

# **כישורי חיים**

## **תכנית ליבה לכיתה ב'**

**מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי**

**שיעורים 20-21**  
**התחלקות עם חברים**

**התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:**

**מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי**

## התחלקות עם חברים

### רציונל

השהות בכיתה במשך שעות רבות יוצרת אפשרויות רבות של יחסי גומלין בין-אישיים, ומהווה מגרש אימונים לפיתוח כשירות בין-אישית. במפגשים הבין-אישיים נחווים ונלמדים כישורים כמו: הקשבה, הבנה לצורכי האחרים, אמפתיה, שיתוף פעולה, תחרות, סיוע לאחר והסתייעות בו. התחושה של שייכות לקבוצה, יצירת יחסים המבוססים על אכפתיות, דאגה לאחר, אחריות לאחר, הם הבסיס ליצירת אווירה נעימה בבית-הספר, שבה התלמידים מרגישים מוגנים ובטוחים.

משתנים כמו יכולת אמפתית, סיוע לאחר, התנדבות, נמצאו במחקר כקשורים לחיזוק הדימוי העצמי והרווחה האישית.

בית-הספר מזמן מצבים חברתיים שונים המאפשרים למידה והעצמה של הכשירות הבין-אישית. בבואנו לבנות את בנין המידות, בניין החברה, בניין הקהילה, יש לראות את דברי חז"ל על הקשר בין אדם לחברו.

אדם שואף להשתייך למעגל חברתי ובמקביל הוא זקוק לחבר שאתו יוכל לשוחח, לדון בבעיותיו, להתייעץ - "דָאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחַנֶּה" (=שיחנה) (משלי י"ב, כ"ה).

בעניינים אלה כבר הציעו חז"ל "עֲשֵׂה לְךָ רֵב, וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר" (אבות א', ו').

באמירה זו יש התייחסות לשני ממדים שונים – המימד הרוחני והמימד החברתי – מפאת חשיבותם, שניהם כלולים במשפט אחד.

במימד הרוחני – המשנה נוקטת בלשון "עשה לך" – צריך אדם לבחור רב שיפסוק לו פסקי הלכות וילמדו טעמים שונים בדרכי התורה.

במימד החברתי – המשנה נוקטת בלשון, קנה לך – כמו שאדם משקיע ממון בקניין, כך בנושא החברות, יש להשקיע כדי לרכוש חברים, להקריב משהו כדי להשיג חבר אמיתי.

באבות דרבי נתן מובע רעיון נוסף: "מלומד שיקנה אדם חבר לעצמו, שיאכל עמו וישתה עמו יקרא עמו ושינה עמו ויגלה לו כל סתריו."

בנושא של עזרה לזולת, מדגישה התורה את הנתנה, נתינה שאינה נובעת מרגש אדנות או מרגש עליונות.

### ביטויים שונים הקשורים לחברות במקורות

חבר – "וְנָאֵל תִּדְוִן אֶת חֵבְרְךָ עַד שֶׁתִּגִּיעַ לְמִקְוֵמוֹ" (אבות ב', ד').

ידיד – יד+יד "טוֹבִים הַשְּׂנִים מִן הָאֶחָד" (קהלת ד', ט')

"אֲשִׁיכָה נָא לִידִידִי שִׁיכַת דּוֹדִי לְכַרְמוֹ" (ישעיה ה', א').

אח – "אֵל תּוֹנוּ אִישׁ אֶת אָחִיו" (ויקרא כה, י"ד)

רע – "כָּרַע פָּאֵח לִי" (תהילים לה, י"ד)

שכן – "הִרְחַק מִשְׁכַּן רַע" (אבות א', ז')

"טוֹב שְׁכֵן קָרוֹב מֵאֵח כְּחוֹק" (משלי כ"ז, י').

עמית – "וְלֹא תוֹנוּ אִישׁ אֶת עֲמִיתוֹ" (ויקרא כ"ה, י"ז).

### פרקי אבות

"עֲשֵׂה לְךָ רֵב, וְקִנְיָה לְךָ חֵבֵר, וְהוּי דָן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זְכוּת"	(פרק א', משנה ו')
"הִרְחַק מִשְׁכַּן רַע, וְאֵל תִּתְחַבֵּר לְרָשָׁע, וְאֵל תִּתְיָאֵשׁ מִן הַפְּרַעֲנוּת"	(פרק א', משנה ז')
"הוּי מִתְלַמְּדֵי שֶׁל אֶהְרֹן, אוֹהֵב שְׁלוֹם וְרוֹדֵף שְׁלוֹם, אוֹהֵב אֶת הַבְּרִיּוֹת וְיִמְקַרְבֵּן לַתּוֹרָה"	(פרק א', משנה י"ב)

\* אבות דרבי נתן, פרק ח' משנה ג'.

