

# שיר כאב

## מעגלי שיח לצוותי חינוך ולעיבוד חוויות המלחמה

ימים קשים עוברים עלינו, ימים של צער ודאגה. הצוותים החינוכיים נפגשים יום עם שכול וכאב ומתבקשים לתת תמיכה לתלמידים ולהורים, לבקר בלוויות של בוגרים ולקיים שיח בכיתות על המצב המורכב.

כדי לעמוד במשימתם, אנו חייבים ליצור מרחב מאפשר לאוורור רגשות ושיתוף בחוויות אישיות. הסדנה שלפניכם תאפשר למורים להתחבר ולבטא את רגשותיהם דרך שירים. המפגש מותאם לקבוצה קטנה של עד 15 משתתפים. אפשר לקיים אותו גם בשולחנות עגולים.

### פתיחה

**(מסגר אג המפגש)** (זאת הפעם הראשונה שאנחנו נפגשים פנים מול פנים מאז שנפתחה המלחמה / היום מתחילה למידה רציפה ואתם עומדים לפגוש את הכיתות)

**(מזיגור אמה 2018 ש227)** (החוויות שאנו חווים בשבוע האחרון מציפות אותנו רגשית. היכולת לדבר על הרגשות שלנו עשויה להפחית את הלחץ)

**(מזכר אירועים ייחודיים הקשורים לקבוצה)** (חווינו יחד אובדן של ... יש לנו שתי משפחות שנמצאות באבל ...)

### שלב א'

נחלק שיר לכל אחד. מהמשתתפים. נבקש מהם לקרוא אותן לעצמם. ולחשוב באיזה אופן הם מתחברים אליו דרך הרגשות, המחשבות, החוויות שחוו בתקופה האחרונה. (במידה ועובדים בשולחנות עגולים, אפשר להניח על השולחן את השירים ולאפשר למשתתפים לבחור שיר אליו הם רוצים להתייחס)

### שלב ב'

בסבב כל אחד. מהמשתתפים יקריאו לקבוצה את השיר שקיבלו ויספרו באיזה אופן הם מתחברים אליו? אלו רגשות, מחשבות השיר הזה מעורר בהם? אלו חוויות מהשבוע האחרון מתחברות לשיר הזה? באיזה אופן השיר הזה מדבר אליהם?

### סיכום

נסכם את הרגשות שעלו בשיח תוך הדגשת החוויות המשותפות והכוחות של הקבוצה להתמודד עם המצב.

**אחרי זה / גיורא פישר**

הכחל באויר  
ילד ויחוויר  
אחרי זה  
מענות לא יתקו  
וטוב לא ישכן  
אחרי זה  
מה שהיה הוא  
לא שיהיה  
אחרי זה  
דבר לא יבסה  
את החר בקצה  
אחרי זה

**גם בחושך / טלי וייס**

להמשיך לרוץ גם בשהדלת מערפלת  
ואבנים פוצעות שולי הנפש.  
להמשיך לקוות גם בשהחלומות מתרסקים  
אל חוף שומם לבד לבד.  
להמשיך ליצר גם בשמעין ההשראה דלוח  
מר וחמקמק פרוח.  
נמלה חרוצה מאטה ובוהה  
בגרגיר יבש  
להמשיך להאמין בטוב ובשאלות  
הגדולות שיש להן תשובות  
גם בחשך התהומי של היומיום

**מבול / יעל קידר**

על קצה ענף  
צפור קרועת כנף  
שרה שיר קינה  
לא קלו המים  
לא באה היונה

**הנאב הזה / טלי וייס**

אני מוכנה לכאב הזה אני  
שערתי שיבוא אני  
ידעתי. וראיתי את הדבר מתקרב  
כמו חיה קטנה וזהירה  
שמפתה אותך ואז טורפת.  
הכנתי שעורי בית בדרך  
אל הגשר שמעל הנהר השוער של הזמן הזה  
ואני מוכנה  
לעתיד הנפלא והנורא.  
אני פושטת בגדי ונכנסת פנימה אל הלב  
הוא לא מושקר בשהוא אומר:  
את יכולה להכיל את הכאב הזה.



