

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ב'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 20-27

פתרון בעיות וקבלת החלטות

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

מתמודדים עם בעיות מקבלים החלטות

רציונל

ילדים בכל גיל מתמודדים עם מגוון בעיות: במה לשחק? עם מי לשחק? מה ללבוש? מה לקנות? וכדומה. התמודדותם של ילדים בגיל צעיר עם בעיות היא אינטואיטיבית. החוויות שעוברים הילדים בהתמודדות עם בעיות ישמשו בסיס להאיר את המרכיבים הרלוונטיים לתהליך פתרון בעיות וקבלת החלטות כגון: לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד, בכל החלטה ישנה בחירה בין חלופות, בחירה - משמעה ויתור על חלופות שלא נבחרו; אבחנה בין בעיות שפותרים לבד לבין בעיות שפותרים בקבוצה, באילו בעיות יש לערב מבוגרים בפתרון.

כישורי חיים לממ"ד עמ' 186:

האדם נולד ביסוד בריאתו טוב וישר "עֲשֵׂה הָאֱלֹקִים אֶת הָאָדָם יֶשֶׁר" (קהלת ז', כט), אך במקום אחר נאמר: "כִּי יֵצֵר לֵב הָאָדָם רַע מִנְּעֻרָיו" (בראשית ח', כא). לכאורה, יש כאן סתירה בין שתי האמירות. ניתן להתייחס לסתירה זו כך: יצר הרע המשפיע על האדם אינו מטבע הבריאה, אלא הוא נובע ממצייאות ומהוויות העולם הזה. פעמים רבות מושפע האדם מפיתויים שונים ואינו מסוגל לשלוט על יצרו. גילוי מהות האדם ניכרת בטיב החלטותיו ובדרך שבה הוא פותר את בעיותיו, תוך התחשבות בצלם אלוקים שבו.

חז"ל אומרים "חֲבִיב אָדָם שֶׁנִּבְרָא בְּצַלְמֵי"*. משמעות חיבה זו היא, כאשר כל מהלך המחשבות של האדם ספוג בידיעה ובהכרה שהוא נברא בצלם אלוקים, אדם כזה זוכה לחיבה יתרה, וחישה כזאת תלויה באדם ובבחירתו החופשית.

האדם אשר נברא בצלם, נבדל מן הבהמה במעשיו האמורים לבטא מחשבה ושיקול דעת בתהליך הבחירה וקבלת ההחלטות צריך לברר לעצמו מהו רצונו האמיתי. עליו ללמוד להבחין בין הדחפים היצריים שבסיסם, בדרך כלל, אמוציונלי לבין רצונו האמיתי כאדם שנברא בצלם אלוקים. רצון זה נשען על חישה רציונלית ומבטא את השאיפה לטוב האמיתי שביסוד בריאת האדם. החשיבה הרציונלית היא הבסיס למגמת פניו ליעדיו. על יסוד הבחנה זו מציגה התורה לאדם את הבחירה החופשית. "רָאָה נָתַתִּי לְפָנֶיךָ הַיּוֹם אֶת הַחַיִּים וְאֶת הַטּוֹב וְאֶת הַמָּוֶת וְאֶת הַרָע" (דברים ל', טו). הרמב"ם כותב: "רשות לכל אדם נתונה – אם אדם רוצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק – הרשות בידו, ואם רוצה להטות עצמו לדרך רעה ולהיות רשע – הרשות בידו הוא, שכתוב בתורה: 'הֵן הָאָדָם הֵיךָ כְּאֶחָד מִמֶּנּוּ לְדַעַת טוֹב וְרָע'".**

* אבות ג', י"ד.

** רמב"ם, הלכות תשובה, פרק ה', הלכה כ"א.

חירותו של מקבל ההחלטות

כל אדם רוצה להיות אדון לעצמו, לבחור את דרכי התנהגותו, לקבל החלטות ולהציב פתרונות לבעיותיו.

אולם, לאמיתו של דבר, אנשים אינם חופשיים בבחירת דרכם, גם אם הם חושבים שחופשיים הם. קבלת החלטות על ידי אדם מושפעת מהסובב אותו: אמצעי תקשורת, רעיונות והשקפות עולם, תנועות אידיאולוגיות, משטרים שונים ועולמו הפנימי – סבך היצרים הממלאים אותו.

האדם הדתי השרוי במבוכה, יכול לחפש פתרונות לבעיותיו על פי מקורות היהדות ובסיועה של חברה יהודית, השומרת מצוות.

