

**כישורי חיים**

**תכנית ליבה לכיתה ו'**

**מותאם לממ"ד**

**מפגשים 7-15**

**התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:**

**מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוי**

## היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים - תחילת התבגרות

### רציונל

גיל זה, כיתה ו', מבשר את תחילתו של גיל ההתבגרות, והוא כולל מגוון של שינויים – פיזיים/הורמונליים, מחשבתיים ורגשיים וכן שינוי במעמד ההלכתי. מבין שני המינים מקדימות הבנות בתהליך של השינויים הפיזיים, והדבר בא לידי ביטוי בקבלת הווסת הראשונה יחד עם הצמיחה לגובה והתעגלותו של האגן. בקרב בנים מתחיל השינוי במוצע שנה מאוחר יותר, והוא מתבטא בצמיחה לגובה, בשינויים בקול, בקרי לילה ועוד. שינויים הורמונליים גורמים למתבגרים טלטה רגשית עזה, ובמקביל עולות ומתעצמות סוגיות הקשורות למעמד החברתי בקרב קבוצת השווים, למידת שייכותם ולמיקומם החברתי, סוגיות אלה הן אבני דרך משמעותיות בתהליכי עיצוב הזהות האישית, החברתית, המינית והדתית.

השיעורים המוצעים בחלק זה עוסקים במגוון נושאים: , בשאלות הקשורות להתפתחות ה"עצמי" ולהתמודדות עם השינויים החלים בגוף המתפתח, ובהתייחסות לתחושת השייכות לקבוצת השווים ולמשפחה.

בנוסף לכך, יוצעו בפרק זה שיעורים הנוגעים לתקשורת בין אישית, שהיא בסיס לקשר אנושי בכלל ולקשר זוגי בפרט. כמו כן, מוקדשים שני מפגשים להתמודדות עם חומר פורנוגרפי, במטרה לפתח מיומנויות של חשיבה ביקורתית כחלק ממודעות עצמית ומיכולת זיהוי סכנות ומסרים מעוותים.

ציונל מורחב, כולל היבטים יהודיים, מצורף כקובץ נפרד, מתוך הערכה "המשפחה הדתית – חינוך להתמודדות בעולם משתנה" בהוצאת משרד החינוך – מנהל החינוך הדתי.

### מטרות

1. התלמידים ישוחחו על המשמעויות האישיות של השינויים בחייהם עם כניסתם לגיל ההתבגרות.
2. התלמידים ילמדו לפתח התייחסות חיובית ומקבלת לגופם, שמשמעותה העלאת הערך והדימוי העצמי.
3. התלמידים יבדקו דימויים נשיים וגבריים ומשמעותם בעולמם של המתבגרים הצעירים.
4. התלמידים יעסקו בנושאים כמו שייכות לקבוצה חברתית, מקומם במשפחה ובקהילה.

**בהמשך מגוון יחידות חלקן הותאמו לממ"ד מתוך תוכנית כישורי חיים הכללית וחלקן לקוחות מתוך "המשפחה הדתית – חינוך להתמודדות בעולם משתנה". מוצעים יותר מפגשים מהנחוץ, מצופה מהצוות החינוכי, שיבחרו את היחידות המתאימות לאוכלוסית התלמידים בביה"ס. בהתחשב בפער בהתפתחות בין בנים לבנות בגיל זה, יחידות מסויימות מתאימות לבנות ואחרות – לבנים.**

## מפגש מס' 7: "אני ומצבי הרוח שלי..."

מורכבותו של גיל ההתבגרות נחשפת בשנים אלה, וכוללת תחילתה של התמודדות עם שאלות זהות כגון מי אני – בעיני עצמי ובעיני הסביבה? וכן, מה מצפים ממני כבת? כבן? בעולמם של בני נוער מתקיימים שני תהליכים מקבילים: האחד - של התבוננות "פנימה" וחיפוש אחר דרכים לביטוי עצמי של נטיות, כישורים ושאיפות, והשני - של התבוננות "החוצה" כלפי קבוצות ההשתייכות המשמעותיות. עבור נערות רבות מסתמנת בגיל זה עלייה ברמת הפגיעות וירידה בתחושת הערך העצמי, כשהן נוטות פעמים רבות להתמקד במבט החוצה בלבד, ולמחוק את "המבט פנימה" כלפי עצמן, כלפי רצונותיהן וכלפי מחשבותיהן. מפאת מורכבותם של התהליכים ניתן להבין, ששינויים תכופים במצבי הרוח אופייניים מאוד לגיל ההתבגרות ומשקפים תהליכים של שינויים הורמונליים, תהליכי חיפוש עצמי, בלבול, הצפה רגשית ועוד, שחווים מתבגרים. חלקם נקשרים לאמביוולנטיות אפשרית ביחס למה שקורה להם ולגופם בעקבות השינויים הגופניים וההורמונליים, שמשמעותה שאיפה ורצון לגדול מחד-גיסא, אך גם חשש מפני עצמאות, מפני פרידה מהילדות, מפני פחד ובושה ומפני המיניות המתפתחת - מאידך-גיסא. היות שבנות מקדימות להתפתח (בשנה במוצע) מבחינה גופנית, הן צפויות גם לחוות סערות רגשיות ראשונות, לפני הבנים. נקודה למחשבה: היות שבכיתה ו' ניכר תהליך השינוי אצל הבנות המקדימות להתפתח, ונוצר פער ההתפתחותי בין נערות לבין נערים, יש לשקול אם לערוך שיעור בנושא במליאת תלמידי הכיתה, או לייחד שיעור נפרד לבנות.

### מהלך

**להלן אפשרויות אחדות לתהליך העבודה:**

**אפשרות א': עבודה עם נערות בלבד:**

במקרה שבחרים לעבוד עם נערות בנפרד, ניתן להיעזר בקטע מיומנה של **אנה פרנק** יום ד', 5 בינואר 1944

**קיטי יקרה**

אתמול קראתי מאמר של גבר דוקטור סיס הייסטר, שכתבה על נערות מסמיקות. היא מדברת במאמר זה כאילו נכתבו הדברים בשבילי בלבד. אף כי אין אני מסמיקה בקלות, הרי חלים עלי שאר הדברים שהיא מדברת עליהם. היא כותבת, בערך, שנערה בגיל ההתבגרות נעשית שקטה ומתחילה להרהר בכל הפלאים המתחוללים בגופה. גם אצלי קורה דבר זה. ובזמן האחרון יש לי הרגשה כאילו אני מתחילה להתבייש בפני מרגוט, אימא ואבא. מרגוט בדרך-כלל ביישנית הרבה יותר ממני, ובכל זאת אינה נבוכה כמוני. מה שמתרחש בי נראה בעיני מופלא כל כך. ואיני מתכוונת רק לשינויים הפיזיים הנראים לעין, אלא גם אלה המתחוללים בתוך גופי. דווקא מפני שמעולם איני מדברת על עצמי ועל הדברים האלה עם מישהו אחר. אני מוכרחה לדבר עליהם עם עצמי.

כל פעם כאשר אני מקבלת וסת – וזה קרה לי עד כה רק שלוש פעמים – יש לי הרגשה, שלמרות כל הכאב, אי-הנעימות והגועל, אני נושאת בתוכי סוד מתוק. ואף שאין זה גורם לי אלא טרדה, אני שמחה תמיד לקראת השעה כאשר שוב ארגיש את הסוד הזה בקרבי.

שלך, אנה

מתוך "יומנה של אנה פרנק"

שני קטעים אלה מתייחסים לא רק לשינויים הגופניים אלא גם לתחושות ולרגשות הקשורים לשינויים במצבי הרוח.

### הצעות לעבודה בקבוצה:

1. כל אחת תצייר או תמחיש בעזרת חומר (חומר, פלסטלינה, גזרי עיתון, עיסת נייר ועוד), את רגשותיה של אנה פרנק (או של הילדה בשיר) ביחס לעצמה ולגופה.  
חזרה למליאה - בסיום היצירה – הצגת כל היצירות והתייחסות קבוצתית אליהן.

### 2. שאלות לדין:

- האם גם את הרגשת כך פעם? או משהו אחר דומה? ספרי מה הרגשת? מה את מרגישה היום?
- דונו ברגשות המרכזיים שמתעוררים? האם כולן שבעות רצון מעצמן ומגופן? האם לפעמים אתן חשות שכן ולפעמים שלא?...
- דונו במשפט האומר ש"להיות נערה מתבגרת זה לפעמים להרגיש "ספינה קטנה בים סוער"... – מה משמעותו עבור כל אחת? האם תמיד הרגשתן כך? אם לא, ממתי התחלתן לחוש תחושות של הצפה, בלבול, אי-יציבות (או כל דבר אחר שהרגשתן)?
- מהי משמעות השינויים התכופים במצבי הרוח עבורכן? האם מדובר רק ביחס לגוף?
- מה יכול לעזור לכן להתמודד עמם? האם יש לכן למי לפנות?
- עם מי אתן מדברות על הדברים שמטרידים אתכן?

