



כיתה
ג'

מתגברות, מתחשבות, ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות

רציונל

עצם ההימצאות בחברה יוצרת אי-הסכמות וחיכוכים, כפי שקבעו חז"ל "כשם שאין פרצופיהם שווים אין דעותיהם שוות" (סנהדרין, לח: ע"א). קונפליקטים רבים מתגלים במערכות היחסים שבין יחידים, קבוצות, חברות, ארגונים ומדינות על רקע התנגשויות בין צדדים בעלי צרכים, אינטרסים, רגשות, דעות, אמונות ו/או ערכים שאינם מתיישבים אלו עם אלו.

קונפליקטים אלו מעמידים אותנו בניסיון לעבוד על מידותינו כפי שמתחייב מהציווי של "והלכת בדרכיו", המכוון אותנו להידמות לקב"ה במידותינו: מה הוא רחום אף אתה רחום... מה הוא ארך אפיים אף אתה (ספר המצוות לרמב"ם, עשין ח', ספר החינוך, מצווה תרי"ב). מעבר לכך, היכולת להתמודד עם חילוקי דעות המאפיינים כל חברה, עשויה לשמש יסוד לרכישת מידות טובות רבות ולהוביל לדרכי התנהגות חברתית חיוביות נוספות. תורתנו הקדושה סללה לנו דרך להתמודדות עם מצבים של חילוקי דעות ושל חיכוכים באמצעות מצוות מפורשות המתייחסות לשלבים שונים בקונפליקט:

א. השלב הראשון - מצוות "ואהבת לרעך כמוך" - חיין קודמים

התורה מדריכה אותנו לנהוג בדרך כלל בהעדפה של הדאגה לצרכים האישיים שלנו על פני אלה של זולתנו. אולם, כאשר הדאגה לצורכי הזולת אינה באה על חשבוננו, אנו מחויבים לעזור לזולתנו (לעיתים אף ראוי לחרוג מכלל זה ולהעדיף את צורכי חברינו על פני צרכינו).

ב. השלב השני - "והלכת בדרכיו" - התמודדות עם כעסים

איסור על כעס וחיוב יישוב הדעת מקנים לנו כלים להתמודדות עם כעסים באמצעות בחינה מושכלת של המצב ובחירת הדרך הנכונה לתגובה שאותה יש לנקוט.

ג. השלב השלישי - "בצדק תשפוט עמיתך" - לימוד זכות ופרטיו

במצבים שבהם אנו חשים כי נעשה כלפנו עוול, מחייבת אותנו התורה "בצדק תשפוט עמיתך". כלומר, לבדוק שוב את הנתונים לפני שמגיעים להחלטה שהזולת פגע בנו.

ד. השלב הרביעי - מצוות "הוכח תוכיח את עמיתך" - תוכחה

אף שניסינו ללמד זכות ולא מצאנו כל נקודה כזאת, עדיין מוטלת עלינו החובה לשמוע את דברי הצד האחר, ולאחר מכן מוטלת עלינו חובת התוכחה, שעליה לבוא לידי ביטוי על-פי פרטי הליכות רבים כמו אמירתה בדרך כבוד וכד'.

ה. השלב החמישי - ותרנות או התמודדות על-פי דרכי התורה

לאחר התוכחה תיתכנה על-פי התורה שתי אפשרויות פעולה:

1. ותרנות (במידה שאנו מסוגלים לעשות זאת מתוך השלמה מלאה).
2. הפניית תלונה לגורם חיצוני על מנת לבקש את התערבותו.

ו. השלב השישי - איסור "לא תיקום ולא תיטור"

איסור זה, המלווה בפרטים רבים, מלמד אותנו כיצד להימנע מהתחשבנויות עם אלה שפגעו בנו ומקנה לנו דרכים להשלמה עם המצב.

ז. השלב השביעי - "לא תשנא את אחיך בלבבך"

איסור זה משלים את השלב הקודם, והוא עוסק באיסור לפתח שנאה על גילוייה השונים כלפי אלה שפגעו בנו.





"אין דבר טוב, ואין שלום יוצא מתוך מריבה" (שמות רבה, ל')

מערכי השיעור הבאים מציגים בפני התלמידות מחד-גיסא את הידע הנדרש על אודות דרך ההתנהגות הראויה על-פי התורה במצבי קונפליקט, ומאידך-גיסא מובילים את התלמידות לתרגול הליכות אלו ולהתנסות מעשית בהן.

