

הקדמה

אנו עומדים בימי ספירת העומר - ימים המחברים בין פסח לשבועות. בפסח נגאלו ישראל ויצאו מעבדות לחירות. כל מטרת יציאת מצרים הייתה "למען תעבדון את האלוקים על ההר הזה". אבל ה' לא מביא אותם מיד אל הר סיני, אלא יש ציפייה והמתנה של חמישים יום בהם עמ"י מכינים את עצמם לקראת היום הגדול, לקראת קבלת המתנה הגדולה ביותר בהיסטוריה. כאשר אדם יודע להמתין ולצפות הוא מייקר את המתנה ויתרה מכך - הוא מכין את עצמו אליה.

וכך כותב בעל ספר החינוך בביאור טעמה של מצווה זו: "כי התורה היא עיקרם של ישראל, ובעבורה נגאלו ועלו לכל הגדולה שעלו אליה, ולכן נצטוינו למנות ממחרת יום טוב של פסח עד יום נתינת התורה, להראות בנפשנו התשוקה הגדולה אל היום הנכבד הנכסף לליבנו, כעבד ישאף צל, וימנה תמיד מתי יבוא העת הנכסף אליו שיצא לחירות, כי המנין מראה לאדם כי כל חפצו להגיע אל הזמן ההוא"

חטא העגל לעומת זאת הוא חטא של חוסר סבלנות. בני ישראל מחכים למשה ונראה שהוא מתעכב יתר על המידה, "וַיֵּרָא הָעָם כִּי בִשֵּׁשׁ מִשָּׁה לִרְדֹּת מִן הָהָר, וַיִּקְהֵל הָעָם עַל אֶהֱרֹן וַיֹּאמְרוּ אֵלָיו קוּם עֲשֵׂה לָנוּ אֱלֹהִים" (שמות "ב, א"). אכן לא קל להמתין זמן רב כל כך. מיד לאחר מעמד הר סיני משה עלה להר, נכנס אל תוך הערפל אשר שמה האלוקים, והשאיר אותנו למטה בציפייה דרוכה. עבר יום ועוד יום - וכבר ארבעים יום, והסבלנות פוקעת. עד מתי נחכה? לדברי חז"ל (המובאים ברש"י) עברו ארבעים הימים שמשם הודיע מראש שישהה בהר, והנה עוברים ארבעים הימים ואין סימן חיים ממשה. מה יהיה?

נראה שה' רוצה להעמיד אותנו במבחן הסבלנות. רבים עומדים במבחן, אך בקצה העם גוברת התסיסה, שכך נאמר "וַיֵּרָא הָעָם", ובכל מקום שנאמר 'הָעָם' - ולא 'בני ישראל' - הכוונה לקלי הדעת, ול"ערב רב" שיצאו עם ישראל ממצרים. לאהרן הכהן יש סבלנות, והוא מנסה 'למשוך זמן': קודם תביאו תכשיטים... עכשיו אבנה את המזבח... ולבסוף הוא מכריז "חג לה' מחר", אבל אי-אפשר לעצור את החוטאים הממהרים - "וישכימו בבקר" ומתחילים מיד המחולות. משה מגיע מאוחר מדי.



מפתח ומקדם
מיומנויות שלי:

- עבודת צוות
- תקשורת
- ניהול יחסים
- בינאישיים

הצפורה והצפורה

ניתן לראות את מבחן הסבלנות גם במסעות ישראל במדבר.
וכך אומר הרב שמשון רפאל הירש:

"הנה זו תורת המסע במדבר, שלמדנו ממנה לדורות עולם היאך ללכת אחרי השם באמונה ובמסירות. למדנו ממנה לקבל את הנהגת השם אפילו איננה מובנת לנו. עתים הוא מורה לנו לעזוב את מה שהתחלנו לאהוב זה עתה, ועתים הוא מטיל עלינו להחזיק מעמד במצב בלתי רצוי. ואף על פי כן נקבל ונקיים בשמחה את כל מה שהוא מצוה עלינו, שכן בהיותנו תחת שבט הנהגתו נחוש באושר תמיד, ועצם נאמנותנו וציותנו להשם, הוא שיעניק לנו אושר. תמיד נהיה מוכנים להשליך את יהבנו על השם, נלך אחריו למטרות לא ידועות ובדרכים לא מובנות, נייחל ונצפה לו בסבלנות או נלך אחריו באומץ – הכל על פי הוראת הנהגתו" (פירושו לתורה, במדבר ט, טז).

