

מהבאים באהבה



• מסע בין ענווה, נתינה והכרת הטוב •

כיתות נמוכות

מכואמורה:

לקראת חג השבועות, חג של קבלה, העברת התורה והמסורת, ראוי להתבונן במשנה הפותחת את מסכת אבות: "משה קיבל תורה מסיני ומסרה ליהושע..."
משנה זו מלמדת אותנו ששרשרת ההמשכיות של התורה, כמו גם כל שרשרת של חסד בעולם, חייבת להתחיל בראש ובראשונה ביכולת נכונה של האדם לקבל ולפנות מקום.

במערך שיעור זה בחרנו להפנות זרקור אל עבר אחת המידות המאתגרות והסמויות בנפש האדם - היכולת לקבל. בעוד שאנו מדגישים רבות את מעלת הנתנה ועשיית החסד, אנו נוטים לשכוח שגם היכולת להיות "מקבל" דורשת תעצומות נפש, הרפיית האגו, פתיחות וענווה.

מטרת המערך היא לעזור לתלמידים להשתחרר מגאוה, מבושה ומהפחד להפוך ל"חייבים" דרך למידה וחוויה, נשנה את התפיסה ונלמד כיצד קבלה נכונה אינה מעידה על חולשה ולעיתים אף מהווה מעשה חסד בפני עצמו - בכך שהיא מאפשרת לזולת להעניק, לשמוח ולהרגיש סיפוק.

מפתח ומקדם מיומנויות חברתיות של:

תקשורת בין אישית, שיתופיות ותלות הדדית, מודעות עצמית וויסות רגשי, קבלת עזרה, הכרת הטוב, גמישות ושינוי נקודת מבט.

מטרות השיעור:

- לזהות את הקושי הנפשי בקבלת עזרה ולהבין שלעיתים קשה יותר לקבל מאשר לתת.
- להבין את הקשר העמוק בין היכולת "לקבל" (כמו קבלת התורה בהר סיני) ובין מידת הענווה.
- לשנות את התפיסה מ"להיות חייב טובה" ל"הכרת הטוב" ולרכוש כלים מעשיים לפיתוח היכולת לקבל.



פתיחה:

הפעלה באגרופים קפוצים (המחשת הרפיה)

המורה יזרוק כדור רך לתלמידים ויבקש מהם לנסות לתפוס אותו כאשר ידיהם קפוצות לאגרוף חזק.

המסר: כדי לקבל, אנחנו חייבים להרפות את שרירי האגו והשליטה, לפתוח את הידיים ולעיתים להתכופף ולהראות ענווה. אי אפשר לקבל חסד מתוך נוקשות.

חלק א': סיפור על נתינה וקבלה

המורה יספר לתלמידים את הסיפור בחיות וברגש: דמיינו לכם עיירה יהודית קטנה של פעם. בעיירה הזו חי סוחר עשיר ושמו ר' אליעזר. הוא היה איש של חסד מופלא. דלת ביתו לא ננעלה מעולם! כל מי שהיה רעב, כל יתום וכל אדם שהיה זקוק לעזרה, ידע שאצל ר' אליעזר תמיד ימצא אוכל חם, שולחן ערוך והכי חשוב - חיך מאיר פנים. כולם בעיירה אמרו: "אין מי שידפוק על דלתו של ר' אליעזר ויחזור בידיים ריקות!"

אבל לילה אחד קרה אסון נורא. רוח חזקה נשבה בשוק ולפתע - פרצה שריפה. האש קפצה במהירות מגג לגג ובלעה את כל הארגזים והסחורות של ר' אליעזר. בתוך שעות ספורות ר' אליעזר איבד את כל רכושו ונהפך לעני. השולחן הגדול שהיה תמיד מלא בכל טוב, נותר ריק ודל. אנשי העיירה שמעו מה קרה ומיד מיהרו לעזור לו. הם הביאו אוכל, בגדים וכסף. אבל ר' אליעזר, שהתרגל תמיד להיות האיש החזק שנותן לכולם, התבייש מאוד. כשהם דפקו על הדלת והציעו עזרה, הוא רק חיך בעייפות ואמר: "תודה, אבל אני מסתדר לבד." בפעם השלישית שהגיעו - הוא פשוט נעל את הדלת ולא פתח. הוא ישב בבית לבדו, רעב ועצוב, עיניו מביטות ברצפה, אך משהו בתוכו לא נתן לו לפתוח את הדלת ולבקש עזרה.



