

טיוטא אלא אריכה אשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## כישורי חיים

## תכנית ליבה לכיתה ה'

## מותאמת לממ"ד

שיעורים 2-5

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

נחמה אבוקרט, מירי ואזן, הניה פישמן והרב נועם פיינטוך

הצגת העצמי

# סיוטא ללא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## הצגת עצמי

ה"עצמי" משמש מושג מפתח להבנת התנהגותו של האדם. כלולים בו יסודות של רגש הכרה, הנעה. הכוונה במושג זה להתייחסותו של האדם אל עצמו לגופו, לרגשותיו, ליכולתו למגבלותיו, להצלחותיו לכישלונותיו, למשאלותיו, לחרדותיו, וכד'.

לתפיסה העצמית של האדם את עצמו יש השפעה רבה על האופן בו הוא מגיב ופועל ועל האופן בו הוא מפרש את ההתנסויות השונות שלו.

ר' זושא, זמן קצר לפני מותו אמר:

בעולם הבא לא ישאלו אותי: "מדוע לא היית משה רבנו", אלא ישאלו אותי: "מדוע לא היית זושא".

מה שמכוון אותנו לכך שככל שהאדם יקבל את עצמו כמו שהוא ויאהב את עצמו כך יחווה רווחה נפשית.

על פי "אור הגנוז" מאת מרטין בובר

פיתוח הזהות העצמית הוא תהליך מתמשך המתרחש תוך אינטראקציה עם מספר משתנים. בתהליך נבדקים המסרים המועברים במשפחה, נערכות השוואות בין חברים מקבוצת הגיל ונערך חיפוש אחרי דמויות שונות להזדהות.

חיפוש הזהות כולל גם חקירה של התפקידים השונים אותם הוא ממלא במעגלי החיים השונים. וחקירה של המעשים שבאמצעותם הוא קונה את שמו. ככתוב: "שלושה שמות לו לאדם: אחד – מה שקוראים לו אביו ואמו, ואחד – מה שקוראים לו בני אדם, ואחד – מה שקונה הוא לעצמו." (מדרש תנחומא, פרשת ויקהל, א')

השאלות שיבדקו בתהליך זה יהיו:

- מהם התפקידים השונים שאנו ממלאים?
- כיצד מרגישים בתפקידים אלו?
- אילו תפקידים מבצעים טוב יותר ואלו פחות?
- אילו יכולות נדרשות לתפקידים השונים?
- איך מתמודדים עם קבלה או אי קבלה לתפקידים שונים וכד'?

## מטרות

1. היכרות עם העולם הפנימי, בהתייחס למרכיבים השונים הבונים את הזהות העצמית
2. הכרת הייחודי שבכל אחד ואחת באמצעות תהליכי השוואה חברתית (אני לעומת אחרים)

# טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 2 : מי אני – פלקט אישי

מי אני היא שאלה המורכבת משאלות רבות שהאדם שואל את עצמו במצבים שונים. במפגש זה ננסה לאתר שאלות שונות שדרכן ניתן להתבונן בעצמי דרכן ניתן להכיר את עצמי ואת האחר, שאלות שימשו מתווה להצגת עצמי. הכרת העצמי איננו תהליך חד פעמי. חוויות שונות ומצבי חיים שונים משפיעים על האופן בו נתייחס לשאלות אלו.

יסוד מוסד בעולמה של יהדות הוא רעיון בריאת האדם בצלם אלוקים (בראשית א, כז). בכך פותחת תורת ישראל, וממנו מסיקה ההלכה עקרונות יסוד בדבר ערכו של האדם - כל אדם באשר הוא – שווה ואהוב. "הוא [רבי עקיבא] היה אומר: חביב אדם שנברא בצלם, חיבה יתירה נודעת לו שנברא בצלם, שנאמר (בראשית ט, ו): 'בצלם אלקים עשה את האדם' "אבות ג, יד. מעצם בריאתו של האדם כבר טבועה בו יחודיותו ויכולתו היחודית לתרום בעולם.