גילויי התחשבות בזולת, הבנה, ותרנות, סובלנות והקשבה - הם חלק ממערך דרכי התנהגות חיוביות הנרכשות בעזרת אימון ותרגול בנושא ניהול קונפליקטים באמצעות שיח, שבו מתבררות הדרכים לגלות איפוק במצבים שבהם מתעורר קונפליקט, לדוגמה: הימנעות מאימפולסיביות, ויתור ונסיגה, ערנות לצורכי האחר והתחשבות בהם, שימוש בשפה מכבדת, חיפוש אחר פתרון מקדם לבעיה שבעקבותיה התעורר הקונפליקט, דיבור פנימי ושכנוע עצמי בדבר חשיבותה של התגובה המתונה.

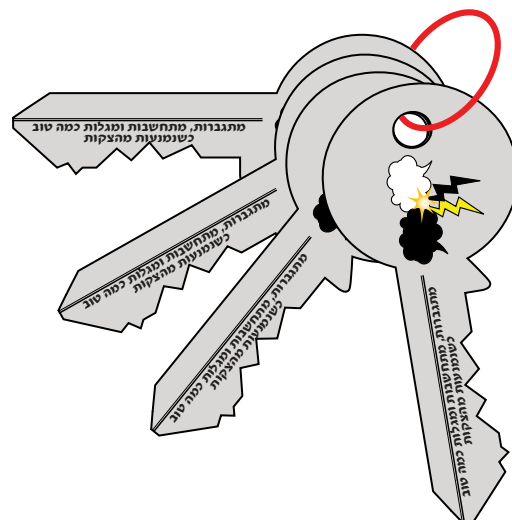
תרגול דרכי ההתנהגות הללו בחיי המעשה - באופן ההתמודדות עם קונפליקטים המתעוררים בחברה - עשוי להניע את היחיד לעבוד באופן מתמיד על מידותיו ולתרום לשינוי בהתנהלותו במצבים אלו.

מטרות

- בירור תפיסות עולמן של התלמידות ביחס לניהול קונפליקטים בדגש על הצקות.
- העלאת המודעות לתפקידים של כל השותפים בצמצום תופעת ההצקות.
- בחינת דרכי ההתנהגות העשויות לסייע בניהול הקונפליקט תוך הימנעות מהצקות.

מודל ההפעלה

מהלך ליצירת צרור המפתחות: "מתגברות, מתחשבות, ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות".





אורה, הלומדת בכיתה ג' בבית-ספר "הלב", חוששת הבוקר ללכת לבית-הספר. כשהתעוררה משנתה נזכרה בוויכוח שהיה לה אתמול עם חברותיה וחשבה: "בטח שוב יעליבו אותי בהפסקה!!! בכל פעם שאנחנו לא מסכימות בעניין מסוים או רבות, מציקים לי בהפסקה".

התבוננה באיור המרמז על הפגיעות שחוותה אורה בבית-הספר בכל פעם שהתעורר קונפליקט בינה לבין חברותיה.



בירור תפיסות עולם ביחס לניהול קונפליקטים בדגש על הצקות פיזיות

שעונה:

- אלו אי-הסכמות / התנגשויות / קונפליקטים מתרחשים בין אורה לבין חברותיה בבית-הספר?
- כיצד נוהגות חברותיה לפגוע בה בעקבות זאת? (מיינה את דרכי ההתנהגות שציינתן להצקות פיזיות ולהצקות מילוליות).
- מתי הן מציקות לה? היכן הן מציקות לה?
- אילו דמויות נמצאות בסביבה כשמציקים לה? מה הן חושבות? מה הן מרגישות? מה הן עושות / למי הן מדווחות על כך? מדוע?