ספר המיועד לעבודה על הגוף עם נערות:

סנדרה סוזן פרידמן (2001) *כשנערות מרגישות שמנות – מדריך עזרה למתבגרות*. ירושלים: כתר הוצאה לאור.

## 2. דיון בכיתה:

חשבו כיצד הייתם מתארים את המסלול האישי של ההתבגרות שלכם? האם הוא מאופיין בתחנות מסוימות? באיזו תחנה אתם נמצאים היום?

- אילו **רגשות** מלווים את ההימצאות במסלול מעין זה? סמנו את הרגשות בצבעים שונים לפי הבנתכם, כלכל צבע משמעות עבורכם.
- עד כמה יציבים או משתנים רגשותיכם? מה לדעתכם יוצר את השינוי? ?
- האם קיימים **הבדלים** בין בנים לבין בנות ב"מסלול ההתבגרות" הזה? מהם? אילו **רגשות** מתלווים להבדלים אלה?
- האם יש **מסלול אחד ואחיד** עבור כל הבנות או עבור כל הבנים?
- כיצד באים לידי ביטוי **השינויים במצבי הרוח**?
- כיצד אתם מנסים **להתמודד** עם שינויים אלו?
- מה קורה **בבית** בעקבות השינויים התכופים הללו? הציגו משחק תפקידים המתאר מה קורה לכם בבית וכיצד מגיבים הוריים.
- האם השינויים במצבי הרוח משפיעים גם על **היחסים החברתיים** שלכם?

3. הכינו בכיתה **"תיבת הצעות" להתמודדות** עם השינויים הרגשיים הכוללת תובנות שעלו בשיעורים אלו (כגון: זה קורה לכל אחד, קצב ההתמודדות הוא אישי, כשאני כעוס ומתוח ואחר-כך מרוצה זה אופייני לגיל, אלמד לבטא את הלחץ באופן שלא יפגע בסביבתי, מה שעוזר לי להתמודד עם השינויים היא ההבנה ש... ועוד).

### הצעה נוספת לעבודה המתאימה לכל הכיתה, תוך שימת דגש למגדר:

שלב א: **שינויים פיזיולוגיים - מה זה עושה לנו?**

כתבו בקבוצות מכתב תגובה למכתבי הילדים הבאים, והציגו בפני הכיתה.

דניאלה יקרה,

שמי ליגל ואני בת 11 וחצי. אני הכי גבוהה בכיתה אפילו יותר מכל הבנים. בנוסף לכל הצרות אני גם מאוד שמנה. אמנם אף אחד לא צוחק עלי, אבל אני לא יכולה לרקוד עם אף בן כי זה נראה מצחיק. אני לא מבינה למה בנות צריכות להתבגר יותר מהר מבנים. זה מאוד מבאס אותי ומדכא. אני יודעת שאין לך תשובה בעניין אבל רציתי לשתף מישהו...

דניאלה יקרה,

שמי בני ואני בכיתה ו'. בזמן האחרון אני מרגיש שאני משתנה בפנים. האף שלי גדל קצת, יצאו לי קצת פצעים אדומים על הפנים, ואפילו שמתי לב שיש לי קצת שערות מעל השפה. אני נראה קצת שונה מכולם ומרגיש מוזר. אני מפחד שיצחקו עלי ולא יודע אם זה יעבור, ואם כן, מתי? האם יש לך תשובה בשבילי?

דניאלה יקרה,

קוראים לי נועם ואני בת 12 וקצת. כמו לחלק מהבנות בגילי החזה שלי גדל. אך החזה שלי גדול יחסית לזה של כולן. אימא אומרת שאני צריכה להתגאות בזה ולא להתבייש, אבל אני מתביישת, מפחדת שיצחקו עלי ולכן אני לובשת חולצות גדולות. הבנים בכיתה שלי נוהגים לרדת על בנות שיש להם חזה גדול, ולכן אני מקפידה להסתיר אותו... עזרי לי.

דניאלה יקרה,  
קיבלתי וסת בפעם הראשונה לפני כמה ימים, אני מרגישה כאבים בכל הגוף, ובימים אלו קשה לי לצאת  
מהמיטה וללכת לבית-ספר. כששואלים אותי למה את לא באה, אני מתביישת לספר. יורד לי הרבה דם ואני  
מאוד מפחדת.

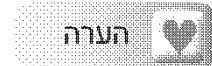
דניאלה יקרה,  
קוראים לי נמרוד ואני בן 12. יש לנו במשפחה נטייה להשמנה. אני גם הייתי קצת שמנמן אבל החלטתי  
לעשות דיאטה. אני אוכל רק ארוחה אחת ביום, ובשאר היום אני לא מכניס שום דבר לפה. כולם אומרים לי  
שכבר רזיתי מדי. זה חשוב לי, כי עכשיו בנות רוצות להיות חברות שלי.. אני יודע שאני צריך להפסיק אבל  
אני לא יודע איך?

מתוך המכתבים: מה הדברים המטרידים בני נוער בגילכם?  
מתוך התשובות למכתבים: אילו תגובות יכולות לסייע לבני הנוער להרגיש טוב יותר עם מה שמטריד אותם?

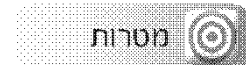
## מפגש מס' 8: התפתחות גופנית

### דברי הסבר לסדנה

הכרת המאפיינים הפיזיולוגיים של המתבגרים מצריכה התייחסות לרגשות הבן או הבת לעצם התופעות הפיזיולוגיות כגון – סימני המין המתפתחים, מחזור חודשי וכדו' וכן התייחסות לתופעות נלוות כגון – פצעונים, שינויים במראה החיצוני ועוד.

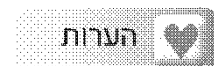


בסדנה זו מומלץ להביא בפני התלמידים מידע מעודכן על אופן הטיפול בפצעי בגרות המופיעים על עור הפנים. סדנה זו עניינה בהיבט של התבגרות נפשית בזיקה לתהליך ההתבגרות הגופנית.



#### התלמידים

- יהיו מודעים לשינויים גופניים המתרחשים בגיל ההתבגרות.
- יכירו בעובדה שקצב ההתפתחות והגדילה שונה מאדם לאדם.
- יסתגלו לעובדה שהשינויים הגופניים המתהווים בגיל ההתבגרות, חלים על כל אחד ואחת בקצב אישי.
- יהיו מודעים להשפעת הגומלין המתחוללת בין הגוף לנפש.



- נושא ההתפתחות הגופנית יילמד בקבוצות נפרדות, בניס לחוד ובנות לחוד, על ידי רופא או רופאה, אחות ומורה לביולוגיה, שומרי תורה ומצוות שיהיו מסוגלים ללמד את התכנים בבית הספר ברוח החינוך הדתי.
- יש חשיבות לכך שיחידת לימוד זו תפותח לאחר דיון משותף עם הורים ומחנכים, עם יועץ או יועצת, עם רב בית הספר ועם מורים "משמעותיים" נוספים מתוך צוות בית הספר.

---

**היחידות בנושא ההתבגרות לקוחות מערכת "המשפחה הדתית" – חינוך להתמודדות בעולם משתנה. בהוצאת משרד החינוך - מנהל החמ"ד.**

## הצעת נושאים לדיון במפגש הורים

- השפעת השינויים הגופניים בעקבות תהליך ההתבגרות על ההתפתחות הנפשית, המתבטאת בהתנהגות בחיי היום-יום, בחילופי מצבי רוח, ברגשות קוטביים ועוד.
- פיתוח יחס נאות ואחראי כלפי התפקודים הביולוגיים של הגוף.
- "האדם נברא בצלם אלוהים" – גופו מהווה מסגרת פיזית לנשמתו – לרוחו.
- השפעת הגומלין בין הגוף לבין הנפש – כיבוש היצר בתחומים השונים כגון: באכילה ובשתייה, בלבוש, בעישון, בצריכת סמים ואלכוהול וביחסים בין שני המינים.
- קדושת החיים – פיתוח הרעיון בפסוק "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" (דברים ד' ט"ו) – אשר ממנו משתמע שיש לשמור על בריאות הגוף והנפש בקיום אורח חיים בריא ובהימנעות מהיזקיות על ידי סיכון.

## הרחבת ההסבר והצעת דרכים לדיון בנושא

בפרק זה נתייחס לצד הגופני של התבגרות נער ונערה. למרות הפתיחות (לעתים פתיחות יתר), בנושאים מיניים בתקשורת (פרסומות, טלוויזיה, סרטים, עיתונים וכדו'), ילדים לא תמיד ידעו "את הכול". לכן, מפאת העובדה שהם מקבלים מסרים שאינם לפי רוח היהדות חשוב לתת להם אינפורמציה נכונה באווירה נקיה וצנועה.

נערים ונערות בגיל ההתבגרות זואגים בשל תופעות הפוקדות אותם, ומתעסקים רבות בשאלה: "האם התפתחותי נורמלית?" פתיחת הנושא בתוך בית הספר נותנת להם לגיטימציה לגשת אל המורה ולשאל שאלות על מה שמטריד אותם. רצוי לאפשר לתלמידים לשאול בכתב שאלות אנונימיות מבלי להיחשף. התלמידים מתעניינים לרוב בשלבי ההתפתחות הנורמלית ולכן, חשוב להדגיש את טווח הזמנים והמידות המקובלים.

