

ההגה בידיים שלי - אני בשליטה

שיעור פתיחה

יחידה 1

נושא השיעור: הצורך להיות בשליטה. הרווחים בשליטה עצמית (תחושת מסוגלות).

מבנה השיעור >>>>

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| פתיחה : להיות מובל או להוביל/ זוגות | ⌚ 20 דק' |
| פעילות 1: דיון בעקבות הגירוי/ מליאה | ⌚ 20 דק' |
| פעילות 2: סיכום והסקת מסקנות/ מליאה | ⌚ 5 דק' |

<<<< מהלך הפעילות

פתיחה: להיות מובל או להוביל/ זוגות
הגירוי: התנסות

הכנה מתחלקת לזוגות. אחת מבנות הזוג קשורת עיניים. חברתה צריכה להוביל אותה למספר מוקדים ברחבי ביה"ס. הנחיות בביצוע התרגיל: אין לדבר במהלך התרגיל, למעט הוראות ענייניות הקשורות לבטיחות המובלת, לדוגמא: היזהרי! יש כאן מדרגות, וכד'. לאחר כ- 7 דקות מתחלפות בנות הזוג בתפקידים; המובילה - מובלת והמובלת - מובילה ל- 7 דקות נוספות.

פעילות 1: דיון בעקבות הגירוי/ מליאה
פעילות 2: סיכום והסקת מסקנות/ מליאה

א. המורה מציגה שאלות מפתח בנוגע תחושותיהן של המובילות מול המובלות ומציגה את המסקנות בטבלה מסכמת על גבי הלוח (דג' למראה לוח - נספח 1).

| שאלות לדיון (למובלות ולמובילות)

< מה הייתה תחושתך כמובלת/ מובילת?

< מה גרם לך להרגיש כך?

< האם הרגשתך השתנתה מתחילת הדרך ועד סופה?

פעילות 2: סיכום והסקת מסקנות/ מליאה
פעילות 3: שאלות לדיון

< מהו הגורם העיקרי לכל הרגשות השליליים? (חוסר שליטה)

< מהו הגורם העיקרי לכל הרגשות החיוביים? (שליטה)

כאשר אנחנו חווים שליטה, אנחנו מרגישים רגועים, בטוחים, אחראים ובעלי ערך עצמי וזה נותן לנו סיפוק אמיתי. לעומת זאת, כאשר אנחנו חווים חוסר שליטה אנחנו מרגישים: פחד, חוסר אונים, העדר סיפוק אמיתי (סיפוק רגעי).



| רציונאל

שיעורי הפתיחה של הנושא השנתי יתמקדו בפיתוח המושג "שליטה עצמית".

לכל אדם ישנה משיכה לרצונות ותאוות שאינם עולים בקנה אחד עם האידיאלים והערכים שהוא עצמו אמוץ עליהם. הדבר בא לידי ביטוי בכל תחומי החיים. האדם נדרש לשליטה עצמית על מנת לבחור לעשות את הטוב והראוי האמיתי ולא להתפתות לעשיית ה'טוב' הרגעי עבורו. דבר זה דורש תעצומות נפש, כמאמר חז"ל: "איזהו גיבור הכובש את יצרו" (אבות ד, א').

נושא זה יתפרס על שתי יחידות

יחידה 1:

הצורך להיות בשליטה, מהם הרווחים בשליטה עצמית (תחושת מסוגלות).

יחידה 2:

מהי שליטה (היכולת לברר ולעשות את הרצון האמיתי)? האם אני בשליטה? הבירור יעשה תוך התמקדות בדוגמאות קונקרטיות כמו: תפילה, הקפדה על רמת כשרות, יושר, צניעות.

| הרעיונות המרכזיים של יחידות הפתיחה

< השליטה חשובה, הכרחית ומביאה לרגשות חיוביים; לעומת זאת, חוסר שליטה מביא לרגשות שלילים.

< השליטה חשובה והכרחית בכל תחום בחיים.