התורה – שהיא מעבר לנסיבות הזמן, המקום והחברה – מבטאת אמת מוסרית מוחלטת. לעומתה, תפיסה המושפעת מנסיבות הזמן, המקום והחברה – מבטאת אמת יחסית. חז"ל אומרים: "אל תקרא חרות אלא 'חרות', שאין לך בן חרין אלא מי שעוסק בתלמוד תורה".*

הדגש הוא על עוסק בתורה, ולא על הלומד בלבד. עיסוק בתורה כאורח חיים הוא הביטוי הגבוה והרם ביותר של סגולת החרות ושל כוח הבחירה. בזה שבני ישראל קיבלו על עצמם את עבודת ה' מתוך בחירה ומתוך הכרה, קבלה שבאה לידי ביטוי בתגובתם: "נעשה ונשמע", ביטאו בצורה המרשימה ביותר את היקף כוח החירות. בכוח החירות והחופש הם בחרו מרצונם להיות עבדי ה', ועבדות זו היא החירות האמיתית – "עבדי זמן עבדי עבדים הם, עבד ה' הוא לבד חופשי".**

בדרך משל, אפשר לומר שראיית התופעות והסבר ההתרחשויות בעולם בתהליך קבלת החלטות, תלויה מאוד במשקפיים שהאדם מרכיב. לעיתים משקפיים זוהרים ומבריקים יכולים להטעות ולהראות את הרע כטוב ואת הטוב כרע. ראייה דרך משקפי התורה מאפשרת לאדם לראות ולבחון את העולם כפי שהוא, באמצעות כלים שברא ה'. ראייה כזו מקילה את הבחירה ואת קבלת ההחלטות על היהודי הדתי. אולם הבוחר בחירתו והמחליט את החלטותיו, צריך להעמיד מולו את חובתו בעולם: לעשות את רצון ה' ולהידבק בדרכיו ולתרום בכך את תרומתו הייחודית. תפקידם של מחברי התכנית הוא לחזק את השאיפה הטבעית של הילדים לחופש ולאי תלות במבוגרים, אך יחד עם זאת עליהם להרגילם לכך שככל שיבקשו חופש לעצמם, כן תגדל אחריותם למעשיהם ויהיה עליהם להפעיל שיקולי דעת רחבים יותר בבחירת דרכם.

במקביל לשחרור מתלות במבוגרים ובחינוך לקראת עצמאות, נחנך את הצעירים לבקש עצה ולשמוע חוות דעת מתכמים וממורי ההוראה. "שאל אביך ויגידך וקניך ויאמרו לך" (דברים ל"ב, ז'). "אביך" – המבוגר בעל ניסיון החיים, ו"זקניך" – היודעים לתת עצה על פי דרך התורה.

* אבות, פרק ו', משנה ב'.
** ריה"ל, הפיוט עבדי הזמן.

הנחות יסוד בתהליך קבלת החלטות על פי היהדות

- א. **דע את עצמך** – הכר את עצמך ואת מקור הכוחות הבונים את אישיותך*.
- ב. **הכר את ייחודך** – דוד המלך אמר: "וְנַחַל עֲדֵינִי תִשְׁקֶם" (תהילים ל"ו, ט). עדניך לשון רבים. מכאן שלכל צדיק וצדיק יש גן עדן משלו, הייחודי לו. ובמציאות – על האדם להכיר את כישוריו, את נטיותיו, את תכונותיו ואת הייחודי והחיובי שבו בבחינת "אֵל תְּהִי בָּז לְכָל אָדָם.. שְׂאִין לְךָ אָדָם שְׂאִין לוֹ שְׂעָה"**, ולבחון אותם במבחן המעשים והזמן.
- ג. **למד מחכמת החיים**
1. הכר את תכונות העולם וטבעו, מה הסיבות לכל אירוע ומהן תוצאות המעשים אשר ייעשו.
 2. התייעץ עם מבוגר ממך - "שְׂאֵל אֶבְיָךָ וְיִגְדֶךָ" (דברים ל"ב, ז').
 3. התייעץ בחכמים יודעי תורה ודרכו של הקב"ה בורא העולם - "שְׂאֵל זְקֵנֶיךָ וְיִאמְרוּ לָךְ" (דברים ל"ב, ז').
 4. שמע חכמה מכל אדם – "אִינְהוּ חֵכֶם – הַלּוֹמֵד מִכָּל אָדָם"***.
- ד. **שקול החלטותיך** – הערך את עוצמת ומשקל תוצאות ההחלטה. למד להבחין בין החלטה חסרות משמעות לבין החלטה עקרונית ויסודית, והתייחס אליה בהתאם.
- ה. **בחן את רצונך ואת יצרך** – נסה לברר לעצמך ולהבחין בין רצונך האמיתי לבין פיתוי רגעי של היצר.
- ו. **הכר במגבלותיך** – נסה לבדוק אם ראייתך אינה קיצונית וקוטבית. בדוק אפשרויות נוספות, ונסה לבחון אותן בטווח הקצר ובטווח הארוך.
- ז. **בדוק וחקור היטב את מעשיך** – "כי הנה הפשפש הוא לחקור את כלל המעשים ולהתבונן בו, הנמצא בהם מעשים אשר לא ייעשו ואשר אינם הולכים על פי מידות ה' וחוקיו. כי כל אשר ימצא מאלה יבערם מן העולם.
- אך המשמוש הוא החקירה אפילו במעשים הטובים עצמם – לחקור ולראות היש בעניינם איזו פנייה טובה או חלק רע שיש להסירו ולבערו"****.
- ח. **הכרת הכוחות שנתנו בידך** – הכר את הכוחות הטבעיים שבהם אתה יכול להשתמש ולהחליט.