### חומרים:

חומרי יצירה: צבעים, עיתונים, מספרים, דבק, פלסטלינה, וכד'

### מהלך

1. כל תלמיד יוזמן לרשום תחומים שונים המאפיינים בני אדם (מאפיינים אישיים, תכונות ועוד) שכאשר חוקרים אותם ושואלים עליהם ניתן לסייע לאדם להכיר את עצמו
2. בקבוצה יאספו תלמידים שאלות להיכרות עצמית וירשמו אותם על פלקט שיתלה על הלוח
3. מתוך מגוון השאלות יבחרו התלמידים את אלה, הנראות להם כמתאימות ביותר להציג את עצמם
4. על סמך השאלות שיבחרו יכין כל תלמיד פלקט אישי. ישנן דרכים מגוונות שבהן יכולים התלמידים להציג את עצמם בפלקט נציג להלן מספר דוגמאות:
  - א. קולאז' של אפיונים אישיים – מעשי חסד, התנדבות, מצוות שאני מקפיד עליהן
  - ב. קולאז' של תחביבים
  - ג. ציטוט מאמרות חז"ל, שיר או משירים שמתבטא בו מסר שמאמינים בו.
  - ד. סמל שמייצג השקפה אישית
  - ה. פרסומת עצמית
5. כל תלמיד יסיים את עבודתו בבית. הפלקטים יוצגו בכיתה, ויהוו מעין תעודת זהות אישית.

# טיוטא אלא אריכה לעיונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 3: בעיני עצמי ובהשוואה לאחרים – להיפגש מזווית אחרת

במפגש זה ניעזר בדמיון על מנת להיפגש "כאלו" עם דמות שאנו בוחרים לנהל איתה שיחה דמיונית על המשותף והשונה בינינו לבינה, על מה אני רוצה ללמוד ממנה ועל מה הייתי יכול או יכולה להעניק לה

הגמרא מציינת: "כשם שפרצופיהם שונים, כך דעותיהם שונות". הרב שלמה אייגר מסביר זאת במושגים של מערכות היחסים בין אדם לחברו: העובדה שלכל אדם יש תווי פנים שונים ומיוחדים, לא מפריעה לי בכלל. למעשה, אני דווקא שמח שהמציאות היא כזו, משום שכך אני מסוגל לשמר את הייחודיות שלי בעולם! והרי כך צריך להיות הדבר, גם כאשר אני מתייחס לדעות האישיות שלי, אל מול שלל הדעות השונות והמגוונות שאני שומע מכל אדם סביבי.

### מהלך

1. התלמידים יתבקשו להתפזר בחדר או לשבת בראש מורכן על השולחן.
2. "עצמו את העיניים. היום אני רוצה לקחת אתכם לאחד ממחוזות הדמיון. חשבו על דמות שאתם אוהבים, שהיה לכם מעניין לפגוש אותה. זו יכולה להיות דמות מהעבר, אפילו דמות היסטורית, דמות מהמשנה, מהתנ"ך, דמות מאנשי הציונות הדתית, דמות מספר או מסרט, מכל תחום שתבחרו. כל דמות שתבחרו תוכל לבוא להיפגש אתכם במחוז הדמיון.
3. כשתהיו מוכנים.... נתחיל במפגש... מי זאת הדמות שבחרתם להיפגש איתה?... חשבו מה הביא אתכם היום לבחור בה?... במה מזכירה לכם דמות זאת את עצמכם?... במה היא שונה מכם?... באיזה נושא שאתם מתמודדים בו הייתם רוצים לקבל מהדמות חוות דעת?... לאן הייתם לוקחים את הדמות לביקור?... ספרו או הראו לדמות בגאווה משהו על עצמכם, על הצלחות שלכם... מה הייתם רוצים ללמוד מהדמות?... מה הייתם יכולים ללמד אותה?...
- לכשתרצו, היפרדו מהדמות וחזרו לכיתה. כשתחזרו, אבקש מכם לספר בכתב על המפגש שהיה לכם עם הדמות.
4. התלמידים יכתבו בכתובה יוצרת על " מפגש דמיוני עם דמות מעניינת"
5. התלמידים ישבו במעגל. תלמידים שירצו יציגו את הדמות שנפגשו איתה מבלי לפרט את תוכן המפגש.
- המורה תבחר נושא לשיחה. כגון: "איך מתמודדים עם כישלון", כיצד מטפלים במריבות הרבות שיש בין ילדים בכיתה", "כיצד אני מרחיב את מעגל האחריות שלי" וכד'. בשיחה יתייחסו התלמידים לנושא לא כפי שהם מסתכלים עליו, אלא כפי שהם חשובים שהדמות שבחרו הייתה עונה.
6. התלמידים ישוחחו על החוויה שעברו. מה הם למדו מעצמם דרך המפגש עם הדמות. איך הם הרגישו "להיכנס לראשה" של הדמות ולשחק אותה.

# טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

כדאי להדגיש בפני התלמידים עד כמה אפשר ללמוד על עצמנו כשאנו מפעילים את הדמיון.

## מפגש מס' 4: דרושים תפקידים בכיתה

לתלמידים תפקידים שונים לימודיים וחברתיים שבהם הם בוחרים. במקרים רבים מוצעים תפקידים בכיתה כמו, חברות במועצת התלמידים, חברות בוועד הכיתה רכז פעילות, תפקיד בהצגה וכד'. במפגש זה יושם דגש על הבהרת הקשר בין כישורים, נטיות, העדפות, בין תכונות לבין התפקיד שבו הם בוחרים למלא.

### מהלך

#### שלב א'

1. התלמידים יערכו רשימה של תפקידים שונים הקיימים בבית הספר כגון: חבר או חברה, יו"ר מועצת התלמידים, תורן או תורנית, חונך או חונכת, חבר או חברה במשמרות הזה"ב, מגשר או מגשרת שלום, חברי וועדות שונות (ספורט, תרבות, עיתון, וועד כיתה וכד').
2. בזוגות או בקבוצות יבחרו התלמידים שלושה תפקידים וירשמו את תיאור התפקיד, אילו כישורים נדרשים למלא אותו, אלו נטיות - העדפות מיוחסות לתלמידים הבוחרים אותו.
3. כל קבוצה תנסח מודעות דרושים עבור תפקיד אחד שתבחר, המודעה תכלול את תיאור התפקיד, ותיאור התכונות, הכישורים הנדרשים כדי למלא אותו. מודעות הדרושים יוצאו במליאה.
4. כל תלמיד יבחר במודעה של תפקיד שמעניין אותו, ויכתוב למה הוא חושב שהתפקיד מתאים לו תוך התייחסות לתכונותיו, כשריו ונטיותיו. לחילופין ניתן לנסח מכתב המציג מועמדות לתפקיד.

#### שלב ב' - מן המקורות

**בהלכות מלכים כותב הרמב"ם** "וכל מי שאין בו יראת שמים, אף-על-פי שחוכמתו מרובה, אין ממנים אותו למינוי מן המינויים שבישראל".

#### 1. פתיחה:

א. המורה תקריא את המדרש משמות רבה על משה ודוד

ב. דיון כיתתי – בזכות אלו תכונות נבחרו משה ודוד להנהיג את עם ישראל?

[ובמה הוא בוחנו? במרעה צאן]

בדק לדוד בצאן ומצאו רועה יפה, שנאמר (שם עח, ע): **ויקחהו ממכלאות צאן.**

מהו ממכלאות צאן?

כמו (בראשית ח, ב): **ויכלא הגשם**, היה מונע הגדולים מפני הקטנים, והיה מוציא הקטנים לרעות,

# טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

2. המורה תשוחח עם התלמידים אודות ההשואה בין תכונות שהועלו על ידי התלמידים בכיתה בשלב א' כמתאימות להנהגה ולביצוע תפקידים לעומת התכונות שנבחרו על ידי הקב"ה כשבחר את מנהיגו במקרא.  
א. האם ישנם הבדלים? אם כן, מה הסיבות לכך?

# טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 5 : פער בין רצון לקבל תפקיד לבין אי קבלתו

בפרקי אבות נאמר: "אין לך דבר שאין לו שעה, ואין לך אדם שאין לו מקום" אולם

לעיתים קיים פער בין הנטייה ליכולת, בין הרצון לבין האפשרות במציאות. "יש תפקידים שאני רוצה למלא אך אני לא יכול או לא יכולה, יש תפקיד שאני יכול או יכולה למלא אך אינני אוהב או אוהבת אותו. ויש תפקידים שאני מרגיש או מרגישה שיכולתי למלא, יש לי נטייה אליו אך אחרים לא בחרו בי".

כמו שאמרו רבותינו: "אין אדם נוגע במה שמוכן לחברו", אדם חייב לומר בשבילי נברא העולם.

מצב שבו קיים פער בין הרצון לקבל תפקיד לאי קבלתו מעורר אכזבה, תסכול ודורש לעיתים

התאוששות והתמודדות עם המצב החדש. חשוב להעשיר את רפרטואר החלופות להתמודדות עם

הקונפליקט הנוצר במצבים אלו.

### מהלך

1. התלמידים יעיינו באירועים הבאים.

#### אירוע א'

בבית הספר נערך מבחן לאיתור כישרונות צעירים, כדי לבחור משתתפים להופעה בטקס יום העצמאות.

התלמידים המעוניינים התבקשו להכין קטע למבחן.

הבוחנים בחרו את אביאל, אך לא את אלדד. אלדד הרגיש מתוסכל ופגוע ולא הבין כיצד ייתכן שבחרו רק אחד מהם.

כיצד יכול אלדד להתמודד עם המצב החדש?

#### אירוע ב'

משתתפת בקבוצת ספורט תחרותית אוהבת מאוד את העיסוק במקצוע זה, אך היא שחקנית ספסל.

התלמידה מתוסכלת מאוד ממצב זה ומתלבטת בין עזיבת הקבוצה לבין המשך אימונים והתמודדות על מקומה.

מה היא אומרת לעצמה בכל התלבטות?

מהן החלופות העומדות בפניה לצורך התמודדות עם מצבה זה?

# טיוטא פאר אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## ארוע ג'

בבית הספר מתקיימת בכל בוקר תפילת שחרית. יוסי רוצה מאד להיות חזן ולא מבין מדוע אף פעם לא ממנים אותו לתפקיד זה.

יוסי מרגיש מתוסכל ופגוע.

כיצד הוא יכול להתמודד עם המצב?

## ארוע ד'

רחל חברה בלהקת ביה"ס, בחג חנוכה עורכים תחרות פיזמונסניף בבני-עקיבא. רחל רצתה מאד להשתתף יחד עם נציגות השבט, אך הבנות לא בחרו בה.

היא מתלבטת האם לעזוב את השבט או לא.

מה היא אומרת לעצמה בכל התלבטות?

מהן החלופות העומדות לפנייה לצורך התמודדות עם מצבה?

## 2. דיון

- ממה נובע הקונפליקט של הילדים באירועים השונים?

- אלו חלופות להתמודדות עומדים בפני ילדים אלה?

3. התלמידים יחברו אירועים שקיים בהם קונפליקט בין הרצונות לבין היכולות או בין הרצונות לבין ההתרחשות במציאות, ויציעו דרכים שונות להתמודדות עם אירועים אלה.

