

שיעור 1 - התמודדות עם כאב דרך דמויות תנ"כיות

<u>מטרות</u>

1. כניסה הדרגתית ללמידת תוכן יחד עם התייחסות למצב
2. שיחה על דרכי התמודדות שונים ומתן לגיטימיות לכל אחד מהם

<u>נספחים ועזרים</u>

- מצגת פסוקים
- חוברת עבודה- התמודדות עם כאב

<u>מהלך השיעור</u>:

1. **פתיחה:**

- אנחנו חוזרים ללמידה באופן מאוד הדרגתי
- ברור לכולנו שהפניות הרגשית שלנו ללמידה היא מוגבלת, אבל היא גם חשובה כדי לשמור על עצמינו פה בעורף, לא להשאב לסרטונים ולחדשות כל הזמן להפגש, להפעיל את הראש ולחשוב על דברים אחרים.

2. **בחירת פסוק שמבטא את מה שאני מרגיש.ה** מתוך המצגת –
שתי אופציות:

- יש תיבת טקסט שמיועדת לכתוב בה את השמם של החניכים, במידה והם בוחרים את השקופית עם הציטוט
- לכתוב בצ'אט השיחה מה בחרו ולמה

3. שיתוף מי שמעוניין

4. קריאה משותפת של הפסקה על הסירה מהמאמר של ד"ר גורן

- מה מרגיש האדם בסירה?
- מה זה אומר לדעת לנווט את הסירה?



5. **יציאה לעבודה עצמאית** - דרכי התמודדות עם כאב (אפשר בזוגות ואז אכניס אותם לחדר, ואפשר לבד)

- אבל כבד שלא מאפשר לעשות שום דבר
- עשייה ולקיחת אחריות
- כעס
- אופטימיות
- חוסר אונים

הערה למורות.ים:

- כמעט אף אחד מהחניכים לא סיים את העבודה (אני נתתי לה 25 דקות). או שתתנו יותר, או שתותרו על טקסטים
- אני העברתי את השיעור לחניכים בכתה י״א. הם למדו את רות בשנה שעברה, ולכן לא חשתי צורך לכתוב להם סיפור רקע על כך. אם אתם מעבירים את השיעור למי שטרם למדו רות- כדאי להוסיף

6. חזרה לסיכום:

- עם איזו דמות הזדהתן?
- יש דמות שהייתן רוצות להתמודד כמוה?
- תהיו חזקים

חוברת עבודה: התמודדות עם כאב

הוראות:

- קראו את המאמר של ד"ר גורן (את הפסקה הראשונה קראנו ביחד, קראו על ארבע הדרכים להתמודדות עם כאב שהוא מציע)

- קראו על הדמויות השונות, וענו על השאלות שבחוברת

- לכל פרק ישנו סרטון שיכול לעזור לכם להבין את הטקסט טוב יותר

- אם אתן מתקשות.ים להבין את הטקסט- תמיד אפשר לשלוח הודעה לעטר או לעלות מולה בשיחת המיט, והיא תענה על הכל



על התמודדות עם אובדן, כאב וקושי

ערוך מתוך מאמר של ד"ר נצח גורן

"כשקורים דברים חיוביים בחיים – ברור לכולם שצריך למצוא את הזמן לחגוג. חשוב להבין שגם כשעוברים אירוע קשה, צריך לפנות זמן לאבל", מסביר ד"ר גורן. "תהליך אבלות דומה למשט של סירה קטנה באוקיינוס הגדול. כל סערה שעוברת בסביבה, יוצרת סוג אחר של תגובה. סערת כעס, סערה של רגשות אשם, מחשבות שליליות, סערות פיזיות כגון בכי או הפרעות שינה. האדם שבתוך הסירה מתכנס בתוך עצמו, שקט ונאחז בסירה כדי לא ליפול. "צריך לדעת לנווט את הסירה ואת התנהגותנו בהתאם, כדי לצלוח את הסערות, להגיע לתקופות רגיעה זמניות ולבסוף גם לחוף מבטחים".

