

טיוטא אלא אריכה אשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## כישורי חיים

## תכנית ליבה לכיתה ה'

## מותאמת לממ"ד

שיעורים 6-15

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

נחמה אבוקרט, מירי ואזן, הניה פישמן והרב נועם פיינטוך

חברות בקבוצת הגיל בתוך המין (חברויות של בנים, חברויות של בנות)

# טיוטא פא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## חברות

### רציונל

חז"ל בהתייחסותם לערך חברות אמרו: "טובים השניים, מן-האחד: אשר יש-להם שכר טוב, בעמלם. י כי אם-יפולו, האחד יקים את-חברו; ואילו, האחד שייפול, ואין שני, להקימו. יא גם אם-ישכבו שניים, וחם להם; ולאחד, איך ייחם. יב ואם-יתקפו, האחד--השניים, יעמדו נגדו." (קהלת פרק ד)

נושא החברות העסיק חז"ל, פילוסופים, משוררים וסופרים במשך דורות רבים. רבות נכתב על קשרים בין בני אדם ועל יחסי חברות ביניהם, מנקודת מבט שונות ומגישות שונות. בראשית המאה העשרים החלו סוציולוגים ופסיכולוגים לחקר את נושא החברות. חברות קיימת בכל הגילים, אך מאפייניה הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים משתנים עם הגיל. אצל צעירים החברות מבוססת על הרגשת שותפות, הממוקדת בחפצים ובפעילויות משותפות. ככל שמתבגרים בגיל בולטת הציפייה להדדיות ולעלייה ביכולת לראות בפרספקטיבה את האחר.

ניתן למנות חמישה קריטריונים המגדירים את ההתפתחות בנושא החברות בילדות:

1. יכולת להחליף אינפורמציה בדרך יעילה.
2. יכולת לגלות קווים משותפים ודמיון עם האחר
3. פתרון קונפליקטים בין-אישיים בצורה יעילה
4. יצירת הדדיות חיובית בקשר בין החברים
5. חשיפה עצמית ויכולת לעמוד בתחלופת רגשות בין-אישית

יחסי חברות מהווים נושא מרכזי המעסיק את התלמידים בתקופה זו. ה"חבר הטוב", ה"חברה הטובה" והחברים מקבוצת הגיל משמשים לתלמידים בתקופת טרום התבגרות ובהתבגרות קבוצת השתייכות משמעותית. לחברויות השונות נודעת השפעה מרכזית על עיצוב העמדות, וההתנהגויות החברתיות של המתבגרים.

לקבוצת הגיל חמישה תפקידים מרכזיים: מודל לחיקוי, ראי חברתי, השוואה חברתית סטטוס ותמיכה (סמילנסקי 1998)

המרכיב המרכזי בחברות הוא המפגש בין שני סובייקטים או יותר, היוצרים ביניהם התקשרות ומקיימים ביניהם קשרי גומלין הדדיים. בקשר זה מאוגדים יחדיו כל הכישורים השונים: הכישורים התוך-אישיים והכישורים הבין-אישיים.

## מטרות

1. התלמידים יכירו את הציפיות השונות שלהם ושל חבריהם מחברות
2. התלמידים ידעו שציפיות בחברות הן פועל יוצא של סדרי עדיפות אישית היוצרות תפיסות שונות לחברות
3. התלמידים יכירו מגוון דרכים ליצירת קשרי חברות

# טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

4. התלמידים יבינו שחברות היא תהליך מתפתח שיש לחזקו לאורך זמן
5. התלמידים יתנסו בחיזוק התקשורת הבין אישית, באמפתיה, בתקשורת אסרטיבית, בשמירה על גבולות בין האני לאחר, בבקשה ובמתן עזרה.
6. התלמידים יבינו שבעיות וסכסוכים בין חברים הם תופעות נורמטיביות.
7. יכירו כי בחברות יש פרידות.
8. יזהו מחשבות ורגשות שנלווים להפסקת חברות.
9. יכירו דרכים להתמודד עם סיטואציה של פרידה בחברות.
10. יבינו כי לאחר פרידה יש הזדמנות וסיכוי לצמיחה מחודשת.

# סיוטא פא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 6: משמעות החברות

מפגש זה הוא פתיחה לנושא החברות ונועד ליצור סיעור מוחות בנושא החברות. לפעילות זו יש צורך במספר זוגי של משתתפים. במקרה שאין מספר זוגי תצטרף המורה למעגל החיצוני.

הערה: בכיתות מעורבות מומלץ לעבוד בשתי קרוסלות- קרוסלת בניים וקרוסלת בנות

### מהלך

### קרוסלה

1. תלמידי הכיתה יתחלקו לשתי קבוצות וישבו בשני מעגלים: **מעגל פנימי ומעגל חיצוני**. פניהם של יושבי **המעגל הפנימי** יפנו לעבר פניהם של יושבי **המעגל החיצוני**, באופן זה יוצרו צמדים.

נוצרה **קרוסלה** - המעגל הפנימי הוא בסיס הקרוסלה ונשאר קבוע, המעגל החיצוני הוא המסובב את הקרוסלה. לפי הוראת המורה יזוזו הילדים היושבים במעגל החיצוני בכל פעם כיסא אחד לפי כיוון השעון. בכל תזוזה, יוצרו צמדים חדשים.

2. המורה תקרא בכל פעם משפט אחד שאליו יתבקש כל צמד תלמידים לענות על השאלה או להמשיך את המשפט במשך דקה או שתיים. תחילה ישיב התלמיד היושב במעגל הפנימי, ולאחר מכן היושב במעגל החיצוני.

3. המורה תקרא משפט נוסף ותחזור על פעולת הדיון בין הצמדים. פעולה זו תחזור על עצמה עד אשר כל אחד מיושבי המעגל החיצוני, ייפגש מחדש עם בן זוגו הראשון מיושב המעגל הפנימי.

אפשר לבחור מספר משפטים מצומצם ולעצור את הקרוסלה בתום המשפטים.

### דוגמאות למשפטים ל"קרוסלה":<sup>1</sup>

- לו היה נכנס יצור מהחללה החיצוני ושואל אותי, מה זה בשבילי חברות, הייתי אומר לו: "חברות בשבילי זה...".

- יש אנשים שאתם אני אתחבר ויש אנשים שאין סיכוי שיהיו חברים שלי. "בשבילי חבר טוב הוא..."

- אומרים שחברות מבוססת על "קבלה ונתינה", ועוד אומרים, שכולנו יכולים להעניק לחברינו מה שיש בנו. מה אתה מעניק לחבריך, ואת - לחברותייך ומה אתם מצפים לקבל מהם?

<sup>1</sup> לקרוסלה יותאמו משפטים מעולמם של הילדים.

