

הגדה שיל חוסן

כלים קטנים לשיחות גדולות
סביב שולחן החג



כשאת מחזיקה את כל העולמות
בשתי ידיך
זכרי –
את עושה כל שביכולתך
להצליח במשימת החיים
ואת עושה טוב מאוד
גם אם לא שיננו לך זאת
די הצורך
אני כאן כדי להזכיר / גלי רביץ

יקרים

כמו בשבועות האחרונים, גם עם כתיבת ברכה זו אנו מחזיקים גם וגם — את השגרה ואת המנהגים, את התקווה לחגוג יחד ואת ההיערכות ללא נודע. אחד ממנהגי החג הוא לספר את הסיפור שלנו, וזה בדיוק מה שמחזק חוסן. איזה נרטיב נבחר לספר לעצמנו ולקרובים לנו — על הכוחות שאנו מוצאים בנו ובסובבים אותנו, על האופן שבו אנו מתמודדים עם אירועי השעה. הקואליציה הישראלית לטראומה פוגשת מדי יום את המרחב הזה שבין פגיעות לכוח, ורואה כיצד חיבור אנושי ועשייה משותפת מאפשרים לאנשים וקהילות להמשיך ולהחזיק — ומתוך אותה עשייה נכתבו גם התוספים המקצועיים המלווים הגדה זו, על ידי ארגוני הקואליציה.

וחשוב לומר: חוסן אין פירושו רק שאנחנו חזקים ובסדר. מותר לנו להרגיש שאנו לא בסדר, מותר לנו לחשוש — אנו יודעים שאנחנו פגיעים, אבל גם שאנו יכולים להתמודד, שאיננו לבד, ושיש ממי לקבל עזרה. בחג הזה נאחל לעצמנו ולסובבים אותנו לא רק יציאה מעבדות לחירות במובנה המסורתי, אלא גם רגעים של נשימה, של חיבור ומשמעות — ואמון ביכולתנו לעבור את זה יחד, עם יותר חמלה ויותר יחד.

טליה לבנון, מנכ"ל הקואליציה הישראלית לטראומה

הא לחמא עניא

מילים: אהוד מנור

* בשנה הבאה

בשנה הבאה
נשב על המרפסת
ונספור ציפורים נודדות.
ילדים בחופשה
ישחקו תופסת
בין הבית לבין השדות.
עוד תראה, עוד תראה,
כמה טוב יהיה
בשנה, בשנה הבאה.

ענבים אדומים
יבשילו עד הערב
ויוגשו צוננים לשולחן.
ורוחות רדומים
ישאו אל אם הדרך
עיתונים ישנים וענן.

עוד תראה, עוד תראה...

בשנה הבאה
נפרוש כפות ידיים
מול האור הניגר הלבן
אנפה לבנה
תפרוש באור כנפיים
והשמש תזרח בתוכן.

עוד תראה, עוד תראה...

הקואליציה הישראלית לטראומה

* שיח משפחתי

מה הייתי רוצה שיהיה יותר טוב בשנה הבאה?



מה נשתנה

* טוב לדעת ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

כשהילדים שואלים שאלות קשות, הם לא מחפשים רק עובדות – הם מנסים להבין את העולם ולמצוא בו ביטחון דרככם. אל תיבהלו מהסקרנות שלהם או מהיעדר תשובה מושלמת; עצם ההקשבה והכנות שלכם ("אני לא יודע, אבל אנחנו יחד") הן העוגן שהם זקוקים לו כדי להרגיש מוגנים.

* שיח משפחתי ~~~~~ מהות ישראל



בכל הלילות אנו מספרים
ביציאת מצרים



**איפה אתם פוגשים
את התקוה הישראלית
בתוך הקושי?**



הקדישו כוס יין חמישית
לערבות ההדדית: כוס חוסן



בכל הלילות
אנו יושבים יחד



**מהו הדבר
ששומר עלינו
מלוכדים כמשפחה?**



הניחו יד על כתף היושב
לידכם, אנחנו כאן.



בכל הלילות
אנו מחפשים תשובות



**איזה כוח פנימי
גילית בעצמך
בחודשים האחרונים?**



שתפו במילה אחת
כוח שאתם לוקחים אתכם
להמשך הערב.