1. קראנה את הטקסט שלפניכן:

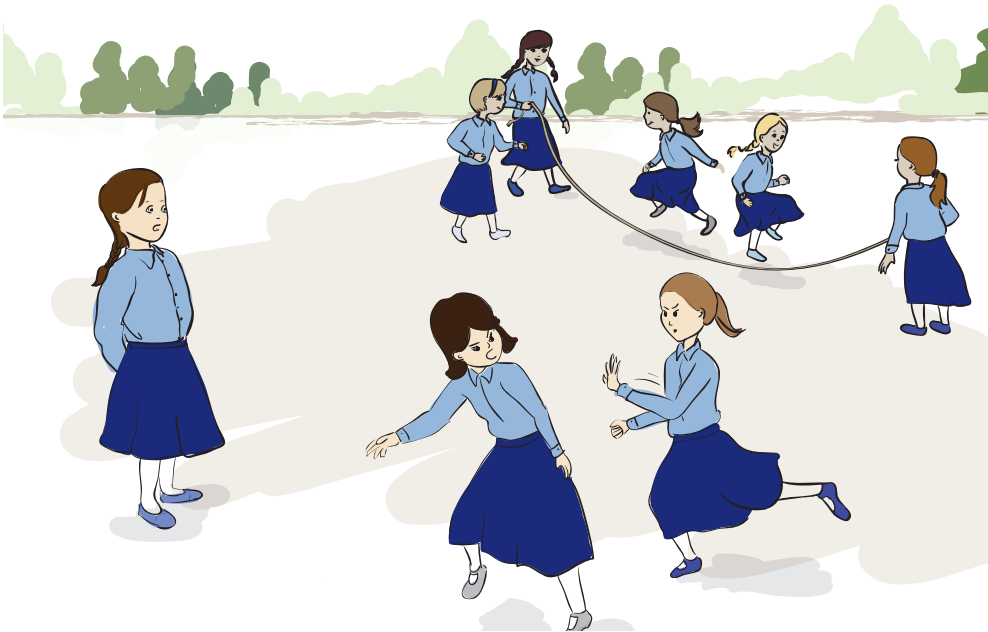
קבוצה א' וב'

הצקה
פזית

אם לא נשים לב לא ייגמר הכאב

בחצר בית-הספר רעש והמולה.
כל הילדות כבר יצאו להפסקה: חלקן רצות ומשתובבות, חלקן מחפשות פינה שקטה שבה
תוכלנה לשוחח ללא הפרעות ורעשים, חלקן מחפשות חברות כדי לשחק איתן.
גם חגית הביטה סביבה וניסתה להחליט מה לעשות ועם מי להיות בהפסקה, כשלפתע
שמעה קול מוכר:

- "די, מספיק, תפסיקי להציק לי... תפסיקי לדחוף אותי..."
- זה היה קולה של רונית שהתנדנדה לאחר כל דחיפה שקיבלה.
- "מה בדיוק קורה שם? מי מציק לרונית ומדוע?" חשבה חגית, וניסתה לגלות מהיכן
מגיע הקול.
- "איילת, תפסיקי, אז מה אם אתמול תפסתי ראשונה את המגרש...", התחזק קולה של
רונית.
- "מה אעשה?" התלבטה חגית, "אתעלם ואלך לשחק? אעמיד פנים שלא שמעתי? אבל
החלטנו בכיתה שחייבים לשבור את האדישות ולשים לב לכל הצקה בסביבה, ולפעול
בכל מקרה שמישהי נפגעת. אם לא אעשה דבר אהיה שותפה להצקה... כדאי שאפנה
למורה התורנית..."
- בדרכה למורה התורנית על מנת לדווח לה שמציקים לרונית, דמינה חגית את חברותיה
קוראות לה:
- "מלשנית... מלשנית... את חייבת להתערב בעניינים שאינם קשורים אלייך?", והתחילה
לחשוש, ושוב התלבטה מה עליה לעשות.



מעגל ראשון: מעגל קשרי פרט קבוצה - ניהול קונפליקטים

ג'



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה

מפתח הלב - תוכנית חברתית-ערכית לבתי-הספר היסודיים לבנות במגזר החרדי
משרד החינוך, המחוז החרדי והמחלקה לחינוך לחיים בחברה באגף לחינוך יסודי

הצקה
פיזית**אם לא נשים לב לא יגמור הכאב (המשך)**

2. שוחחנה:

- א. מה קרה בהפסקה?
ב. מה חשבה חגית שהייתה בסביבה? מה היא הרגישה?
ג. על-אף שבנות הכיתה החליטו לשים לב לכל מקרה של הצקה, חגית מתלבטת אם לעשות זאת. מדוע?