"יהי כבוד חברך חביב עליך כשליך"	(פרק ב' משנה י')
"יהי קמון חברך חביב עליך כשליך"	(פרק ב' משנה י"ב)
"כל שרוח הבריות נוחה הימנו, רוח המקום נוחה הימנו. וכל שאין רוח הבריות נוחה הימנו, אין רוח המקום נוחה הימנו"	(פרק ג', משנה י')
"והמלבין פני חברו ברבים, ... אין לו חלק לעולם הבא"	(פרק ג', משנה י"א)
איזהו חכם - הלומד מכל אדם איזהו עשיר - השמח בחלקו איזהו מקבד - המקבד את הבריות	(פרק ד', משנה א')
"אל תהי בז לכל אדם... שאין לך אדם שאין לו שעה"	(פרק ד', משנה ג')
"שלושה כתרים הם, כתור תורה וכתור כהנה וכתור מלכות, וכתור שם טוב עולה על גביהן"	(פרק ד', משנה י"ג)
"הוי מקדים בשלום כל אדם"	(פרק ד', משנה ט"ו)

הערות:

אפשר, כמובן, להביא בפני התלמידים מקורות נוספים, המצויים בדברי בעל ספר החינוך לפרשת "קדושים".

כל מאמר חז"ל המובא בפני הכיתה, כדאי להסבירו ולשוחח עליו עם התלמידים.

(הדברים לקוחים מתוך כישורי חיים לביה"ס הממ"ד-למורים בכתות א-ב,

ירושלים תשנ"ו עמ' 167-168)

## מטרות

התלמידים:

1. ילמדו להקשיב זה לזה.
2. ילמדו להראות לחבריהם כי הקשיבו והבינו את מסריהם.
3. ילמדו לעזור לחבריהם לפתור בעיות.
4. יפתחו רגישות לצרכים של האחרים בקבוצה, בכיתה.
5. יתנסו בשיתוף פעולה ובנתינה זה לזה.

## מפגש מס' 16: נלמד להקשיב לחברים

הקשבה היא אחת מאבני היסוד ביצירת תקשורת בין-אישית אפקטיבית. זוהי פעולה מודעת שניתן להתאמן בה. חשוב להבחין בין שמיעה להקשבה. ההקשבה היא פעילה, ונעשית באופן מודע. השמיעה היא פעולה סבילה. הקשבה מצריכה יכולת להתרכז באחר, התעניינות ברגשות ולא רק בעובדות, יכולת אמפתית ודחיית סיפוקים אישיים.

דברי ר' חיים מוולוז'ין ב"רוח החיים" על פרקי אבות, פרק ג', משנה ב': רבי חנינא בן תרדיון אומר... שנים שיושבין ויש ביניהם דברי תורה שכינה ביניהם שנאמר (מלאכי ג') "אז נדברו יראי ה' איש אל רעהו ויקשב ה' וישמע ויכתב ספר זכרון לפניו ליראי ה' ולחושבי שמו"

וכותב הגר"ח: ולא אמר דברו, כי אם נדברו, כי אם ילמדו יחד לשם שמים, שמה שלא יבין יבינהו חבירו, אז אין תכליתו מה שידבר הוא, רק מה שידבר חבירו, והוא יקשיב, מה שלא יבין, ולזה אמר נדברו, כי כל אחד נדבר מחבירו, וחבירו הוא המדבר, ולכך סיים במדרש, בשכר זה הקב"ה שומע תפילתו, שנאמר "ויקשב וכו'". והוא מידה כנגד מידה נגד שעשה אזנו כאפרכסת, ושמע דברי חבירו ואל החשיב דברי עצמו, לכך הקב"ה גם כן שומע תפילתו

אימון בהקשבה כולל הכרת הסימנים של הקשבה ואי-הקשבה, שיקוף הנאמר, שאילת שאלות הבהרה.

### מהלך:

#### 1. היום נלמד מעט על הקשבה.

המורה תבקש מהתלמידים לספר סיפור שבו הם יתארו את שחוו בעת שחבר הקשיב להם / או שלא הקשיב להם.

2. בכל סיפור תנסה המורה יחד עם התלמידים לזהות איזה רגש הביעו שם?

למשל: ביטחון, גאווה, תסכול, אכזבה.

וכן.. איך ידענו שהקשיבו לנו?