## להלן מקורות עיון נוספים להעשרה:

### משה ממאן להיות שליח

י וַעֲתָה לְכֹהֵן, וְאַשְׁלֹחַ אֶל-פְּרַעֲהַ; וְהוֹצֵא אֶת-עַמִּי בְנֵי-יִשְׂרָאֵל, מִמִּצְרָיִם. יא  
וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, אֶל-הָאֱלֹהִים, מִי אֲנֹכִי, כִּי אֵלֶּךָ אֶל-פְּרַעֲהַ; וְכִי אוֹצֵא אֶת-בְּנֵי  
יִשְׂרָאֵל, מִמִּצְרָיִם. יב וַיֹּאמֶר, כִּי-אֶהְיֶה עִמָּךָ, וְנָתַתִּי לְךָ הָאוֹת, כִּי אֲנֹכִי שְׁלֹחַתִּיךָ;  
בְּהוֹצִיאֶךָ אֶת-הָעָם, מִמִּצְרָיִם, תַּעֲבֹדוּן אֶת-הָאֱלֹהִים, עַל הַהָר הַזֶּה.  
שְׁמוֹת פֶּרֶק ג'

י וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-יְהוָה, בִּי אֲדֹנָי, לֹא אִישׁ דְּבָרִים אֲנֹכִי גַם מִתְמוּל גַּם מִשְׁלֵשִׁים,  
גַּם מֵאֵז דְּבָרָךְ אֶל-עַבְדְּךָ: כִּי כְבֹד-פֶּה וְכְבֹד לְשׁוֹן, אֲנֹכִי. יא וַיֹּאמֶר יְהוָה אֵלָיו,  
מִי שֵׁם פֶּה לְאָדָם, אוּ מִי-יְשׁוּם אֵלָם, אוּ זֹרֵשׁ אוּ פִקֵּן אוּ עֹר--הֲלֹא אֲנֹכִי,  
יְהוָה. יב וַעֲתָה, לֵךְ; וְאֲנֹכִי אֶהְיֶה עִם-פִּיךָ, וְהוֹרִיתִיךָ אֲשֶׁר תֵּדְבָר. יג וַיֹּאמֶר, בִּי  
אֲדֹנָי; שְׁלַח-נָא, בְּיַד-הַשְּׁלֹחַן.

אהרון מפרגן למשה למרות שגם הוא מתאים לשליחות.



# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

יד ויזר-אף יהוה במושה, ויאמר הלא אהרן אֶזוּיךָ הַלֹּוי--יְדַעְתִּי, כִּי-דַבֵּר יְדַבֵּר  
הוא; וְגַם הַזֶּה-הוּא יֵצֵא לְקָרְאֲתָךְ, וְרֵאךָ וְשִׁמוֹז בְּלָבוֹ. שמוות פרק ד

מחלוקת על הנשיאות:

**ויקח קרח** במדבר רבה

על ידי מה נחלק?

ע"י אליצפן בן אחי אביו, שנעשה נשיא על משפחתו. ונשיא בית אב למשפחות הקהתי אליצפן בן

**עוזיאל**

אמר קרח: ארבעה אחים היו אחי אבא, ובני קהת: עמרם ויצהר וחברון ועוזיאל.

עמרם הבכור, זכה אהרן בנו לגדולה ומשה למלכות.

מי ראוי ליטול את השניה לא השני, שנאמר (שמות ו): **ובני קהת עמרם ויצהר**, אני בנו של יצהר,

הייתי ראוי להיות נשיא על משפחות והוא עשה בנו של עוזיאל, קטן של אחי אבא יהי גדול עלי?!

הריני חולק עליו ומבטל כל מה שנעשה על ידו, לכך: **ויקח קרח**:

**נקודות לדיון ומחשבה עם התלמידים:**

הרצון לקבל תפקיד והרגשות הנילוויים לאי קבלתו, מובנים מאד ואנושיים ובאים לידי ביטוי בגילאים

שונים ובתקופות שונות בהיסטוריה.

דוגמא לכך משמשת מחלוקת קורח ועדתו. קורח חושב שהוא מתאים להנהיג את עם ישראל ומתקשה

לקבל ולהשלים עם בחירתו של הקב"ה.