אולם עיון מעמיק יותר בניסיונות אלה, בהם ביקש ה' להרגיל ולחנך את עמו לכל הדורות, מגלה שהמבחן לעם הוא בהמתנה הסבלנית בחניות הממושכות ולא במאמץ במסעות הארוכים. ההמתנה הממושכת מוזכרת מספר פעמים. הכתוב שם דגש מיוחד על כוח העמידה והסבלנות של ישראל. דבר זה מובן יותר, כיוון שהמדבר הוא מקום שקשה מאוד לשבת בו, והאנשים – אשר טרם נגזר עליהם לנדוד ארבעים שנה במדבר – ידעו היטב שמחוז חפצם אינו במדבר אלא מעבר לו, ושכל עצירה במדבר מונעת מהם להגיע אל המקום שהובטח להם. על ידי ניסיונות אלה הם קנו לעצמם את מידת הכניעה השקטה והשלווה, ואת הסבלנות הבוטחת מתוך אמונה.

על מידה טובה זו אמר הנביא:

"אִם יִתְמַהֲמָה חֲכָמָה לִ'ו"

(חבקוק ב, ג)

מפתח ומקדם
מיומנויות שלי:

- עבודת צוות
- תקשורת
- ניהול יחסים
- בינאישיים



הצפורה והצמח

פתיחה

במערך זה מוצגות פעילויות המעודדות שיח על חשיבות הסבלנות ודחיית סיפוקים.

בדור שלנו ילדים רבים מצפים שכל חפצם יתממש "כאן ועכשיו", אך דווקא היכולת להתאפק, לחכות ולצפות מתוך אמונה וביטחון היא זו שמעצימה את חוויית ההצלחה ומגבירה את תחושת הערך העצמי.

הציפייה לדבר מה אינה רק המתנה פסיבית, היא תהליך פנימי שמחזק את כוח הרצון, מחדד את המטרה, ומלמד אותנו ליהנות לא רק מהתוצאה, אלא גם מהדרך עצמה.

באמצעות הפעילויות במערך זה, נעניק לילדים כלים להבין את המשמעות של דחיית סיפוקים, את הכוח שבסבלנות, ואת הקסם שבציפייה – ההופכת כל השגה למשמעותית יותר.

חשוב לטפח בילדים מודעות לערכים אלו באמצעות שאלות מעוררות מחשבה וחיבור פנימי, מתוך רצון ומחויבות עצמית.

ניתן לשאול שאלות כמו:

מדוע חשוב לדחות סיפוקים?
מתי אני נדרש להמתין בסבלנות?
באילו מצבים קשה לי יותר להמתין?
אילו צרכים דורשים סיפוק מיידי ואילו יכולים להמתין?
מה יכול לעזור לי לפתח סבלנות?

סיפוק מהמילה מספיק. מדוע דווקא כשיש לי מגבלה אני חש סיפוק?

המחשה: דמיינו מאכל שאתם אוהבים, כמו שוקולד. כעת, דמיינו שאתם עובדים בחנות שבה המאכל הזה זמין עבורכם ללא הגבלה. מה קורה אחרי שבוע או שבועיים? האם ההנאה בעינה עומדת?

תרגיל כיתתי: המורה מבקש מהתלמידים להחמיא לתלמיד שחוגג יום הולדת בתאריך הקרוב ביותר למועד הפעילות. ייתכן שרוב המחמאות יהיו כלליות ויחזרו על עצמן. כעת המורה יבקש לתת מחמאות לפי סדר אותיות הא"ב (אדיב, בוגר, גאון...). יש להניח שבדרך זו התלמידים ימצאו מחמאות מגוונות ומעמיקות יותר.