< השליטה אפשרית לאדם; ניתנו כוחות לכך.

< שליטה - זוהי היכולת לבחור לעשות את הרצון האלוהי במחשבה, דיבור ומעשה. שליטה כזו מפיקה סיפוק וערך עצמי רוחני.



| הגדרה דידקטית - שליטה עצמית

שליטה זוהי יכולתו של האדם לבחור ולפעול לפי רצונו הפנימי. השליטה חשובה והכרחית בכל תחום בחיים. לכל אחד ניתנו כוחות המאפשרים לו לשלוט בעצמו.

| הרחבת ההגדרה הדידקטית

שליטה זוהי יכולתו של האדם לבחור ולפעול לפי רצונו הפנימי ברובד הגלוי הדבר מתבטא באי כניעה ללחצים, ליצרים המסיתים אותו לבחור דבר אשר יזיק לו מבחינה פיזית או נפשית. ברובד העמוק בנפש היהודי: זוהי היכולת לבחור לעשות את הרצון האמיתי שלו שהוא הרצון האלוקי במחשבה, דיבור, ומעשה. **השליטה חשובה** שליטה מפיקה סיפוק וערך עצמי רוחני לעומת זאת, חוסר שליטה מביא לרגשות שלילים **והכרחית בכל תחום בחיים** תוצאות איבוד השליטה מזיקות בכל התחומים; החל מהפרעות התנהגותיות מקלות ועד להתמכרויות שקשה לעצורם. **לכל אחד ניתנו כוחות המאפשרים לו לשלוט בעצמו** על האדם לשמוע לקולה של הנפש האלוקית ולהשליט את המוח על הלב.

| מושגים מרכזיים

הנהגה, שלטון, שררה, "מח שליט על הלב", "איזהו גיבור הכובש את יצורו", אסרטיביות, אתכפא, קבלת עול, חירות אמיתית, בחירה נכונה, סיפוק, ערך עצמי.

יחידה 2

נושא השיעור: האם אני בשליטה? מהי שליטה?

מבנה השיעור >>>

פתיחה: רוצה באמת?/ זוגות	⌚ 5 דק'
פעילות 1: לבחור ברצון האמיתי/ מליאה	⌚ 15 דק'
פעילות 2: איך נשלוט?/ יחידני, מליאה	⌚ 10 דק'
פעילות 3: משוב/ מליאה	⌚ 15 דק'

<<< מהלך הפעילות

| פתיחה: רוצה באמת?/ זוגות

הגירוי: הצפת המושג

המורה כותבת על הלוח כותרות: "בא לי" "אני רוצה"

| מתפתח דיון

< מה פירוש המושגים הנ"ל ?

(דברים שאדם חושק או חפץ בהם, הם בעצם רצון שמתעורר לו והוא מנסה להגשים אותו).

< מהו אדם ששולט? (אדם שעושה את מה שהוא חפץ בו).

< **האם כל מה שמתחשק לאדם, הם רצונו של האדם?**

< האם ייתכן שהאדם ירצה באמת משהו שהוא יודע כי הוא מזיק לו?

< איך נגדיר את המושג "רצון אמיתי" של האדם?

רצון אמיתי: רצון שהאדם יהיה מרוצה ממנו לטווח ארוך ולא רק סיפוק והנאה של רגע.

שליטה: פעולת בחירה של האדם המושפעת מרצונו האמיתי.

האדם הוא בעל בחירה ויש לו כוח שליטה וויסות של הרצונות שלו.

איך ירגיש מי שבחר לעשות את רצונו האמיתי?

| פעילות 1: דיון בעקבות הגירוי - לבחור ברצון האמיתי/ מליאה

⌚ 15 דק' המורה מביאה מקרים שונים בכרטיסים על הלוח (נספח 2).

