

**טיוטא פלא אריכה פשונית**

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

**כישורי חיים**

**תכנית ליבה לכיתה ו'**

**מותאם לממ"ד**

**מפגשים 19-20**

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוי

# טיוטא פא אריכה פאונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

## חיזוק התמודדות עם פיתויים

מפגש מס' 19-20: חיזוק יכולת ההתמודדות עם פיתויים

"אל תביאנו לא לידי ניסיון ולא לידי ביזיון" (מתוך ברכות השחר, עפ"י ברכות ס):

כל הגדול מחברו – יצרו גדול ממנו (סוכה נב).

בגיל זה התלמידים חשופים לפיתויים רבים: מאכלים לא בריאים או לא כשרים, מראות לא צנועים, התנהגויות סיכוניות כמו: גלישה חופשית באינטרנט, לחץ חברתי להתנהגות שאינה הולמת, או אינה תואמת גיל, סביבה, תרבות ועוד. תפקיד המחנכים, לסייע לתלמידים להיות מודעים לכוחות ההתמודדות הקיימים בתוכם, לחזק את כוחות הפנימיים לעמוד מול פיתויים אלה, ולהעשיר את רפרטואר יכולות ההתמודדות שלהם בעמידה בפני פיתויים אלה.

### מטרות:

1. לפתח מיומנויות של חשיבה ביקורתית כחלק ממודעות עצמית
2. לפתח יכולת זיהוי סכנות הפיתויים.
3. לברר את המושגים: השפעה, פיתוי ובחירה

### שעור ראשון

מהלך:

1. פיתוי – סעור מוחין

- כל תלמיד מתבקש לרשום על דף: מהו פיתוי בשבילך? או מילה שמתחברת לפיתוי כרגע.
- דוגמאות: גבול, סכנה, קול פנימי, כסף, גבר-אשה, רווח והפסד, שליטה עצמית, שליטה
- חיצונית-פנימית, דיאלוג, שוקולד, פיצה, סיגריות, אלכוהול ועוד.
- המורה ירשום על הלוח את רשימת המושגים מפי המשתתפים.
- כל משתתף מסביר בסבב את בחירתו.

הסבב מאפשר להיכנס לעולם המושגים אתם נתמודד בסדנה זו.

2. המורה מבקש מהתלמידים להגדיר מהו פיתוי?

פיתוי – מזה שאני רוצה לעשות משהו שאני יודע שהוא אסור בפני.

פיתוי – יצר הרע, הקול הפנימי של סיפוק מיידי, בד"כ צורך אישי פא  
התחשבות בתוצאות או בהשלכות.

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוי, שפ"י, משרד החינוך

# טיוטא פאר אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

(הקול הפנימי הוא אט קול הפליטה הפנמת ארכיט הפנמת

הפואמית)

## יצר הרע

א. כיצד נלחם בו?

היהדות אינה דורשת עקירת היצר אלא שליטה בו.

לשים רצון (לאחר שיקול דעת מחשבה ובדיקה) במקום היצר (ללא מחשבה ושיקול דעת, אוטומטי) – איפוק, דחיית סיפוקים.

”סוף מעשה במחשבה תחילה”

ההפסקה בין הרגע שהיצר תופס אותנו לבין הרגע בו ממלאים את דרישתו היא המכריעה .. הופכת לרצון.

ב. חז"ל: מוח (חשיבה) לב (רגש) כליות (מעשים) מכוונים את האדם.

מלך למך בלם (כלום)

האדם הוא מלך ומנהיג רק כאשר הוא משתמש במוחו ועל פיו הוא מכוון את רגשותיו ומעשיו.

יצר – חיובי – קיום האדם

שלילי – לשעבוד

שליטה עצמית – היא התנהגות שבצויה מחייב התגברות על לחצים פנימיים או חיצוניים ומציאת פתרון יעיל.

תושייה נלמדת היא היכולת למצוא פתרון מתאים לבעיות הקשורות לשליטה עצמית. מכאן נלמד כי ניתן ללמד כיצד לפתח תושייה ולהרחיב את מאגר הפתרונות האפשריים.

על פי רוזנבאום הכלי שמפעילים לצורך שליטה עצמית הוא אוסף של התנהגויות שכליות המאפשרות לאדם להתמודד עם רגשות, עם מחשבות ועם כאב המפריעים לו לתפקד בצורה יעילה ולהשיג את מטרותיו.

על פי התאוריה הקוגניטיבית (אליס) יש קשר בין מחשבה לרגש ולמעשה. וע"י שינוי חשיבה ניתן לשנות התנהגות. אם האדם יהיה מודע לחשיבה ויימנע מחשיבה אוטומטית, הוא יוכל להשפיע על התנהגותו. התנהגותו תהיה מתוכננת ומחושבת וכך יוכל לשלוט בה.

(”ובחרת בחיים” 1998)

## שיעור שני

### מהלך

1. המורה יקרא את הפסוקים המתארים את יוסף ואשת פוטיפר.
2. שני תלמידים מתנדבים יציגו דו שיח בין יוסף לבין הפיתוי.

צריך להסביר לתלמידים, שתפקידו של התלמיד שמשחק את הפיתוי לפתות את התלמיד שמשחק את יוסף. ותפקיד ”יוסף”, להתנוכח איתו, ולומר את הסיבות שלא להתפתות.