# טיוטא פאר אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

הרב דסלר בספרו "מכתב מאליהו" (קונטרס החסד), ניסח כך נושא זה: "יותר ממה שהנתינה באה בעקבות האהבה, האהבה באה בעקבות הנתינה". כלומר מי שנותן לחברו יגיע למצב שיאהב אותו.

- הגעתי למקום חדש. מה עושים כדי להתחבר?
- ביחד עם החברים שלי אני אוהב לעשות... אני אוהבת לעשות...
- יש דברים שאני אוהב לעשות כאשר אני לבד...
- "חיכיתי חיכיתי/בכיתי בכיתי/ומי לא בא?...ומה אעשה?..."
- אומרים שבחברות חשוב ליצור "אימון הדדי"
- חברי ואני גם דומים וגם שונים אנחנו דומים ב... ושונים ב...
- בחברות עוזרים זה לזה. פעם עזרתי לחברי... ופעם נעזרתי בחברי ב...
- פעם עזרתי לחברתי... ופעם נעזרתי בחברתי ב...
- לא תמיד קל למצוא חברים. לפעמים זה קורה מהר... ולפעמים זה קורה לאט...
- אילו היית צריך או היית צריכה לכתוב ספר, או לביים הצגה ולהסריט סרט שנושא "חברות במבחן" מה הייתם מספרים בסרט?
- **דילמה** זה מצב שקשה להחליט בו, כי קיימות שתי חלופות שתיהן רצויות וקשה לבחור ביניהן. באיזו דילמה נתקלת באחרונה בחברות?
- אילו מצבים יכולים לגרום לחברות להסתיים?
- איך מסיימים חברות, או איך הייתם רוצים שתסתיימו חברות שאתם שותפים לה?
- האם יש לך רעיונות איך מתפייסים?

4. בתום הסבב ניתן לערוך דיון פתוח בכיתה

דוגמאות לשאלות:

- האם גיליתם תפיסות שונות לגבי מהי חברות?
- האם יצא לכם להיפגש בסבב עם חברים שאתם מכירים מה גיליתם עליהם ועל עצמכם ממפגש זה?
- האם יש לכם עניין לשמוע תשובות של תלמידים שונים לאחת השאלות שנשאלו בסבב?

# טיוטא אפא צריכה ציונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 7: ציפיות... ציפיות... הייתי רוצה שחברי הטוב...

אמר ר' עקיבא: "ואהבת לרעך כמוך זה כלל גדול בתורה"

במערכות קשרים בין אנשים בכלל וביחסי חברות בפרט, מפתחים השותפים ציפיות לגבי מהות הקשר. יש שהציפיות הן ריאליות ויש שהציפיות הן בבחינת אשליה לגבי קשר שלא יתממש. בירור הציפיות, בין השותפים, מסייע בהבנת יחסי החברות ובמניעת אי-הבנות או אכזבות.

### מהלך

### פתיחה:

1. כיצד באה לידי ביטוי האהבה לחבר?  
התלמידים יכתבו על הנושא: "הציפיות שלי מחברי הטוב, או הציפיות שלי מחברתי הטובה". מוצע לרשום כ-8-10 ציפיות.
2. קראו את השיר "אדרבא" וענו על השאלה הבאה: האם יש ציפיות נוספות מחבר, שמופיעות בשיר ולא חשבתם עליהם קודם לכן?

### אדרבה.

אדרבה, תן בליבנו,  
שנראה כל אחד מעלת חברינו  
ולא חסרונם.  
ושנדבר כל אחד את חברו  
הדרך הישר והרצוי לפניך  
ואל יעלה בליבנו שום שינאה  
מאחד על חברו, חלילה.  
ותחזק אותנו באהבה אליך,  
כאשר גלוי וידוע לפניך,  
שיהא הכל נחת רוח אליך.  
אמן כן יהי רצון.

מתפילתנו של:  
ר' אלימלך מלזינסק

3. בשלב הבא הם יתבקשו לציין על אילו ציפיות הם מוכנים לוותר. התלמידים יתבקשו לבחור בכל פעם ציפייה אחת, שהם מוכנים לוותר עליה. המחיקה תתבצע בהדרגה, על פי הנחיות המורה. (בכל פעם היא תבקש למחוק ציפייה - ציפייה 1, ציפייה 2 וכו'), עד שיוחלט על מה אינם מוכנים לוותר.

בדרך זו יגלו התלמידים כי קיים מדרג של ציפיות בחברות, כי לאנשים שונים יש ציפיות שונות ומדרג שונה. יש ציפיות שקל לוותר עליהן ויש ציפיות שלא ניתן לוותר עליהן.

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

4. מתוך רשימת הציפיות, יבררו התלמידים אילו ציפיות קל להגשים, אילו קשה להגשים ואילו ציפיות לא ניתן להגשים. אילו ציפיות הן ריאליות והכרחיות לשמירת חברות אמיתית ואילו ציפיות הן שוליות ומאפשרות גמישות וויתור.

הערות	
*	ציפיות הכוללות מושגים כמו: תמיד, אף פעם, חייב, הן ציפיות תובעניות וקשה להגשים אותן במלואן. לעומת זאת, ציפיות הכוללות מושגים כמו: כדאי, לפעמים, הייתי רוצה, הן ציפיות שמשדרות העדפה והן ניתנות להגשמה.
*	הדיבור בין השותפים, על הציפיות ההדדיות, עשוי לסייע במימושן.
*	היכולת לתת ביטוי אסרטיבי לתחושות של אכזבה, לשמחה, לתסכול, או לסיפוק, מקדם אף הוא את ניהול קשרי החברות.

5. התלמידים יספרו על מצבים, מחיי היום יום, שממחישים שיחות לבירור פער או אכזבה מציפיות מחבר.

## להלן מקור נוסף לעיון ולהעשרה:

בשולחן ערוך, סעיף יב, נאמר :  
"מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר ואהבת לרעך כמוך, לפיכך צריך לספר בשבחו, ולחוס על ממונו, כמו שהוא חס על ממון שלו, ורוצה בכבוד עצמו. והמתכבד בקלון חברו, אף על פי שאין חברו עומד שם, ולא הגיע לו בושת, ולא ביישו אלא ערך מעשיו הטובים וחכמתו, למול מעשה חברו, או חכמתו, כדי שיראה מכללו, שהוא מכובד וחברו בזוי, אין לו חלק לעולם הבא עד שישוב בתשובה שלימה."