ישנם תלמידים שאינם יכולים לדבר בחופשיות ובפתיחות לגבי נושאים אינטימיים עם המורים שלהם. כמו כן, ישנם מורים שאינם מעוניינים לשוחח על נושאים אלה עם תלמידיהם. לכיתות כאלה, מן הראוי להזמין איש מקצוע מחוץ לבית הספר שילמד את נושא הפיזיולוגיה של מתבגרים בכיתה. בכל מקרה חשוב לעודד את התלמידים לשוחח ישירות עם מיישור מבין ההורים, המחנכים, היועצים, רופאי משפחה, מבין ההורים, המחנכים, היועצים או הרופאים שהם מכירים, או באמצעות הטלפון הפתוח לתלמידים כשמשוהו מטריד אותם בנושא ההתפתחות הפיזיולוגית.

"האם אני נורמלי?" זו אולי המחשבה האוניברסלית של מתבגרים. מצד אחד הרצון להיות כמו כולם, ומאידך גיסא דווקא זה הזמן שבו הגוף משתנה, וכתהליך נלווה לשינויים הפיזיים, מתרחש תהליך של התהוות תפיסת ה"אני".

במשך הפעלת תכנית זו מתייחסים התלמידים – המתבגרים – לנושא הדימוי העצמי שלהם, לכן חשוב להתייחס בעת הדיון, להיבט האישי והרגשי ואין להסתפק בשיעור העוסק בפן האנטומי בלבד.

## תחושות הקשורות להתפתחות המיניות

למרות הקושי לדון בציבור בנושא התפתחות המיניות ברור לנו שחייבים ללבן עם תלמידינו את כל הקשור בו. דור בריא וצנוע יתייחס להתפתחות המיניות כאל חלק מהתפתחותו האנושית – לא מתוך פחדים ורגשות אשמה מצד אחד, ומן הצד האחר לא בצורה שבה היא מובאת לידי ביטוי ברחוב ובכלי התקשורת השונים.

חשוב שילדים וילדות ילמדו התנהגות צנועה מהי, תוך כדי הכרת עצמם, ויהיו מסוגלים להביע ולקלוט תתייחסויות חיוביות כלפי גופם, שהרי בצלם אלוהים נברא האדם. התייחסות כנה כלפי עצמם וכלפי רגשותיהם והרגשותיהם תעזור



לילדינו ליצור לעצמם דימוי חיובי בתהליך התפתחותם לקראת היותם נשים וגברים בוגרים.

אנו ממליצים ללמד על התפתחות המיניות בקבוצות קטנות ובמשכי זמן קצרים. החומר טעון מבחינה רגשית והתלמידים אינם מסוגלים לקלוט את כל המידע בפעם אחת. דיון בקבוצה קטנה מאפשר נפתחות, שאילת שאלות והתייחסות אישית.

## זכר ונקבה

"ויברא ה' את האדם בצלמו בצלם אלוקים ברא אותו זכר ונקבה ברא אותם" (בראשית, א, כז).

בפסוק הראשון בתורה שמתייחס לבריאת האדם לא מפורט שום דבר על מהות האדם. מהותיות כמו: שכל, כישורים, כוח, יופי וכדו' כלולים במושג הכללי "צלם אלוקים". הפירוט היחיד בפסוק הוא ההבחנה בין זכר לבין נקבה. מעובדה זו לומדים שני דברים:

- א. שהחיים מבוססים על שני מינים: זכר ונקבה, השונים זה מזה בתחום המיניות והם מסוגלים להתרבות.
- ב. זכר, נקבה – מיניות, הם תוצאה של בריאה מעשה ידי בורא עולם. על כן הם דברים שבקדושה שהיחס אליהם צריך לנבוע מיראת שמים.

## סימני גיל ההתבגרות

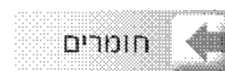
יש להקדיש זמן להתייחסות למאפייני גיל ההתבגרות:

1. **גדילה לגובה** – תחילה התינוק גדל במהירות. אחר כך בקצב איטי. בתחילת גיל ההתבגרות שוב מתרחשת גדילה מהירה. ישנם ילדים, המתחילים להתבגר מוקדם ויש המתבגרים מאוחר. כשם שישנם ילדים המתחילים ללכת לפני היותם בני שנה ואחרים עושים זאת רק לקראת יום הולדתם השני, או כשם שאצל ילדים מסוימים תהליך התחלפות השיניים מתחיל כבר בגיל הגן ואצל אחרים רק בכיתה ב' או ג', כך גם התפתחות המיניות יכולה להתרחש אצל גילאי 9-16. טווח גילים זה נחשב כנורמה. למרות זאת, ישנם ילדים שמודאגים מקצב הגדילה שלהם. דאגה זו מיותרת ומבוגרים כגון הורים, מחנכים, יועצים, רופאי משפחה, ומבוגרים אחרים עשויים להבהיר להם את העניין ולהסיר דאגות מלבם. תפקידנו לעודדם לפנות אל אחד מן המבוגרים ואם רצונם להישאר אנונימיים להפנות לקו טלפון הפתוח לתלמידים.
2. **פצעי בגרות** – פצעי בגרות מופיעים אצל הבנים והבנות בהשפעת התפתחות הורמונים. תלמיד או תלמידה הסובלים מהופעת פצעי בגרות – רצוי להפנותם לרופא. עלינו להסביר שטיפול רפואי עשוי להיות יעיל וזול יותר מטיפול עצמי באמצעים קוסמטיים.
- פצעי הבגרות גורמים למתבגר או למתבגרת סבל נפשי. סבל אינו נמדד בכמות הפצעים ובגודלם אלא בחוויה האישית של הסובל או של הסובלת.
3. צמיחת שיער
4. המחזור והתפתחות החזה אצל הבת
5. ההתפתחות המינית של הבן
6. שינוי הקול
7. התעוררות תחושות מיניות

8. **רגשות בגיל ההתבגרות** – נושא זה בא לידי ביטוי בנושאים נוספים הכלולים בערכה. יש להזכיר את **הרגשות** הקשורים ישירות להתפתחות הפיזיולוגית. כמו כן חשוב לשוחח על **רגשות** הקשורים:

- לקצב התפתחות שונה;
- למודעות למראה החיצוני;
- למשיכה לבני המין האחר;
- לבושה;
- לבלבול;
- למתח בין ההורים לבין המתבגרים;
- לשינויים בקשר עם חברות וחברים;
- לצורך בפרטיות;
- לעצמאות.

9. משמעותה הרוחנית של מערכת הרבייה.



- לקריאה ואמצעים אור-קוליים

אסתר קל "הפגישה שלא נתקיימה או דמעות הרחם המאוכזב" מתוך **איזה מין אנחנו**, לוי-אפשטיין/מודן, בת ים. עמ' 15-19.

**האנציקלופדיה של גוף האדם** (1986), ידיעות אחרונות, ספרי חמד, תל אביב.

מדארס לינדה (1993), **מה קורה לגופי? לבנים ולבנות**, אלפה/זמורה-ביתן תל אביב.

מוצע למורים, **לא מומלץ** לתלמידים דתיים.

רחל בונה, שרה שטורם ואלה בר-גיא (תשנ"ב), **להתגבר ולהתבגר, זה קורה לכולנו**, משרד החינוך והתרבות, שפ"י, היחידה לחיי משפחה וחינוך מיני, מדריך למורה.

סרטי וידאו המצויים במרפ"דים כגון: **מערכת הרבייה** בהוצאת מוחות.

## מפגש מס' 9: הרגשות בזיקה להתפתחות הגופנית (הפעלה לבנים ולבנות)

חוזרים

- "מאגר" רגשות
- דיאגרמה
- קטע מתוך ספרה של אסתר קל, איזה מין אנחנו?

### שלב א'

"מפזרים" רגשות והרגשות הרשומים בדף או כרטיסיות.

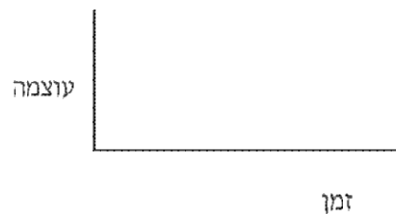
שאלה: אילו מהרגשות הרשומים במאגר (או אחרים) חוויתם בעוצמה בשבוע האחרון?

אם נרשמו רגשות רבים - אפשר לאסוף אותם (בלי שמות), להשמייע אותם לתלמידים ואז לקרוא את הקטע של אסתר קל, המצוטט להלן בשלב ה'.

התלהבות	דיכאון	שמחה
כאב	צער	אכזבה
בושה	אשמה	התרוממות רוח
שלוח	רוגע	עצב
התכנסות	רפיון	זכדון
מבוכה	חדווה	אהבה
שנאה	קנאה	כעס
פחד	חרידה	אומץ
ביטחון	מועקה	בדידות
אמפתיות	תקווה	לחץ
סיפוק		

### שלב ב'

כל תלמיד מקבל דיאגרמה כזאת



התלמידים יתבקשו לסמן בדיאגרמה את עוצמת הרגש שבו בחרו להתמקד על פני רצף של זמן (ימים, שבועות, חודשים או שנים).