דין במליאה ופעילות:

- מדוע לדעתכם ר' אליעזר לא פתח את הדלת לאנשים שרצו לעזור לו? (הוא התבייש, פחד לאבד את העצמאות שלו והתרגל שהוא רק נותן).
- מה קשה יותר לדעתכם - לתת עזרה לחבר או להסכים לבקש ממנו עזרה כשקשה לנו?

חלק כ': התפנית - המסך הסיפור המורה ימשיך לקרוא ברצף

הימים עברו ור' אליעזר נשאר סגור בביתו. יום אחד נשמעה דפיקה שקטה ורגועה על הדלת. זה היה רב העיירה. הרב אמר: "ר' אליעזר, תפתח בבקשה. לא באתי לתת לך עזרה, באתי לבקש ממך טובה." ר' אליעזר הופתע מאוד ופתח מיד את הדלת. הרב התיישב והביט בר' אליעזר במבט רך ואוהב: "יש אנשים בעיירה שלא מצליחים לישון בלילה", אמר הרב. "הם מחפשים למי לתת והיכן לעשות טוב. הלב שלהם פתוח לחסד - ואתה משאיר את הדלת סגורה בפניהם. ר' אליעזר, כל השנים אתה היית עבורם יד פתוחה. עכשיו, אתה יכול להיות עבורם שער! תן להם לעשות מצווה, המילים האלו פתחו את ליבו של ר' אליעזר. הוא הבין לפתע סוד גדול: לפעמים, החסד הגדול ביותר הוא לא לתת בעצמך, אלא לאפשר לאחרים לתת. הוא קם, פתח את הדלת לרווחה ונתן לשמחה ולחסד להיכנס בחזרה לביתו.

התובנה המרכזית: לקבל זו אינה חולשה! כשאני מסרב לקבל מחבר, אני בעצם מונע ממנו את הזכות והשמחה שבעשיית מעשה חסד.

חלק ט': הענווה ככפי קיבול לימוד ועיון

חז"ל שואלים מדוע "משה קיבל תורה מסיני"? למה הקב"ה לא נתן את התורה על הר גבוה, עצום ומרשים? התשובה היא שמשה רבנו למד מהר סיני איך צריך לקבל. הר סיני נבחר כי הוא היה הנמוך והעניו מכל ההרים ("מכיך מכל טוריא").



יצירת אלמנט שמבטא כלי קיבול המורה יחלק לתלמידים פלסטלינה או נייר כסף ויבקש מהם ליצור "כלי" שיכול להחזיק בתוכו מים, לאחר מכן המורה יסביר: אם היינו בונים מהפלסטלינה הר גבוה ושפיצי, האם המים היו נשארים עליו? לא, הם היו מחליקים ונוזלים למטה. כדי שהכלי יוכל לקבל מים, הוא חייב להיות שקוע ועמוק. כך גם הלב שלנו - כשאנחנו מלאים גאווה וחושבים שאנחנו לא צריכים איש (כמו כוס שכבר מלאה עד הסוף), אי אפשר לתת לנו כלום. כדי לקבל טובה מחבר, צריך להראות ענווה ולהסכים לפנות לו קצת מקום.

חלק ז': שרשרת החסד

התלמידים יעמדו במעגל ויאחזו ידיים. המורה יכניס חישוק למעגל. על התלמידים להעביר את החישוק זה לזה מבלי לנתק את הידיים.

המסר: כדי שהחישוק ימשיך לעבור, כל תלמיד חייב קודם לקבל אותו מהחבר ורק אז הוא יכול להעביר אותו הלאה. אם תלמיד אחד יסרב לקבל, השרשרת כולה תעצור. כך בדיוק עובדת שרשרת החסד בעולם. פעולת ה"קבלה" מקיפה את כל תחומי חיינו: מקבלת עזרה כשקשה לנו, דרך קבלת מחמאה מחבר ועד קבלת ידע והכוונה.

חלק ה': "מילון התראוס" - מחשבה חוסמת להכרת הטוב

המורה יסביר שכאשר חבר עוזר לנו, הפחד "להיות חייב לו" גורם לנו לעיתים לחשוב מחשבות שחוסמות את הלב. המטרה שלנו היא לשנות את המבט: להפסיק להתמקד בעצמנו ולהתחיל להסתכל על הלב הטוב של הנותן. המורה יקרא לכיתה "משפטים חוסמים" והתלמידים יצטרכו לתרגם אותם ביחד בקול ל"משפטים של מקבל" (מומלץ גם להכין זאת ככרטיסיות ולתלות על הלוח):

נספח [בנים](#) | [בנות](#)





