ממצב מצוקה לתחושת ביטחון

(היחידה נכתבה על ידי הלנה ממן)

מצוקה וביטחון מהם?

במהלך חיינו כולנו נקלעים למצבי מצוקה - מצוקה אישית ומצוקה לאומית.

מצב זה מאופיין הן בתחושת לחץ, פחד, בלבול, חוסר ודאות

והן בשאלות רבות שעוברות במחשבותינו: מה אנו חושבים שעלול לקרות? ממה אנו עלולים להיפגע? מה ייפגע ביי?

כדי לצאת ממצב המצוקה ולהגיע לתחושת אופטימיות, נחמה וביטחון, לעיתים אנו נדרשים להוציא בעצמנו את כוחותינו אל הפועל ולעיתים להסתייע במקור שנותן לנו תחושת ביטחון.



ממצוקה לביטחון בתנ"ך

תוכן היחידה מתייחס לטקסטים מהתנ"ך, העוסקים במצבי מצוקה שונים ולמנעד הרגשות העולים במצב זה וכן לדרכי ההתמודדות עם המצוקה לשם יצירת תחושת אופטימיות וביטחון.

לפניכם מספר מראי מקום, שמהם אנו לומדים מצד אחד על מצב של **קושי ומצוקה** ומצד שני על התמודדות עם המצב עד ליצירת **תחושת אופטימיות, נחמה וביטחון**:

- תהילים כ"ג
- תהילים ק"ל
- תהילים קכ"א
- מלכים ב פרק י"ח פסוקים י"ז-ל"ז ופרק י"ט פסוקים א-ז, ל"ב-ל"ז

בחרו מראה מקום אחד וענו על השאלות:

1. הטקסט שבחרתם מלמד על תחושה של מצוקה

א. אילו ביטויים בטקסט מלמדים על מצב או תחושת מצוקה?

ב. לפניכם רשימת רגשות ומחשבות, שעולים בזמן מצוקה:

לחץ, פחד, בלבול, חוסר ודאות, תסכול, חוסר שליטה,
ייאוש, עצבות, כעס, בהלה, חוסר ביטחון, פאסיביות

לדעתכם, אילו רגשות ומחשבות עולים ממצב המצוקה בטקסט?



2. בטקסט אנו עדים, שלצד **המצוקה** ישנן תחושות של **אופטימיות, נחמה וביטחון**.

א. אילו ביטויים בטקסט, מלמדים על כך?

ב. מה או מי סייע לתחושת האופטימיות, הנחמה והביטחון? וכיצד?



מצבי מצוקה וביטחון בחיינו

3. א. ספרו על מצב של מצוקה וקושי שהייתם בו במהלך חייכם?

כיצד הרגשתם? הביאו דוגמא מחייכם

ב. מה בהתנהלות שלכם בתוך המצוקה, שחשתם חיזק את תחושת הביטחון שלכם?



נספח- משימות רב תחומיות להעשרה

א. נאום ביידן, נשיא ארצות הברית, 2023
ביידן בנאומו נותן תחושת ביטחון לעם ישראל בשעותיו הקשות במלחמה.
מה בדברי ביידן גורם לנו לתחושת הביטחון?

ב. תהילים כ"ג- נאום ג'ורג' בוש הבן לאחר אירועי 9/11 בארה"ב
היפר קישור **למשימה מאתר תנ"ך ממלכתי**

ג. תהילים קכ"א- סרט הדוקומנטרי "מאין יבוא עזרי"
המתאר את סיפור הישרדותן בשואה של האחיות פאני רוזלאר ובטי מאיר ז"ל.

1. היפר קישור **למשימה מאתר תנ"ך ממלכתי**
2. כיצד השימוש במזמור מבטא את ההתמודדות של האחיות עם המצוקה?

ד. תהילים כ"ג

לפניך השיר :" הלוך אלך בגיא צלמוות "/ רעיה הרניק

רעיה איבדה את בנה רס"ן גוני הרניק, מפקד סיירת גולני, בקרב על הבופור במלחמת לבנון הראשונה. פרק כ"ג בתהילים שימש לה השראה:

- ✓ ציין שני ביטויים מהשיר המופיעים בתהילים כ"ג ששימשו לרעיה השראה לכתיבת השיר
- ✓ ניתן ללמוד מהשיר שרעיה מרגישה מצוקה קשה. ציין שני ביטויים המלמדים על המצוקה של רעיה בעקבות האסון שקרה לה.
- ✓ השימוש במזמור כ"ג הוא בניגוד למסר של המזמור. הוכיחו קביעה זו
- ✓ מה במזמור גרם לרעיה להשתמש בו? במה המזמור שירת את תחושותיה?