## שלב ג'

תלמידים מהקבוצה יספרו על הסיטואציה ויראו את הדיאגרמה הפרטית שלו או שלה.

## שלב ד'

אם נאספו תגובות רבות – כלומר הרבה תלמידים שיתפו את הקבוצה בדיאגרמות שלהם – אפשר לאסוף אותן (בלי לציין את שמות התלמידים), להשמיע את דירוג הרגשות, ואז לקרוא בקול את הקטע מספרה אסתר קל, שלהלן.

## שלב ה'

"הם מתבגרים... מה, כבר שכחת? בבקשה, היזכרי, לא זוכרת?! רגע משתוללים משמחה ורגע קודרים עד אימה. רגע אוהבים את כל העולם, רוצים לחבק את כולם, לשיר בקול נורא, לרקוד ולצחוק ברחובות, ורגע בודדים, דמעות מרות בגרון... אף אחד לא מבין אותם... אף אחד לא מתחשב בהם... הם יכולים למות ואף לא אחד, בעצם, לא אכפת... כולם שונאים אותם...".

**הסבר וסיכום של המורה** – הרגשות בגיל ההתבגרות מוחשים בעוצמה חזקה מאוד וכל רגש מובע באופן קיצוני: אירוע "אפור" מתואר כ"שחור" וה"ורוד" כ"אדום".

תיאורי חוויות – חיוביות או שליליות מועצמים.

הפגישה שלא נתקיימה או דמעות הרחם המאוכזב מתוך "איזה מין אנחנו" – אסתר קל, הוצאת לוי-אפשטיין-מודן, ב. ים, עמ' 15-19. © כל הזכויות שמורות למחברת ולאקו"ם.

הדבר קרה בירידה הכל התנהל כשורה, הכל היה טוב ויפה, כמובן שמישהו כמעט ומעד, אך הדבר נגמר בכי טוב. תקענו מוט ועליו שלט שכאן תהא בעוד שנים התנחלות של קבוצת "אביבים" – אינשאללה! חילקנו את השטחים בינינו למשפחות, ניחשנו, ברוב נדיבות, אלו זוגות יקומו מקבוצת "אביבים" – וצחקנו הרבה מאד.

התארגנו לירידה, מקיפים את ההר בפיתולי נחש רחבים, בזה אחר זה, כל אחד וילקוט הגב שלפניו.

"מה קרה?" השורה נעצרה פתע. "מישהו נפצע? מה, מי איך?" ראיתי את רחל נזהרת בירידה תומכת בעדנה, וזו נגררת לידה חיוורת. עוד מרחוק ראיתי את צבע פניה. ליאור סגני תפס את מקומי בראש השורה ואני העפתי לקראת השטים. משראתה אותי עדנה, פרצה בבכי.

רחל גמגמה, אבל אני לא הבנתי דבר. "לפי כל הסימנים..." אמרה, "לא, היא לא חולה, היא מרגישה בסדר... אבל את מבינה... זו הפעם הראשונה... זה קרה לה דוקא עכשיו... היא לא התכוונה... זה בא לה בהפתעה...".

הבנתי. אף פעם אנחנו לא יודעים בדיוק מתי ואיפה זה יקרה לראשונה, הווסת הראשונה.

"אין צורך לבכות" אמרתי לעדנה, "זו לא מחלה, זו פשוט התרגשות, התרגשות גדולה שאת אשה! ועכשיו חייכי, ושאיך אחד לא ידע! זה סודך הפרטי הנפלא. רשמי בפנקסך הקטן את התאריך לזכרון. ה"אמיצה. אנחנו הנשים אמיצות מאד, הן אנחנו נהיה פעם אמהות...".

וכשישבנו שוב במשאית, הצטרפה גם עדנה לשירה.

בשבוע הבא שוב ישבנו במעגל בחבורה, וסיפרנו איך היה הטויל ואיך הייתה הזריחה. לבסוף השתררה דממה ואני שאלתי:

"מישהו רוצה לומר לי, מתי יודעת נערה בזמן אחד שהיא כבר אשה? לפניכם חמש אפשרויות לבחירה, מחקו את המיותר: 1. היא מקבלת מכתב ברכה מן העירייה וזכות בחירה במפלגה. 2. ברדיו מנגנים את סימפונית ההודיה. 3. היא מקבלת מילגה בבית הספר להליכות הבית. 4. זר פרחים מקבוצת "אביבים". 5. באה לה עונתה".

פרץ גל של צחוק, אך משנדמו הקולות אמרתי:

"אענה אני: האפשרות החמישית היא הנכונה. כשבאה לה עונתה, מי הווסת החודשיים שלה, המחזור שלה, הם שמוכיחים לנערה, שאכן, היא גדלה ובגרה והבשילה, היא אשה.

ומאחר שאנו עומדים במחזור החודשי של הנערה אי אפשר ובלתי הוגן הוא שלא להזכיר את הפועלות הסמויות והחרוצות, שעמלו הרבה לפני כן עד שהיא מפיעה – את הבלוטות, הן ושליחיהן החרוצים, ההורמונים, המופקדים להפעיל את אברינו השונים.

בכל מיני מקומות בגופנו מפוזרות הבלוטות, ואחת מהן, אולי החשובה ביותר, בגודל של שעועית, נמצאת בתוך המוח, והיא אף אחראית על אברי המין שלנו, הפנימיים והחיצוניים.

בערך שתיים-עשרה או שלוש-עשרה שנה מנמנים אברי המין אשר בתוכנו, אך אל דאגה, הבלוטה יודעת את הזמן. יום אחד היא נותנת סימן: "פעלו!" ודברים מופלאים מתרחשים בשקט בגופנו, ובדיקנות של מחשב.

יום אחד מעוררים התורשה והיחסי לכתובת מוסאס לזמ"ד הביציות הנתונות בשחלות, אשר בבטן הנערה, ביצית

אחת ויחידה. זו מתנערת, מזדקרת, מתנפחת וכשהיא מבשילה, היא נפרדת מחברותיה ויוצאת למסע מסע ללא שוב. מסע נועז ומיוחד. היא גולשת דרך צינורית הנקראת חצוצרה, בדרך אל הרחם. ושם ברחם, נמסרת הבשורה ועוברת מפה לאוזן, מתא לתא: "השמעתם? היא הגיעה, הביצית הכבודה, היא הגיעה והיא מחכה, למה היא מחכה? חכו ותיכף נשמע".

ובינתיים מתרחבות דפנות הרחם משמחה. סוף סוף תחלנה בפעולה! כל תא ברחם תופח מנחת, כלי הדם מתעבים ומכים בקצב מוגבר. הכל מתעניינים מי היא הביצית, מה טיבה, ואיך היא מרגישה... ואילו היא, הגברת, ממתנה, בשקט, בענווה.

היא מחכה לחתן, לזרע הגבר שיגיע ויתאחד עמה, למען יתחילו במשותף במשימה: יצור אדם חדש. למה יחדיו? למה אין הביצית יכולה לעשות זאת בעצמה? משום שמספר הכרומוזומים של תא הביצית הוא חצי מהרגיל (23 במקום 46 של תא רגיל) ואף לזרע הגבר, מחצית הכרומוזומים בלבד. בהתאחד הביצית והזרע נוצר תא רגיל אחד! הטבע הוא חכם, הוא יודע, כי טובים השנים מן האחד, וכי המעשה שנעשה בכוחות משותפים יהיה מוצלח יותר...".

חינך ביישני עלה על שפתי החבריא.

"אבל הביצית", המשכתי, "כדרך הנערות, גאות הן מאד! הן אינן מוכנות לחכות בלי סוף ימים ולילות, לאדון החתן. או שהוא יגיע במהרה – או שהן נעלבות ומסתלקות, וחסל, אין פגישה! שידע...!"

חונה לה הביצית בסוף צינורית החצוצרה וממתנה. 48 שעות היא מוכנה לחכות אך לא עוד. וכשאין מופיע זרע הגבר להתאחד עמה, נקפדים מרוב צער חייה, והיא איננה עוד.

לשוא היו כל ההכנות המרובות, לשווא התמלאו כל כלי הדם כדי להעניק לתא המלכותי מזון למען יהיה ממנו עובר חזק ובריא; לשווא התכונן הרחם וריפד את דפנותיו הפנימיות כדי שישמש עריסה רכה ונוחה לעובר. עם מות הביצית, קומלת ומתקפלת השכבה הפנימית של הרחם, והדבר גורם לטפטוף דם. הקדמונים כינו זאת: "דמעות הרחם המאוכזב".

עיניה של עדנה להטו. היא הביטה בי אמיצה.

"אבל אל יאוש", אמרתי לחבורה הנבוכה שלי. "קחו דוגמא מן הביציות לעקשנות ולדבקות במטרה. רק שבוע ימים לאחר הכשלון, כבר מתעוררת ביצית חדשה ואומרת: 'אחותי לא הצליחה, אני אנסה את גורלי'. היא נפרדת מחברותיה ובאמונה מחודשת יוצאת למסע. היא גולשת לצינור החצוצרה ופותחת בהמתנה. האמנם תזכה היא? האמנם תתרחש הפעם הפגישה?"