# טיוטא ללא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 8: היווצרות חברות

אדם שואף להשתייך למעגל חברתי ובמקביל הוא זקוק לחבר שאתו יוכל לשוחח, לדון בבעיותיו, להתייעץ – "דאגה בלב איש ישחנה" (= ישחנה) (משלי י"ב, כ"ה) בעניינים אלה כבר הציעו חז"ל "עשה לך רב, וקנה לך חבר" (משנה, אבות, א', ו') באמירה זו יש התייחסות לשני ממדים שונים – המימד הרוחני והמימד החברתי – מפאת חשיבותם, שניהם כלולים במשפט אחד.

במימד הרוחני- המשנה נוקטת בלשון **עֲשֵׂה לְךָ** – צריך אדם לבחור רב שיפסוק לו פסקי הלכות וילמדו טעמים שונים בדרכי התורה.

במימד החברתי – המשנה נוקטת בלשון **קָנֵה לְךָ** – כמו שאדם משקיע ממון בקניין, כך בנושא החברות, יש להשקיע כדי לרכוש חברים, להקריב משהו כדי להשיג חבר אמיתי.

באבות דרבי נתן, פרק ח' משנה ג' מובע רעיון נוסף: **מַלְבֻּד שֵׁיקָנָה הָאָדָם זֹכֵר לַעֲצָמוֹ,**

**שֵׁיאֲכַל עָמוֹ, וְיִשְׁתֶּה עָמוֹ, וְיִקְרָא עָמוֹ, וְיִשְׁנֶה עָמוֹ וְיִגְלֶה לוֹ כֹּל סִתְרָיו.**"

בנושא של עזרה לזולת, מדגישה התורה את הנתינה, נתינה שאינה נובעת מרגש אדנות או מרגש עליונות.

לכל אחד יש מאגר (מצאי) של דרכים ליצירת חברות. אין דרך אחת להכיר חבר או חברה ואין גבול ליצירתיות של אנשים ביצירת קשרים עם אנשים אחרים. מבלי לפגוע ברצינות הנושא, קצת הומור וזווית מחויכת עשויים לשבח את היצירתיות בקשירת קשרי חברות. מטרת מפגש זה לעודד יוזמה של תלמידים ליצירת קשרי חברות ולחשוף אותם למגוון דרכים ליצירת קשרי חברות

## מהלך

1. לכל אחד יש מאגר (מצאי) של דרכים ליצירת חברות.

בסבב בקבוצה, ישתפו התלמידים זה את זה בסיפורים אישיים שמדגימים את היגדים הבאים:

- יזמתי דרך להתחברות והיא הצליחה

- "קניתי לי חבר" - כיצד?

- הוצעה לי חברות בדרך מקורית

- הוצעה לי חברות בדרך שלא אהבתי

- "מעז יצא מתוק" - מסכסוך יצאה חברות

2. להלן מספר הצעות נוספות ללמוד את הנושא בדרך יצירתית



# טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- \* חברו "ספר" שכותרו: "עשרים עצות - איך להכיר חבר או חברה?"  
איירו אותו בהומור.
- \* חברו "ספר" שכותרו: עשרים עצות - איך לא להכיר חברים או חברות".  
איירו אותו בהומור.
- \* לקטו גזרות של דמויות קומיקס מעלוני השבת או מעיתונים וחברו דו-שיח לנושא:  
"יצירת קשרי חברות" - וכתבו את הדו-שיח בבועות הריקות.

# טיוטא אפא עריכה אפונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 9: תקשורת אסרטיבית

"אומרים חז"ל בשמות רבה: "בשכיל שלושיה דברים נזאלו ישראל ממצרים: שלא שינו עינים, לשונם ומלבושם. ועל-אף שיכלו להינצל מעבודת פרך אם יזליפו בגדיהם".

תקשורת אסרטיבית בין חברים מסייעת לניהול הקשר בין השותפים לחברות, והיא תנאי לקשר משמעותי המאפשר את קיום ה"יחד", מבלי לפגוע בפן הייחודי של כל אחד. תקשורת שאיננה אסרטיבית בחברות מגבירה את הפער בין המסרים הגלויים למסרים הסמויים בקשר שבין השותפים, היינו - "אתה מוזמן אלי, אבל אינני פנוי אליך".

הגמרא בירושלמי מסכת ברכות אומרת: "כשם שאין פרצופיהן דומין זה לזה כך אין דעתן דומה זה לזה"

בפיתוח תקשורת אסרטיבית יודגשו המסרים האלה:

- היכולת להיות מבין ומובן.
  - תמיכה בזולת וקבלת תמיכה ללא הרגשה של עליונות הנותן ונחיתות המקבל.
  - להיות יחד מבלי להתבטל בפני האחר.
  - לדעת לנהל ויכוח או להיות חלוקים בדעה מבלי לפגוע או להיעלב.
  - להכיר את הגבולות בין תקשורת אסרטיבית לתקשורת שאיננה אסרטיבית.
- מצבי החיים בחברות יישמשו בסיס להמשגה של "תקשורת אסרטיבית", לתרגולה וליישומה בפועל.

## מהלך

1. מפגש זה יתמקד בהגדרה של המושג "תקשורת אסרטיבית", בתיאורה, בתחום שבין הבעת חיבה ותמיכה לבין הבעת עמדה שוללת, אך מבלי לפגוע בזכויות וברגשות הזולת. כל מה שחורג מטווח זה, דהיינו, תקשורת המבטאת חנופה והתבטלות עצמית, או תקשורת החורגת מהבעת דעה בצורה תקיפה ההופכת לתוקפנות, כל אלה - אינם תקשורת אסרטיבית.
2. התרשים מתאר את התחום שבו מתרחשת תקשורת אסרטיבית ואת גבולות התחום, שמעבר להם התקשורת איננה אסרטיבית.

התבטלות חנופה	חיוב	שלילה	תוקפנות אלימות
---------------	------	-------	----------------

## 3. איך אומרים באסרטיביות?

להלן דוגמאות לאירועים שניתן ללמוד דרכם מהי תקשורת אסרטיבית:

### טל וגל משחקים בשחמט. גיל רוצה להצטרף.

- טל מסרב ואומר: "עכשיו לא מתאים לי, תבוא מחר בערב".

- טל מסרב ואומר: "לא בא לי לראות אותך!"

# טיוטא פא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- טל אומר: "טוב תבוא". לגל הוא אומר: "מי צריך אותך, מרגיז אותי שהוא נדבק אלי".

איזה משפט מבטא תקשורת אסרטיבית? מה מאפיין את התשובות האחרות?

**בוויכוח שהתנהל בכיתה נאמרו המשפטים האלה:**

- "מה שאתה אומר לא מקובל עלי, יש לי דעה אחרת".

- איזה טמטום! אלו רק שטויות!"

- "אני מסכימה לדעתך ותומכת בה".

- "היא תמיד צודקת, אין מה לדבר, לא כדאי בכלל להתנגד".