### נתן אלתרמן

לרבוננו של עולם באשר הוא שם  
גולד

### אתה ממשיך / מיטל חודורקובסקי

לעשות את הפעולות שאתה עושה  
כדי לא להראות לילדים. אתה מנסה  
להגן עליהם מפני הבעות פניו, כאלו  
הן אויב. מחיך חיוך מעשה או מהנהו  
ללא צורך להנהו באשר הם מדברים  
אליך. אתה לועס את האכל וגולל  
בניד ושוב לועס ונושף את הלשון  
במעט נחנק ממאמץ ומבהלה ומאלם  
הלב ומהידיעה שאין להשיב: דבר  
נורא קרה

### יהודה עמיחי

ובכאבים גדולים  
אני יודע עכשיו שיש  
שני מיני זמן:  
הזמן המסתובב החוזר  
והזמן הזורם והולך.

### מבוקש / אדמיאל קוסמן

מבקש מקום שקט עליו תונח הנפש.  
לכמה רגעים בלבד.  
מבקש מקום שישמש מדריך לכף הרגל.  
לכמה רגעים בלבד.

מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח, שלא יקום  
ויתקפל כשהיא תבוא. לכמה רגעים בלבד.  
מבקש דבור אחד, נקי, נעים וחס שישמש ספסל  
מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי  
שלי  
אשר יצאה מן התיבה, לכמה רגעים, בשעות  
הבקר,  
ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.



## ויקטוריה אריקסון

"אל תמהר לסלק את זה ממך, תרגיש את זה קודם, ואז זה יעזב אותך מהר יותר. זה העניין עם זכויות שבורה: צריך להפיר בכך ולאסוף אותה כדי שלא תדרוך עליה אחר כך."

## ג'לאל א-דין רומי

אמרת: מה עם עיני?  
אמר: הביטי בדרך.  
אמרת: תשוקתי, מה אתה?  
אמר: תני לה לבעור.  
אמרת: מה עם לבי?  
אמר: מה יש בתוכו?  
אמרת: צער וכאב.  
אמר: השארי אתם.  
ממקום הפצע נבנס האור.

## גופי היה חכם ממני / יונה וולך

גופי היה חכם ממני  
כוח הסבל שלו היה פחות משלי  
הוא אמר די  
כשאני אמרתי עוד.  
גופי, גופי הפסיק  
כשאני עוד המשכתי  
גופי לא יכל  
כשל  
ואני קמתי ונאלצתי ללכת  
וגופי אחרי

## כלנו זקוקים לחסד / נתן זך

כלנו זקוקים לחסד,  
כלנו זקוקים למגע.  
לרנש חם לא בכסף,  
לרנש מתוך מגע.  
לתת בלי לרצות לקחת  
ולא מתוך הרגל.  
כמו שמש שזורחת,  
כמו צל אשר נופל.  
בואי ואראך לך מקום  
שבו עוד אפשר לנשם.



## רונה רמון

בְּמוֹ בְּסִעָרָה בְּלֵב יָם, אֲנִי מִתְמוּדָדֶת עִם גְּלִים  
זְרָמִים מְטֹלְטָלִים,  
מִתְנַשֵּׂת.  
אִין כָּבֵד אוֹיֵד לְנִשְׁימָה, הֵלֵב  
מִשְׁמִיעַ זַעֲקָה  
שְׁאִיפָה עִמְקָה  
נְעֻרְכָת אֶל הַגֵּל הַבָּא.  
קָרוֹ שְׁמֹשׁ יוֹצֵאת, הַיָּם נִרְגַע מְעַט  
רֹאשׁ מֵעַל פְּנֵי הַמַּיִם, נֶאֱחָזֶת בְּגִלְגֵּל הַצֵּלָה,  
נְחָה  
וְעוֹד שְׁאִיפָה, נְעֻרְכָת אֶל הַגֵּל הַבָּא.  
הַיָּם נִרְגַע, אֲנִי צָפָה  
מִעֲלֵי שְׁמֹשׁ זוֹרַחַת  
עַד הַגֵּל הַבָּא.  
נִנְוָחָה בְּטוּחָה אֲנִי יוֹדַעַת:  
הַשְׁמֹשׁ תְּמִיד זוֹרַחַת  
לְמֵרוֹת הַגֵּל הַבָּא.