ושוב מתאכזב הרחם ושוב מזיל את דמעותיו, כי החתן לא בא והביצית קיפדה את חייה ונעלמה".

## מפגש מס' 10: המראה שלי – דימוי עצמי – "פנים וחוץ"

## קבלת האני

- בניים ובנות גילאי ז-ט

אומלוסיית יעד



מטרות



- התלמידים יהיו מודעים הן לכוחותיהם החיוביים והן לחולשותיהם.
- יכירו בחשיבות החיובי הייחודי להם.

## שלב א - הקדמה

הקראת דברי הרב מקוצק:

אבל-	אם אני אני
אם אני אני	מפני שאתה אתה
מפני שאני אני	ואתה אתה
ואתה אתה	מפני שאני אני,
מפני שאתה אתה,	אז אני לא אני
אז - אני אני ואתה - אתה.	ואתה לא אתה

מסבירים את דברי הרבי מקוצ'ק ודנים בהם.

## שלב ב

1. לאחר הקריאה כל אחד ואחת מציינים משפט ש"דיבר" אליהם במיוחד.
2. מפתחים דיון על שאלות כמו:
  - מה עולה מדברי הרבי מקוצ'ק?
  - מדוע את (או אתה) מסכימים לדבריו או מדוע אינכם מסכימים להם?
  - מהו המסר המרכזי שבדבריו?



3. כל אחד ואחת יעשו חשבון נפש ויכתבו:

- שלושה דברים שהם מרוצים מהם;
- שלושה דברים שהם רוצים לשפר;
- שלושה דברים שהם רוצים להיפטר מהם;
- שלושה דברים שהם רוצים "למכור";
- שלושה דברים שהם רוצים "לקנות".

## הצהרת ההוקרה העצמית שלי

אני הנני אני

בשום מקום בעולם אין אחד שהוא בדיוק כמוני. יש באחרים דברים מסוימים הדומים לשלי, אבל בסיכום אין שום אדם כמוני. לפיכך כל שנובע מתוכי הוא שלי באמת, שכן אני בעצמי בחרתי זאת.

כל שבי הוא קנייני שלי: גופי – על כל פעולותיו; מוחי – על כל מחשבותיו והשקפותיו; עיניי – וכל מה שהן רואות; רגשותיי – יהיו אשר יהיו; כעסי, עונגי, תסכול, אהבה, אכזבה, התלהבות; פי – וכל המילים שהוא פולט; האדיבות, העדינות או הגסות, הנכונות והבלתי נכונות; קולי – כשהוא עז או רך; וכל פעולותיי – אלה הנוגעות לי ואלה הנוגעות לאחרים.

שלי הם כל ניצחונותיי והצלחותיי, כל שגיאותיי וכישלונותיי.

מכיוון שאני כולי שייך לעצמי, יש בכוחי להכיר את עצמי באופן אינטימי. על ידי כך אהיה מסוגל לאהוב את עצמי ולהיות ידיד ולכל אשר בי, או אז אוכל כל כולי לעשות את המיטב למען עצמי.

מכיר אני בכך, כי באופיי ישנם צדדים, שהם חידה בעיניי, וגם כאלה שאיני מכיר אותם כלל. אולם כל עוד אחיה בידידות ובאהבה עם עצמי, אהיה מסוגל לחתור באומץ ובתקווה לפתרון חידתי ולמצוא דרכים חדשות לגלות עוד ועוד על עצמי.

כפי שאני נראה נשמע כל מה שאני אומר ועושה וכל מה שאני חושב ומרגיש ברגע זה – הוא אני. הכל אותנטי ומייצג במקום שם אני נמצא ברגע נתון של זמן.

לאחר מכן, משאבחון מחדש איך נראיתי וכיצד נשמעתי, מה אמרתי ומה עשיתי, מה חשבתי ואיך הרגשתי – ייתכן שאגלה בי דברים יוצאי דופן. אני מסוגל לנטוש כל מה שהוכח כבלתי הולם אותי ולהותיר לעצמי את מה שהוכח כמתאים לי, ובכוחי להמציא משהו חדש במקום מה שסילקתי.

אני מסוגל לראות, לשמוע, להרגיש, לדבר ולפעול לרשותי עומדים מכשירים המסייעים לי להתקיים, להתקרב לאחרים, להיות פורה ולהבין את ההיגיון והסדר בעולם הדברים והאנשים שמחוצה לי.

הנני אדון לעצמי, ולפיכך יש ביכולתי לנהל את עצמי.

מתוך: וירג'יניה, המשפחה המודרנית, תשל"ז.

אני הנני אני ואני בסדר גמור.

© כל הזכויות שמורות למחברת ולהוצאה לאור

כישורי חיים לכתה ו – מותאם לממ"ד

## מפגש מס' 11: הגוף והמראה

הלל הזקן בשעה שהיה נפטר מתלמידיו היה מהלך והולך עמם אמרו לו תלמידיו ר' להיכן אתה הולך אמר להם לעשות מצוה. אמרו לו וכי מה מצוה זו אמר להן לרחוץ בבית המרחץ אמרו לו וכי זו מצוה היא אמר להם הן מה אם איקונין (=תמונה) של מלכים שמעמידים אותו בבתי טרטיאות ובבתי קרקסיות מי שנתמנה עליהם הוא מורקן ושוטפן והן מעלין לו מזונות ולא עוד אלא שהוא מתגדל עם גדולי מלכות, אני שנבראתי בצלם ובדמות דכתיב (בראשית ט) "כי בצלם אלהים עשה את האדם" על אחת כמה וכמה. (ויקרא רבה (וילנא) פרשת בהר פרשה לד סימן ג)

ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל לחזק את גופם בשביל להיות בנים אמיצי כח לאומה, היא משכללת את הכח הרוחני של הצדיקים העליונים, העוסקים ביחודים של שמות הקדושים, להרבות הבלטת האור האלוהי בעולם, ואין גילוי אור אחד עומד בלא חברו כלל'. ויעש דוד שם' (שמו"ב ח, יג). "ודוד עושה משפט וצדקה לכל עמו" (שמו"ב ח, טו '). "ויואב בן צרויה על הצבא" (שמו"ב ח, טז). "ולא נענש אבנר אלא מפני שעשה דמן של נערים שחוק" (ירושלמי, פאה א, א). אבל שיצחקו הנערים לחזק כחם ורוחם בשביל גבורת האומה בכללה, עבודת הקודש הזאת מעלה את השכינה מעלה מעלה, כעלייתה ע"י שירות ותשבחות שאמר דוד מלך ישראל בספר תהלים. אלא שע"י הכוונות העליונות עולה הנשמה הפרטית, וע"י המעשים המאמצים את גוף היחידים לשם הכלל, עולה הרוחניות החיצונית, ושניהם כאחד משכללים את סדרי הקדושות כולם (הראי"ה קוק, שמונה קבצים, קובץ א' פסקא תש"ז; אורות, עמ' פ)

השיעורים העוסקים בגוף משמעותם אינה פיזית בלבד. בכל גיל, ובמיוחד בגיל ההתבגרות, מייצג הגוף שאלות של זהות ושייכות חברתית. מצד אחד הוא משתנה ומתפתח כאשר השינויים מלווים במצבי רוח מתחלפים ובמכלול רגשות כלפי הגוף "החדש", ומצד אחר, ישנן מוסכמות חברתיות השותלות בתודעה דימויי יופי נשאים, בלתי ריאליים, במיוחד עבור בנות. עבור נערות משמעותו של גיל זה היא כניסה לגיל סיכוני שבו גדלה פגיעותן, והצורך לשלוט בגוף הוא ביטוי לצורך לשלוט בכל מה שמשנתנה, ובין היתר ברגשות הבושה ובחוסר הנוחות בגוף, כאמצעי להתמודד עם שאלות של ערך עצמי ושל שייכות חברתית. גם אצל בנים, החווים שינויים בגוף, כהתפתחות לגובה שינוי ביכולת הספורטיבית ובהפגנת כוח פיזי כחלק ממראה הנחשב גברי ואטרקטיבי עבור בנות, מתקיימת התמודדות עם שינוי ועולים חששות רבים, אך הם מתקשים לבטאם בשל קודים מקובלים של גבריות. מטרת שיעורים אלה לאפשר דיבור על נושאים המעסיקים את התלמידים והקשורים לגופם ולדימויו, מתוך כוונה לפתח ולחזק יכולת קבלה עצמית – הן ביחס לעצמם והן ביחס לגופם.

### מהלך

למפגש זה שתי אפשרויות פתיחה המכוונות להציף את הנושאים המעסיקים את תלמידי הכיתה בהקשר לגופם. המשך העבודה בנושא, בשתי האפשרויות, בדיון שיתפתח. שאלות מוצעות לדיון מופיעות בסוף אפשרות ב'.