איזה סוג תקשורת מבטאים המשפטים השונים?

## 4. מכתבים למערכת

- התלמידים יתייחסו לבעיות של ילדים הנובעות מהקושי לנהל תקשורת אסרטיבית באמצעות מדורי "מכתבים למערכת" בעיתון.

- התלמידים יהפכו לעורכי המדור "מכתבים למערכת", ידונו במכתבים שהתקבלו ויציעו תשובות לילדים שכתבו.

להלן שתי דוגמאות למכתבים שהתקבלו ב"מערכת העיתון".

### פצורכי פאום,

יש לי בעיה. החברה שלי, שהיא מאד מקובלת בכיתה, אומרת לי כל הזמן מה פצעות, איך להתלבש, את מי להזמין, עם מי לשחק ועם מי להיות, מה להכיר ועם באיזה חוג להשתתף.  
זה מאד לא נעים לי, אבל אני חוששת לסרב לה, כי אולי היא לא תהיה יותר חברה שלי.  
מה אני צריכה לפעול?

תודה, יצ'י

### פצורכי המדור פאום,

ככל פעם שאנחנו מחקים כדורגל על החצר שלי, צועק שאני לא יודע לשחק, והוא עם פאום שלי.  
אל נחשב לשחקן הכי טוב והוא קובע מי ישחק.  
אני מאד רוצה לשחק איתו, אבל אני לא רוצה שהוא יפאע בי ויצליח אותי.  
מה עלי לפעול? אתם יכולים ליועץ לי?

תודה, אי'י

# טיוטא אלא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

3. התלמידים יחברו מכתבים כדוגמת אלה וידונו בתשובות שיינתנו.

בתשובות אפשר להיעזר בהיגדים מהפעילות "איך אומרים באסרטיביות?"

## מפגש מס' 10: דילמות, קונפליקטים בין-אישיים וסכסוכים בחברות

הז"ל אמרו: "יהי כבוד זוכרך זוכיב עליך כעלך" ([סדר נזיקין, מסכת אבות ב, יג](#))

קונפליקט הוא חלק בלתי נמנע מחיינו.

הוא נוצר כתוצאה מהתנגשות בין השקפות שונות בין ערכים מנוגדים, ויכול לנבוע אף מהבדלי אמונות. מתגלעים בו ניגודי אינטרסים או צרכים בין שני צדדים או יותר, המתחרים על משאבים מוגבלים. כאשר אנשים חיים ומבלים יחדיו, חשוב להם לשמור על מערכת יחסים תקינה. חשוב לזכור, כי קונפליקט הוא חלק מחיי היום-יום, וניתן לטפל בו באופן חיובי ולהשיג תוצאות בונות. לחלופין, טיפול לא נכון בקונפליקט יכול להניב תוצאות הרסניות.

קונפליקט יכול להיות משאב לצמיחה אישית ולשינוי חברתי.

במהלך החברות מתנסים תלמידים בקונפליקטים בין-אישיים המתעצמים, לעיתים, לסכסוכים ביניהם. התמודדות עם קונפליקטים אלו יכולה להבטיח את המשך החברות אך גם לגרום לסיומה. במפגש זה נתמקד בהכרת הקונפליקטים שישמשו בסיס לפיתוח כישורי ההתמודדות אתם.

## מהלך

### אפשרות א'

1. שלב א' - התלמידים ישבו בקבוצות קטנות.

המורה תחלק להם דף עבודה אישי.

כל תלמיד יתבקש לרשום מילים שעולות בדעתו כשהוא מהרהר במילה קונפליקט.

התלמידים ישוחחו בקבוצה הקטנה, וישוו בין המילים שכתבו.

כל קבוצה תסכם מה למדה על טבעו של קונפליקט, וכיצד רוב התלמידים מבינים אותו.

2. שלב ב' - התלמידים יציגו דוגמאות של קונפליקטים ממעגלי החיים השונים: במשפחה, עם חברים,

בבית-ספר.

על הרצפה יפוזרו כרטיסים עם מילים: אתגר, משבר, אי-הסכמה, צמיחה, קורבן, השפלה, כעס, פגיעה,

מתח, התנצחות, הסכמה, השתלטות, קללות, ריב, כוח, מבוכה, התנגדות, פשרה שיתוף פעולה, כאב.

התלמידים יבחרו מילה שקשורה לקונפליקט שחוו, ויספרו בקבוצה כיצד היא מתקשרת.

3. דיון בכיתה:

\* מהן הסיבות לקונפליקט?

# טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- כיצד משפיע הניסיון האישי של כל אחד על תפיסת אירועי קונפליקט?
- כיצד אפשר להפוך קונפליקט לחוויה בונה?
- מה גורם להסלמת קונפליקט עד כדי סכסוך הרסני?

המורה תכוון את התלמידים למקורות חז"ל על דרכי התמודדות עם סכסוכים:

- הם אמרו שלושה דברים: רבי אליעזר אומר, יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך, ואל תהי נוח לכעוס, ושוב יום אחד לפני מיתתך. והוי מתחמם כנגד אורן של חכמים, והוי זהיר מגחלתן שמא תיכווה--שנשיכתן נשיכת שועל, ועקיצתן עקיצת עקרב, ולחישתן לחישת שרף, וכל דבריהם כגחלי אש" ( [סדר נזיקין, מסכת אבות ב, יג](#) )
- מה ששנא עליך אל תעשה לחברך.
- "כל המלכין פני חברו ברבים כאילו שופך דמים" (בבא מציעא, נח, עב)
- גדול השלום... שאין העולם מתנהג אלא בשלום. והתורה כולה שלום. שנאמר: "דרכיה דרכי נעם וכל נתיבותיה שלום" (משלי ג', י"ז)
- "איזהו גיבור בגיבורים? מי שעושה שונאו – אוהבו" (אבות דר' נתן, כג, סא)
- "תיגרה דומה לסדק בקיר – כיון שהוא נוצר, הולך וגדל" (סנהדרין ז', א)
- "מחלוקת היא ראשי תיבות של מכה, חרון, ליקוי, קללה, תועבה" (סנהדרין נט' א)

## אפשרות ב':

### מהלך

1. עורכי תכנית הטלוויזיה "תעודה" החליטו לערוך משדרים בנושא: **לא הכול חלק - בעיות בנושא חברות.**

כיתתכם נבחרה לערוך את התכנית.

הכיתה תתחלק לשלוש קבוצות. כל קבוצה תהיה אחראית על מדור בתכנית.

### המדורים הם:

- סיכסוכים בתנ"ך (ראה נספח א – סיפור קין והבל)

- מריבות בין בנים.