- **משפט חוסם:** אני ממש מצטער שאני מטריח אותך ומבזבז את זמנך.
- **שינוי מבט:** תודה רבה על הנכונות שלך לעזור ולהשקיע בי את הזמן!
- **משפט חוסם:** אני לא תינוק! אני יכול לסחוב את הילקוט הכבד הזה לבדי!
- **שינוי מבט:** איזה חבר מיוחד וטוב שרוצה להקל עלי!
- **משפט חוסם:** נפל לי הקלמר, אבל אני לא צריך עזרה לאסוף את הצבעים מהרצפה.
- **שינוי מבט:** איזה כיף שהחברים בכיתה נחלצים לעזרתי מיד!
- **משפט חוסם:** הוא הביא לי ממתק, אוי, עכשיו אני חייב להביא לו מחר.
- **שינוי מבט:** איזה חבר מתחשב שחשב עליי ורצה לשמח אותי!
- **משפט חוסם:** לא נעים לי שהמורה מסביר לי שוב, אני סתם מפריע לו.
- **שינוי מבט:** איזה מזל שיש לי מורה שאכפת לו ממני ורוצה שאצליח!
- **משפט חוסם:** נפלתי בהפסקה, אני לא רוצה שיושיטו לי יד כי זה מביך אותי."
- **שינוי מבט:** תודה רבה לחבר שדואג לי ועוזר לי לקום במהירות.
- **משפט חוסם:** חבר מציע לי להשתמש במחק או במחדד שלו, אבל אני מתבייש לקחת
- **שינוי מבט:** איזה יופי שיש לי חבר שחולק את חפציו עם אחרים בשמחה!
- **משפט חוסם:** מישהו אומר לי 'איזה יפה ציירת!' ואני מיד עונה 'סתם, זה בכלל יצא לי מכוער.
- **שינוי מבט:** תודה רבה! איזה כיף ומשמח לשמוע מחמאה!
- **משפט חוסם:** אחי הגדול מציע לעזור לי לאסוף את המשחקים בבית ואני דוחה אותו כדי לא להרגיש חייב.
- **שינוי מבט:** איזה אח מתחשב יש לי שרוצה לסיים איתי מהר כדי שנוכל לשחק יחד!
- **משפט חוסם:** חבר שומר לי מקום בהסעה של בית הספר, אבל לא נעים לי לשבת שם.
- **שינוי מבט:** איזה יחס חם! החבר שלי חיכה במיוחד לי.

- **משפט חוסם:** חבל שהוא קנה לי הפתעה ליום ההולדת, עכשיו אני מרגיש שאני חייב לו משהו בחזרה.
- **שינוי מבט:** איזו הפתעה משמחת, איזה כיף שיש לי חבר שזוכר אותי וחושב עליי!
- **משפט חוסם:** שכחתי את הכריך בבית, חבר מציע לי חצי משלו ואני אומר 'תודה, אני בכלל לא רעב'.
- **שינוי מבט:** איזה חבר בעל חסד שדואג שלא אשאר רעב במהלך היום!
- **משפט חוסם:** היועצת הציעה לי להיכנס אליה, אני יודע שהיא יכולה לעזור לי אבל לא נעים לי לדבר איתה.
- **שינוי מבט:** כמה טוב שהיועצת פנתה אלי מעצמה.

חלק ו: ארבע כלים מעשי למקבל - "מודל הרמזור"

כדי לדעת כיצד לקבל עזרה מתוך שמחה נלמד את "מודל הרמזור" (מומלץ להביא רמזור צבעוני מקרטון או לצייר על הלוח):

מודל הרמזור: איך לומדים לקבל?

● **אור אדום (עצור):** רגע לפני שאתם אומרים מיד - "לא צריך", "אני מסתדר" או דוחים את העזרה (כמו ר' אליעזר בהתחלה), **עוצרים!** נושמים ולא אומרים מיד 'לא' בולמים את הדחף להדוף את העזרה.

● **אור צהוב (התכונן ושנה חשיבה):** זמן למחשבה ולשינוי המבט. במקום לחשוב ולהילחץ "אוף, אני עכשיו חייב לו טובה", מסתכלים על הצד הנותן. אומרים בלב: **"אם אסכים לקבל עכשיו, אני פותח שער ונותן לחבר הזדמנות לעשות משהו טוב ולהרגיש סיפוק. זה גם יכול להיות פתח לקשר חדש."**

● **אור ירוק (סע וקבל באהבה):** הדרך פנויה! פותחים את הלב, מחייכים ואומרים



את מילת הקסם "תודה!"

יישום וסיכום - "רשת החוטים" התלמידים יושבים במעגל, המורה זורק פקעת צמר לתלמיד ונותן לו מחמאה.

