



6

מהפכה של שמחה מתבוננים ובוני

הרציונאל



"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" (רמב"ם, כתבים רפואיים).

בשיעור זה נלמד שהשמחה לא מוכרחת להיות תלויה בדברים שקורים לנו, ואם נתאמץ נוכל לגלות את השמחה בכל מצב. כי השמחה תלויה בדרך שבה אנו מסתכלים על המציאות.

המטרות



- התלמידים ילמדו שהשמחה אינה תלויה דווקא במה שקורה לנו.
- התלמידים ילמדו שיש ביכולתם לשנות את ההסתכלות על המציאות, ועל ידי כך לשמח.
- התלמידים יתרגלו מצבים בהם הם מסתכלים על המציאות במשקפים שמחות.

ההכנות הנדרשות



- יש לצלם פרצוף שמח ופרצוף עצוב (נספח 1).
- יש להכין חוט / חבל באורך של אלכסון הכיתה ועשרה אטבים.
- יש לצלם / לגזור את כרטיסי המספר (נספח 2).
- יש להכין את כרטיסי המקרים (נספח 3).
- יש להביא חומרים להכנת משקפי השמחה (נספח 4). לחלופין ניתן לרכוש משקפי פלסטיק.

פתיחה: כמה אני שמח? (מליאה)



- נניח בשתי פינות נגדיות בכיתה את הפרצוף השמח ואת הפרצוף העצוב (נספח 1).
- נמתח בין הפרצופים חוט כלשהו ונתלה עליו עשרה אטבים במרחק שווה זה מזה.



- נצמיד לאטבים את כרטיסי המספר (נספח 2) בסדר עולה, כש-1 קרוב לפרצוף העצוב, ו-10 קרוב לפרצוף השמח.
- נזמין חמישה תלמידים ונבקש מהם למקם את עצמם על הציר (1 - עצוב מאוד, 10 שמח מאוד).
- נשאל כל אחד מהם מדוע הוא מיקם את עצמו היכן שמיקם.
- נשאל את התלמידים: מה צריך לקרות שרף השמחה יעלה?
- נשים לב לעובדה שלכל אחד מהתלמידים יש תשובות שונות לשאלה. האחד ישמח אם תהיה לו אחות קטנה / קיבל אופניים חדשים / הצליח במבחן / ועוד, ואילו השני יענה משהו אחר.
- נערוך סבבים נוספים של תלמידים.
- נסכם שלכל אחד יש דברים שהיו משמחים אותו והם לא דווקא זהים לדברים המשמחים את חברו.
- נדון: מה גורם לנו להגביר את השמחה? האם רק דברים שיקרו או לא יקרו לנו או שהשמחה נובעת ממקור אחר?

שלב א': מהפכה של שמחה - סיפור (מליאה)



- נקרא את הסיפור הבא:

מהפכה של שמחה

המורה רחל, מחנכת כיתה ב' בבית ספר "אמונה", פגשה מידי בוקר שני תלמידים עצובים וממורמרים, רונן וגיל.

יום אחד החליטה המורה רחל לשוחח עם כל אחד בנפרד ולשאול אותו מדוע הוא עצוב.

רונן סיפר:

"אצלנו בבית כל הזמן יש רעש ובלגן. כדי להכין את שיעורי הבית אני צריך לחפש פינה שקטה, 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. הכי נעים אצל גיל 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".

גיל סיפר:

"אצלנו בבית שקט כל כך. אין לי אחים קטנים שיבואו לקבל עזרה מאח גדול, רוב הזמן אני לבד ובשקט. אין לי את מי לשתף בכל המשחקים שלי ואני מרגיש משועמם. הכי נעים אצל רונן חברי לכיתה. הבית שלו תמיד רועש ושמח וכל הזמן יש מה לעשות: להאכיל את התינוקת, ללמוד עם יוסי הקטן, לעזור לשרי לכתוב במחברת ולהרכיב עם דוד תצרף של 200 חלקים.

אוף! חבל שאצלי זה לא כך".