# טיוטא פאר אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- מריבות בין בנות.
- מריבות בין בנים לבין בנות.
- 2. חברי הקבוצה יכינו את התחקיר והתסריט על-פי בחירתם ושיקול דעתם. דוגמאות לשאלות תחקיר:
  - מהם הגורמים השכיחים למריבות בין בנים/בנות?
  - מתי והיכן מתרחשות מריבות?
  - כמה זמן נמשכת מריבה ממוצעת?
  - כיצד מתפייסים?
  - כיצד מתפייסים ע"פ הרמב"ם? (ראה נספח ב')
- 3. לאחר הצגת המדורים בפני מליאת הכיתה, ייערך דיון שיונחה על-ידי אחד התלמידים. בדיון ישתתפו נציגי הקבוצות וקהל - תלמידי הכיתה.
- 4. נקודות לדיון:
  - מה היו הסיבות למריבות?
  - אם היה ניתן לחיות במדינת "אל ריב", האם הייתם בוחרים לחיות בה? מדוע?
  - כדי להתמודד עם המריבות שהעליתם, מה אתם רוצים ללמוד?
  - כיצד היה ניתן לפתור את סכסוך **קין והבל** בדרך אחרת? איפה אצל כל תלמיד יש ויכוח, קונפליקט דומה?

## הערה למנחה: בנושא סכסוך קין והבל

יש להדגיש שלתלמידים יש ויכוחים על נושאים קטנים יותר, וחשוב מאד להדגיש שמהנושאים "שלהם" לא נגיע לשפיכות דמים! כאשר דרשו חז"ל "על מה היו מדיינים" וכד' התכוונו שנהדהד לתלמידים את המציאות שלהם באמצעות הסיפור התנ"כי.

## נספח א'

- \* **ויאמר קין אל הבל אחיו ויהי בהיותם וגו'.** (בראשית רבה כב')
- על מה היו מדיינים?
- אמרו: בואו ונחלוק את העולם, אחד נטל הקרקעות ואחד נטל את המטלטלין.
- דין אמר ארעא, דאת קאים עליה דידי!
- ודין אמר מה דאת לביש, דידי!

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- \* רבי יהושע דסכנין בשם רבי לוי אמר: שניהם נטלו את הקרקעות, ושניהן נטלו את המטלטלין.  
ועל מה היו מדיינין?  
אלא, זה אומר: בתחומי בהמ"ק נבנה.  
וזה אומר: בתחומי בהמ"ק נבנה, שנא' ויהי בהיותם בשדה, ואין שדה אלא בהמ"ק.  
היך מה דאת אמר (מיכה ג): ציון שדה תחרש.  
ומתוך כך (בראשית ד): ויקם קין אל הבל אחיו וגו'.
- \* יהודה בר אמי אמר: על חוה הראשונה היו מדיינין.  
אמר רבי איבו: חוה הראשונה חזרה לעפרה.  
ועל מה היו מדיינין?  
אמר רבי הונא: תאומה יתירה נולדה עם הבל. זה אומר: אני נוטלה, שאני בכור.  
וזה אומר: אני נוטלה, שנולדה עמי. ומתוך כך ויקם קין:

## נספח ב'

### רמב"ם הלכות תשובה פרק ב

- יא** [ט] אין התשובה ולא יום הכיפורים מכפריין אלא עבירות שבין אדם למקום, אבל עבירות שבין אדם לחברו, כגון חובל חברו או המקלל את חברו או גוזלו וכיוצא בהן--אינו נמחל לו לעולם, עד שייתן לחברו מה שהוא חייב לו, וירצהו.
- יב** אף על פי שהחזיר לו ממון שהוא חייב לו, צריך לרצותו ולשאול ממנו שימחול לו; ואפילו לא הקניט את חברו אלא בדברים, צריך לפייסו ולפגוע בו עד שימחול לו.
- יג** לא רצה חברו למחול לו--מביא לו שורה של שלושה בני אדם מריעיו, ופוגעין בו ומבקשין ממנו. לא נתרצה להן, מביא לו שנייה ושלישית. לא רצה, מניחו והולך לו; וזה שלא מחל, הוא החוטא. ואם היה רבו--הולך ובא אפילו אלף פעמים, עד שימחול לו.
- יד** [י] לפי שאסור לאדם שיהיה אכזרי ולא יתפייס, אלא יהיה נוח לרצות וקשה לכעוס, ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול, מוחל בלבב שלם ובנפש חפצה; ואפילו הצר לו הרבה וחטא לו הרבה, לא ייקום וייטור. וזה הוא דרכם של זרע ישראל, וליבם הנכון. אבל הגויים ערלי לב אינן כן, אלא "ועברתו שמרה נצח" (עמוס א, יא); וכן הוא אומר על הגבעונים לפי שלא מחלו לישראל, "והגבעונים לא מבני ישראל המה" (שמואל ב כא, ב).

# טיוטא אלא אריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 11: הגשר המוביל לפתרון יעיל

"אמר רב זוטרא בר טוביה אמר רב: יהי רצון מלפני שיכבשו רחמי את כעסי, ויגולו רחמי על מידותי, ואתנהג עם בני במידת הרחמים, ואכנס להם לפנים משורת הדין" (ברכות ז', א)

בכל פעם שנמצאים במצב של קונפליקט יש אפשרות לבנות גשר שיוביל לפתרון יעיל.

ניתן לבנות את הגשר:

- כשמקשיבים לאחר,
- כשמנסים להבין את רגשותיו ואת מניעיו,
- כשמתמודדים עם הכעס על-ידי שליטה בו ועל-ידי ביטוי אסרטיבי של הרצונות ושל הצרכים,
- כשמזהים חלופות לפתרון,
- כשבוחרים פתרון שמזהים בו את האינטרס המשותף, ושואפים למצב ששני הצדדים יזכו ברווח כלשהו.

במפגש זה נתרגל הקשבה. התלמידים יכירו את עקרונות ההקשבה הפעילה ויתנסו בה.

### מהלך

#### אימון בהקשבה:

1. התלמידים ישבו בקבוצות בנות 3 משתתפים: מְסַפֵּר, מקשיב וצופה. ילד א' יספר לחברי הקבוצה על אירוע שקרה לו באחרונה. ילד ב' יחזור על מה שמע "שמעתי אותך אומר ש..." ויחזור על דבריו. הצופה – יבחן אם המקשיב היה מקשיב פעיל, ויעזור למְסַפֵּר לבדוק אם המסר שלו נקלט אצל המקשיב.
2. התלמידים יקבלו דף הנחיות להקשבה פעילה ויעבדו על-פיו.

