



חמ"ד של חופש

גשר על הכים

על גבולות ומעברים באין מסגרת
פעילויות להכנה לחופשה ולכל ימות השנה

המשפחה הדתית

חינוך להתמודדות בעולם משתנה

עורכת ומרכזת התוכנית:

דבורה רוזנברג

חברי המערכת:

אריאל אלבז

רמה גנזל

הרב מני קלכהיים

הפקה:

אתי אורלב

בת שבע סיאני

עריכה לשונית:

דליה לאופר

עיצוב גרפי:

סטודיו שושנה שחר

תודות לצוות המדריכים לחינוך לחיים במשפחה ולכל הכותבים שתרמו להוצאת חוברת זו.

הוצאה לאור:

גף פרסומים, משרד החינוך



ירושלים תשע"ב - 2012

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/Hemed/>

תוכן העניינים

5	הרב ד"ר אברהם ליפשיץ	דבר ראש מינהל החינוך הדתי
7	גב' דבורה רוזנברג	דבר הממונה על החינוך לחיים במשפחה בחמ"ד
9	גב' דבורה רוזנברג	על חופש וחיפוש בקרב בני נוער

15	מי אני?	שער ראשון
17	הרב זוהר אור	סדנה 1: מיהו דתי?
21	שיפי קליין (ברגר)	סדנה 2: זיהוי הכוחות, הכישורים והתכונות שלי
23	הרב חנן אודס	סדנה 3: מי אני?
27	הניה פישמן ושיפי קליין (ברגר)	סדנה 4: חיזוק יכולת ההתמודדות עם פיתויים בקיץ
29	רונית שנה, הדס אהרני ושיפי קליין (ברגר)	סדנה 5: צניעות - רוח ההלכה
33	אריאל אלבז	סדנה 6: בין צניעות לצביעות

37	אני והחברה	שער שני
39	אורלי כ"ץ	סדנה 1: משפיע / מושפע
45	הרב מנחם אליהו והרב אורן לש	סדנה 2: עצור! סייג לפניך
51	הרב זאב מנדלסון	סדנה 3: אינטרנט - השפעות, סכנות והתמודדות
63	ינוב אפרתי	סדנה 4: רק אני והגלשן שלי - התמודדות אמונית עם הסכנות הטמונות באינטרנט
79	מעובד ע"י מדריכות שפ"י ממ"ד מחוז חיפה. מתוך "למח אין חלקי חילוף", בהוצאת שפ"י	סדנה 5: דמויות משמעותיות ואחריות
81	כתבה ועיכדה הניה פישמן. מתוך "למח אין חלקי חילוף", בהוצאת שפ"י	סדנה 6: גבולות
83	מעובד ע"י חנוך בן פזי ואריאל אלבז המקור: לימודי "הבעה ויצירה", חווה אנקור	סדנה 7: "חבלים נפלו לי בנעמים" - סדנת התנסות בגבולות
85	הרב יוסי שנה	סדנה 8: "זאת ההחלטה שלי" - על לחץ חברתי
87	צילה עמוסי ואריאל אלבז	סדנה 9: על אלימות ועל הריגוש שבאלימות

97	נופש בחופש	שער שלישי
99	שיפי קליין (ברגר)	סדנה 1: לחופש נולדה - מריקות למשמעות
103	אבי לזובסקי	סדנה 2: חופש מול חירות
119	אריאל אלבז	סדנה 3: צוות הווי ובידור אבאמא
121	מדריכות היחידה למניעת התעללות בילדים, שפ"י	דפי מידע לתלמידי העל-יסודי בחינוך הממ"ד

ב"ה, ירושלים, תשע"ב

אורים וקרים מאוד, ברכות וה' אלכס.

שמעתי מקבוצת תלמידות שחזרו ממסע לפולין שסיפרו שעל פתח המבנה בישיבת חכמי לובלין מתנוסס הפסוק "לכו בנים שמעו לי; יראת ה' אלמדכם". שאלו את ראש הישיבה, הרב שפירא זצ"ל, למה דווקא פסוק זה נבחר להופיע ככותרת מעל בית המדרש, והרב ענה: בפסוק לא כתוב "בואו בנים שמעו לי" אלא "לכו...". בתוך בית המדרש ברור שכולם בנים השומעים לדבר ה'; התפילה והבקשה היא שגם כשילכו מבית המדרש ההשפעה של לימוד התורה בבית המדרש תהיה כה מופנמת שתמשיכו להיות "בנים שמעו לי" הלומדים את יראת ה'.

במשך השנה כולה אנו זוכים לחנך ולהתחנך עם תלמידיו/ בנינו, בעבודה קשה ומסורה, באהבה גדולה, במעקב אישי, בליווי, בשיחה משותפת, בדו-שיח אמיתי, באמון מלא בתלמיד ובפתחת הלבבות. החינוך והאמון מסייעים לתלמיד לגלות את עצמו ולבטא את כוחותיו. מבחינה זו החופשה יכולה לשמש מבחן: האומנם ההשקעה הרבה עמדה במבחן? האם העובדה שהתלמיד הגיע בזמן לתפילה בבית הספר מובאת שנפגש אותו שלוש פעמים ביום במניין גם בזמן החופשה?

זמן החופשה משמש "נייר לקמוס" של העשייה החינוכית הרבה שעסקנו בה בזמן הלימודים. ההשקעה הלימודית והרגשית שניסו להשקיע עם תלמידיו מגיעה לידי מבחן דווקא כשהתלמיד "הולך" מבית המדרש: האומנם גם אז הוא ימשיך ללמוד את יראת ה'?

אך אולי יש אפשרות לראות את תקופת החופשה במבט אחר. אחרי הלימוד והחוויה שחוה התלמיד במוסד החינוכי שלו במשך השנה כולה השאלה איננה אם הוא יעמוד מול עולם הפיתויים, הסתמיים והבטלה בגבורה, אלא יותר מכך אם התלמיד נענה לציווי המיוחד לימים אלו, בחינת "כל זמן מאיר בתכונתו". יש ערכים מיוחדים והארה מיוחדת דווקא בזמן החופשה. זו הזדמנות לפיתוח אישיות עצמאית של התלמיד; זהו זמן מצוין לחיזוק ולגילוי של הבחירה האישית של התלמיד.

למסגרת באשר היא יש ערך גדול. אדם נפגש במסגרות בחייו בצמתים שונים: בלוח זמנים שהוא מחויב לו, בתנאי חיים שהוא מורגל בהם, במחויבות חברתית ועוד. גם במישור הרוחני האדם מוקף בתרי"ג מצוות, וגם הן, לכאורה, מסדרות את מסגרת החיים - מה מותר, מה אסור, "נשה" ו"לא תעשה". דומה ששנת הלימודים, מבחינה מסוימת, שייכת לתפיסה זו, שהרי היא תקופה ממוסגרת והכרחית לבנינו האישי של התלמיד. התלמיד מצוי במסגרת הכופה עליו לוח זמנים, תוכן, חוויות ועוד...

במובן זה בחופשה הגדולה הכול שונה, שהרי בתקופה זו אין מסגרת, ואם היא קיימת היא נקבעת על ידי התלמיד עצמו. התלמיד חופשי ומשחרר לסדר יום שהוא קובע, ללוח זמנים שהוא מחליט עליו, לקריאת ספר שהוא בוחר בו ועוד. גם הקשר עם עולם המצוות הוא רצוני, פנימי, ונעשה על פי תחושתו האישית של התלמיד. ההרגשה הרבה יותר משוחררת, עם הזדהות פנימית גדולה יותר ועם אפשרות להגיע גבוה יותר, או אם תרצו עמוק יותר.

מבחינה זו גבוהה יותר התחושה הרוחנית שלנו כתלמידים דווקא בחופשה הגדולה, כשההנעה היא מאתנו והחוצה, בעוד שבתקופת הלימודים התנועה היא מהחוץ אל תוכנו פנימה...

מתברר שאנו זקוקים להנעה הדו-סטריית; אי אפשר בלי עבודת ה' מראה בכל השנה, ואסור שתחסר התחושה הפנימית, הטבעית, הרצונית, הנובעת מלבנו, לעבוד את ה' מאהבה בשמחה ובטוב לבב בתקופת החופשה הגדולה.

על-פי האפשרות הראשונה - של עמידה מהצד לראות אם הצליחה תפילתנו והשתדלותנו החינוכית גם בזמן

הקיץ - חשוב ביותר לעמוד בקשר עם בנינו שיצאו לחופשה, דווקא משום שהנער/הילד עלול להיות במצב של נפילה, ואולי יתקשה להתמודד עם יראת ה' כפי שהצליח לעשות במשך השנה כולה. המפגש הכיתתי בקיץ, הטלפון השבועי להורי התלמיד ולתלמיד, הדוא"ל לפני שבת המקשר למאמר מתאים ועוד ועוד - כל אלה בוודאי יסייעו לתלמיד לזכור את בית המדרש שממנו הוא בא, ודמות דיוקנו של הרב תעלה לפניו שוב... גם על פי האפשרות השנייה - של ראיית ה"לכו בנים" בכיוון של הזמן המיוחד לגילוי עוצמתו של התלמיד ורצונו לקיים את חיי התורה מתוך בחירה - אין לוותר על הפגישה פעמיים בחודש עם המחנך המחזק אותו בדרכו, השמח לומר לו עד כמה הוא מאמין בו, השותף ללבטיו בעת הצורך והדואג לומר לו עד כמה הוא גאה בו. הקשר עם התלמיד, לוח הקיץ הבית-ספרי כקומה נוספת לזו המוצעת מהמינהל - אלה יסייעו לתלמיד לבחור באופן נכון יותר את בחירותיו.

שתי האפשרויות מצביעות על חשיבות הקשר עם התלמיד מנקודת מבטו של התלמיד, אך מה באשר לצורך שלנו, המורים? וכי עולה על דעתו של מישהו מאתנו שבנו או בתו יצאו, למשל, "לעשות" את שביל ישראל במשך חודשיים וחצי והוא לא יבקש לפגוש אותם, לשוחח עמם, לחזקם בעולם של תורה ורוח? הוא לא יסמס "איך הולך, מה נשמע"? והרי "כל המלמד את בן חברו תורה כאילו ילדו". תלמידיו הם בנינו! כל מוסד חינוכי הוא מעבר לבית חינוך... הוא משפחה של ממש. וכשם שבמשפחה יש דאגה הדדית, אהבה הדדית ורצון פנימי עז לקשר עם כל אחד מבני המשפחה, כך צריך להיות קשר עם כל תלמיד, בזמן הלימודים, בחופשה ושנים רבות אחרי עזיבתו את בית הספר, "כי משפחה אין עוזבים"...

מורים יקרים מאוד, בדבריי לעיל לא באתי להביע דרישה כלשהי, ואפילו לא בקשה; זהו תיאור המצב של מוסדותינו, הזוכים לחנך ולהתחנך עם תלמידיו, המסייעים זה לזה בצמיחה ובגילוי הכוחות של כולנו. אין ספק שיש מקום לאתנחתא, "לחיוזק המצברים" (לא למילוי, הם אף פעם לא התרוקנו חלילה...), ללימוד, להשתלמות, לחיוזק הקשר המשפחתי, למנוחה ועוד. אך בו-זמנית אי-אפשר להתנתק מהילדים...

התכנית "חמ"ד של חופש" נוגעת בשלושה מעגלים: במעגל החיצוני - במעטפת הארצית של מינהל החמ"ד בשיתוף מינהל החברה והנוער. במעגל זה הוכנה סדרה ענפה של פעילויות ארציות ומחוזיות לבתי הספר היסודיים והעל-יסודיים. הפעילויות המובאות באתר המינהל הן אינטראקטיביות, ועוסקות בנושאים תורניים, ערכיים והעשרתיים, ברכישת פנקס יומי ללימוד תורה לתלמידי התיכון ועוד ועוד. הבקשה מכולנו היא להירתם לשני המעגלים הפנימיים: תכנית בית-ספרית לקיץ - לתלמידים ולהורים - והמעגל הפנימי האישי והמשמעותי יותר: קשר אישי של כל המורים (כולם מחנכים!) ושל בית הספר עם כל התלמידים. אין תלמיד שאנשי החינוך של בית הספר לא ייצרו עמו קשר לפחות פעם בשבועיים במהלך הקיץ. נעשה, נשתדל, נתפלל, ויהי ה' עמו.

המשך הצלחה בעבודת הקודש ותודה לכולכם.

אברהם

דבר הממונה על החינוך לחיים במשפחה בחמ"ד / דבורה רוזנברג

למנהלי בתי הספר ולצוותי החינוך בחמ"ד, שלום וברכה!

בהמשך ליזמתו הברוכה של ראש מינהל החמ"ד, הרב ד"ר אברהם ליפשיץ, להקדיש עבודה חינוכית ייחודית כהערכות לקראת היציאה לחופשה, נרתמה מערכת החינוך הדתי למימוש היזמה. בימים אלו מתקיימות פעילויות חינוכיות רבות ברחבי הארץ, וכל בתי הספר נערכים ליישום התכנית בפעילויות רבות ומגוונות.

כידוע, זמן החופשה מזמן התמודדויות מורכבות לכל תלמיד ותלמידה ב"אין מסגרת". מכיוון שאנו רואים את המשפחה כתא הבסיסי המתמודד עם אתגרי החופשה, חובה עלינו לדאוג להכנה משמעותית של תלמידיו ושל הוריהם. במסגרת זו אנו שמחים להעביר אליכם חוברת זו של פעילויות הכנה לחופש הגדול ולשנת הלימודים. בחוברת תמצאו קובץ מאמרים, סדנאות והפעלות שכתבו על ידי צוות המדריכים ל"חינוך לחיים במשפחה" ואנשי חינוך לצורך יישום בעבודה עם התלמידים וההורים.

תודות לרב ד"ר אברהם ליפשיץ, ראש מינהל החמ"ד, היוזם ומוביל מהפכה ועבודה חינוכית חדשנית במערכת החינוך ותומך בתחום החינוך לחיים במשפחה בחינוך הדתי ומקדמו. כמו כן תודות לגב' אתי אורלב, סגנית ראש מינהל החמ"ד, על הסיוע והתמיכה לאורך הדרך, לגב' דסי בארי, מפקחת ארצית על בתי הספר העל יסודיים בחמ"ד על השותפות וקידום התחום, לגב' בת שבע סיאני, מרכזת פירסומים בחמ"ד על העזרה המקצועית והליווי ולגב' דליה לאופר על העריכה הלשונית המקצועית. וכמובן לצוות המדריכים המסורים שתרמו להכנת החוברת: למר אריאל אלבז, על תרומתו החשובה לריכוז החומרים ולעריכתם, ולרב מני קלכהיים, על סיועו הרב בכך.

תודות לגב' רמה גנזל על היצירתיות והתרומה הרבה לחוברת, לגב' הדס אהרונים, לגב' שיפי קליין-ברגר, לגב' אורלי כ"ץ, לגב' צילה עמוסי, לרב אברהם בר דוד ולרב יוסי שנה, שתרמו מזמנם ומכישוריהם "בלב שלם ובנפש חפצה".

שלמי תודה לכל המחברים על הרשות לכלול בחוברת חלקים מיצירותיהם. אנו מתנצלים מראש בפני מי שקטעים מיצירותיהם נכללו בחוברת בלי משים או בלי שזהותם ככותבים ידועה וברורה. יעמדו כולם על הברכה, ותהי משכורתם שלמה מאת ה'.

מידע נוסף

ליצירת קשר עם צוות ההדרכה ולתיאום ימי פעילות והשתלמויות:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Hemed/Odot/Alfon/madrach_haim_mishpacha.htm

לעיון בחומרי למידה נוספים ולהעשרה בנושאי החוברת: הערכה "המשפחה הדתית - חינוך להתמודדות בעולם משתנה", המוצגת באתר היחידה לחינוך לחיים במשפחה" במינהל החמ"ד

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Hemed/ChinuchLechayeMishpacha/mispach_taklitor.htm

להצעה לתכנית לימודים בית-ספרית ולדוגמאות של תכניות בית-ספריות:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Hemed/ChinuchLechayeMishpacha/mksivim_tocnitbis.htm

כשאנו חושבים על הקיץ הקרב ובא, אנו רואים לנגד עינינו זיכרונות ילדות נעימים של חופשה, רוגע, הנאה ומשפחתיות לצד אסוציאציות נעימות של חול ים, מים, צדפים, ארטיק מתוק ואבטיח עסיסי. בשלב מאוחר יותר בחיינו ילדינו הקטנים והבוגרים משתלבים בחוויות וברשמי החופשה. אך דומה כי בשנים האחרונות אנו מרגישים כהורים וכמחנכים שהחופש הגדול אולי גדול מדי וצופן בחובו גם קשיים וניסיונות מורכבים. לא רק חופש אלא גם חיפוש, חשיפה והיחשפות לחוויות ולהתנסויות שונות ולמפגשים עם מציאות שונה ומשתנה. מציאות זו מחייבת אותנו להכנה ראויה של התלמידים בד בבד עם העברת המסר שהחופש הוא בחזקת מתנה טובה ויקרה, זמן להתרענות, להחלפת כוחות ולצמיחה, ואין מגמתנו "לגזול" מן הילדים את הטוב ואת הנעים במנותחם ובשלוותם.

אין ספק כי הנושא רחב מאוד, ותקצר היריעה מלכלול את כל הסוגיות. במאמר זה אנסה להעלות כמה כיווני חשיבה בנושא ואציע דרכים להתמודדות עם הסוגיות הקשורות בחופשה תוך התמקדות במקומה של המשפחה ובתפקידה.

עמדה נפשית כלפי ניסיונות ונפילות

בעל ה"תניא" עסק כמעט במפורש בסוגיית ההתמודדות עם גיל ההתבגרות תוך כדי ניסוח שאלה על הפסוק "חונך לנער ע"פ דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה":

"חונך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה" (משלי כ"ב ו'): "... הנה מדכתיב "על פי דרכו" משמע שאינה דרך האמת לאמיתו, ואם כן מאי מעליותא ש"גם כי יזקין לא יסור ממנה?".

כלומר, כיצד ייתכן שאם נחנך את הנער הצעיר על פי עולמו הילדותי, על פי יכולת הקיבול שלו, על פי שפתו ומושגיו בגיל הצעיר הוא "לא יסור ממנה" כאשר יזקין? האם יישאר במושגיו הילדותיים? כיצד ייתכן שהחינוך שקיבל בגיל צעיר יעמוד לזכותו בעת זקנתו? מהי הבשורה בדברי הכתוב?
בעל ה"תניא" משיב (ספר התניא, חינוך קטן):

אך הנה ידוע ליודעים טעמא דקרא מאי דכתיב כי "שבע ייפול צדיק וקם", ובפרט שהאדם נקרא מהלך, ולא עומד, וצריך לילך ממדרגה למדרגה ולא לעמוד במדרגה אחת לעולם, ובין מדרגה למדרגה, טרם שיגיע למדרגה עליונה ממנה, הוא בבחי' נפילה ממדרגה הראשונה. אך כי ייפול לא יוטל, ואינה נקראת נפילה אלא לגבי מדרגתו הראשונה ולא לגבי שאר כל אדם ח"ו, שאעפ"כ הוא למעלה מכל האדם בעבודתו, כי נשאר בה רשימו ממדרגתו הראשונה. אך עיקרה מאהבה שנתחנך והורגל בה מנעוריו, בטרם שהגיע למדרגת צדיק, וז"ש "גם כי יזקין" וגו'. והנה ראשית הדברים המעוררים האהבה והיראה ויסודן היא האמונה הטהורה ונאמנה בייחודו ואחדותו יתברך וית'.

כלומר: התפתחותו של הצדיק מלווה פעמים רבות בניסיונות ונפילות. התפתחות הצדיק מוליכה אותו ממדרגה למדרגה, ובנקודות המעבר עלולים להיות מצבים של חוסר יציבות, בדומה לאדם העולה במדרגות הבניין. המעבר ממדרגה למדרגה עובר תמיד דרך שלב של אי יציבות. המטפס "תלוי באוויר" כביכול לשויה קלה. כך גם המתבגרים בעברם משלב לשלב בהתפתחותם: פעמים שהם חווים אי-יציבות, משברים ונפילות.

כיצד אפשר להבטיח שלא ייפלו ויצליחו לספס למדרגה הבאה בהצלחה? משיב בעל ה"תניא": אם בגיל צעיר הוטמעו בנער יסודות חינוכיים מוצקים, אף שהם ילדותיים, ואולי רחוקים מהמדרגה שברצונו להגיע

אליה, בשלב זה של "בין המדרגות" הוא יוכל לעמוד בניסיונות ולהתקדם. בעמדו "תלוי" בחוסר יציבות ישובו ויעלו בזיכרונם ובנפשם אותם רשמים כעונן וכתמיכה לייצבו ולחזקו.

מעניין לציין כי תיאורו של בעל ה"תניא" יכול להשתלב בהגדרתו של הפסיכולוג החברתי קורט לוויין, המכנה את המתבגר "איש שוליים" (a marginal person) - ספק ילד, ספק מבוגר הנמצא בשלב "בין הדמדומים" ועובר משלב לשלב במהלך התפתחותו. מכאן שתי השלכות לגבינו כהורים:

(1) מקומם של ההורים בחינוך ילדיהם

להורים תפקיד מרכזי בחינוך הילדים כנותני הבסיס המוצק להתפתחותם. החינוך האמוני הראשוני הילדוטי שהם מעניקים לילדיהם הוא שיעמוד להם לחוסן ולמגן בזמן התבגרותם ובעת ניסיונות והתמודדויות במהלך חייהם. התחברות לרגש הילדוטי ומתן אהבה, חום ונוכחות הורית משמעותית הם אבני היסוד של החינוך שיהיה "על פי דרכו", ובע"ה "גם כי יזקין לא יסור ממנה".

(2) היחס לנפילות ולמשברים

במקרים רבים משברי גיל ההתבגרות הם כורח המציאות, ואל לנו להיבהל ולאבד עשתונות בעמדנו מולם בימי שגרה בכלל ובחופש בפרט. עלינו לפתח עמדה נפשית יציבה של קבלה, אמפתיה והכלה למשברים. ברור כי אין כאן הבטחה או המלצה לנפילות אלא תיאור מציאות אפשרית, ודי לחכימא ברמיזא. יתר על כן, כאשר אנו חשים בנפילות, נוכל לראותן כזמן לצמיחה, לעלייה ולהתרוכמות, כדברי הנרי פורד: "הכישלון הוא הזדמנות להתחיל שוב בצורה חכמה יותר".

יחס ראוי לעולמו של הילד המתבגר

על הפסוק "חנוך לנער על פי דרכו" שהזכרנו לעיל אמר הרב קוק זצ"ל בטקס חנוכת תלמוד התורה ברחובות:

כאן, בפרשה קטנה זו, כל יסוד החינוך הוא מונח. הננו למדים שגם לנער בהגיעו לגיל החינוך כבר יש לו דרך מיוחד משלו. ואם יש לו דרכו המיוחד לו, אין ספק שאנו הגדולים אשר כבר התרחקנו מאותה הדרך של הנער, הימים ושטף החיים נשא אותנו הלאה. הננו חייבים בבואנו לחנך את הנער שלנו לשוב ולהסתכל בנשמת הנער ולהבין את דרכו כדי שנוכל לחנכו, על פי דרכו, ואז, ורק אז, בטוחים נהיה שהתוצאה של חינוך כזה תהיה אותה השאיפה אשר אנו עורגים כי "גם כי יזקין לא יסור ממנה".

(הסכמות הראי"ה פ"ח, עמ' 107-108)

ילדים, צעירים ככל שיהיו, אינם בחזקת "כלי ריק". צריך לתת מקום לדרכם, להסתכל ב"נשמתם" לפי מציאות החיים שלהם כדי שנוכל להבינם. הבנה זו תאפשר חיבור אמיתי ואותנטי, מתוך אהבה נאמנה, ובמקביל תאפשר לפתוח פתח ואוזן קשבת להשפעה חינוכית.

ראייה רחבה-רבת-ממדית של גיל ההתבגרות

בעל ה"נתיבות שלום" מתאר את מאפייני גיל ההתבגרות משלושה היבטים:

והנה התקופה הזאת, עם כל גודל ערכה בחיים לקנות בה את השלמות, יחד עם זאת היא גם התקופה המסוכנת ביותר שרבים חללים הפילה. היצה"ר בכוחותיו הכבירים מסתער לכבוש אותה,

ומתלבש עליו בכל מיני פיתויים בעצות ותחבולות איך להכשילו. וכמו שאחז"ל (סוכה נב, ע"ב) "כל הגדול מחברו יצרו גדול ממנו", עד"ז גם כל תקופה גדולה ביותר בחיים היצרים יותר גדולים להפילו לבור שחת. וביסודם אפשר להגדיר את בעיות התקופה ב-ג' חזיתות:

(א) כל מיני פיתויים לתאוות רעות ומכוערות, שברובם הם שייכים לגיל ההתבגרות וחלקם רוח שטות ודמיון, העין רואה והלב חומד וכלי המעשה גומרים. ובכלל זה ענייני תאוות אכילה, תאוות ממון, תאוות כבוד ויצרים אפלים של קנאה ושנאה האוכלים מתוכו כל חלק טוב ומבלבלים את מוחו מתורה ועבודה.

(ב) למעלה מזה, מעצת היצר להכניס את הצעיר לתסביכים קשים ודמיונות, שאם יצרו מתגבר ומתחזק בחזית אחת יודע לכה"פ איפה להילחם, מה שאין כן בחזית הסיבוכים המורכבת מהרבה עניינים גם יחד. והבחור הצעיר אינו מוצא לו את הדרך והמוצא ממצבו המסובך, שכאילו כל היצרים האפלים והסיבוכים הנפשיים התאחדו להורידו שחת. וא"י לשית עצות בנפשו עד כי ייפול הנופל לייאוש ומתדרדר והולך ר"ל.

(ג) והגרוע מכול היא מחלת האדישות ואי-אכפתיות, חוסר אחריות על עצמו וחוסר תביעת הנפש וייסורי המצפון, אשר הקב"ה בראם באדם ככוח נגדי לכוחות הרע שיצר לב האדם רע מנעוריו, שע"י שכואב לו ויש בו ייסורי מצפון נמנע מלעשות רע וע"י שאכפת לו ויש לו תביעת הנפש להיות עולה ומתעלה זה תובע אותו לעשות טוב בתורה ויר"ש וכו'. וכאשר הוא חולה במחלה האיומה הזאת מצבו קשה ביותר, כמאמר מרן הרה"ק מקוברין זי"ע, שהגרוע ביותר הוא כשהאדם משלים עם המציאות, והיינו מחלת האדישות. וכתוצאה מכל החזיתות האלו, הרי "כחצים ביד גיבור כן בני הנעורים" (תהלים קכז), היינו החצים שנתן הקב"ה לבני הנעורים בראשית דרכם בחיים לכבוש עולם ומלואו, והם מידת התשוקה, הרגש ולהט הנפש ורתיחת הדם לתורה ועבודה ה', וכאשר נהפכה הקערה על פיה בהשתלטות היצר, החצים האלו מהרסים עולמות, וכדוגמת היורה חץ בקנה הפוך שהחץ נכנס בו.

(נתיבות שלום, הרבי מסלונים, רבי שלום נח ברזובסקי זצ"ל)

עיון בדברי בעל ה"נתיבות שלום" מחייב הסבר מעמיק שאינו מתאפשר במסגרת זו, אך לעניות דעתי ראוי להתייחס למאפיין השלישי: מהדברים נובע כי האדישות והאי-אכפתיות בגיל ההתבגרות הן בחזקת "הגרוע מכול" בתקופת זו. דומה כי נוח לנו יותר כהורים וכמחנכים לעמוד מול מתבגרים צייתנים וכנועים, בחזקת "Yes men", אך האדמו"ר מלמדנו כי אדישות היא בחזקת מחלה והמתבגר הבריא הוא זה שאוחז חצים כגיבור ומבקש לכבוש, להסתער ולהילחם מתוך להט ותשוקה. צריך לקבל את הסערה, את התסיסה ואת השקיקה בהבנה ואף בשמחה. מעבר לכך, אם הנערים הם בחזקת גיבורים, הרי צריך לתת להם חצים, לצייד אותם במטרות וביעדים ולעודדם לרוץ קדימה.

דרכי יישום

לצורך הצעת דרכי יישום ניעזר בסיפורו של ש"י עגנון "ולא ניכשל" שהוא פרסם בשלהי שנת תרצ"ז (1937) בעיתון "הארץ" ונכלל בסדרת כתביו בחלק "אלו ואלו" (עמ' רפ"ט ואילך). אזכיר את הסיפור בקצרה "בסוד הצמצום", אך מומלץ לעיין בו ולהשתמש בו ככתבו וכלשונו:

הסיפור מתאר מפגש של הסופר עם "ריבה נאה אחת בת טובים" שנתארכה אצלו לארוחה ושמעה אותו מוסיף את המילים "ולא ניכשל" בברכת המזון. תמזה אותה ריבה על תוספת זו ושאלה

לפשר העניין. הסופר השיב לה כי כך מקובל היה לומר בבית אבותיו, אך באותו מעמד לא הצליח למצוא סידור עם אותו נוסח. לאחר זמן מה, כשחזרה אותה ריבה לאשכנז להשלים את לימודיה, שלח אליה סידור ובו הנוסח המיוחד מסומן ב"קולמוס בדיו אדומה". לימים כתבה לו הריבה איגרת תודה והודיעה לו שהיא עולה לארץ להינשא עם בן זוגה וגם הזמינה אותו לחתונתה. במהלך החתונה, בזמן אמירת שבע הברכות, בירך הסופר את ברכת המזון וכמנהגו הוסיף "ולא ניכשל". הכלה התרגשה מאוד למשמע ברכתו ויצאה ללוותו לדרכו והראתה לו את הסידור ששמרה "משובץ באבנים טובות ומרגליות".

בהתרגשות רבה סיפרה לו כיצד נעשה נס על ידי אותו סידור, שהגיע אליה בזמן שעמדה להביע הסכמתה להינשא לגוי, ובראותה את התוספת "ולא ניכשל" שינתה את דעתה, "עמדה ופטרה את הנכרי וחזרה אצל אביה". לימים "מצאה את חברה היהודי, עלתה עמו לארץ ישראל ונישאה לו כדת משה וישראל".

סיפורו של ש"י עגנון מתאר מצב של ניסיון, כמעט נפילה, ובמקרה זה התמודדות שעלתה יפה, כפי רצונה האמיתי של גיבורת הסיפור.

בהקשר של דברינו הקודמים נוכל לגזור מהסיפור השלכות יישומיות להתמודדויות חינוכיות:

1. **יצירת חוויות משמעותיות שתיחרתנה בזיכרוננו של הילד:** נשקיע זמן ומחשבה ביצירת חוויות שתתקשרנה לדמות דיוקן ההורה והמחנך באופן חיובי ונעים.
2. **חינוך אמוני בניסיון לראות את ההשגחה הפרטית במהלך חיינו:** ננסה לחזק בילדים את היכולת לראות את ההשגחה הפרטית ולהבין כי ה"מקרה" הוא רק מה'. מה שקורה לנו במהלך חיינו אינו מקרי וסתמי, ויש מנהיג לבירה. נעשה זאת בתהליך הדרגתי ובהתאם ליכולתם לתפוס מושגים מופשטים. ננסה לפתח אצלם עין רואה ואוזן קשבת למתחולל סביבם, לנסיגות פרטיים ולאומיים, תוך כדי תפילה ושיח עם הקב"ה.
3. **שמירת מסורת אבות:** ננסה לחזק את הילדים בשמירת מסורת אבותיהם כדוגמת נוסח ברכת המזון של הסופר. לכל משפחה מסרים ומסורת ייחודיים משלה, שהועברו אליה מהדורות הקודמים. ננסה לזהות יסודות אלה ולחבר את עצמנו ואת ילדינו אליהם מתוך חיבה, כבוד והערכה למורשת אבותינו, וכשהם יהיו בתהליך של חופש, חיפוש וחשיפה תשמש להם מסורת אבותיהם עוגן ובסיס איתן.

תפילתנו היא כי נשכיל להיות שותפים ראויים לגידול "המתנות היקרות" שקיבלנו, קרי ילדינו היקרים, ונזכה כי כל מה שנחנכם על פי דרכם הילדותית "לא יסור מהם" בהתבגרותם ובזקנותם, בימים של התרוממות ועלייה, בימים של שפל וירידה, בימים של שגרה וחול ובימים של חופש וחופשה.





שער ראשון מי אני?

על זהות והתמודדויות אישיות

חמ"ד של חופש - גשר על המים

המשפחה הדתית - חינוך להתמודדות בעולם משתנה

היחידה לחינוך לחיים במשפחה // מינהל החמ"ד



סדנה 1 מיהו דתי?

// הרב זוהר אור

א. נושא הסדנה

זהות הדתית של המתבגרים.

ב. מטרות הסדנה

בירור וחזיון של זהותם הדתית של המשתתפים ביחס לעצמם וביחס לאחרים באמצעות תרגילים שונים ולימוד מקורות.

ג. מהלך הסדנה

1. תרגיל פתיחה והצגת הנושא

בתרגיל זה יציג המנחה את הנושא "מיהו דתי?" ויבקש מכל אחד מהמשתתפים לזרוק לחלל החדר אסוציאציות בנושא על פי סדר ה-א"ב.

2. סיטואציית הלם: "הדתומטר"

בתרגיל זה יידרש כל אחד מהמשתתפים לדרג את עצמו על פי רמת דתיותו, ולאחר מכן יעריך דיון בשאלות כגון אלו:

- (א) מה הרגשתם בזמן התרגיל?
- (ב) מה חשבתם בזמן התרגיל?
- (ג) מה היו ההתלבטויות שלכם?
- (ד) מה הביא אתכם לרשום את עצמכם במקום שרשמתם?
- (ה) היכן היו האחרים (חברים/ משפחה) ממקמים אתכם?
- (ו) מה הם הקריטריונים שאפשר להיחשב "דתי" לפיהם?

3. התנסות מרכזית: "החברותא בגן עדן..."

זהו משחק תפקידים שבו מתחרה מסוים נדרש לבחור לו את החברותא בגן עדן מבין ארבעת המתמודדים האלה:

- (א) בחור דתי לאומי, בוגר ישיבת הסדר, דתי שגרתו, עובד למחייתו, מתפלל שלוש תפילות ביום, משתדל אפילו ללמוד תורה כשיש זמן (בין מנחה למעריב)
- (ב) בחור מסורתי, אינו נוסע בשבת (אבל צופה בטלוויזיה), מ"פ במילואים, מתנדב ב"אגודה למען החייל" ובמשמר האזרחי
- (ג) בחור חילוני, ניצול שואה, שמסתובב בין בתי ספר ומספר את סיפורו האישי בזמן המלחמה כדי לקרב את בני הנוער לזהותם היהודית
- (ד) בחור חרדי, כוללניק (גם אביו וסבו היו כוללניקים), החי בבני ברק בקהילה חרדית סגורה, שולח את בנו לתלמודי תורה... לא יצא מ-ד' אמותיה של בני ברק.

הצופים מוזמנים להפנות שאלה למתמודדים ולבחור אף הם "חברותא לגן עדן". (הדמויות שנבחרו אינן מוקצנות כדי שהתלמידים יחוו את הקושי בבחירה, שכן לכל דמות יש צדדים חיוביים ואכן קשה להחליט).

5. עבודה בקבוצות

- הקבוצה תתחלק לשלוש, וכל שלישייה תקבל שלושה מקורות תורניים:
- (א) "מסע המחנות לראי"ה קוק ז"ל (מתוך "מאמרי הראי"ה")
- (ב) "לוט": מאמרו של הרב גולדוויכט (מתוך "אסופת מערכות", בראשית א')
- (ג) "עובד א-לוקים", מאמרו של הרב בר שאול (מתוך "מצווה ולב").

ייערך דיון מונחה בקבוצות:

- (א) מדוע, לדעתכם, הראי"ה קוק זצ"ל יוצא בחריפות נגד החלוקה לחרדים ול"חופשיים"?
- (ב) מה הרב גולדוויכט תורם לדיון "מיהו דתי"?
- (ג) מה ההבדל בין "עובד א-לוקים" ל"אשר לא עבדו" לפי הרב בר שאול?
- (ד) מה הן התובנות שהתחדשו לכם בעקבות המאמרים?
- (ה) מהי מידת הזדהותכם עם תוכנם של המאמרים?

כלל הקבוצה תדון במליאה בשאלות שנדונו בקבוצות.

6. תרגיל סיום: פיסול קבוצתי מהדהד

לפי התור כל משתתף "קופא" במצב המאפיין את הרגשתו בסיום הסדנה, והבא אחריו מתאר את התרשמותו ממצבו של קודמו, ואומר, למשל: "אני רואה שאתה מרגיש מסורתי" וכד'.

ד. נספח

דף עבודה - "דתומטר"

נספח

גובה נאָד

★ דתומטר ★

איפה אני?

א. מה הביא אותך לרשום את עצמך במקום שרשמת?

ב. איפה האחרים (חברים ומשפחה) היו ממקמים אותך?

ג. מה הם הקריטריונים להיחשב "דתי"?



זיהוי הכוחות, הכישורים והתכונות שלי

סדנה 2

// שיפי קליין (ברגר)

א. נושא הסדנה

זהות אישית, מרכיבי אישיות שונים.

ב. מטרת הסדנה

זיהוי הכוחות, הכישורים והתכונות של המשתתפים.

ג. מהלך הסדנה

1. **פתיחה:** המשתתפים זורקים כדור זה לזה, וכל אחד מספר על משהו טוב שקרה לו באותו שבוע.
2. אוספים מאגר תכונות ומאפיינים על הלוח הבאים לידי ביטוי במקרים שתוארו.
3. כל משתתף מצייר את כף ידו ורושם 5 דברים המאפיינים אותו, חיוביים או שליליים (בכל אצבע רושמים תכונה אחת), וחושב על דוגמאות לכל תכונה.
4. המשתתפים מתחלקים לקבוצות קטנות ומשתפים את חבריהם במה שכתבו בתוך כפות הידיים (הקבוצה יכולה לעזור להשלים), וכל אחד מספר על אירוע שבו באה לידי ביטוי אחת התכונות.
5. במליאה מתייחסים לנקודות האלה:
 - דבר חדש שלמדתי בסדנה על עצמי
 - דבר חדש שלמדתי על חבריי
 - איך הרגשתי בתהליך הסיפור
 - איך הרגשתי בתהליך ההקשבה.
6. **אבחנה בין הרצוי למצוי:** שלב זה נועד לבסס את תחושת המסוגלות ואת קבלת העצמי של המשתתף מול התמודדות עם תכונות שהיה רוצה לשנות ועם "תיקון המידות".

כל משתתף מסמן על "כף היד" שלו את התכונות שהיה רוצה לשמר וחושב כיצד לשמור עליהן (לעתים יש לחץ חברתי שמקשה על כך) וחושב על תכונות שהיה רוצה לשפר ועל האופן שבו אפשר לעשות זאת.
7. **דיון מסכם במליאה:** "כף היד" היא שלי. מצד אחד יש בי תכונות וכוחות שיכולים לסייע לי במצבים שונים ולהיות צידה לדרך לחיי הבוגרים; מצד שני יש בי תכונות וכוחות שמפריעים לי בדרכי וברצוני לשנותן או לשפרן. משתתף המעוניין בכך יכול לשתף את חבריו במחשבותיו ובתכניותיו לעתיד שנוסחו בשלב 6.

סדנה 3 | מי אני?

// הרב חנן אודס

א. נושא הסדנה

מי אני?

ב. מטרת הסדנה

יצירת צורך להגדרה עצמית, הרגשת שייכות ואווירה של פתיחות.

ג. מהלך הסדנה

1. תרגיל פתיחה - "הרוח נושבת על מי ש..."

המשתתפים יושבים במעגל, והמנחה מציין תכונות של אנשים ש"הרוח נושבת לעברם". כל מי שרואה את עצמו נכלל בתכונות אלו נעמד ומחליף מקום עם משתתף אחר שנעמד גם כן.

יש לשים לב:

- קצב מהיר בציון התכונות ייצור תגובה ספונטנית.
- הדרגה בתכונות תאפשר פתיחות.

תכונות לדוגמה

ביקורתי

מתמודד היטב בעת משבר

כועס מהר וסולח מהר

בדרך כלל דן לכף זכות

מכיר את עצמו היטב

תמיד בשמחה

חכם

ביישן.

המשתתפים יוכלו להציע תכונות נוספות.

שאלות לאחר הפעילות

- האם התקשית להחליט אילו תכונות מתאימות לך? הדגם והסבר את ההתלבטות.
- עד כמה סקרן אותך מה בחרו חבריך?

- האם הושפעת מהם בבחירתך?
- כיצד הרגשת בעניין?

2. משימה מרכזית - האם התקבלתי?

- (א) מנסחים משימות ריאיון, וממנים לכל משימה מראיין ומרואיין.
 המראיין ינסח 3 שאלות מדורגות לפי חשיבותן כדי לדעת אם הוא מתאים לתפקיד, והמרואיין ינסח 3 תכונות שיכולות לזכות אותו בתפקיד המיוחל, גם כן על פי חשיבותן. לחלק זה מקדישים 5 דקות.
- (ב) מחלקים את הזוגות על פי התפקיד המיוחל למראיין ולמרואיין ומתחילים את הריאיון (8 דקות).
- (ג) חוזרים למליאה. כל מרואיין מציג את השאלה וכל מראיין מציג את התשובה שקיבל.
- (ד) שואלים כל משתתף בתורו את השאלות הבאות בהתאמה:
- (1) למראיין ולמרואיין: האם הצלחת בקלות במשימתך? אם לא, מה היה הקושי? מנין הוא נבע?
 - (2) למראיין: האם התשובות תאמו את השאלות, והאם קיבל המרואיין את התפקיד?
 - (3) למראיין: ממה התרשמת במיוחד? מדוע?
 - (4) למרואיין: האם הייתה התאמה בין השאלות שנשאלת למה שחשבת שתישאל?
 - (5) איזו שאלה הייתה משמעותית בעיניך? מדוע?
 - (6) לכולם: מה לקחתם מהתרגיל?
 - (7) לכולם: איך הרגשתם במהלך הריאיון?

3. משימה סיכום

המשתתפים ירשמו 3 חוזקות באישיותם ו-3 נקודות שברצונם לשפר.



בירור השאלה "מי אני?" / הרב יהודה בכר

בירור השאלה "מי אני?" מביאה את האדם להבנה שיש בו חלקים נעלים שאינם פיזיים. כשהאדם מבין זאת, הצרכים והרצונות שלו, ואף שאיפותיו, אינם נעלמים. ממש כמו ילדים אנו מגלים, למשל, שאיננו לבד בעולם, שאנו צריכים להתחשב באחרים בכדי שהצרכים, הרצונות והשאיפות שלנו יתממשו. ואז נשאלת שוב השאלה "מי אני?", שאלה שאינה מרפה מאתנו. האם אני הוא הגוף שלי? האם אני זה הרצונות, השאיפות או האהבות, הכישלונות שלי? כיוון שכשאני רוצה, שואף, אוהב או נכשל, "אני", כלומר הרצון שלי (השאיפות וכו'...), תלוי באחרים. גם הכעסים והחרדות שלי הם אני ממש, הם התובנות שהמוח שלי לומד להפנים ולהשתמש בהם בשעת מצוקה או "הישרדות". וגם הם תלויים באחרים... אני כועס על מישהו וחרד או דואג למשהו... האם זה לא מה שאני צריך לעשות בחיים שלי?

בירור המושג מי אני באמת יבהיר לי שאני האמיתי הוא לא הרצונות שלי ולא השאיפות שלי ואפילו לא הכעסים שלי והחרדות וכו'... כל אלה תלויים באחרים, והם מתקיימים כאשר אני מכניס לתוכי גורם חיצוני שמשפיע עליי מבחוץ פנימה. לכן אני יכול לחוות משרים וחוסר איזון בעקבות זאת, משום שנקודות האיזון האלה הן חיצוניות לי ואינן בי בתוכי.

אני האמיתי הוא הרבה מעבר לזה. אני האמיתי הוא מי שאני באמת, זה שנמצא בתוכי וממנו אני פועל כלפי חוץ. אני האמיתי הוא אפוא התענוג שלי, מה שמניע אותי לפעול כך או אחרת. אם אני פועל מתוך עצמי האמיתי, נקודת האיזון יוצאת מתוכי החוצה, אל הסביבה שלי, אבל חוזרת אליי שוב כתענוג. כל מה שאני עושה מסב לי עונג. זוהי הנקודה הגבוהה ביותר שבי, שממנה נגזרים כל הדברים האחרים בחיי. זו הנקודה השלמה ביותר, הבלתי משתנה לגביי ולגבי אیشיותי. אתה אני מצוי בהשלמה ובהרמוניה קבועה עם הסביבה שלי.

השגת המידע לגבי השאלה מי אני באמת היא פעולה רוחנית הנקראת עבודה רוחנית. בעבודה רוחנית איננו מקרבים את הממד הרוחני אל הממד הפיזי. כיוון שאנו מדברים על רמה פיזית שהיא נמוכה ועל רמה רוחנית שהיא נעלה, אנו שואפים לעלות בשלבי הסולם הרוחני. מהרובד העליון, כפי שכתבתי לגבי התענוג, אנו מסוגלים לראות את הדברים באור אחר; ההבנות הן אחרות. אנו רואים את אותם הדברים שאנו מתמודדים אתם באור גבוה יותר. בעוד שמלמטה אנו רואים "צל הרים כהרים", מלמעלה "ונהי כחגבים בעינינו", כלומר הבעיות מקבלות פרופורציות אחרות התואמות את המצב או את הדרגה הרוחנית שלנו.

כל זה, כמובן, מכין אותנו למלא את השליחות שלנו בעולמנו, למלא את הייעוד שלנו שבתוכו כלולות כל המטרות של תיקוני הנשמה, כיוון שבזה אנו נחשבים ל"חלק א-לוה ממעל" ואנו באים למלא את השליחות עבור בורא עולם. "וקראת לשבת קודש" זו הבחנה עמוקה של מהות החיים, ההבחנה בין קודש שהוא "עונג שבת", שהוא האני האמיתי, לבין החול, שהוא שאר ימות השבוע או שאר החלקים הפיזיים שבאדם, החלקים שבאמצעותם מתאפשר התפקוד היום-יומי בעולם הזה. תפקידנו למזג אותם בממד הפיזי ל"גוי קדוש עצום ורב"; כלומר: להכניס לחיי היום-יום את המהות האמיתית, "עונג שבת" או "שבת קודש", שהם האני העצמי האמיתי.

חיזוק יכולת ההתמודדות עם פיתויים בקיץ

סדנה 4

// הניה פישמן ושיפי קליין (ברגר)

א. נושא הסדנה

התמודדות עם פיתויים

ב. מטרת הסדנה

חיזוק היכולת להתמודד עם פיתויים בקיץ.

ג. מהלך הסדנה

1. פתיחה: תרגיל הסוכריות

- המנחה יציג למשתתפים שקית ובה "סוכריות", כדורים גורמים לתחושת "HIGH" ללא תופעות לוואי, כשרים למהדרין, וייערך דיון בשאלות כגון אלה:
- איך הרגשתם כשהגיעה אליכם שקית הסוכריות?
 - איך הרגשתם כשראיתם חבר לוקח או לא?
 - מה חשבתם?
 - מה הגורם שהביא להחלטה לקחת/לא לקחת (סוג החומר, ההבטחה שאין תופעות לוואי, הרצון להיות שונה, הפיתוי לנסות משהו חדש)?
 - מה ישכנע אתכם לא לקחת?

2. חיזוק היכולת להתמודד מול פיתויים

המנחה יכתוב כותרת זו על הלוח ומתחתיה רשימת פיתויים: עגיל שני, אינטרנט, מכנסיים לבנות, אוכל לא בריא, נהיגה מהירה, שוקולד.

3. דיון במליאה

המנחה יבקש מהמשתתפים לנסות להיזכר במצב שבו עמדו בפיתויים ולא התפתו וישאל:

מה עזר לכם להתמודד עם הפיתוי?

המנחה ירשום על הלוח רשימה של גורמים העשויים לעזור בהתמודדות: פחד, חוק, ערכים, דת, תחושת אחריות, אמון, עמידה מול לחץ חברתי, ידיעת הסכנות, כוח הרצון.

4. המשגה: מהו פיתוי?

המשתתפים יגדירו מהו פיתוי: משהו שאני רוצה לעשות אבל אני יודע שאסור לי.

5. מטלה בזוגות

כל משתתף יספר לבן זוגו על פיתוי מסוים שקשה לו לעמוד בפניו. החבר ינסה בכל כוחותיו לפתות אותו... ואחר כך הם ינהלו דו-שיח בעניין. לאחר כמה דקות יתחלפו בני הזוג בתפקידים.

6. דיון במליאה

בעקבות הפעילות בשלב 5 יערך דיון בשאלות כגון אלה:

- א) האם השתכנעתם או לא? האם עמדתם בפיתוי או לא?
- ב) מה היה הגורם ששכנע אתכם להתפתות או לא להתפתות? (ערכים, פחד).
- ג) אילו טיעונים של המפתים השפיעו עליכם? (התנסות חד-פעמית, היגיון, לי זה לא יקרה).

7. סיכום

המשתתפים יספרו מה הם לקחו מהמפגש ואיזה דבר חדש הם למדו על עצמם שלא ידעו עליו קודם.



סדנה 5 צניעות - רוח ההלכה

// רונית שני, הדס אהרוני, שיפי קליין (ברגר)

א. נושא הסדנה

צניעות בתחום הלבוש.

ב. מטרות הסדנה

1. להבין את המושג "רוח ההלכה"
2. להכיר בעובדה שיש איסורים הנובעים מדין תורה, אחרים הנובעים ממנהגים וכאלה הנוגדים את "רוח ההלכה"
3. להיחשף להתמודדויות של בני הנוער היום בנושא הצניעות ולדעת אם הם מכירים את ההלכה ומודעים לבעיות הקשורות לחלק מההתנהגויות
4. להביא את התלמידים לרמת מודעות גבוהה בנושאים שונים הקשורים במושג "צניעות".

ג. מהלך הסדנה

1. תרגיל פתיחה

המנחה יביא כמה פריטים לתחפושת (כובע, כיפה, צעיף, שרשרת וכו') ויבקש מכמה משתתפים להתנדב. לאחר מכן יתאר המנחה אירוע שקשור להתנהגות המנוגדת ל"רוח ההלכה" שמתאים לאוכלוסיית משתתפי הסדנה (ילד עשה עגיל באוזן, ילדה מופיעה עם 3 עגילים באוזן וכו').

אחד המתנדבים יציג את הנער שעבר על "רוח ההלכה" ושאר המתנדבים יקבלו פתק ובו הדמות שעליהם להציג (אימא, אבא, רב, חבר, חברה, מורה, מנהל, אחות גדולה, מדריך בסניף...) ויתחפשו בהתאם.

כאשר הנער יציג את עצמו, ישמיעו בעלי התפקידים את תגובותיהם.

בסיום ההצגה עורכים דיון ובודקים את ההרגשה של הנער מול בעלי התפקידים השונים ואת הרגשת בעלי התפקידים במהלך המשחק (איפה היה קל או קשה, ציפיות מבעלי התפקיד וכו').

מטרת התרגיל היא לחבר את הנוער לתחום שנקרא "רוח ההלכה".

צפוי שיעלו התובנות האלה:

- ציפיית הנוער לקבלה אבל גם לגבולות
- ראייה דו-כיוונית של הנושא - תגובה ממקומות שונים: כאימא, כרב.

2. בירור מה מותר, מה אסור ומה הם שטחי הביניים בתחום ה"צניעות"

א) כל תלמיד יקבל דף וימלא אותו על פי הידע שלו (הדף מצורף בנספח 1).

ב) ייערך דיון על כל סעיף בדף: האם מותר או אסור על פי ההלכה, ואם מותר, עד איפה/כמה?

מה גורם לדברים להיות אסורים או מותרים?

ג) המסקנה שיש להגיע אליה היא ש"קדושים תהיו" היא הוראה כללית ואי אפשר לפרט את כל ההתחדשויות. "רוח ההלכה" הוא נושא דינמי ומשתנה בהתאם לזמן ולמקום. עניין מסוים יכול להיות מותר בתקופה או במקום מסוימים ואסור במקום או בזמן אחרים.

3. סיום חווייתי

המנחה יצטט את מילותיו האחרונות של הרב נריה זצ"ל כששכב על ערש דוויי:

קדושה אני מבקש

קודש הקודשים אני מבקש

תנו לי קדושת א"י, אהבת ישראל.



ד. נספחים

נספח 1

דף בירור ידיעות לגבי גבולות ההלכה ומשמעותם

האם יש דברים מסוימים/סיטואציות מסוימות שלא ברורה לך התייחסות התורה/ ההלכה לגביהם?

לדעתי, הסיבה היא...	דעת התורה (ההלכה)	
		נגיעה בין בנים לבנות
		מכנסיים מתחת לחצאית
		עגילים מרובים באוזניים
		חצאית קצרה
		מוזיקה קולנית, רועשת
		מוזיקה לועזית
		קרחת לבנים
		קרחת לבנות
		עיתון נוער
		חולצות קצרות
		טלוויזיה - חדשות
		טלוויזיה - "האח הגדול"
		פייסבוק
		שחייה מעורבת
		ריקודים מעורבים
		סרטים
		תנועת נוער

רוח ההלכה

צריך לאדם שישעבד נפשו כולם לפי הדעת, כפי מה שהקדמנו בפרק שלפני זה, וישים לנגד עיניו תמיד תכלית אחת, והיא השגת השם יתברך **כפי יכולת האדם לדעת אותו**... וזהו אשר בקש ממנו יתברך שנוכח אליו, באמרו (דברים ו' ה'), "ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך" רצונו לומר, בכל חלקי נפשך, שתעשה תכלית כל חלק ממנה תכלית [אחת], והיא לאהבת השם יתברך. וכבר הזהיר הנביא עליו השלום על זה גם כן ואמר (משלי ג' ו'), "בכל דרכיך דעהו", ופירושו חכמינו, זכרונם לברכה, ואמרו (ברכות ס"ג), "אפילו לדבר עבירה", רצונם לומר, שתשים לפעל ההוא תכלית, והיא האמת, אף על פי שיש בה עבירה מצד אחד:

וכבר כללו חכמינו, זכרונם לברכה, זה הענין כולו בקצרה במלות מועטות, מורה על זה הענין הוראה שלמה מאד עד כשאתה תבחן קוצר המלות איך ספרו זה הענין הגדול והעצום כולו אשר חברו בו חבורים ולא השלימוהו, תדע שנאמר בכח אלהי בלא ספק, והוא אמדם בצואתיהם (אבות פרק ד') "וכל מעשיך יהיו לשם שמים": (רמב"ם שמונה פרקים, פרק חמישי)

דבר גדול השמיענו הרמב"ן כאן. למרות מצוות עשה ולא תעשה שבתורה, על אף ריבוי מצוות מדאורייתא ומצוות מדרבנן, עדיין יש איסורים שאינם כלולים בשום מקום בתורה ויש להתרחק מהם. ואם תוכיח אדם על התנהגותו זו: למה תעשה כך? אל יטען כנגדך "טענה ניצחת": איפה כתוב בתורה שזה אסור? לא הוזכר איסור זה בתורה! והטוען כך נקרא בפי הרמב"ן "נבל ברשות התורה".

מתחילה אמר שתשמור חקותי ועדותי אשר ציוך, ועתה יאמר גם כאשר לא ציוך -

תן דעתך לעשות הטוב והישר בעיניו,

כי הוא אוהב הטוב והישר.

וזה ענין גדול,

לפי שאי אפשר להזכיר בתורה כל הנהגות האדם עם שכניו ורעיו וכל משאו ומתנו ותיקוני הישוב והמדינות כולם,

אבל אחרי שהזכיר מהם הרבה, כגון לא תלך רכיל... לא תקום ולא תטור (שם פסוק י"ח), ולא תעמוד על דם רעך (שם פסוק ט"ז), לא תקלל חרש (שם פסוק י"ד), מפני שיבה תקום (שם פסוק לב), וכיוצא בהן, חזר לומר בדרך כלל שיעשה הטוב והישר בכל דבר, עד שיכנס בזה הפשרה ולפנים משורת הדין,

(רמב"ן ד"ה "ועשית הישר והטוב" דברים ו' יח)

ויקרא י"ט, פסוק ב' "קדשים תהיו"

רש"י: הו' פרושים מן העריות ומן העברה (ויקרא רבה) שכל מקום שאתה מוצא גדר ערוה אתה מוצא קדושה (ויקרא כ"א) אשה זונה וחללה וגו' אני ה' מקדשכם, (שם) ולא יחלל זרעו, אני ה' מקדשו, (שם) קדושים יהיו, אשה זונה וחללה וגו'.

רש"י: ...ולפי דעתי אין הפרישות הזו לפרוש מן העריות כדברי הרב, אבל הפרישות היא המוזכרת בכל מקום בתלמוד, שבעליה נקראים פרושים. והענין כי התורה הזהירה בעריות ובמאכלים האסורים והתירה הביאה איש באשתו ואכילת הבשר והיין, אם כן ימצא בעל התאווה מקום להיות שטוף בזמנו או נשיו הרבות, ולהיות בסובאי יין בזוללי בשר למו, וידבר כרצונו בכל הנבלות, שלא הוזכר איסור זה בתורה, והנה יהיה נבל ברשות התורה: לפיכך בא הכתוב, אחרי שפרט האיסורים שאסר אותם לגמרי, וציוה בדבר כללי שנהיה פרושים מן המותרות. ימעט במשגל, כענין שאמרו (ברכות כ"ב א') שלא יהיו תלמידי חכמים מצויין אצל נשותיהן כתרנגולין, ולא ישמש אלא כפי הצריך בקיום המצוה ממנו. ויקדש עצמו מן היין במיעוטו, כמו שקרא הכתוב (במדבר ו' ה') הנזיר קדוש, ויזכור הרעות הנזכרות ממנו בתורה בנח ובלוט... וגם ישמור פיו ולשונו מהתגאל בריבוי האכילה הגסה ומן הדיבור הנמאס, כענין שהזכיר הכתוב (ישעיה ט"ו ט"ז) וכל פה דובר נבלה, ויקדש עצמו בזה עד שיגיע לפרישות.

ר' יונתן אייבשיץ (במאה ה-18) בתפארת יונתן

הרמב"ן בדרשת קדושים תהיו "קדש עצמך במותר לך" - אמנם כבר פירשתי כי להחמיר יותר מתוך התורה הוא אפשרות רחוקה, כי כבר כתב יוסיפון בן גוריון (יוסף פלאוויס) בספרו לרומיים, שהיו בבית שני אנשים שהיו שוכנים ביערים מתבודדים, וממש לא אכלו רק פרי עצי היער והיו נזירים מכל ענייני העולם, אבל הפרושים לא נחה דעתם בהם כלל וכלל, כי עובד ה' השלם צריך להיות דבריו ועסקיו נח לה' ולבריות, ולא להפריע נימוס יישוב העולם וחברת בני אדם והנהגת מדינה. ואילו היו כולם נזירים כאלה, לא נתקיים נימוס וסדר הטבע, ויכלה העולם ויאבד קשר האומה. ועל זה רמזו חז"ל: יפה תורה עם דרך ארץ. ולכן כל הפרישות שיעשה האדם תהיה על זה הסוג, שיש אפשרות שתקיים אותה כל האומה, אבל הפרישות שאפשרית רק ליחיד ולא לאומה בכללה, זה אינו בגדר השלימות.



בין צניעות לצביעות

סדנה 6

// אריאל אלבז

א. נושא הסדנה

צניעות בתחום הצריכה.

ב. מטרת הסדנה

להבין את משמעותה הרחבה של הצניעות.

ג. מבוא

לפעמים אנחנו נכנסים למלכוד חינוכי שבו כל דיון על צניעות ידוע מראש. התלמידים והתלמידות חשים שהם יודעים מה נאמר עוד לפני שנפתח את פינו, ולכן אינם מוכנים להקשיב עוד לפני שהתחלנו לדבר. בכנס חנוכה של ה"חינוך לחיים במשפחה" התש"ע אמר הרב יהושע שפירא ש"הדבר הכי לא צנוע זה לדבר על אורך השרוול". אז מה עושים? ההצעה שלהלן היא בעיני רבים דרך המלך: "להעז" להרחיב ולדבר על צניעות במובניה האחרים.

ד. מהלך הסדנה

1. שמש אסוציאציות למושג "צניעות"

המנחה ידגיש לפני הכתיבה על הלוח שלא נדבר היום בסדנה על אורך השרוול וגם לא על מחשופים, אלא על כל היתר, ויבקש מהמשתתפים לחשוב מה עוד התחום כולל ולהרחיב את היריעה. הצעה: אפשר לסרטט על הלוח שני מעגלים: מעגל קרוב - תחומים שונים של משמעות המושג; מעגל רחוק יותר - רגשות ומחשבות נלווים.

2. משחקי תפקידים

המשתתפים ישחקו משחקי תפקידים על פי כרטיסי האירוע האלה:

- (א) יש חולצה שמוצאת חן בעיניך מאוד, אבל היא עולה 500 שקל. מה תעשי?
- (ב) אתה רוצה מאוד לקנות את הנעליים האלו. הן עולות 890 שקל, אבל הן נוחות לך מאוד.
- (ג) יצאת עם החבר'ה ליום בקניון. ההורים נתנו לך 200 ש"ח והדגישו שזה כדי שלא תיתקע ושאתה אמור לחזור עם עודף. חזרת כשאתה חייב 20 ש"ח ליוסי. תסביר איך זה קרה.
- (ד) הטלפון הנייד שלך "מת". פשוט חייבים אחד חדש. לא כמו הישן! משהו "שווה". לפי מה אתה בוחר את הטלפון החדש?
- (ה) אתה רוצה נגן מוזיקה טוב עם נפח רציני. הגעת לחנות. איך אתה מתייעץ עם המוכר?
- (ו) השכנים שואלים אם את פנויה ל"בייביסיטר". קבעת עם חברות לראות ביחד סרט שכבר ראית אך לא מתחשק לך לעבוד. מה השיקולים בעד ונגד?

ז) קרן נוסעת לחו"ל עם ההורים שלה לשבועיים, וחודשיים שהיא לא מפסיקה "לטחון" לכולם במות. טלי קנתה זוג נעליים מהממות "שעלו לי מה זה יקר", וגם לנו זה עולה ביוקר לשמוע את זה הרבה פעמים. ההורים שלי מורים; הם תפרנים. קנו לי פיצה והרגישו מינימום מיליונרים. עד מתי? אני מקנאה בחברות שלי.

3. דיון

א) המשתתפים יבהירו את המושגים "צניעות" מול "ויתור" ו"צניעות" מול "צביעות".
 ב) ייערך דיון בדילמה של "למה בעצם לא לקנות, אם אני יכול?", ברגשות שעולים ובלגיטימציה שלהם: מה הם משקפים? מהו הקול שהם מביאים עמם?
 ג) המנחה ישמיע את השיר "גם אני רוצה" של יהודה פוליקר וגם יקרא אותו בקול, וייערך דיון: מה בשיר מתאים לי? למה הקצב מהיר כל כך (מדובר על אדם בעל קשוי דיבור עד גמגום עז; כיום הוא מגמגם פחות, אבל בעבר הגמגום נעלם לו רק על הבמה).
 את השיר אפשר לשמוע באתר זה: <http://www.youtube.com/watch?v=uzoh3qBkfbE>
 מילות השיר נמצאות גם באתר זה: <http://www.shiron.net/artist?type=lyrics&wrkid=3800&prfid=459&lang=1&play=true>

4. לסיום ייערך לימוד מתוך הערך "צניעות" ב"מידות הראי"ה" שבנספח ל"מוסר אביך" לראי"ה קוק:

צניעות

מידת הצניעות גורמת טובות רבות בעולם, ומתוך כך היא זוכה לדחות מפניה דברים שהיו טובים מצד עצמם, אבל כיוון שמפני יצר האדם וכוחו החלש יגרמו לפרוץ במידת הצניעות, שהיא קיומו של העולם הרוחני והחומרי...



מידת האהבה והידידות

בכל הסימנים והדיבורים הנוחים,
 ה' ראוי להיות שווה בין המינים,
 אבל מפני יקרת ערך הצניעות נדחית מידת דרך-ארץ ממקומה...



הצנוע מכיר, כי לא מפני שנאה על המין הוא מתרחק ועושה גדרים,
 כי-אם מפני התכלית הכללי היפה.

דוגמתם של דברים אנו מוצאים בדעות, התרחקות הראויה
 וכמעט מוטבעת שלא לתור אחרי מחשבות המרחיקות את המעמד המוסרי,
 לפעמים נראה שדוחקים את חופש הדעת,
 אבל מי שמכיר התכלית יבין את יקר ערך ההגבלה ויקבל אותה באהבה.







שער שני

אני והחבר'ה

על הסביבה והשפעותיה על הפרט,
על האינטרנט ועל רשתות חברתיות

חמ"ד של חופש - גשר על המים

המשפחה הדתית - חינוך להתמודדות בעולם משתנה

היחידה לחינוך לחיים במשפחה // מינהל החמ"ד

סדנה 1 משפיע / מושפע

// אורלי כ"ץ

א. נושא הסדנה

הפרט והחברה - יחסי השפעה הדדיים.

ב. מטרות הסדנה

1. להגביר את המודעות לגורמים המשפיעים על הבחירות שלנו, על התנהגותנו
2. להגדיל את יכולת הבחירה בקבלת השפעה
3. לפתח את קבלת האחריות על הבחירות על ידי מסר "היעוד" לעומת מסר "הגורל".

ג. מהלך הסדנה

1. תרגילי חימום

- א) **מסאז'**: מסתדרים במעגל צפוף, צמודים זה לזה, וכל אחד מעסה את הכתפיים של מי שעומד לפניו. לאחר זמן מסתובבים לצד השני, ושוב כל אחד מעסה את מי שלפניו.
- ב) **דחיפות**: עומדים זה מול זה ושמים את כפות הידיים זה כנגד זה ויוצרים "קונטרה" (תרגיל זה דורש מכל משתתף להגיע למצב שבו הדחיפה אינה מפילה אותו אלא מחזיקה אותו).
- ג) **משיכות**: מחזיקים איש בזרועות רעהו ונוטים אחורה (תרגיל זה דורש מבני הזוג לבסוח איש ברעהו שהמשיכה תתמוך בהם ולא תפיל אותם).
- ד) **דוב מתגרד**: עומדים גב אל גב ונעים כמו דוב שמתגרד על עץ.

2. משפיע ומקבל השפעה - קריאת הפירוש של בעל "העמק דבר" ל"בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ" (נספח 1)

א) קוראים את הפירוש ומסבירים אותו במליאה:

על פי בעל "העמק דבר" בפירושו לפסוק "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ" הרקיע נברא ביום השני והיבשה ביום השלישי. לכן טוען בעל "העמק דבר" כי השמים והארץ המופיעים בפסוק א' הם שם כללי למהות הבריאה, מעבר לרקיע וליבשה. הקב"ה ברא את המציאות במבנה פנימי של משפיע ומקבל השפעה. כל המשפיעים קרויים "שמים" - הם נמצאים במקום גבוה, שבו קיים פוטנציאל ההשפעה מלמעלה - וכל המקבלים קרויים "ארץ" - הטבע רץ לקבל השפעה כשיש העדר. החיבור החזק נוצר כשיש תקשורת טובה בין משפיע למושפע. אפשר להיות משפיע רק אם יהיה מי שמקבל את ההשפעה.

ב) עיבוד נוסף: מ"העמק דבר" אנו למדים כי קיימים שני כוחות: "משפיע" ו"מקבל השפעה".

1) אילו מילים נרדפות אפשר לתת למונחים אלו? (נותן/מקבל, אקטיבי/פאסיבי).

2) האם אחד הוא טוב יותר מהשני?
ננסה לבחון מעט את שני הכוחות הללו.

3. צפייה בחלקים מהסרט "סיפור אהבה בלתי נשכח" ודיון בעקבות הצפייה

א) המשתתפים יצפו בשני קטעים:

- קטע שבו נער קופץ למים ממקום גבוה כדי לקבל אישור חברתי
- קטע שבו לנדון בא לבקש ממנו סליחה והנער אומר שאינו מבין מדוע רצה להתחבר.

ב) דיון בעקבות הצפייה

- האם הכריחו את הנער לקפוץ? מדוע הוא עשה זאת?
- האם הכריחו את לנדון "לקפוץ" כביכול עם הנער? מדוע הוא עשה זאת?
- מי כאן משפיע ומי מושפע? למה הם משועבדים?
- מה קורה בקטע השני? מה השתנה? מהי התובנה החדשה שלהם?

ג) המנחה יראה שני קטעים נוספים:

- קטע שבו לנדון שואל את ג'ימי: לא אכפת לך מה חושבים עליך?
- קטע שבו ג'ימי אומרת ללנדון שההצגה שלו עובדת רק עם קהל.

ד) המשך הדיון בעקבות הצפייה:

הדיון יהיה בשאלות כגון אלה:

איזו גישה מייצגת ג'ימי? איזו גישה מייצגת לנדון? מי כאן משועבד? למה? מה הפער בין הגלוי לסמוי מבחינת "משפיע" ו"מקבל השפעה"? לכאורה לנדון נמצא על גג העולם: יש לו חברים, חברה, הוא מקובל, חופשי, עושה מה שהוא רוצה, אך הוא מעיד על עצמו שהוא סובל. לעומתו ג'ימי היא נושא ללעג, היא נמצאת בשולי החברה וחולה בסרטן, אך היא עושה מה שהיא מאמינה בו, דבקה בערכים שלה ואינה ניתנת להשפעה שאינה תואמת את האמונות שלה ומצליחה לחוש המון אהבה וחמלה בעולם.

4. קריאת המאמר "אחריי" / הרב יונה גודמן (נספח 2)

א) המאמר עוסק בהשפעת גורם חיצוני, גם אם הוא זר, על התנהגות הולכי הרגל הנוגדת את החוק האוסר חצייה באור אדום. המשתתפים יקראו את השלב הראשון והשני של המחקר וידונו בשאלות כגון מדוע אנשים חצו באור אדום, מה השפיע עליהם ומה אפשר ללמוד ממחקר זה.

ב) לאחר קריאת השלב השלישי של המחקר תישאלנה שאלות כגון אלה:

- בעקבות מי חצו יותר אנשים את הכביש? מדוע?
- לעתים קיימים גורמים המשפיעים עלינו כמעט באופן לא מודע לפעול באופן המנוגד לערכים או לאמונות שלנו. מהו לדעתכם ההבדל בין האנשים שחצו לאנשים שלא חצו?

ג) ייערך דיון במיומנויות שחשוב לנו לפתח כדי להיות מושפעים פחות ומשפיעים יותר:

- 1) **חירות** לקבל החלטות לפי מה שאנו מאמינים בו
- 2) **בירור** מה הם הערכים והאמונות שאנו פועלים לפיהם
- 3) **לקיחת אחריות** על הבחירות שאנו עושים.

5. העמקה נוספת: דיון חוזר בפירוש "העמק דבר"

באופן גלוי המשפיע הוא הפעיל והמקבל הוא הסביל, אבל בעצם ללא מוכנות לקבל השפעה אין השפעה. במערכת שלמה כל אחד מכיר את מקומו וכל אחד נותן את החלק שלו, והמיוזג יוצר שלמות.

יש חשיבות ומשמעות לכל תפקיד, ויש מקום להתניידות בין התפקידים. ה"העמק דבר" מגדיר באופן מדויק מהו "מקבל השפעה", כלומר הבחירה היא בידי המשפיע להחליט אם הוא מקבל את ההשפעה או לא. כדי שנוכל לבחור מה לקבל ומה לא עלינו להגדיר לעצמנו ערכים, אמונות וייעוד.

6. קריאת קטע נוסף לעיון: "קול דודי דופק" בין גורל לייעוד / הרב סולוביצ'יק (נספח 3)

במאמרו "קול דודי דופק" הרב סולוביצ'יק מבחין בין "קיום גורלי" ל"קיום ייעודי", בין מצב שבו האדם הוא אובייקט פאסיבי המשועבד לכוחות עליונים ותחתונים לבין מצב שבו האדם הוא סובייקט אקטיבי, יוצר ומחדש, המטביע את חותמו האישי על העולם. הבחירה היא בידינו אם נחיה חיים נטולי משמעות, משועבדים לסביבה ונגררים על ידי ה"גורל" או נבחר לחיות חיים של ייעוד מתוך הבנת הייחודי שבנו, לחשוב באופן עצמאי ולהטביע את חותמנו על העולם. מטרת האדם על פי הרב סולוביצ'יק היא להפוך את הגורל לייעוד.

ד. נספחים

נספח 1 מקורות

בראשית (א,א):**בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ.**

פירוש "העמק דבר": הפשט הברור הוא... שאינו מדבר בזה המקרא ברקיע, שנקראו ביום השני "שמים", וביבשה, שנקרא ביום השלישי "ארץ". מוכח מזה דרקיע אינו בעצם ובייחוד שמים וכן היבשה אינו בייחוד ארץ, אלא הקב"ה קרא לרקיע "שמים" וליבשה "ארץ"... אלא נראה דשמים וארץ היינו בכלל משפיע ומקבל השפעה. והפירוש: בתחילת הבריאה עלה על רצונו יתברך להיות הליכות העולם כולו משפיע ומושפע... והנה כל המשפיעים מכונים בשם "שמים"... ו"ארץ" מורה על המושפע, שהוא בטבע רץ לקבל השפעה...

אחריי? / הרב יונה גודמן¹

מחקר מרתק נערך במזרח ארה"ב. המחקר הוזמן על ידי משרד התחבורה האמריקני, אך תוצאותיו עניינו פסיכולוגים וסוציולוגים רבים.

החוקרים שמו להם למטרה לבדוק כיצד אפשר לצמצם את מספר תאונות הדרכים שמעורבים בהן הולכי רגל. החוקרים בחרו כמה צמתים "בעייתיים" כדגם מייצג. בקרבת מקום לכל צומת ישבו החוקרים ברכבם וצפו בו. בצומת "שתלו" שחקן אשר התנהג כסתם עובר אורח. **בשלב ראשון** ספרו החוקרים במשך שבועות מספר את המספר הממוצע של הולכי הרגל החוצים באור אדום בכל יום. **בשלב שני** נהג ה"שתול" לעמוד עם שאר האזרחים ולהמתין לאור ירוק, ברם ברגע שלא נראו מכוניות באופק החל ה"שתול" לחצות את הרחוב באור אדום.

לתדהמתם גילו החוקרים שבכל פעם שאחד מהניצבים על המדרכה החל לחצות באור אדום (ה"שתול") מיד חצו אחריו רוב הממתנים אף הם באור אדום! לאחר שבועות מספר נערך סיכום ביניים למחקר. התברר שבכל פעם שמישהו מהמדרכה החל לחצות באור אדום (ה"שתול" או סתם אזרח חסר סבלנות) אחוז הנוותרים שחצו באור אדום הכפיל את עצמו! במילים אחרות, עשרות אנשים ביום הגיעו לאותם מעברי חצייה במטרה לעברם באור ירוק, תוך שמירת החוק ושמירת חייהם, אך ברגע שמישהו זר הרשה לעצמו לעבור, מיד נגררו כולם אחריו וחצו אף הם, נגד עמדתם הראשונית.

מדוע חצו אנשים באור אדום? מה השפיע

עליהם? מה אפשר ללמוד ממחקר זה? **השלב השלישי** במחקר היה המרתק ביותר. בשלב זה החליפו החוקרים בין שני "שתולים" שונים: הראשון בחור בשנות העשרים, בעל שערות ארוכות, עגיל באוזן ומכנסי ג'ינס קרועים, "זרוק" אמיתי; השני מבוגר בשנות הארבעים, לובש חליפה מהודרת וענוב עניבה מסודרת ונועל זוג נעליים יקרות, איש עסקים מצליח. בכל יום גיוונו החוקרים בין ה"שתולים": פעם ה"זרוק" חצה באדום ופעם "איש העסקים".

בעקבות מי חצו יותר אנשים את הכביש? מספר עוברי האורח שחצו באור אדום בעקבות איש העסקים היה גבוה ב-400% ממספר החוצים בעקבות ה"זרוק". מדוע?

מה אפשר ללמוד ממחקר זה?

מה, לדעתכם, יכול להיות המבדיל בין האנשים שחצו ובין האנשים שלא חצו?

מתברר שהאדם נגרר אחרי אחרים בצורות שאינו מעלה על דעתו. עקרונות יסוד כגון שמירה על החוק או זהירות בדרכים נעלמים בבת אחת ברגע שהוא נפגש עם גורם משפיע אחר.

הטענה ש"מישהו אחר מתנהג כך..." היא לעתים קרובות תירוץ טוב גם להתנהגותך שלך. מעניין גם שהלחץ החברתי הסמוי נוצר אפילו על ידי אדם זר ברחוב ולאו דווקא בתוך חברה מגובשת. מרתק היה לדעת באילו תחומים נוספים אנו פועלים לפעמים באופן שאינו הולם את אמונותינו ואת מערכינו רק משום שמישהו אחר עושה משהו...

1 הרב יונה גודמן הוא ראש התחום "חינוך אמוני" במכללת "אורות ישראל".

מתוך "קול דודי דופק", "איש האמונה" / הרב סולוביצ'יק

היהדות הבחינה תמיד בין קיום גורלי לקיום ייעודי...

קיום גורלי - כיצד? זהו קיום מאונס, בבחינת "על כורחך אתה חי", קיום עובדתי, שלוב בשרשרת חוקיות מכנית, נטולת משמעות, כיוון ותכלית ומשועבד לכוחות סביבה שלתוכה נדחף היחיד על ידי ההשגחה בלי שנמלכה בו ...

ישותו נבובה, נעדרת פנימיות, עצמיות ועצמאות. "האני" הגורלי מכחיש את עצמו הכחשה גמורה, כי הרי אין האנוכיות והחפציות יכולות לדור בכפיפה אחת. **קיום הייעוד - כיצד?** זהו קיום פעיל, כשאדם ניצב לעומת הסביבה שהושלך בה, מתוך הבנת ייחודו וסגולתו, חירותו ויכולתו שלא לקפח במאבקו עם החוץ את עצמותו ועצמאותו.

סממת ה"אני" הייעודי היא "על כורחך אתה נולד ועל כורחך אתה מת, אבל ברצונך החופשי אתה חי". האדם נולד כאובייקט, מת כאובייקט, אבל ביכולתו לחיות כסובייקט, כיוצר ומחדש המטביע על חייו את חותמו האינדיבידואלי (הייחודי)...

תעודתו של האדם בעולמו, על פי היהדות, היא להפוך גורל לייעוד:

(מ)קיום מופעל ומושפע לקיום פועל ומשפיע

(מ)קיום מתוך אונס, מבוכה ואילמות לקיום מלא רצון, מעוף וזימה.

ברכתו של הקב"ה ליציר כפיו ממצה את כל תפקידו: "פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה".

כבשו את הסביבה... אם לא תמשלו בה היא תשעבד אתכם.

הייעוד מעניק לאדם עמדה חדשה בעולמו של הקב"ה; הוא נותן לו כתר מלכות, והאדם הופך שותפו של הקב"ה במעשה בראשית.

סדנה 2 | עצור! סייג לפניך

// הרב מנחם אליהו והרב אורן לש

א. נושא הסדנה

סייגים וגבולות (סייגים לתורה ובתורה).

ב. הגורם המזמן

שיעור המשך לשיעור כללי בנושא גבולות (מי מציב? לשם מה? האם זה עוזר? מי צריך את זה בכלל?).

ג. מטרת הסדנה

להביא את התלמידים לידי הבנה כי נושא זה מקיף את כל הרבדים של "תורת החיים".

ד. מהלך הסדנה

בסדנה שלוש יחידות:

1. היכרות עם הסייגים
2. "בעצם למה לא לנסות?"
3. סייגים מדאורייתא ומדרבנן.

1. היכרות עם הסייגים

ביחידה הראשונה יקבלו המשתתפים שתי משימות:

- משימה א'

השנה שנת התשס"ג, ועל פי מידע מודיעיני מתברר כי חוליית מחבלים מקצועית אשר אומנה באירופה חדרה לשטחה של מדינת ישראל. היעד של קבוצה זו הוא להגיע לחומר סודי הנמצא במדינה אשר גילויו עלול להמיט שואה על מדינת ישראל. ראש הממשלה הורה לשר הביטחון להנחות את שירותי הביטחון להכין תכנית למניעת חשיפתו של חומר זה, ואתם חלק מהצוות הנבחר ליישום משימה זו.

לאחר שתבררו את שאר הנתונים שחסרים לדעתכם גשו לעבודה והגישו לרמטכ"ל את תכניתכם.

- משימה ב'

השנה שנת התשס"ג, ובעקבות מידע על רצון האויב לפגוע במדינת ישראל צה"ל מעוניין לבנות מתקנים סודיים כדי להתכונן למצב החדש. מה הם שלבי העבודה וההכנה שאתם צריך לבצע עד שתוכל להודיע לרמטכ"ל שהמקום מוכן לקליטת המתקנים?

"בעשיית 'סייג' יש ב' אופנים: (א) לאחר בניית הבית, ביחד עם חומה המקיפה ושומרת על

הבית - מוסיפים גם 'סייג', גדר וכו'. (ב) בסדר הפוך - שתחילה מקימים 'סייג', שגודרים שטח מיוחד שמבדילים אותו משטח הארץ כולה, ועי"ז יכולים לעסוק בהקמת הבניין ללא מניעות ועיכובים..."

(ליקוטי שיחות הרבי מלובביץ, ש"פ נשא)

המסקנות

- יש צורך בסייגים לטובת הביטחון.
- יש שני סוגים של סייגים.

2. בעצם למה לא לנסות?

יחידה זו מתבססת על מאמרו היפה של הרב סולומון בספר "אל המקורות" ג' בשם "לשמור מרחק". התלמידים יקבלו כמה פרסומות של מוצרים המציגים את עצמם כחזקים/עמידים/בטוחים. לאחר עיון יישאלו התלמידים אם יש מי מהם המעוניין לרכוש את אחד המוצרים (שלב זה חשוב כי על המוצר של השני אני מוכן לרוב לעשות הרבה ניסיונות, אך לא על שלי). לאחר הרכישה יישאלו הקונים אם ברצונם להתנגש למשל בקיר כדי לבדוק אם הרכב שקנו נשאר באמת שלם וכן הנוסע אשר בתוכו וכדו'.

המסקנות

המשתתפים יגיעו לכלל הבנה כי אין לקחת סיכון למרות הבטחת היצרן. כלומר, אנחנו עושים לעצמנו סייגים כדי לא להיפגע.

3. סייגים מדאורייתא ומדרבנן

דוגמאות לסייגים

- פסח: בל יראה ובל ימצא.
- נזיר: דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם: איש או אישה כי יפלא לנדוד נזיר להזיר לה', מיין ושכר יזיר, חומץ יין וחומץ שכר לא ישתה, וכל משרת ענבים לא ישתה, וענבים לחים ויבשים לא יאכל. כל ימי נזרו מכל אשר ייעשה מגפן היין, מחרצנים ועד זג, לא יאכל (במדבר ו, ב-ד).
- ערווה

- "איזהו סייג שעשתה תורה לדבריה?

הרי הוא אומר (ויקרא יח) "ואל אישה בנידת טומאתה לא תקרב".

יכול יחבקנה וינשקנה וידבר עמה דברים בטלים?

תלמוד לומר: "לא תקרב".

יכול יישן עמה בבגדיה על המיטה?

תלמוד לומר "לא תקרב".

יכול תרחוץ בפניה ותכחול עיניה?

תלמוד לומר (שם טו): "והדווה בנידתה".

כל ימים שבנידתה תהיה בנידוי..."

(אבות דרבי נתן פרק ב)

- אתה מוצא שתי פרשיות סמוכות: פרשת נזיר ופרשת סוטה.
הנזיר נודר שלא לשתות יין.
אמר לו הקדוש ברוך הוא:
נדרת שלא לשתות יין כדי להרחיק עצמך מן העברה,
אל תאמר
הריני אוכל ענבים ואין לי עוון.
אמר לו הקדוש ברוך הוא:
הואיל ונדרת מן היין הריני מלמדך שלא תחטא לפניי.
אמר שלמה: למד לישראל הלכות נזירות,
שנאמר (במדבר ו, ב-ד): "איש כי יפליא לנדור וגו'
מיין ושכר יזיר
מכל אשר ייעשה מגפן היין."
וכיוון שיעשה כך הרי הוא כמלאך
(שם שם, ח): "כל ימי נזרו קודש הוא לה'."
כמה דאת אמר (דניאל ד, י):
"ואלו עיר וקדיש."
וכן האישה נקראת גפן,
שנאמר (תהלים קכח, ג): "אשתך כגפן פורייה."
אמר הקדוש ברוך הוא:
אל תאמר:
הואיל ואסור לי להשתמש באישה, הריני תופשה ואין לי עוון,
או שאני מגפפה ואין לי עוון,
אני נושקה ואין לי עוון.
אמר הקדוש ברוך הוא:
כשם שאם נזיר שלא לשתות יין
אסור לאכול ענבים לחים ויבשים
ומשרת ענבים וכל היוצא מגפן היין,
אף אישה שאינה שלך אסור ליגע בה כל עיקר,
שכן שלמה אומר
(משלי ו, כז-כט): "היחתה איש אש בחיקו ובגדיו לא תשרפנה?

כן הבא אל אשת רעהו לא יינקה כל הנוגע בה.
לכך סמך הקדוש ברוך הוא פרשת נזיר לפרשת סוטה, שהן דומות זו לזו
(מדרש רבה, שמות פרשה טז)

- "איש איש אל כל שאר בשרו לא תקרבו" (ויקרא יח, ו).
כל קרוב בשר אסור, כגון הנגיעה בידי אשת איש.
ופירוש לגלות ערווה, כי הקריבה מביאה לידי ערווה.
וכי תאמר בלבבך : איפה נמצא בכתוב כי גדרה התורה גדר כי תאמר אשר אסרו מגע
יד ליד להיות גדר לעברה? נשיבך דבר, הנה במצוות הנזיר אשר עקר נזירותו פן ישתה
וישכח מחקק, או יתעהו רוח-זנונים, אוסרתו התורה מכל אשר ייעשה מגפן היין, וכל זה
לגדר הרחקה ממשותה היין...
(שערי תשובה לרבנו יונה, שער שלישי, אות פ')

"ונמלתם" (בראשית יז, יא): ...לפי שרוב העברות יעשה האדם על ידי אותו האיבר, לפי
שהוא ראש התאוות הבהמיות, וכשיבוא האדם לעשות עברה בתשמיש אותו האיבר,
יהיה רואה אותו האות אשר בו ויזכור מה שציווהו האל וימנע מעשות העברה ההיא,
ולא יהיה כבהמה לבעול כל אשר ימצא, אלא במותר לו...
(רד"ק לבראשית יז, יא)

- איזה הוא סייג שעשה משה לדבריו?
הרי הוא אומר (שמות יט):
"ויאמר ה' אל משה: לך אל העם וקידשתם היום מחר."
לא רצה משה הצדיק לומר להם לישראל כדרך שאמר לו הקב"ה, אלא כך אמר להם:
"היו נכונים לשלושת ימים, אל תיגשו אל אישה."
והוסיף להם משה יום אחד מעצמו...
והסכימה דעתו לדעת המקום.
(אבות דרבי נתן ב)

- לא יקרא לאור הנר, שמא יטה.
אמר ר' ישמעאל בן אלישע: אני אקרא ולא אטה.
פעם א' קרא וביקש להטות.
אמר: כמה גדולים דברי חכמים שהיו אומרים "לא יקרא לאור הנר".
(מסכת שבת דף יב, ע"ב)

- גזרות חכמים בסייג לתורה, שלא יכניס אדם עצמו בדבר שהוא יכול לבוא מזה לעבור על דבר תורה, יש בזה שתי כוונות. הכוונה הפשוטה להסיר המכשול המעשי שלא יעבור ע"ד תורה בפועל. אמנם זאת הכוונה לא תיבטל כי אם כשהעובר ייכשל באמת, ומתוך שיעבור על הסייג יבוא לעבור על גוף דברי תורה עצמה.

אמנם יש בזה עוד כוונה שנייה, שהרי יסוד יראת ה' וקיומה של תורה תלוי באיכות ציור רוממות ערכם של דברי תורה בלבו של אדם. והנה כשאדם נזהר בעצמו לבלי הכניס עצמו למצב שיש איזה חשש שיבוא לעבור על דבר מן התורה, זאת הזהירות בעצמה חוקקת בלבבו רושם חזק כמה גדול הוא ערכה של שמירת התורה וכמה רב הוא ההפסד בעברת דבר אחד מה"ת, שהרי אפילו להיכנס במצב שיש איזה חשש שיבוא לעבור ע"ד מה"ת הוא מרחיק את עצמו, כמו שאדם מרחיק את עצמו מחשש סכנת נפשו, וכמו שהוא שומר מכל משמר אוצר יקר ונחמד, שגם מחשש רחוק של איבודו הוא מגן עליו. ולהפך כשאדם נכנס במצב כזה שהוא עלול לעבור ע"ד של תורה, אע"פ שייזהר ולא יעבור, מ"מ מרשים דבר זה עצמו בלבבו איזה ירידה על ערך קיום התורה בכלל. שהרי אין הדבר כ"כ נשגב אצלו, שהרי אינו חש שישמור עצמו מהיכנס במקום שיש חשש שיבוא לעבור ע"ד תורה, ופעולת הרפיון על כלל קיום התורה פועלת לרעה גם כשלא יעבור בפועל ע"ד מה"ת. ע"כ ע"ד רבא שאמר אדם חשוב מותר, לצד הכוונה השנייה, מקשה מדר"י ב"א שקרא וביקש להטות, הרי דגם באדם חשוב שייך לומר שעכ"פ המצב הוא שיתכן לעבור ע"ד תורה. ע"כ אפילו אם אינו עובר בפועל כמו בעובדא דר"י, להך מ"ד שלא עבר בפועל, מ"מ רפיון בנפש כבר פועל הדבר במה שמכניס עצמו לחשש קרוב לעבור ע"ד תורה שהרי ביקש להטות. ע"כ אמר כמה גדולים דברי חכמים שאמרו לא יקרא לאור הנר, וכמו שנאמר בשם הגר"א דתלם הגדולה במה שלא פירשו שמא יטה, והכוונה לדברינו, שבאמת אין הגזרה מיוסדת על שמא יטה בפועל כ"א על הכניסה למצב שיש צד לחשש הטיה, שכבר פועל בלב חסרון ערך הראוי לכבודה וערכה הנשגב של תורה. ולצד הכוונה הראשונה הפשוטה, מקשה מדר"נ דאמר שקרא והטה, להורות שגם בפועל אין לאדם לבוא על חקר נפשו נגד הגבלות חז"ל, וחופץ לאותו רפיון של ערך התורה בכלל שפועל הדבר של זלזול סייג לתורה, עוד אין שום אדם בטוח שלא יהיה נפגע בעברה בד"ת עצמה.

(עין איה לראי"ה קוק זצ"ל, שם)

אינטרנט - השפעות, סכנות והתמודדות

סדנה 3

// הרב זאב מנדלסון

א. נושא הסדנה

דרכי התמודדות עם הסיכונים הקשורים בשימוש באינטרנט בקרב בני נוער.

ב. מטרות הסדנה

1. העלאה למודעות הנוער את סכנות הצפייה באינטרנט משתי בחינות:
 - סכנת ההתמכרות והשלכותיה
 - סכנת הנפילה לאתרים שאינם צנועים
2. מתן כלים להתמודדות בשלושת שלבי הגלישה:
 - לפני הגלישה - חיזוק המודעות והכנות לגלישה בטוחה
 - בעת הגלישה - אמצעי זהירות וכללים ברורים
 - בשעת ההימצאות באתרים שאינם צנועים - הפעלת "מנגנוני חירום"
3. לימוד והפנמה של הקושי בהתמודדות עם יצר המין - "אין אפוטרופוס לעריות".

ג. מהלך הסדנה

שלב 1

מוצע לפתוח את הסדנה בהקראה של מכתבי "זעקה לעזרה" אותנטיים הנמצאים לרוב ברשת באתרים שונים המספקים שירות זה. מכתבים אלו מדברים בעד עצמם: גודל הבעיה, היקפה, מאפייני הנפילות, הכאב וההרגשה שבעקבותיהן. כדאי לדון עם המשתתפים במאפיינים אלו ולחפש את "המכנה המשותף" להתמכרות זו (מכתבים לדוגמה ראו בנספחים להלן, ב"לקט בקשות עזרה").

שלב 2

בשלב זה מוצע לערוך שיחה ודיון על המקורות הנ"ל, על הסכנות שבגלישה לא מבוקרת ועל תופעת ההתמכרות (חומר עזר מצוי בנספחים).

שלב 3

בשלב זה יציג המורה מקרה, רצוי במנותק משלבים א' ו-ב', בפגישה בפני עצמה (יש להשתדל לעשות זאת באופן מוחשי ביותר כדי ליצור הזדהות אצל התלמידים ולגייסם להצעת פתרונות לעזרה).

מקרה לדוגמה

הגיע אליי אתמול חבר מהמילואים (או מהשכונה), ומיד כשנכנס חשתי על פניו מתח ודאגה. הוא סיפר לי שזה עתה יצא מביקור אצל רופאו הגר בסמיכות אליי. רופאו אמר לו כי בגלל בעיית השמנה קיצונית (או לחלופין עישון כבד וכדו') נשארו לו חודשים ספורים לחיות אם לא יתעשת ויגמל מבעייתו מיידית. חברי בכה בפניי ואמר שאינו מצליח בשום אופן להתגבר על רצונו לאכול (או לעשן); הוא ניסה פעמים רבות להפסיק, אך לא הצליח. הוא פנה אליי בייאושו כדי שאעזור לו להתגבר, שכן חייו ומשפחתו חשובים לו מאוד. אמרתי לו שאני חייב לחשוב, כי הבנתי שפתרונות "בשליפה" לא יעזרו למצבו הקשה. לכן אני פונה אליכם, תלמידים: עזרו לי להציע לו פתרונות רציניים.

כאן יפנה המנחה אל התלמידים וירשום את הצעותיהם על הלוח. בשעת הכתיבה יש לחלק את הלוח לשלושה טורים, ובכל טור לרשום את הפתרון המתאים:

- הטור הימני יכלול פתרונות של אמצעים לחיזוק **המודעות לסכנות** הטמונות באכילה או בעישון מופרז.
- בטור השני יירשמו הפתרונות המציעים **מנגנונים המונעים** הגעה לאוכל או לעישון.
- הטור השלישי יכלול את **הפתרונות להתמודדות בשעת מעשה**, כאשר כבר הגיעו האוכל או הסיגריה לידי החבר, והוא מתקשה מאוד להניחם.

חשוב **שלא** לומר לתלמידים בשלב זה מהי הכותרת של כל טור ולסווגם רק לאחר השלמת הרעיונות.

להלן דוגמאות של הצעות שעלו בכל טור בסדנאות שנערכו בעבר בנושא:

- **בטור הראשון - חיזוק המודעות:** שיקרא ספרים על הסכנות, נזמין רופא אישי שיסביר לו למה זה גורם, נארגן לו ביקור במחלקה מתאימה בבית חולים, נראה לו תצלומי ריאה של מעשנים כבדים (במקרה של עישון), נציע לו שילך להרצאות ולקבוצות תמיכה וכו'.
- **בטור השני - מניעה:** נצמיד שומר אישי בתרונות, נמלא את הבית בשלטים על הסכנה, ננעל את המקרר, נוציא מהבית כל אוכל, נכניס הביתה רק אוכל דיאטטי, נמציא לו רעיונות לעיסוקים שיסיחו את דעתו כגון עשיית ספורט ופעולות התנדבות, נשים ליד האוכל תמונות של ילדיו, נשים לו רסן על הפה, נתכנן לו תפריט יומי שאין לסטות ממנו וכו'.
- **בטור השלישי - התמודדות בשעת מעשה:** שילעס לאט-לאט, שישהה את תחילת האכילה לזמן קצוב (ירווה זמן), שיאכל את המאכלים המזיקים פחות תחילה, שיקרא קטע מוכן מראש לשעת חירום על הסכנות לפני שיתחיל לאכול, שישתה הרבה מים לפני תחילת האכילה וכו'.

שלב 4

כאן יגלה המנחה לתלמידים כי המקרה שעסקו בו הוא בעצם משל להתמודדות קשה שיש אולי לכולנו - הגלישה באינטרנט. אנו כולנו בהתמודדות עם הגלישה העלולה לגרום נזקים כבדים לנו ולמשפחותינו. בשלב זה יפנה המנחה לתלמידים ויציע להם לנסות להמיר את כל ההצעות שהם עצמם נתנו ולבדוק אם הן מתאימות גם לנושא הגלישה. הם יגלו שאת רוב ההצעות אפשר להמיר בקלות.

להלן דוגמאות לפתרונות שהומרו לצורך הגלישה באינטרנט:

- **חיזוק המודעות:** הרצאות, מאמרים, סדנאות, ייעוץ ושיחה אישית, קריאת מכתבים של בקשות עזרה של אלו ש"נפלו ברשת" וכו'.
- **מינעה:** אינטרנט מסונן, קוד למחשב, גלישה תמיד בשניים, מיקום המחשב במרכז הבית, שלטים ותמונות מסביב למסך, תכנון הזמן ואתרי הגלישה מראש, השתתפות בפעילויות שונות - להיות עסוקים ולא משועממים, תפילה לפני הגלישה וכו'.
- **התמודדות בשעת הגלישה** (כאשר אין סינונים יעילים והגולש נמצא בסיטואציה שבה הפיתוי בעיצומו): לעשות השהיה מוקצבת (לדחות בכמה דקות את ההתעסקות) ובינתיים לפנות לעיסוקים מהנים אחרים, להיצמד קודם לתכנית הגלישה שהכנו מראש, לקרוא קודם מכתב של בקשת עזרה ורק אחר כך לגלוש.

חשוב לציין שעקרונות ההתמודדות בשעת הגלישה הם שקשה מאוד להילחם "חזיתית" ביצר ויש לעשות תרגילי השהיה ככל האפשר, בתקווה שבינתיים הגולש אולי יתעשת.

שלב 5 - סיכום הנושא

המשתתפים ילמדו מקורות (המצורפים בנספחים) העוסקים בקושי להתמודד עם יצר המין, בעובדה שאין מי שמחוסן מפניו ובדרכים שרבותינו הקדמונים התמודדו בהן עם יצר המין. יש להדגיש שאת הפתרונות מצאו התלמידים בעצם בעצמם ואין לזלזל ביעילותם ובנחיצותם. כמו כן יש ליידע את התלמידים בגורם המקומי (מחנך/ יועץ/ רב בית הספר/ עו"ס וכו') שיוכלו לפנות אליו בכל קושי בנושא והוא יקבל אותם בהבנה, בהכלה ובאי-שיפוטיות.

ד. סיכום הסדנה

המנחה יסכם ויאמר שסדנה זו כללה למעשה שלושה שלבים עיקריים.

- בשלב הראשון עסקנו בנתינת "פה" לקושי ולהרגשת "חוסר האונים" של מי שנפלו בחלקים השליליים של האינטרנט. הדגש הושם על תחושת חוסר האונים, על הרגשת הצביעות ועל הקריאה הנואשת לעזרה.
 - בשלב השני עסקנו בהתמודדות תוך הסטת הדיון ל"אזור ניטראלי" - ללא נוגדנים מוקדמים. תפקידו של חלק זה היה לגרום לנוער להעלות בעצמו את הפתרונות המתאימים לתפיסתו.
 - החלק השלישי בא בעקבות התובנות של שני השלבים הראשונים. אנו יוצאים מתוך נקודת הנחה שיש רצון ופתיחות לשמוע בנושא, במיוחד אחרי הדיונים הקודמים.
- בחלק זה יש להרחיב את התובנות על הקושי בהתמודדות מבחינה אמונית, לתת מקום לקושי באמצעות סיפור התמודדותם של קדמונינו, וכן לספק מידע אודות תופעת ההתמכרות בכללה.

ה. נספחים

מקורות רקע

נספח 1

1 הבחירה החופשית היא מהעקרונות היסודיים ביותר של אמונתנו:

א. דברים פרק ל, פסוק יט

הַעֲדֵיתִי בְכֶם הַיּוֹם אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ הַחַיִּים וְהַמָּוֶת נָתַתִּי לְפָנֶיךָ הַבְּרָכָה
וְהַקְלָלָה וּבְחִירַת בְּחַיִּים לְמַעַן תַּחְיֶה אִתָּה וְזָרַעְךָ.

ב. רמב"ן

להגיד להם כי שני הדרכים בידם וברשותם ללכת באשר יחפצו בה ואין מונע
ומעכב בידם לא מן התחתונים ולא מן העליונים ...

דומה שאין בנמצא מכשיר עוצמתי של "בחירה חופשית" כמו האינטרנט, אשר
בלחיצת "עכבר" אחת מאפשר להגיע למקורות ידע מדהימים, אך בלחיצה נוספת
מאפשר להגיע למקומות הנמוכים ביותר בעולם האנושי. צומת זה של בחירה
חופשית ממוקם על אחד היצרים הקשים יותר להתמודדות:

א) רמב"ם, הלכות איסורי ביאה פרק כב

הלכה יח

אין לך דבר בכל התורה כולה שהוא קשה לרוב העם לפרוש אלא מן העריות
והביאות האסורות. אמרו חכמים: בשעה שנצטוו ישראל על העריות, בכו
וקיבלו מצווה זו בתרעומות ובכיה, שנאמר: "בוכה למשפחותיו", על עסקי
משפחות.

ב) שם והלכה יט

ואמרו חכמים: גזל ועריות נפשו של אדם מתאוה להן ומחמדתן, ואין אתה
מוצא קהל בכל זמן וזמן שאין בהן פרוצין בעריות וביאות אסורות. [ועוד]
אמרו חכמים: רוב בגזל, מיעוט בעריות, והכול באבק לשון הרע.

נספח 2

דוגמאות למכתבי "זעקה לעזרה" אותנטיים הנמצאים לרוב ברשת
באתרים שונים המספקים שירות זה

(א) שאלה

שלום!

יש לי בעיה מאוד, מאוד קשה! והיא גם מאוד אישית ופרטית! אני בן 17 וכבר תקופה מאוד ארוכה שאני נכשל הרבה מאוד פעמים, ... זה קורה לי הרבה שאני מוצא את עצמי לבד, כשאני מול הטלוויזיה ומול המחשב, כשאני מגיע למקומות ממש לא ראויים באינטרנט. כל פעם אחרי שאני נכשל אני מרגיש ממש רע עם עצמי ואני יודע שזה ממש לא שייך ולא מתאים לי, ואני מרגיש ממש צבוע עם עצמי שככה אני מתנהג, ואני בעצם ממש לא בן אדם כזה...ואף אחד לא היה חושב עליי בתור אחד כזה.

אני ממש רוצה להפסיק, אבל אני לא מצליח. אני מרגיש שזה משתלט עליי ואני פשוט לא שולט בזה... עד עכשיו ממש לא רציתי להתייעץ עם אף אחד וממש הדחקתי את זה... אני מבקש מכם, כמעט מתחנן: תעזרו לי לצאת מזה, להצליח להשתלט על זה. להפסיק! ופשוט לשכוח מזה! ולהיות פשוט מי שאני באמת! בבקשה תכוונו אותי איך לצאת מזה, תדריכו אותי... באמת היה לי ממש קשה להוציא את זה מעצמי, אז תעזרו לי שאני אגמור עם זה כמה שיותר במהירות...

תודה רבה!

(ב) שאלה

שלום לכבוד הרב!

אני עוד מעט בן 17, ובתקופה האחרונה קשה לי מאוד בכל הנושא הזה שקשור לאינטרנט...אני לא מדבר על אתרי פורנו, אבל עדיין אני מוצא את עצמי לא פעם באתרים לא כ"כ צנועים. ואני לא מדבר על האתרים המרכזיים שגם שם כמעט כל פעם נמצאת איזו תמונה בדף הראשי...אני מדבר על אתרים שאני מכניס את עצמי לשם...מאוד קשה לי עם זה, וכל פעם שאני יוצא אני מצטער ומרגיש רע, אבל אני לא יכול להתגבר על עצמי, ואני אחרי כמה זמן מוצא את עצמי עוד פעם שמה...אני אחד שמקפיד על תפילות במניין, ציצית, ברכות וכמעט על כל הלכה ששמעתי, אבל בקטע הזה אני פשוט לא מצליח...אני גם לא יכול לבטל את האינטרנט כי אני לא יכול להגיד להורים שלי למה וגם אנחנו משתמשים בו די הרבה...הייתי רוצה ייעוץ מה לעשות כדי להתחזק ובזה להוציא את עצמי מהמצב הזה...ובמיוחד בתקופה הזו של החופש...(חיפשתי עבודה ולא ממש מצאתי, כך שרוב היום אני בבית, מול המחשב)...אני מרגיש שאני רק עושה נזק לעם ישראל...וכבר התחלתי להתייאש מהקטע הזה....

תודה רבה לרב!!

(ג) שאלה

אני לא הראשון ובטח לא האחרון שנופל באתרי התועבה. אני פשוט לא יכול להפסיק, ואני שונא את עצמי. מה לעשות שאין משהו ברמה כזאת של סיפוק בחיים הרגילים שלי?! מה ה' רוצה ממני? הצילו!!!!

המשך נספח 2

דוגמאות למכתבי "זעקה לעזרה" אותנטיים הנמצאים לרוב ברשת
באתרים שונים המספקים שירות זה

ד) שאלה

אהלן.

אני לא אהיה יותר מדיי דרמטי ואני אגיע לנקודה. קשה לי, קשה, ואני לא מצליח לעמוד בפיתוי של היצר בענייני נשים.

אני מסוגל לא לדבר רכילות ולשון הרע במשך ימים אבל בכל הקשור לנשים אני מתקשה ומתקשה משמעותית. הייתה תקופה שביטלתי את האינטרנט בגלל הדברים האלה. לאחרונה לאימא שלי התחיל הקטע של כל הגדולים. היא החליטה שהיא רוצה ללמוד על המחשב. היא החזירה את האינטרנט, ואני, אני שוב נגרר... ואני לא מצליח לעמוד בפיתוי. ונשבר לי, כבר באמת נשבר לי. לא רוצה לשמור נגיעה כבר... נמאס. יש לי היתר להרוס את המחשב וכך להימנע מהביזיון הזה שנקרא אינטרנט? ויש לי גם בעיה עם טלוויזיה. וכל זה כשאני תלמיד ישיבה, ולא בשנה הראשונה. ושוב, כבר נמאסו עליי המלחמות האלה. אני נלחם, נלחם ולא מצליח. איך מתמודדים? אולי עדיף כבר לוותר... לקחת משהי... ואתה... ואולי זה יירגע. תענו מהר, זה חשוב. שבת שלום.

ה) שאלה

שלום וברכה,

אני ממש מתביישת בשאלה, אך אני כבר אובדת עצות! לפני כשנה נישאתי לבחור נפלא. יש בינינו קשר טוב והאהבה פורחת ב"ה (הרמה הדתית שלו נמוכה משלי), אך לפני כמה חודשים גיליתי שהוא נכנס לאתרים אסורים. דיברתי אתו, והוא אמר שהוא נכשל וכי יפסיק... לאחר חודש בערך גיליתי את זה שוב וגם אתמול. מה אני עושה?? הוא אומר בכל פעם שלא ייכנס, שהוא מתנהג כמו ילד ושהוא ממש מצטער... אני לא רוצה לגלות שוב...

ו) שאלה

אני בחור דתי, נשוי ואב ל-4 ילדים קטנים ומקסימים. מאז תקופת הצבא אני משתדל להתחזק, הן במידות והן בלימוד תורה (בעיקר במידות). דף יומי, לימוד עצמי (לא יותר מדיי, כי אין לי יותר מדיי זמן, אבל ככל שמותיר הזמן). הבעיה שלי היא נשים! נשים! נשים! נשים! אני לא עושה שום דבר פיזי חלילה, לא נגיעה ולא יותר, אבל לצערי אני נכשל בראיות אסורות (בעיקר באינטרנט) ובחטא הידוע, ה' יציל. אין לי כבר כוח להתמודד. עשרות פעמים ניסיתי.

הייתה תקופה של 4 שנים שלא נכשלתי בחטא, וחזרתי לזה. אני לא מצליח להתמודד עם עצמי, ואני אובד עצות. זה לא ריאלי לסגור את האינטרנט, כי הוא דרוש לעבודתי. בבית אין לי אינטרנט ולא טלוויזיה, אבל יש לי בעבודה, ופה אני נופל, כשאף אחד לא נמצא; בסתר, כמו גנב.

מה אני עושה!! ריבונו של עולם - אין לי כבר כוח. בא לי פשוט להמשיך כמו שאני ולחיות עם החטא הזה איך שהוא. אין לי כוח להתמודד. אני מדוכדך ועצוב אחרי כל פעם שאני חוטא, בעיקר בחטא הידוע אבל גם בראיות אסורות כמובן. אני לא יודע עם מה להתמודד קודם ואיך להתמודד עם זה! דיי!! ריבונו של עולם, דיי!! אולי לך, כבוד הרב, יש עצה בשבילי. שאלתי אותך שאלות רבות, והתרשמתי מכנותך וממחוברותך אל הקרקע. מה אני עושה? אני מצטער שהמכתב ארוך, אולי פרקתי יותר מששאלתי (את השאלה היה אפשר לשאול בשני משפטים), אבל אני מקווה שאתה מבין מה עובר עליי. מצפה לתשובה בתודה ובכיליון עיניים.

נספח 3 מקורות לסיוע בהתמודדות עם האינטרנט

א מסכת יומא דף סט, עמוד ב

אמרו: הואיל ועת רצון הוא, נבעי רחמי איצרא דעברה. בעו רחמי ואמסר בידיהו. אמר להו: חזו דאי קטליתו ליה לההוא כליא עלמא. חבשוהו תלתא יומי, ובעו ביעתא בת יומא בכל ארץ ישראל ולא אשתכח. אמרי: היכי נעביד? נקטליה - כליא עלמא! ניבעי רחמי אפלגא - פלגא ברקיעא לא יהבי. כחלינהו לעיניה, ושבקהו. ואהני דלא מיגרי ביה לאיניש בקריבתה.

פירוש: אמרו (חכמים בזמן עזרא הסופר, אשר קודם לכן עלה בידם לבטל את יצר עבודה זרה): הואיל ועתה עת רצון, נבקש רחמים לבטל את יצר המין. ביקשו רחמים ונמסר בידם (היצר לבטלו). אמר להם (הנביא): ראו שאם אתם "הורגים" אותו יכלה העולם, שכן לא תהיה פרייה ורבייה.

אסרו את היצר שלושה ימים, וביקשו ביצה בת יומה בכל ארץ ישראל ולא נמצאה, שכן ללא היצר נעצרה פרייה ורבייה בעולם. אמרו: כיצד נעשה? נהרוג אותו - יכלה העולם! נבקש רחמים על חציו (שיתבטל) - חצי מן השמים אין נותנים. ניקרו את עינו ושחררוהו. הועיל הדבר, שלא מתגרה אדם בקרובת משפחתו.

מתברר שאין תאוות המין כשאר התאוות. היא טבועה בעצם המציאות, וקיום המציאות תלוי בה. מובן אפוא כי יצר "קיומי" אשר כזה אינו יכול להיות חלש ונתון לביטול אנושי, שהרי המשך קיום העולם תלוי בו. חשוב להציב ידיעה זו במרכז הדיון כדי לנטרל ביטחון מוטעה כי "לי זה לא יקרה" או "לי אין שום קושי להתמודד עם זה" וכו'.

ב מסכת קידושין דף פא, עמוד א

הנך שבוייתא דאתאי לנהרדעא, אסקינהו לבי רב עמרם חסידא, אשקולו דרגא מקמייהו, בהדי דקא חלפה חדא מנייהו נפל נהורא באיפומא, שקליה רב עמרם לדרגא דלא הווי יכלין בי עשרה למדלייא, דלייא לחודיה. סליק ואזיל, כי מטא לפלגא דרגא איפשח, רמא קלא: נורא בי עמרם! אתו רבנן, אמרו ליה: כסיפתנין! אמר להו: מוטב תיכספו בי עמרם בעלמא הדין, ולא תיכספו מיניה לעלמא דאתי.

פירוש: מעשה ברבי עמרם החסיד שאירח קבוצה של שבויים משוחררות אשר היה צורך להלין ואשר מצאו את ביתו של הצדיק הגדול מתאים להן ולביטחונן. העלו אותן לעליית הגג, וסילקו משם את גרם המדרגות אשר היה צריך לעשרה בני אדם כדי להרימו. כאשר חלפה אחת משבויים אלה על פתח העלייה החזיר ר' עמרם את המדרגות הכבדות לבדו (מעוצמת היצר שבער בו). כאשר היה באמצע הטיפוס, החל זועק "אש בבית עמרם!" (כדי שהבושה מהשכנים המוזעקים תציל אותו מיצרו). מובן שמזעקו כל השכנים כדי לכבות את האש... אמרו חכמים לר' עמרם: ביישתנו! אמר להם: מוטב שתתביישו בי בעולם הזה ולא בעולם הבא. גם גדולי הצדיקים אינם מווגנים מעוצמת יצר זה ומפיתויו, וגם הם זקוקים לעזרה כדי להתמודד אתו.

ג מסכת ברכות דף לב, עמוד א

אמר רבי חייא בר אבא, אמר רבי יוחנן: משל לאדם אחד שהיה לו בן, הרחיצו וסכו, והאכילו והשקהו, ותלה לו כיס על צווארו, והושיבו על פתח של זונות. מה יעשה אותו הבן שלא יחטא? חשוב להסביר כי אי התמודדות חינוכית עם סכנות האינטרנט משמעותה על פי רוב נפילה. הסכנה גדלה במיוחד עקב השגרתיות והנגישות הקלה למכשיר, כפי שנלמד מהמקור הזה:

ד מסכת קידושין דף מ, עמוד א

דאמר רב הונא: כיוון שעבר אדם עברה ושנה בה, הותרה לו. הותרה לו סלקא דעתך? אלא נעשית לו כהיתר.

מקורות מתחום היעוץ בנושא ההתמודדות עם האינטרנט

נספח 4

א האם יש הפרעה המוגדרת כהתמכרות לאינטרנט?

אחת התופעות שמשפחות רבות נאלצות להתמודד עמה היא ההתמכרות לגלישה באינטרנט. בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים רבים בנושא זה, והתוצאות מדאיגות ביותר.

מחקר נרחב שנערך בשנת 2006 באוניברסיטת סטנפורד בארצות הברית מעלה כי שיעור המדווחים על סימפטומים האופייניים להתמכרות ברשת מטפס ועולה. החוקרים ערכו מדגם מייצג של 2,500 בתי אב ברחבי ארה"ב המייצגים את כלל האוכלוסייה האמריקאית, והשתמשו בכלי מדידה המאפיינים התמכרויות קשות. התוצאות היו ברורות מאוד: 8% מהאוכלוסייה דיווחו על סימפטומים של התמכרות בעקבות השימוש הרב באינטרנט, 14% מהנשאלים הודו שקשה להם להישאר יותר מיום אחד ללא אפשרות חיבור לרשת, 9% מהנשאלים סיפרו כי הם מנסים להעלים מאחרים את השימוש האובססיבי שלהם ברשת, 6% אמרו שהפעילות המקוונת השפיעה לרעה על יחסיהם עם חברים ועם קרובים, ו-8% הודו שהם גולשים באינטרנט "כדי להימלט מהמציאות" או כדי להקל מעליהם מצב רוח שלילי. חשוב לציין כי סימפטומים אלו מאפיינים גם התמכרויות ידועות אחרות, כמו לאלכוהול למשל, ולכן במדינות רבות החל תהליך של פתיחת מרכזי גמילה למכורי הרשת.

מעניין כי המושג "התמכרות לאינטרנט" כהפרעה נפשית של ממש הוגדר לראשונה בשנת 1995 על ידי חוקר מניו יורק בשם איוון גולדברג כהלצה וכמתיחה סאטירית, אולם הרעיון כבר מזמן אינו נחשב כלל וכלל כהלצה. השמועות אומרות כי עומדים להכליל התמכרות זו במהדורה החמישית של ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי, ה-DSM (העומד לצאת לאור בעוד כשנתיים), המתאר הפרעות נפש ומסווג אותן על פי תסמינים.

מחקרים רבים מורים כי השימוש המופרז באינטרנט הוא רקע לבעיות רבות בין בני הזוג, וכן כי גברים מתמכרים יותר מנשים, ומי שאינו עובד או אינו נמצא במסגרת לימודים מחייבת נמצא בקבוצת סיכון גדולה יותר.

מחקר איטלקי שנערך בשנת 2007 על ידי צמד החוקרים פררו ובאצ'י העלה כי התמכרות של ילדים לאינטרנט פוגעת בהם ישירות. היא עלולה להפוך אותם לאנשים מתבודדים ולהרוס את חיי המשפחה שלהם בעתיד. ילדים ביישנים, ילדים בעלי דימוי עצמי נמוך וילדים בעלי בעיות במשפחה נתונים בקבוצת הסיכון הגבוהה ביותר להתמכרות.

יש חוקרים הטוענים כי התמכרות לאינטרנט כמוה ככל התמכרות אחרת: הבילוי מול מסך המחשב גורם למוח להפריש חומר כימי הדומה לאדרנלין, ומרגישים מיד רגיעה והתרגשות, ומצב הרוח הוא טוב. אך כאשר המכור נפרד לרגע ממסך המחשב הוא מרגיש דיכאון ומחכה בקוצר רוח לרגע הבא שבו ישב מול המחשב.

שלוש סיבות עיקריות גורמות לאינטרנט להיות ממכר:

★ **אנונימיות:** הפעולות שאפשר לעשות באינטרנט, כמו לקבל מידע, לשאול שאלות ולהכיר אנשים בלי שנצטרך להזהות בפרטנו האמיתיים, נותנות לנו תחושה נעימה של שליטה ועוזרות לנו להתחמק מתחושת הבושה שלפעמים היא המפלט האחרון מנפילות.

★ **נוחות:** האינטרנט הוא כלי נגיש ביותר וחוקי. אין צורך ברישיון נהיגה כדי להגיע אליו, אין צורך לצאת מהבית, ולרוב הוא נמצא אפילו בתוך חדרנו.

מקורות מתחום הייעוץ בנושא ההתמודדות עם האינטרנט

★ **בריחה מהמציאות:** האינטרנט מכיל תכנים וירטואליים, מאפשר לאדם להתרחק מהיום-יום המציאותי ולהתמכר לעולם מדומה, ובעיקר מכיל תכנים שיצר האדם מושכו אליהם.

כיצד נצהה את ההתמכרות לרשת?

חוקרים שונים, ובראשם ק' יאנג (1998), פירטו בצורה דקדקנית כיצד אפשר לזהות סימנים המצביעים על התמכרות לאינטרנט:

- חיבור לאינטרנט במשך 6 שעות ויותר, יום אחר יום
- הרגשת אי-נוחות, רוגז וחרדה בזמן שלא מחוברים לאינטרנט, מלווה בקוצר רוח לקראת המפגש הבא עם האינטרנט, וחשיבה אובססיבית על מה שקורה באינטרנט
- גלישה מסיבית המתגברת והולכת כדי להשיג סיפוק מיוחד
- חוסר יכולת לעצור את הגלישה או לשלוט בכמותה
- הפסד או סיכון קשרים חברתיים, עבודה ותחומים חשובים אחרים בגלל האינטרנט
- שימוש באינטרנט כדרך בריחה מבעיות או לטיפול עצמי בדיכאון.

שם המשחק: גבולות ברורים

גם בבעיה זו, כברבות אחרות, הטיפול והמניעה המשפחתית מבוססים על יצירת גבולות ברורים לגלישה. מובן שכל משפחה, בהתאם למורי הדרך שהיא קשורה אליהם, תחליט אם בכלל להכניס לביתה את האינטרנט, ואם הוחלט להכניסו יש להציב גבולות ברורים לגבי השימוש:

- השתמשו אך ורק באינטרנט החסום בפני תכנים מזיקים, שמטבע הדברים ממכרים יותר.
- הנהיגו הגבלת זמן: ערכו רישום מדויק לגבי הזמן שהגולש מבלה מול האינטרנט.
- עודדו את הילדים להיות עסוקים בפעילויות רבות חיוביות מחוץ לאינטרנט.
- מקמו את המחשב במקום שבו בני הבית עוברים ושבים.
- יש בתים הנוקטים כלל חכם: לעולם אין גולשים לבד.
- יש להנחות את הילדים לרישום מדויק מראש של המקום שבו הם אמורים לגלוש כדי למנוע שוטטות מסוכנות.
- כדאי לעטר את המסך בדמויות מופת של גדולי ישראל או בפסוקים המתריעים מפני נפילה.
- יש שהנהיגו תפילה או פרק תהלים לפני הגלישה.

אשוב כל העת לזכור כי בפעולה של "קליק" אחד ב"עכבר" המחשב אפשר לעבור ממצב של "ובארת באיים" לכיוון הפוך ומנוגד אליה.

מקורות מתחום הייעוץ בנושא ההתמודדות עם האינטרנט

2 התמכרויות אצל בני נוער

גיל ההתבגרות נחשב בספרות המקצועית בעל סיכון גבוה להתמכרויות לחומרים פסיכואקטיביים כמו סיגריות, אלכוהול, תרופות ללא מרשם וסמים לא-חוקיים.

בהתמודדות עם התופעה יש להתייחס להנחות האלה:

★ **מאפייני גיל ההתבגרות:** חיפוש אחר ריגושים לאחר סיפוק הסקרנות, נטילת סיכונים, בדיקת גבולות ה"אני"; צורך בעצמאות ובניתוק ממצבי תלות המתבטא לעתים במרד במבוגרים ובאי-ציות למוסכמות, לנורמות ולחוקים, בבריחה מהתמודדות עם בעיות ובחוסר יכולת להתמודד עם כישלונות, עם בעיות, עם הדימוי העצמי ועוד.

★ **לחץ סביבתי ונורמות חברתיות:** בגיל ההתבגרות קבוצת ההתייחסות החברתית היא קבוצה משמעותית ביותר, והיא מכתיבה, בסמוי או בגלוי, נורמות של לבוש, הופעה חיצונית והתנהגות ועשויה להוביל להתנהגויות שליליות.

★ **השפעת ההורים והמשפחה:** העמדות וההתנהגויות של המתבגרים מושפעות מאוד מיחס ההורים והמשפחה אליהם - אי הצבה של גבולות ברורים, היעדר תקשורת בונה ודיאלוג, תוקפנות ואלימות מילולית ופיזית, מודלים שליליים לחיקוי, מצוקות אישיות ומצוקות במשפחה ועוד.

★ **השפעת הסביבה והקהילה:** מידת החשיפה לתופעות שליליות בקהילה ובשכונה וזמינות החומר משפיעות על ממדי ההתמכרות.

כדי לזהות תופעות של התמכרות בקרב בני נוער יש להכיר את מאפייני ההתמכרות:

1. הזנחה של מרכיבים חשובים בחייו של האדם בעקבות ההתנהגות
2. שיבוש במערכות יחסים משמעותיות של האדם בעקבות ההתנהגות
3. כעס ואכזבה מצד האנשים הקרובים לאדם בשל התנהגות זו
4. תגובה מתגוננת או מבוהלת כאשר נשמעת ביקורת על ההתנהגות
5. תחושת אשמה וחרדה סביב ההתנהגות
6. חוסר יכולת להפחית במינון של ההתנהגות המדוברת וצורך מתמיד להעלות את מינון ההתנהגות כדי להגיע לתחושת הנאה זהה בכל פעם
7. שימוש בהתנהגות כדי לברוח מהמציאות
8. תגובות של נסיגה פיזית ורגשית (withdrawal) כאשר נעשה ניסיון להפסיק את ההתנהגות.

התבוננות בשמות המאפיינים מלמדת כי כל התמכרות שהיא - לסמים, לאוכל, להימורים ועם אינטרנט - עלולה לגרום לאותן תוצאות

תפילה לפני הגלישה באינטרנט

נספח 5

תפילה לפני הגלישה באינטרנט // הרב שמואל אליהו

העיקר הוא להתפלל מכל הלב שהקב"ה יעזור לך להתגבר על היצר הרע שלא תיפול בו לא בשוגג ולא במזיד.

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקי ואלוקי אבותי, שאל תביאני לידי חטא ולא לידי עוון ולא לידי ניסיון ולא לידי ביזיון, ותרחקני מיצר הרע, ותדביקני ביצר הטוב. וכוף את יצרי להשתעבד לך. ותצילני היום ובכל יום מעזי פנים ומעזות פנים, מאתר רע, מיצר רע, שלא אמשך להיכנס לאתרים שמקשרים לאתרי עריות ולא לאתרי עריות ממש. שלא אכנס בהם לא בטעות ולא בכוונה חלילה.

אנא, ה', עזרני לנקות את המחשב מכל מיני וירוסים ותמונות רעות שמקלקלות ומפריעות לעבודתי הנכונה ואזכה לנקות את עצמי כדי שאהיה בעל מחשבות טהורות, שאוכל להתפלל בלב שלם ושאוכל להקים משפחה של אהבה אמתית ויציבה.

(אנא, ה', עזרני לנקות את עצמי ממחשבות של ניאוף ומדמויות עריות שראיתי בין בשוגג בין במזיד, בין באונס ובין ברצון.)

אבינו שבשמים, תן בי כוח להתגבר על יצרי שלא לבטל את זמני לשווא ולא אתכתב עם שום אישה זרה / שום גבר זר או מי שלשונו אינה נקייה. שלא אתן עיניי ולא אשוב בשום אישה אחרת / בשום גבר אחר, כמו שציוויתנו בתורתך הקדושה: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם."

ותתקיים בנו הבטחת ה', "והייתם קדושים לא-לוהיכם". אמן.

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, ה' צורי וגואלי.



יש מזמור בתהלים שממש ממש מתאים לאמרו לפני הגלישה ואפשר לומר אותו במקום התפילה או יחד אתה:

"אשרי האיש אשר לא הלך בעצת רשעים ובדרך חטאים לא עמד ובמושב לצים לא ישב, כי אם בתורת ה' חפצו ובתורתו יהגה יומם ולילה. והיה כעץ שתול על פלגי מים אשר פריו ייתן בעתו, ועלהו לא יבול, וכל אשר יעשה יצליח. לא כן הרשעים, כי אם כמוץ אשר תדפנו רוח. על כן לא יקומו רשעים במשפט, וחטאים בעדת צדיקים. כי יודע ה' דרך צדיקים ודרך רשעים תאבד."

(תהלים פרק א)



"רק אני והגלשן שלי" - התמודדות אמונית עם הסכנות הטמונות ברשת

סדנה 4

// הרב יניב אפרתי

א. נושא הסדנה

התמודדות עם סכנות האינטרנט.

ב. מטרות הסדנה

1. היכרות עם הסכנות האורבות לנו בחופש הגדול בשימוש באינטרנט
2. הכנה נכונה כדי להישמר מהסכנות באינטרנט.

ג. מבוא

אנו מצויים כעת בעיצומה של תקופה שזכתה לכינוי "העידן הווירטואלי". חיבור פשוט לאינטרנט כיום מאפשר נגישות כמעט בלתי מוגבלת למגוון עצום של תכנים. חלק לא מבוטל מהתכנים נושא אופי מיני, לעתים פרובוקטיבי במובהק. לרוב התכנים השונים זמינים ללא בקרה כלשהי, חינוכית או אחרת.

ד. מהלך הסדנה

1. "רק אני והגלשן שלי" (מילים מתוך שירו של דני סנדרסון, "הגלשן")

המנחה יציג סיפור מקרה וייערך דיון במליאה:

א) החופש הגדול בעיצומו. ים, רוח מהולה במלח ובחול... אתה מקבל טלפון מחבר טוב שמציע לך הצעה שקשה לסרב לה, להצטרף לגלישה בים (בים הנפרד כמובן). מה תיקח אתך לפני היציאה מהבית? (כובע, מגבת, קרם שיזוף, בגדים להחלפה).

ב) אתה מגיע אל הים. מה צריך לעשות וללמוד לפני גלישה על גלים? (יש הוראות בטיחות: חוט המקשר בין הרגל לגלשן, גובה גלים המתאים לגלישה, עומק נכון, כניסה למים בהתאם להוראות המציל).

ג) ללא שמירה על הוראות הבטיחות אפשר ליפול מהגלשן, לשכוח כובע ומים ולהתייבש, להיתקל בסכנות האורבות בים (מדוזות או דגים העלולים לסכן אותנו), לגלוש במקומות אסורים או בעומקים מסוכנים (שיש בהם בורות וסחף).

הנמשל: גם לפני "הגלישה" באינטרנט ובים המידע האצור בתוכו ובתכנים הרבים (שלצערנו חלקם לא מבוקרים וראויים) יש צורך בהכנה וכלימוד של הוראות הבטיחות.

מה צריך לעשות כדי לגלוש נכונה באינטרנט?

2. כיצד בונים בניין?

(א) הכיתה תתחלק לכמה קבוצות. כל קבוצה תקבל מקלות ארטיק, דבק פלסטי או סלוטייפ ודגל קטן (בגודל של קיסם). לאחר חלוקת הצידוד יש להטיל את המשימה הבאה - בניית בניין בן שלוש קומות מהמקלות והצבת הדגל בראש הקומה השלישית של הבניין.

(ב) המנחה יתלה על הלוח ציור של בניין וישאל: מה צריך לעשות כדי לבנות בניין? דברי המשתתפים ייכתבו, והמנחה יסכם:

שלבי בניית בניין

1. הכנה: סרטוט ותכנון על ידי אדריכל
2. בניית היסודות: יציקת הבטון והברזלים
3. הצבת גבולות: שטח הבניין, כמה חדרים יהיו ואיפה יהיו גינה, גדר/חומה מסביב לבניין, מעקה בטיחות
4. קביעת תוכן הבניין: מה מכניסים לתוך הבניין: ריהוט, מיטות, מחשב, ספרים...

(ג) ייערך דיון בנמשל: כיצד בונים בניין של אישיות איתנה מול תכנים לא מבוקרים ברשת הווירטואלית?

שלב ראשון: דרושה הכנה והבנה כי בנייה דורשת עבודה קשה ומאומצת. מטרה ברורה ותכנון מדויק הן תנאי בסיסי לתחילתה של העבודה. כאשר אנו נמצאים בחופשה אנו יכולים לבלות שעות בשיטוט לא מבוקר באינטרנט ולהגיע למקומות לא ראויים. לפני שניגשים למחשב יש צורך בהכנה ובחשיבה מה המטרה שלשמה אנו ניגשים אליו: משחק, צ'אט עם חברים ועוד... המטרה צריכה להיות ברורה ותחומה ככל שאפשר בזמן, ויש להימנע משיטוט סתמי היכול להוביל אותנו למקומות לא ראויים.

שלב שני: אמנם הכנה היא דבר חשוב; לא בכדי "חסידי ראשונים היו שוהים שעה אחת לפני התפילה". אך כדי שההכנה הנכונה תבוא לידי מעשה בפועל יש צורך בבנייה שבסיסה איתן ומוצק. **מה עומד בבסיס של בניין האישיות?** התורה, המצוות, הליכה אחר הקב"ה ודבקות במידותיו. מעצם היותנו דתיים עלינו לשמור על עצמנו בחופשה ביתר שאת, לקבוע זמנים לתפילה וללימוד תורה, וההתעסקות ב"כוחות של חיים" ממילא תרחיק אותנו מהכניסה למקומות לא ראויים הפוגעים בנשמתנו.

נקודות נוספות להרחבה ולהעשרה

(1) יש ארבעה **יסודות** בעולם הטבע, אך יסודות אלו באים לידי ביטוי גם באדם עצמו: אש (יצר), מים (תורה), רוח (רוחניות) ואדמה (חומריות). יש מאבקים פנימיים בין היסודות השונים, אש מול מים ורוח מול אדמה. אך כל נשכח כי כל ארבעת היסודות הם בתוכנו ותפקידנו לנתב אותם נכונה.

1 השיח בכיתה על פי האמור לעיל צריך להיות עוד לפני הכניסה לאינטרנט. תוך כדי "שיטוט" באינטרנט כבר לימדונו חז"ל "אל תאמין בעצמך עד יום מותך", כלומר קשה, ואולי בלתי אפשרי להתרחק מתכנים לא ראויים ללא הכנה ראויה.

2) מידת **היסוד** (חלק מעשר הספירות) היא מידתו של יוסף הצדיק: התגברות על דברים היכולים לפגוע בנשמותינו והתרחקות מהם.

שלב שלישי: בנין דורש תיחום, **גבולות**. יש לקבוע למשל, מהו השטח שנובנה עליו הבניין, מהי רשות היחיד ומה אינה רשותו אלא רשות הרבים. חז"ל, מתוך היכרותם הפנימית את נפשו של האדם, בנו גדרים כדי שנשמור על עצמנו לכל ניפול: גבולות ברורים, כגון סינון מבוקר של ספק האינטרנט, שעות זמן לצורך השימוש באינטרנט ודיני ייחוד (רבים בני זמננו פוסקים כי שימוש באינטרנט במחשב דינו כדין ייחוד הדורש מאתנו לא להיות לבד או באופן "אינטימי" עם המחשב).

שלב רביעי: המנחה ישאל את הכיתה מה הם התנאים המאפשרים לברור בשבת. והתשובה היא: אוכל מתוך פסולת, מיד וביד. מלאכת ה**בורר** למעשה **מבררת** לנו מהו אוכל ומהי פסולת, מה טוב ומה רע, מה טוב לי ומה כדאי לי להתרחק. לפני שנכנסים לאינטרנט נדרש בירור מתמיד מהו אוכל ומהי פסולת, מה טוב ומקדם (דף יומי, שיחות עם חברים...) ומה רע ומזיק (תכנים לא ראויים באינטרנט). את המחשב יש להניח בסלון בסיון מבוקר, וכשאנו שנכנסים לאינטרנט לאחר בירור עליו להכניס לתוכנו אוכל (תורה, עבודות, למידה...) ולא את הפסולת (תכנים לא צנועים, צ'אטים עם אנשים שאינם מכירים ועוד...).

3. "הנה בא עוד גל גדול! זהירות, רק לא ליפול!"

מה עושים במקרה שכבר התחלנו לגלוש ולא כל כך נזהרנו? אפשר לחלק לתלמידים את שירו של אביתר בנאי "לילה כיום יאיר" או להשמיע להם את השיר ולשאול: על איזו מלחמה המשורר מדבר? כיצד הוא מצליח להילחם? רב נחמן בליקוטי מוהר"ן בתורה רפ"ב כתב: "דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות". כלומר, לדבריו יש צורך בלימוד זכות על חבר. כיצד עושים זאת? כמובן, על ידי מציאת נקודות טובות אצלו. בהמשך דבריו רב נחמן כתב כי מציאת נקודות חיוביות צריכה להיעשות גם בהסתכלות ובהתבוננות פנימית על עצמנו.

אביתר בנאי בשירו מביא את המאבק בין הרוח לבין החומר המתחולל בנפשו (בין הבורר המסמל ריקנות לבין המים המסמלים את התורה) ומלמדנו שהדרך הנכונה להילחם היא "בנקודות הקטנות, במילות העידוד", במחשבה המעודדת כי "לפחות יש פה קרב; פעם היה רק בור". בעזרת אותן נקודות טובות שהאדם מוצא בעצמו אפשר להפוך את הלילה (את החשכה) ליום (לאור), וגם להתגבר על הקשיים ועל הנפילות מהגלשן ולחזור ולגלוש על הגל.

Home Profile Find Friends Account

הפייסבוק והנוער הציוני-דתי: אתגרים ודרכי התמודדות // יונה גודמן

בשנה האחרונה פרץ הפייסבוק לחיי הנוער הציוני-דתי. במחקר גישוש שערכתי בחודש שבט התש"ע ככעשרים בתי ספר (חטיבות ביניים ותיכונים) עלתה התמונה הזאת: בבתי ספר המכונים "תורניים" דיווחו 60% מהתלמידים ומהתלמידות על שימוש קבוע בפייסבוק, ובבתי ספר דתיים רגילים דיווחו 70%-80% על שימוש קבוע בתוכנה. נדמה כי מאז המספרים ממשיכים לעלות...

הרבה הורים פונים במבוכה לשאול מה מהות התוכנה ומה כדאי שתהיה המדיניות המשפחתית לגביה. במקביל פונים מחנכים ומבקשים הצעה להתייחסות חינוכית ראויה. במאמר זה ננסה להסביר בתמצית מהו הכלי ומה הם שימושיו. נפתח בסקירה עובדתית ולאחר מכן נעבור לניתוח חינוכי.

סקירה עובדתית

הפייסבוק הוא רשת חברתית שהוקמה בשנת 2003 על ידי סטודנט בארה"ב שרצה לאפשר לסטודנטים להכיר איש את רעהו. שמו (פייסבוק = Facebook) מעיד על מטרתו - להיות ספר של פרצופים, מקום שבו אדם יכול להציג תמונות של עצמו ויכול לצפות בתמונות של חבריו. בחורף 2010 הודיע מייסד החברה (מרק צוקרברג) כי יש בעולם כבר 350 מיליון חברים בפייסבוק. בחודש מרס באותה שנה דיווח מנהל המכירות של פייסבוק באירופה כי בישראל יש 2.5 מיליון חברים וכי נצפים בארץ 3 מיליארד דפי פייסבוק בחודש.

במה עוסקת התוכנה אשר השימוש בה גובר על השימוש במונע החיפוש של גוגל? בתמצית: התוכנה מאפשרת לכל אחד לפתוח באינטרנט "קיר" שהוא תולה עליו תמונות שלו, מעלה הגיגים קצרים שלו, מצרף סרטונים על עצמו ועוד. כל משתמש צובר "חברים", כלומר אנשים שנותנים לו הרשאה לצפות בקיר שלהם, שמאפשרים לכתוב תגובות על הקיר שלהם ביחס לתמונות שהם העלו ולהפך. התוכנה מחפשת מיזמתה שמות שנראה לה שגם אתה מכיר ומעודדת אותך להציע גם להם "חברות". על הקיר אפשר לתלות תמונות קבוצתיות ולכתוב ליד כל דמות בתמונה את שמה, אפשר להכניס שם של כל אדם בעולם ולקבל תשובה אם יש לו "קיר" ולהציע לו "חברות" ועוד. ברגע שאדם נכנס לקיר שלו, הוא רואה את תמונותיו, את הדברים שאחרים כתבו לגביו ולגבי תמונותיו, את התגובות לתגובות וכן הלאה. כן הוא רואה (על הקיר שלו) עדכון של מה שהתחדש בקירות חבריו: מי כתב למי, מי הגיב למי, מי שיבח מישהו או ביקר אותו ועוד. התגובות הן לעתים קרובות אמירות קצרות ואישיות, הומוריסטיות או ציניות. כל אחד יכול לראות כמה "חברים" יש לכל אחד, ועל העמוד הראשי שלו מופיע מספר החברים שהוא כבר צבר (נוני 352) ואת התמונות הראשיות של כולם.

סוף דבר, ילדינו שוהים שם שעות רבות כדי להסתכל מה כתבו ליד התמונות שלהם, לעיין בתמונות חדשות של חברים (וחברות...), לשוטט בתוכנה כדי להתבונן בתמונות של חברים של חברים (דבר שאפשר לעשות ללא הגבלה) ועוד. היות שכל אחד יכול להעלות סרטונים קצרים של עצמו (מהמסביבה במוצאי שבת האחרונה ומכל אירוע אחר), הם גם מקדישים זמן כדי לצפות בסרט יום ההולדת של מיכל ובמסיבת הגיוס של די ודי לקרוא את התגובות שכתבו חברים על הסרטון. לפעמים סתם מעניין להישאב לתוך המרחב האין-סופי של הפייסבוק, לעיין בתמונות של אנשים, לראות מי הם חבריהם וחוזר חלילה.

**המשך מאמר הפייסבוק והנוער הציוני-דתי: אתגרים ודרכי התמודדות // יונה גודמן**

עד כאן תיאור קצר ופשטני, ונעמיק אותו באמצעות כמה נתונים נוספים: על הקיר שלך מתבצעת "הזנת חדשות" (news feed): בכל פעם שתפתח את הקיר שלך תעודכן במה שעשו כל מי שמוגדר כחברך: מי העלה תמונה, מי כתב תגובה, מי העלה סרט של אירוע שנטל בו חלק, מי הצטרף לאיזו קבוצה, וכמובן התגובות שכתבו אחרים על התמונות ועוד. היות שרוב חבריך פעילים ברשת, הקיר בדרך כלל מוצף בהמון ידע חברתי חדש. זאת ועוד: חלק גדול מהילדים נכנסים לתוכנה דרך המכשיר הסלולארי שלהם. בכל מקום - באוטובוס או במיטה, בטיול או בקניון - הם מתעדכנים ומעדכנים ומחברים לעולם החברות האין-סופי שהפייסבוק מדמה.

במקביל, אנשים רבים יכולים להתאחד כקבוצה סביב עניין בכל מכנה משותף בעולם - זמר או שחקן, קבוצת כדורגל, או, להבדיל, בוגרי ישיבה מסוימת. כל אחד יכול להצטרף לקבוצות. האתר מאפשר לך לעיין בכל הקבוצות הפעילות: זו יכולה להיות קבוצה של אוהדי שחקנית מסוימת, קבוצה של לוקים במחלה מסוימת ומה לא. הקבוצה יכולה לנהל לוח משותף (כלומר, יש גם קיר לקבוצה ולא רק לאנשים בודדים), כגון קיר של כיתה מבית ספר, של אוהדי קבוצת כדורגל וכן הלאה.

עד כאן הסבר טכני קצר מאוד על הכלי עצמו. הסבר זה מספק כדי לנסות ולנתח את משמעויותיו החינוכיות, ואת זאת שנעשה להלן.

הפייסבוק: יתרונות וחסרונות

כבכל כלי, מה שקובע הוא מה עושים בפייסבוק. נפתח במצבים שבהם הפייסבוק טומן בחובו יתרונות: הדוגמה הפשוטה ביותר היא זוג צעיר הנמצא בוכר בשליחות האומה ומשפחתו הנרחבת נותרה בארץ. דרך התוכנה שני הצדדים יכולים להציג תמונות של אוהבים מרוחקים. באמצעותה יציגו זוג השליחים תמונות יום ההולדת של הנכדה להנאת הסבתא שברעונה. במקביל, ענפי המשפחה בארץ יעלו תמונות של אירועים משפחתיים שהשליחים פספסו כמו אירוסין ושבת משפחתית. כן יכול כל צד לצרף תגובות ליד התמונות ("איך היא גדלה!..."), לקרוא תגובות של שאר בני המשפחה הגרים במקומות אחרים בארץ ובעולם, להגיב לתגובות וחוזר חלילה. דוגמה אחרת, פחות דרמטית, היא כיתה בארץ שסיימה תיכון והתפזרה, כל בוגר לדרכו. הכיתה יכולה לפתוח "קבוצה" שבה יעדכן כל אחד בנקל את שאר החברים בקורותיו, יציג את תמונותיו וכו'.

ברם, יש חסרונות רבים לכלי, ויש להיות מודעים להם. חלקם חסרונות כלליים, אשר אינם ייחודיים לתוכנה זו, אף כי הם בולטים בה מאוד. כוונתי, בין השאר, לחסרונות אלה:

- 1. התמכרות:** ילדינו "נשאבים" לפייסבוק במשך שעות, יותר מאשר להרבה תוכנות אחרות. התוכנה מחוללת אצל הצעירים בולימיה מקוונת. נער יכול לומר בתמימות כי בכוונתו לבדוק את הפייסבוק שלו "רק לכמה דקות", וכעבור ארבע שעות וחצי הוא עדיין בתוכו.
- 2. חוסר צניעות:** הרבה מהפרסומות המעטרות את האתר אינן צנועות, מה עוד שהנוער שלנו, אשר רובו לומד במוסדות נפרדים, לראשונה יכול לשבת שעות ולעיין באלבומים של בני המין השני.
- 3. חדירה לפרטיות:** כלל ראשון בשימוש נכון באינטרנט הוא לא לחשוף פרטים אישיים כמו שם, שם בית ספר, כתובת דוא"ל וכו'. לעומת זאת בפייסבוק אתה חייב לגלות את שמך, וכן את מקומות הלימוד והבילוי שלך כדי שחברך ימצא אותך ויציגו לך חברות. המידע הכי פרטי על ילדינו, יחד עם עשרות ומאות תמונות שלהם, מתפרסם לעיני כול ברשות הרבים.



המשך מאמר הפייסבוק והנוער הציוני-דתי: אתגרים ודרכי התמודדות // יונה גודמן

4. גנבת זהות: ברשת קל מאוד להתחזות לאדם אחר, והפייסבוק מביא את העניין לשיא. בלחיצת כפתור אפשר לקחת תמונה של ילד אחר בכיתה, לפתוח קיר על שמו ולהתחיל להתחבר (כביכול בשמו) עם כל העולם. תחת זהותו אפשר לחרף ולגדף, לעדכן על מריבות ועל בגידות (אמתיות או בדויות) ומה לא. מעשים אלו נעשים כל יום בפייסבוק. כאן כיתה פותחת דף על שם המורה, יחד עם תמונה שלה, ומפיצה למורים ולהורים דברים נוראים כביכול בשמה, וכאן בחור המקנא בחברו על החברה שיש לו מתחזה לחבר, פותח קיר על שמו, ומודיע ל"חברתו" על סיום החברות, ועוד תעלולים כהנה וכהנה כיד היצירתיות של ילדינו.

בעיות מהותיות

עיקר המודעות שלנו נדרשת לגבי חסרונות ייחודיים הקשורים דווקא לתוכנת הפייסבוק. מבין שלל הבעיות נתמקד כאן בשלוש עיקריות:

אמור לי מי הם חבריך: ראשית לכול, ואולי חמור מכול: התרבות שהתפתחה סביב התוכנה מעוותת לגמרי את מושג החברות. הגולש צובר לכאורה "חברים" (הכול רואים שיש לך כבר 234 חברים! אתה אהוד!). בפועל מדובר במשהו מלאכותי שאין בינו ובין חברות אמיתית ולא כלום. אין נתינה ואין הקשבה, אין שותפות בחיים האמיתיים ואין שיחות נפש. במבט מעמיק יותר: האתר מציע מענה לכדידותו של האדם המודרני, מענה שאינו אלא אשליה וירטואלית. במקום לשבת שעות מול המסך ולצבור "חברים", עדיף לקיים שיחת עומק עם חברים אמיתיים. מה רב המרחק בין חברות משמעותית ובין המכונה "רשת חברתית" הלוכדת אותך ברשת בלי להציע חברות ממשית. מי שחבר של שלוש מאות איש אינו חבר של איש.

הרבה פייס בלי בוק: אף שיש לתוכנה קיבולת אדירה (אפשר להעלות לתוכה תמונות וסרטים בעלי משקל כבד), אין בה אפשרות להעלות מאמרים ודברי תוכן משמעותיים. מתכניה כלל לא העלו על דעתם שנרצה לקרוא יותר מאשר כמה שורות של תגובה צינית על תמונתך... התוכנה מאפשרת בעיקר העלאה של תמונות ולצדן מבזקי מידע קצרצרים. היא מכוונת אותך לעיסוק שטחי ורדוד בהוויי חבריך. כלשון כותרת סעיף זה: יש בה הרבה פייס (קרי תמונות ופרצופים), אך אין בה בוק (כלומר, מאפיינים של ספר).

בוק מלאכותי: בתחילה נהגו אנשים לשתף אחרים בפייסבוק בתמונות שהם בין כה צילמו. לקחו תמונות מטויל חנוכה של החברה באילת והעלו אותן לתוכנה כדי שהכול יצפו בה. אך מזמן אין מסתפקים בשיתוף בתמונות טבעיות מזדמנות. כיום צעירים מצטלמים במיוחד כשביל הפייסבוק שלהם. הם מתלבשים בצורה מסוימת, הולכים למקום "מדליק", ובעיקר נעמדים בפוז (צורת עמידה) מסוימת, והכול כדי להצטלם לקיר שלהם בפייסבוק. חלק לא קטן מהתמונות (גם של ילדינו) אינן משדרות ציניות, אפילו במבט העיניים ובתנוחת הגוף (תופעה הקשורה לתודעת דימוי הגוף המתעצמת בגיל זה). לנגד עינינו מתפתחת תפיסה המשדרת כי הדרך להציג את עצמך היא על ידי תמונותיך. כרטיס הביקור שלך הוא רק הבוק (book) שלך והלוק (look) שלך, ולא מידותיך ומעשיך. העובדה שמישהו מצטלם במיוחד למטרה מסוימת אינה נוראה, אך כאן מתפתחת תרבות שלמה המבליטה רק את התמונה, המלמדת את הצעיר לייחצן את עצמו באמצעות המראה והלבוש שלו בלבד. התוכנה "מחנכת" אותו כי תפקידו אינו לבנות את מידותיו ואת

תכונותיו אלא לייחצן את תמונותיו ולצבור חברויות דמיוניות.¹

1 אפשר להעמיק את הבנת הבעייתיות של תופעה זו בעזרת פירושו של הרא"ה קוק לאיסור האלוקי של בניית פסל בדמותו של אדם. אפשר להבין בנקל את ההיגיון שבאיסור לבנות פסל שעובדים אותו כמו אל. אך מה פסול בבניית פסל בדמותו של אדם? הרב קוק מבאר את האיסור באופן המאיר גם את הסוגיה החינוכית שאנו עוסקים בה: "איסור עשיית פסל צורת אדם משריש (=בונה תודעה)



המשך מאמר הפייסבוק והנוער הציוני-דתי: אתגרים ודרכי התמודדות // יונה גודמן

המלצה למדיניות משפחתית

בעיניי חסרונות הפייסבוק גוברים על היתרונות. רוב ילדינו אינם משתמשים בכלי כדי לתקשר עם בני משפחה מעבר לים אלא כדי לשמור על קשר "חברי" עם שכנים שראו לפני דקה בהסעה, מצד אחד, או עם "חברים" שהם בקושי מכירים, מצד שני. רובם משתמשים בתוכנה באופן המבליט את חסרונותיה ולא תוך ניצול יתרונותיה.

לפיכך, אם אפשר לשכנע את הילד לוותר על התוכנה, **הדבר עדיף**. אם מגיעים למצב שבו כל חבריו נמצאים שם ואתם חשים כי חינוכית אין זה ראוי להמשיך למנוע זאת ממנו, נדרשות שלוש פעולות משלימות שהן תנאי מינימאלי לשימוש בתוכנה:

הסברה ושיחה גלויה מתמשכות על מאפייני התוכנה ועל משמעויותיה. התפקיד ההורי אינו מסתיים במתן אישור (או בסירוב לתת אישור). עיקרו טמון בדיאלוג מתמשך הנועד לאפשר בירור משותף של חזון וערכים אשר ילוו את הילד גם כשימצא הרחק מנוכחותם המנחה של הוריו.

קביעת זמן שימוש יומי מרבי. כאמור, התוכנה היא אבן שואבת המפתחת "בולימיה מקוונת". יש כאן הזדמנות חשובה לחנך את ילדינו להציב גבולות ולשמר עצמאות תרבותית, בין היתר בכך שנשכנע אותם שעל הגולש לשלוט בתוכנה ולא חלילה להפך. הגבלת הזמן יכולה להיעשות גם באמצעות תוכנות ההגנה כמו "רימון" (בין בעזרת פרופיל אחד להורים ואחר לילדים ובין באמצעות ה-"תזמונט"). כן יש להגדיר איזה סוג תמונות אתם מרשים להם להעלות ואם אתם מרשים להם חברויות עם בני המגדר השני.

הצטרפות כחבר. ברגע שהילדים חברים בפייסבוק, מומלץ גם להורים להצטרף ולהיות חברים של ילדיהם. זאת כחלק מסיפוח "נוכחות הורית" (גם ברשת!). באופן זה אפשר להיפגש עם תחביביו ועם חבריו של הילד ולהמשיך לשוחח על כך אתו גם בשיחות ישירות. אגב, לעתים אפשר להגיע לשיחות משמעותיות בין הורה לילד גם באמצעות התכתבות מקוונת.

סוף דבר, הפייסבוק היא תוכנה המעודדת תפיסה מוחצנת בקרב רבים, ועדיף לשכנע את הילדים לוותר על השקיעה בתוכה. אך אם הם שם, תפקידנו לנצל את ההתמודדות החינוכית אתה כדי להעמיק את הקשר הפנימי שלנו עם ילדינו ואת הקשר שלהם עם עולמות תוכן משמעותיים אשר במרכזם תפיסת חיים עמוקה.

המלצה למדיניות חינוכית בכיתה

מאמרנו נוסח עד כאן באופן שאפשר להפיצו גם להורים, ואף ההמלצות שהועלו בסופו מיועדות לזירה המשפחתית. ברם, אין ספק כי אף לנו, המחנכים, תפקיד רב משמעות בהתמודדות החינוכית עם תופעה רבת עוצמה והשפעה זו. לפניכם תיאור קצר של דרכי פעולה אפשריות במסגרת הכיתתית:

★ כדי לגבש דרכי פעולה לשם התמודדות בונה עם הפייסבוק יש צורך להכיר את המציאות שתלמידי הכיתה חיים בתוכה בהקשר של הרשת בכלל והפייסבוק בפרט. שיטה פשוטה לעשות כן היא באמצעות שאלון אנונימי. אנו מציעים להרכיב שאלון הדומה לשאלון המופיע בהמשך ולהעבירו בין תלמידי הכיתה.

אצל בני אדם) להכיר כי אין צורתו של אדם והשלמתו (תיקון מידותיו ואישיותו) תלויה במה שהוא נוי שלו החיצון, כי אם צורתו הפנימית, דהיינו שכלו ומוסרו.

דבריו של הרא"ה נאמרו על פסל, אך תוכנם נכון גם לגבי תופעות הנלוות לפייסבוק, שבהן האדם מייצג את עצמו רק דרך תמונותיו, שהן "נוי שלו החיצון", במקום לטפח ראשית לכול את "צורתו הפנימית".



המשך מאמר הפייסבוק והנוער הציוני-דתי: אתגרים ודרכי התמודדות // יונה גודמן

(מומלץ בשלב זה לעצור לרגע בקריאה ולעיין בתוכן השאלון המופיע בסוף המאמר. זאת כדי להבין את המשך ההנחיות בנקל).

★ את תוצאות השאלונים יש לרכז באופן שייצור תשובה באחוזים של כלל תלמידי הכיתה לגבי כל שאלה. למשל: לשאלה "האם יש לי פייסבוק?" יופיע סיכום: 87% מתלמידי הכיתה השיבו שיש להם פייסבוק ו-13% השיבו כי אין להם. וכן: המספר הממוצע של חברים בפייסבוק שיש לתלמידי הכיתה הוא 154. לתלמיד שיש לו מספר החברים הקטן ביותר יש 36 חברים ותלמיד שיש לו המספר הגדול ביותר של חברים יש 272 חברים וכו'.

★ עדיף לבקש מהמורים לנחש מראש את הממוצע הכיתתי שיתקבל בכל שאלה לפני העברת השאלון לתלמידים. הפער בין הערכות המורים לגבי תשובות תלמידי כיתתם ובין התשובות בפועל ילמד אותם ואותנו עד כמה הם מודעים לעולם התרבותי שתלמידיהם חיים בתוכו.

★ לאחר מילוי השאלון על ידי תלמידי הכיתה ותרגום תשובותיהם לממוצעים מומלץ לרכז את כל הממוצעים בתוך דף השאלון עצמו ולציין ליד כל שאלה את הציון הממוצע הכיתתי. דף זה יכול לשמש לצורך כפול: מחד גיסא כבסיס לדיון בין המורים בדבר תרבות התלמידים ותפקידם לגבינו ומאידך גיסא כבסיס לדיון עם התלמידים, כפי שנופרט בהמשך.

★ בעקבות השאלון ועיבוד תוצאותיו מומלץ להעביר לתלמידים מערך מובנה של **שעות חינוך**. בתחילתו של השיעור הראשון נחזיר להם את השאלון עם הממוצעים הכיתתיים שהתקבלו (אפשרות נוספת היא לבקש גם מהתלמידים לנחש מראש את הממוצע הכיתתי שהתקבל בכל שאלה ורק לאחר מכן לגלות להם אותו). הדיון צריך להתקיים באווירה של חשיבה משותפת, של ליבון והקשבה הדדית, ולא חלילה בשפה המביעה זלזול ב"תרבות הרדודה" וכו'.

★ לדעתנו תוכני הדיון צריכים לעסוק בשני מעגלים:

- א. המעגל הראשון הוא הפייסבוק עצמו. כאן אפשר להיעזר בסעיפי הניתוח שפרסנו לעיל כדי לכונן דיון מעמיק בדבר המשמעות הערכית של הפייסבוק והשימוש הרב שהנוער עושה בו.
- ב. המעגל השני הוא לראות בפייסבוק נקודת הזנק לדיון על התרבות בכלל. במובן זה הפייסבוק הוא רק דוגמה שאפשר להרחיב ממנה את הדיון לשאלות כלליות יותר של עצמאות תרבותית לעומת הישאבות לערכים שכלי תרבות עכשוויים מגלמים בתוכם ועוד.

סוף דבר, הפייסבוק משמש גם לנו, המחנכים, דוגמה לזירה המחייבת התמודדות תרבותיות חדשה. נוכח עוצמתו יש להקדיש זמן להבנת מהותו. זאת כדי לאפשר בנייה של מהלך חינוכי שיטתי לשם התמודדות עם הכלי ובעיקר עם המשמעות הערכיות הגלומות בתוכו.

תקוותנו שההדגמה שעשינו כאן לגבי הפייסבוק תסייע לנו ליזום פעילויות דומות אף בכלי תרבות אחרים המתחדשים ומופיעים על סדר יומנו.

בהצלחה!

יונה גודמן

דוגמה לשאלון לתלמידים מובאת להלן:

המכון לחקר הנוער הציוני-דתי (ע"ר),
נתניה, ת"ד 254, מיקוד 42400

צילום מצב עכשווי - תרבות הנוער הציוני-דתי

שלום רב!

אנו מבקשים להבין את העולם שתלמידי ישראל חיים בתוכו. זאת כדי לתת למורים מידע אשר יקל עליהם להבין באופן אמיתי את הנוער ואת צרכיו. ובעניין נוער אתה המומחה ולעזרתך אנו זקוקים. נודה לך מאוד אם תמלא בקצרה את השאלון הבא.

שים לב: השאלון הוא אנונימי. חל איסור מוחלט לכתוב עליו את שמך או פרט מזהה אחר.

אנא ענה על השאלות בכנות ובדייקנות.

בתודה מראש,

צוות המחקר

אנא סמן ליד כל שורה את התשובה הנכונה עבורך:

לא נכון	נכון	
		1. יש לי אינטרנט בבית.
		2. יש לי דף בפייסבוק.
		3. יש לי כתובת דואר אלקטרוני (מייל) משלי.
		4. האינטרנט בבית הוא "כשר", כלומר עם מסנן כמו רימון או מורשת.
		5. הוריי קבעו כמות רשמית של שעות בשבוע שבהן מותר לי לגלוש באינטרנט.
		6. יש לי חברים שגולשים לפעמים לאתרים לא צנועים.
		7. לפעמים קרה שנוכסתי לאתרים לא צנועים ברשת.
		8. הוריי משוחחים אתי בבית פעמים רבות על סכנות האינטרנט.
		9. כמות החברים שיש לי בפייסבוק היא:

פחות מפעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם ביום	בין שעה לשעתיים ביום	בסה"כ כשעתיים ביום או יותר	
					10. אני גולש באינטרנט או נכנס לפייסבוק וכו' -

פחות מפעם בשבוע	פעם בשבוע	כמה פעמים בשבוע	פעם ביום	פעמיים ביום	
					11. בתקופת הלימודים אני רואה סרט במחשב -
					12. בתקופת החופשה אני רואה סרט במחשב -

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם

// הרב יוני לביא¹

"תגיד", שאלתי אותו, "הילדים שלך גולשים לפעמים בפייסבוק?". "לא", הוא ענה לי, "הם גרים בפייסבוק". מה סוד הקסם של הרשת החברתית הפופולארית ביותר בעולם? כיצד הפכה להיות גורם המשיכה האינטרנטי מספר אחת לנוער הדתי? מה הם הצדדים היפים והמועילים שלה, ומה הן הפנים האפלות שלא הכרנו?

[הכתבה פורסמה לראשונה בעלון השבת "עולם קטן"]

רשומים מעל עשרה מיליון אוהדים, בערך כפול מאוהדיו של ברק אובאמה).

עד כאן הכול נשמע מעניין אך סטנדרטי, עוד אתר באינטרנט שמושך קהל עם הייחודיות שלו. אלא שההצלחה המטאורית של פייסבוק וכוח המשיכה העצום שלו לשאוב אליו צעירים ומבוגרים לשעות ארוכות מזמינים אותנו לנסות להבין באופן עמוק יותר את סוד קסמו והשפעתו עליו.

פייסבוק אינו עוד אתר. הוא תופעה חברתית ישראלית וכלל-עולמית. הנה כמה מספרים שיעזרו לנו להבין כמה מדובר: תוך זמן קצר ביותר כבש פייסבוק את המקום השביעי(!) בפופולאריות ברשת, עם 350 מיליון משתמשים רשומים. בכל יום נוצרים 250,000 חשבונות חדשים. בחודש נצפים כ-65 מיליארד דפים, ונעשים 500 מיליון חיפושים. מדי יום מועלים לפייסבוק כ-14 מיליון תמונות, והוא מכיל בסך הכול 1.7 מיליארד תמונות (כ-44 בממוצע למשתמש). מייקרוסופט רכשה בשנת 2007 1.6% ממניות פייסבוק תמורת 246 מיליון דולר, מה שמסקף לחברה שווי של מעל 15 מיליארד דולר. הנתונים מראים שבארה"ב יותר אנשים משתמשים בפייסבוק מאשר בגוגל. בישראל פייסבוק זינק לאחרונה למקום השלישי בדירוג האתרים הנצפים ביותר (אחרי גוגל ובצמוד לוואלה), עם **2 רבע מיליון גולשים בשבוע שהם כ-60% מכלל הגולשים בארץ**. תוך שנה אחת בלבד הוא הכפיל את מספר גולשיו, ובקצב הזה יהיו עד סוף בשבט הבא בישראל יותר גולשים בפייסבוק מאשר אזרחים...

פייסבוק הוא אתר אינטרנט אמריקאי שנועד להיות רשת חברתית. הוא הוקם לפני כשש שנים על ידי סטודנט יהודי אמריקאי צעיר בשם מארק צוקרברג. השימוש באתר אינו כרוך בתשלום והוא מאפשר לגולש להצטרף לקבוצה חברתית שהוא משתייך אליה (בית ספר, מקום תעסוקה, מתעניינים בתחביב מסוים, אוהדים של דמות או של רעיון כלשהו או כל מאפיין אחר) ולתקשר עם שאר חברי הקבוצה. המשתמש יוצר לעצמו מעין אתר אישי בסיסי, ובו הוא רושם פרטים אישיים ויכול להעלות אליו תמונות וסרטונים קצרים.

המובן המילולי של "פייסבוק" הוא "ספר הפנים", כיוון שהוא מאפשר לכל אחד ליצור מעין ספר שבו הוא מציג לכולם את פניו וחושף לפניהם את עולמו. פייסבוק מאפשר למשתמש לצרף משתמשים אחרים להיות "חברים" שלו, ובכך הם מקבלים הרשאה לצפות בדף שלו ולהגיב על תמונות ועל חומרים שנמצאים שם. בדף האישי של כל אחד תוכלו למצוא (אם רק זכיתם להיחשב כ"חברים" שלו) את כל הדברים שהוא וחבריו רשמו, הגיבו ואמרו זה על זה.

עם עליית הפופולאריות של האתר החלו נבחרי ציבור להשתמש בו בכדי לקדם את מטרותיהם ולהעביר מסרים לתומכיהם. הללו נרשמים כ"אוהדים" לעמוד של הפוליטיקאי המדובר ומתעדכנים באופן שוטף בהודעות רשמיות. ידועים רבים פתחו דף פייסבוק משלהם ולשם הם מעלים תמונות ופרטים על חייהם האישיים (למשל, לפייסבוק של מייקל ג'קסון, הזמר האמריקאי שנפטר לפני כמה חודשים,

1 הרב יוני לביא הוא מנהל מוקד הנוער "חברים מקשיבים" בטלפון ובאינטרנט וחבר בצוות "לב אבות".

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם

אז מה, לכל הרוחות, אנשים מוצאים שם?

ובכן, קודם כול הוא מעניק דרך קלה ויעילה לשמור על קשר עם חברים ועם בני משפחה. גם כאלו שאיננו פוגשים לעתים קרובות, ואפילו כאלו הגרים בחו"ל. הוא מאפשר לנו לשתף אותם בקלות בתמונות ובחוויות בחיינו, לשמוע את תגובותיהם ולהודיע על אירועים (חתונה, הופעה, כנס פוליטי, הפגנה) ועל מפגשים (פעולה בסניף ביום שלישי בשש). פייסבוק מאפשר להרחיב מעגלים חברתיים על ידי יצירת קשר עם אנשים שיש לנו אתם דברים במשותף, לְאֶתֶר חברים שלא ראינו שנים רבות וגם לנהל שיחות אישיות או קבוצתיות ברשת. הוא מאפשר לגופים ולארגונים לקדם את הרעיון שלהם ולרתום אליו אוהדים גם אם אין להם יכולות כלכליות וארגוניות גדולות. לאנשים בעלי קשרים חברתיים ומגבלות שמקשות עליהם ליצור קשר עם אחרים בחיים הרגילים הוא מעניק את היכולת לדלג מעל המשוכה הזו ולרקום חברויות. פייסבוק משמש כלי נוח להכיר בן/בת זוג למטרות רומנטיות, כולל אפשרות להתרשמות חזותית (יש היום בחורים שרצים לחפש את תמונת הבחורה בפייסבוק לפני שיגידו כן להצעה...) וקשר ראשוני בסיסי עוד לפני שמגיעים למפגש פנים-אל-פנים. הטכנולוגיה מאפשרת לבחור בין מגוון סוגי קשרים - גישושים, התעלמויות, חזרה לקשר, שמירת קשרים על "אש נמוכה", היצע רחב ביותר שקשה למצוא כמותו בקשרים של פנים-אל-פנים. ולא שכחנו מגוון של משחקים בהשתתפות מיליוני גולשים.

ומובן שכל זה נעשה חינוך, אפילו ללא עלות של שיחת טלפון (מה שמושך במיוחד בני נוער) ובלי להזיז את עצמנו מהכיסא (מה שאטרקטיבי בכל גיל).

אלא שיש גם צד שני למטבע, ונתחיל בקטנות. ככל שהאתר נעשה יותר פופולארי כך הוא משמש כר נרחב לפשעים שונים:

הראשון שבהם הוא **גנבת זהות**. נוכלים משתמשים בפייסבוק ונוטלים זהות של אדם אחר. הם יוצרים

רשת חברתית במקומו ומנצלים אותה לצרכים שונים כדוגמת בקשה לתרומות, קביעת פגישות פנים-אל-פנים המסתיימות בשוד, וכן איסוף מידע מקדים לעברה, כמו תאריכי חופשות בחו"ל לצורך פריצה.

פגיעה נוספת היא **שליחת "ספאם"** (דואר-זבל אלקטרוני). אפליקציות שונות בפייסבוק, המופעלות על ידי שולחי "ספאם", מבקשות מהמשתמשים להכניס כתובת דואר אלקטרוני שלא כחוק. כתובות אלו מועברות לאחר מכן למפיצי ה"ספאם" העושים בהם שימוש לא חוקי לצורך שליחת פרסומות. לפני חודשים מספר ניצחה הנהלת פייסבוק בתביעה שהגישה נגד אדם גוארבו ממונטריאול, שהפעיל אפליקציות מסוג זה, וזכתה ב-873 מיליוני דולרים כפיצוי.

סוג נוסף של פשע הוא גזענות ועידוד פשעי שנאה. בפייסבוק קיימות קבוצות הקוראות לפגיעה באוכלוסיות מסוימות. לפני זמן מה הורדו מהאתר שבעה עמודים של קבוצות איטלקיות נאו-נאציות שקראו לפגיעה במיעוטים איטלקיים ובראשם צוענים. עמוד שנפתח ב-2008 על ידי תלמיד קנדי בן 14 והכריז על ה-20 בנובמבר כעל "יום הבעיטה בג'ינג'י". הביא לעשרות מקרים ברחבי ארצות הברית וקנדה שבהם נבעטו ג'ינג'ים בבתי הספר ובאוניברסיטאות, ויש עוד דוגמאות בשפע.

אלא שכל מה שמנינו עד כה הוא עוד זניח. כי יותר משחשוב מה עושים הפושעים בפייסבוק חשוב מה עושה הפייסבוק לאנשים ה"רגילים". עיתון הטלגרף הבריטי פרסם לאחרונה מחקר שלפיו הקלות שבה אפשר ליצור קשרים בפייסבוק והכוח הממגנט והממכר שלו מפוררים את התא המשפחתי. שימוש בפייסבוק מעלה בכמות משמעותית את מספר הליכי הגירושין ברחבי העולם. אמנם אחד מכל 8 זוגות אמריקאים נשואים הכירו דרך הרשת, אך הצד השני קטלני לא פחות. מארק קיין, שמנהל את **Divorce-Online** - אתר ייעוץ בנושאי גירושין - אמר לטלגרף כי כ-20 אחוזים (!) מכל הבקשות

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם



מציאות דברים שקרו בפייסבוק כאחת הסיבות לגירושין. בתוך אלה הסיבה הנפוצה ביותר היא גילוי אודות שיחות בעלות אופן מיני. עורכי דין לדיני אישות בארה"ב טוענים כי כמעט באחת מכל 5 בקשות לגירושים השתמשו בפייסבוק כעדות לחוסר נאמנות או כעילה אחרת לפירוק הקשר.

נוסף לזה כבר במבט שטחי אפשר למנות לפחות עוד 5 תחומים אחרים שהפייסבוק נוגע בהם ומשאייר עליהם את חותמו:

ראשית כול הוא עניין **הזמן**. כמויות האנשים הרבה שאפשר לשמור אתם על קשר חברי, ברמה זו או אחרת, באה בוודאי על חשבון המשאב החשוב - הזמן שלנו. הפייסבוק הוא בולען זמן ברמה מטורפת, ושכיח מאוד שכניסה חטופה לפייסבוק מסתיימת אחרי כמה שעות. מי שמרוויח מהעניין הוא ללא ספק המפרסמים ומנהלי האתר. פחות מזה הם מיליוני המשתמשים המפזרים בנדיבות את המשאב היקר ביותר שיש לאדם - זמן - בעוד שהתמורה שהם מקבלים על כך היא זניחה ביותר. עם כל הכבוד, עם 200 חברים בפייסבוק אי אפשר לקנות במכולת...

שנית, הניסיון מגלה שרוב השימוש בפייסבוק הוא **סתמי** ומשמש להעברת הזמן ללא תוכן אמיתי, ממש כמו משחקי מחשב. מרבית השיחות בפייסבוק דומות למין "סמול-טוק אינסופי", דיבורים קטנים ותגובות חסרות משמעות אמיתית שכל מהותם הוא לשמר את החיבור, ליצור משהו באוויר, מעין אמירת "הלו..." ממושכת ובלתי מסתיימת. מצוי מאוד שאתה שואל נער אחרי שלוש שעות גלישה בפייסבוק "מה עשית שם?", והוא יפלוט צחקוק נבוך וימלמל משהו לא ברור אפילו לעצמו.

הדבר השלישי הוא **השטחיות**. השיח בפייסבוק הוא ב"גלים קצרים". משפטים ותגובות של מילים ספורות, לא ארוכים בהרבה מ-סמ"ס. אם אתם מחפשים משהו בסדר גודל של מאמר, עדיף שתחפשו במקום אחר. יוצרי האתר לא העלו בדעתם מישהו שירצה להעביר מסר ארוך כל-כך

ולא התאימו לכך את הכלי. ולא מדובר רק בעניין הטכני. ידועים דבריו של ההוגה האמריקאי, מרשל מקלוהן, "**הכלי הוא המסר**". כלי אינו רק אמצעי טכני להעביר תוכן; הוא משפיע ומעצב בעצמו. ולעניינו - כלי מסוג הפייסבוק אינו רק **משקף מצב נפשי של דור אלא גם יוצר כזה**.

ולא שכחנו את **הפרסומות**. הפייסבוק, כמו אתרים רבים אחרים, לא עובד בהתנדבות, גם אם מאתנו הגולשים הוא אינו דורש כסף. הוא ממומן על ידי פרסומות, מה שמבטיח שצופה תמים בפרופיל שלכם לא יוכל להימנע מלשזורף עיניו בפרסומות צבעוניות מקפצת למועדון לילה או לסוכנות דוגמניות המחפשת מועמדות מתאימות.

והדבר החמישי - אחד המכבשים העוצמתיים ביותר של הפייסבוק הוא ב"**תופעת העדר**". מי שלא שמע מעולם את המשפט הבא מוזמן לעבור לכתבה הבאה: "מה, עוד אין לך פייסבוק? די, אתה צוחק עליי. וכו'-לם בפייסבוק!" רבים מאוד מצטרפים אל הטרנד החדש, לא כי היה חסר להם משהו בחיים קודם, אלא פשוט כי לא נעים להיות המיושנים שמשתרכים מאחור. הם מתקשים להסביר מה בדיוק הם מוצאים בפייסבוק אבל מרגישים ש"אם כולם שם כנראה יש שם משהו שווה שאני לא רוצה להחמיץ".

כל הדברים שמנינו גלויים למדי ולא קשה לראות אותם. אלא שבלי לשים לב קרה משהו נוסף, משמעותי עוד יותר. מְכַלִּי שנוצר כדי לעזור לנו לשמור על קשר בצורה נוחה עם החברים שלנו מהחיים ומאפשר לנו לשתף אותם בתמונות מחיינו, התהפכו היוצרות. כיום תמצאו עוד ועוד אנשים, צעירים בעיקר, שמצטלמים רק כדי להעלות את התמונות לפייסבוק. הם נעמדים בפוזות מיוחדות ופוטוגניות רק כדי שתצא תמונה טובה להצמיד לפרופיל שלהם. לאחרונה הציעה חברת מקאן אריקסון שירות מיוחד: "שֶׁלְחִי תמונת פנים שלך, ותוך 48 שעות נחזיר לך אותה משופצת על ידי צוות הגרפיקאים מהסטודיו שלנו כדי שתוכלי להעלות

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם



אותה לפייסבוק". במילים אחרות, **מוקד הקיום הועתק מהחיים עצמם אל הפייסבוק**, כשרחובם ועומקם האינסופי שטַח לכדי תמונת JPEG בגודל 36 KB. עבור רבים חלק ניכר ביותר מהזמן שבו הם אינם בעבודה או בלימודים מוקדש לעדכון הפרופיל בפייסבוק, לצ'טים, לתגובות על גבי תגובות ולחיפוש חברים חדשים. ארגון הבריאות של הולנד, ה-PSCR, הכריז על פייסבוק כגורם התמכרותי מדרגה 5, כשהאינטרנט עצמו הוא רק דרגה 3. המספרים מראים שהגולשים מבזבזים באתר 10 מיליארד דקות ביום, וקצב הגידול רק הולך וגובר.

בעקבות ההישאבות הטוטאלית של אנשים פינמה הציע אתר בשם Web2.0 Suicide Machine שירות של "התאבדות" וירטואלית, שנועד לאפשר לגולש החברתי המכור למחוק את עצמו מהרשתות הווירטואליות תוך כמה שניות. אחרי שהקלדת את שם המשתמש ואת הססמה שלך תצפה איך בזה אחר זה כל החברים הווירטואליים שלך נעלמים, כל הקשרים נמחקים ולמעשה כל הפרופיל שלך מתאפס באופן בלתי הפיך. המטרה, לדעת מפעילי האתר, היא **למחוק את החיים הווירטואליים ולחזור לחיים האמיתיים**, הכול באמצעות לחיצה אמיצה אחת על כפתור וללא צורך לעבור הליך ניתוק ארוך ומסורבל דרך הרשת החברתית עצמה. לקח להנהלת הפייסבוק שבועיים כדי לגלות את יזמת האתר החדש ולחסום את פעילותו אצלם.

אלא שנדמה שעדיין אנחנו רק נוגעים בקליפה, וטרם נגענו בנקודה עצמה. תופעה המקיפה מאות מיליוני אנשים ומשפיעה על חייהם באופן כה משמעותי אי אפשר לדחות כעוד איזה גימיק חולף. ללא ספק היא מגיעה ממקום עמוק בנפש האדם, וכמו תמיד גם הפעם הכול מתחיל מאלוקים. אחת האבחנות הראשונות שהבורא אומר על יציר כפיו היא **"לא טוב היות האדם לבדו"** (בראשית ב, יח). ולא מדובר רק על הצורך בבן/בת זוג מהמין השני. מדובר על **צורך נפשי בסיסי של האדם לחברה**, לתחושה של שייכות. הוא חייב להרגיש חלק מקהילה, מחובר

לאחרים. האדם הוא יצור חברתי (כמו שהתנסח אריסטו כבר לפני 2000 שנה), ותחושה של בדידות יכולה לשגע אותו. אצל האדם המודרני זה חזק עוד יותר, והוא זקוק לחוויה של קשר תמידי. אין לו יכולת להיות לבד אפילו לזמן קצר; הוא מיד מרגיש מנותק. הפייסבוק בא לענות בדיוק על הצורך הזה. הוא מנצל את הצורך האמיתי שקיים בנפש ומנסה למכור לנו אשליה מְפִתָּה. כבמטה קסם הוא **הופך את המעגלים החברתיים שלנו לנראים**. הסמיכות הווירטואלית של אוסף תמונות החברים הפרוסים לצד הדף שלי יוצרת אשליה של קרבה רגשית. הבעיה היא שהחברות הידרדרה **ממערכת יחסים לתחושה**, ממשוה שאנשים חולקים זה עם זה למשהו שכל אחד מאתנו חובק עם עצמו בבדידות מערתו האלקטרונית. עם היעלמה של הקהילה המסורתית, זו שבה הקשר מתבצע פנים-אל-פנים, האדם מתאמץ להיאחז במה שאיבד - הקרבה - והוא עושה את זה באמצעות פיזור של מלל ותמונות על מסך המחשב. אם תתבונן לרגע בעשרות ה"חברים" שלך בפייסבוק תגלה שרבים מהם כלל אינם מכירים זה את זה ועם חלקם אפילו אתה לא נפגשת פנים-אל-פנים מעולם. כי הרי איך השיטה עובדת? מערכת האתר מציעה לך אוטומטית לצרף חברים נוספים כיוון שיש לכם "מכר משותף", והקלות המדהימה של ההצעה דוחפת אותנו לשגר הזמנות חברות לכל פרצוף יפה או פרופיל מעניין שנתקלנו בו במקרה בפייסבוק. וכך אדם אוסף ערמות על גבי ערמות של חברים וחושף לפנייהם את עולמו.

האם רשת חברתית הופכת אותנו לחברתיים יותר? ויליאם דרסיוויץ, איש הרוח האמריקאי, במאמרו ב-The Chronicle, טוען דבר מדהים: **"בעולם שבו כולם חברים אין חברים כלל"**. איזו תכלית משרתים כל עדכוני הסטטוס והפוסטים על הקירות? מאז ומעולם נהגו בני אדם לחלוק זה עם זה תובנות פרטיות ורגעים של רגש. זהו רכיב חשוב בחברות ואחת הדרכים להנכיח את עצמנו

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם



בחיי חברינו. אלא שהיום הדברים השתנו. עד לפני כמה שנים יכולת לחלוק את מחשבותיך עם אדם אחד בכל רגע נתון (בטלפון, למשל) או עם קבוצה מצומצמת, פנים-אל-פנים. וכשעשית זאת, דיברת עם אנשים ספציפיים והחלטת מה לומר וכיצד לומר זאת באופן המתאים להם: לתחומי העניין שלהם, לאופיים, וחשוב מכול - למידת האינטימיות ההדדית ביניכם. בעבר זו הייתה "שיחה". היום אנחנו פשוט **משדרים את זרם התודעה שלנו לכל 500 חברינו בבת אחת, בתקווה שמישהו, כל אחד, יאשר את קיומנו בכך שגיב.** אנחנו לא רק הפסקנו לפנות אל חברינו בתור אינדיבידואלים; הפסקנו לחשוב עליהם ככאלה. הפכנו אותם להמון אדם בלתי מובחן, מעין קהל חסר פנים. אנחנו פונים לא למעגל בני אדם, כי אם לענן. טענתו של ויליאם דרסיוויץ היא כי **אנו מעדיפים לחלק את זמננו עם כמות גדולה של חברים מאשר להקדיש למיעוטם זמן רב הדרוש לחברות אמיתית.** וכך באופן פרדוקסאלי מתרחש דבר מדהים: **ככל שאנחנו מכירים יותר אנשים אנו נעשים יותר בודדים.** אמצעי התקשורת הרבים העומדים לרשותו של האדם המודרני - הטלפון הנייד והנייד, הדוא"ל, הצ'ט וה-סמ"ס, והיכולת המדהימה לשמור על קשר בקלות - כל אלה לא שדרגו והעמיקו את מערכת הקשרים שלו עם אנשים אחרים, אלא רק הפכו אותה לשטחית עד אימה.

הפייסבוק עשה גם משהו **לזהות** שלנו. הרעיון המגוחך כאילו עמוד וירטואלי או רשימה של "25 דברים על עצמי" יכולים לגלות לנו על אדם מסוים משהו פנימי ולחשוף את אישיותו לפנינו מבוסס על תפיסה מרודדת של היכרות: כאילו וידוי יוצר אינטימיות, כאילו אפשר לצמצם את הזהות לפיסות מידע. בן אדם חי ונושם, בעל אישיות, רגשות ושאיפות, הוֹכֵר בפייסבוק לאוסף תמונות נטפות פוזה שצולמו במצלמת חובבים או בטלפון סלולארי. בשקט-בשקט, בלי ששמונו לב, **הומר מפגש החיים במידע.** אבל כשאני חושב על החברים שלי, על

מה שהופך אותם למי שהם ומדוע אני אוהב אותם, התשובה אינה שמות האחים שלהם או הפחד שלהם מעכבישים, אלא תכונות האופי שלהם. כדי להבין מי הם באמת צריך להכיר את הדברים שעשו. פרופיל הפייסבוק, על 500 החברים שבו, אינו מותיר לכך מקום או זמן. במשפט אחד: הפייסבוק הוזיל את ערך החברות לשני קליקים והשטיח אותה, והיא מסתכמת בכמה עדכוני סטטוס ותגובות, ובזה מושג החברות האמיתי אבד בעצם.

ההצלחה המטאורית של הפייסבוק באה בזכות אשליית החברות המתוחכמת שהוא יוצר ולצדה אוסף חוויות שהוא מספק לאדם - ההתרגשות של קבלת ההודעות האינסופיות מאנשים מקצה העולם. היכולת לשוטט בין חברים של חברים, לראות תמונות, ליצור קשרים, לקרוא על אנשים - יכולת זו מעניקה גם חוויה עזה של **מציצנות** לחיים של אחרים. אוסף החברים שקיבצת לך מעניק חוויה של מקובלות חברתית, תחושה שאתה "מוקף בחברים", בעל עוצמה חברתית ותחושה של נוכחות חזקה במרחב. חווית הפייסבוק היא חוויה של חיים. אתה חש התקדמות, יצירה של קשרים חדשים, שינויים (אצלך, אצל החברים), הרגשה ש"דברים קורים". אלא שבלי ששמונו לב כל זה בלע את החיים האמיתיים ויצר במקומם אשליה חלולה של חברות קְדוּמָה.

אם ננסה לקפל למשפט סיכום אחד את מה שתופעת הפייסבוק אומרת עליו, נאמר כך: לאדם המודרני נוצר המון זמן פנוי, הוא חש ריקנות והוא בודד וְרָעָב לתחושות שייכות, חום ואהבה. אל תוך החלל השחור הזה גם אשליה שטחית של קשר דמיוני שמייצר הפייסבוק נכנסת מצוין. בעולם שבו טעם החיים הוא קוקה קולה, הפייסבוק יוכל להעניק לך חברים. האם עוד יש סיכוי לעמוד מול המכשש האדיר ולשוב חזרה אל החיים האמיתיים? אתם תחליטו. ■

פייסבוק - הפנים שלא הכרתם



לשם הבהרה:

- **רשת חברתית** היא קבוצה של אנשים שמתקיים קשר ביניהם. האינטרנט שדרג את ההיקף ואת מגוון התחומים שרשת כזו נוגעת בהם ואת מה שאפשר להפיק ממנה. למשל, מציאת עבודה, בן זוג ושותף עסקי או איתור מומחיות נדירה ונחוצה. רשת כזו באינטרנט מאפשרת להעביר בקלות מסרים ועדכונים בין חברים, להחליף תמונות ולשתף בסרטונים אישיים. היא מציעה לגולש מגוון אפליקציות (יישומונים) שיכולות להפוך כל עמוד פרופיל למעין אתר אישי שמביא לידי ביטוי את האישיות שלו.

הפייסבוק היא הרשת המובילה באינטרנט מבחינת מספר הכניסות. הבאות אחריה הן "מיספייס" ו"טוויטר". יש כמה רשתות בעברית (נוסף על האפשרות להשתמש בחלק מהרשתות הבינלאומיות בשפה האנגלית), והבולטות הן "מקושרים" (עם 1.2 מיליון רשומים) ו"קפה דה מרקר".

- **מארק צוקרברג** הוא בחור יהודי אמריקאי בן 26. בגיל עשר הוא קיבל מהוריו, רופא שיניים ופסיכיאטרית מניו-יורק, את המחשב הראשון שלו, ולימד את עצמו לתכנת. לאחר סיום התיכון התחיל ללמוד מחשבים באוניברסיטת הארווארד. אחד הפרויקטים האישיים שעבד עליו נועד לאפשר תקשורת והחלפת מידע עם סטודנטים אחרים באוניברסיטה. בשנת 2004, כשהוא בן 19 בלבד, העלה צוקרברג גרסה ניסיונית של הפרויקט מחדר השינה שלו באוניברסיטה וקרא לו "הפייסבוק". האתר הצליח מאוד בקרב הסטודנטים ותוך שבועיים התחברו אליו כחצי מהסטודנטים בהארווארד. כעבור חצי שנה נוספת הפך הפייסבוק הפך לנפוץ בכ-30 אוניברסיטאות ובתי ספר שונים. בסוף הקיץ עזב צוקרברג את הלימודים באוניברסיטה ויחד עם שותפו לחדר שכו

בית קטן ששימש להם משרד לניהול האתר המתפתח של הרשת החדשה. צוקרברג, שהונו האישי מוערך היום בכשני מיליארד דולר ונחשב למילארדר הצעיר בעולם, טוען שהוא חי בצניעות בדירה עם חדר שינה אחד ומזון על הרצפה. לפגישות עם משקיעים חשובים הוא מגיע עם נהגו הפרטי כשהוא לבוש בפשטות בג'ינס ובטריקו.

בהכנת הכתבה נעזרתי במחקרים ובמאמרים שונים שפורסמו ברשת וגם בתובנות של כמה ידידים, ביניהם בועז נכטשטרן וחננאל רוזנברג והרבנים יונה גודמן ויניב חניא.

דמויות משמעותיות ואחריות

סדנה 5

// מעובד ע"י מדריכות שפ"י ממ"ד, מתוך "למוח אין חלקי חילוף", בהוצאת שפ"י

א. נושא הסדנה

התמודדות עם פיתויים מנקודת המבט של אחר משמעותי.

ב. מטרות הסדנה

1. עיבוד נושא הפיתוי באמצעות התבוננות מנקודת המבט של דמויות משמעותיות למתבגר
2. עיבוד וביסוס של קשרים משמעותיים עם דמויות משמעותיות למתבגרים.

ג. מהלך הסדנה

1. המנחה יפזר על השולחן כרטיסיות עם אירועים שונים (דוגמאות בנספח) שכל תלמיד היה מעדיף שהוריו לא ידעו עליהם וכל ההורים היו מעדיפים שלא יקרו לילדם. כל תלמיד יבחר אירוע משמעותי ומעניין ביותר מבחינתו.
2. **התלמידים ישתפו את חבריהם בזוגות או בסבב** באירוע שכל אחד בחר ויחשבו על השאלות האלה: איך היו ההורים שלך מגיבים אילו גילו שקרה לך האירוע? איך היה נודע להם? האם היית מספר להם? מי היה מספר להם אם לא אתה?
3. **הילדים ישתפו את חבריהם במליאה** בתגובות של ההורים.
4. הילדים יענו בסבב: איך היית מגיב כהורה אילו היה נודע לך שילדך היה מעורב באירוע? מה היית חושב, מרגיש ועושה?
5. ייערך דיון בשאלה איזה סבב קשה יותר, כילד או כהורה.

ד. סיכום הסדנה

הראייה מתוך "כניסה לנעליים" של האחר עוזרת לראות את הדברים אחרת; מה שאיננו רואים כילדים, כתלמידים, אפשר אולי לראות כהורים.

1. העתקת במבחן
2. עישנת סיגריה
3. השתמשת בנרגילה
4. תפסת טרמפ
5. שיקרת
6. נכשלת במבחן
7. השתמשת בחפץ שאינו שלך
8. לא הכנת שיעורי בית
9. "הברזת" מבית הספר
10. נכשלת במתמטיקה
11. _____
12. _____

סדנה 6 גבולות

// כתבה ועיבדה הניה פישמן, מתוך "למוח אין חלקי חילוף", בהוצאת שפי

א. נושא הסדנה

התמודדות עם פיתויים - הצבת גבולות פנימיים וחיצוניים.

ב. מטרות הסדנה

1. הכרת החשיבות של מושג הגבול ובדיקת גבולות חיצוניים ופנימיים
2. התמודדות עם קשיים בהצבת גבולות לעצמנו ולאחרים.

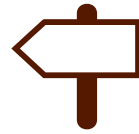
ג. מהלך הסדנה

1. מניחים בלונים ומבקשים מכל תלמיד לבחור בלון ולנפח אותו עד כמה שנוח ובטוח לו.
2. בדיון במליאה עורכים השוואה בין הבלונים: מי שרוצה מתאר את הבלון שלו ביחס לאחרים מבחינת הצורה, הגודל והגמישות. לאחר מכן דנים בשאלות כגון אלו:
 - עד כמה הסתכנתי בניפוח הבלון?
 - איך אני שומר מכאן והלאה על הבלון שלא יתפוצץ?
 - מה היה הגבול שעצר אותי?
3. מכינים על הלוח "שמש אסוציאציות" למילה "גבול": קו אדום, מגן, חוק, אין שליטה, מרגיז.
4. עורכים דיון בשאלה למה צריך גבולות (סכנה, מקום בטוח, חומה, עצור!).
5. מחלקים לתלמידים דף עבודה בנושא הגבולות (ראה בנספח).
6. עורכים דיון במליאה על התוצרים:
 - מה היה לי הכי קשה להשלים בדף?
 - מה ההבדל בין גבול פנימי (שאני מציב לעצמי) לגבול חיצוני (שמישהו מציב לי)?
 - איך אפשר ליצור גבול פנימי במקום שאין גבול חיצוני?
 - מה הם הכוחות שיעזרו לי ליצור גבולות ולשמור עליהם? (שליטה עצמית, אחריות, דחיית סיפוקים, ידע, הסייגים בתורה).

גבולות

נספח

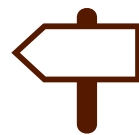
גבול שמישהו הציב לי או מציב לי היום



גבול שהצבתי או אני מציב לעצמי היום



גבול שאיני מצליח להציב לעצמי
והייתי רוצה להציב



"חבלים נפלו לי בנעימים" (תהלים טז, ו) - סדנת התנסות בגבולות

סדנה 7

// מעובדת ע"י חנוך בן פזי ואריאל אלבז
מקור ההפעלה: לימודי "הבעה ויצירה", חווה אנקור

א. נושא הסדנה

גבולות.

ב. מטרת הסדנה

התנסות בגבולות.

ג. מהלך הסדנה

1. נותנים חבל (דלגית לבנות, חבל סנפלינג לבנים) לכל תלמיד או ל-3 מתמודדים בקבוצה גדולה ובאמצעותו עליהם לסמן היקף סביב עצמם (בקבוצה יש לתחם שטח לקבוצה בנוסף לשטח האישי).
2. מבררים איך התלמידים מרגישים כשהם בפנים: לחוצים? האם יש להם מרחב?
3. מבקשים מהתלמידים לנסות כמה משימות מוטוריות כשהם עדיין מוקפים בחבל: לקפוץ בחבל, לרוץ, ללחוץ יד לכולם, לטפוח על השכם לכ-ו-לם, ליצור קשר עין ולחייך לכל אחד ואחד.
4. ייערך בירור: איך הולך? איפה מוכנים לצמצם? איפה חייבים עוד קצת מרווח?
5. ניתוח המציאות בחדר: קיימת שונות בין התלמידים: יש מי שמשאיר מסביבו מרחב, ויש מי שמסמן את החבל בדיוק סביב עצמו ועכשיו צר לו המקום שהוא בעצמו יצר.
6. המנחה יציין שבמקרה זה המסגרת הוכתבה על ידי התלמידים ולא על ידי איסורים דאורייתא או על ידי כללי הישיבה.
7. שלב היציאה מהמסגרת: כעת יאמר המנחה: מיד כשאומר, ולא לפני, אפשר יהיה לצאת מהמסגרת, אבל התנאי הוא שלא תפרקו אותה. אפשר עכשיו להסתובב קצת, לחלץ עצמות, לקפוץ.
8. חוזרים פנימה אל החבל.
9. דיון במליאה: מה היו הרגשות כשיצאתם מהחבל והשתחררתם? מה הרגשתם כשחזרתם פנימה?
10. כל משתתף יאמר מהו גבול בשבילו.
11. עיבוד מסכם - דיון במושגים: התלמידים יתבקשו להגדיר מושגים כגון גבולות, הגבלות, גבול חיצוני וגבול פנימי ולדון ביתרונות ובחסרונות של כל אחד מהם: מה הוא מאפשר? מה הוא מונע? מתי גבול מפריע ומתי הוא מגן? כדאי להכין מראש הגדרות מתוך מילון.
12. התלמידים יסכמו בסבב תובנות ומסקנות לחיים.

"זאת ההחלטה שלי" - על לחץ חברתי

סדנה 8

// הרב יוסי שנה

א. נושא הסדנה

התמודדות עם לחץ חברתי.

ב. מטרות הסדנה

1. עימות המשתתפים עם עוצמות הלחץ החברתי
2. מציאת הנקודה שבה לא נסכים לוותר על שיקול הדעת שלנו ולהותירו ביד ה'חברה'.

ג. רציונל למורה

האדם הוא יצור חברתי; אנו פועלים בתוך מרחב חברתי, ומעגלי חברה רבים משפיעים עליו. דברים אלו נכונים לתלמיד, ובגיל ההתבגרות הם נכונים שבעתיים. חשיבות ה"חברה" בגיל הזה היא מעבר לכל פרופורציה, ורבות מההחלטות שנער / נערה מקבלים מונעים על ידי לחץ חברתי גלוי או סמוי.

ד. מהלך הסדנה

1. משחק כיתתי

- א) שלושה תלמידים מהכיתה מתבקשים לצאת החוצה.
- ב) מדריכים את הכיתה לעמוד בצורה מוזרה, כמו, למשל, לעמוד כאשר רגל ימין על הכיסא, מרפק ימין על הרגל והיד (ימין) תופסת בקצה האוזן.
- ג) מבקשים מאחד המשתתפים שהוצאו החוצה להיכנס לחדר ובוחנים את תגובתו. בדרך כלל הוא יחקר את הקבוצה.
- ד) לאחר מכן מבקשים מהקבוצה לעמוד בשילוב ידיים ולא לאפשר למשתתף השני שייכנס מבחוץ להצטרף למעגל.
- ה) מכניסים את המשתתף השני ובוחנים את תגובתו. בדרך כלל הוא ינסה להיכנס למעגל, לפעמים בכוח (בכיתה נמוכה אפשר לומר למשתתף שהכנסנו שעליו להצטרף למעגל).
- ו) כעת ההנחיה לקבוצה היא לקבל בסבר פנים יפות את המשתתף השלישי שהוצא מן החדר ולצרף אותו למעגל.
- ז) המשתתפים יתבקשו לתאר את תחושותיהם. מתשובותיהם נלמד ונמשיג את העוצמות שברצון להשתייך ולהיכנס לתוך המעגל החברתי, את עוצמות הכאב מתחושת הדחייה ואת השמחה מתחושת הקבלה.

2. צפייה בסרט "יומן נעורים" (כ-15 דק')

א) המשתתפים יתבקשו להתבונן התבוננות ממוקדת בנער פדרו ולדון בשארות כגון אלה:

- עם מי אתם מזדהים? (הזכרת המקרה של התלמיד שנהרג מגז מזגנים)
- מתי ובאילו מצבים זו החלטה שלי?
- האם יש מצבים שאפשר למנוע?
- האם אנחנו יכולים להשתייך לקבוצה ולשמור על זהותנו העצמית?

3. סיום בשיר "כמוני - לוקו והצל", מילים ולחן אלון דה לוקו.

סדנה 9

על אלימות ועל הריגוש שבאלימות

// צילה עמוסי ואריאל אלבז

א. נושא הסדנה

התמודדות עם רגש תוקפנות.

ב. מטרות הסדנה

1. לפתח רגישות אצל התלמיד לקשיים של הזולת.
2. לפתח חמלה כלפי אדם שנפגע.
3. להראות למתבגר שיש בו רגישות והוא צריך לפתח אותה.
4. לנסות להבין מה מביא מתבגר להתנהג בצורה אלימה ואף ליהנות ממנה.

ג. מהלך הסדנה

בסדנה חמישה חלקים שאפשר לבחור מביניהם באופן כללי והסדר אינו משנה. מה שחשוב הוא לנהל את הדיון בצורה אמפטיית, אבל לשדר עם זאת עוצמה ונחישות.

חלק ראשון: בירור עמדות באמצעות כרטיסי מקרה והיגדים

1. מחלקים לתלמידים דפים עם היגדים שונים על מצבים מגוונים. לכל מצב יש כמה אפשרויות תגובה. כל אחד מקבל דף אחד עם תיאור מקרה ועם האפשרויות השונות לתגובה, כל תגובה בצבע אחר.
2. מניחים כל צבע בנפרד ומתחלקים לקבוצות. כל קבוצה מקבלת צבע אחד ואת התגובות של חברי הקבוצה לכרטיס זה.
3. על חברי הקבוצה להסיק מסקנות מהתגובות שהתקבלו.
- חשוב לבקש מהתלמידים לענות בצורה אמיתית, שכן התגובות תהיינה אנונימיות, והמטרה היא חשיפה של מצבי חיים שהם מתמודדים עמם ועמדות אמיתיות שלהם.
4. מציגים את המסקנות הקבוצתיות במליאה ועורכים דיון בעקבותיהן.
- לתשומת לב המנחה: למרות הקושי הרגשי חשוב לנהל את הדיון בצורה אמפטיית. רק כך נחדור ללב התלמיד. הטפות לא תעזרנה, הן רק תחסומנה אותם. יחד עם זאת, יש להיות נחושים ולהוקיע כל אלימות, מכל סוג שהוא. אפשר להבין את המצב, לא את המעשה.
- מסקנות לדוגמה: החברה משתיקה קולות מסוימים; ילדים הם טובים מיסודם: הם יעזרו יותר למבוגר/לילד קטן ופחות לחברים, ל"ילדי כאפות" וכו'...
5. ממקדים את הדיון:

- מדוע כלפי אנשים מסוימים נבטא חמלה וכלפי אחרים לא?
- האם משתתפי הסדנה מעודדים יותר ביטויים של חמלה או של אכזריות? (חשוב לשוחח על עניין האכזריות: מה המקור לתגובה זו? יש להוקיע את האכזריות, אבל ייתכן שזה דפוס התנהגות

שהילד חווה בבית וכאן המקום לפתוח ולהיפתח).

חלק שני: הכריש, הדולפין והסרדין (אריאל אלבז, מעובד על פי "להיות דולפין" מאת רבקה נרדי וחו נרדי) (נספח 2)

1. קוראים את הקטע מנספח 2.
2. דנים במליאה בשאלות כגון אלו:
 - מה מסמל כל אחד מבעלי החיים?
 - איזו התנהגות החברה מעודדת? מדוע?
 - איך היית רוצה שיתנהגו לבן שלך?
 - מה אפשר לעשות כדי שיעדיפו את התנהגות הדולפין?
 - מה הם הרווחים וההפסדים של כל אחת מההתנהגויות?
3. מסכמים: החברה מעודדת להיות כריש, אחרת אתה "פראיר". הרבה יותר קשה לנהוג באיפוק, כפי שנהג הדולפין, אך זהו הדגם שאנו רוצים שהתלמידים יאמצו.

חלק שלישי: מקרים מהעיתון

1. כל קבוצה תקבל מקרה של אלימות קשה בין מתבגרים מהעיתון, רצוי מקרה שבו נלווים לאלימות צחוק והנאה של העדים שבסביבה.
2. נציג של הקבוצה יספר למליאה על האירוע כאילו הוא השתתף בו למעשה.
3. שאר חברי הקבוצה "יהדהדו" את הרגשות שהם חושבים שהמספר הרגיש בשעה שסיפר על האירוע (למשל, הפחדים האמיתיים של המספר, מה הוא חשב ולא העז להגיד כדי שלא יחשבו שהוא "חנן").
4. המשתתפים יוזמנו לעזור הן למספר והן למהדהד.
5. לסיום יישאלו המשתתפים:
 - מה הרגיש כל אחד מהצדדים?
 - איזו תובנה התגבשה אצלך כתוצאה מהפעילות?

חלק רביעי: מצגת: ביל גייטס - סיפורם של מצליחנים - סודות ההצלחה

כתובת המצגת: ftp://ariel67:123456@ftp.macam.ac.il/public_html/bilgats.ppt

רקע

- בני נוער שמשתמשים באלימות נוהגים להאשים את הסובבים אותם - הורים, מורים, חברים - בהתנהגותם זו. ביל גייטס, שהגיע להצלחה גבוהה בזכות עצמו, אף שהיו לו קשיים רבים (הפרעות קשב וריכוז ברמות גבוהות), מראה שאדם צריך לקחת אחריות על עצמו, לדעת מה הוא רוצה מעצמו וללכת בדרך זו.
1. המנחה יציג את המצגת.
 2. אפשר לשאול את התלמידים עם איזה משפט הם מזדהים ביותר.

3. יישום: המנחה יבקש מהתלמידים לבדוק מה הם מוכנים לקבל על עצמם לשבוע הקרוב. בצורה כזאת הם גם יחוו הזדהות עם "גיבור" וגם ירגישו גאווה שהם יכולים לחולל שינוי בעצמם.
4. אפשר להיעזר במאמר **"על מצליחנים ועל מפסידנים"** מאת גבריאל רעם (ראה בנספח 3).

חלק חמישי: הצגת יחיד - "בלי מילים" - מה-youtube

1. אפשר להוריד את ההצגה ללא כל בעיה ולצפות בה: מקליקים את הנושא "אלימות בין בני נוער", ואחת האפשרויות היא הצגת יחיד זו. לאחר ההצגה השחקן משוחח עם הקהל. חשוב לנהל את הדיון הקבוצתי לפני שרואים את המונולוג של השחקן.
2. יערך דיון בעקבות ההצגה ובסופו יגיעו המשתתפים למסקנות כגון אלו:
 - לחץ חברתי גורם לנער להיות "לא הוא".
 - האלימות מעניקה כוח.
 - הכול עלול להתחיל מסיגריות, לעבור לסמים, ולהגיע לאלימות, לדקירות ולאונס; כלומר: ההיסחפות אחר "המעשים הקטנים", הלא טובים, שנראים לא חשובים, עלולה להביא להתמכרויות ולאלימות.
 - החכמה היא לדעת להגיד "לא" כבר מההתחלה.
 - יש ללמוד להגיד "כן" לקול הפנימי המתנגד להתנהגות השלילית.
 - הבעיה הגדולה - האגו: הרצון להשיב באלימות נובע מאגו מנופח.
 - הפתרון: כשמופעל לחץ יש לשים לב איך האגו עולה ולנסות להתרחק מהסיטואציה.

ד. נספחים

נרספח 1

כרטיסי מקרה והיגדים

1. כשאני רואה מבוגר נופל על המדרכה:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

3. כשמישהו בכיתה שלי חוטף מכות:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק

2. כשחבר שלי חוטף מכות:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.
- אני מת מצחוק.

4. כשאני רואה אישה מחליקה על הכביש:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

5. כשאני רואה תינוק נופל על המדרכה ובוכה:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

7. כשאני מרביץ לילד "כאפות" והוא בוכה אחר כך:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

6. כשאני משתתף במשחק מסוכן ומישהו נפצע במהלכו:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

8. כשחברים שלי מרביצים לילד "כאפות" והוא בוכה:

- אני אדיש.
- אני מרגיש הזדהות.
- אם אני לא מכיר אותו אני לא נעצר.
- אני רץ לעזור לו.
- אני מת מצחוק.
- אני מרחם עליו.
- אני שמח שזה לא אני.

9. אם אראה שמרביצים לאח שלי:

- אני אשאר אדיש.
- אני ארגיש הזדהות.
- אני ארוץ לעזור לו.
- אני אמות מצחוק.
- אני ארחם עליו.
- אני אשמח שזה לא אני.

נספח 2 סיפור

הכריש, הדולפין והסרדין / אריאל אלבז (מעובד ע"פ רבקה נרדי וחוה נרדי, "להיות דולפין")

הכריש חתך במהירות את המים התכולים, משחר לטרופ את מי שיעז לקרוא תיגר על שלטונו. הדגים סרו מדרכו מפחד פגיעתו הרעה. בדורסנות ובשחץ המבטל את כל הדעות והרצונות חתר הכריש בממלכתו התת-מימית, מעמיד את צרכיו בראש מעייניו, פוגע בכל העומד בדרכו ומבטל את צרכי זולתו. הסרדין רצה להשמיע את קולו, אבל ויתר מפחד הכריש. קולו הדק נבלע בשאגת איתנים ממנו, והוא ביטל את שאיפתו לשינוי ואת רצונו לביטוי מיראת השיסוי. הסרדין עמד בודד בקצה להקת המעודדים החנפים, חש גלמוד ונטוש, דחוי וכבוי. בהחלטה של רגע הצטרף למקהלה, וחש לראשונה שייך. זימר ככולם את שבחי מר עולם, והשקית את הקבס הפנימי.

הדולפין לידם אופטימי מושלם. אותו אין דבר זה מטריד. בסוף יעצרו, דעתו יבקשו, ויקשיבו שוכני הימים. זימרים רוטטים, קשקשים וסנפירים יטו אז לעבר קולו. מתוך ידבר, יסביר ויקשיב. ישקול ויחליט במשורה. עומד הוא בחן ולא מתחנחן על דעתו וערכה. מתוך ביטחון בעצמו ובאמונתו הוא נותר ידיד לכולם. אהוב וחביב, מסביר ומקשיב, נחוש, חדשני וגמיש.

נספח 3 מאמר

על מצליחים ועל מפסידנים

/ גבריאל רעם / באדיבות הכותב, מתוך: <http://www.e-mago.co.il/Editor/hagut-2623.htm>

הכל יודעים: העולם מתחלק לבני אדם השייכים לשני אבות טיפוסים, שני ארכיטיפים: מפסידנים ומצליחים. בדרך כלל לא מדברים על זה כמטבע לשוני שכיח ולא ברור לאנשים רבים עד כמה החלוקה הזו באמת עובדת. חוסר המודעות מסתיר את הדומיננטיות הגדולה של החלוקה הזו על החיים של כל אדם ואדם, שהרי כל אדם חי באחת מן החטיבות הללו.

(הערה: היות שמדובר כאן על אב טיפוס, הרי לא כל אדם המשתייך לאותו אבטיפוס מגלם אותו באותה מידה של אינטנסיביות או קיצוניות. מן הסתם, כמו בדגם הפעמון של גאוס, שמונים אחוז מן השייכים לאבטיפוס מגלמים אותו באותו מידה של אינטנסיביות פחות או יותר, עשרה אחוז במידה פחותה מן הממוצע ועשרה אחוז בקיצוניות רבה.)

בעולם החי זה כך, גם בהתנהגות בלהקות וגם באופן הישרדותי. וכבר כתב על כך צ'רלס דרווין, ב-Survival of the fittest, אך אצל בעלי החיים זה קיים ברמה הראשונית, הפרימיטיבית. בני אדם

שכללו זאת לדרגת ערמוניות, תגמול, סבל ועגמת נפש - עמומים אך דומיננטיים במיוחד, שולטים כמעט על כל איכות החיים הפסיכולוגית והסוציאלית של הפרט.

המצליחים והמפסידנים חיים בעולם שבו הצלחה חומרית וחברתית ניתנת בעיקר לאלה שיוצאים להצליח להשיג אותה (המצליחים), והנקודה היא שזה בא באופן כללי על חשבון המפסידנים. כלומר ההצלחה החומרית-חברתית היא משאב מוגבל, ומי שזוכה ביותר נתחים משאיר פחות לאלה שפחות מוכשרים לחטוף, ואלה המפסידנים.

ואיך המצליחים מוציאים זאת לפועל? ובכן, הם עושים זאת בשתי טקטיקות. האחת: פריצה וגזלה והשנייה שימור וחיסכון. בראשונה זוכים בנתח הגדול ובשנייה מגדילים את הפירוים...

בראשונה האגרסיביות של המצליחים מפחידה את מי שהיו מפסידנים, שמוכנים לוותר על הנתח פן יכולע להם מיד המצליחים, שמצטיירים כנחשים, נוקשים ואפילו, אכזריים יותר. בשנייה המצליחן

המשך נספח 3 מאמר על מצליחנים ועל מפסידנים

אך אם המוכר שייך לטיפוס המפסידני, הוא ימצא עצמו מוותר מוקדם מדי על המחיר שרצה עבור המכונה; בשלב כלשהו הוא ימכור אותה הרבה מתחת למה שהיה יכול להשיג, וזאת כי מצד אחד לא נעים לו כלפי הקונה ומצד שני הוא חושש שלא ימצא קונה אחר.

למפסידנים יותר חשוב לשרוד מאשר לנצח. הדילמה שלהם היא לא בין לזכות או לא לזכות, אלא בין לשרוד או לא לשרוד. הם הראשונים שמתקפלים, פוחדים שאם יעזו להתעקש על עמדתם - יתנכלו להם. עד כאן אין חדש.

השאלה הנשאלת עתה היא: מי הם הטיפוסים המפסידנים? האם סתם חדלי אישים וחסרי אונים? אלה שדרוון מגדירים כחלשים ונחותים במלחמת ההישרדות שבטבע? התשובה היא: לא. הם המעולים שבבנינו, בבנותינו ובבני האנוש שלנו. הם נציגי הנפש האנושית, הם המאיון העליון מבחינת איכות אנושית רוחנית ויצירתית. הם הראשונים (נפשית) שהפכו אחרונים (במדרוג הכלכלי-חברתי). בוב דילן מקווה ומנבא שהם יהפכו שוב לראשונים, כפי שהוא כותב בשירו האופטימי *The Times They Are A-Changin*.

אך בינתיים לאחרונים/למפסידנים יש חרדה, חרדה מלהיכנס למשחק המלחמה ולדרוש את הנתח הגדול.

בחיפוש אחר הסבר לתופעת המפסידנים אפשר לאמץ גישה פסיכולוגית שרואה בהם חסרי ביטחון או בעלי דימוי עצמי נמוך. אפשרות אחרת היא שהסיבה לחרדה נובעת פחות מדימוי עצמי נמוך כמו מצורך פנימי ותת-הכרתי להגן על פניות הנפש החשופה שבתוכם, נפש שתלך לאיבוד בחוץ הקר והמאיים. הם נמנעים מלצאת לקרבות לא מפני שאולי יפסידו אלא בגלל האכזריות וחוסר החמלה שיפגשו, תוקפנות חסרת חמלה שעלולה לחבל במשהו יקר וחבוי בתוכם - הנפש.

המנצחים פחות קשורים לנפשם, או שהיא פחות

אמנם לא מסוגל להזיק למפסידן, אך הוא צובר יתרון מצליחני על ידי חישוב חישובים כיצד לשמר ולהגדיל את הערך של הנתחים שכבר בידיו. מי שלא מסוגל לפעול בקטגוריה הראשונה של המצליחנים, מסתפק בשנייה; שימור וחסכון. זה הגבול האחרון למצליחנים בלתי אגרסיביים, ששומר אותם מלהידרדר לרמת המפסידנים. כך שהמשמרים והחוסכים מצליחים אמנם לא להיות מפסידנים, אך גם מצליחנים גדולים אינם. הם הזעיר בורגנים.

במאמר זה אתייחס בעיקר לקטגוריה הראשונה, האב-טיפוס של הפורצים-גוזלים. הם בעלי הנתחים הגדולים (והם מסבים את הנזק הגדול - נפשי, חברתי וחומרי - למפסידנים).

ואיך הם עושים זאת? ובכן, בני אדם השייכים לארכיטיפ המצליחני הם נחושים יותר, ערמוניים יותר, טוטליים יותר. הפילוסופיה שלהם: "טוב למות מאשר לוותר על הנתח הבא." הפילוסופיה של אדם השייך לאב הטיפוס המפסידני הוא: "טוב לוותר, כי מי יודע איזו פורענות חסכתי לי כאן." אדם השייך לארכיטיפ של המפסידנים משוכנע שאם לא יוותר, ייסוג, ייכנע, יוריד פרופיל - יבולע לו. הוא נבהל בקלות מאיומים אודות מה שיקרה לו אם לא יוותר על הנתח הבא.

הפילוסופיה של אדם השייך לארכיטיפ המצליחני אחרת: אם תהיה מפסידן, אתה משול למת, כלומר לגביהם למות זה להפסיד בעימות הבא. הם מוכנים לא לשרוד בתנאי שינצחו, ועל כן הם משכללים את הנחרצות, את הפראות ואת הערמוניות של סקטיקות הלוחמה שלהם, כדי לוודא שהנתח הבא ייפול לידיהם ולא לידי הזולת.

למשל בקנייה של מכונה: לא משנה לו מה השווי הריאלי של המכונה; הוא ירצה אותה במחיר הנמוך ביותר, גם במחיר עוול למוכר. הקונה המצליחן לא יבוא למוכר ויגיד לו שלא כדאי לו למכור את המכונה במחיר כה זול. ואם יעמיד את המוכר על זכותו לדרוש יותר, ייתפס על ידי קרוביו ומכריו כטיפש.

המשך נספח 3 מאמר על מצליחנים ועל מפסידנים

הניצוץ. נושאי הניצוץ אינם יודעים לקחת. הם מחכים שיקבלו את שמגיע להם... הם אינם יכולים, אינם מסוגלים, להערים למשל על הזולת כדי להשיג ממנו את הנתח הבא. זה למטה מרמתם. הם אינם מסוגלים, הנפש אינה מאפשרת להם. הכאב הנפשי יהיה גדול מדי. הנפש שלהם כובלת אותם לרמה שמתחתיה אינם מסוגלים ליפול. כמו אדם שלבוש בבגדים נקיים ואיכותיים: הוא אינו יכול להרשות לעצמו לצעוד בבזך ובשלוליות כדי להגיע למקום שמגיעים אליו בעלי המגפיים בקלות.

וכך יוצא שהנעלים בנפש והאצילים ברוח נשדדים מרבית הזמן על ידי המיומנים בתורת החיים החברתיים. הפילוסופיה של הנפשיים מתפרשת ככתב כניעה מחפיר על ידי המצליחנים. אף אחד לא יודה לאנשי הנפש על כך שהם לא דופקים על השולחן ולא דופקים אחרים. "תגמולם" היחיד הוא המגע עם נפשם, מגע שהולך ומתמעט, הולך ופוחת, ככל שייקחו באופן אישי את המפלות שהם סופגים מידי המצליחנים. ■

משחקת תפקיד בחייהם. כך או כך, אין להם מה להפסיד מלבד את הנתח הבא.

למפסידנים שתי סקאלות למדידת שביעות רצון ממצבם - סקאלת הנתח החיצוני וסקאלת הנפש - ולרוב סקאלת הנפש גוברת, וגורמת להם לוותר על סקאלת הנתח החיצוני (נתח הבשר): הכסף, הטריטוריה וההישגים החומריים והחברתיים שבחוץ. ובחוץ הרוב נמדד על פי המטבע העובר לסוחר של הכסף, דומיננטיות טריטוריאלית והמעמד הסוציו-אקונומי (והישגים אקדמיים).

למונחים לא ממש משנה עבור מה הם נלחמים: על עשרה שקלים או על מאה אלף שקל. אם הם הפסידו (ולא משנה כמה הפסידו; עצם העובדה שהפסידו) - הם משולים בעיניהם כמתים. עכשיו (כך הם משוכנעים) הכול יבואו לחסוף מהם את שונת. דמם יהיה מותר.

ולא זו בלבד. המפסידן מפסיד לא רק כסף או מעמד. כשהוא מפסיד, הוא יוצא מן העסקה לא רק עם כיס ריק יותר אלא גם מדולדל יותר אנרגטית ופסיכולוגית. הנוכחות האישית שלו תצטמק בבואו ובצאתו בחברת אנשים. הוא יכול להתעלם משוק הסוסים הזה, אך אינו יכול להוציא את עצמו מן המשחק. הוא מושפע ממנו, גם אם אינו לוקח בו חלק, כי אלה חוקי המשחק באקולוגיה החברתית השולטת על הכול.

המפסידן מנסה להתעלם מחוקי המשחק, והמצליחן מודע להם בכל הוויתו והיותו, מודע ופוחד. וזאת כי עבורו להיות מפסידן זה להיות השטיח של כולם; לא רק שאף אחד לא סופר אותך, כולם דורכים עליך בדרך לכיבוש הבא. אין רחמים על מי שנופל במירוץ.

ועל מי דורכים? ממי גוזלים? לא מן הכובשים, שהרי הם לא ישחררו שום נתח מפיהם. מן הנכבשים. וכך יוצא שהכול גוזלים את כבשת הרש מאנשי הנפש. וככל שהנפש גדולה, משוחררת וזוערת יותר - כך יפסידו יותר, וייגזל מהם המעט שעוד נותר להם. אנו חיים בתרבות שבה הכוחניים שודדים את נושאי





שער שלישי נופש בחופש

חמ"ד של חופש - גשר על המים

המשפחה הדתית - חינוך להתמודדות בעולם משתנה

היחידה לחינוך לחיים במשפחה // מינהל החמ"ד



לחופש נולדה - מריקנות למשמעות

סדנה 1

// שיפי קליין (ברגר)

א. נושא הסדנה

מריקנות למשמעות.

ב. מטרות הסדנה

התנסות במציאת משמעות לחיים

ג. מהלך הסדנה

כיצד האדם הופך את חייו לייעודיים ולבעלי תוכן אמיתי וכן? זאת בדרך כלל על ידי מתן משמעות ותוקף לחייו. השאלות הללו של משמעות, ייעוד וגורל הן שאלות חיים שדנים בהן לפעמים בסמינריונים, בכנסים ובימי עיון בכל תקופת ההתבגרות. תמיד עולה השאלה הזאת, וכל אחד שואל אותה בדרכו שלו: מהי משמעות חיי וכיצד אני הופך אותה למשמעותית בחיי?

החיפוש אחר משמעות הוא חיפוש תמיד, שאינו מפסיק לעולם, אבל החיפוש עצמו והתהליך של הפיכת החיים למשמעותיים נותנים לאדם את היכולת לחיות את החיים ולא להתייחס כמשברים שקורים כחלק מהחיים.

בספרו "האדם מחפש משמעות" ויקטור פראנקל מדבר על חיפוש המשמעות של החיים דווקא במקום החשוך ביותר בהיסטוריה, בשואה, ודווקא מתוך החוויה האישית של המחבר שעבר בעצמו את תלאות השואה:

מה שהיה דרוש באמת היה שינוי יסודי ביחסנו אל החיים. צריכים היינו ללמוד בעצמנו וללמד את האנשים המיואשים, כי בעצם לא הייתה חשיבות למה שאנחנו קיוונו לקבל מן החיים אלא למה שביקשו החיים לקבל מאתנו. צריכים היינו לחדול מלשאול לפשר החיים ותחת זאת לראות עצמנו כנשאלים על ידי החיים יום-יום ושעה-שעה. ועלינו להשיב, לא בדיבור ולא בהרהור - אלא בפעולה נכונה ובהתנהגות נכונה. חיים פירושה, בסופו של דבר, נטילת אחריות למציאת התשובה הנכונה על בעיותיו של האדם וקיום התפקידים שהם מעמידים בלי הרף לפני כל יחיד ויחיד.

האמירה שהאדם לא צריך להתעסק בפשר החיים אלא בתוכן שלהם, בדבר שממלא את החיים יום-יום ושעה-שעה, היא ההופכת את החיים למשמעותיים. התהליך לעולם אינו מסתיים; האדם תמיד נחשף לשאלות שהחיים מזמנים אליו. זהו מירוץ שאינו נגמר. אך השאלה הבסיסית היא אם האדם ייקח את המציאות ויתמודד אתה או שהוא ייתן לה לנהל את חייו.

השאלה של משמעות החיים מתחילה להתעורר בגיל ההתבגרות. מדובר בצורך ספציפי ובכוח ראשוני המצוי בכל אדם. בשאיפה למצוא משמעות בחיים רואים פראנקל ואחרים קריטריון לבריאות הנפש. הצורך של האדם להיות משויך למשהו או למישהו זולת עצמו מאפשר לו להיות משמעותי ואנושי דיו בעולם שהוא חי בו. אדם שחייו נעדרים "פשר" שלמענו יחיה נמצא במצב של "ריק קיומי". בהקשר של

החופש הגדול אפשר לדבר על תחושות שעמום וחוסר תכלית שעשויות להוביל לעתים לתחושות ייאוש ודיכאון ואף לחיפוש אחר פתרונות פסולים להשגת תחושת החיוניות. בסדנה זו מוצגת חוויית ההתחברות אל הריק ונעשה ניסיון לצקת משמעות וביטוי אישי מתוכו ואל תוכו.

ד. מהלך הסדנה

1. מניחים בחדר דפים וצבעים ומבקשים מהתלמידים: הסתכלו על הדף הריק, התחברו אליו (גופנית ונפשית) והתחילו לאט-לאט לעבוד עם הצבעים. כאשר תסיימו יכתוב כל אחד מכם מה הוא רואה (תיאור) ואיך היה עבורו תהליך הציור (רגשית וגופנית).
2. מבקשים מכל תלמיד לתמצת את מה שכתב ל-2-3 משפטים כדי שנלמד מהחווייה.
3. התלמידים יתרגלו במליאה הרפיה ונשימות ויענו על השאלה איזה צבע יכול לגרום להם לנשום בנעימות.
4. התלמידים ישתפו את חבריהם בתהליך, ברגש, בתחושה ובמחשבה: איך מרגישים בריק? איך מרגישים בתהליך המילוי? רשמים על הלוח את המשפטים העיקריים של כל תלמיד.
5. "הבור ריק אין בו מים". כשאין תוכן הריק מתמלא בנחשים ובעקרבים... התלמידים ישתפו את חבריהם בחוויות מהחיים (חויביות ושליליות) בהקשר של משפט זה.
6. עורכים דיון: איך מתמלאים תוכן? מה מאפשר לנו לצקת תוכן, למלא את החלל? (אומץ, מוכנות להתחבר לדמויות מסוימות, ניסיון חיים ועוד...) מה הם החומרים המרכיבים את המילוי? (היבטים אישיים, משפחתיים, חברתיים, תרבותיים). מה לא היינו רוצים שימלא את החלל? למה אנו זקוקים כדי לגלות את עצמנו ולבטא את האני האישי, המשפחתי, החברתי, הדתי? הדיון יכול להיות תיאורטי, אך כדאי גם לרדת לפרטים מעשיים.
7. לסיום יאמר כל משתתף בסבב משפט לסיכום החוויה שלו בסדנה.



החופש הגדול / יהונתן יעקובי, "חברים מקשיבים"

ברור למה נועד החופש. הוא נועד להתאווורות משנת הלימודים המתישה שהייתה לנו. אבל אולי, אם חושבים קצת על העניין, הוא נועד לעוד משהו, משהו חשוב מאוד. החופש נועד לבחון אם באמת עלינו כיתה; לא בכיתה של בית הספר; בכיתה של החיים.



שהייתי ילד, לחיות את החיים שלי בצורה נכונה, בזמן שלהם, כל תקופה בזמנה. אי אפשר לקחת חופש מלהיות אבא או בעל או בן שמטפל באביו. מהדברים החשובים באמת אין חופש. אין חופשות בעבודת ה', אין חופשות מתפילה, מברכות וכו'. החובות האלו מוטלות עלינו תמיד.

אני בא לומר שמהחיים האמיתיים אי אפשר לקחת חופש, והחופש הגדול הוא מבחן אם אנחנו באמת חיים את החיים שלנו. החופש בא לבדוק אם הבנו את זה. האם אנחנו באמת חיים את החיים שלנו?

כל השנה מכתיבים לנו מה לעשות ומתי, מה ללמוד ואיך, איפה לשבת, כמה זמן. החופש בא ואומר לנו את האמת. **החיים האלה הם שלנו, לא של אף אחד אחר.** זה שאנחנו מקשיבים (?) כל השנה למורים זה כי אנחנו מבינים (?) שלטובת החיים שלנו אנחנו צריכים ללמוד, לאגור ידע וכו', אבל בחופש אנחנו חוזרים להיות סתם בני אדם, חופשיים, ואז יש לנו מבחן גדול. האם אנחנו חיים את החיים שלנו, מעריכים אותם? אנחנו מחליטים מה לעשות עם עצמנו, מתי ואיך, ואנחנו עתידים ליתן את הדין על הדבר, בין בעולם הזה ובין בעולם הבא. זוהי האמת, ואנחנו מוזמנים להכיר בה בעזרת החופש הגדול. בחופש הגדול אין תירוצים מסוג "עשיתי מה שהמורה אמר, הוא לימד אותי כך", כי זה לא נכון. לא הוא אמר לך מה לעשות. אתה אחראי על עצמך, אתה בחופש, אתה חופשי לבחור את דרכך.

אפשר להעביר את החופש בלי מודעות אליו, יום אחרי יום, שעה אחרי שעה, תכנית אחרי תכנית, ברכה אחרי ברכה. כך חי אדם שאין לו ערך

"החופש הגדול, החופש הגדול, הכול, אני יכול בחופש הגדול". מכירים את השיר הזה? ממש כיף לשמוע את המילים. אני יכול הכול, כי זה חופש מיוחד. לא סתם חופש, חופש גדול, גדול מאוד, המון זמן, המון אפשרויות. בלי מורים, בלי שיעורים (עזבו את שיעורי הבית של החופש, הרי יש המון זמן עד שנצטרך להגיש אותם; כמעט אפשר להתעלם מהעניין, לא?), בלי חובות.

ברור למה נועד החופש: הוא נועד להתאווורות משנת הלימודים המתישה שהייתה לנו. אבל אולי, אם חושבים קצת על העניין, הוא נועד לעוד משהו, משהו חשוב מאוד.

החופש נועד לבחון אם באמת עלינו כיתה. אני יודע שבתעודה כבר כתוב שעלינו, אבל האמת היא שיש כל מיני כיתות. יש כיתות של ידע, כיתות של בית ספר, אבל יש גם כיתות אחרות, חשובות יותר, **כיתות של בני אדם.** גם תלמיד שמתנהג לא יפה יכול לעלות כיתה, אבל זה רק בכיתה של בית ספר, רק בכיתה של הידע. בכיתה האמיתית, הכיתה של החיים, הוא עדיין לא עלה. **החופש הגדול הוא מבחן הסיום שמברר מי עלה כיתה בחיים ומי נשאר שנה.**

כי בעצם בחיים אין חופש. הייתי לא מזמן בטרמפיאדה וראיתי שם משפט כתוב על התחנה: "בגרות אפשר להשלים, ילדות לא". אהבתי את המשפט הזה. הוא נכון. בגרות זה ידע. ילדות זה שלב בחיים. מי שלא מיצה שלב מסוים לא יוכל להשלים אותו אחר כך. אני היום אב לשתי בנות. אי אפשר לקחת חופש מהתפקיד הזה כדי להשלים ילדות. הייתי צריך להיות ילד בזמן

המשך נספח

מאמר - החופש הגדול

ובכלל, כל אחד צריך לחשוב איך הוא חושב שהילדות האידיאלית צריכה להיות ולארגן אותה לעצמו. הרי עכשיו אתם חופשיים לעשות את מה שאתם חושבים שהכי טוב עבורכם, ולא נראה לי שיש מישהו שחושב שלרבוץ כל היום או לשחות יום אחרי יום זה הדבר הכי אידיאלי בשבילו...

מי שמצליח במבחן הזה, מבחן החופש הגדול, מי שמגלה שהוא באמת בנה את האישיות שלו, את עצמו, כך שהחופש שלו הוא חופש אמיתי יותר, אידיאלי יותר - מי שעמד בזה, באמת עלה כיתה.



בהצלחה!

לחיי. מי שמודע לערך חייו, אפילו בתור ילד או נער, שולט בהם. הוא מתכנן אותם. כל רגע מנוצל בצורה חכמה.

ידעתי שתיבהלו: "מה, כבר אי אפשר לנוח? לא מגיע לי לשחק?" ידעתי שתשאלו. אז הנה התשובה: לא כתבתי שאי אפשר לשחק, אבל צריך לשחק בשכל. אתה אוהב את החיים שלך? אתה חופשי באמת ובאמת מנהל אותם? תנהל אותם בחכמה. תכין לך תכנית. כמה זמן החופש? מה אני רוצה או חייב להספיק לעשות בו? איזה סוג מנוחה אני צריך? איך לחלק את הזמן? מנוחה היא חלק מהחיים; שלווה נפש בעזרת משחקים, טיולים וכו' היא דבר חשוב מאוד כדי לעבור את החיים האלה בצורה הנכונה ביותר שאפשר. אבל מי שחושב שכדי להשיג שלווה נפש שכזו אסור שיהיה כל תכנון, טועה, טועה טעות גדולה ומרה.

אם אתם חופשיים באמת, ובאמת מבינים מה זה להיות אדם אחראי, באמת מנצלים את שלב הילדות בצורה חכמה, אתם מוזמנים לעשות תכנית כזו. קחו לכם שבוע מתוך החופש שהוא באמת לא מתוכנן, שהוא באמת "מרוח". הרי גם לזה יש תועלת, וזה בסדר גמור. אבל בשאר הזמן אתם מוזמנים להיות יעילים יותר בצורה מודעת, יעילים בתכנית לאן לטייל, מה ללמוד, באיזו שעה לקום. זוהי ילדות אמיתית. שמייסט שכל הזמן אמר שאין לו זמן לעבוד עבור גוש קטיף בגלל הברגרות יבחן את עצמו עכשיו, כשיש לו זמן, אם זה באמת היה תירוץ נכון. שמיסט שטען שאין לו זמן לחניכים בגלל המבחנים מוזמן לבדוק עכשיו אם זה נכון. תקבעו לכם חובות יומיות, חובות שאסור לזוז מהן, כמו לימוד עשר דקות ביום של תחום מסוים, עשר דקות שהן רק ללימוד. אני מבטיח לכם שתהיו מאושרים בסוף החופש הרבה יותר מאשר אילו הוא לא היה מתוכנן.



סדנה 2 חופש מול חירות

// אבי לזובסקי

א. נושא הסדנה

אבחנה בין "חופש" ל"חירות".

ב. מטרות הסדנה

1. לעמוד על רצונו של אדם לחופש
2. להבין מהו אותו חופש ומתי אנו מוכנים לוותר עליו
3. לטבוע את מושג החירות כשעבוד משחרר.

ג. מהלך הסדנה

שלב 1: פתיחה - משחק "מסירות" באסוציאציות (5 דקות)

א) המנחה יאמר למשתתפים: "אני אומר שישראלי זה...", וכל משתתף יאמר בתורו: "זה ישראלי? ישראלי זה..."

אם יש זמן, כדאי לחזור על המשחק לפחות פעמיים. בפעם הראשונה לקחת מילה כלשהי מעולמם המשותף של המשתתפים. לדוגמה: "מדריך זה... זה מדריך? מדריך זה..." או: "חניך זה... זה חניך? חניך זה..."

לאחר מכן ממשיכים עם המילה "חופש": "חופש זה... זה חופש? חופש זה..." וכו'. התשובות הצפויות לעלות: חופש זה חברים, טיולים, לעשות מה שבא לי, קיץ, סתלבט, עצמאות, מנוחה, אני לבד וכו'.

ב) על המנחה להתמקד בתשובה הקרובה ביותר ל"לעשות מה שבא לי" ולהתחיל לפתח אותה בכיוון של "אף אחד לא יגיד לי מה לעשות", "אני אדון לעצמי" (עובד מצוין עם בני-עשרה...). אפשר לשאול: "מה דעתכם על מה שאמר פלוני?" או אפילו לומר בפשטות: "התשובה שנראית לי הכי פשוטה/אמיתית היא..." או "אני הייתי עונה כמו...", כדי הדמיון הטובה עליכם.

שלב 2: מי מוכן לוותר על החופש שלו? (7-10 דקות)

המנחה יציג שאלה: "מי מכם מוכן לוותר על החופש שלו?" (יש לוודא שהמשתתפים, בעיקר אם הם תלמידים, מבינים שאין הכוונה לתקופת החופש מבית הספר, אלא ליכולת לבחור לעשות מה שהם רוצים).

התשובות לשאלה משתנות בעיקר בהתאם לגיל: ילדים צעירים יגידו שאינם מוכנים. גם בני עשרה "רגילים" יגידו שבאופן כללי אינם מוכנים לוותר על החופש שלהם. במקרה כזה על המנחה מוטלת האחריות לכוון את הדיון באופן הזה: מדוע אתם יושבים כאן? מישהו מכריח אתכם? הרי אתם יכולים לעשות המון דברים אחרים שאתם אוהבים לעשות! אם התשובה היא "אנחנו כאן כי בחרנו להיות כאן כרגע", יש למצוא מקרים אחרים שבהם האדם מוותר על החופש שלו כדי להרוויח מכך משהו; לדוגמה: הוא בוחר לעשות משהו שהוא שונא עבור כסף (ספונגיה), כבוד (להתנדב במוסד למוגבלים), סיפוק

(ללמוד למבחן), הכרח (ללכת לרופא שיניים) וכו' וכו', כיד הדמיון והניסיון. מבוגרים יתחילו להתפלפל: "תלוי בשביל מה, מה המחיר ומה האילוצים" וכו'. במקרה זה יש לחדד את התשובות ולסכם אותן באופן שיהיה ברור שיש מקרים שבהם אנו מוותרים מרצון על החופש הפרטי שלנו.

שלב 3: סיפור ממחיש (5-7 דקות)

אפשר לבחור כל סיפור העוזר למשתתפים לחוות את הקונפליקט בין החופש להגבלתו ואת המחיר שמוכנים לשלם עבור החירות. כדאי, כמובן, לבחור סיפור המתאים למשתתפים.

שלב 4: התנסות אישית-חוויתית (10 דקות)

אפשרות ראשונה - מראה

א) מסדרים את המשתתפים בזוגות, ושני בני הזוג עומדים זה מול זה. מסבירים למשתתפים שהתרגיל דורש שקט וריכוז. אחד מבני הזוג עושה תנועות גוף איטיות, ועל השני לנוע מולו כמראה (כלומר עליו לנוע בתנועות דומות אך הפוכות). אפשר להניע את הגוף באיזה אופן שרוצים, אך יש להקפיד שיהיה אפשר לעקוב אחר התנועות ולחקותן. לאחר דקה (או יותר, לפי שיקול הדעת של המנחה וסבלנות המשתתפים) מתחלפים בתפקידים וחוזרים על התרגיל. (הערה: צפויה מבוכה קלה בקרב המשתתפים, בעיקר אם הם אינם מכירים זה את זה. לא לוותר ולא להיבהל!)

ב) חוזרים לשבת. המנחה שואל: "אילו היה מוטל עליך לעשות זאת שעה בכל יום, באיזה תפקיד היית בוחר?" יש להדגיש שאין תשובה נכונה.

אפשרות שנייה - פיסול

א) אחד מבני הזוג מפסל את העומד מולו באיזה אופן שהוא רוצה. מקצים זמן מוגדר - חצי דקה עד דקה. המפוסל עומד "קפוא" (ב-"freeze"). לאחר שעבר הזמן המיועד שואלים בסבב את המשתתפים מה כל אחד פיסל (הפגה), וכשמסיימים מחליפים תפקידים.

ב) חוזרים לשבת ושואלים: "איך הייתה ההרגשה? באיזה צד הייתה לך הרגשה נוחה יותר?" גם פה חשוב להבהיר שאין תשובה נכונה; כל התשובות נכונות.

ג) על בסיס התשובות על המנחה להמחיש שלעיתים אנו מעדיפים להיות נשלטים ולא לקחת אחריות.

שלב 5: ביסוס תורני (אפשר להוסיף רקע פסיכולוגי וכללי) (10-15 דקות)

א) בשלב זה (אם הדבר לא נעשה כבר בשלב ד') הקבוצה מתפצלת ל-4-6 קבוצות (תלוי בכמות המשתתפים). כל קבוצה מקבלת מקור אחד או שניים (ראה בנספח), ועליה לסכם אותו במשפט אחד ולגבש דעה בשאלות "מהו חופש?", "מתי ומאילו סיבות אנו מוכנים לוותר עליו?", "מהו החופש האמיתי (חירות)?".

ב) אפשר להכין דף משוב קבוצתי שיעזור לסכם בכתב את הדיון ואת המסקנות. כמו-כן אפשר לעשות "סבב מקורות" באופן שכל המשתתפים יעברו על כל המקורות ויסכמו אותם.

ג) המנחה יביא מקורות שונים מדברי חז"ל. אפשר להביא בשלב זה גם מקורות מתחום הפסיכולוגיה.



שלב 6: איסוף (5 דקות)

- (א) נציג מכל קבוצה מציג את הסיכום ואת חוות הדעת של הקבוצה.
- (ב) ייערך דיון קצר בהגדרתו המחודשת של החופש - החירות. אפשר לכוון את הדיון לכיוון שלב 7 - שלב הסיכום.

שלב 7: סיכום - המשגה: הגדרת המושגים "חירות" ו"חופש" והנגדה ביניהם (5 דקות)

- (א) אפשר לסכם את הדיון בהדגשת ההבדל בין "**חופש ללא גבולות**" ו"**חופש מ...**" - שהוא חופש פיקטיבי עקב נטיית האדם לשעבד את עצמו למשהו, יהיה מה שיהיה - לבין **חירות**, שהיא חופש מוגבל על ידי שעבוד חיובי ומשחרר, **חופש לשם מטרה** שהאדם בוחר מרצונו החופשי ובכך מקשר את עצמו לערכים ולמוסר, ליצירה ולערבות חברתית.
- (ב) אפשר להביא משל של עלה בשלכת שנסחף אחרי כל רוח מצויה. הוא "חופשי" לנפשו, אך למעשה תלוש ממקור יניקה כלשהו, משועבד ונכנע לכל משב קל. לעומתו העפיפון, שגם הוא מגביה עוף, נסחף על-ידי הרוח, אך הוא מחובר ליד מכוונת ובוטחת, לטוב ולרע.
- (ג) לסיום כדאי להדגיש ולמקד: השעבוד החיובי הוא תורתו של בורא עולם, כי הוא ידע יצרנו, והוא הורה לנו את הדרך לחיים יצירתיים, לבחירה בחיים, לחיים (הזוהר הקדוש: תרי"ג מצוות = תרי"ג עצות).

ד. נספחים

מקורות

נספח 1

רקע תורני

אפשר להביא מקורות רבים להשקפה התורנית אודות החירות, העצמאות והאחריות. להלן כמה מקורות. חלק מהם יכולים לשמש בסדנה.

1. מקורות בנושא החירות

א. משנה, מסכת אבות פרק ו, משנה ב

אמר רבי יהושע בן לוי: בכל יום ויום בת קול יוצאת מהר חורב ומכרזת ואומרת: אוי להם לבריות מעלבונה של תורה, שכל מי שאינו עוסק בתורה נקרא נזוף, שנאמר: "נזם זהב באף חזיר, אישה יפה וסרת טעם", ואומר: "והלוחות מעשה א-לוהים המה, והמכתב מכתב א-לוהים הוא, חרות על הלוחות." אל תקרא "חרות" אלא "חירות" שאין לך בן חורין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה. וכל מי שעוסק בתורה תדיר הרי זה מתעלה, שנאמר (במדבר כא, יט): "וממתנה נחליאל ומנחליאל במות."

ב. ר' יהודה הלוי

עבדי זמן - עבדי עבדים

עבד ה' - הוא לבדו חופשי.

על כן בבקש כל אנוש חלקו,

חלקי ה' אמרה נפשי.

ספר הכוזרי, מאמר חמישי (חתימת הספר)

(כד) אמר הכוזרי: עד הנה ראיתיך אוהב חירות, ושבתי וראיתי אותך כעת מבקש להוסיף על עבדותך מצד החובות שתתחייב בהן כשתדור בארץ ישראל מצוות שאין אתה חייב בהן במקומנו פה.

(כה) אמר החבר: אין אני מבקש כי אם את החירות מן השעבוד לרבים אשר איני רוצה כלל למצוא חן בעיניהם, ואילו השתדלתי בזה כל ימי חיי לא הייתי מגיע לכך, ואילו הגעתי לכך לא היה הדבר מביא לי תועלת. כוונתי לשעבוד לבני אדם ולבקשה למצוא חן בעיניהם, דבר המועיל בעולם הזה ובעולם הבא. כוונתי למציאת חן בעיני הא-לוה ית' כי השעבוד לו הוא החירות והכניעה לו היא הכבוד האמתי.

ג. הרב אברהם יצחק הכהן קוק, הגדה של פסח

להתלמד אנו צריכים איך לסגל לנו את אותו הרוח הגדול של החירות... ההבדל שבין העבד ובן החורין איננו רק הבדל מעמדי, מה שבמקרה זה הוא משועבד לאחר וזה הוא בלתי משועבד. אנו יכולים למצוא עבד משכיל שרוחו הוא מלא חירות, ולהיפוך, בן חורין שרוחו הוא רוח של עבד. החירות הצביונית היא אותה הרוח הנישאה שהאדם, וכן העם בכללו, מתרומם על ידה להיות נאמן להעצמיות הפנימית שלו, להתכונה הנפשית של צלם א-לוקים אשר בקרבו, ובתכונה כזאת אפשר לו להרגיש את חיו בתור חיים מגמתיים שהם שווים את ערכם.



מקורות

המשך נספח 1

מאמרי הראי"ה (עמ' 166)

אותה העבודה את הא-לוקים "על ההר הזה" אין בה משום שפלות-עבדות של דיכאון האדם בטשטוש דמותו. אדרבא, בייצוב עמדתו של האדם ואמת צורתו, בפנייתו אל מקורה הא-לוקי של דמות תבניתו, שוללת היא את השתעבדות החיצונית, הזרה, הנוכרית. "עבדיי, ולא עבדים לעבדים" (ב"מ י, ע"א). ומגלה היא את מהלך החיים הפנימי העצמי של האדם ושל העם, "חירות על הלוחות"...

"ויתייצבו בתחתית ההר": מלמד שכפה הקב"ה עליהם את ההר כגיגית" (שבת פח, ע"א). ביום מתן תורתנו, שאנו חוגגים אותו בשמחה של קדושה כל כך עמוקה, צריכים אנו לזכור, כי לא רק ברצון חופשי קיבלנו עלינו עולה של תורה, אלא בכפיית הר כגיגית עלה הדבר. מתוך "אם אתם מקבלים את התורה מוטב, ואם לאו שם תהא קבורתכם" נחרתה התורה במעמקי נשמתנו... אולי לא נעים לנו הדבר. אילו היה תלוי בחפצנו הפשוט, אפשר שהיינו בוחרים בקבלה כזו שבאה חוק רצון חופשי, שאנחנו חושבים אותו ליותר אידיאלי. אבל לא כאשר יראה האדם לעיניים מתהווים הדברים במציאות. אין אנו יכולים להשקיף לתוכנם של הדברים בעצמיותם, והננו רואים רק את הברק הנוצץ עליהם מבחוץ. אמנם החכמה העליונה, חכמת ריבון כל העולמים... היא יודעת כי חלושים אנחנו, חלושי רצון הננו וחלושים הם האידיאלים שלנו. אין אנו רואים כלל וכלל שקיומו של עולם מלא יימסר לרצוננו...

2. מקורות בנושא האחריות

א. קהלת רבה פרשה ז, ד"ה א [י"ג]

ראה את מעשה האלוהים, כי מי יוכל לתקן את אשר עיוותו. בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו: ראה מעשיי כמה נאים ומשובחין הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי, שאם קלקלת אין מי שיתקן אחריך.

ב. הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אורות התשובה פרק טז, סעיף א1

אחד מהיסודות של התשובה, במחשבתו של האדם, הוא הכרת האחריות של האדם על מעשיו, שבא מתוך אמונת הבחירה החופשית של האדם. וזהו גם כן תוכן הוידוי המחובר עם מצוות התשובה שמודה האדם שאין שום עניין אחד שיש להאשימו על החטא ותוצאותיו כי אם אותו בעצמו. ובזה הוא מברר לעצמו את חופש רצונו ועוצם יכולתו על סדרי חייו ומעשיו, ומתוך כך הוא מפנה לפניו את הדרך לשוב אל ד', לחדש את חייו בסדר הטוב, אשר יכיר שהוא מוצלח בעדו כאשר ישאב ממקור הדעת המתחבר אל קדושת אור התורה המשיבת נפש.

שמונה קבצים, קובץ ג'

סב. כשם שעבודה זרה העתיקה, סמוכה היא על ההשקפה הסמויה המקטנת את הוד האדם - שנתנה אותו למדרס של השתעבדות לכל כוח טבעי באיזה צורה שהצטלם בדמיון כל עם ולשון מהעמים האליליים - כן האמונות המרחיבות יותר מדאי את הסליחה על כל חטא ופשע בחוק האהבה, אינן באות כי אם מרפיון רוח, שלא בא האדם להכרת גבורתו וחופשו. האחריות המוסרית הגדולה, שמעטה את האדם ביראת חטא עצומה, עושה היא גם כן את רצונו איתן ומכשרתו לכיבושי

מקורות

המשך נספח 1

הטבע היותר כבדים. לא קולות והנחות יבקש רוח האדם האיתן והער, כי אם פרינציפים חשובים ואמיצים. איננו נסוג אחור מפני כבודות, מפני טורח ומלחמה, רק דורש הוא שהמגמה תהיה ברורה ונכונה.

שמונה קבצים, קובץ ז', מתוך פסקה קפ

וכשהאדם משער שהוא מרכז הבריאה, אין זה כי אם תחייה מחשבתית, בעומק גדלה, שהיא מוכרחת לנצח את כל הפחדנות ההגיונית העומדת ומרפרפת לנגדה באיזה מין זחלנות של רשלנות כהה ומדולדלה. וכשמכיר האדם את גודל האחריות של מעשיו, בהיותם נאחזים בכל מלאת חביוני עולמים, ברזי חיים וגנזי מכמני יצירות עולמים, הרי הוא מתגדל ומתאשר, ורעיונותיו הולכים ושוטפים במלוא עוזם. וכשכל היקום מלא חיים ודעה, כשהכול מלא רצון, מחשבה ומטרה, החיים הרוחניים הם מעודדים, והשירה, ההשכלית והמפעלית, מתרוממת עד מרום עווה, והכול מתרומם, מתקדש ומתעלה.

ג. הגר"ד סולובייצ'יק, "איש האמונה הבודד", עמ' 16

בקיומו של יצור-הפרא אין כבוד, משום שקיומו הוא חסר-אונים. הקיום האנושי הוא מכובד מפני שבקיומו יש תהילה, הוד ועוצמה. לפיכך אין להשיג את ההדר כל עוד לא העלה האדם את עצמו מעל לדו-קיום עם הטבע וכל עוד לא התעלה ממצב של חיים חסרי הכרה וחסרי-אונים אל חיים שכליים, מתוכננים ומלאי הדר. לשם הבהרת המשוואה הכפולה אנושות = כבוד וכן כבוד = תהילה-הוד, יש צורך להוסיף הערה. אין כבוד ללא אחריות, ואי אפשר לשאת באחריות כל עוד אי אפשר לקיים את ההתחייבויות הכרוכות בכך. רק כאשר האדם עולה למעלות חופש הפעולה ויצירת השכל מתחיל הוא להגשים את התפקיד של אחריות מכובדת שהוטלה עליו על ידי הבורא. כבוד האדם, הבא לידי ביטוי בתודעת האדם שהוא אחראי וכי הוא מסוגל למלא את התפקיד שהוטל עליו, אינו ניתן להגשמה כל עוד לא השתלט על סביבתו. כי חיים המשוועבדים לכוחות קמאיים וגטולי תחושה הם חיים ללא אחריות, ועל כן נעדר מהם הכבוד.

ד. ר' נחמן בברסלב, ליקוטי מוהר"ן, תורת ה'

כי צריך כל אדם לומר: כל העולם לא נברא אלא בשבילי (סנהדרין לו, א). נמצא כשהעולם נברא בשבילי, צריך אני לראות ולעיין בכל עת בתיקון העולם ולמלא את חסרון העולם ולהתפלל בעבורם.

ה. בראשית רבה פרשה לט, ח

אמר רבי לוי: בשעה שהיה אברהם מהלך בארם נהריים ובארם נחור, ראה אותן אוכלים ושותים ופוחזים; אמר: הלוואי לא יהא לי חלק בארץ הזאת. וכיוון שהגיע לסולמה של צור, ראה אותן עסוקין בניכוש בשעת הניכוש, בעידור בשעת העידור; אמר: הלוואי יהא חלקי בארץ הזאת. אמר לו הקב"ה: "לזרעך אתן את הארץ הזאת" (בראשית יב, ז).



דף משוב קבוצתי

נספח 2

מקור מס' _____

במשפט אחד: _____

מקור מס' _____

במשפט אחד: _____

מקור מס' _____

במשפט אחד: _____

מקור מס' _____

במשפט אחד: _____

מקור מס' _____

במשפט אחד: _____

לסיכום (אחרי שראינו את כל המקורות שניתנו):

★ למה אנחנו קוראים חופש? _____

★ מתי ומאילו סיבות אנו מוכנים לוותר על החופש שלנו? _____

★ מהו חופש אמיתי? _____

הקיץ כאתגר חינוכי בית-ספרי - על מקומם של מחנכים בהכנת תלמידיהם להתמודדות בריאה עם ימי החופש הגדול

// יונה גודמן

שימוש ביום (!) בפייסבוק ולעוד שעות רבות בצפייה בטלוויזיה או בסרטים במחשב. רבים חשופים יום אחר יום לתכנים ולמסרים הסותרים את ערכי היסוד שהחינוך שלנו ניסה לטפח במרוצת השנה. מה עושים? במאמר קצר זה נתמקד בשני מעגלים עיקריים שהמחנכים יכולים להשפיע עליהם - הראשון הוא הורי התלמידים והשני הוא התלמידים עצמם.

א. מעגל ההורים

רבים ההורים המתייחסים לימי החופש כאל תקופת מנוחה של ילדיהם. לא כולם מפנימים כי תקופת החופש מחייבת עשייה הורית אינטנסיבית בהרבה מאשר בתקופת הלימודים. אם בשנת הלימודים חלק גדול משעות הערות של הילד הם באחריות בית הספר, הדואג גם לתכניות חינוכיות חודשיות עשירות, הרי בימי הקיץ האחריות על חינוך הילדים חוזרת באופן מלא להורים. אם בשנת הלימודים פועלים בתוך בית הספר מחנכים, רכו חברתי ועוד שלל בעלי תפקידים, בימי הקיץ ההורים צריכים לעבור להורות של משרה וחצי, כדי לוודא שהילדים ייבנו מימי החופשה ולא חלילה להפך.

זאת ועוד: אף הורים המבינים כי האחריות החינוכית המוטלת עליהם בקיץ רבה לא תמיד יודעים כיצד לעשות זאת. הם חשים כי לכל בקשה שלהם מהילד לעבודה בבית או לעשייה ערכית הוא מתנגד בטענה ש"סוף סוף יש לי חופש". ההורים לא תמיד מצליחים להבנות מחדש את כללי העבודה המשפחתיים ולהתאימם לימי הקיץ.

מי שיכול לסייע להורים להבין את עומק אחריותם ואף להשכיל לדעת כיצד לממשה הוא בית הספר. אחד מתפקידינו בחודש האחרון של שנת הלימודים הוא לסייע להורים להבין כיצד לממש בצורה

אב ישב מולי ובכה. גנו מזמן הסיר את הכיפה וכעת אף נעצר על ידי המשטרה. ביקשתי ש"יקח אוויר" ויספר לי את השתלשלות הסיפור מתחילתו. הוא ניגב את עיניו ופתח: "הכול התפרץ בקיץ שבין כיתה ט' לכיתה י'. אמנם היו קשיים גם קודם לכן, אך הקיץ הארוך, לילות השוטטות, הנסיעה שלו עם החברים לחוף דוגית... שם איבדתי אותו". סיפור זה, שהוא חריף אך לא חריג, מבטא חלק מהקשיים שימי החופש מציבים בפנינו.

נתחיל מהתחלה. חופש זה דבר טוב; לא רק למבוגרים אלא גם לבני נוער או לילדים. הוא מזמן הזדמנות להתאוויר, לרענן כוחות, להכיר תחומים שאינם כלולים בתכנית הלימודים, להעמיק קשרי חברות ופשוט לנוח. הכול כהפסקה לקראת שנת הלימודים הבאה. דא עקא, החופש הנהוג אצלנו, שבו ילדים ובני נוער הם נטולי מסגרת במשך חודשיים וחצי ויותר, הוא ארוך מדי ומזיק. רוב בני הנוער אינם מדריכים בתנועות נוער או בקייטנות (עד גיל 16 הם פשוט צעירים מדי), ואף המדריך בתנועה נמצא על פי רוב רק שלושה או ארבעה ימים עם חניכיו במחנה. מה עם שאר הקיץ? מי שעובד עם בני נוער יכול להעיד שאצל אלו שהידרדרו לא פעם נקודת התפנית (לרעה) הייתה בימי החופש הארוכים, עת התגלגלו ממקום למקום ומבילוי לבילוי בחיפוש אחר הנאה וחוויות, מסע חיפוש שבו השילו מעצמם כל פעם עוד רכיב מעולמם הרוחני. אמנם כן, יש בני נוער נפלאים רבים המייסדים "ישיבות בין-הזמנים", יוצאים לשבועות גדושי התנדבות עם חולי סרטן, עם נפגעי טרור, עם נכים ועוד. אך יש להודות שאחוזים ניכרים של הנוער אינם נוטלים חלק באלו וחלקם הם הוכחה חיה נוספת לדברי חז"ל כי הַבְּטִלָּה מזיקה. זאת ועוד: הבטלה מזיקה גם לגילאים צעירים יותר. בימי החופש יש ילדים המגיעים לחמש שעות



המשך נספח 3 מאמר

מיטבית את תפקידם בימי הקיץ. דבר זה יכול להיעשות בשתי דרכים עיקריות. האחת באמצעות ערב עיון להורים שיערך בבית הספר (בחודש סיוון) ואשר יכלול הרצאה או סדנה על אתגרי ההורות בימי הקיץ. אפשר להרחיב את הרעיון לסדרה של שני מפגשים או לקיים ערב ארוך הנפתח בהרצאה מרכזית ולאחר מכן ממשיך בקבוצות עבודה קטנות של הורים הנבנות לפי גיל הילדים. הדרך השנייה שבה אפשר לסייע להורים להיערך בצורה ראויה לקיץ המשפחתי היא בעזרת הפצה להורים של מכתבים או מאמרים קצרים שנועדו להעשרתם בתחום של הורות מיטבית בקיץ. אפשר גם לפתוח פורום בית-ספרי מקוון שבו יוכלו הורים להחליף רעיונות והצעות לפעילות עם ילדים בקיץ ועוד.

ככלל, מטרת הפעילויות השונות (ערב עיון, הפצת מאמרים חינוכיים להורים וכו') היא לסייע להורים להבין כי עליהם להשקיע מחשבה רבה במבנה הקיץ של ילדיהם, להבין כי לא די להסתפק בשלושה ימי טיול משפחתי לקראת סוף החופש. עליהם לחשוב - לחוד ואחר כך עם הילדים - על אתגרי החופש, על הפעילויות שירצו לעשות יחד (כמשפחה) ולחוד (רק הילדים). ראוי לעודד את ההורים לקבוע מראש את גבולות ההתנהגות הביתיים (מתי הולכים לישון, כמה שעות ביום משחקים במחשב וכו', כל משפחה ואופייה, כל ילד והמתאים לגילו) ובעיקר כיצד להגביר בצורה נעימה את הנוכחות ההורית ואת ההשקעה ואת העשייה הפנים-משפחתיות הנעשות כה חיוניות בימי הקיץ הארוכים.

ב. מעגל התלמידים

המעגל השני שראוי לעבוד אתו כהכנה לימי קיץ בריאים הוא מעגל התלמידים עצמו. הסיוע לתלמידיו להתמודד בצורה יעילה עם אתגרי הקיץ צריך להיותן בשני שלבים: הראשון בתקופת הלימודים והשני בימי החופש עצמם:

1. החלק הראשון של הסיוע לתלמידיו צריך להיעשות בכיתות לקראת סוף שנת הלימודים.

ראוי לבנות מערך חינוכי המורכב משעות חינוך ומפעילויות אחרות (כמו הרצאה, סרט ודיון, מרכז למידה ועוד) לקראת הקיץ ואתגריו. כדאי לדון יחד עם התלמידים על הדברים שילדים כמוהם עושים לפעמים בגלל שעמום ולחשוב ביחד על דברים טובים שכל אחד היה רוצה להספיק לעשות בקיץ הקרוב. מערך חינוכי כזה צריך לכלול נושאי משנה כמו יצול זמן לעומת בטלה, שימושי מחשב יעילים לעומת מסוכנים; יחסו למעשי קונדס ולרכוש ציבורי (בעיקר כש"משעמם לי"), חסד והתנדבות למען הקהילה ונוקקיה, כיצד אדם באמת משמח את עצמו (לעומת "עשיו את מעשה הקונדס כי רצונו לעשות קצת כיף, בשביל הפאן") ועוד.

2. החלק השני של תפקיד המחנך ובית הספר כלפי תלמידיו צריך להתממש תוך כדי הקיץ עצמו. יש ערך חינוכי עצום בהמשך הקשר של הילדים עם המורה שלימד אותם בשנה החולפת (בין אם ימשיך ללמדם בשנה שלאחר מכן ובין אם ישובץ לכיתה אחרת). המומלץ ביותר הוא לקיים מפגש ו"יום עיון" חווייתי אי-שם באמצע הקיץ, כגון בתשעת הימים (בטרם יצאו הכול לחופשה משפחתית). המפגש של התלמיד עם חבריו ועם דמות מוערכת מבית הספר, בצד העיסוק בתכנים משמעותיים שילובו באותו יום, הם ערכים בפני עצמם. אך לא פחות מכך הם מזכירים לצעיר את העולם הערכי של בית הספר שהוא בא ממנו ושהוא ישוב אליו בע"ה בסוף הקיץ. זו מעין "דמות דיוקנו של אביו שנראתה לו בחלון" (רש"י לבראשית לט, יא, על פי סוטה לו) המשמשת תזכורת מאירה בדבר ערכי חייו.

קשר נוסף בין המחנך לתלמיד יכול להיות מושג באמצעים פשוטים יותר: אפשר לאסוף את כתובות הדוא"ל של כל תלמידי הכיתה ולשלוח פעם בשבוע בחופש מכתב לתיבת הדוא"ל הפרטית של כל תלמיד. במכתב כדאי לכתוב לא רק דברי תורה

המשך נספח 3 מאמר

אלא גם התייחסות אישית לחדשות ולאקטואליה, מחשבות על החיים ועל החופש, דברי שבח על תלמיד שעשה פעילות ייחודית בקיץ ועוד. מורים בעלי אוריינות טכנולוגית גבוהה קצת יותר יכולים לפתוח פורום כיתתי ברשת ובו ייפגשו כל התלמידים לשם דיונים (עם המורה) על כל נושא שבעולם. אחרים יכולים לפתוח יחד עם הילדים "קבוצה" בפייסבוק שבה ייטול גם המורה חלק ולהשתדל לעסוק שם בדברים בעלי תוכן. המחנך גם יכול לקבוע לעצמו סבב שבו פעם אחת בחופשה הוא מתקשר בצורה יזומה לכל תלמיד בטלפון כדי לקיים עמו שיחה שנועדה לאפשר התעניינות בשלומם וחיוזק הקשר ביניהם. בפעם אחרת אפשר לשלוח מכתב רגיל (זוכרים? עם בול ומעטפה...), ומדי פעם אפשר כמובן לשלוח הודעת טקסט (המכונה S.M.S.). במקביל אפשר עוד בסוף שנת הלימודים, להטיל על כמה תלמידים להכין ערב כיתה אשר יתקיים בפועל אי-שם באמצע הקיץ. שילוב כל הרכיבים יחדיו, ובעיקר מפגש או בוקר עיון חווייתי באמצע הקיץ, יכולים לסייע בצורה משמעותית בשמירת קשר אישי בין המורה לתלמידי הכיתה ובין התלמידים לעולם הערכי של בית הספר.

שפת הפחד

כדי לממש את שלל ההצעות שניתנו כאן (פעילויות לפני הקיץ להורים ופעילויות לפני הקיץ ותוך כדי הקיץ לתלמידים) יש צורך להגדיר מראש את סגנון הדיבור שנשתמש בו בבואנו להכין את התלמידים לקראת התמודדות ראויה עם ימי החופש. שפה מבטאת השקפה, והביטויים שנבחר כדי לדבר על הקיץ ועל אתגריו (פנאי, מחשב וכו') מציגים עולם רוחני שלם. חלק מהמורים מציגים לתלמידיהם את הקיץ כסכנה נוראה. הם מתארים את המחשב כמכשף וכמפלצת, את ימי הקיץ כאסון חינוכי (וצניעות) ואת החופש כולו כתחבולה של השטן. לעניות דעתי שימוש מרכזי בשפה זו, שהיא שפת היראה, אינו רלוונטי לילדי דורנו. יש ציבור דתי אחר שנוקט רבות בשפה זו, אך אין היא הולמת

את המבנה הנפשי של ילדינו. שפת הפחד אינה משכנעת את ילדינו בדבר גודל האתגר אלא רק בקטנות אמונתו של המורה בהם. היא אינה בונה כוחות אלא משכנעת את הילדים שהם חלשים. השפה המתאימה לדורנו היא שפת האהבה והאמון. דבר זה לובן כבר ב"מאמר הדור" של הרא"ה קוק זצ"ל, ובימינו הוא נכון עוד יותר. יש להציג את ימי הקיץ כתקופת אתגר שבה יוכל כל אחד להוכיח לעצמו עד כמה הוא ערכי ואיכותי מבחירתו, אף ללא נוכחות רציפה ועוקבת של מוריו. הרי רוב חייהם יהיו תלמידינו ברשות עצמם, ואף בקיץ הם שיקבעו לפי רצונם חלק גדול מעיסוקיהם. היסוד של "טובה מרדות אחת בלבו של אדם יותר מכמה מלקיות" (ברכות ז, ע"א) מתגלה גם כאן. צריך ואפשר לאתגר את ילדינו לקראת התנהגותם בקיץ בשפה מרוממת, מתוך שדר של אמון בכוחם ובטהרתם, לעודדם להציב לעצמם גבולות וציפיות ולהאמין ביכולתם לממשם.

אפשר להביא דוגמה לשפה הראויה באמצעות משל השאוב מעולם הנהיגה. לומדי נהיגה יודעים שלפני הטסט האמיתי (עם בוחן חיצוני) מתקיים משהו שנקרא "טסט פנימי", ובו מסייעים לך לראות אם אתה באמת מוכן ומסוגל לטסט הגדול והאמיתי. בדומה, החיים הם "טסט אמיתי", וימי החופשה בקיץ הם במידה רבה "טסט פנימי", שבו כל אחד יכול להכיר את עצמו ולבחון את סולם ערכיו האמיתי כחלק מהכנותו לקראת חיי הבוגרים. הקיץ הוא "טסט פנימי" שבו כל אחד יכול לראות אם הוא ראוי לעצמאות, מתי הוא עומד בחזון שהוא מציב לעצמו והיכן הוא צריך עוד להשתפר.

סוף דבר, יש להציג את הקיץ כתקופת אתגר שכל ילד נקרא לגייס לקראתו את כוחותיו ולהוכיח לעצמו עד כמה הוא בוגר ואחראי. אין זה סותר את הלגיטימיות של העיסוק בפעילויות הפגה ופנאי, אך זה אומר כי יש לעשות מאמץ גדול לעשותן מתוך בחירה ומודעות לאופיין ולכמותן, וכי במקביל אנו בוחרים מעצמנו גם בתפילה, בחיי תורה ובמעשים



המשך נספח 3 מאמר

טובים ומועילים.

הורונו חז"ל נועם דרך החינוך, כי לא במהלומות יחונך האדם, כי אם בדרכי נועם ... ועד הזמנים האחרונים לא ירדו חכמי הפדגוגיא לזה, והיה דרך חינוכם רק במקל חובלים, עד הימים האלו, שהניסיונות הרבות הוכיחו להשכיל את אשר הורו לנו חז"ל.

(עין אי"ה, ברכות א, ע)

סוף דבר, החופשה היא תקופה של אתגרים. אם נסייע להורים להפנים את גודל אחריותם בימי הקיץ, אם במקביל נסייע לתלמידיו לבחור מראש מה הם רוצים לעשות בימי הקיץ, אם נשמור אתם על קשר באמצעים מגוונים בימי הקיץ עצמם - נוכל בע"ה לתרום את חלקנו הצנוע בהמשך מסע החינוך שלהם ושלנו. דווקא מתוך כך נוכל בע"ה כולנו לשוב אחרי חופשה איכותית כדי לצעוד בכוחות נפש בריאים לתוך ימי אלול ותקופת התשובה הגדולה.

קיץ טוב!

"הכול אני יכול בחופש הגדול" ... // יוני לביא, "חברים מקשיבים"

לא יודע מה אתכם, אבל אני הרבה פעמים הייתי יוצא מהאופש הגדול עם טעם של האמצה. אודשיים שלמים (המון זמן, נכון?) של רביצה מול האנטרנט/הטלוויזיה/ה-DVD (מאק את המיותר, אם יש כזה) והסתובבויות הלך ושוב בין הטלפון למקרר. כדי שהפעם הדברים יהיו שונים אספנו בשילובכם כמה רעיונות ועצות שיכולים לעזור לכם להפוך את האופשה שלכם לקצת אחרת...

- ☀ ללכת לישון לפני 3 לפנות בוקר
- ☀ לקום לפני 11 לפני הצהריים (קשור מאוד לסעיף הקודם, למי שלא הבין)
- ☀ לכתוב לכם מראש סדר יום ברור של מה שאתם מתכננים לעשות
- ☀ להציע לאח הקטן לשחק אתו במשהו שהוא אוהב (הוא יהיה כְּשוק, אה?)
- ☀ לבקר את סבא וסבתא ("או, רוני, כמה גדלת מאז שהיית אצלנו בפסח!...")
- ☀ להפגין נוכחות בישיבת בין הזמנים הקרובה למקום מגוריך
- ☀ לְפָנוֹת לאימא ולהציע (מיזמתך!) עזרה בעבודות הבית ("רוני, אתה בטוח שאתה מרגיש טוב?..."
- ☀ לבקש מאבא שיספר לכם סיפורים על הילדות שלו ("מה קרה? המורה הכריחה אתכם לעשות בחופש עבודת "שורשים"?...")
- ☀ ללכת לספרייה ולבקש מהספרינית שתמליץ לכם על איזה ספר טוב (הידעת שחוץ מהארי פוטר יצאו עוד כמה ספרים שווים בשנה האחרונה?)
- ☀ לפתוח את האנציקלופדיה ולצאת אחרי שעתיים קצת יותר חכם
- ☀ לקבוע איזו משימה לימודית לא גדולה לימי החופש (ספר אחד בתנ"ך, מסכת במשנה וכדו') ולעמוד בה (אפילו רבע שעה של לימוד קבוע מדי יום; זה לא הזמן, זו הקביעות)
- ☀ לעשות סוף-סוף סדר בקלסר הפעולות שלך ולהפחית את החניכים שלך באיזו פעולה מושקעת (עכשיו כבר אין עוד תירוצים של "עומס לימודים"...)
 - ☀ ללמוד נגן, לשיר, לרקוד, לכתוב שירים, סיפורים...
 - ☀ לחפש עבודה לימות החופש (כמה כבר אפשר לחיות על חשבון דמי הכיס של ההורים?)
 - ☀ לכתוב בגוגל את המילה "התנדבות" ולקבל 756,000 דפי תוצאות (עכשיו צריך רק לבחור)
 - ☀ לעלות לירושלים ערב אחד לתפילה בכותל (סומך עליך שכבר תמצא מה לבקש...), ולסיים בטיול לילי לאורך חומות העיר העתיקה
 - ☀ להיזכר שאוטוטו מגיעים ימי "בין המצרים" ולחשוב טוב מה זה אומר בשבילך (אם זה לא אומר לך כלום, זה בעצמו אומר משהו, לא?)
 - ☀ לשבת עם עצמך מול דף נייר ולחשוב "מה אני רוצה להשיג מעצמי בשנה הבאה?"
 - ☀ לעשות רשימה של עוד 5 דברים שאפשר לעשות בחופש הגדול, להתקשר לחבר טוב ולהחליף אתו רשימות.
 - ☀ ולסיים טיפ קטן: זוכרים את החיבור שהמורה טובה מכיתה ד' הכריחה אתכם לכתוב בתחילת השנה, "מה עשיתי בחופש הגדול"? עשו טובה לעצמכם וכתבו אותו עכשיו! כן, עכשיו! תקראו לו "מה אני רוצה לעשות בחופש הגדול"! לא תאמינו עד כמה זה יעשה לכם סדר בראש ויעזור לכם להצליח להגשים באמת את כל התכניות היפות שלכם. חוצמזה, תקראו אותו שוב בסוף החופש ותשוו. יהיה מעניין. בטוח.

שיהיה לכם אופש גדול וחוצלם באמת!



חופשי חופשי, אך בנפשי

// יהונתן יעקובי, "חברים מקשיבים"

החופש הגדול ביותר הוא ביכולת לכבול את עצמך. כל דרך חיים אחרת היא דרך שמשקרת לנו ואומרת שאנחנו יכולים לא להיות כבולים. אנחנו יכולים להשיג את הטלוויזיה הכי גדולה, את המחשב הכי מתקדם, את המכונית, האישה, כל דבר שלא יהיה שהוא בעצם "עבדות הזמן" - עבדים למסגרת עכשווית וחולפת. כמה מילים על חופש אמיתי.

חיפושים אחרי משמעות שאיננה, כי משמעות זה דבר מחייב, וחובה היא ההפך מחופש.

והנה השיר השני. קראו את המילים פעמיים. חלקן בוודאי מוכרות לכם, אבל סביר להניח שחלק מעולם לא שמעתם:

עבדי הזמן עבדי עבדים הם;

עבד ה' הוא לבד חופשי.

על כן בבקש כל אנוש חלקו

חלקי ה' אמרה נפשי,

חלקי ה' אמרה נפשי,

על כן אוחיל לו.

אלה כל המילים, מועט המחזיק את המרובה. מה פירוש המילים האלה, "עבד ה' הוא לבד חופשי"? שאלתי את הבנות בשיעור, ואחרי כמה כיוונים ורעיונות עדיין היינו תקועים. עבד? חופשי? אחד מהשניים, כי שניהם לא יכולים ללכת ביחד!

ואז נשאלה שאלת המפתח: מה זה בעצם חופש? אם חופש הוא היכולת לעשות מה שאנחנו רוצים, בלי חשבון לשום דבר ולאף אחד, אז מעבר לאומללות ולחוסר המשמעות, חוסר היכולת להתחייב לחיי זוגיות ולמגבלות שהם מטילים, חוסר היכולת להיות עקבי בעבודה, בגידול ילדים, בחינוך ובתרומה ובחיים של משמעות - מעבר לכל אלה ובתוך כל אלה מסתתרת עובדה אחת פשוטה: אין חופש מוחלט.

אינני יכול לעוף. אינני יכול להיות גבוה יותר. אינני יכול שיהיה לי כמה כסף שאני רוצה בלי לעבוד. מוצאי המשפחתי, גילי, יכולתי הרגשית והשכלית, המחויבות לסיפוק צרכים גופניים כמו אכילה ושינה,

מאמר קודם כתבתי שהחופש הוא זמן מבחן לאישיות שלנו, עד כמה עיצבנו אותה באופן

אחראי ובוגר, ושאלתי אם באמת גדלנו בשנה, אם כאשר נותנים לנו חופש אנחנו בעצם "מתאבדים" דקה אחרי דקה, שורפים זמן חיים בחוסר אחריות, או שיש לנו שיקול דעת לגבי הצורה שהחופש עובר.

קיבלתי משובים חיוביים, וחשבתי להמשיך קצת בעניין הזה. איך מעמיקים? היה לי ברור פחות או יותר מה אני רוצה לומר, אבל עד שלא אומרים את זה, זה לא זה. החלטתי שאעביר על העניין איזה שהוא "שיעור", דבר שיעזור לי לחשוב איך להציג את הדברים. והתוצאות לפניכם; אתם תשפטו.

בתחילת השיעור שמענו שני שירים. אחד בוודאי מוכר לכם - "חופשי זה לגמרי לבד". עד לא מזמן שמעתי את השיר בלי הרבה הקשבה למילים ופספסתי את המסר שלו. ואני חושב, שלא כמו לגבי הרבה שירים אחרים, שהמסר הוא נכון.

ציטוט קצר:

עשרים וארבע שעות ביממה

בנינו חומה של בדידות איומה.

אז הלכנו ללמוד כל אחד בנפרד

שחופשי זה בעצם לגמרי לבד.

חופשי זה לגמרי לבד,

חופשי זה לגמרי לבד.

מה המסר כאן? המסר הוא שהחופש, כפי שאנחנו רגילים לחשוב עליו, הוא בעצם דבר איום ונורא. אדם שאינו כבול לכלום הוא עלה ברוח. אין לו שום עגינה, שום דבר שקושר אותו למשהו, שמחבר אותו ומחזיק אותו. חופשי זה לגמרי לבד, זה בדידות, זה

המשך נספח 5 מאמר

דברים כאלה ועוד ועוד ועוד - כל אלה מגבילים אותי. אינני חופשי ולעולם לא אהיה. בעצם, כשחושבים על זה, מי שמחפש חופש כפי שאנחנו רגילים לחשוב עליו מחפש דבר שלעולם לא יהיה לו.

אתם רוצים את זה במילים פשוטות? מטרה בלתי אפשרית גורמת לדיכאון. חפשו בספרייה או בחנות הספרים הקרובה לביתכם ספרים העוסקים באיכות חיים. תמצאו לא ספר ולא מדף אלא עמודה שלמה (לפחות) של ספרים המדריכים כיצד להיות מאושרים, כיצד לשמוח ולחיות בצורה בריאה ונוכח. כל העולם מסתובב ומחפש את האושר הטמון בחופש, באפשרות הבלתי מוגבלת, וכל העולם מתוסכל מכיוון שהוא איננו מוצא את זה. למה הוא איננו מוצא? כי הוא מחפש דבר שאינו.

ומה הפיתרון? עבד ה' הוא לבדו חופשי.

אי אפשר לברוח מהכלא, אבל אפשר להזדהות אתו. זה בטח נשמע לכם ממש מגעיל, אבל בכל זאת זו האמת. יש בחיים דברים שאנחנו צריכים לקבל כפי שהם. כולנו יודעים את זה, ואף אחד מאתנו אינו אוהב את זה. אינני אומר שזה קל. בכלל לא קל להיות חופשי. אבל החופש הגדול ביותר הוא ביכולת לכבול את עצמך. כל דרך חיים אחרת היא דרך שמשקרת לנו ואומרת שאנחנו יכולים לא להיות כבולים. אנחנו יכולים להשיג את הטלוויזיה הכי גדולה, את המחשב הכי מתקדם, את המכונית, את האישה - כל דבר שלא יהיה שהוא בעצם "עבדות הזמן", עבדות למסגרת עכשווית וחולפת.

היציאה מהעבדות היא כאשר אדם מתעלה מעבר לכל הדברים האלה, מבין את מושג החופש כפי שהוא באמת, והולך בדרך זו. החופש אינו היכולת לעשות הכול אלא היכולת לבחור לעשות את מה שצריך גם אם זה כובל אותי. כאשר יש לאדם אמונה במטרת העולם, כאשר האדם מגייס את עצמו כחייל במלחמה שלמה שהוא מאמין בה, אז פתאום יש משמעות לדברים. כאשר אדם מבין שהוא חלק ממשהו גדול יותר ומקווה למשהו גדול יותר - "חלקי ה' על כן אוהיל לו" - כאשר אדם עושה את זה הוא באמת חופשי, כי החופש לבחור נכון, בלי להיות

מושפע מכל הסובב, החופש הזה נמצא אצלו.

ואז, באמצע השיעור, נזכרנו בפסוק אחר, פסוק שרגילים לשיר ב"הלל" בשמחה רבה: "אני עבדך בן אמתך, פיתחת למוסריי". תארו את זה לעצמכם: עבד שהוא בן של אמה, נולד לתוך עבדות, אינו מכיר כלל מציאות חיים אחרת, מציאות של חופש - איך הוא יכול לומר שדרך החיים הזו היא הדרך שפתחה את מוסרותיו, את מה שכוכל אותו?

התשובה היא מה שאמרנו קודם. הוא מבין שכל חופש אחר הוא כבלים (תרתי משמע), הוא שקר שמתחזה לאמת יפה וגדולה. רק מי שיש לו היכולת לכבול את עצמו הוא בעל חופש אמיתי, בעל יכולת לבחור אפילו בכבלים, שכן הם אינם מגבילים אותו, הם שיא החופש. כולנו נולדנו לתוך עבדות, עבדות למציאות החיים שאיננו יכולים לשנות אותה. הדרך לצאת מהעבדות היא לבחור בה, להיות עבד מרצוננו החופשי.

"אסור" פירושו "קשור"; האסיר קשור למקום שלו ואינו יכול לברוח. "מותר" פירושו לא כבול, נע ונד ברוח. מי שרוצה להיות קשור למשהו, חלק ממשהו, חייב להבין שקשר למשהו מחייב גם מחיר, מחיר ה"חופש" כפי שהוא נתפס ברוחב. מי שרוצה להיות מותר, לא קשור לכלום, יכול לנסות להשיג זאת, אבל מהר מאוד הוא יגלה שהוא בנה לעצמו כלוב מזהב, כלוב של בדידות איומה שכל העולם מנסה לברוח ממנה בלי לדעת לאן.

לסיים, פעם אדם שלא שמר תורה ומצוות לא נקרא "חילוני", הוא נקרא "חופשי". יש מסבירים שזו משמעות המילים "להיות עם חופשי בארצנו". כמה אירוני! החופש הזה הוא המייצר היום את חוסר המחויבות, את הנפילה באידיאלים, את הזילות בערך חיי האדם. מי שרוצה להיות חלק מההליך הזה, יכול, אבל עצתי לכם - נצלו את החופש כדי ללמוד להיות חופשיים באמת, חופשיים מכל הסטיגמות על ה"מורבעים" האלה ונצלו את הזמן בצורה חכמה, גם כדי להתפרק ולאגור כוחות וגם כדי להועיל לעולם, הכול במינוח הנכון. בהצלחה!



כללים להורים בראי עשרת הדיברות

נספח 6

// דבורה רוזנברג

"אנכי ה'":

חובת החינוך מוטלת על ההורים, אך פרות החינוך תלויים גם בבחירה חופשית שניתנה לילד ומעל לכול- בסיעתא דשמיא.

"לא יהיה לך... אחרים על פניי":

דאג לזמן איכות אמתי עם ילדך, שבו הוא נמצא במרכז ושאר ענייני העולם נדחקים לקרן זוית.

"לא תישא... לשווא":

הימנע מהבטחות שווא, מאיומים ומשאר דיבורים שלא תוכל לעמוד בהם.

"שמור/זכור... לקדשו":

שמור על פרופורציות בין מעשה ילדך לתגובתך וזכור לשבחו לפחות באותה עוצמה שאתה מבקר אותו.

"כבד את אביך":

חנך את ילדך לכיבוד הורים ובכך תפתח בו את מידת הכרת הטוב לא-לוקים ולבני אדם ואת היכולת לקבל סמכות במהלך חייו.

"לא תרצח":

השתמש בכוחך כמבוגר לטובה. הלבנת פנים והשפלת הילד משולים לשפיכות דמים.

"לא תנאף":

דאג שרגשות האהבה והחיבה שלך יופנו קודם כלפי בני ביתך ולא רק לאנשים שמחוצה לו.

"לא תגנוב":

בגונב נפשות הכתוב מדבר. שמור על ילדך מפגעי האינטרנט ומקשרים חברתיים בלתי ראויים העלולים להוביל אותו לדרך שלא בחר בה מרצונו.

"לא תענה... עד שקר":

השתדל למנוע מצבים שבהם ייאלץ ילדך לשקר. מצא את הדרכים לעודדו לומר אמת ולשבחו על כך.

"לא תחמוד":

אל תהפוך את ילדך למה שהיית רוצה שיהיה אלא התאם את עצמך לילד המיוחד ולמתת אלוקים שניתנה לך.

נספח 7 לקט קישורים בנושא עבודה בחופש

// ליקטו: הרב יוסי שנה ואריאל אלבו

קישורים

 פורטל התלמידים של משרד החינוך

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/PortalTalmidim>

 הוראות בטיחות לחופשה

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/applications/mankal/arc/nt10h5_2_3.htm

 פורטל השירותים והמידע הממשלתי - תלמידים, ילדים ונוער

[/http://www.gov.il/FirstGov/TopNav/Audience/ACHildAndTeenagers](http://www.gov.il/FirstGov/TopNav/Audience/ACHildAndTeenagers)

 מידע לעניין העסקה נכונה של בני נוער - משרד התמ"ת

<http://www.moital.gov.il/NR/exeres/BA97F252-EE37-4CF5-9BE7-475FE667A48D.htm>

 מאמר שהוגש לכנסת

<http://www.knesset.gov.il/MMM/data/docs/m00617.doc>

 מאמרים על החופש באו"ח

<http://cms.education.gov.il/educationcms/portalthorim/kishurim/chofeshgadol.htm>



צוות הוויי ובידור אבאימא

סדנה 3

// אריאל אלבז

א. נושא הסדנה

נקודות מפתח לשיחת הכנה לחופש עם הורי התלמידים.

ב. מטרת הסדנה

יצירת מסגרת גבולות וכללים בחופש הגדול באחריות ההורית.

ג. מהלך הסדנה

חלק ראשון: מה נשתנה?

- המשתתפים יערכו דיון פתוח (חיבור ההורים לנושא ולנוער והתחברות אליהם) בשאלות כגון אלה:
- מה אנחנו עשוינו בחופש, ומה עושים היום? (הפיתויים של אז ושל היום, שובבות מול התנהגויות סיכון אז והיום, היסחפות/מעשים ערכיים...)
 - כמה חששו הורינו, וממה אנחנו? (ממה היה "נורמלי" לפחד, ומהו היום פחד "נורמלי"?)
 - כמה זמן, תשומת-לב ומשאבים השקיעו הורינו בחופשה, וכיצד אנחנו נערכים אליה? או: מה מקומה של ההתערבות ההורית? עד כמה היא בכלל משנה או מעצבת את המציאות?

חלק שני: הנחות יסוד

- המשתתפים ידונו בהנחות היסוד כדלקמן:
- גם בחופשה יש צורך במסגרת, בגבולות ובכללים. ההגדרה נותנת ביטחון ו"בסיס בטוח" לחזור אליו. הגבול הוא שם גם כשאני בודק אותו מהצד השני. גבולות שומרים על מי שנמצא בתוכם.
 - הגדרות וגבולות ברורים נותנים מקום לכל אחד מבני הבית לקבל את חלקו, לבטא את עצמו ולתרום ולסייע במקום שהוא יכול ונדרש לכך.

חלק שלישי: נושאים לדיון

ייערך דיון בנושאים אלו:

- בין מרחב לסמכות, בין התערבות "חופרת" למעורבות אכפתית נחרצת - איפה אתה, איפה אתה גולש, עם מי אתה יוצא מהבית, מי הם החברים שלך בפייסבוק?; היקף העזרה מבית; 3 תפילות במניין; לימוד ועשייה חיונית; מציאת עבודה או התנדבות; התעדכנות על פעולות ועל ימי כיתה...;
- איפה אנחנו מתפללים? האם בית הספר פתוח לתפילה? האם התפילה מלווה בשיעור?

חלק רביעי: הצעות מעשיות

תוצענה הצעות מעשיות כגון אלה:

- להציג דרך לבניית לו"ז לכל החופש ולו"ז שבועי
- לתכנן מראש את ההוצאות ואת היציאות "הגדולות"
- להסביר להורים מהו ניהול זמן ובון ולאסוף מהם רעיונות נוספים
- להציע להורים להפעיל "קייטנת הורים", חוגים שהם יפעילו, "מועדון הסרט הטוב", תגבור לימודי נדרש וכו'
- להציג דרכי התמודדות עם פיתויים: להעמיד מול פיתוי גדול וערכי יותר, לחזק חוסן ערכי וחוט שדרה
- להשאיר הרבה זמן "לנוח" מהעמל הקשה... לא "לחנוק"
- להתעניין אצל הורים אחרים מה הן האפשרויות ה"חינוכיות" בסביבה, רעיונות מעניינים, דברים שאפשר לעשות ביחד
- להציע לבתי הספר לשקול חינוכית ומעשית פתיחת דף פייסבוק לכל מחנך.



דפי מידע לתלמידי העל-יסודי בחינוך החמ"ד

// מדריכות היחידה למניעת התעללות בילדים. שפ"י, משרד החינוך

מהי פגיעה מינית או אלימות מינית?

התנהגות מינית (בעלת גוון מיני) בין שני צדדים (יחידים או קבוצות) שבה אחד מנוצל לסיפוק צרכיו של האחר. מדובר בהתנהגות לא חוקית, האסורה על פי ההלכה, הנעשית נגד רצון הנפגע וללא קבלת הסכמתו, בדרך נצלנית, מאיימת, תוקפנית או באמצעות "תחמוך" ושכנוע לקבל טובת הנאה. הפגיעה יכולה להיות חד-פעמית או חוזרת, והיא גורמת נזק רב והשפעה על התנהגותו ועל הרגשתו של הנפגע.

דוגמאות לפגיעה ולהטרדה מינית

- שימוש בביטויים מילוליים פוגעים, בעלי גוון מיני, הנאמרים בטלפון, באמצעות SMS, בצ'אט, בדוא"ל או בשיחה פנים-אל-פנים בין יחידים או בקבוצה
- חשיפת איברים מוצנעים של האדם עצמו או של חברו
- מגע בגופו או באיבריו האינטימיים של האחר ללא הסכמתו או על ידי שימוש בלחץ פסיכולוגי.

לספר או לא לספר?

מה מונע מאתנו לספר שמישהו פגע בנו מינית?

פחד: תחושה וחשש שלא יאמינו לנו, שיכעסו עלינו, שינדו אותנו או שניפגע ונפגע יותר אם נספר.**איום:** חשש מפני האיום של הפוגע שאם נגלה את הסוד יאונה לנו רע.**אמונה:** תחושה שמה שקרה היה צריך לקרות, שאולי זה מגיע לי, שחטאתי במשהו, שזה מה שה' רצה.**אשמה, בושה וחטא:** תחושה שאולי הפגיעה נגרמה בגללנו, כיוון שלא הפסקנו את המעשה, שלא ברחנו; חשש שבעצם העובדה שהיינו שם "כאילו" היינו שותפים לדבר עברה, לחטא.**חשש מרכילות ומלשון הרע:** תחושה שאולי אם נספר על ההטרדה בנו או בחברנו נעבור על איסור רכילות, לשון הרע או אפילו הוצאת שם רע.**יחסי שנאה/אהבה:** תחושה שאולי לפעמים אנו אוהבים את מי שפגע בנו.**חשש מתחושת טומאה/חוסר צניעות:** חשש שאם נספר על הטרדה מינית נצטרך להשתמש בשפה לא צנועה ולכך מתווספת תחושת טומאה.**חוסר אונים:** תחושה של חוסר יכולת לשנות את המצב: זה קרה ואין מה לעשות.

אפשר וחשוב לסייע למי שנפגע!

קשה להיות לבד עם תחושות אלה. הבדידות מעצימה את הכאב. פנייה לקבלת עזרה עבורכם או עבור חבר היא בבחינת "הצלת נפשות". יש בסביבתכם אנשים (מבוגרים או בני נוער) שאכפת להם מכם ושיכולים ורוצים לעזור. פנייה אליהם תאפשר לכם לצאת ממעגל הכאב ולהתחיל תהליך שיחזיר לכם את היכולת ליהנות ולשמוח.

דפי מידע לתלמידי העל-יסודי בחינוך החמ"ד

יש בכם הכוח לשנות את המציאות:

← "ונשמרתם מאד לנפשותיכם"

- היו קשובים לתחושות לא נוחות ונעימות, הקשיבו לתחושות אלה וסמכו עליהן.
- זכותכם לשמור על גופכם ועל פרטיותכם, ולאף אחד אין זכות לגעת בכם בניגוד לרצונכם.
- פגיעה מינית משפיעה קשות על מצבו הנפשי והגופני של הנפגע.

← "דאגה בלב איש ישיחנה"

- אל תישארו לבד עם סודות מעיקים; פנו אל אדם שאתם סומכים עליו ושתפו אותו.
- הבחינו בין הלשנה למתן עזרה לחבר במצוקה. היו קשובים למצוקה של חבריכם: אם הם אינם מסוגלים לפנות לעזרה פנו אתם במקומם.

← "לא תעמוד על דם רעך" ו"במקום שאין איש היה איש"

- בתוך קבוצה שנגררת לפגיעה היו אתם הקול שאומר "עצור!".
- מנהיגות חברתית של תלמידים המוקיעה הצדקה של פגיעה מינית היא חיונית; אתם עשויים להשפיע על חבריכם במצבים אלה.
- הפוגע משלם מחיר רגשי וחברתי, והוא צפוי לעונש, אך גם הוא זקוק לטיפול.

למי פונים אם נפגעים? פוגעים? או עדים לפגיעה?



- למבוגר שסומכים עליו במשפחה, בבית הספר או בתנועת הנוער
- לחבר שיוכל לפנות בשמכם למבוגר שסייע
- לגופים נוספים מהרשימה שלהלן שהם מומחים במתן סיוע במצבים כאלה:
 - הקו הפתוח לתלמידים, טל' 1-800-222-003
 - אל"י, טל' 03-6091920
 - איגודי הסיוע לנפגעי ולנפגעות של תקיפה מינית:
 - * לילדות, לנערות ולנשים, טל' 1202
 - * לילדים, לנערים ולגברים, טל' 1203
 - * לנערים ולגברים דתיים, טל' 02-5328000
 - מרכז הסיוע לבנות ולנשים דתיות, טל' 02-6730002
 - המועצה לשלום הילד, טל' 02-6797980
 - "קולך" - פורום נשים דתיות (באתר האינטרנט)
 - "עצת נפש" (באתר האינטרנט)
 - "חברים מקשיבים" (באתר האינטרנט).