- נשאל: מדוע כל אחד מהילדים אינו שמח?
- אילו יכולתם לעזור להם לשמח, מה הייתם עושים?
- נמשיך בסיפור:



המורה רחל האזינה לילדים ובמוחה עלה רעיון מבריק. עוד באותו הערב שוחחה המורה רחל עם הורי הילדים והתוכנית המעניינת יצאה לדרך. גיל התארח בביתו של רונן למשך שבעה ימים. הבית היה קצת צפוף ובכל זאת נמצא מקום להניח עבור גיל מזון. גיל התקבל בשמחה למשפחתו של רונן ועד מהרה התחבב על כולם. הוא נהנה לשחק עם אחיו הקטנים של רונן, התנדב בשמחה להדיח כלים ולתלות את הכביסה על החבל. הוא עזר ליוסי בהכנת שיעורי הבית ולקח את הילדים לגינה.

רונן התבונן בחברו. הוא לא הבין, מדוע הוא מרוצה כל כך?!
 "אתה בר מזל", אמר גיל לרונן. "הבית שלך כל כך שמח. אף פעם לא משעמם כאן. בכל פעם שאני עוזר אני מרגיש שמחה בלב".

רונן הקשיב לדברי חברו וחשב: "אם גיל כל כך שמח במשפחה שלי - גם אני יכול למצוא כאן שמחה!"
 באותם ימים הוא עשה את אותם הדברים שהיה עושה תמיד אבל הפעם השתדל ליהנות ולשמוח באחים שלו ומכך שהוא עוזר להם ולאמו.

בתום השבוע הבחינה המורה רחל שרונן שמח וטוב לב.
 כעת הגיע תורו של רונן להתארח בביתו של גיל. כשרונן נכנס לחדרו של גיל הוא קרא בהתפעלות: "כל כך הרבה ספרים! אפשר לקרוא ימים שלמים בלי שאף אחד יפריע!" אחר כך ניגש למדף המשחקים. הוא בחר לגו עם 1000 חלקים בגדלים שונים ושקע לתוך המשחק. הוא היה מאושר. אימא של גיל נכנסה מידי פעם לחדר ובידה שתייה ועוגות ורונן התפעל: "וואו, איזה פינוקים!" הוא זכה לליטוף ארוך ולסיפור לפני השינה מאבא של גיל.

"איזה כיף לך!" אמר רונן, "כל-כך רגוע כאן ומפנק. אתה יכול לקרוא כמה שתרצה, ללמוד ולשחק ואימא היא רק שלך".

גיל חשב: "אם רונן כל כך שמח במשפחה שלי - גם אני יכול למצוא כאן שמחה!"
 מיום ליום למד גיל 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.

נקודות לדין:

- מה גרם לשינוי אצל כל אחד מהילדים?
- האם דברים השתנו במציאות? מה כן השתנה?
- האם יש לכם דוגמאות למקרים שמעציבים אתכם ושינוי הסתכלות יכול לשנות את המצב?
- נסכם: 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' – משנים הסתכלות ושמחים (קבוצות)



- נדון: יש מקרים בהם לא נוכל לשנות את מציאות חיינו / את מה שקורה לנו. האם נוכל לשמוח אף על פי כן?
- נתחלק לקבוצות. כל קבוצה תקבל מקרה (נספח 3) ותכתוב כיצד אפשר לשנות הסתכלות ולשמוח.

סיכום: משקפי השמחה (עבודה יחידנית)



- נחלק לכל תלמיד חומרים להכנת "משקפי השמחה" (נספח 4), משקפיים שיזכירו לנו לתרגל הסתכלות שמחה גם על מה שלא כל כך נעים.
- 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 הסתכלות ב"משקפי השמחה" ולאחריה.
- נבקש לכתוב את המקרים ולתלותם באטבים שבציר.
- לשכבה הבוגרת אפשר לתת תרגיל ללא הכנת המשקפיים.