משימת המקבל: התלמיד שתפס את הפקעת חייב ליישם בקול רם את שלושת שלבי הרמזור לפני שיזרוק את הפקעת לחבר הבא:

- אדום: "אני עוצר **לא מבטל** את המחמאה."
- צהוב: "אני מבין שהחבר שלי רוצה לשמח אותי."
- ירוק: "תודה רבה!"

רק אז התלמיד ישמור את קצה החוט אצלו ויעביר את הפקעת לחבר אחר בתוספת מחמאה שלו. בסוף המשחק תיווצר במרכז המעגל רשת שלמה של קשרים, שתראה לכולם עד כמה יפה ומשמח להיות קשורים יחד בזכות היכולת שלנו לפתוח את הלב ולקבל נכון.

התוצאה: רשת של קשרים הנבנית מהיכולת לפתוח את הלב ולקבל עזרה באהבה.



משפט חוסם

"אני לא תינוק! אני יכול אסחוב
את הילקוט הכבד הזה
אבדיו!"



משפט חוסם

"אני ממש מצטער שאני
מטריח אותך ומבכה את
מתן."



משפט חוסם

"היא הביאה לי מחתק, אני,
עכשיו אני חייב להביאה
מחר."



משפט חוסם

"נאל אי הקומר, אבל אני לא
צריך עכרה לאסוף את
הצבעים מהרצפה."



משפט חוסם

"נאלתי בהפסקה, אני לא
רוצה שיוסיטו לי יד כי מה
מפוך אותי."



משפט חוסם

"לא נעים לי שהחורה מסביר
לי שוב, אני סתם מפריע לו."



משפט חוסם

"מישהו אומר לי איפה יפה
ציירת! ואני חיצ עונה סתם,
מה בכלל יצא לי מכושר."



משפט חוסם

"חבר מציע לי להשתמש
במחוק או במחזק שן, אבל
אני מתבייש לקחת."



משפט חוסם

"חבר שומר לי מקום בהסעה
שא בירת הספר, אבל לא נעים
לי לשבת שם."



משפט חוסם

"אחי הצדו מציע לעבור לי
לאסוף את המשחקים בבית
ואני דוחה אותו כדי לא
להריץ חייב."



משפט חוסם

"שכחתי את הכריך בבית,
חבר מציע לי חצי משלוי ואני
אומר תודה, אני בכלל לא
רעב."



משפט חוסם

"חבל שהיא קנתה לי הפתעה
איום ההולדת, עכשיו אני
מריץ שאני חייב לה משהו
בחמרה."



משפט חוסם



משפט חוסם

*"היוסף הצדיק אלהיכנס אליו,
אני יודע שהוא יכול לעבור לי,
אבל לא נעים לי לזכר איתו."*



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם





משפט חוסם

"אני לא תינזקת! אני יכולה
אסחוב את היזקוט הכבד
המה אכזבי!"



משפט חוסם

"אני ממש מצטערת שאני
מטריחה אותך ומכביבת
את פתוך."



משפט חוסם

"היא הביאה לי מחתק, אני,
עכשיו אני חייבת להביאה
מחר."



משפט חוסם

"נפאלי הקומר, אכל אני לא
צריכה עכרה לאסוף את
הצבעים מהרצפה."



משפט חוסם

"נפאתי בהפסקה, אני לא
רוצה שיוטיטואי יז כי מה
מפוך אותי."



משפט חוסם

"לא נעים לי שהחורה
מסבירה לי שוב, אני סתם
מפריעה לה."



משפט חוסם

"מישהי אומרת לי איפה יפה
ציירת! ואני מיד עונה שתם,
מה בכלל יצא לי מכושר."



משפט חוסם

"חברה מציעה לי להשתמש
במחוק או במחזק שנה, אבל
אני מתביישת לקחת."



משפט חוסם

"חברה שומרת לי מקום
בהסעה של בית הספר, אבל
לא נעים לי לשהת שם."



משפט חוסם

"אחותי הצדוה מציעה
לעבור לי לאסוף את
המסחקים בבית ואני דוחה
אותה כדי לא להרטיש
חיבת."



משפט חוסם

"שכחתי את הכריך בבית,
חברה מציעה לי חצי משלה
ואני אומרת תודה, אני בכלל
לא רעבה."



משפט חוסם

"חבל שהיא קנתה לי הפתעה
ליום ההולדת, עכשיו אני
מרטישה שאני חיבת לה
משהו בחכמה."



משפט חוסם



משפט חוסם

*"היועצת הציעה לי אהיכנס
אלוה, אני יודעת שהיא יכולה
אעבור לי, אבל לא נעים לי
אזכר איתה."*



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



משפט חוסם



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט



שינוי מבט
