

# מתגברים כשמתבגרים

## חוסן רגשי ורוחני בהתמודדות עם שינויים גופניים

רמה גנזל

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'–ט' | מספר המשתתפים המומלץ: 15 (יכול להתאים גם לכיתה שלמה)

זמן: שני שיעורים (בהתאם להפעלות הנבחרות)

ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; קלפים טיפוליים מסוג כלשהו; דפי מקורות.

### רציונל

השינויים הגופניים המואצים המאפיינים את גיל ההתבגרות מביאים עימם שלל רגשות ותחושות, חלקם חיוביים וחלקם שליליים. הנראות הולכת והופכת חשובה למתבגר, ודימוי הגוף המשתנה משפיע על הדימוי העצמי. לעיתים קרובות גם מעמד חברתי מושפע מהשינויים הגופניים. בכיתה שבה כבר נוצר קשר של אמון וביטחון בין התלמידים ובינם לבין המחנך, אפשר לפתוח בשיח רגשי ובו לברר את היחס כלפי השינויים הגופניים. השיח הרגשי יוכל לשמש פתיח לשיעורים שיעסקו בשינויים הגופניים עצמם ובמערכת הרבייה.

שיחה משותפת ממוקדת ברגשות עשויה להעניק תחושת שותפות גורל, הרגעה וכלים להתמודדות עם השינויים.

השיעור לא מתאים לכיתה שבה יש תלמיד בולט מאוד בשונותו הגופנית – שהקדים או איחר מאוד להתבגר, או שגופו בולט בסממנים אחרים ייחודיים ועלול לספוג הערות פוגעניות.

### מטרות

1. הכרה באוניברסליות של השינויים הגופניים;
2. הכרה באוניברסליות של הרגשות המתלווים לגדילה ולשינוי: בוששה, הפתעה, חששות וכד';
3. רכישת כלים להתבוננות רגועה ואופטימית בתהליך הצמיחה הגופנית.

### מהלך ההפעלה

#### שלב ראשון

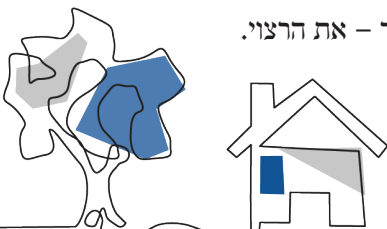
שלב זה ייוחד להבעה וליצירה.

א. פתיח: היום נעסוק בתחושות וברגשות שלכם כלפי השינויים הגופניים המתרחשים בגיל ההתבגרות.

#### אפשרות א

נפרוס לפני המשתתפים קלפים טיפוליים (בשיעור בלמידה מרחוק יוקרנו הקלפים על מסך), וכל משתתף יבחר שניים: אחד שמסמל את ההתבוננות שלו בהתבגרות הגופנית באופן כללי, ואחד שמציין חוויה אישית שחווה בהקשר של גיל ההתבגרות.

אפשר להציע שהבחירה תתבסס על היבט אחר – התחושות שמתעוררות בהקשר של ההתפתחות הגופנית: קלף אחד שמסמל תחושות חיוביות, ואחד – תחושות שליליות; או קלף אחד שמסמל את המצוי, ואחד – את הרצוי.



## אפשרות ב

הכנת "ממים", "גיפים", ציורים, שירים או סרטונים שמבטאים את ההתמודדות הרגשית, החברתית והאמונית בתקופת ההתפתחות הגופנית המואצת. לפני הצגת הבחירות והתוצרים לפני המליאה (בחלק ב של שלב זה, להלן), יש לוודא שהתכנים מתאימים לרוח החמ"ד.

ב. במליאה: כל משתתף יראה את הקלפים שבחר או את היצירות שיצר ויסביר מה עומד מאחורי הבחירה או היצירה. המשתתפים יהיו רשאים להגיב, אבל יהיו חייבים לעמוד בכללים ברורים שייקבעו: מותר להגיב באופן בונה, מכבד ומעצים; בשום אופן אין להגיב במסרים מחלישים, פוגעניים ומבודדים.

### ג. דיון במליאה

ננחה את המשתתפים להקשיב לכל הדוברים ולנסות לזהות את הקווים המשותפים שעולים בדברי כמה משתתפים (או אפילו כולם) וגם בנקודות השוני. כמו כן נבקשם לחדד את ההקשבה ולהבחין אילו מהקולות שנשמע הם קולות חיוביים, ואילו – שליליים.

### שאלות לדיון

- ← תיארתם חוויות מגוונות. איך לדעתכם הן משפיעות עליכם בתקופת ההתבגרות שאתם כעת בתוכה?
- ← האם יש להן השפעות חברתיות?
- ← האם הן משפיעות על הדרך שבה החברים תופסים אתכם או אתם את החברים? (בכיתת בנות נשאל בלשון נקבה)

## שלב שני

שלב זה ייוחד לבירור ההיבט של חוסן בהקשר של גיל ההתבגרות. נציג למשתתפים את התמונה (להלן) שצולמה ליד הירדן אל מול הגולן.

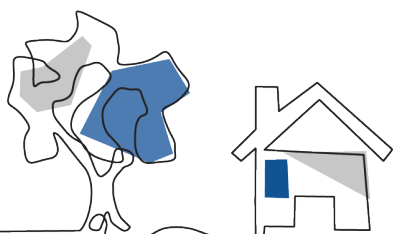
### שאלה לפתיחת הדיון

- ← מי לדעתכם חזק יותר: העץ או הקנה? (נעיר כי הצירוף "קנה סוף" שגוי: יש "קנה" ויש "סוף" – אלו שני צמחים השונים זה מזה)



(נוף סמוך לירדן מול הגולן, רמה גנול, אב תש"ף)

יש להניח שתלמידים רבים ישיבו שהעץ חזק מן הקנה.



## שאלות לחידוד ולהעשרת הדיון

← מי חסון יותר?

← מי יכול לעמוד בתלאות מזוג האוויר ולהתגבר על מצוקות שונות?

לעיתים ניתן לומר שהקנה חסון יותר. מדוע? כיוון שהוא רך מן העץ ולכן גמיש יותר, ויכולת ההסתגלות לשינויים שניחן בה גבוהה מיכולת ההסתגלות של העץ. למשל: כשרוח חזקה מאוד נושבת – הוא מתכופף (ובחלוף הרוח – יוכל לשוב ולהזדקף), ואילו העץ – נשבר. דוגמה יפה להבדלים האלה אפשר לראות בפסוק שבו התורה מתארת את נוקי מכת הברד: "וְהַפְּשֵׁתָהּ וְהַשְׁעֲרָהּ גַּתָּהּ כִּי הַשְׁעֲרָה אָבִיב וְהַפְּשֵׁתָהּ גְבֻעַל: וְהַחֲטָהּ וְהַפְּסָמָת לֹא גָבוּ כִּי אֶפִּילָת הַנֶּהָ" (שמות ט, לא-לב) – הפשתה והשערה מקדימות להבשיל והיו עמוסות גרעינים וקשות יותר (ולכן הוכו בברד), ואילו החיטה והכוסמת שמאחרות להבשיל היו עדיין רכות (ולכן לא נפגעו).

דיברנו על החוסן של הצמחים. ומהו חוסן אצלנו, בני האדם? החוסן הוא החוזק הנפשי שלנו שמסייע לנו להתמודד עם מצבי חוסר דאות, משבר ולחץ.

## שאלות לדיון

← האם לדעתכם החוסן הוא תכונה מולדת (קיימת בנו מאז נולדנו)?

← האם הוא תכונה נרכשת ('קונים' אותה מתוך למידה וניסיון)?

החוסן שלנו הוא יכולת שבבסיסה טבועה בנו מאז לידתנו, אבל היא אינה 'דורכת במקום' אלא הולכת ומתפתחת במהלך החיים, ומלבד זאת מי שהתכונה הזאת קצת חלשה אצלו – יוכל לחזק אותה ולשכלל אותה בעזרת לימוד ותרגול.

## שאלה לדיון

← מה משפיע על החוסן?

תשובות אפשריות: התכונות האישיות שלנו, ניסיון החיים שלנו – החוויות שעברנו, התמיכה שאנו מקבלים מבני משפחה או מחברים וגם הידע שלנו על מה שמתרחש.

## שאלות לפיתוח הדיון ולהעברתו למישור המעשי

← איך לדעתכם נוכל (אנחנו, המתבגרים) לפתח ולבסס את החוסן שלנו כדי שניטיב להתמודד עם הקשיים שהזכרנו בתחילת השיעור (ההשפעות הנעימות פחות של ההתפתחות הגופנית)?

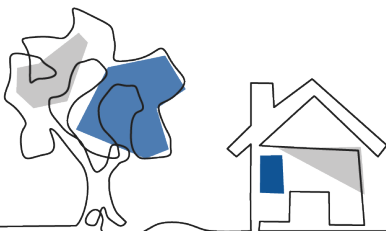
← מהם המקורות שמהם נשאב כוח להתמודד עם השינויים המהירים בגוף ועם השפעותיהם על המצב הרגשי והחברתי (הכוונה למטעיני אנרגיה, מחזקים, רשתות תמיכה)?

יש להניח שבין מקורות הכוח שהמשתתפים יציינו, יופיעו: משפחה, חברים, מבוגרים משמעותיים שמאמינים בהם, אמונה, מודעות עצמית, עשייה חיובית, הצלחות בתחומים מסוימים.

## שלב שלישי

שלב זה ייוחד לעיון במקורות המציגים מבט אמוני בהקשר של הגוף. כל תלמיד יקבל דף ובו מקור אחד (שימו לב: יש מקורות שלצד השאלות שבעקבותיהם יש גם תשובות. בדפים שיחולקו לתלמידים יש לכלול את המקורות והשאלות בלבד).

מומלץ לדאוג שברקע יתנגן שיר רגוע ונעים: אילו פינו מלא שירה כים (במרשתת אפשר למצוא ביצועים של השיר במגוון לחנים. אפשר לבחור מהם).



## מקור מס' 1

"וְאֲנִי יָדַעְתִּי גֵאֲלֵי חַי וְאַחֲרוֹן עַל עֶפְרַיִם יָקוּם וְאַחַר עוֹרֵי נֶקְפוּ זֹאת וּמִבְשָׂרֵי אַחְזָה אֱלֹהִים. אֲשֶׁר אֲנִי אַחְזָה לִי וְעֵינַי רְאוּ וְלֹא זָר כָּלוּ כְלִיטֵי בְחָקִי" (איוב יט, כה-כז)

איוב מבקש שדבריו ייכתבו בסלע וכך יישמרו ויהיה מי שימצא ויקרא אותם וגם יצדיק את דבריו. הוא עצמו איננו זקוק לסלע כיוון שהפצעים שבגופו ובבשרו הם דברי אלוקים החקוקים בבשרו ממש; וכך איוב חוזה, רואה ומבין את אלוקים מתוך התבוננות בבשרו.

(על פי פירוש הרב עמוס חכם לספר איוב [סדרת דעת מקרא, מוסד הרב קוק])

פרשנים ראשונים מסבירים שהכאב והייסורים הגופניים גורמים לאיוב להיות מסוגל לחוש במציאות האלוהית.

### שאלות לעיון ולהעמקה

- ← למה מתכוון איוב בדבריו: "ומבשרי אחזה אלוה"?
- ← האם ישנם היבטים שבהם אדם רגיל, שאינו סובל חלילה כמו איוב, יכול להרגיש את נוכחות האלוקים מתוך חוויית גופו?

## מקור מס' 2

חז"ל במדרש בראשית רבה (מח, ב) קישרו בין פסוק זה לברית המילה:

"וְאַחַר עוֹרֵי נֶקְפוּ זֹאת וּמִבְשָׂרֵי אַחְזָה אֱלֹהִים" (איוב יט, כו) – אמר אברהם: אחר שמלתי עצמי, הרבה גרים באו להדבק בזאת הברית; "ומבשרי אחזה אלוה" – אילולא שעשיתי כן, מהיכן היה הקדוש ברוך הוא נגלה עלי? "וירא אליו ה'".

### שאלות לעיון ולהעמקה

- ← מה ניתן ללמוד מהקישור שמדרש רבה עושה בין הביטוי "מבשרי... אלוה" לברית המילה?
- ← התגלות ה' לאברהם באלוני ממרא מתרחשת לאחר ברית המילה. לדברי חז"ל הסרת העורלה היא שמאפשרת את ההתגלות וגם גורמת לאברהם להפוך להיות מוקד משיכה לגויים והם באים אליו ומבקשים להתגייר.
- ← המדרש מקשר בין ברית המילה ליכולת לראות ולחוש את נוכחות הקב"ה. מדוע?

במילוי הצו לחקוק את אות הברית בבשרנו אנו מבטאים את קבלת עול מלכותו של הקב"ה עלינו. קבלת עול מלכותו פירושה שאנו משליטים את מלכותו וציוויו מעל הכול (ובכלל זה דחפינו הבסיסים והחזקים). עלינו להתנהל בעולם על פי צו האלוקים במותר לנו ובאסור לנו ולקדש את חיינו. יותר מכך: הבחירה לחוות ברית מילה אומרת שאפילו התאוה הגדולה ביותר של האדם יכולה להיות מקור לקדושה. ולכן דווקא שם הברית נדרשת. השותפות הגדולה ביותר של האדם לאלוקים באה לידי ביטוי בהבאת ילדים לעולם. החיבור הגופני נתפס כקיום העולם, ולאדם יש בו חלק.

## מקור מס' 3

בתפילה "נשמת כל חי" (הנאמרת בשחרית של שבת) – מקום חשוב לגוף.

נְשַׁמַּת כָּל חַי תִּבְרַךְ אֶת שְׁמֶךָ, ה' אֱלֹהֵינוּ, וְרוּחַ כָּל בְּשָׂר תִּפְאֵר וְתִרְוָמֶם וְכָרֶךְ מִלְּפָנֶיךָ, תִּמְדֵּם.

מן העולם ועד העולם אתה אל, ומבלעדיך אין לנו מלך גואל ומושיע, פודה ומציל ומפרנס ועונה ומרחם בכל עת צרה וצוקה אין לנו מלך עוזר וסומך אלא אתה. אלהי הראשונים והאחרונים, אלה כל בריות, אדון כל תולדות, המהלל ברב התשבחות, המנהיג עולמו בחסד ובריותיו ברחמים. וה' ער הנה לא ינום ולא יישן המעורר ישנים והמקיץ



נרדמים, המשיח אלמים והמתיר אסורים והסומך נופלים והזוקף כפופים והמפענח נעלמים. וְלֵךְ לְבַדְדָּה אֲנַחְנוּ מוֹדִים. וְאֵלֹהֵינוּ מִלֵּא שִׁירָה פִּים, וְלִשְׁוֹנֵנוּ רִנָּה כְּהַמּוֹן גְּלִי, וְשִׁפְתוֹתֵינוּ שִׁבַּח כְּמֶרְחֵבֵי רִקִיעַ, וְעֵינֵינוּ מְאִירוֹת כְּשֶׁמֶשׁ וְכִכְרָח, וְנִדְנוּ פְרוּשׁוֹת כְּנִשְׂרֵי שָׁמַיִם, וְרִגְלֵינוּ קְלוֹת כְּאֵילוֹת, אִין אֲנַחְנוּ מְסַפִּיקִים לְהוֹדוֹת לָךְ, ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, וְלִכְרֹךְ אֶת שְׁמֶךָ מִלְּפָנֵינוּ עַל אַחַת מֵאֵלֶּיךָ אֵלֶּיךָ אֵלֶּיךָ אֵלֶּיךָ רַבֵּי רַבּוֹת פְּעָמִים הַטּוֹבוֹת נִסִּים וְנִפְלְאוֹת שְׁעֵשִׂיתָ עִם אֲבוֹתֵינוּ וְעַמְּנוּ מִלְּפָנִים מִמְּצָרִים גְּאֻלְתָּנוּ, ה' אֱלֹהֵינוּ, וּמִבֵּית עֲבָדִים פְּדִיתָנוּ, בְּרַעַב זָנַתָּנוּ וּבְשִׁבְעַת פִּלְפִלְתָּנוּ, מִחֶרֶב הֲצַלְתָּנוּ וּמִדְּבַר מִלְּטָתָנוּ, וּמִחֲלִים רָעִים וְרַבִּים וְנִאֲמָנִים דָּלִיתָנוּ. עַד הִנֵּה עֲרוּנוֹ רַחֲמֶיךָ וְלֹא עֲזַבְנוּ חֶסֶדְךָ, ה' אֱלֹהֵינוּ, וְאֵל תִּטְשֵׁנוּ, ה' אֱלֹהֵינוּ לְנֶצַח. עַל כֵּן אֲבָרִים שֶׁפִּלְגָתָ בָּנוּ וְרוּחַ וְנִשְׁמָה שֶׁנִּפְחַתָּ בְּאַפֵּינוּ וְלִשׁוֹן אֲשֶׁר שָׁמַתָּ בְּפִינוּ הֵן הֵם יוֹדוּ וַיְבָרְכוּ וַיִּשְׁבְּחוּ וַיִּפְאָרוּ וַיִּשְׁוֹרְרוּ וַיְרוּמְמוּ וַיַּעֲרִיצוּ וַיַּקְדִּישׁוּ וַיִּמְלִיכוּ אֶת שְׁמֶךָ מִלְּפָנֵינוּ תָּמִיד. כִּי כָּל פֶּה לָךְ יוֹדֶה, וְכָל לִשׁוֹן לָךְ תִּשְׁבַּע, וְכָל עֵין לָךְ תִּצְפֶּה וְכָל בֶּרֶךְ לָךְ תִּכְרַע, וְכָל קוֹמָה לְפָנֶיךָ תִּשְׁתַּחֲוֶה, וְכָל הַלְּבָבוֹת יִירָאוּךָ, וְכָל קָרֵב וְכָלִיזָת יִזְמְרוּ לְשִׁמְךָ, פְּדִבְרֵי שִׁפְתוֹב: כָּל עֲצַמְתֵי תְּאִמְרָנָה: ה', מִי כְמוֹךָ, מִצִּיל עֵנִי מִחֶזֶק מִמְּנוּ וְעֵנִי וְאֲבִיּוֹן מִגֹּזְלוֹ.

מִי יִדְמָה לָךְ וּמִי יִשְׁוֶה לָךְ וּמִי יַעֲרֹךְ לָךְ הַאֵל הַגָּדוֹל, הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא, אֵל עֲלִיוֹן, קִנְיָה שָׁמַיִם וְאָרֶץ. נִהְלָלְךָ וְנִשְׁבַּחְךָ וְנִפְאָרְךָ וְנִבְרַךְ אֶת שֵׁם קְדוֹשְׁךָ, כְּאִמּוֹר: לְדוֹד, בְּרַכִּי נִפְשֵׁי אֶת ה' וְכָל קָרֵבִי אֶת שֵׁם קְדוֹשׁוֹ.

### שאלה לעיון והעמקה

← באילו הקשרים מופיעים הגוף ואיבריו בתפילה "נשמת כל חי"?

(תשובה: פלא הבריאה, אלוקים הוא מקור הכוח העומד מאחורי בריאת הגוף, הכוח להתעורר בבוקר, לדבר ולהתנועע ולעמוד. האיברים אינם מסוגלים לבטא את כל התודה שאנו חייבים לבוראנו, אך הם משתתפים בעבודת ה' בהבעת תודה, יראה השתחויה, שירה... כל איבר תורם את תרומתו.)