#### להלן הנחיות להקשבה פעילה

- שמע את המילים והטה אוזן לרגשות.
- תן לגוף שלך לשקף את המעורבות שלך.
- השתמש בתנועות עיניים וגוף להפגין הקשבה.
- תן עידוד לדובר באמצעות "כן" מ... מ..
- שאל שאלות מעניינות.
- חזור במילים שלך על מה שהבנת שנאמר.
- שקף רגשות, שאל שאלות על רגשות.
- סכם את הדאגות המרכזיות של הדובר.

רצוי להחליף תפקידים, כך שכל התלמידים יהיו גם בתפקיד המְסַפֵּר וגם בתפקיד המקשיב. ניתן לעשות זאת במהלך שיעורים שונים.



# טיוטא פא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

3. במליאה יתקיים דיון על ההתנסות.

שאלות לדיון:

כיצד הרגיש מי שהקשיבו לו?

כיצד הרגיש המקשיב?

האם קרה שחבר לא חזר במדויק על הדברים?

האם היו פערים בין הנאמר למה שנקלט?

מה גרם לאותם פערים?

מה חשיבות ההקשבה הפעילה לגישור בין שני הצדדים בקונפליקט?

**למנחה: מה גורם לפערים בין מה שנאמר למה שנקלט?**

לעיתים קיימים רעשים חיצוניים וגם רעשים פנימיים המפריעים להקשבה. לעיתים, על מנת להקשיב באמת צריך להשקיט את הקולות הפנימיים המפריעים להקשבה. לפעמים אנחנו מפרשים באופן לא נכון דברים של אחרים, ואנחנו נפגעים ופועלים מתוך פרשנות זו.

# טיוטא אלא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 12 - 13 : מפתחים אמפתיה

בפרקי אבות ב' ה נאמר: "הלל אומר, ... ואל תדון את חברך עד שתגיע למקומו...". אמפתיה פירושה קבלת הרגש של הזולת, הבנתו וניסוחו ללא שיפוטיות. פסיכולוגים גילו שגילויי אמפתיה בקשר הבין-אישי מסייעים לאדם, מקלים על מצוקותיו, ואף תורמים לפיתוח המודעות העצמית והצמיחה הרגשית שלו. אחד התנאים לגילוי אמפתיה הוא פיתוח יכולת ההקשבה לזולת, תוך התמקדות כמעט מוחלטת בו, במה שהוא אומר ובמה שהוא חש, תוך כדי התרחקות מה"אני".

### מהלך

#### הערה למנחה

תגובות שכיחות למצבי מצוקה של הזולת יכולות להתבטא ברצון לנחם אותו, בהצעה להתעלם מההרגשה בדרך זו או אחרת "אל תהיה עצוב", "תנסה לחשוב על משהו אחר" או במתן עצה "כדאי שתלמד יותר בפעם הבאה" (תגובה אפשרית למישהו שמספר כי נכשל במבחן). תגובות מעין אלה, גם אם יש בהן היגיון רב, אינן יעילות בהרגעת המצוקה. דווקא התייחסות לרגשותיו של מבטא המצוקה היא זו שיכולה לסייע לו.

על מנת להגיב אל הזולת באמפתיה, חשוב מאוד לתרגל מיומנות זו, מכיוון שאין זו בהכרח התגובה האוטומטית. תלמידים שמתנסים ומתרגלים מצליחים להפנים מיומנות זו ולהשתמש בה באופן יעיל. אימון רב ומגוון הוא המפתח להצלחה.

ישנה חשיבות רבה להקפדה על דיוק בתגובות המביעות אמפתיה, כפי שמקפיד מורה לנהיגה על תרגול נכון של כל פרט ופרט. בהמשך, תיושם התגובה האמפתית באופן אינטואיטיבי, כפי שפועל נהג ותיק, המשלב באופן דינמי את כל מה שלמד בעבר.

לימוד של מיומנות זו הוא מרכזי ביותר, ויהיה צורך להקדיש לו שניים עד שלושה מפגשים, על מנת שכל תלמיד יפנים את המיומנות ויתרגל אותה גם במסגרת המפגשים וגם שלא במסגרתם. חשוב להמשיך ולהתאמן בתגובות אמפתיות במצבים מזדמנים במהלך חיי הכיתה.

1. המורה יבהיר לתלמידים שהמטרה היא ללמוד מה זו אמפתיה, וכיצד מגלים אמפתיה כלפי הזולת. הוא יבקש תלמיד שיתנדב לשחק תפקיד של ילד שהצב שלו מת. המתנדב יתבקש להיכנס לנעליו של הדובר, ולנסות לחוש את רגשותיו. התלמיד יתחיל לספר:

"באתי הביתה והלכתי לראות מה שלום הצב שלי, ושמתי לב שהוא לא זז. נגעתי בו, הפכתי אותו, הבאתי לו קליפת מלפפון והוא לו זז. פתאום הבנתי שהצב שלי מת".

2. התלמידים בכיתה יוזמנו על-ידי המורה להגיב לדברי הילד. תגובות כל התלמידים יירשמו על הלוח. אם אין ביניהן תגובה אמפתית המתייחסת לרגש של הדובר, על המורה להציע תגובה כזו: "אתה בוודאי מרגיש בהלם, ולא מאמין למה שקרה".

3. המורה תבדוק עם התלמיד המתנדב כיצד השפיעה עליו כל תגובה, ואיזו תגובה **ענתה לתחושותיו, הרגיעה אותו ואפשרה לו להמשיך לשוחח בנושא**. ייערך אפיון של התגובה המרגיעה (נתנה לגיטימציה לרגש, התייחסה לרגש).

4. בתום תהליך בדיקת התגובות וזיהוי התגובה האמפתית שענתה לרגשות התלמיד, ניתן להגדיר אמפתיה: **אמפתיה מוגדרת כיכולת לחוש את רגש הזולת ולבטא אותו במילים. ניתן לעשות זאת**

# טיוטא ללא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

<b>איך משקפים רגשות?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• השתמשו בטון קל של שאלה.</li><li>• השתמשו בטון דיבור ההולם את תוכן הדברים.</li><li>• למשל: הדהוד הרגש באינטונציה המותאמת לרגש - "אתה מאוכזב" בטון כואב, "אתה שמח" בטון עליז עם חיוך.</li><li>• הניסוח צריך להיות פשוט וקצר.</li><li>• שימוש במילים מעולם הקצבר.</li><li>• לאחר התגובה האמפתית יש לחכות כמה שניות בשקט לתגובת הדובר...</li></ul>

5. את המשך התרגול ניתן לעשות באמצעות המשחק "יש לי בעיה". התלמידים יתחלקו לזוגות. כל אחד מהתלמידים יספר לבן זוגו על בעיה או על נושא שמעסיק או מטריד אותו.