נסינה לייעץ לחגית ולשאר בנות הכיתה כיצד הן יכולות לפתח שימת לב להצקות פיזיות בסביבה:

- לאילו דמויות הן יכולות לדווח על כל מקרה של פגיעה מילולית?
- באילו דרכים הן יכולות לעשות זאת ומתי?

התכוננה לספר בקצרה לחברותיכן במליאה את סיפור הפגיעה ולהציג את עצותיכן.





קבוצה ג' וד'

הצקה
מילולית

אם לא נשים לב לא ייגמר הכאב

שירה יושבה בכיתה והשתדלה בכל כוחה להקשיב למורה, אך היא נזכרה שוב ושוב במילים המעליבות: "שירה המוזרה... שירה המוזרה" ששרו לעברה חני ורוחמי בסוף ההפסקה ליד דלת הכיתה.

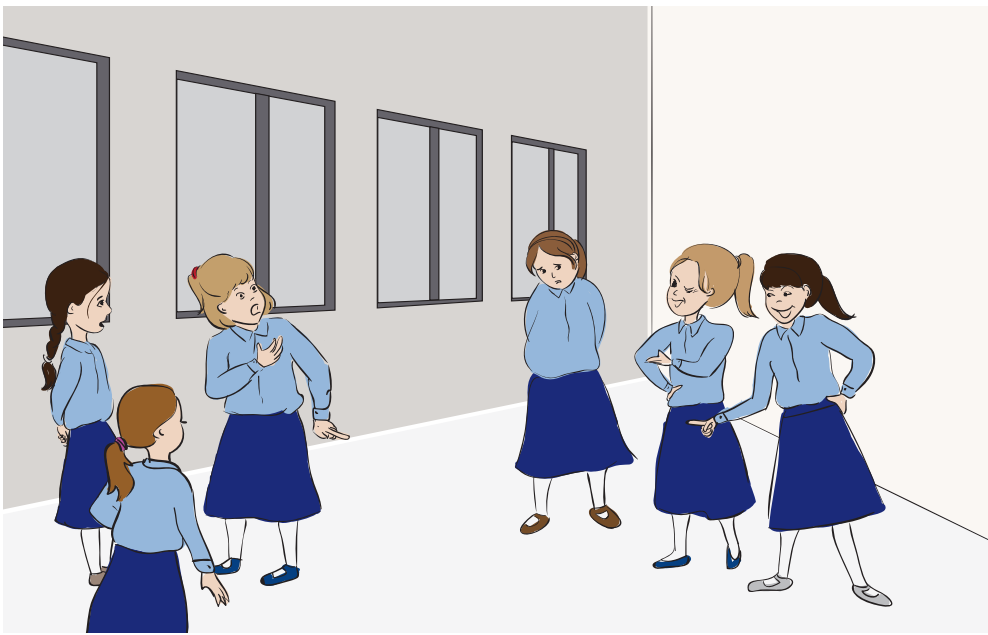
- "נמאס לי" חשבה שירה, ועיניה התמלאו בדמעות, "אני חייבת להפסיק את הפגיעות האלה. הן מציקות לי ומכנות אותי בשמות, מכיוון שאני מעדיפה לשחק בבית עם חברות מהבנין ולא רוצה יותר להיפגש איתן בגינה אחר הצהריים. אני לא יכולה יותר לשמוע את המילים המעליבות..."

- אבל מה כדאי לי לעשות??? האם כדאי לספר על כך למישהו? אולי אספר למורה... ליועצת... למנהלת... ואולי בכלל עדיף שאספר להורים שלי..."

שירה הייתה ממש מיואשת. היא הרגישה שעשתה כבר הכול: בהתחלה ניסתה להתעלם ולהתנהג כאילו לא שמעה את המילים המעליבות, אחר כך ניסתה להתרחק מאותן בנות. בשלב מסוים היא אפילו ניסתה להסביר להן שזה פוגע בה אך כלום לא עזר וההצקות נמשכו...

איילת, חברתה הטובה, שהייתה בסביבה ושמעה את חני ורוחמי שוב ושוב לועגות לשירה על כך שהיא מוזרה, הייתה מאוד מוטרדת. היא ניגשה לכמה חברות שהיו במקום ואמרה: "אנחנו חייבות לספר על כך למישהו. חני ורוחמי מציקות לשירה כבר תקופה ארוכה ואנחנו יודעות על כך ואף אחת מאיתנו אינה עושה את מה שסיכמנו בכיתה. זוכרות שהחלטנו עם המורה שחייבים לשים לב לכל מקרה של פגיעה מילולית בחברה?"