* הרמב"ם.

** פרקי אבות ד' ג'.

*** פרקי אבות ד' א'.

**** משה חיים לוצאטו, **מסילת ישרים**, פרק ג' מחלקי הזהירות.

1. **הפעל שכלך** – בחכמה ובבינה.
2. **בחן את רגשותיך** – הבע רגשות במינון נכון. למד להכיר את טעמך וחפש דרך לבצע את הקשה לך בדרך הנעימה ביותר עבורך. כשם שלומד תורה מבקש מהקב"ה שייתן את דברי התורה "ערבים" לפיו, והערב נא ה' אלקינו את דברי תורתך" (מן התפילה).
3. **היעזר בחברה** – להחלטות חיוביות, התחבר לחברה שבה יחזקו את מעשיך הטובים, כפי שנאמר "הולך את חכמים יחכם" (משלי י"ג, כ).

מטרות

התלמידים :

1. ילמדו שבכל החלטה ישנה בחירה בין אפשרויות שונות.
2. ילמדו שכל בחירה כרוכה בויתור.
3. ילמדו להבחין בין דברים שקל לבחור לבין דברים שקשה לבחור.

מפגש מס' 25: לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד

לבעיה יש יותר מפתרון אחד - זהו מסר מרכזי בהתמודדות עם קונפליקטים אישיים ובין-אישיים ועם בעיות שונות, במצבים שבהם נדרשת קבלת החלטה. הנטייה לראות בעיה במונחים של שחור לבן מעידה על יכולת הסתכלות צרה. מטרת מפגש זה לתרגל עם ילדים את התפיסה שישנן דרכים שונות להתבונן במצב, ושישנן חלופות אחדות להתמודדות עם בעיה נתונה.

מהלך

1. המורה תבקש מכל אחד מהתלמידים לצייר לכתוב או לתאר בעל-פה את הדרך שבה שהוא הולך מביתו לבית-הספר.
2. המורה תבקש מהתלמידים לבדוק בכמה דרכים שונות הם יכולים ללכת לבית-הספר.
3. בשיחה בכיתה ינסו התלמידים להגיע למסקנה, שבמצבים שונים ישנה יותר מדרך אחת להגיע למטרה, ליעד.
4. התלמידים ינסו למצוא דוגמאות נוספות למסקנה זו.
5. התלמידים יעבדו בקבוצות. תלמיד אחד בקבוצה יציג בעיה, וחברי הקבוצה יציעו דרכים שונות להתמודדות עם הבעיה.
6. מומלץ לחזור על פעילות זו בבית. כל אחד יבחר בעיה, יציג אותה בפני בני משפחתו, ויראיין אותם על הדרכים השונות שבהן ניתן לפתור בעיה זו.

מפגש מס' 26 : מה שבחרתי... ומה שלא בחרתי...

לא כל בחירה מעמידה אותנו בפני אותם קשיים. יש דברים שקל לבחור מביניהם, למשל, כשמעדיפים דבר אחד על-פני משהו אחר. אך לפעמים רוצים באותה מידה דברים אחדים - ואז הבחירה קשה.

בכל בחירה יש רווח והפסד.

מהלך

1. בדמיון מודרך תזמין המורה את התלמידים לצאת אתה לסיור דמיוני.

