**הענקת משמעות לחיים עוזרת לאדם להתמודד עם משברים.**

**הפסיכולוג היהודי ויקטור פרנקל כתב בספרו האדם מחפש משמעות  על אודות אנשים שהצליחו לשרוד את השואה ולא איבדו את רצון החיים. אותם אנשים הציבו לעצמם מטרה שלמענה רצו להמשיך לחיות, ודבקותם במטרה נתנה לחייהם משמעות.**

**פתיחה**

**נקרין לתלמידים סרטון על  ניק וויצ’יץ’ -** [**https://www.youtube.com/watch?v=5wG687ooLPU**](https://www.youtube.com/watch?v=5wG687ooLPU)

**מידע על ניק וויצ’יץ’**

**ניקולס ג’יימס וויצ’יץ’ : הוא מרצה להעלאת מוטיבציה בקרב ילדים ובני נוער. נולד ללא ידיים וכן עם מום ברגליים, עקב הפרעה נדירה המכונה אמיליה-טטרה. למרות זאת הוא נאבק בנכותו, בגיל שבע עשרה הקים את עמותת “החיים ללא גפיים”. לאחר שסיים את לימודיו באוניברסיטה החל במסעותיו כמרצה להעלאתת מוטיבציה, וכיום הוא מרצה בקביעות בנושאים כמו נכות, תקווה, ומציאת משמעות לחיים. (מתוך ויקיפדיה)**

**להרחבה –**[**הערך בויקיפדיה**](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%99%D7%A7_%D7%95%D7%95%D7%99%D7%A6%27%D7%99%D7%A5%27)

**דיון**

**נקיים דיון על דמותו של ניק וויציץ-**

**\*מה ניק עושה בחייו? האם הוא מצליח למרות הנכות?**

**\*מה לדעתכם עזר לניק להצליח? להקים משפחה? לעבוד?**

**\*האם ניק יכל היה להתייאש? מה לפי דעתכם עזר לו לחפש בכל זאת משמעות לחייו?**

**מהלך השיעור**

**– לכתוב על הלוח את המשפט – “מי שיש לו למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך”.**

**להסביר ולנהל דיון, האם מסכימים עם המשפט? כיצד קשור לסרטון איתו פתחנו את השיעור**

**– לתת כמה עובדות על האיש שכתב את הקטע  –  ויקטור פרנקל:**

* נולד בוינה בשנת 1905. למד רפואה ופסיכותרפיה
* בין השנים 1942- 1945 היה אסיר במחנות הריכוז הנאציים באושוויץ ודכאו שם נספו כל בני משפחתו. על אף נסיונותיו המרים במחנות היה מסוגל להשתמש בהם בדרך של בניה ולא אפשר להם לפגום באהבתו ובהתלהבותו לחיים.
* **פרנקל התחיל לפתח את הגישה האקזיסטנציאלית לפרקטיקה קלינית עוד לפני שנות המלחמה הקשות במחנות הנאציים, נסיונותיו שם אישרו את השקפותיו.**
* פרנקל הוא אחת מדמויות המפתח בגישה זו בגלל הדרך הדרמטית בה נבחנו התיאוריות שלו באמצעות הטרגדיות של חייו. **חייו הם הדגמה של התיאוריה שלו ולכן התקבל בפופולריות רבה.**

**– לקרוא את הקטע כולו.**

נק’ לעיון ולדיון –

\* חיפוש אחר ערכים עלול לעורר מתחיות פנימית – מדוע?

\* כיצד קביעה זו יכולה להסביר את קיומם של “אנשי פנים” ו”אנשי חוץ”? מדוע נוצרים “אנשי חוץ”?

\* האם התלמידים חשים “מתיחות פנימית”, או “בריאות נפש”, כאשר הם חושבים על שאלת משמעות החיים?

\*האם אכן “שווה” לשלם את מחיר המתיחות הפנימית? מדוע החיפוש אחר משמעות הוא “תנאי לבריאות הנפש”?

\* מי שיש לו מה שלמענו יחיה…. – מה ה”מה” שסייע לו לעמוד בתלאות השואה? איך עשה זאת?

– ניתן להדגים מהסרט “יעקב השקרן” – אפשר מדקה 62, (שהוא יורד עם הילדה למקלט ומשמיע לה רדיו מדומיין שמדווח על סיום המלחמה.. מחבר אותה לחופש של החיים שאחרי..)

– כמו כן ניתן למצוא בספר אני מאמין – שנכתב על השואה קטעים דומים המתארים את המשמעות כגורם המאפשר לשרוד.

**– על פי שיטתו של פרנקל – קונפליקטים רבים איתם אנשים מתמודדים מתרכזים בשאלות קיומיות: “מדוע אני כאן? מה אני רוצה מחיי? מה נותן לחי תכלית? האדם מצוי בחיפוש לא מודע אחר תחושה של משמעות ותכלית בחיים. והתרפיה האקזיסטנציאלית מספקת מסגרת מושגית המסייעת לאדם להתמודד עם משמעות חייו.**

**שאלות לסיכום ודיון**

1. **האם , לדעתך, ויקטור פרנקל היה שורד את השואה ללא המשמעות אותה השיג?**
2. **אם ויקטור פרנקל היה פוגש את ניק מה היה אומר לו?**
3. **מה הדמיון בין ויקטור פרנקל לבין ניק?**
4. **אם הייתם פוגשים את ויקטור פרנקל מה הייתם שואלים אותו? מבקשים ממנו?**
5. **מה אפשר לקחת מניל ומויקטור פרנקל כעצה מעשית לחיים**

(תודה לצופיה ויסמן על השיעור)

**במידה ורוצים פתיחה יותר קלילה לשיעור ניתן להשתמש בסרט מולאן (בשיר “אצלי תצאו גברים”) -** [**https://youtu.be/bDI68uuwLR4**](https://youtu.be/bDI68uuwLR4)

**גם על סרטון זה ניתן לנהל דיון – מה גורם למולאן להצליח במשימה שלה למרות שזה נראה חסר סיכוי בהתחלה?**

**(המטרה – להגן ולהציל את אביה)**