החברות הביטו זו בזו ואחת מהן השיבה לאיילת: "אבל חני ורוחמי הן חברות שלנו..."





הצקה
מילולית

אם לא נשים לב לא ייגמר הכאב (המשך)

2. שוחחנה:

- מה קרה בסוף ההפסקה?
- מה הרגישה איילת שהייתה בסביבה? מה עשתה? מדוע?
- הבנות פוגעות בשירה זה תקופה ארוכה, ואף אחת לא עושה דבר בעניין על-אף שהחליטו לשים לב לכל מקרה של הצקה. מדוע?



שוברים את האדישות וחוסר שימת הלב
סביב פגיעה מילולית וכאב

"הגיע הרגע לשים לב,
לפגיעה ולכל כאב -
אם לא נשים לב זה לא ייגמר."

יעצנה לשירה ולשאר בנות הכיתה כיצד הן יכולות לשבור את האדישות ואת חוסר תשומת הלב:

- לאילו דמויות הן יכולות לדווח על כל מקרה של פגיעה מילולית?
- באילו דרכים הן יכולות לעשות זאת ומתי?

התכוננה לספר בקצרה לחברותיכן במליאה את סיפור הפגיעה ולהציג את עצותיכן.





שוברים את האדישות ואת חוסר שימת הלב

- דיווח על-ידי נציגות הקבוצות ואיסוף של: הדמויות שלהן ניתן לדווח על כל מקרה של הצקה, הדרכים לדיווח, הזמנים שבהם ניתן לדווח.
- הבאנה דוגמאות להצקות מילוליות המתרחשות בחברת הבנות בכיתתכן (הימנענה כמובן מציון שמות) בעקבות קונפליקטים שונים (התנגשויות בין דעות, רצונות, צרכים ועוד).
- בררנה, אילו מהדברים שעליהם שוחחתן תוכלנה ליישם בכיתתכן על מנת לפתח תשומת לב להצקות מילוליות בסביבה:
 - מי מכן אחראית לשים לב ולשבור את האדישות בנושא?
 - לאילו דמויות תוכלנה לפנות במקרה של הצקה?
 - באילו דרכים תוכלנה לדווח על הצקות ומתי?

מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות

במצבי קונפליקט חשוב, שכל השותפות תתגברנה ותימנענה מהצקות.

קראנה את הטקסט מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות:

מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות

בידינו צרור מפתחות המסייעים לפתוח לבבות, ובכל קונפליקט ואי-הסכמה הם עוזרים למנוע הצקות ופגיעה. רק זאת חברות יש לזכור:

אם...
נקשיב לאחר
ונדע גם לוותר,
נתחשב ברגשותיו
ונכבד את רצונותיו
אז...
נצליח לשמור את הכוח למשהו טוב
ויישאר לנו הכוח לאהוב.

זהינה קשרים בין הכתוב בטקסט לבין הדברים שעליהם שוחחתן.
תוכלנה לחבר קטע / שיר משלכן ולשלבו בטקסט ואף להתאים לו מנגינה.





מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות

נסחנה שלוש דרכים להתנהגות מתוך אלו שעליהן שוחחתי - ותארנה אותן על גבי המפתחות שלפניכן.

צורנה את צרור המפתחות "מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות".



מעגל ראשון: מעגל קשרי פרט קבוצה - ניהול קונפליקטים

ג'





עזרים למורה: מעגל קשרי פרט קבוצה - ניהול קונפליקטים



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה

מפתח הלב"ב - תוכנית חברתית-ערכית לבתי-הספר היסודיים לבנות במגזר החרדי
משרד החינוך, המחוז החרדי והמחלקה לחינוך לחיים בחברה באגף לחינוך יסודי



מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות

בידינו צרור מפתחות
המסייעים לפתוח לבבות,
ובכל קונפליקט ואי-הסכמה
הם עוזרים למנוע הצקות ופגיעה.
רק זאת חברות יש לזכור:

אם...

נקשיב לאחר
ונדע גם לוותר,
נתחשב ברגשותיו
ונכבד את רצונותיו

אז...