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לויין, שפ"י, משרד החינוך

# טיוטא פאר אריכה פאונד

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

(ז) ויהי אחר הדברים האלה ותשא אשת אדניו את עיניה אל יוסף ותאמר שכבה עמי: (ח) וימאן ויאמר אל אשת אדניו הן אדני לא ידע אתי מה בבית וכל אשר יש לו נתן בידי: (ט) איננו גדול בבית הזה ממני ולא חשך ממני מאומה כי אם אותך באשר את אשתו ואיך אעשה הרעה הגדלה הזאת וחסאתי לאלהים: (י) ויהי כדברה אל יוסף יום ויום ולא שמע אליה לשכב אצלה להיות עמה: (יא) ויהי כהיום הזה ויבא הביתה לעשות מלאכתו ואין איש מאנשי הבית שם בבית: (יב) ותתפשטו בגדו לאמר שכבה עמי ויעזב בגדו בידה וינס ויצא החוצה: בראשית לט

3. המורה מבקש מהתלמידים להיזכר בחוויה כלשהיא בה עמדתם בפני פיתוי ולא התפתיתם, מה עזר לכם לעמוד בפיתוי? [לא חייבים לספר על הפיתוי עצמו]

מהם הכוחות הפנימיים והכוחות החיצוניים שעזרו לכם?

על הלוח טבלה כוחות הפנימיים לעומת חיצוניים.

## הדיאלוג בין הפיתוי למתפתה

1. המורה מחלק את הקבוצה לשלוש. בכל קבוצה אחד מפתה מפותה וצופה.

המפותה בוחר לו פיתוי והמפתה מנסה לפתות אותו [משחק תפקידים]. הצופה מתעד את כל שלבי הפיתוי ואת הטכניקות בהן משתמש המפתה.

הנחיות:

בחר פיתוי כלשהו (שאיתו אתה מתמודד, או מתוך מאגר הפיתויים שהוכנו בשלב הקודם) וצרו דיאלוג (בהתאם להנחיות במשחק התפקידים של "יוסף") **בין הפיתוי למתפתה**.

הדיאלוג יוצג במליאה. (חילוף תפקידים בין הפיתוי למתפתה)

ניתן לראות בדימוי של המושג פיתוי תנועה של שתי תנועות ידיים הפוכות: תנועת יד

המושטת קדימה ומבקשת - לקחת! ותנועת של נסיגה של היד, האומרת - לא לקחת!

אני מבקשת מכל אחד לומר משפט אחד שהייתה אומרת היד **הלוקחת** ומשפט שהייתה

אומרת היד **שנסוגה ולא לוקחת**.

המנחה מסכמת את הסיבות לצורך להתפתות ואת הסיבות לצורך שלא להתפתות.

**במליאה** מדווחים על התפקידים השונים. מה זה להיות מפתה, ומה זה להיות מפותה.

# טיוטא ללא צריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

## דיון :

- מה מושך בפיתוי?
- מהן הדילמות המתעוררות בהקשר לפיתוי?
- מהם דרכי ההתמודדות עם הפיתוי? (כוחות ודרכי התמודדות)
- מה עזר לך? מי עזר לך?

המנחה רושם על הלוח את הכוחות שהתלמידים מעלים. ודרכי התמודדות.

- מה מרגיש המפתה? מה מרגיש המתפתה?
- היכן היה קשה יותר? להיות פיתוי או מתפתה?
- מהי הטכניקה בה השתמש המשפיע?
- מה יכול להעיר הצופה מהצד על תהליך הפיתוי?

יש לציין שקשה לזהות במדויק את הרגע של ההשפעה, בד"כ ההשפעה היא תהליך ארוך שחלקו מתרחש גם ברובד הסמוי)

לאחר שהמורה רשם על הלוח כוחות ודרכי התמודדות הוא יבקש מהתלמידים למיין אותם לפי כותרות:  
כוחות פנימיים וכוחות חיצוניים.

התלמידים יענו על השאלה: איך הופכים כוחות חיצוניים לכוחות פנימיים?

דוגמאות לכוחות שרושם המורה:

ערכים, מידע, ערך הקבוצה והשפעתה, אסרטיביות, קביעת גבולות פנימיים במקום שאין גבול חיצוני, או הפנמת גבולות, שליטה – קול פנימי לאחר הפנמה של ערך, ייחודיות/השתייכות לקבוצה למשפחה, סביבה מעצימה, תחושה ותפיסת עצמי כמסוגל שולט ובוחר את חיי.

יש לנו דרוג של פיתויים - יש דברים שמאד ברורים לנו ויש דברים שאנו לא בטוחים בהם - לקיים דיאלוג פנימי.

לפי מה בוחרים? לפי צורך המיידית או לפי התוצאות?  
מה מכריע בסוף - המחשבה או הרגש? - צריך איזון

כל ההתמודדויות עם הפיתויים המתחדשים בעולמנו - האינטרנט, יצר הממון, יצר העריות, יצר ההכפשה ודיבור לשון הרע ועוד עניינים רבים אחרים - לא יצלחו אם עיקר תשומת הלב תופנה לבניית החומות, ועם ניסיון מתמיד לעבות אותן עוד ועוד. החומות אינן עמידות, וגם השדר העולה מהתרכזות בהן הוא שדר של חולשה, שהוא עצמו מחליש מאוד. יחד עם העמדות סייגים וחומות במידה הראויה טוב יהיה אם נבין שביסודו של דבר הקובע האמיתי הוא הבחירה החופשית הטובה של האדם. העצמת הבחירה החופשית צריכה אפוא להיות במוקד התשובה שלנו אל עצמנו, ובמוקד דרכנו החינוכית. מכוחה ישאב האדם את יכולתו לא להסיט את דרכו למדרון החלקלק של הפיתוי. יוסף הצדיק הוא מורה דרך לדורות, וצעידה בדרכו היא המעצימה יותר מכל את עולם חיינו.

# טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

הרב יובל שרלו, העצמת הבחירה החופשית  
פרשת וישלח - כסלו תשס"ז - פורסם באתר "כיפה - פורטל היהדות"

סיכום:

כל תלמיד מבקש לציין מה הוא לוקח, קבל בסדנא הזו?