עבדים היינו

* טוב לדעת מרכז ורדה

עבודת היא מצב של פירוק קשרים: אין זהות או שפה משותפת, אין אמון. כל אחד לעצמו, ללא יכולת לפעול יחד, ללא מטרה או חזון משותף, ללא חוסן קהילתי.

היציאה ממצרים היא לא רק יציאה לחירות אישית, אלא התחלה של תהליך: בניית עם. בניית קהילה, בניית משפחה.

תהליך של:

יצירת רשתות (להפוך מקבוצה מפוזרת לעם)

בניית אמון ומחויבות (בין אנשים ובין הנהגה)

פיתוח שפה משותפת של ערכים וזהות (מה זה אומר להיות "אנחנו")

ובמובן הזה — יציאת מצרים היא אולי אחד מסיפורי בינוי הקהילה הראשונים.

* שיח משפחתי מרכז ורדה

איך אנחנו בונים את היכולת לפעול יחד — גם היום?



ארבעה בנים

מרכז אלה

* טוב לדעת

סיפור ארבעת הבנים כתהליך של התמודדות נפשית ואנושית במציאות מאתגרת

השלב השני

הוא שלב הרשע. זהו שלב ה- "הגיעו מים עד נפש". הויתור על המסגרת המארגנת. מחד- יכול להוביל לכעס, לאי קבלת המציאות כפי שהיא מוכתבת, לחיים ולתנועה החוצה כהתנגדות וסירוב להזדהות עם התכתיבים החיצוניים. מאידך - יכול להוביל להסתגרות, לצמצום, ל"השתבללות" פנימה ולניתוק של קשרים ויחסים.



השלב הרביעי

הוא שלב שאינו יודע לשאול. זהו שלב עדין ורגיש המבקש תשומת לב. האדם מפסיק לשאול, לא משום שאין לו שאלות, אלא משום שהשאלות עצמן מפחידות. הוא מצמצם את החשיפה, מוותר על הסקרנות, ולעיתים גם על היכולת לנסח את חווייתו. השתיקה שלו כמו מגנה עליו. ולכן התשובה לה אינה בהיענות, אלא בהתרסה והתעקשות: "את פתח לו". זהו ניסיון עדין להשיב את היכולת לשאול, להשיב אמון בעולם ובאפשרות להבין אותו.

השלב הראשון

הוא שלב החכם. כשהסדר מתערער על כנו אנו חוזרים למסגרת מארגנת - לידיעה. החכם זקוק למפה. לכללים מנחים, לעקרונות מארגנים. כך הוא משיג סדר, ביטחון ושליטה.



השלב השלישי

הוא שלב התם. הבקשה למנוחה מן המורכבות. לאחר הפירוק והערעור, יש השתוקקות לדברים ברורים שאינם דורשים מאבק מתמיד. התם אינו בהכרח "פשוט" במובן ילדותי, אלא מבקש להניח בצד את הספקות ולחיות בתוך משמעות נגישה וישירה. הוא זקוק לעוגן חד משמעי. הצורך לבחור ב"פשוט" נוכח המפגש עם עולם מורכב (לעתים מדי).



והיגדת לבינך

* הפעלה ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

הילדים יתחרו ביניהם מי מכיר את ההורים טוב יותר < בכל פעם נשאל שאלה וניתן לילדים לנחש את התשובה. לאחר שכל הילדים ינחשו, נספר אנחנו את התשובה נכונה. המנצח הוא הילד עם מספר התשובות הנכונות הגדול ביותר. השאלות (מוזמנים להוסיף שאלות נוספות): מה היה המקצוע שהורה חלם עליו כשהוא היה ילד?

1 **מה המאכל שהורה הכי שונא לאכול** (שתמיד גורם לו לעקם את הפרצוף)?

2 **איזו תוכנית טלוויזיה או סרט** ההורה הכי אהב כשהוא היה בגיל שלכם?

3 **מה הדבר שהכי מצחיק את ההורה?** בדיחה מסוימת, סרטון או סיטואציה

4 **אם ההורה היה יכול לזכות בכוח-על** באיזה כוח הוא היה בוחר?

5 **מה היה המקצוע השנוא על ההורה** כשהוא למד בבית הספר?