מפתח ומקדם
מיומנויות שלי:

- עבודת צוות
- תקשורת
- ניהול יחסים
- בינאישיים

הצטרפות ויצירתיות

תרגיל 1

וגר זאב עם כבש

הכנה:

יצירת שני נהרות: סמנו בחבל שני אזורים נפרדים בחדר או בחצר כ"גדות הנהר", מתחו ביניהם אל-בד בצבע כחול או תכלת
יצירת דמויות: הדפיסו פעמיים את שלוש התמונות המייצגות את הזאב, הכבש והתרנגול והצטיידו בשני כובעים של ספן או מלח
הגדרת הסירה: השתמשו בכיסא, שטיח קטן, או כל דבר אחר שיכול לייצג סירה

הסבירו לתלמידים את המשחק:

עליכם להעביר את הזאב, את הכבש ואת התרנגול לגדה השנייה של הנהר באמצעות סירה עפ"י החוקים הבאים:

- הסירה יכולה להכיל רק את רב החובל ועוד פריט אחד.
- אסור להשאיר את הזאב לבד עם הכבש כי הוא עלול לטרוף אותו.
- אסור להשאיר את הכבש לבד עם התרנגול כי הוא עלול לאכול אותו.

מהלך המשחק:

חלקו את הכיתה לשתי קבוצות
הצמידו לשלושה ילדים (מכל קבוצה) את התמונות המודפסות ולתלמיד נוסף חבשו כובע של ספן.
הניחו את הזאב, את הכבש ואת התרנגול בגדה אחת, ואת רב החובל בסירה.
התחילו להעביר את הפריטים ב"סירה" לגדה השנייה תוך שמירה על החוקים.
הקבוצה שתצליח להעביר ראשונה את כל הפריטים לגדה הנגדית לפי החוקים תנצח במשחק.

פתרון:

הפתרון הנכון הוא:

1. העבירו את הכבש לגדה השנייה.
2. חזרו לבדכם לגדה הראשונה.
3. העבירו את הזאב לגדה השנייה.
4. קחו את הכבש חזרה לגדה הראשונה.
5. העבירו את התרנגול לגדה השנייה.
6. חזרו לבדכם לגדה הראשונה.
7. העבירו את הכבש לגדה השנייה.



מפתח ומקדם
מיומנויות שלי:

עבודת צוות
תכנון מהלכים,
סבלנות ואיפוק,
התמודדות עם
תסכול,
התמודדות עם
ניצחון והפסד.

הצפורז והצמח

דיון:

1. האם במהלך המשחק הייתה חשיבות לסבלנות?
האם ניסיתם לפתור את החידה במהירות וטעיתם?
איך הרגשתם כשלא הצלחתם בפעם הראשונה?
מה עזר לכם להמשיך לנסות למרות הקשיים?
2. איך התכונן והחשיבה עזרו לכם לפתור את החידה?
האם תכננתם מראש את הצעדים שלכם?
האם חשבתם על כל האפשרויות לפני שביצעתם מהלך?
איך הרגשתם כשפתרתם את החידה?
מה למדתם על עצמכם במהלך הפעילות?
3. מה למדתם על שיתוף הפעולה במהלך המשחק?
איך שיתוף פעולה עם אחרים עזר לכם לפתור את החידה?
האם היו רגעים שבהם התקשיתם לשתף פעולה?



מפתח ומקדם
מיומנויות של:

עבודת צוות
תכנון מהלכים,
סבלנות ואיפוק,
התמודדות עם
תסכול,
התמודדות עם
ניצחון והפסד.

תרגיל 2

שאלון עצמי לבדיקת רמת הסבלנות

תלמיד יקר,

השאלון שלפניך נועד לעזור לך להכיר את רמת הסבלנות שלך. זהו שאלון אישי, ואין צורך לשתף עם אחרים את התשובות. כדי לקבל תוצאה אמינה, נסה לענות בכנות – בחר את התשובות המשקפות את ההתנהגות שלך בפועל, ולא דווקא את אלו שהיית רוצה לבחור.