נספח 1 - פרצופים



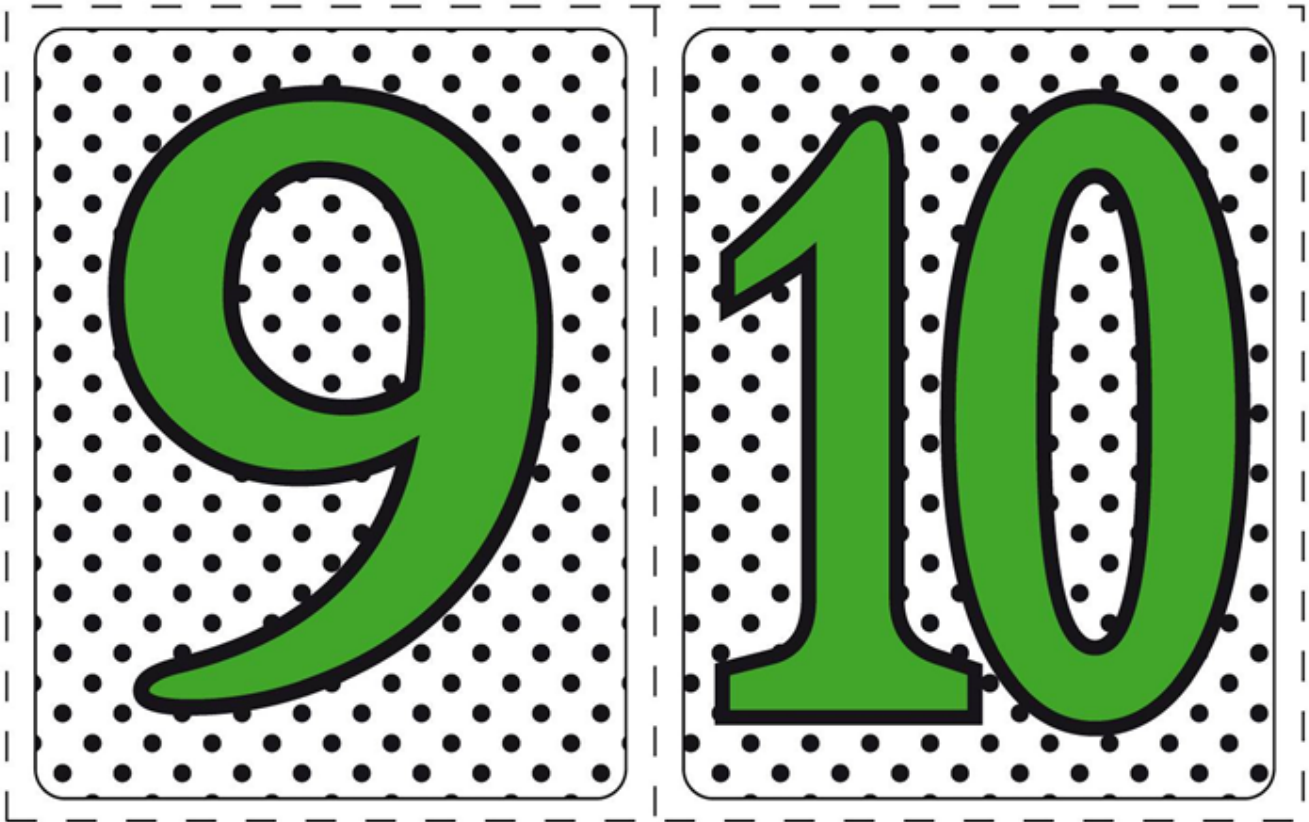




נספח 2 - כרטיסי מספר







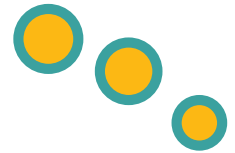


נספח 3 - כרטיסי מקרים



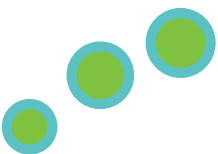
רינה טרחה ועמלה על אפיית עוגה לכבוד שבת.
בטעות הפעילה את התנור על חום גבוה והעוגה נשרפה.

כתבו כמה שיותר מחשבות
שיגרמו לרינה לשמוח למרות מה שקרה.



יורם הקליד עבודת שורשים על המחשב. הוא שכח לשמור
את הקובץ והפסקת חשמל מחקה הכל.

כתבו כמה שיותר מחשבות
שיגרמו ליורם לשמוח למרות מה שקרה.





חנה איחרה את האוטובוס וכעת תאחר לחוג פסנתר.

כתבו כמה שיותר מחשבות
שיגרמו לחנה לשמוח למרות מה שקרה.



גלית הגיעה הביתה ומצאה פתק מאימא :

גלית יקרה הייתי מוכרחה לנסוע. בקשה תוציאי את ורדית מהגן

ותכיני לה משהו לאכול עד שאגיע.

אימא לא ידעה שדווקא היום גלית קבעה ללמוד למבחן עם חברה.

כתבו כמה שיותר מחשבות
שיגרמו לגלית לשמוח למרות מה שקרה.



נספח 4 - משקפי השמחה