6 **מהי מילת ה"סלנג" או הביטוי** שהורה משתמש בו הכי הרבה?

7 **מהו השיר שהורה תמיד מגביר ברדיו** ומתחיל לשיר (או לרקוד)?

8 **איזה פריט לבוש ההורה הכי אוהב ללבוש** כשנמצאים בבית?

ההורים הם מקור הכוח המרכזי של ילדיהם, לא מפני שיש להם תמיד תשובות, אלא מפני שהם עוזרים לילד להבין שהוא לא לבד עם מה שהוא מרגיש. כשילד פוגש מבוגר שמקשיב לו, נותן מקום לרגש, מסביר במילים פשוטות מה קורה ושומר על נוכחות רגועה ככל האפשר, הוא לומד שהעולם אולי לא תמיד צפוי, אבל אפשר להתמודד בתוכו. בדיוק כמו המרחב המוגן הפיסי המגן על הילדים מפגיעה, אתם יוצרים עבורם מרחב מוגן נפשי שיאפשר להם לחוש בטוחים, שייכים ואהובים.

ליל הסדר הוא ערב של סיפור, זיכרון, שאלות, זהות משפחתית והעברה בין דורית. בתוך כל אלה חשוב להזכיר לילדים שבמשפחה שלנו עוברים דברים יחד. מותר לדבר, להרגיש, ושגם בתוך קושי אפשר למצוא קרבה, משמעות ותקווה. חוסן נבנה ברגעים הקטנים שבהם ילד שומע מהוריו, במילים ובמעשים, אני רואה אותך, אני איתך, ונעבור את זה יחד.



משפטים בנוי חוסן בין הורים לילדים:

- זה מצב זמני. לא נרגיש כך תמיד))
- זה באמת מפחיד ולא פשוט)))))))
- יש בכך כוחות, גם אם עכשיו זה לא מרגיש ככה)))))))
- אנחנו משפחה שעוזרת זה לזה))
- יש דברים שלא תלויים בנו, אבל יש הרבה שכן))
- מותר גם לצחוק ולשמוח בתוך ימים לא פשוטים
- אני אוהבת אותך))
- אני תמיד כאן עבורך))
- איך אני יכולה לעזור לך?))))
- מותר לך להרגיש כל מה שאתה מרגיש))
- אתה לא לבד))))
- אני מאמינה בך))
- נעבור את זה יחד))
- זה בסדר להרגיש לא בסדר))))
- זו תגובה טבעית למצב חריג))
- מותר לבכות. זה משחרר))))

והיא שעמדה

עמך * טוב לדעת

הזיכרון כעוגן של תקווה

חוסן לא נבנה לבד; הוא נוצר מתוך קשר והידיעה שיש מי שרואה אותנו. שיתוף הילדים בסיפורי התמודדות משפחתיים לא רק בקושי, אלא ביכולת לקום ממנו הוא המפתח לבריאות נפשית בעת משבר. עבור מי שחווה אובדן, המפגש עם אלו שבנו חיים שלמים מתוך החורבן מספק מפת דרכים של המשכיות ואמונה בעתיד.

מרכז ק.מ.ה * טוב לדעת

לאורך הדורות, מה ששמר עלינו לא היה רק אמונה או זיכרון היסטורי. הייתה זו הידיעה הפנימית מי אנחנו – מאין באנו ואנה אנו באים. ידיעה כזו לא נשכחת, גם כשהכל סביב משתנה. הזהות שלנו היא מקור חוסן. הערכים שגדלנו עליהם, הסיפורים שספרו לנו, הדרכים שלמדנו להסתכל על העולם. כל אלה הם לא רק עבר, הם הבסיס שממנו אנו פועלים, מתמודדים ומתחדשים, גם כשהזמנים משתנים.

ליל הסדר הוא הלילה בו אנחנו מספרים מחדש את הסיפור הגדול ומזמינים כל אחת ואחד לגלות בתוכו גם את הסיפור האישי שלו.

מרכז ק.מ.ה * שיח משפחתי

שאלות סביב זהות אישית ומשפחתית



מה הייתי רוצה להעביר הלאה?