דרכים להתמודדות עם הכאב

- **לתת מקום לאבל** – הכחשה הוא אחד המנגנונים האנושיים בהתמודדות עם אובדן, והוא גם בדרך כלל השלב הראשוני בהתמודדות שמסייע לנו להתמודד עם ההצפה הרגשית. חשוב לעבור את השלב הזה, אך לא "להיתקע" בו אלא להתגבר ולהמשיך. להפנים שהאירוע קרה ולדבר עליו. מחקרים מראים שכש"מדברים על זה" מעבדים את האבל טוב יותר. לא מדובר בהכרח בשיחה עם איש מקצוע, אלא עם חבר או בן זוג. מי ששומר הכל בבטן, גם אם הוא אדם מופנם מטבעו, עלול לאחר שנה או שנתיים לסבול מתופעות של חרדה או דיכאון. כשמדברים על הכאב ועל הקשיים, לא מאפשרים למנגנון ההכחשה להימשך ומישירים מבט ישיר לבעיה.

- **להשתמש בתמיכה חברתית/משפחתית קיימת ותורמת** – התחושה שאוהבים אותך, שיש לך תמיכה, שיש מי שיקלוט אותך, מעלה את תחושת המסוגלות העצמית של האדם, ונותנת לו את הכוח לדעת שהוא יכול להתגבר על הדברים. אם אתה מתחבר ונפתח לחברים - אל תדחה את עזרתם. נסו למצוא להם את המקום בחייכם, גם אם מדובר במילה טובה והקשבה בלבד, אך בתנאי שהם תורמים לכם.

- **מצאו ריטואלים שיתאימו לכם** – ריטואלים מסייעים בהתמודדות. לדוגמה: כתיבה של מכתב למישהו אמיתי או דמיוני. המכתב יכול לכלול געגועים ותיאור של חוויות חיוביות כמו גם כעסים (אם יש). דוגמה נוספת לריטואל: נטיעת עץ או שיח והשקייתו היומית, ציור יומי כביטוי לתחושתם, תפילה.

- **מציאת משמעות בחיים** – לחשוב איך אני יכול/ה לעזור. גם בדבר הכי קטן. מה לי יש לתת לזולת. התחושה שעזרתי למישהו מאוד חשובה ועוזרת. להציב מטרות קטנות וברות השגה, שיאפשרו לנו לנהל שיגרה חדשה וחיים טובים יותר.



חוברת עבודה: התמודדות עם כאב

הוראות:

- קראו את המאמר של ד"ר גורן (את הפסקה הראשונה קראנו ביחד, קראו על ארבע הדרכים להתמודדות עם כאב שהוא מציע)

- קראו על הדמויות השונות, וענו על השאלות שבחוברת

- לכל פרק ישנו סרטון שיכול לעזור לכם להבין את הטקסט טוב יותר

- אם אתן מתקשות.ים להבין את הטקסט- תמיד אפשר לשלוח הודעה לעטר או לעלות מולה בשיחת המיט, והיא תענה על הכל



על התמודדות עם אובדן, כאב וקושי

ערוך מתוך מאמר של ד"ר נצח גורן

"כשקורים דברים חיוביים בחיים – ברור לכולם שצריך למצוא את הזמן לחגוג. חשוב להבין שגם כשעוברים אירוע קשה, צריך לפנות זמן לאבל", מסביר ד"ר גורן. "תהליך אבלות דומה למשט של סירה קטנה באוקיינוס הגדול. כל סערה שעוברת בסביבה, יוצרת סוג אחר של תגובה. סערת כעס, סערה של רגשות אשם, מחשבות שליליות, סערות פיזיות כגון בכי או הפרעות שינה. האדם שבתוך הסירה מתכנס בתוך עצמו, שקט ונאחז בסירה כדי לא ליפול. "צריך לדעת לנווט את הסירה ואת התנהגותנו בהתאם, כדי לצלוח את הסערות, להגיע לתקופות רגיעה זמניות ולבסוף גם לחוף מבטחים".