כל מקשיב יפעל על-פי השלבים הבאים:

### **שלב ראשון: ההבנה**

ניסיון להיכנס ולהבין את עולמו הפנימי של הדובר מנקודת ראותו של הדובר. מהו הרגש החזק ביותר שהדובר מבטא? מה חשים בנעליו של הדובר?

### **שלב שני: שיקוף הרגש עצמו בלבד**

למשל: את מרגישה כעס על אימך?!...!

את מתחרטת שהתפרצת?!...!

נעלבת מההערה של אחותך?!...!

### **שלב שלישי: בדיקת הרגש עם הדובר**

האם זה מה שהרגשת? מה הרגשת עוד?

### **שלב רביעי: חזרה על הרגש, תיקון או הרחבה**

את אומרת שהרגשת כעס אבל גם בושה...

לא, את לא מתחרטת שהתפרצת... את כועסת שהעירו לך...

6. התלמידים יקבלו משימת בית להמשך התרגול המעשי. הם יתבקשו לתרגל את המיומנות שנלמדה עם חבר, עם אח או עם אדם אחר, ולרשום לאחר התרגול את פרטי הדיאלוג. מדובר ברישום הדומה לטקסט של הצגת תיאטרון - תיאור מדויק של מה שכל אחד מהם אמר.

7. המפגש הבא יתחיל בהזמנת התלמידים לשתף את הכיתה במשימת הבית. בכל משימה שמקריאים יש לבדוק עם התלמידים מהו הרגש שהסתתר בסיטואציה, כיצד הוא הוגדר, וכיצד הוא השתקף לדובר.

# טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

8. ניתן להמשיך ולהתאמן בהתייחסות אמפתית באמצעות סיפורי מקרה. ניתן לבקש מהתלמידים לחבר סיפורי מקרה קצרים, ולענות בכתב על שתי שאלות: מה מרגישה הדמות בכל סיפור? איך נגיב כלפיה באופן אמפתי?

להלן דוגמאות לסיפורי מקרה:

א. יוסף, תלמיד כיתה ב', נפל על הרצפה בהפסקה לאחר שנדחף בחוזקה. הוא נבהל וגם נראה כעוס, אך לא נפצע. יוסף קם מן הרצפה בוכה.

ב. תמר היא תלמידה מצטיינת, תמיד היא מקבלת ציונים מעולים. במבחן האחרון במתמטיקה קיבלה ציון 60. היא נראית מאוד עצובה, רצינית ושקטה.

ג. בכיתה התחולל ריב רציני. החברים של רון החליטו להחרים אותו ולהתעלם ממנו. רון נראה מודאג.

9. התלמידים ישתפו את הכיתה בהצעותיהם לתגובה אמפתית כלפי כל אחת מן הדמויות בסיפורי המקרה, תוך בדיקה של כל תגובה.

10. המורה והתלמידים ימשיכו להתאמן בתגובות אמפתיות במצבים נוספים שחיי הכיתה מזמנים.

## למנחה

להלן דוגמאות להתערבות אמפתית ולהתערבות שאינה אמפתית:

התערבות לא אמפתית	התערבות אמפתית	הבעיה
ממש בעסה. זה בטח מאוד מאכזב.	אתה רואה, זה קורה לך כי אתה לא לומד מספיק.	איזה בעסה, שוב נכשלתי במתמטיקה.
אני מבין שזה מדיגי אותך ביחס לציוני הבגרות.	לא נורא, אל תיקח ללב. בפעם הבאה יהיה טוב יותר.	
כשמקבלים ציון נמוך הכול נראה שחור. זה מאוד מעציב.	תפסיק להתלונן, תהיה גבר.	
בטח נורא התבעסת כשהם אמרו לך את זה.	איזה מן הורים יש לך!	ההורים שלי לא מרשים לי ללכת לקניון בשעות הערב.
קשה נורא להישאר בבית כשכל החברים הולכים למסיבה.	תנסי לדבר אתם, ואם לא, אולי את יכולה להיעלם בשקט מהבית?	
מרגיז שההורים מטילים מגבלות שאין על שאר החברים.	ההורים שלי תמיד מסכימים שאני אלך למסיבות.	
בטח נלחצת נורא.	גם לי קרה בדיוק דבר דומה. לפני שנתיים לא קמתי בזמן ופספסתי את המבחן במתמטיקה.	השעון לא צלצל ואיחרתי למבחן באנגלית. המורה לא נתנה לי להיכנס.
מרגיז שקורה דבר כזה, ועוד שלא באשמתך.	תמיד כדאי שיהיו לך שני שעונים.	
זה באמת מאוד מתסכל שלומדים לבחינה, ובסוף בגלל שעון מפספסים אותה.	לא נורא, תשכח מזה. יש עוד מבחן בעוד חודש.	

## דרייקורס (1992) אמר:

" כאשר משקפים אמפתית את הרגשות יש להביט בעיניים. אם דייקנו נראה "זיק" בעיניים שיעיד על הדיוק. זה רגע של חיוך, הסכמה, תדהמה שיעידו שנגענו ללב".

# טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

# טיוטא אפא צריכה לעפונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 14 : מריבה ופיוס...מלחמה ושלום

"איזהו גיבור בגיבורים? מי שעושה שונאו - אוהבו" (אבות דר' נתן כג', סא')

במפגש זה יתנסו התלמידים בסימולציה של ביטויי כעס ופיוס, ויוצג הקשר בין ביטוי הכעס ועוצמתו לבין התוצאות.

הפעלה זו היא סמלית במהותה. הילדים יתבקשו "לכעוס" על דף נייר ריק ו"להילחם" בו, ולאחר מכן "להתפייס" ו"להשלים" עמו. זו מעין דרמה יצירתית, ולכן לא ניתן לצפות מראש את התגובות. כל תגובה מצדם היא רלוונטית.

בהוראות ההפעלה ישולבו תגובות של ילדים כפי שנצפו במהלך ההפעלה בכיתות.

### מהלך

1. התלמידים ישבו ליד שולחנות ריקים שעליהם קלמר בלבד (בקבוצות או ביחידים).  
כל ילד יקבל דף לבן ריק.  
תתקיים שיחה שבה יתייחסו הילדים לדף הריק: מוצאו? צורתו? תכונותיו? מה ניתן לעשות בו? מה היית רוצה לעשות בו? מה הוא מזכיר לך?
2. יום אחד הדף הזה הכעיס אתכם מאוד ופגע בכם, **מלחמה גדולה פרצה ביניכם**. בטאו אותה: **הילחמו בדף**.  
כשניכר כי רוב הילדים סיימו לבטא את כעסם על הדף, יתבקשו הילדים "להקפיא" את פעילותם (פריז).