איך ידענו שלא הקשיבו לנו?

3. לאחר הסבב תרשום המורה בעזרת התלמידים רגשות שמלווים אותנו כשאנחנו מרגישים שמקשיבים לנו ורגשות שמתעוררים כשלא מקשיבים לנו.

וכן.. רשימה של "איך יודעים שמקשיבים לנו?"

למשל: מסתכלים בעיניים, מהנהנים, יכולים לחזור על המילים שלי.. מתייחסים לבקשה שלי..

4. הכיתה תתחלק לזוגות.

המורה תבקש מכל ילד לספר "סיפור קצר על עצמו" לבן הזוג.

בן הזוג יתבקש להקשיב בתשומת לב רבה, ולחשוב איך הוא נראה כשהוא מקשיב באמת.

לאחר 4 - 5 דקות תבקש המורה מהילדים להתחלף בתפקידים.

5. במליאה.

המורה תשאל את הילדים איך הרגישו בתרגיל כמספרים וכיצד - כמקשיבים?

האם היו קשיים?

איך נפתור אותם?

המורה תשאל את התלמידים כיצד, לדעתם, אפשר להתאמן כדי להיות מקשיבים טובים יותר...

אם לא יצליחו לגבש הצעה בעצמם, יכולה המורה להציע שבשבוע הקרוב יתאמנו התלמידים

בהקשבה לחברים, ובשיעור הבא יספרו מה אירע.

## מפגש מס': 17: לבקש עזרה... להגיש עזרה לחבר

רבים המצבים שבהם אנו זקוקים לעזרת האחר. היכולת לבקש עזרה והיכולת להגיש עזרה לאחר הם שני כישורים הנחוצים במצבי קושי ומצוקה.

ילדים ומבוגרים נתקלים בקושי לבקש עזרה. חלקם חוששים להיחשף ולתקשר עם האחר בעת הזדקקות לסיוע, חלקם תופסים עזרה כהכרה בחולשה, כפגיעה בעצמאות. קושי נוסף קשור לדרך ניסוח הבקשה.

אימון כישורים אלו יוצא מתוך הנחה ששניהם נותנים ביטוי לפתיחות למצבים אישיים של חולשה, שניהם, בדרך שונה, מובילים להעצמה.

### מהלך:

1. המורה תכין כרטיסיות ובהם סיפורים על ילדים שזקוקים לעזרה מחבריהם.

כל ילד ייקח בתורו כרטיסיה, יקרא את הסיפור, ויחשוב כיצד הוא היה עוזר לחבר הזה.

להלן דוגמאות לכרטיסיות.

@ דנה הביאה היום לבית-הספר ספרים על ארה"ב.. היא מתקשה ללכת עם התיק ועם שקית הספרים... היא עוצרת בכל רגע...

@משה חולה. הוא נעדר מבית-הספר כבר יומיים. ומכיוון שהוא גר רחוק לא הביאו לו את חומרי העזר שחולקו בכיתה.

@דנה תורנית בכיתה, אבל אחותה הקטנה באה לקרוא לה כי מישהו הכה אותה.

@משה נתקל בברזל ונפל בחצר, הוא השתטח על הרצפה וקשה לו לקום...

@אתי יושבת בכיתה ובוכה...

@דנה רוצה לארגן יום-הולדת לאימא שלה, ולא יודעת איך...

@משה הוא עולה חדש בכיתה ולא יודע כלל עברית. הוא עומד לבדו בחצר...

ייתכן שילד יקבל כרטיסייה ולא ידע למצוא פתרון, לגבש דרך לעזרה. חברי הכיתה יעזרו לו.

אפשר גם מדי פעם לבקש מילדים נוספים להציע עזרה שונה לאותו מצב.

2. לאחר שהילדים התאמנו בהצעות לעזרה, תבקש המורה מהתלמידים לספר על מצבים שבהם הם זקוקים לעזרה מחבריהם לכיתה.

המורה והכיתה יעזרו לילדים לנסח את בקשת העזרה.

לדוגמה:

שכחתי את המפתח, אפשר להישאר אצלך?

כבד לי, את יכולה לעזור לי...

3. לאחר שינוסח הצורך, תשאל המורה אם יש מישהו שמוכן לעזור, וכיצד.

4. בסיום השיעור תכריז המורה, כי בשבוע הקרוב כל ילד ינסה לפחות פעם אחת לבקש עזרה ממישהו מהכיתה, ופעם אחת לעזור לחבר בכיתה.