המורה תברר עם התלמידות האם בכל מקרה מדובר ברצון האמיתי של האדם? המורה

תדגיש את הייחודיות של רצון של יהודי מרצון של כל אדם אחר. ליהודי יש נפש אלוקית

והיא רוצה לעשות את רצון ה'. רצונו של היהודי היא אפוא רצון הנפש האלוקית. כל

התנהגות המנוגדת לרצון ה' איננה רצונו האמיתי של היהודי.

ברור שכשהאדם משתמש בחומרים מסוכנים, או אוכל אכילה מופרזת, הוא יודע בליבו

שהם מזיקים לו אך בכל זאת בוחר בהם כי הוא כנוע לתכתיבי היצר; הוא בעצם מרגיש

כבול. ברור שדברים אלו יכולים לספק לו הנאה רגעית אך היא לא עומדת בערך לנזק

שהיא גורמת.



לסיכום

בתחומים רבים בחיים חשובה לנו שליטה לדוגמא :

* אוכל	* זמן	* קבלת החלטות
* כסף	* קניות - ביגוד	* שליטה על המידות - כעס
* תאוות - התמכרויות	* חיי חברה	* לימודים

נתמקד בשאלה:

מה קורה לאדם שאין לו שליטה בכל אחד מהתחומים הנ"ל (כדאי להדגים ולפרט).

כלומר, השליטה חשובה לנו בכל תחום בחיים - והיא:

היכולת לבחור ולעשות את הדבר הנכון והאמיתי שהוא בעצם הרצון האלוקי. דבר זה נותן לנו סיפוק מתמשך וערך עצמי.

| פעילות 2: עיבוי המסרים - איך נשלוט?/ יחידני, מליאה 10 דק'

התלמידות תקבלנה דף עם כמה מקורות קצרים בנושא השליטה (נספח).

לאחר קריאת הקטעים עם הבנות מנתחים יחד:

הכח לשליטה בכל תחומי החיים נובע מכך ש:

א. המח בטבעו שליט על הלב, כך נברא האדם.

ב. איננו אמורים להשתלט על התאוה שבלב, אלא רק על הביטוי החיצוני שלה במחשבה, דיבור ומעשה (כלומר, גם כשמתחשק, ניתן לבלום את ביצוע התאוה (כמבואר באריכות בתניא).

אם-כן, השליטה היא דבר מעשי, ברת-ביצוע והשגה.

טיפים לשליטה:

ניתן להזכיר את הסיפור של הרב שהייתה לו נטייה לכעס, ובזמן שמשוהו הכעיס אותו, הוא היה הולך לחדר אחר ולובש מעיל, ועד שחזר כבר היה נרגע.

ה'פנטז' לשליטה היא היכולת לעצור ולחשוב לפני המעשה. המוח חושב אם הדבר הוא באמת רצוני האמיתי.

התלמידות מוסיפות טיפים משלהם (תזכורת על המקרה, סיכום עם חברה טובה שתזכיר, ועוד).

| פעילות 3: משוב/ מליאה 15 דק'

כל תלמידה מקבלת רצועת נייר ועליה היא כותבת מקרה, שבו חוותה חוסר שליטה באחד מהתחומים הנ"ל, וכיצד היא הרגישה כתוצאה מכך. לאחר מכן כל אחת מקריאה מה שכתבה (לא חובה). בעזרת דבק מחברים את כל הרצועות לשרשרת.

השרשרת מסמלת את חוסר השליטה המביא לכבילה עצמית, הרגשת שיעבוד, נטילת חופש הבחירה האמיתית וכו'.



| הכנה ואביזרים

- < מטפחות לקשירת העיניים למחצית ממס' בנות הכיתה
- < רצועות נייר צבעוני
- < דבק או מהדק
- < תמונות/ ציורים של התחומים השונים בחיים (בחירה)
- < לצלם עותק אחד של הכרטיסיות לתליה (נספח 2).
- < לצלם דף מקורות (נספח 3) כמספר בנות הכיתה.

| נספחים

1. דוגמא למראה לוח
2. כרטיסי מקרים לתליה
3. דף מקורות