### אפשרות א'

התלמידים יתבקשו לכתוב פתקים שבהם שאלות או אמירות הקשורות לדימוי גוף. כל הפתקים יושמו בתוך כובע.  
המורה והתלמידים יקראו יחד את הפתקים על מנת לברר מה מעסיק תלמידים בכיתה בנושא זה.

### אפשרות ב'

התלמידים יתבקשו לחשוב על החפצים שלהם בבית ובבית-הספר : בגדים, ארון בגדים, גיינס, חזייה, ילקוט, טלפון, מראה.  
התלמידים יתבקשו לשער מה היו אומרים עליהם החפצים שלהם בהקשר לדימוי הגוף.

### דוגמאות:

הגיינס שלי היה אומר עלי שאני שמן, שאני לא מספיק בסטייל, שאני חתיך/ה...  
ארון הבגדים היה אומר עלי : שאין לי מספיק בגדים, שאני מתלבש יפה... שאני מחליף יותר מדי בגדים  
לפני שאני יוצא לכל מקום...  
הטלפון שלי היה אומר עלי : שאני מדבר/ת יותר מדי..

המורה תרכז את האמירות הללו ותבדוק עם התלמידים מה מעסיק אותם בגיל זה.

לתשומת לב המורה :  
בכיתה, יעלה קרוב לוודאי העיסוק הרב בבגדים, במשקל, בניסיון לשפר את ההופעה החיצונית.. למה זה חשוב? האם מרוצים ממה שמשתקף במראה? האם קיים מתח בין המטלות הקשורות לגיל (לימודים, עיסוק בתחביבים) לבין החברים ולתכתיבי החברה שיוצרת סטנדרטים כמעט בלתי אפשריים, הן מבחינת דימוי הגוף הרזה והמושלם והן מבחינה כלכלית, קניית מותגים העולים כסף רב להורים ומשרתים בעלי הון ואינטרסים.

### דיון בכיתה:

- מה אפשר ללמוד מפעילות הפתיחה?
- האם יש קשר בין היחס שלנו כלפי גופנו לבין המידה שבה אנו מקבלים את עצמנו באופן כללי?
- אם כן, מהו?
- מה עוזר לאדם לאהוב או לקבל את גופו?
- האם יש דברים שניתן לשנות? מה כן ומה לא?
- האם וכיצד הקבלה או אי-הקבלה של הגוף מושפעות מנורמות ומאופנות חברתיות?
- מה תגידו לעצמכם – או לחברכם – במטרה לעזור להתמודד עם דימויי היופי המוצגים בפרסומות או בסרטים?

**מסרים חשובים ביחס לגוף:**

1. יש לנו רק גוף אחד, ולכן כדאי לטפח אותו מתוך אהבה וקבלה.
2. הגוף שלנו נושא אותנו לכל מקום ו"מגיעות" לו תזונה בריאה, פעילות גופנית וגם מנוחה, כדי שנוכל להמשיך ולהשתמש בו לאורך זמן.
3. דימויי היופי המוצגים בפרסומות אינם מציאותיים. רק ל-2% מהאוכלוסייה ישנם נתונים גופניים כאלו, ולכן לא יכולים כל היתר (98%) להידמות להם.
4. גם העוסקים בדוגמנות, בעיקר נערות ונשים, משלמים מחיר יקר על השעבוד לרזון, עד כדי סיכון חייהם ובריאותם באופן בלתי הפיך.
5. היכולת לקבל את המראה שלנו מעידה על יכולתנו לקבל את עצמנו, וחשובה לתחושה של סיפוק וביטחון עצמי.
6. כשאנחנו נקבל את עצמנו כמו שאנחנו ונאהב את מה שאנו פוגשים מדי בוקר במראה, נשדר זאת לסביבה והסביבה תקבל ותאהב אותנו.

**מפגש מס' 12: המראה שלי – משאלות**



## מטרת הסדנה



- התלמידים יהיו מסוגלים "להתיידיד" עם המראה החיצוני שלהם.
- יבינו ויכירו בשכיחות התופעה של חוסר שביעות רצון מהמראה ומעוצמת הקושי להסתגל למראה בגיל זה.
- יפתחו הבנה לתחושת הדימוי העצמי הגופני ושהיופי הוא סובייקטיבי.
- ילמדו את הנושא המביא להפחתת התסכולים.

## הצעה אי להפעלה

## שלב א - אישי

המורה תבקש מתלמידי הכיתה להתייחס לשאלה הזו:

אילו היה הקב"ה מתייעץ אתך לפני שנבראת מה היית מציע (או היית מציעה לו?) (הציעו צבע שיער, צורת שיער, צבע עיניים וצורתן, אף ועוד...)

## שלב ב

הבנים או הבנות יספרו כיצד היו רוצים להיברא.

## שלב ג

## דין



למשל בכיתת הבנות יידונו שאלות כאלה:

- האם כולן בחרו באותו צבע שיער?
- האם כולן בחרו באותה צורת שיער, בצבע עיניים זהה?
- האם כולן בחרו באותו משקל?
- אם היו מפנים שאלה זו לנערה בארצות ערב, האם הייתה מבקשת אותן בקשות?
- אם היו מפנים שאלה זו ליהודי לפני שלושה דורות, האם היה מבקש אותן בקשות?
- האם יש צורה מוחלטת יפה ואחרת לא יפה?
- מהו יופי?
- מתי מרגישים יפים?



בתוך הכיתה עצמה יתבררו מסקנות שונות:

1. שתלמיד מסוים אוהב דווקא שיער מסולסל והאחר חלק ובדרך כלל את מה שאין לו.
2. בדורות שונים ובארצות שונות היו עולות בקשות שונות.
3. יופי הוא עניין יחסי, תלוי תרבות, תקופה ומסורת (תמונות אמנות מתקופות שונות לדוגמה תמונות של רנואר, מודליאני ועוד) ציירים אימפרסיוניסטים במאה ה-19 באירופה המערבית.
4. פעמים רבות הבן או הבת רוצה את מה שאין לו או לה. יופי הוא עניין סובייקטיבי וחשיבותו מותנית בזווית ראייה.
5. בגיל ההתבגרות קיימת ראייה פנימית ביקורתית ושיפוטית בכיוון של "הדשא של השכן ירוק יותר".
6. גילויים אלה המתגלים בקבוצת העמיתים יכולים להקל על התחושה.
7. ניתן לסיים את היחידה בקריאת: "רק הבובות מושלמות" מאת אסתר קל:

#### רק הבובות מושלמות

"כל אחד חושב שאולי הוא לא מספיק מושלם. אחד סובל מפני שאין לו שרירים חזקים לדעתו. אחת עומדת מול הראי ומקרצפת בחמת זעם את תלתליה, למען יתיישרו והיו לשער חלק! ושניה בוכה שיש לה שיער בלי אף תלתל... לאחד נדמה שיש לו אוזניים זקופות מדי. ועל כן בודאי לא תאהב אותו אף נערה; לאחר נדמה שיש לו שיניים בולטות, ולכן לא תהיה לו חברה. אחת יודעת בבירור כי לו היו לה שיניים ירוקות הייתה מאוד מצליחה, אבל אוייה! יש לה חומות..."

אבל הביטי ברחוב אל האנשים, אף אחד אינו מושלם! רק הבובות בחלונות הראוה הן בדיוק לפי הגודל והמידות, אבל מי רוצה להיות בובה? מי אוהב בובות? לבובות אין אופי – לאנשים יש! בובה יכולה להיות אולי יפה מאוד, אבל לעולם לא תוכל להיות חביבה. למשל, אין אוהבים מישהו מפני שהוא גבוה, או מפני שיש לו אוזניים חמודות, אוהבים אותו מפני שהוא נעים ונחמד, מפני שהוא מבין אותנו."

מתוך אסתר קל, **איזה מק אנחנו**, הוצאת לוי-אפשטיין-מודן, בת-ים, עמ' 30

© כל הזכויות שמורות למחברת, להוצאה לאור ולאקו"ם

#### הצעה נוספת

##### שלב א

המורה תביא מראות לכיתה ותציע לתלמידים להסתכל בהן ולבחור בחלק כלשהו בפניהם, שהם אוהבים מאוד, אך אפשר להסתפק בהצעה לעצום עיניים ולדמיין לעצמם את המראָה שלהם ולאחר מכן, לשאול את השאלות.

##### שלב ב

המורה תאפשר לבנים ולבנות המעוניינים לשתף את האחרים ב"תוצאות בחירתם".

## שלב ג

רק למי שמעוניין וכן רק מי שמעוניינת – תבחר משהו בפניה או בגופה – שאינה אוהבת.



ניתן לסיים את הפעילות בדיון בקטע "רק הבובות מושלמות" (בעמ' 101 לעיל).

### הצעה ג - הרכבת קלסטרון אידיאלי

לצורך ביצוע הצעה זו על המורה להביא לכיתה חומרי כתיבה, צביעה, בריסטולים, ירחונים וחומרי יצירה אחרים שהתלמידים יוכלו להרכיב את הקלסטרון האידיאלי בעיניהם.

הנחיות לתלמידים.

לפניכם חומרי יצירה שונים וחומרים מעתונים וירחונים, ולתלמידים יוצע ליצור את הקלסטרון האידיאלי מן החומרים המצויים ולאחר מכן להציגו לפני הכיתה.