**ברנקו וי**  
חינוך משנה חברה

## מחזיקת הפחדים / טלי ורסנו

כְּשֶׁהֵייתִי יְלֵדָה וְהִתְקַשְׁתִּי לְהִרְדֵּם,  
אִמָּא שְׁלִי יִשְׁבֶּה לִיְדֵי, בֵּין זְמוֹ  
עֵרוֹת  
עִקְשָׁנִית וְעַד שְׁנִרְדָּמְתִּי,  
הִחֲזִיקָה עֲבוּרֵי אֶת כָּל הַפְּחָדִים  
וְהַבְּלָהוֹת  
וְעַד עֲכָשׁוּ אֵינֶנִּי יוֹדַעַת מִי מִחֲזִיק  
אֶת הַפְּחָדִים שֶׁל כָּל הָאֲמָהוֹת?

**ברנקו וי**  
חינוך משנה חברה

## בימים שיעברו עלינו / דרור צח ואביב בכר

בִּימֵים שְׁיַעֲבְרוּ עָלֵינוּ  
בִּימֵים שְׁיַעֲבְרוּ עָלֵינוּ נִדַע לְשֵׂאת יוֹתֵד  
עֲצָבוֹת רַבָּה  
וְהַשְׁמִימִים יַחֲכוּ לָנוּ עַד שְׁנָבִין

**ברנקו וי**  
חינוך משנה חברה

## איך הדמעות יודעות? / טלי ורסנו

דְּמָעָה אַחַת  
הַעֲזָה,  
יִרְדָּה בְּמוֹרֵד שְׁבִיל הַלְחָיִים  
אֲחֵרִיָּה, בְּמַסְלוֹל מְסֻמָּן,  
זָלְגוּ עוֹד שְׁתִּים.  
וְלִפְנֵי שֶׁהָאוֹנָה הִתְפּוֹגְגָה,  
נִעֲמְדָה אַחַת נוֹסֶפֶת בְּקִצָּה הָעֵין  
וְאֲנִי לֹא הַבְנֵתִי, לָאוּ הֵן מְמַהְרֹת,  
הֵרִי לֹא יוֹכֵל לְהִתְפַּזֵּר בִּי הָעָצֵב,  
בְּזֶה הַקֶּצֶב.

**ברנקו וי**  
חינוך משנה חברה



### אני על ברניי / גיורא פישר

זה שאני על ברניי ופני  
מרפנים  
לא אומר שנכנעתי  
או שאני מתפלל.  
זה רק אומר שלמדתי  
להתכופף כדי לא להשבר  
ושלא תמיד אני חיב  
להביט רחוק  
או לראות הכל.

### ענף / עידית ברק

לא לטבע  
להאחז בענף הקרוב  
לא להסחף בנהר  
לבחור היטב שיהיה בהשג יד  
שיחזיק את משקל הנפש  
לאדר זמן  
ובשוף סערה  
לגלות שאף גזע

### יחד / שמרית אור

יחד - כל הדרך,  
יחד - לא אחרת,  
יד ביד נושית לטוב  
שעוד יבוא, בוא יבוא.  
יחד - כל הדרך,  
יחד - לא אחרת,  
יחד איש אל איש יפתח  
את לבבו.

### שיר תקווה / מיכאל וקנין

עולם מוזר  
כלו שלך  
בשהתקנה בלב בווערת  
יש בדידות  
יש כאב  
והתקנה אתך נשארת  
אל תאבד אותה  
תשמור עליה  
ומה יהיה מחקר  
אין איש יודע