מדי פעם, במהלך השבוע תשאל המורה את הילדים אם הם מצליחים ומה הם מרגישים.
---

## מפגש מס' 18: נתינה

מערכות יחסים בין-אישיים מושתתות על נתינה וקבלה. נתינה היא אחד הגורמים העיקריים המשפיעים על תחושת ערך עצמי, על משמעות ועל אושר. חוקר בשם מרטין זליגמן, בתחום הפסיכולוגיה החיובית, ערך ניסוי בין הסטודנטים שלו. הוא הטיל עליהם לבצע פעולה אחת מהנה, ואחר-כך לבצע פעולה של נדיבות מתוך טוב לב. התוצאות היו מרתקות. הפעולה המהנה יצרה הנאה רגעית, ואילו פעולת הנתינה יצרה תחושת סיפוק שנותרה זמן ממושך. במחקרים נוספים הוא הראה, שחוויות של הנאות רגעיות אינן נצברות בתפיסה האישית של אושר לעומת חוויות של נתינה, שיש בהן סיפוק והן ניתנות לצבירה.

ויקרא רבה (וילנא) פרשה לד' ח' תני ר' יהושע יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני העני עושה עם בעל הבית

נתינה יכולה להיות מסוגים שונים: חיוך, חיבוק, מחמאה, מתנה, עזרה וכד'.  
נתינה אמיתית נעשית בשקט, בנדיבות, שלא על מנת לקבל תמורה.

## מעשה בשני אחים

### אהבה בין בני אדם – זהו סוד החיים האמיתיים.

היה היו שני אחים ולהם חווה משותפת. במשך שנים רבות הם עיבדו את החווה ביחד, באחוה וברעות. הגיע היום, שבו אחד מהם נשא אישה ולכן חילקו ביניהם את החווה. האח הנשוי בנה לעצמו בית חדש ועבר לגור שם עם אשתו, בעוד שהאח הרווק המשיך לחיות לבדו בבית החווה הישן. שני האחים המשיכו לעבד את שדותיהם המבורכים וקצרו רווחים.

חלפו השנים, לאח הנשוי נולדו בינתיים עשרה ילדים, בעוד שהאח השני לא מצא עדיין את בת זוגו - הוא נשאר בודד.

באחד הלילות חשב לעצמו האח הרווק: "יש לי שדה גדול ומבורך, הפרנסה מצויה אצלי בשפע ובכל זה אני משתמש רק לעצמי. גם לאח שלי יש שדה גדול ומבורך, אבל הוא צריך להאכיל שנים עשרה פיות!" וממחשבה למעשה - באמצע הלילה הוא קם ממיטתו, יצא מהבית אל הגורן, אסף בידיו מספר אלומות של חיטה, טיפס במעלה הגבעה שהפרידה בין בתי האחים והניח אותן יחד עם אלומותיו של האח הנשוי.

והנה, באחד הלילות חשב לעצמו האח הנשוי: "כמה חבל. לי יש עשרה ילדים ואישה נפלאה - החיים שלי מלאים ומאושרים, בעוד שאחי המסכן בודד כל כך. כל מה שיש לו בחיים זו החיטה שלו..." וכך, באמצע הלילה הוא קם ממיטתו, יצא אל הגורן, אסף לחיקו מספר אלומות חיטה, טיפס במעלה הגבעה וצרף אותן לאלומותיו של אחיו.

מידי לילה פסעו האחים הלך ושוב. מידי לילה טיפס כל אחד מהם על הגבעה, חצה את גבול השדות והוסיף חיטה לגורן של אחיו ומידי בוקר היה תוהה כל אחד מהם, איך זה שערמת החיטה בגורן מתברכת ונראה כאילו אינה מצטמצמת כלל...?

באחד הלילות, בעודם מטפסים להביא את אלומותיהם זה לזה, נפגשו שני האחים בפסגת הגבעה. הם הבינו מייד מה קרה, נפלו זה לזרועותיו של זה, בכו, התחבקו והתנשקו.



## זו הגבעה המכונה הר הבית, אשר עליה בחר הקב"ה לבנות את בית מקדשו.

לא נמצא מקור לסיפור המפורסם.

נלקח מאתר "אש התורה"

[http://www.aish.com/hebHolidays/TishaBav3Weeks/A\\_Tale\\_of\\_Two\\_Brothers.asp](http://www.aish.com/hebHolidays/TishaBav3Weeks/A_Tale_of_Two_Brothers.asp)

### מהלך

1. המורה תבקש מהתלמידים לספר על מצבים שבהם שימחו מישהו באמצעות נתינה כלשהי, או על מצבים שבהם שמחו בעצמם כי קיבלו משהו..
2. המורה תציע ליצור רשימה: מה אפשר לתת למישהו כדי לשמח אותו? להיות החבר הסודי שלו.