כשאתה מחכה לאוטובוס שמאחר אני:

1. קורא תהילים, לומד למבחן או משחק (9)
2. מתחיל להרגיש עצבני וחסר סבלנות (3)
3. מסתכל סביבי וחושב על דברים שונים (6)

כשאתה מספר לי סיפור ארוך אני:

1. מקשיב בסבלנות עד הסוף (9)
2. מתחיל לחשוב על דברים אחרים (6)
3. קוטע אותו כדי לספר את הסיפור שלי (3)

כשאתה רואה פרסומת לצעצוע חדש שאתה מאוד רוצה אני:

1. חושב איך אוכל לחסוך כסף כדי לקנות אותו (6)
2. מבקש מההורים שלי לקנות לי אותו מיד (3)
3. ממתין ליום ההולדת שלי, אז אבקש אותו במתנה (9)

אם אני מתחיל לצייר ציור והוא לא יוצא כמו שרציתי אני:

1. מתייאש וזורק את הדף (3)
2. מנסה לתקן את מה שלא מצליח (9)
3. מנסה לצייר משהו אחר (6)

כשאתה עוזר לחבר בשיעורי הבית והוא לא מבין אני:

1. מתחיל להתעצבן וחושב שהוא לא יבין (3)
2. מסביר לו שוב לאט ובסבלנות (9)
3. עוזר לו קצת ואז עוזב אותו לבדו (6)

כאשר אני מחכה שהוריי יסכימו לבקשה שאני מאוד רוצה (לדוגמה: ללכת לטיול, לקנות משהו או לצאת עם חברים), אני:

1. מתעקש ומפציר בהם עד שיסכימו, כי אני מתקשה לקבל דחייה (3)
2. מנסה לשכנע שוב ושוב, אבל יודע לקבל גם "לא" בסופו של דבר (6)
3. מחכה לזמן הנכון ומקבל את תשובתם בהבנה (9)

תוצאות:

חברו את מספר הנקודות המצוין ליד כל סעיף שבחרתם.

אם קיבלתם תוצאה גדולה מ-54

יש לכם רמת סבלנות גבוהה ודחיית סיפוקים טובה.

אם קיבלתם תוצאה בין 53-54

יש לכם סבלנות מסוימת, אבל אתם יכולים לשפר אותה.

אם קיבלתם תוצאה קטנה מ-53

ייתכן שאתם מתקשים בסבלנות ובדחיית סיפוקים.



תרגיל 2

שאלון עצמי לבדיקת רמת הסבלנות

אין צורך לשתף בתוצאות.

דיון:

חשבו, האם עניתם על השאלות בהתאם לרצוי או למצוי?

כיצד אפשר לשפר את הסבלנות?

איך מאמנים את "שריר ההמתנה"?

אילו תכונות והרגלים מקשים עלינו לדחות סיפוקים? (עדריות, פינוק, דור שפע...)

מפתח ומקדם
מיומנויות של:

הקשבה פעילה,
שליטה עצמית
ודחיית סיפוקים,
התמודדות
עם תסכול,
אמפתיה והבנת
הצרכים של
הזולת, גמישות
מחשבתית
והתמודדות עם
אתגרים.



תרגיל 3

מרוץ צבים:

הילדים מתחרים במרוץ, אבל במקום לרוץ מהר, הם צריכים ללכת לאט ככל האפשר.
 אסור לעצור! מי שעוצר - נפסל.
 מי שמגיע לקו הסיום אחרון - מנצח.

דיון:

איך הייתה החוויה?
 מה יותר קשה, תחרות של מהירות או תחרות של סבלנות?
 על מה חשבתם בזמן שצעדתם לאט?

הקריאו את המשל "הצב והארנב"
 (מצורף)

מפתח ומקדם
 מיומנויות של:

- עבודת צוות
- תקשורת
- ניהול יחסים
- בינאישיים



משל "הצב והארנב"

היה היה פעם ארנב מהיר,
שחשב שהוא הכי טוב בעיר.
"אני רץ הכי מהר!" הוא התגאה,
ועל צב איטי הוא לגלג.