### הצעה ד

גרסה דומה של הפעלה מתוך: **אתגר ההתבגרות**, מאת משה סמילנסקי, (1991).

משחקי תפקידים

המנחה יאמר:

"ראינו שאנשים שונים מתייחסים בצורה שונה להופעתם החיצונית.

התייחסות שונה יוצרת צורות התמודדות שונות.

ננסה לבדוק דרכים שונות להתמודדות עם בעיה מסוימת – פצעי בגרות, למשל."

המנחה יבקש משלושה מתנדבים להדגים דרכי התמודדות שונות: כל אחד מהמתנדבים יקבל פתק ובו מוגדר התפקיד שעליו לייצג:

▪ אדיש, לא איכפת לי איך אני נראה

▪ מסתגר, מרגיש אומלל, לא יוצא מהבית

▪ רץ ושואל, מבקש עצות.

המתנדבים ידגימו באמצעות משחק את ההתנהגות שמתפקידם להציג.

אחרי ההדגמות ייערך דיון על פי נקודות אלה:

▪ מה הומחש בכל התנהגות?

▪ מה ניתן להסיק מההתנהגויות השונות?

▪ איזו דרך התנהגות מקדמת לפתרון הבעיה?



1. "תרגיל המראה" ניתן ליישום רק בכיתה שיש בה אווירה ואקלים תומך. עמידה מול מראה בנוכחות כולם עלולה להיות מאיימת לתלמידים מסוימים.
2. במידה שלבנים או לבנות בכיתה יש קושי להיפתח ולהמליל את הרגשותיהם הם יתקשו לספר גם על חלקים שהם אוהבים בעצמם, אפשר לעקוף את הקושי ולהכליל את השאלות:
  - מי אוהב או מי אוהבת שיער מסולסל?
  - מי אוהב או מי אוהבת שיער חלק?
  - מי אוהב או מי אוהבת עיניים שחורות, ומי כחולות? וכדו'.
 על פי התשובות אפשר לפתוח דיון. אפשר גם להתבסס בהפעלה זו על תמונות ולא על תלמידים.
3. בגיל זה, בשל שינויים בגוף (חוסר פרופורציה, פצעי בגרות ועוד), ועקב הבלבול בזהות, צריכים המתבגרים לעבור תהליך של פיתוח מודעות וקבלה מחדשת של המראה העצמי שלהם. יש חשיבות להסביר למתבגרים כי זוהי תופעה שכיחה ולא דווקא אישית.
 

**המטרה** – שהמראה החיצוני של התלמידים יתפוס אצלם מקום פרופורציונלי ביחס לאישיות הכוללת. אם למשל תלמידה שמנה זה מפריע לה מאוד, אך יש לה עמדה בחברה, המשוב שהיא תקבל הוא – אנו מקבלים אותך כפי שאת, לנו השומן לא מפריע. או למשל שמישהי תתלונן על אפה ואחרים לא יבינו בכלל מה מטריד אותה, כי בעיניהם הוא בסדר גמור.



- בעניין זה יש חשיבות להתייחס למקורות ביהדות המתייחסים להבחנה בין "פנים" ו"חוץ" ולהדגיש את חשיבות ה"פנים", המהות הפנימית. לשוחח על חשיבות ההכרה בייחודיותו של בן אדם ופנימיותו. "אל תסתכל בקנקן אלא במזו שיש בו" (פרקי אבות אבות ד, כ).
- האדם כיחיד במינו, "כל חמציל נפש אחת – כאילו חציל עולם ומלואו" (משנה, סנהדרין ד, ה).
- "כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות" (תלמוד בבלי, ברכות נח, ע"א).
- "אדם ניכר בכוסו, בכיסו ובכעסו" – תכונות אופי (תלמוד בבלי, עירובין סה, ע"ב).
- הרחבה נוספת בנושא ראה בהפעלה 4 הבאה: "המראה שלי".



## מפגש מס' 13: המראה החיצוני שלי

בנים ובנות גילאי ז-ט

אוכלוסיית יעד



מטרות



1. התלמידים יכירו את שכיחות תופעת האופנה ואת היותה תופעה אוניברסליות;
2. התלמידים ימעיטו בחשיבות האופנה ובכך יגדילו את הביטחון שלהם ביכולת החברה לקבלם כמו שהם;
3. התלמידים יפתחו תובנות שיעזרו להם להפחית חרדות ותסכולים.

שלב א - תרגיל בזיכרון

הערה מקדימה



בשלב זה לא אומרים לתלמידי הכיתה מהו נושא הסדנה. לפני כל תלמיד - דף ריק.

התלמידים עונים תשובות על שאלות המורה:

1. האם את זוכרת או אתה זוכר מה החבר או החברה שיושבים לידכם לבש או לבשה לפני שבוע?
2. לפני יומיים?
3. אתמול?
4. היום?
5. יש משהו אחר מהשבוע האחרון שזוכרים בהקשר לחבר או לחברה?
6. כשלא מוצאים בבוקר את הבגד שרצו ללבוש, איך מרגישים?
7. כשלא מוצאים בגד מתאים לבגד שהוכן מראש אתמול, איך מרגישים?
8. מה חושבים ברגע כזה?

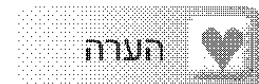
שלב ב

דין



- האם זכרו מה לבשו החברים או החברות?
- אם כן, האם יש משמעות לזכירה זו דווקא?
- בשלב א נתבקשתם להתייחס אל עצמכם. האם יש משמעות לשוני בין ההיזכרות במראה החיצוני ובבגדים ובין ההיזכרות בתכנים אחרים?

- מדוע המראה החיצוני בולט בזיכרון של רוב בני האדם?
  - האם לפעמים אתם מדמיינים לעצמכם את הדמות שמאחורי הבגד?
  - האם יש זהות בזיכרוכם בין הדמות ובין הבגד?
- בדיון יש להתייחס להבדל לטוב ולרע, בהתייחסות החברה ללבוש של בנים ובנות, ולהבדלים חברתיים או מבניים הגורמים להתייחסות השונה.



על המראה החיצוני. בדיון תהיה התייחסות והבחנה בין נפש או רוח או פנימיות או מהות האדם ובין חיצוניותו. תידון השאלה מדוע יש חשיבות לחיצוניות?

כמו כן תהיה בדיון התייחסות להיגדים:

"הבגד עושה את האדם", "אישה נאה, דירה נאה..." (תלמוד בבלי, ברכות נז, ע"ב), "אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו" (פרקי אבות ד, כ), "תלמוד חכם שנמצא רבב על בגדו חייב כותה" (תלמוד בבלי, שבת, ק"ד, ע"א).

## מפגש מס' 14 : "מבחוץ ומבפנים"

קיימת הבחנה בין "אריזה חיצונית", המתייחסת לאטרקטיביות גופנית, לבין "משמעות פנימית" המכילה גם תוכן איכותי, אנושי בעל ערך.

התרשמות ומשיכה הנובעות מהופעה חיצונית הן סובייקטיביות, אישיות מאוד ושונות מאדם לאדם. כמו כן, תלויה הופעה חיצונית גם בטיפוח, בניקיון ובאסתטיקה, ולא רק בנתונים גופניים טבעיים.

האמונה בעצמנו, או היעדרה, באה לידי ביטוי חיצוני באמצעות שפת הגוף, הבעות הפנים ושאר ביטויים התנהגותיים שאינם מילוליים – והם משפיעים רבות על המסר שאותו נעביר לסביבתנו.

**היכולת להיות נאהב אינה תלויה באופן בלעדי במראה חיצוני, ברזון או בצבע שיער מסוים.**

אמרה לו בת קיסר לרבי יהושע בן חנניה: תורה מפוארה בכלי מכוער! אמר לה: למדי מבית אביך, במה מניחין יין? אמרה ליה: בכלי חרס. אמר לה: כולם בחרס, ואתם בכלי חרס? אתם תניחו יין בכלי כסף וזהב. הלכה ומלאה יין בכלי כסף וזהב, והתקלקל. אמר לה: התורה כן. והלא יש יפים שלמדו! אמר לה: אם היו מכוערים היו לומדים יותר.

(נדרים נ:)

מעשה באחד שנדר מבת אחותו הנייה, והכניסוה לבית ר' ישמעאל וייפוא, אמר לו ר' ישמעאל: בני, מזו נדרת? אמר לו: לאו, והתירה ר' ישמעאל. באותה שעה בכה ר' ישמעאל ואמר: בנות ישראל נאות הן, אלא שהעניות מנוולתן (נדרים סו).

רבי אומר אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו יש קנקן חדש מלא ישן וישן שאפילו חדש אין בו: (אבות פרק ד משנה כ)

**הערה:** יש לבקש מהתלמידים לפני שיעור זה להביא עמם לכיתה כתבות, תמונות ומאמרים המתייחסים לדמויות שהם מעריצים

## מהלך

1. מפזרים על הרצפה תמונות של ילדים מעיתונים. כל אחד יבחר תמונה של בן או בת שהוא היה רוצה להכיר. כל אחד יציין 3 תכונות שלדעתו מאפיינות את הבן/הבת שבחר. תלמידים שירצו בכך יציגו את בחירתם, את התכונות שייחסו לדמות ואת הנימוקים לקביעת התכונות האלה.