איך הדבר הזה מחזק אותי עד היום? (מה זה נותן לי? איך זה עוזר לי להתמודד?)



משהו שקיבלתי מהבית או מהמשפחה (ערך, תכונה, מסורת) דרך הסתכלות על העולם)



ביד חזקה ובזרוע נטויה

* הפעלה ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

בזמן אמירת הטקסט, אנחנו נוהגים להגביה את כוס היין. כל אחד מהמשתתפים בשולחן יקבל "כוס כוחות" (אפשר כוס פלסטיק פשוטה או גביע. בקשו מהם לצייר או לכתוב על מדבקות דברים שנותנים להם כוח (למשל: "אמא ואבא", "הכלב שלי", "לשאול שאלות").

כשמגביהים את הכוס ב"והיא שעמדה" אנחנו מזכירים לעצמנו שהכוחות שלנו תמיד איתנו.

* שיח משפחתי ~~~~~ הגל שלי

- ◀ רגע שהיה מאתגר, אולי אפילו מפחיד ואיך התמודדתי איתו? מה עזר לי לא להישבר?
- ◀ מה הם הדברים שמחזירים אותי לקרקע, כמו למצוא שיווי משקל על הגל?
- ◀ רגע שבו המשכתי לנסות, גם אחרי נפילה – והצלחתי לעלות שוב
- ◀ מי עוזר לי להרגיש בטוח יותר בתוך המים הסוערים? ואיך אני יכולה לבקש מהם עזרה?

* שיח משפחתי ~~~~~ סלע

- ◀ אילו משאבים עומדים לרשותנו היום, כל אחד ואחת מאיתנו?
- ◀ מה מתוכם הוא חיצוני: תנאים, אנשים, מציאות?
- ◀ ומה הוא פנימי: כוחות, אמונה, כישרונות, יכולות, החלטות, בחירות?

פסח מצה ומרור

* שיח משפחתי ~~~~~ אשחרית

השנה, כשאנו מציינים את החג בצל מבצע "שאגת הארי", שלושת הסימנים הללו יכולים להפוך למצפן לשמירה על הרוח והחוסן שלנו.



נתן בהם סימנים (של חוסן)

• **פסח** "פסח" הוא על שם הדילוג מעל הבתים של היהודים. כמו שאלוקים פסח עלינו, גם אנחנו מצליחים לפסוח ולדלג על קשיים ואתגרים. מתי השנה הרגשתם שהצלחתם לדלג מעל מכשול לא צפוי או לשנות תוכניות במהירות כדי להסתגל למצב חדש?

• **מצה** המצה היא לחם פשוט, בסיסי, שלא הספיק לתפוח. בעולם שלנו שרץ קדימה ולפעמים הולך לאיבוד בטכנולוגיה וברצף האירועים, אילו רגעים פשוטים ואנושיים כמו חיבוק, משחק או שיחה טובה נתנו לכם כוח בתקופה האחרונה?

זה גם "מיצוי" – איזה דברים מיציתם והייתם רוצים להפסיק לעשות השנה ולהתחיל לעשות אחרת?

• **מרור** חוסן אינו אומר שהכל עובר לידנו אלא שאנחנו מכירים בקושי ומצליחים להתגבר עליו. חשבו על רגע שבו הרגשתם "מרירות" או קושי בחודש האחרון? איך השיתוף בקושי הופך אותו לקצת פחות מר?

• **בנוס** חמץ מה אתם חוששים להחמוץ? מה הייתם רוצים להפסיק השנה לעשות שעוד לא עשיתם?



בכל דור ודור

* העשרה ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

כָּל אָדָם צָרִיךְ מִצְרִים אֲמֵנוּן רִיבֵקָה

לְגָאֵל עֲצָמוּ מִמְּנֶה מִבֵּית עֲבָדִים,
לְצֵאת בְּחֻצֵי הַלַּיִל אֶל מִדְּבַר הַפְּחָדִים,
לְצַעַד הַיָּשָׁר אֶל תּוֹךְ הַמַּיִם,
לְרֹאוֹתֵם נִפְתָּחִים מִפְּנֵי לְצַדִּיקִים.
כָּל אָדָם צָרִיךְ כְּתָף,
לְשֵׂאת עֲלֶיהָ אֶת עֲצָמוֹת יוֹסֵף,
כָּל אָדָם צָרִיךְ לְהַזְדַּקֵּף.
כָּל אָדָם צָרִיךְ שְׂתֵהִיָּה לוֹ
אִיזוֹ מִצְרִים,
וִירוֹשָׁלַיִם,
וּמִסַּע אַרוֹךְ אֶחָד,
לְזַכֵּר אוֹתוֹ לְעַד
בְּכַפּוֹת הַרְגָלִים.

כָּל אָדָם צָרִיךְ שְׂתֵהִיָּה לוֹ
אִיזוֹ מִצְרִים,
לְהִיּוֹת מִשָּׁה עֲצָמוֹ מִתּוֹכָהּ
בְּיַד חֲזָקָה,
אוּ בְחֵרִיקַת שָׁנִים.
כָּל אָדָם צָרִיךְ אִימָה וְחִשְׁקָה גְדוֹלָה,
וְנִחְמָה, וְהַבְטָחָה, וְהַצְלָה,
שֶׁיִּדְעַ לְשֵׂאת עֵינָיו אֶל הַשָּׁמַיִם.
כָּל אָדָם צָרִיךְ תִּפְלָה אַחַת,
שֶׁתֵּהֵא שְׁגוּרָה אֶצְלוֹ עַל הַשְּׂפָתִים.
אָדָם צָרִיךְ פֶּעַם אַחַת לְהִתְכּוֹפֵף –
כָּל אָדָם צָרִיךְ כְּתָף.
כָּל אָדָם צָרִיךְ שְׂתֵהִיָּה לוֹ אִיזוֹ מִצְרִים,





* טוב לדעת ~~~~~ ווסטה צגה

בקהילה האתיופית נהוג לחבר בין סיפור יציאת מצרים לבין סיפור עליית יהודי אתיופיה לישראל. החיבור בין הנרטיב של עם ישראל לבין סיפורה של קהילת יהודי אתיופיה מחזק את תחושת השייכות והזהות. סיפורה של הקהילה הוא חלק בלתי נפרד מהסיפור הלאומי, והוא מקור לעוצמה.

המסע מאתיופיה לירושלים היה מסע של אמונה עמוקה, לעיתים בתנאים קשים ולא אנושיים. כמו ביציאת מצרים, גם כאן נשאו תפילות, שירים וגעגוע לירושלים, שהאירו את הדרך גם ברגעים החשוכים. זהו סיפור של תקווה, גם כשאין ודאות, ושל כוח קהילתי שמחזיק ומחזק. - אמונה שאם עברנו את סודן, נוכל להתמודד גם עם האתגרים של היום.

* שיח משפחתי ~~~~~ ווסטה צגה

• **מתי הרגשתי תקווה** גם כשלא היה קל?

• **מה עוזר לי להאמין** שיהיה טוב יותר?

• **איך אני מעדיף לשתף** כשקשה לי - לדבר או לשמור בפנים?

• **איך אנחנו כמשפחה** יכולים לעזור זה לזה להרגיש בטוחים ולשתף?

הללויה

* טוב לדעת ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

זאת ההזדמנות שלנו לומר תודה למי שנמצא כאן איתנו ויושב איתנו בשולחן. כל אחד בתורו יחשוב ויגיד על מה רוצה להודות למי שיושב לימינו. יכול להיות משהו קטן ויכול להיות גם תודה על דברים גדולים ומשמעותיים.

* העשרה ~~~~~ הקואליציה הישראלית לטראומה

הללויה שמרית אור

הללויה לעולם
הללויה ישירו כולם
והענבלים הגדולים
יהדהדו בהמון צלילים
ואתנו הם יאמרו, הללויה.

הללויה עם השיר...

הללויה על הכל
הללו על מחר ואתמול
הללויה, ותנו יד ביד
ושירו מלב אחד -
הללויה.

הללויה לעולם,
הללויה ישירו כולם
במילה אחת בודדה
הלב מלא בהמון תודה
והולם גם הוא -
איזה עולם נפלא.

הללויה עם השיר,
הללויה על יום שמאיר,
הללויה על מה שהיה,
ומה שעוד לא היה -
הללויה.