דרכים להתמודדות עם הכאב

- **לתת מקום לאבל** – הכחשה הוא אחד המנגנונים האנושיים בהתמודדות עם אובדן, והוא גם בדרך כלל השלב הראשוני בהתמודדות שמסייע לנו להתמודד עם ההצפה הרגשית. חשוב לעבור את השלב הזה, אך לא "להיתקע" בו אלא להתגבר ולהמשיך. להפנים שהאירוע קרה ולדבר עליו. מחקרים מראים שכש"מדברים על זה" מעבדים את האבל טוב יותר. לא מדובר בהכרח בשיחה עם איש מקצוע, אלא עם חבר או בן זוג. מי ששומר הכל בבטן, גם אם הוא אדם מופנם מטבעו, עלול לאחר שנה או שנתיים לסבול מתופעות של חרדה או דיכאון. כשמדברים על הכאב ועל הקשיים, לא מאפשרים למנגנון ההכחשה להימשך ומישירים מבט ישיר לבעיה.

- **להשתמש בתמיכה חברתית/משפחתית קיימת ותורמת** – התחושה שאוהבים אותך, שיש לך תמיכה, שיש מי שיקלוט אותך, מעלה את תחושת המסוגלות העצמית של האדם, ונותנת לו את הכוח לדעת שהוא יכול להתגבר על הדברים. אם אתה מתחבר ונפתח לחברים - אל תדחה את עזרתם. נסו למצוא להם את המקום בחייכם, גם אם מדובר במילה טובה והקשבה בלבד, אך בתנאי שהם תורמים לכם.

- **מצאו ריטואלים שיתאימו לכם** – ריטואלים מסייעים בהתמודדות. לדוגמה: כתיבה של מכתב למישהו אמיתי או דמיוני. המכתב יכול לכלול געגועים ותיאור של חוויות חיוביות כמו גם כעסים (אם יש). דוגמה נוספת לריטואל: נטיעת עץ או שיח והשקייתו היומית, ציור יומי כביטוי לתחושתם, תפילה.

- **מציאת משמעות בחיים** – לחשוב איך אני יכול/ה לעזור. גם בדבר הכי קטן. מה לי יש לתת לזולת. התחושה שעזרתי למישהו מאוד חשובה ועוזרת. להציב מטרות קטנות וברות השגה, שיאפשרו לנו לנהל שיגרה חדשה וחיים טובים יותר.



נעמי ורות נשארות ביחד

מגילת רות, פרק א':

(א) וַיְהִי בִּימֵי שְׁפֹט הַשֹּׁפְטִים וַיְהִי רָעָב בָּאָרֶץ וַיֵּלֶךְ אִישׁ מִבֵּית לֶחֶם יְהוּדָה לָגוּר בִּשְׂדֵי מוֹאָב הוּא וְאִשְׁתּוֹ וּשְׁנֵי בָנָיו: **(ב)** וְשֵׁם הָאִישׁ אֱלִימֶלֶךְ וְשֵׁם אִשְׁתּוֹ נָעֳמִי וְשֵׁם שְׁנֵי־בָנָיו מַחְלוֹן וְכִלְיוֹן אֶפְרָתִים מִבֵּית לֶחֶם יְהוּדָה וַיָּבֹאוּ שְׂדֵי־מוֹאָב וַיִּהְיוּ־שָׁם: **(ג)** וַיָּמָת אֱלִימֶלֶךְ אִישׁ נָעֳמִי וַתִּשָּׁאֵר הִיא וּשְׁנֵי בָנֶיהָ: **(ד)** וַיִּשְׂאוּ לָהֶם נָשִׁים מֹאֲבִיּוֹת שֵׁם הָאַחַת עָרְפָּה וְשֵׁם הַשֵּׁנִית רוּת וַיֵּשְׁבוּ שָׁם כְּעֶשֶׂר שָׁנִים: **(ה)** וַיָּמוּתוּ גַּם־שְׁנֵיהֶם מַחְלוֹן וְכִלְיוֹן וַתִּשָּׁאֵר הָאִשָּׁה מִשְּׁנֵי יְלָדֶיהָ וּמֵאִישָׁהּ: **(ו)** וַתָּקָם הִיא וְכַלֹּתֶיהָ וַתָּשָׁב מִשְּׂדֵי מוֹאָב כִּי שָׁמְעָה בִשְׂדֵה מוֹאָב כִּי־פָקַד יְהוָה אֶת־עַמּוֹ לָתֵת לָהֶם לָחֶם: **(ז)** וַתֵּצֵא מִן־הַמָּקוֹם אֲשֶׁר הָיְתָה־שָּׁמָּה וּשְׁתֵּי כַלֹּתֶיהָ עִמָּהּ וַתֵּלַכְנָה בַדֶּרֶךְ לָשׁוּב אֶל־אֶרֶץ יְהוּדָה:

(טו) וַתֹּאמֶר הִנֵּה שָׁבָה יְבִמְתֵּךְ אֶל־עַמָּהּ וְאֶל־אֱלֹהֶיהָ שׁוּבִי אַחֲרֵי יְבִמְתֵּךְ: **(טז)** וַתֹּאמֶר רוּת אַל־תִּפְגְּעִי־בִי לְעָזְבֵךְ לָשׁוּב מֵאַחֲרָיִךְ כִּי אֶל־אֲשֶׁר תֵּלְכִי אֵלֵךְ וּבַאֲשֶׁר תָּלִינִי אָלִין עַמֵּךְ עַמִּי וֵאלֹהַיִךְ אֱלֹהָי: **(יז)** בַּאֲשֶׁר תָּמוּתִי אָמוּת וְשָׁם אֶקָּבֵר כֹּה יַעֲשֶׂה יְהוָה לִי וְכֹה יֹסִיף כִּי הַמָּוֶת יַפְרִיד בֵּינִי וּבֵינֵךְ: **(יח)** וַתֵּרֶא כִּי־מִתְאַמֶּצֶת הִיא לָלֶכֶת אִתָּהּ וַתֶּחְדַּל לְדַבֵּר אֵלֶיהָ: **(יט)** וַתֵּלַכְנָה שְׁתֵּיהֶם עַד־בֹּאָנָה בֵּית לֶחֶם וַיְהִי כְּבֹאָנָה בֵּית לֶחֶם וַתֵּהֹם כָּל־הָעִיר עֲלֵיהֶן וַתֹּאמַרְנָה הֲזֹאת נָעֳמִי:

סרטון עם תקציר מגילת רות

מאיפה מגיעה נעמי למואב ומדוע? _____

מה קורה למשפחתה במואב? _____

נעמי מחליטה לחזור לבית לחם. מהם מניעיה?

_____

מדוע רות מצטרפת אליה לדעתכן?

_____

לאיזו דרך של התמודדות עם כאב מתאים התהליך של נעמי ורות לדעתכן? מדוע?

_____

_____

יעקב מתאבל על יוסף

בראשית, ל"ז

סיפור רקע: אחיו של יוסף מוכרים אותו לשיירת ישמעאלים שנוסעים למצרים. כדי להמנע מכעסו של יעקב, אביהם, אשר יוסף היה האח האהוב עליו - הם מספרים ליעקב שחיה רעה אכלה את יוסף.

(לב) וַיְשַׁלְּחוּ אֶת־כְּתֹנֶת הַפַּסִּים וַיָּבִיאוּ אֶל־אֲבִיהֶם וַיֹּאמְרוּ זֹאת מָצָאנוּ הַכֶּר־נָא הַכְּתֹנֶת בִּנְךָ הִוא אִם־לֹא: **(לג)** וַיַּכִּירָהּ וַיֹּאמֶר כְּתֹנֶת בְּנִי חַיָּה רָעָה אֲכָלָתְהוּ טָרֹף טֹרַף יוֹסֵף: **(לד)** וַיִּקְרַע יַעֲקֹב שִׂמְלֹתָיו וַיָּשֶׂם שַׂק בְּמָתְנָיו וַיִּתְאַבֵּל עַל־בְּנוֹ יָמִים רַבִּים: **(לה)** וַיָּקֻמוּ כָל־בָּנָיו וְכָל־בְּנֹתָיו לְנַחֲמוֹ וַיְמָאֵן לְהִתְנַחֵם וַיֹּאמֶר כִּי־אֵרֵד אֶל־בְּנִי אָבֵל שְׁאֹלָה וַיֵּבְךְּ אֹתוֹ אָבִיו:

סרטון שבתחילתו סיפור יוסף והאחים

בראשית מ"ב

סיפור רקע: בארץ ישראל יש רעב. יוסף עלה לגדולה במצרים, ובכוחו לעזור לאחיו. הוא מוכן לעזור להם רק אם יביאו את בנימין, האח הקטן שלהם איתם. הם מבקשים זאת מיעקב.

