

מערך שיעור לקראת חלוקת תעודות מחצית

מאורו של עמיחי ונינו הי"ד

השיעור מתאים לתלמידי תיכון (ניתן לעשות התאמות בהתאם לאופי וגיל התלמידים)

❖ פתיחה (10 דק')

- הערך העצמי שלנו מושפע מאוד ממדרים חיצוניים.

1. מדדומטר- השפעה משתנים חיצוניים על הערך העצמי

נבקש מהתלמידים לעמוד מ1 עד 10 לפי סולם העדפות שנניח על הרצפה .

נשאל - כמה הנתונים הבאים ישפיעו על הערך העצמי שלכם.

יש לעמוד בהתאם לתשובה: 10 הכי ישפיע. 1- בכלל לא ישפיע.

להלן הנתונים:

- אם תשמיני מאוד יום אחד (האם זה ישפיע על הערך העצמי- תרגיש שווה יותר?)
 - אם תפוטרי מהעבודה (האם זה ישפיע על הערך העצמי שלך ?)
 - אם תצליחי בבגרות במתמטיקה (האם זה ישפיע על הערך העצמי שלך ?)
 - אם תמצא בת זוג "מוצלח" (האם זה ישפיע על הערך העצמי שלך?)
 - אם לא תתקבלי לתפקיד שרות לאומי/בצה"ל (האם זה ישפיע על הערך העצמי שלך ?)
 - אם תזכה בסכום כסף גדול (האם זה ישפיע על הערך העצמי שלך ?)
- בכל שאלה שכזו נעצור וניתן ל2 תלמידים (בעלי עמדות שונות) לשתף בעמדתם בנושא.

❖ העמקה(20-30 דק'):

- התפיסה העצמית שלנו בנויה ממדרים פנימיים וחיצוניים.
- החברה נותנת לנו המון בבניית האישיות שלנו ובהתפתחותה אך גם יכולה לטשטש את עצמינו מעצמינו, לגרום לעצמינו להביט על עצמינו דרך "המבט של אחרים".
- לחיות את מי שאני ללא אישורים חיצוניים והשוואות זו דרך ארוכה ועבודת חיים מתמדת.

נשתדל ליצר שיח ראשוני סביב ההשפעה של משתנים חיצוניים על הערך העצמי.

2. דינון:(נשתדל להשאיר אותו כמה שיותר רחב ומאפשר לכל הקולות להישמע)

- האם המדרים שהזכרנו הם מדרים חיצוניים או פנימיים?
- האם הם באמת חשובים לנו או שהם חשובים כי העולם מסתכל עליהם?

- במה ה"מראה" שהחברה נותנת לנו היא חיובית ובמה היא שלילית? איפה היא מדייקת את מי שאנחנו ואיפה היא רעש רקע ומטשטשת את מי שאנחנו באמת?
- איך וכיצד חלוקת התעודות היום קשורה לעניין הזה.

3. הכרות עם דמותו של עמיחי:

- במלחמת "חרבות ברזל" איבדנו הרבה אחים ונשאר בנו חלל גדול (ניתן להמחיש פיזית איך שאחד חסר המקום שלנו הוא חלל ריק). האפשרות שלנו למלא במשהו את החלל הזה הוא לגדול כל אחד בפני עצמו עוד קצת, לקחת מהאור שלהם ולהאיר ממנו. כך מצטמצם הרווח שיש ביננו.

- ניתן להראות ולהרגיש את דמותו דרך כתבה שנערכה עליו (בדקו לפני השיעור שסרטון זה מתאים לתלמידים)
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4r8Whc5DaY>

- אחת מנקודות האור שאפיינו את עמיחי ונינו הי"ד הייתה הרצון לחיות את מי שאני באמת ללא תלות באישורים חיצוניים והשוואות חיצוניות. לחיות את מי שאני ללא אישורים חיצוניים זו דרך ארוכה ועבודת חיים מתמדת. כל הזמן להזכיר לעצמי ולגלות מי אני באמת, כל הזמן להתאמץ ולנקות צורך באישורים חיצוניים והשוואות שקיימים בנו. ניפגש עם משפט המפתח, המלווה את השיעור: עמיחי הי"ד כתב - "אני לא בא להיות הכי, אני בא להיות אני". (ניתן לכתוב את המשפט על הלוח ולהמשיך איתו לכל אורך השיעור)

- המורה יכולה לתת דוגמא אישית מחייה בה עברה תהליך זה. דוגמא כזו יכולה לחבר מאוד את התלמידים ולמקד אותם באופן מעשי מהו גילוי פנימי ומהו ניקוי רעש חיצוני.

