחה

### חלק א' - מדברים שמחה

קוראים ביחד:

"יש שמחה חיצונית ויש שמחה פנימית. שמחה חיצונית היא אשליה

שאדם משועמם יוצר לו באופן מלאכותי כדי לברוח מעצמו.

ואילו שמחה פנימית נובעת מליבו של אדם בריא - כמו מעיין חי.

היא מאירה לאדם את עצמו ומחזירה אותו אל נשמתו וטבעו האמיתי.

כי השמחה עצמה היא המצב הטבעי של הנשמה".

(הר' אלימלך בר שאול)

שיחה:

- האם אתם מתחברים לטקסט הזה?
- אתם מסכימים שיש שמחה פנימית ושמחה חיצונית? תוכלו לשתף את הקבוצה מתי חשתם בשמחה חיצונית ומתי בשמחה פנימית?
- האם הקבוצה שלנו מאפשרת מקום לשמחה פנימית? האם אנחנו יודעים להגביר את השמחה בתוך הקבוצה?

### חלק ב' - משמחים בקבוצה

נבקש מכל החניכים לעמוד במעגל. נחלק את החניכים למעגל פנימי ומעגל חיצוני (לפי מספר 1-2 לפי חג-פורים וכו'...). נסביר לחניכים כי יש לכל זוג דקה וחצי לדבר על השמחה שכל אחד מהם מביא לקבוצה. לאחר דקה וחצי המעגל החיצוני יזוז צעד אחד שמאלה ויפגש זוג חדש וכך הלאה.

### חלק ג' - מעבירים את השמחה הלאה

שיחה

- איך הרגשתם בסבב השמחה בקבוצה? האם למדתם על עצמכם/על הקבוצה? דברים חדשים?
- האם אתם חושבים שאנחנו יכולים להוביל לשמחה פנימית, משמעותית ביישוב שלנו? בקהילה שלנו?
- איך אנחנו יכולים למנף ולייצר את השמחה הזאת ביישוב/בקהילה שלנו ואולי במרחבים נוספים? איך נתקדם את זה? מה אנחנו עושים עכשיו?