(לג) וַיֹּאמֶר אֵלֵינוּ הָאִישׁ אֲדֹנֵי הָאָרֶץ בְּזֹאת אֵדַע כִּי כֵנִים אַתֶּם אֲחִיכֶם הָאֶחָד הַנִּיחוּ אִתִּי וְאֶת־רַעֲבוֹן בָּתֵּיכֶם קְחוּ וְלֵכוּ: **(לד)** וְהָבִיאוּ אֶת־אֲחִיכֶם הַקָּטֹן אֵלַי וְאֵדְעָה כִּי לֹא מְרַגְּלִים אַתֶּם כִּי כֵנִים אַתֶּם אֶת־אֲחִיכֶם אֶתֵּן לָכֶם וְאֶת־הָאָרֶץ תִּסְחָרוּ: **... (לו)** וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם יַעֲקֹב אֲבִיהֶם אֹתִי שִׁכַּלְתֶּם יוֹסֵף אֵינֶנּוּ וְשִׁמְעוֹן אֵינֶנּוּ וְאֶת־בִּנְיָמִן תִּקָּחוּ עָלַי הָיוּ כֻלָּנָה: **(לז)** וַיֹּאמֶר רְאוּבֵן אֶל־אָבִיו לֵאמֹר אֶת־שְׁנֵי בָנַי תָּמִית אִם־לֹא אֲבִיאֶנּוּ אֵלֶיךָ תְּנָה אֹתוֹ עַל־יָדִי וַאֲנִי אֲשִׁיבֶנּוּ אֵלֶיךָ: **(לח)** וַיֹּאמֶר לֹא־יֵרֵד בְּנִי עִמָּכֶם כִּי־אָחִיו מֵת וְהוּא לְבַדּוֹ נִשְׁאָר וּקְרָאָהוּ אָסוֹן בַּדֶּרֶךְ אֲשֶׁר תֵּלְכוּ־בָהּ וְהוֹרַדְתֶּם אֶת־שֵׂיבָתִי בְּיָגוֹן שְׁאוֹלָה:

סרטון שמסביר על העלילה של הפרקים שלפני והפרקים שאחרי



איך יעקב מגיב למשמע על מותו של יוסף?

_____

_____

איך יעקב מגיב לבקשה לשלוח את בנימין למצרים?

_____

_____

בין הסיפור הראשון לסיפור השני עוברות כמה שנים, מה אנחנו לומדים על תהליך האבל שעבר יעקב מתוך שני הסיפורים?

_____

_____

לאיזו דרך של התמודדות עם כאב מתאים התהליך של יעקב לדעתכם? מדוע?

_____

_____

יונה והמלחים

סיפור רקע: אלוהים מבקש מיונה ללכת לנבא לנינוה. בנינוה יש הרבה רשע ואלוהים רוצה שיונה ילך להגיד להם שאם לא יתקנו את דרכיהם, הוא ישמיד אותם. יונה לא מעוניין בשליחות הזו, ומנסה לברוח מ-ה'. בדרך הבריחה שלו הוא מוצא אניה ועולה עליה, בנסיון לחמוק ממאלוהים.

(א) וַיְהִי דְּבַר־יְהוָה אֶל־יוֹנָה בֶּן־אֲמִתַּי לֵאמֹר: **(ב)** קוּם לֵךְ אֶל־נִינְוֵה הָעִיר הַגְּדוֹלָה וּקְרָא עָלֶיהָ כִּי־עָלְתָה רָעָתָם לְפָנָי: **(ג)** וַיָּקָם יוֹנָה לִבְרֹחַ תַּרְשִׁישָׁה מִלִּפְנֵי יְהוָה וַיֵּרֶד יָפוֹ וַיִּמְצָא אָנִיָּה בָּאָה תַרְשִׁישׁ וַיִּתֵּן שְׂכָרָהּ וַיֵּרֶד בָּהּ לָבוֹא עִמָּהֶם תַּרְשִׁישָׁה מִלִּפְנֵי יְהוָה: **(ד)** וַיהוָה הֵטִיל רוּחַ־גְּדוֹלָה אֶל־הַיָּם וַיְהִי סַעַר־גָּדוֹל בַּיָּם וְהָאֳנִיָּה חִשְּׁבָה לְהִשָּׁבֵר: **(ה)** וַיִּירְאוּ הַמַּלָּחִים וַיִּזְעֲקוּ אִישׁ אֶל־אֱלֹהָיו וַיָּטְלוּ אֶת־הַכֵּלִים אֲשֶׁר בָּאֳנִיָּה אֶל־הַיָּם לְהָקֵל מֵעֲלֵיהֶם וְיוֹנָה יָרַד אֶל־יַרְכְּתֵי הַסְּפִינָה וַיִּשְׁכַּב וַיֵּרָדַם:

סרטון על יונה

מה קורה לאניה אשר יונה עליה? מדוע?

_____

איך מגיבים המלחים?

_____

לאיזו דרך של התמודדות עם כאב קושי מתאימה התנהגות המלחים לדעתכן? מדוע?

_____

איך מגיב יונה?

_____

לאיזו דרך של התמודדות עם כאב קושי מתאימה התנהגות יונה לדעתכן? מדוע?

_____

יחזקאל - שומרים על תקווה

יחזקאל ל"ז

סיפור רקע: יחזקאל הוא נביא שמנבא בזמן שהעם היהודי בגלות בבל. כל העם היהודי נשלח לגלות מארץ ישראל לבבל, שם ישבו שנים רבות כאנשים פליטים והתגעגעו ורצו לחזור לארץ ישראל. יחזקאל מנסה לנחם אותם. הוא מנבא שהעם יחזור לארצו ויתאחד.

(יט) דַּבֵּר אֲלֵהֶם כֹּה־אָמַר אֲדֹנָי יְהוִה הִנֵּה אֲנִי לֹקֵחַ אֶת־עֵץ יוֹסֵף אֲשֶׁר בְּיַד־אֶפְרַיִם וְשִׁבְטֵי יִשְׂרָאֵל חברו [חֲבֵרָיו] וְנָתַתִּי אוֹתָם עָלָיו אֶת־עֵץ יְהוּדָה וַעֲשִׂיתִם לְעֵץ אֶחָד וְהָיוּ אֶחָד בְּיָדִי: **(כ)** וְהָיוּ הָעֵצִים אֲשֶׁר־תִּכְתֹּב עֲלֵיהֶם בְּיָדְךָ לְעֵינֵיהֶם: **(כא)** וְדַבֵּר אֲלֵיהֶם כֹּה־אָמַר אֲדֹנָי יְהוִה הִנֵּה אֲנִי לֹקֵחַ אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִבֵּין הַגּוֹיִם אֲשֶׁר הָלְכוּ־שָׁם וְקִבַּצְתִּי אֹתָם מִסָּבִיב וְהֵבֵאתִי אוֹתָם אֶל־אַדְמָתָם: **(כב)** וְעָשִׂיתִי אֹתָם לְגוֹי אֶחָד בָּאָרֶץ בְּהָרֵי יִשְׂרָאֵל וּמֶלֶךְ אֶחָד יִהְיֶה לְכֻלָּם לְמֶלֶךְ וְלֹא יהיה־[יִהְיוּ־] עוֹד לִשְׁנֵי גוֹיִם וְלֹא יֵחָצוּ עוֹד לִשְׁתֵּי מַמְלָכוֹת עוֹד:

סרטון על יחזקאל

הסבירו את משל העצים – מהי משמעותו במציאות?

_____

_____

איך לדעתכם מרגישים היהודים שנמצאים בגלות, הרחק מביתם, כשהם שומעים את הנבואה הזו?

_____

לאיזו דרך של התמודדות עם כאב מתאימה נבואת יחזקאל לדעתכן? מדוע?

_____

_____



שאלות מסכמות:

איך בדרך כלל אתם מתמודדים עם כאב?

_____

_____

הדמויות עברו תהליכים שונים. עם איזו דמות הזדהיתן? (אם בכלל). ביחס למצב כרגע. הסבירו מדוע

_____

_____

_____