עמיחי הי"ד היה בתהליך גילוי וניקוי זה כל הזמן, הלך והשתלם בו. כחלק מעבודה שמחה זו, עמיחי כתב לעצמו את עצמו- רצה להיפגש עם מי שהוא מבפנים. ננסה לטעום מכך ולגלות גילויים משמחים.

4. תרגיל (שתי אופציות):

הכנה לתרגיל- כדאי שהתרגיל יהיה כאשר יש שקט בכיתה על מנת לקבל את מה שעולה מהלב, ניתן לכתוב כל דבר שעולה (גם דברים פשוטים וסתמיים וגם דברים עמוקים), להיות כל הזמן בכתיבה ולא ליצור הפסקה, כותבים מה שעולה.

- **אופציה א'**- כל תלמיד מקבל דף ריק, המורה מכתיבה את המילה "אני" וכל תלמיד משלים במילה/ במשפט את ההמשך.

- המורה מנחה את המילה "אני" במשך 20-10 פעמים (תלוי באופי ונכונות התלמידים).
- ניתן לשאול את התלמידים- איך הרגשתי לאורך התרגיל? איפה הוא היה פשוט ואיפה מאתגר?
- **אופציה ב'**- דף כתיבה אישית לגילוי והכרות פנימיים ברוח ט"ו בשבט(מצורף כנספח)
- יכול להיות במהלך התרגיל שילוב בין עובדות יבשות שמעלה בי המילה "אני", לבין כשרונות/ תכונות/ רגשות שמעלה בי מילה זו.
- יש בנו כבוד כלפי כל דבר שמרכיב את האני- בין אם זה צבע אהוב לבין עם זו תכונה מרכזית באישיות.
- יש ב"אני" שלנו אין סוף של גילויים, לאט לאט אנחנו גדלים ומגלים עוד ועוד צבעים וצדדים ב"אני" שלנו. אלו גילויים משמחים שפותחים בפנינו עולם שלם של מפגש וחיבור.

5. למעוניינים-מקורות תורניים שונים להעמקה:

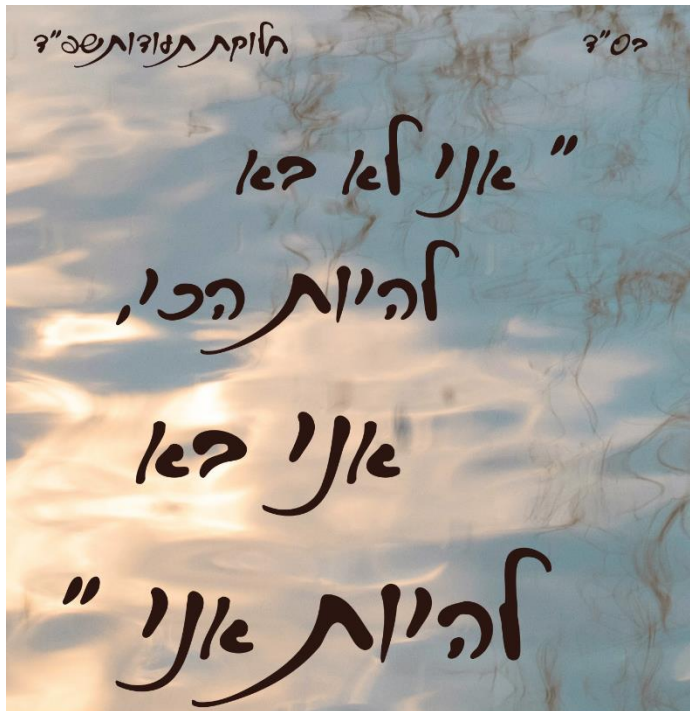
- "כל אהבה שהיא תלויה בדבר בטל דבר, בטלה אהבה. ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם." (פרקי אבות ה', ט"ז)
- כשהערך העצמי והאהבה הפנימית שלנו תלויה בדבר זה מעגל אינסופי שלא נגמר.
- אנו נרצה לבסס את החיים על ערך עצמי פנימי שמושגת על היחס שלנו אל עצמינו ללא תלות במשתנים חיצוניים. הרצון הוא להגיע לאהבה עצמית שלא תלויה בדבר.
- הרב קוק: כְּשֶׁשׁוֹכְחִים אֶת מְהוּת הַנְּשֻׁמָה הַעֲצָמִית, כְּשֶׁמְסִיחִים דְּעָה מְלֶהֱסֵת כָּל בְּתוּכֵי הַחַיִּים הַפְּנִימִיִּים שֶׁל עֲצָמוֹ, הַכֹּל נַעֲשֶׂה מְעַרְבָב וּמְסַפֵּק. וְהַתְּשׁוּבָה הַרְאֵשִׁית, שֶׁהִיא מְאִינָה אֶת הַמְחֻשְׁכִּים מִיָּד, הִיא שִׁישׁוּב הָאָדָם אֶל עֲצָמוֹ*, אֶל שְׂרֵשׁ נִשְׁמָתוֹ, וּמִיָּד יָשׁוּב אֶל הָאֱלֹהִים, אֶל נִשְׁמַת כָּל הַנְּשָׁמוֹת, וְיִלְךְ וְיִצְעַד הַלְּאָה מַעְלָה מַעְלָה בְּקִדְשָׁה וּבְטַהָרָה. וְדָבָר זֶה נוֹהֵג בֵּין בְּאִישׁ יְחִידִי, בֵּין בְּעַם שָׁלֵם, בֵּין בְּכָל הָאֲנוּשִׁיּוֹת, בֵּין בְּתַקוּן כָּל הַהֲוִיָּה כְּלָה, שְׁקֵלְקוּלָה בְּאֵ תְּמִיד מִמָּה שֶׁהִיא שׁוֹכַחַת אֶת עֲצָמָהּ..(הרב קוק על העצמיות)
- מה האסוציאציות שעולות מהמילה תשובה?
 -איך תשובה קשורה לעצמיות?
 -איך השיבה לעצמי קשורה לשיבה אל האלוקים?
- קטע שכתב עמיחי הי"ד: "איני מעוניין באישורים מבחוץ- אני המאשר של עצמי. הרושם מבחוץ עוזר לי לגבש את אותו אישור. זה ממש הליכה יד ביד עם הקב"ה, כי כל העבודה שלי היא לא לעצמי אלא לקב"ה, לשרת את הייעוד שלשמו נולדתי. וזה נסך בי כוחות, ולכן גם התפילה חשובה"
- במה האישורים מבחוץ עוזרים לי? במה הם יכולים לפגוע?
 - איך התפילה קשורה בזה?

סיום:

עמיחי הי"ד כתב את המשפט - "אני לא בא להיות הכי, אני בא להיות אני".

- בתמצית המשפט הזה מסכם את השיעור- הרצון לא להעמיד את עצמי בנקודות השוואה חיצוניות אלא להיות כמה שיותר אני בלמידה בכיתה/ בשאלות שלי/ בחברות שלי עם תלמידים אחרים/ בתחומי העניין שלי ועוד.
- **מצורף פלאייר שניתן להדפיס לתלמידים**, כל אחד מהתלמידים מוזמן לתלות את הפלאייר עם המשפט במקום שבו הוא צריך תזכורת להתחבר לנקודה הפנימית ושחרור מהשוואה חיצונית (ספר מתמטיקה/ בטלפון/ בסידור/ במחברת מסויימת/ בתיק/ על השולחן ועוד).

שנוכה לגדול, ללמוד, ללמד לשמור ולעשות!!



<p>ן אליו את תה חייל נכון? הרבה: "אני ת הללו".</p>		<p>מספרים על רבה אד רובהו. "מי אתה? לאן את שאל הרבה, "כמה מש אשלם לך פי שלוש</p>
--	--	--

חלקי העץ:

שורשים

• מה נותן לי כוח בחיים?

- דברים בחיים שלי שמחברים אותי עמוק לקרקע
- מה המקומות היציבים בי?

גזע

- תכונות שיש בי?
- מה האנרגיה שזורמת בתוכי?

ענפים

- איך נראים הענפים שלי?
- לאיפה אני חותרת בחיים שלי?
- חלומות, שאיפות, תקוות לעתיד שיש לי

עלים

- אנשים שבאו והלכו והיו משמעותיים לי

ניצנים

- התפתחויות מהשנה האחרונה?
- משהו קטן שאני מרגישה שנולד בי? מחשבה, תנועה, הרגשה

פירות

- איך נראים הפירות שלי?
- משהו שהצלחתי ליצור?
- מתנות שקיבלתי מהעולם,
- מתנות שאני יכולה להביא לעולם

מזיקים

- מה מסוכן לי?
- מה מחליש אותי?