### הערה

מהתנסויות קודמות בכיתות היו ילדים שקימטו את הדף לכדור, אחרים קרעו אותו לקרעים קטנים, אחרים כתבו על הדף מילות גנאי, היו שציירו קרב והיו שהכו בדף, אך השאירוהו שלם, ועוד...).

3. תתקיים שיחה שבה יתבקשו התלמידים לשחזר את האירוע המבויס:

- דווחו על ה"מלחמה" ועל תוצאותיה.
- איך מרגישים אחרי ה"מלחמה"?
- כמה זמן נדרש לשם ביצוע ה"מלחמה"?
- האם תכננתם את ה"מלחמה"?
- כיצד התקבלה ההחלטה על אופן הביצוע?

# טיוטא אלא עריכה לשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

4. עבר זמן. נרגעתם, השלמתם והתפייסתם. כעת השלימו עם הדף.

ישנם ילדים המבקשים בשלב זה דף חדש, אך עליהם להשלים עם הדף שעמו נלחמו. בשלב זה נזקקים ילדים רבים לדבק, למהדק סיכות, לצבעים ולאמצעי עזר נוספים. כדאי לדאוג שיהיו בכיתה.

## הערה

בתצפית - ילדים "ליטפו" את הדף בתנועות גיהוץ, אחרים ניסו להדביק את הקרעים, היו שהפכו את הקרעים לפיסות פסיפס ויצרו מהם את המילה "שלום", אחרים יצרו מהקרעים סירות, דגלים, מטוסים, אחדים כתבו מילות פיוס וניחום, או ציירו על הדף פרחים ולחיצת ידיים, ועוד...

5. כשרוב הילדים יסיימו, תתקיים שיחה. הילדים יציגו את התוצרים ויסבירו:

- באיזו מידה הם שבעי רצון מהתוצאות?

- איך הם מרגישים?

- לאיזה סוג של מאמץ הם היו זקוקים?

- לכמה זמן היו זקוקים?

- האם היה צורך בתכנון?

- האם יש קשר בין האופן שבו ביטאו את הכעס, לאופן שבו השלימו עמו?

6. לאחר מכן יתבקשו להתייחס לקשר שבין ההתנסות הזאת לבין מצבי חיים המוכרים להם:

**לדוגמה:** ריב בין ילדים, בין אחים, בין הורים, בין ילדים להוריהם, סכסוך בין מדינות, תחרויות ספורט ומלחמות בין אוהדי קבוצות יריבות וכו'.

7. במצבי החיים המוכרים להם, מה היה יכול להקל על מאמצי ההשלמה והפיוס? (השפעות התגובה, שליטה עצמית, בירור הסכסוך, פתרון הבעיה).

8. בשלב זה יקבלו הילדים דף לשחזור ההתנסות במצב של כעס ובשעת פיוס. מילוי הדף מכוון להנחות אותם להפקת לקחים.

שחזור ההתנסות במלחמה ובשלום	
בשעת הכעס (במלחמה)	בשעת הפיוס (בשלום)
תכנון הביצוע	
הזמן שנדרש	
ההרגשה	

# טיוטא פאר אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

התוצאה	
מן ההתנסות למדתי ש	

**להלן מקור עיון נוסף להעשרה בנושא : תפקידנו בחברה במקרה של מריבה בין חברים**

הלל אומר: "הווי בותלבידיי של אהרון-אוהב שלום ורודף שלום" (אבות א', י"ב)

כיצד נהג אהרון? "שני בני אדם שעשו מריבה ה עם זה, הלך אהרון וישב לו אצל אחד מהם ואומר לו: בני, ראה! חברך מטרף את לבו (לבו כואב לו והוא מצטער) ומתלש בשערו (תולש שערות ראשו) ואומר: אויה לי! איך אשא עיני ואראה בחברי? בושתי הימנו, שאני הוא שסרחתי עליו! (שהרגזתי אותו שלא בצדק). היה יושב אצלו (אהרון) עד שמוציא כל קנאה (כעס) שבלבו. שוב (אחר כך) הולך אצל חברו ואומר לו כענין הזה (אותו הדבר) וכשפגעו (פגשו) זה בזה (חשב כל אחד שהשני מצטער על הריב). גפפו (חבקו) ונסקו זה לזה.

(אבות דר' נתן י"ב, ס"א עמ' ע"א)

## מטלה אישית

1. מהו ההבדל בין "אוהב שלום" לבין "רודף שלום"?
2. מה חשב כל אחד מבעלי הריב על חברו לפני שבא אהרון?
3. מה חשב כל אחד מבעלי הריב על חברו אחרי שבא אהרון?

## מטלה קבוצתית

דונו בקבוצות בשאלות ובסוגיות הבאות:

1. בודאי נתקלתם במריבה בין חברים. מה עשיתם כדי להתמודד עם המצב?
2. היה סכסוך בינך ובין חברך והתפייסתם. שתפו זה את זה בתהליך שעברתם מראשית הסכסוך עד להתפייסות.
3. נסו להציע דרכים נוספות לפתרון מריבות וסכסוכים.



# טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

## מפגש מס' 15: הפסקת חברות – להתמודד עם פרידה

במערכת יחסים בין חברים ישנן עליות ומורדות. לעיתים מצליחים השותפים להתגבר ולהמשיך את החברות, ולעיתים הם מחליטים על הפסקתה. הפסקת חברות היא תהליך של פרידה. מעורבים בו רגשות לא נעימים כגון: כאב, צער, אכזבה ובדידות, והוא מלווה במחשבות על ה"עצמי", על האחר ועל תפיסת החברות. יחד עם זאת, הוא מאפשר התפתחות, צמיחה, חיזוק וסיכוי ליצירת קשרי חברות חדשים. ניתן לפתח דרכים וגישות שיסייעו לילדים להתמודד עם הפסקת החברות - עם תהליך הפרידה.

### מהלך

1. התלמידים יתייחסו בשיחה לשאלות אלה:
  - אילו סיבות יש לסיום חברות?
  - מה קורה כאשר החברות מסתיימת בהחלטתך?
  - מה קורה כאשר החברות מסתיימת בהחלטת האחר?
  - איך מסיימים חברות?
2. התלמידים יתחלקו לקבוצות בנות 5 - 6 תלמידים.
3. בכל קבוצה ייבחר תלמיד או תיבחר תלמידה לספר סיפור פרידה. חברי הקבוצה יהיו "יועצים", שבפניהם מביאים את הסיפור.
4. תלמידים שירצו ישחקו את תפקיד היועץ.
5. בתום סבב דברי היועצים, יתייחס התלמיד המספר לדבריהם ולעצותיהם. המספר יתייחס להצעות על-פי נקודות אלה:
  - מה התאים לו? מדוע?
  - מה לא התאים לו? מדוע?