



9

מתנת הנתינה מתבוננים ובוניים

הרציונאל



האם הרגשתם פעם תחושה נעימה אחרי שעשיתם מעשה טוב? מחקר שנערך בקרב 3000 משתתפים מראה ש- 95% מהם מרגישים טוב כשהם עוזרים לאחר.

נראה שככל שאנו עוזרים יותר (עד לגבול מסוים) אנו מיטיבים לפני הכול עם עצמנו.

על המניעים לנתינה דובר רבות, אך אנו נתמקד כעת דווקא בתועלת שלה.

עצם הנתינה מתגמלת אותנו במישורים מגוונים. בעת הנתינה מוחנו משחרר אנדורפינים שמייצרים תחושה טובה. העובדה שחוללנו שינוי בחייו של האחר מביאה לתחושת סיפוק.

העזרה לזולת, שבמקרים רבים נמצא באותו רגע במצב פחות משלנו, מסייעת לנו להעריך את מה שיש לנו. להוקרת תודה כשלעצמה נמצאו במדע יתרונות רבים. יתרון נוסף הוא הסחת הדעת מההתמודדויות שלנו. מחקר מצא שאנשים עם סרטן או כאב כרוני שליוו ותמכו באנשים בעלי מצב זהה חוו שיפור ברמות הדיכאון והמצוקה ואפילו חשו פחות מוגבלים עקב מצבם. מחקרים אחרים הראו שהתנדבות מגבירה את תחושת המשמעות.

נתינה מתגמלת אותנו באופן פיזיולוגי ממש, ולמרבה השמחה החיים מזמנים עבורנו הזדמנויות רבות ליהנות מתגמול זה (לקריאת המאמר המלא <https://www.eol.co.il/articles/918%23>)

בשיעור זה נתרגל עם התלמידים מגוון פעילויות הקשורות בנתינה ונחווה את תחושת הסיפוק והשמחה הנלווים למצווה החשובה.

המטרות



- התלמידים ילמדו שנתינה מביאה שמחה.
- התלמידים יחוו שמחה על ידי פעילויות של נתינה.

ההכנות הנדרשות



- יש להביא מספר גליונות נייר גדולים.
- יש לצלם את דף המעקב (נספח 2) כמספר התלמידים.



פתיחה: איך מרגישים כשנותנים?



נשאל:

- מתי בפעם האחרונה עזרתם למישהו? נתתם למישהו משהו?
- איך הרגשתם?
- האם תוכלו להסביר מהיכן נובעת ההרגשה הטובה?
- נסביר שמצוות חסד והנתינה היא מצווה חשובה ויש לה סיבות רבות, אך בשיעור זה נתמקד במתנה שהיא מביאה איתה - השמחה. נציג בקצרה את תוצאות המחקרים (ראה קישור ברציונל) ונסביר שאנו מעוניינים לבדוק בעצמנו האם ההרגשה שלנו משתפרת כשאנו עוזרים, עושים חסד, נותנים מעצמנו...

שלב א': למי ניתן? (מליאה)



- נכתוב על הלוח כותרת: **נתינה** ונצייר שמש רעיונות - נתינה בכיתה / נתינה בבית הספר / נתינה במשפחה / נתינה בשכונה / נתינה בקהילה.
- נתחלק לקבוצות עבודה לפי הקטגוריות שכתבנו.

שלב ב': מה וכיצד ניתן?



- נחלק לכל קבוצה גיליון נייר. נבקש מכל קבוצה לכתוב כמה שיותר רעיונות כיצד לתת בקטגוריה שקיבלה (רעיונות אפשריים ראו נספח 1).
- כל אחד מחברי הקבוצה ייקח על עצמו רעיון אחד לפחות מהרעיונות העולים בקבוצה (חוץ מקבוצת "נתינה במשפחה", בכל הקבוצות ניתן לעבוד בזוגות).
- יש לכתוב את הרעיון על פתק ולתת למורה לאישור. המטרה ליצור מספר פתקים כמספר הילדים בכיתה (או כמספר הזוגות).
- נקצה שבוע למשימות השונות. נבקש מכל תלמיד או זוג למלא דף מעקב במהלך ביצוע המשימות (נספח 2).

סיכום: מתנת הנתינה



- שלב הסיכום יתקיים כעבור שבוע (אפשר להביא כיבוד וליצור אווירה נעימה). כל תלמיד או זוג בתורו יציג את דף המעקב שכתב וישתף את הכיתה בחוויה שעבר.



נספח 1 - טבלת רעיונות



נתינה בכיתה	נתינה בבית הספר	נתינה במשפחה	נתינה בקהילה / בשכונה (בעיר)
עזרה לחבר בתחום הלימודי	ניקיון וקישוט הרחבה	פעילות לאחים הקטנים	גמ"ח יולדות
גמ"ח השאלת ציוד	אווירה שמחה ורגועה בהפסקות	עזרה בכל עבודות הבית (שטיפת כלים, תליה והורדה של הכביסה, בישול, אפיה וניקיון)	עזרה בשמרטפות
ביקור חולים	פעילויות שונות לתלמידים בשכבה הצעירה	פרגון להורים / לאחים	פעילות לילדים בין 14:00-16:00
ארגון מסיבות יום הולדת	טיפוח החצר / הגינה, שתילת פרחים וכדומה	יצירת אווירה שמחה וממושמת	סיוע לוותיקי הקהילה בקניות, בניקיון ועוד
פעולות גיבוש, הכנת צ'ופרים לחברים	ניקיון השירותים		פעילות משותפת ומהנה עם ותיקי הקהילה
טיפוח ניקיון הכיתה וקישוט	פרגון לבעלי התפקידים (אב בית, מזכירה, שומר, מנהל)		ארגון תפילת ילדים בשבתות / אמירת תהילים
פרגון למורים המקצועיים			



נספח 2 - דף מעקב



יום	תאריך	מה עשיתי? (פרט/י)	איך אני מרגישה/ה
א'			
ב'			
ג'			
ד'			
ה'			
ו'			
מוצאי שבת			