אפשרות אחרת: המורה תביא לכיתה תמונות שונות של אנשים ושל בני נוער בלתי מוכרים. ביניהן למשל, אדם שמן, בחור ממושקף, בחורה בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכיו"ב. הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 6 - 8 תלמידים. כל קבוצה תקבל תמונה ותבקש לבנות לאדם תעודת זהות הכוללת את השאלות הבאות: שם ושם משפחה, עיסוק, תחביבים, מצב משפחתי, תכונות אופי בולטות. אם לא תתחלק הכיתה לקבוצות, ניתן להזמין את התלמידים להגיב באופן חופשי לדמויות בכל תמונה, ולחוות את דעתם עליהן.

לתשומת לב!

אנו נוטים להסיק על תכונות אופי ואישיות על-פי המראה החיצוני. אנשים יפים חיצונית מעוררים בנו תגובות חיוביות יותר כלפיהם.

2. דיון במליאה :

- עד כמה המראה החיצוני השפיע על הבחירה שלנו, ועל מה שכתבנו?
- האם יש קשר בין מראה חיצוני לאופי?
- האם להיות יפה = להיות מקובל?
- האם ילדים שלא נראים טוב יכולים להיות מקובלים? במה זה תלוי?
- מהן **הסכנות** הטמונות בהסקת מסקנות על-פי המראה החיצוני?

3. התלמידים יבחרו דמויות שהם מעריצים ויתחלקו לקבוצות על-פי הדמויות שבחרו. כל קבוצה תעסוק בשאלות המובאות להלן :

**הערה: כדאי להכין את השאלות מראש בכתב, ולבקש מהילדים לענות על השאלות בכתב.**

- הגדירו בצורה ברורה ומדויקת דברים שמוצאים חן בעיניכם אצל אותו/אותה אדם **מפורסם** (מראה חיצוני/ כישורי משחק/ שירה/ ריקוד, תפקידים כישורים ספורטיביים/יכולת התמודדות עם קשיים/כוח רצון...).
- מה מבין כל הדברים שמניתם עד כה הוא **המשמעותי ביותר** בעיניכם? ציינו 3 - 4 דברים כאלה. מהו מקומו של המראה החיצוני? מדוע?
- האם לדעתכם "**חסר**" לאנשים אלו משהו בחייהם?" האם לפעמים **קשה** גם להם? אם כן, מה? לו הייתם יכולים לפגוש דמות זו, מה הייתם אומרים לו/לה?
- לאור כל מה שעלה עד כה, האם חייו של אותו אדם **מאושרים**, לדעתכם? אם כן, בזכות מה? אם לא – מדוע אתם חושבים כך? האם ייתכן שאותו אדם למרות מראהו החיצוני המושך מאוד איננו מאושר? הסבירו זאת.

## מסרים לדיון:

- הופעה חיצונית נאה מרשימה אותנו מאוד במבט ראשון, אך התרשמות ראשונית יכולה גם להטעות.
- תכונות אופי פנימיות המאפשרות לנו לחוש ביטחון, שייכות ואהבה חשובות בטווח הארוך.
- כאשר אנו אוהבים אדם, מראהו החיצוני פחות חשוב בעינינו, ואנו אוהבים אותו על מכלול אישיותו. לדוגמה: הורים, סבים וסבתות ובני משפחה נוספים.
- יופי פיזי אינו בהכרח יופי פנימי.
- קיים פער מטעה, לעיתים, בין המראה החיצוני האטרקטיבי לבין מה שמתרחש בעולמו הפנימי.
- קיים גם פער בין התפקיד הטלוויזיוני לבין הדמות האמיתית ולבין מה שקורה לה במציאות.
- אנשים מפורסמים ויפים אינם בהכרח מאושרים.

## **אָמָא שְׁלִי אוֹמֶרֶת שְׁאֲנִי מְסֻכָּן / פְּרִידָה דְנִיאֲלִי**

אָמָא שְׁלִי אוֹמֶרֶת שְׁאֲנִי מְסֻכָּן,  
שְׁאֲנִי עוֹבֵר אֶת גֵּיל הַהִתְבַּגְּרוֹת קְשָׁה קְשָׁה.  
אֵיךְ שְׁלֵא אֶעֱבֹר אוֹתוֹ קְשָׁה?  
עַם צוֹרָה כְּמוֹ שְׁלִי, וְדַאי שְׁאֲנִי לֹא מְרַצָּה.  
אֲנִי לֹא גְבוֹה בְּמִיחָד, אֲנִי לֹא שְׂזוּף בְּמִיחָד, אֲנִי "שְׂמִנְמֵן"  
בְּשִׁפְהַ עֲדִינָה, הַבֶּטֶן שְׁלִי בּוֹלְטָת, הַכְּתָפַיִם שְׁלִי שְׂמוּטוֹת,  
הַתְּסֻרָקֶת שְׁלִי מִיִּשְׁנָת, וַיֵּשׁ לִי חֵיוֹךְ טַפְּשֵׁי שְׁאֲנִי לֹא מְצַלִּיחַ  
לְהַפְטֹר מִמֶּנּוּ.  
אֵז אֵיךְ אֲנִי יְכוֹל לְהִיֹּת מְאֻשָּׁר?

## מפגש 15: סדנת אחריות לקראת בת-מצוה.

הוכן בעזרתה של שרה טוויל

בנות כותה ו' נכנסות השנה לעול מצוות. במסגרת שיעורי כישורי חיים, ניתן ללמוד את הכישור אחריות:

מסכת נדה פרק ה משנה ו: בת אחת עשרה שנה ויום אחד נדרה נבדקין, **בת שתיים עשרה שנה ויום אחד נדרה קיימין** ובדקין כל שתיים עשרה בן שתיים עשרה שנה ויום אחד נדריו נבדקים, בן שלש עשרה שנה ויום אחד נדריו קיימין ובדקין כל שלש עשרה קודם לזמן הזה אף על פי שאמרו יודעין אנו לשם מי נדרנו לשם מי הקדשנו אין נדריהם נדר ואין הקדשן הקדש **לאחר הזמן הזה אף על פי שאמרו אין אנו יודעין לשם מי נדרנו לשם מי הקדשנו נדרן נדר והקדשן הקדש:**

התנא מלמד אותנו, שמגיל 12 אחראית הבת לדיבורה. עם ההתפתחות וההתבגרות, מתפתחת גם האחריות. בשנה שלפני גיל זה, יש לבדוק את הבת, אם אכן תופסת מהי אחריות לדיבורה. מגיל זה והלאה, אינה יכולה לומר "איני אחראית".

מצופה מהמחנכת, בשיתוף הצות לשלב מפגש זה בתוכנית רחבה של הכנה לבת-מצוה, תוך שילוב של מספר תחומי דעת (תנ"ך, אגדה, הלכה ועוד).

השיעור מתוכנן לכתת בנות. ניתן לקיים שיעור דומה גם לבנים, במידה והמחנך יראה זאת כרלוונטי בשנה שלפני כניסתם לעול מצוות.

חומרים:

גזירי בריסטול בצורת בגדים: חולצה, מכנסיים, סוודר, חצאית, שמלה, גופיה, גרביים. – כמספר בנות הכיתה; אטבים כמספר הבנות; חבל תלוי בכיתה מקיר לקיר. טושים, צבעים, גליונות רבע בריסטול.

הבנות מתבקשות לרשום על ה"כבסים" אסוציאציות שלהן למילה אחריות. ולתלות על החבל.

הבנות יעברו ליד ה"כבסים" ויאספו ל"סל כביסה" אסוציאציות של המילה "אחריות".

עבודה עצמית: כל בת תזכר בחווייה בה נדרשה לגלות אחריות והצלחה, וחוויה בה לא הצליחה לגלות אחריות. כל אחת תכתוב את שני הסיפורים.

בקבוצות בנות 3-4 בנות: כל אחת תשתף את חברותיה בחווייה החיובית של גילוי אחריות. הבנות ישאלו אותה שאלות סקרניות, ויכוונו אותה למצוא מה היה בזמן ובמקום, או בסביבה שאפשרו לה לגלות אחריות. כיצד הרגישה כשהצליחה לחוות אחריות; איך הגיבו (בני משפחה, חברים, אחרים) לגילוי האחריות מצידה?

לאחר סבב בקבוצה בה השתתפו כל הבנות כנ"ל, תתבקש כל קבוצה לאסוף את העקרונות שעולים מסיפורי האחריות של חברותיה, ולהביע זאת במילים, בציור, בהצגה או בכל דרך אחרת.

הקבוצות יציגו במליאה את התוצר.

המוקה תסכם תוך התייחסות לתוצרים של הבנות:

מה זה נותן שגדלנו ונהיינו אחראים?

סומכים עלינו.

מתאים לנו בגיל הזה- הקב"ה ברא את האדם, וחושב שזה הזמן.