"שבו בנוחות על הכיסא, ונשמו נשימות עמקות. קחו אוויר אל הריאות, ונשפו, ושוב, לקחת אוויר לריאות ולנשוף. היום אני רוצה לקחת אתכם לטיול דמיוני בחנות משחקים גדולה שיש בה את כל המשחקים שבעולם. חשבו על מצב שבו קיבלתם סכום של 100 שקלים כדי לקנות לעצמכם מתנה ליום-ההולדת. אתם נוסעים לחנות עם אחד מהורכים... מה אתם חושבים בנסיעה בדרך לחנות... הגעתם לחנות... מה עובר לכם בראש... לאן אתם הולכים

בין מה למה אתם מתלבטים?... הגיע הזמן לבחור. מה בחרתם? מה נאלצתם להשאיר בחנות...איך אתם מרגישים?*

עוד מעט נעזוב את חנות המשחקים שביקרנו בדמיון. רשמו, או ציירו במחברתכם את מה שבחרתם ואת מה שוויתרתם עליו".

1. התלמידים ישתפו את הכיתה, האם היה להם קל או קשה לבחור?, מה עזר להם להחליט?
2. התלמידים יספרו על מצבים נוספים שבהם נאלצו לבחור בדבר אחד ולוותר על האחר. כיצד הייתה ההתמודדות עם חווית הוויתור?

סיכום

ככל שהחלופות (אפשרויות הבחירה) דומות זו לזו והבחרים רוצים בכולן באותה מידה, כך קשה יותר הבחירה. לעומת זאת, קל יותר לבחור מבין חלופות שאינן מושכות באותה מידה את מי שצריכים לבחור, ושעל חלקן הם נכונים לוותר.

מפגש מס' 27: לפתור בעיה באמצעות דוגמה - לפעמים זה עוזר ולפעמים זה מכשיל

דרך נפוצה לפתרון בעיות בגיל זה היא חיקוי של מודל. הילדים מתבוננים ב"אחר" הפותר בעיה ומנסים לפתור על-פי הדוגמה.

במקרים שלמידה חדשה דומה בתנאיה ללמידה הקודמת, תתרחש העברה חיובית. במצב זה הלמידה הקודמת עוזרת לתהליך הלמידה החדש. אם נלמד ילד ונדגים לו כיצד חוצים כביש, הוא ישתמש בלמידה זו בחציית כבישים אחרים, על-פי הדגם שלמד.

אולם קיימות נסיבות שבהן הלמידה הקודמת מפריעה ללמידה החדשה, למשל, כאשר הילד מגיב במצב חדש בדיוק כפי שהגיב במצב שונה שאליו נקלע לפני כן.

במפגש זה יתודעו התלמידים למצבים שבהם למידה מדוגמה עוזרת לפתור בעיה חדשה.

מהלך

1. המורה תדגים מצב שבו למידה מדוגמה עוזרת.

דוגמה: אורי תלמיד כיתה ב' רצה מאוד לדעת כיצד מצליח אחיו דני, הלומד בכיתה ו', במשחקי המחשב. הוא ישב מדי יום והתבונן בפעולות שביצע דני. הוא צפה בשיטה הטובה שבה נקט האח כדי להתקדם ולהתגבר על היריב.... לאחר כמה פעמים ניסה אורי את השיטה של אחיו – ואכן, גם הוא הצליח לגבור על הדמויות שבמשחק....

2. התלמידים יספרו על מצבים שבהם למדו משהו ממישהו אחר.

3. התלמידים יציעו קריטריונים - מתי כדאי ללמוד מדוגמה ומתי לא.

4. לפעמים הדוגמה מכשילה.

5. התלמידים יקראו את המעשייה העממית על "אפמינונדס הקטן" * (או יקשיבו לסיפור בהתאם לרמת הכיתה) וישוחחו עליה.

שאלות לשיחה:

א. מהן המשימות שהוטלו על אפמינונדס?

ב. כיצד הוא ביצע אותן?

ג. למה אפמינונדס לא עמד במשימות שהוטלו עליו?

ד. למה הסיפור על אפמינונדס מצחיק כל כך?

* בלה ברעם.

3. התלמידים יסדרו את הטעויות שעשה אפמינונדס, ויתאימו לכל בעיה שבה נתקל את הפתרון המתאים לה.

הערה: דוגמה נוספת לאותו עניין הוא השיר "יוסי, ילד שלי מוצלח".**

סיכום

לפעמים צריך להיזהר, ולא להעתיק בלי מחשבה פתרון זה מזה. כאשר הבעיה שצריך לפתור שונה מהבעיה הקודמת, העתקת הדוגמה עלולה להפריע ולהכשיל במציאת פתרון.

** ע'י הלל (1966).