כדאי שייכללו ברשימה:

חיבוק

נשיקה

חיוך

מחמאה

מתנה

ממתק

הפתעה

3. המורה תכין קופסה ובה שמות כל התלמידים. כל ילד יקבל שם של ילד אחר, והוא יתבקש במהלך השבוע לתת לו מבלי להזדהות מחמאות, הפתעות, מילים חמות, חיוכים.. יחס חם ואוהד...ממתק אולי..

4. בשיעור יקבל כל ילד כרטיסייה, וכבר יכין את ה"נתינה הראשונה" לחבר.

ברכה, מחמאה, ציור.. המורה תאסוף מכל הילדים את מה שיכינו ותחלק מחדש...

יש להשתדל שהנתינה לא תהיה חומרית אלא אישית, חברית, שתבטא יחס..

5. בסוף השבוע ינחשו הילדים מי היה החבר הנסתר, ויספרו איך הרגישו.

6. המורה תציע שכל ילד יבחר לעצמו במהלך השבוע הבא חבר סודי אחר וימשיך "לתת".

7. בכיתה תתקיים שיחה גם על אכזבות..

ממה התאכזבתי?

איך הרגשתי?

מה אמרתי לעצמי?

איך מתגברים כשמתאכזבים?

איך נשפר את הנתונה? את ההרגשה?

## מפגש מס' 19 : שיתוף פעולה

שיתוף פעולה הוא מצב, שבו היחיד משיג את מטרתו אם, ורק אם, גם שותפיו למצב משיגים את מטרתיהם. לעומת תחרות המגדירה מצב, שבו היחיד מסוגל להשיג את מטרתו אם, ורק אם, כל האחרים נכשלים בהשגת מטרתיהם.

ישנן דרגות שונות של שיתוף פעולה אשר מוכתבות על-ידי המשימה של התלמידים, על-ידי המטרה שאליה הם שואפים, ועל-ידי האמצעים העומדים לרשותם בעת ביצוע המשימה. היכולת לעבוד בשיתוף פעולה היא כישור בסיסי בעבודת צוותים, וחשוב לחזקו.

### מהלך

המורה תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 5 תלמידים כל אחת.

1. משימה ראשונה :

בכל קבוצה יקבל כל תלמיד חלק אחד או שני חלקים מתוך פזל שלם (או מתוך תמונה שתיגזר לחלקים).

משימת הקבוצה - לחבר יחד את חלקי הפזל שבידיה לתמונה שלמה.

2. משימה שנייה :

כל קבוצה תקבל כ- 10 אותיות מתוך האלף-בית (מדגם מקרי).

שלב א' אישי : כל תלמיד ירכיב את מרב המילים שיוכל מאותיות אלו.

שלב ב' קבוצתי : כל הקבוצה תרכיב יחד את מרב המילים שתוכל ליצור מאותיות אלו.

שלב ג' : מהו מספר המילים שיצרה הקבוצה יחד?

המשימות שביצעו הקבוצות דרשו שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה. המשימה השנייה ממחישה את הערך המוסף של העבודה המשותפת.

בסיום מילוי המשימות ישוחחו התלמידים על התנסותם בעבודה המשותפת, וידונו בשאלות הבאות :

למה חשוב לשתף פעולה?

מה עדיף לעשות לבד?

למי קשה לשתף פעולה ולמה?

מתי צריך לשתף פעולה בכיתה?

באילו מצבים או מקרים אני זקוק לשיתוף פעולה?

באילו מצבים אני אוהב לבצע את המשימות בעצמי ולבדוי?

קהלת פרק ד (ט) טובים השנים מן האחד אשר יש להם שֶׁכָּר טוֹב בְּעַמְלָם:

(י) כִּי אִם יִפְלוּ הָאֶחָד יָקִים אֶת חֲבֵרוֹ וְאִילוּ הָאֶחָד שִׁיפּוֹל וְאִין שְׁנֵי לְהַקִּימוֹ:

(יא) גַּם אִם יִשְׁכְּבוּ שְׁנַיִם וְחָם לָהֶם וְלָאֶחָד אֵיךְ יָחָם:

(יב) וְאִם יִתְקַפוּ הָאֶחָד הַשְּׁנַיִם יַעֲמְדוּ נִגְדּוֹ וְהַחוּט הַמְּשַׁלֵּשׁ לֹא בְּמַהֲרָה יִנְתַּק: