



בע"ה
שמחה, שכבה צעירה
בפתח, משקפי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



3. משקפי השמחה

בפתח

שכבה צעירה

הרציונאל

כותב הרמב"ם: "לא בדברים שמחוץ לנפש שוכן האושר, לא באוצרות חולפים עוברים. בלב האדם פנימה נשמעים צלילי העונג של הטוב והיפה, של האמת והצדק. כצל עובר הוא שכל ההמון חושב לתענוג ואושר. בהכרה זו תלויה בריאות הנפש של האדם ועמה בריאות הגוף" (כתבים רפואיים). מדבריו של הרמב"ם ניתן להבין כי השמחה היא תפיסת עולם מיוחדת, הסתכלות על החיים הבאה מתוך התבוננות מעמיקה ביסודות האמונה. האדמו"ר מסלונים מחזק תפיסה זו ומוסיף כי השמחה בונה את מצב הרוח, מזינה את הרגש וקיימת בכל המצבים והתנאים בלי הבדל אם יש ממה לשמוח או לא.

רוב אירועי חיינו אינם בבחירתנו ואיננו יכולים לשנותם, אך יש ביכולתנו לשנות את הגישה וההסתכלות עליהם. דבר זה ברצוננו להנחיל לתלמידינו, ואת המסקנה העולה מכך - שניתן למצוא שמחה בכל מצב.

המטרות

- התלמידים ילמדו שהשמחה אינה תלויה במציאות החיים.
- התלמידים ילמדו שיש ביכולתם לשנות את ההסתכלות על המציאות, ועל ידי כך לשמוח.
- התלמידים יסתכלו על המציאות במשקפים שמחים.

מבנה השיעור

פתיחה: כמה אני שמח? (מליאה)

שלב א': מבצע "שמחת השבוע" (מליאה)

שלב ב': מה אפשר לשנות ומה לא (מליאה)

סיכום: משקפי השמחה (עבודה יחידנית)

ההכנות

- יש לצלם פרצוף שמח ופרצוף עצוב (נספח 1).
- יש להכין חוט / חבל באורך של אלכסון הכיתה ו- 10 אטבים.
- יש לצלם / לגזור את כרטיסי המספר (נספח 2).
- יש להביא חומרים להכנת משקפי השמחה (נספח 3). לחלופין ניתן לרכוש משקפי פלסטיק.

מהלך השיעור

פתיחה: כמה אני שמח? (מליאה)





בע"ה
שמחה, שכבה צעירה
בפתח, משקפי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



- נניח בשתי פינות נגדיות בכיתה את הפרצוף השמח ואת הפרצוף העצוב (נספח 1).
- נמתח בין הפרצופים חוט כלשהו ונתלה עליו 10 אטבים במרחק שווה זה מזה.
- נצמיד לאטבים את כרטיסי המספר (נספח 2) בסדר עולה, כש-1 קרוב לפרצוף העצוב, ו-10 קרוב לפרצוף השמח.
- נשאל את התלמידים: מי מכם חושב שיש בו שמחה?
- נזמין תלמיד שיש בו שמחה ונבקש שיספר לכיתה מדוע הוא שמח.
- נבקש מאותו תלמיד לעמוד על יד המספר שמבטא את עצמת השמחה שלו (מ-1 עד 10).
- נחזור על התהליך עם תלמידים נוספים.
- נשאל: מה למדנו מהתרגיל? (כל אחד שמח מדברים שונים ולכל אחד יש עצמת שמחה שונה משל חברו).
- נזמין חמישה תלמידים.
- נתאר את המקרה הבא: אתה מאד אוהב מכוניות עם שלט. במסיבת יום ההולדת קיבלת מכונית מדהימה עם שלט.
- נבקש מהתלמידים להתייחס למקרה כאילו הדבר קרה לכל אחד מהם באופן אישי, ולעמוד ליד המספר שמביע את עצמת השמחה שהמכונית גורמת לו (אנו מעריכים שכל אחד ידרג את השמחה באופן שונה).
- נזמין תלמידים נוספים ונתאר מקרה נוסף: למדת למבחן בחשבון וקיבלת 100.
- נחזור על הבקשה מהמקרה הקודם – שכל אחד יתייחס לסיפור כאילו קרה לו באופן אישי ויעמוד ליד המספר שמביע את עצמת השמחה שההצלחה במבחן גורמת לו.
- נשאל: מה למדנו מהתרגיל? (למרות שהמקרה המשמח זהה – אצל כל אחד הוא מעורר עצמת שמחה שונה).
- נשאל: האם אנחנו יכולים לשנות את עצמת השמחה שלנו ולהיות שמחים יותר, או שזה תלוי רק במה שקורה לנו?

שלב א': מבצע "שמחת השבוע" (מליאה)

- נקרא את הסיפור הבא:

המורה רחל, מחנכת כיתה ב' בבית ספר "אמונה", פגשה מידי בוקר שני תלמידים עצובים וממורמרים, חיימי ושימי. יום אחד החליטה המורה רחל לשוחח עם כל אחד בנפרד ולשאול אותו מדוע הוא עצוב.

אמר חיימי:

"אצלנו בבית כל הזמן יש רעש ובלגן. אפילו להכין שיעורי בית בקושי אפשר, צריך לחפש פינה שקטה לשבת, וגם אם אמצא פינה כזו מיד יהיו שם מבקרים קטנים. אחותי שרי בת ה-6 תבקש שאסביר לה איזה פסוק, אחי יוסי בן ה-4 יבוא ויחטט בילקוט, ואם אשאיר את הטושים פתוחים לרגע ללא השגחה - מיד רחלי אחותי הקטנה תמלא את כל קירות הבית בקשקושים. אני צריך כל הזמן לעזור עם חני התינוקת ולהעסיק את דוד הקטן.





בע"ה
שמחה, שכבה צעירה
בפתח, משקפי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



הכי נעים אצל שימי, חברי לכיתה. אצלו בבית יש שקט, רוב אחיו ואחיותיו כבר בגרו והתחתנו. יש לו חדר לבד, אף אחד לא מפריע לו, כל המשחקים בבית הם רק שלו, ואימא שלו היא רק שלו.
אוף! חבל שאצלי זה לא כך."

אמר שימי :

"אצלנו בבית שקט כל כך וממש משעמם. אין לי אחים קטנים שיבואו לקבל עזרה מאח גדול, אני רוב הזמן לבד ובשקט עם עצמי. אין לי את מי לשתף בכל המשחקים שלי ואין לי למי להוות דוגמא אישית. הכי נעים אצל חיימי, חברי לכיתה. הבית שלו תמיד רועש ושמח וכל הזמן יש מה לעשות: להאכיל את התינוקות, ללמוד עם יוסי הקטן, לעזור לשירי לכתוב במחברת ולהרכיב עם דוד תצורף של 200 חלקים.
אוף! חבל שאצלי זה לא כך."

- נשאל: מדוע כל אחד מהילדים אינו שמח? איך אפשר לשמח כל אחד מהם?
- נמשיך בסיפור :

המורה רחל האזינה לילדים ובמוחה עלה רעיון מבריק. עוד באותו הערב שוחחה המורה רחל עם הורי הילדים ומבצע "שמחת השבוע" יצא לדרך :

שבעה ימים אירח חיימי את שימי בביתו. עד מהרה התחבב שימי על כולם. הוא עזר לאמו של חיימי להאכיל את התינוקות ושיחק עם אחיו הקטנים של חיימי. הוא התנדב בשמחה להדיח כלים ולתלות את הכביסה על החבל. הוא עזר ליוסי בהכנת שיעורי הבית ולקח את הילדים לגינה.
חיימי התבונן בחברו. הוא לא הבין מדוע שימי מרוצה כל כך!
"איזה כיף לך! אמר שימי לחיימי. "הבית שלך כל כך שמח. אף פעם לא משעמם כאן. בכל פעם שאני עוזר אני מרגיש שמחה בלב".

חיימי חשב: "אם שימי כל כך שמח במשפחה שלי - גם אני יכול למצוא כאן שמחה!"
מיום ליום הצטרף חיימי לעשייה בבית. הוא ניסה ליהנות ממה שעשה ולשמוח באחים שלו ומכך שהוא עוזר להם ולאימא שלו.

בתום השבוע הבחינה המורה רחל שפניו השתנו ובמקום העצב היא ראתה פנים שמחות ומרוצות.
כעת הגיע תורו של חיימי להתארח בביתו של שימי. חיימי נכנס לחדרו של שימי. על המדף היו ספרי קריאה רבים ומעניינים. חיימי התפעל: "כל כך הרבה ספרים, אפשר לקרוא ימים שלמים בלי שאף אחד יפריע!" אחר כך ניגש למדף המשחקים. חיימי שקע לתוך המשחק, כולו מאושר. אימא של שימי נכנסה מידי פעם לחדר ובידה שתייה ועוגות וחיימי התפעל: "וואו, איזה פינוקים!" חיימי זכה לליטוף ארוך ולסיפור לפני השינה מאבא של שימי.
"איזה כיף לך!" אמר חיימי לשימי. "כל-כך רגוע כאן ומפנק. אתה יכול לקרוא כמה שתרצה, ללמוד ולשחק ואימא היא רק שלך. כשאני רגוע אני מרגיש שמח".

שימי חשב: "אם חיימי כל כך שמח במשפחה שלי - גם אני יכול למצוא כאן שמחה!"
מיום ליום למד שימי ליהנות מספריו וממשחקיו. הוא גילה ספרים שמעולם לא קרא ומשחקים שכלל לא שם לב אליהם. הוא למד להעריך את פינוקיה של אימו ולשמוח בהם. בתום השבוע הבחינה המורה רחל שפניו השתנו ובמקום העצב היא ראתה פנים שמחות ומרוצות.

- נשאל: האם המבצע הצליח? בזכות מה?





בע"ה
שמחה, שכבה צעירה
בפתח, משקפי השמחה
מפתח הלב מתוך אמונה, המינהל לחינוך דתי



- נאמר: כל אחד מהילדים למד להסתכל בצורה אחרת על המציאות של החיים שלו. המציאות של אף אחד מהם לא השתנתה, אבל ההסתכלות שלהם השתנתה ובזכות כך הם יכלו לשמוח.

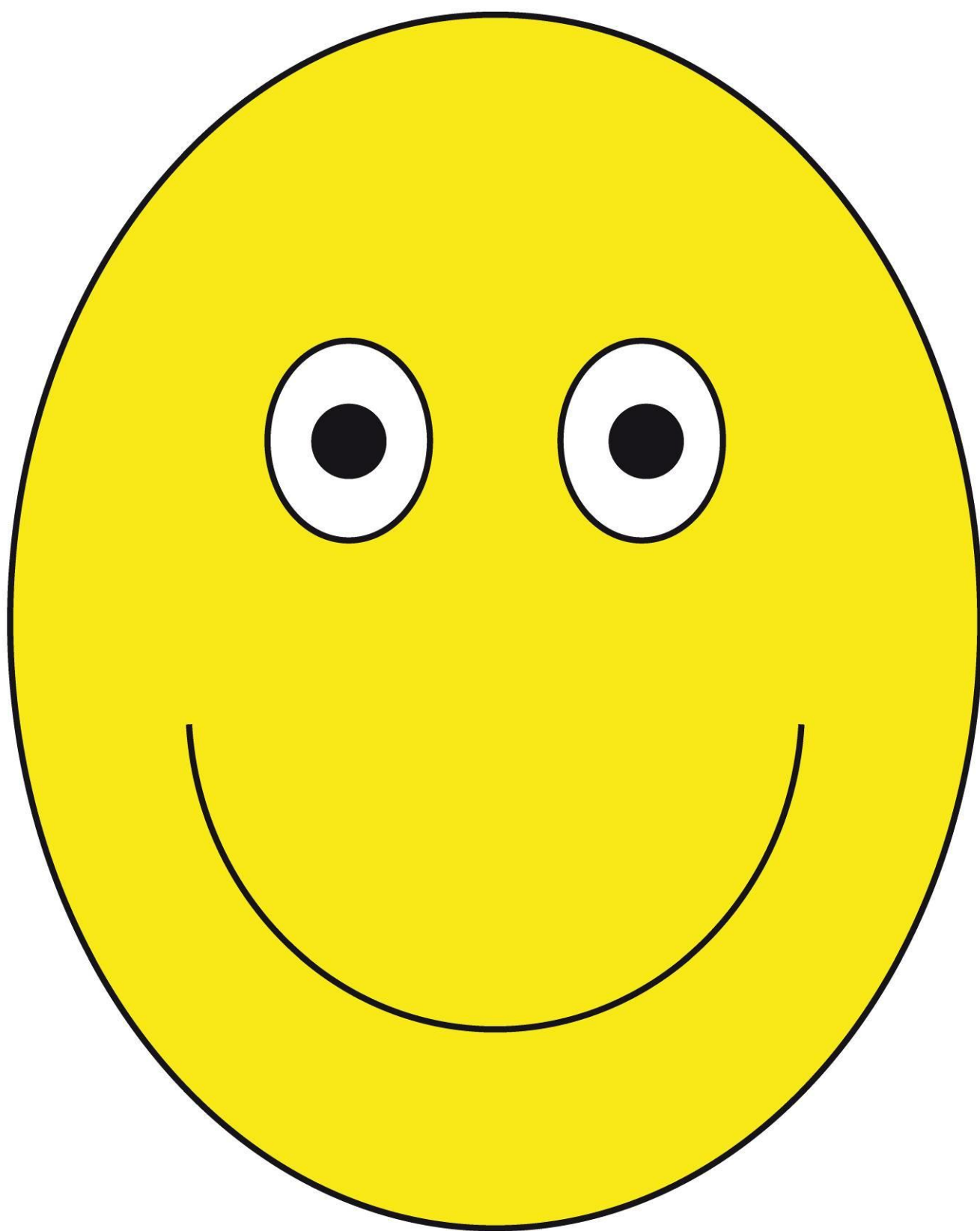
שלב ב': מה אפשר לשנות ומה לא (מליאה)

- נאמר: כל אחד מאתנו נולד למשפחה אחרת, לכל אחד יש מציאות חיים אחרת.
- נשאל: האם אפשר לשנות את המציאות? (ברוב המקרים לא. אנו לא בוחרים לאיזה משפחה ניוולד, איזה כישרונות יהיו לנו ועוד).
- נשאל: מה אנו כן יכולים לשנות? (לשנות את ההסתכלות שלנו - לחפש את הטוב בחיים).
- נציג בפני הכיתה את "משקפי השמחה" (נספח 3), משקפים שיעזרו לנו לראות את המציאות בשמחה.
- נסביר את מהלך התרגיל: המורה תקרא "מציאות" ותזמין תלמיד לעמוד על יד הציר שבפתיחה (החבל התלוי לאלכסון הכיתה). אחר כך ירכיב התלמיד את "משקפי השמחה", יציג את ה"הסתכלות" שתביא לו שמחה ויקבע מחדש היכן הוא ממקם את עצמו על הציר (אפשר להכין כרטיסי הסתכלות למקרה הצורך).
- נתחיל בהקראת המקרים (בסוגרים מובאת ההסתכלות החיובית המביאה לשמחה):
 - אימא שלך חולה (ח"ו). היא שוכבת במיטה כבר כמה ימים עם חום גבוה (יש לך הזדמנות יותר לעזור ולקיים מצוות כיבוד הורים, יש לך הזדמנות להתפלל בכוונה לרפואת אימא).
 - נפלת מהאופניים ואתה שוכב במיטה עם גבס על היד (תנצל את הזמן ללמוד למבחנים, תזכה לביקורים של חברים, תלמד יותר להיזהר, תודה על כך שלא נפלת על הראש).
 - הפסדת את האוטובוס ואת מאחרת לחוג (למדת שצריך להתארגן יותר טוב עם הזמן, יש לך כמה דקות לחשוב עם עצמך, יש לך ניסיון מה' ללמוד שהכול לטובה).

סיכום: משקפי השמחה (עבודה יחידנית)

- נחלק לכל תלמיד חומרים להכנת "משקפי השמחה" (נספח 3) או לחילופין נחלק לכל תלמיד זוג משקפי פלסטיק.
- ניתן משימה למהלך השבוע: התלמידים ישימו לב למקרים הקורים להם. הם יתרגלו הסתכלות על המציאות במבט שמח, ישתפו את הכיתה וידגימו על הציר את עצמת השמחה לפני ההסתכלות ב"משקפי השמחה" ולאחריה.
- נבקש לכתוב את המקרים ולתלותם באטבים שבציר.







1

2

4

3

6

5

8

7