נצליח לשמור את הכוח למשהו טוב
ויישאר לנו הכוח לאהוב.



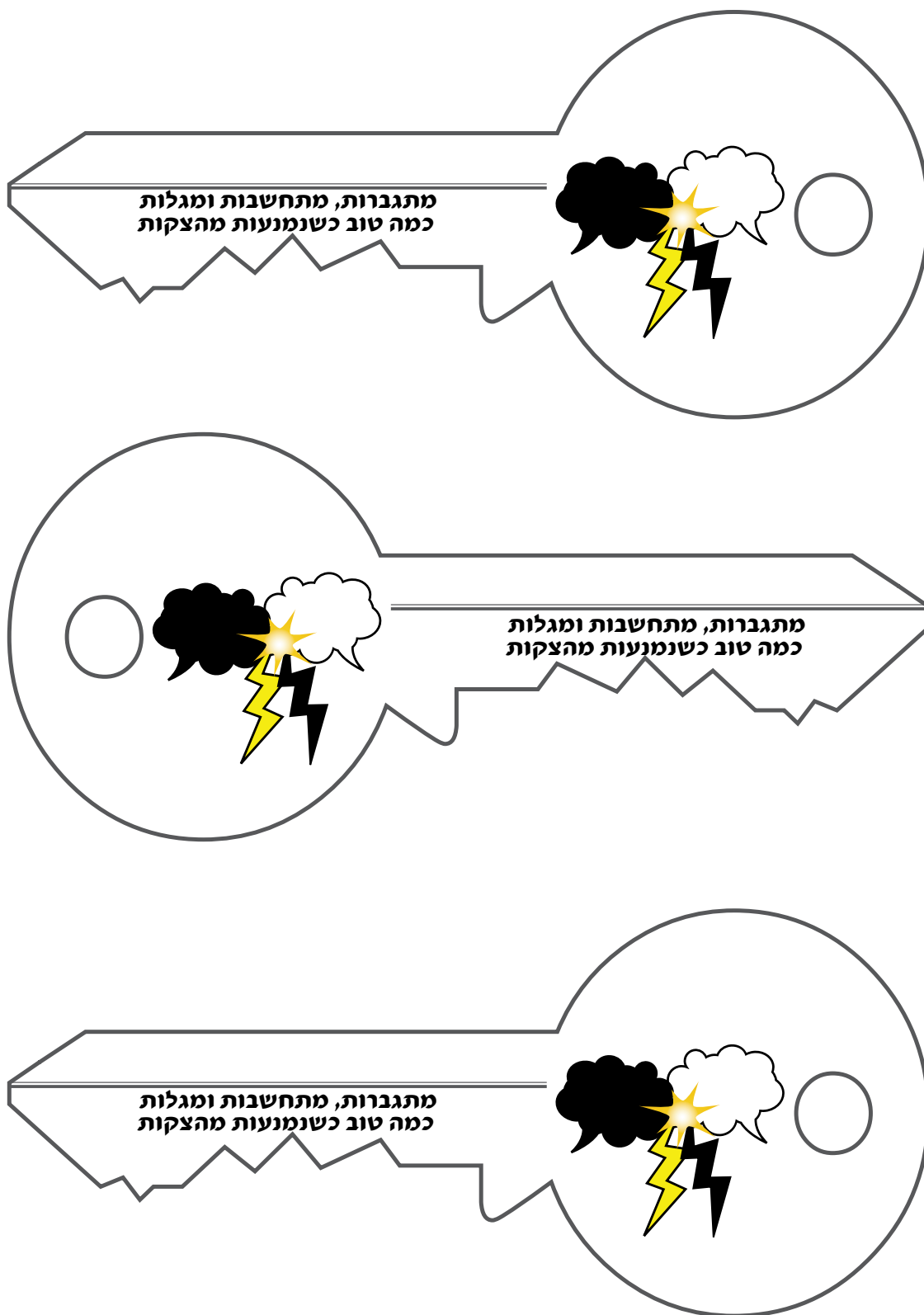
עזרים למורה: מעגל קשרי פרט קבוצה - ניהול קונפליקטים

ג'





מתגברות, מתחשבות ומגלות כמה טוב כשנמנעות מהצקות



עזרים למורה: מעגל קשרי פרט קבוצה - ניהול קונפליקטים