הצב שמע את הלגלוג,
ולא נרתע מהאתגר כלל.
"אתה רוצה להתחרות בי?" הוא שאל,
"בטח!" הארנב צחק בקול גדול.

המירוץ החל, הארנב זינק קדימה,
והצב התקדם לאט, בלי דרמה.
הארנב עצר לנוח, חשב לעצמו,
"אני אנוח קצת, מה כבר יקרה פה?"

הוא נרדם תחת עץ, חלם חלומות,
בינתיים, הצב התקדם, בלי הפסקות.
כשהארנב התעורר, הוא נבהל,
הצב חצה את קו הסיום, הוא ניצח בגדול!

מוסר ההשל פשוט וברור:

לא תמיד המהיר הוא שמנצח בסוף הסיפור.
התמדה וסבלנות הם המפתח,
גם אם אתה לא הכי מהיר לאורך המסלול.



תרגיל 4

פסלים עמודו דום

מהלך הפעילות:

- תלמיד עושה תנועה, שאר הילדים צריכים לחקות את התנועה ולעמוד בה בשקט ובלי לזוז.
- במהלך הזמן הזה התלמיד יכול להוסיף אתגרים:
- לבקש מהם לעצום עיניים ולדמיין סיטואציה שבה נדרשה מהם סבלנות.
- להשמיע קולות או לומר מילים שמעוררות צורך להגיב ולראות מי מצליח להישאר ללא תזוזה.
- מי שמצליח להחזיק מעמד זמן רב ביותר, הוא יהיה המוביל בסיבוב הבא.

דיון:

- איך הרגשתם בזמן שהייתם צריכים להיות פסלים?
- האם היה לכם קשה להתאפק?
- מה עזר לכם להצליח להישאר במקום?
- איך אפשר להשתמש בסבלנות הזו גם בחיי היום יום?

מפתח ומקדם
מיומנויות שלי:

חיזוק השליטה
העצמית,
איפוק, הקשבה
וסבלנות.



תרגיל 5

שוקולד סבלנות

מהלך הפעילות:

1. התלמידים יושבים במעגל, כל תלמיד זורק בתורו שתי קוביות.
2. מי שיוצא לו 6, 6 נכנס למעגל ומתחיל לאכול שוקולד בסכין ובמזלג.
3. הקבוצה ממשיכה להעביר את הקוביות, כאשר לתלמיד נוסף יוצא 6,6 הוא מחליף את היושב במרכז ואוכל שוקולד בסכין ומזלג עד שלחבר נוסף יוצא 6,6 וכן הלאה.
4. המנצח הוא התלמיד שאוכל את חתיכת השוקולד האחרונה.

דיון:

- איך הרגשתם כשחייכיתם לתורכם?
- מה היה קשה בתרגיל?
- מה למדנו על סבלנות?
- האם סבלנות יכולה לעזור לנו גם בחיי היום יום?

מפתח ומקדם
מיומנויות של:

שליטה עצמית,
סבלנות,
התמודדות עם
תחרות, שיתוף
פעולה ועין
טובה.



לסיום

בחרו אמרה יפה בנושא הסבלנות, והכינו שלט יפה לכיתה.

תלו את השלט במקום בולט לעין

משפטים לדוגמה:

הסבלנות היא עץ. שורשיו מרים, פירותיו מתוקים

הסבלנות מרה היא, אך פירותיה מתוקים

"המילה 'המתנה' כוללת בתוכה את המונח 'מתנה',
תמתין והזמן יעניק לך מתנה"

סבלנות היא הרגל נרכש, לא תכונה מולדת

סבלנות לא קונים בשום חנות

"תפסת מרובה – לא תפסת."

"לא עליך המלאכה לגמור ואין אתה בן חורין להיבטל ממנה"

"נָצַר תִּנְאָנָה יֹאכֵל פִּרְיָהּ, וְשָׁמֵר אֲדָנָיו יִכְבָּד."

מפתח ומקדם
מיומנויות של:

שליטה עצמית,
סבלנות,
התמודדות עם
תחרות, שיתוף
פעולה ועין
טובה.

