

הנחיות להוראת המצגת ביעור חמץ – עושים ניקיון פנימי

קהל היעד: כיתות ד-ו

הרעיון

התלמידים יתוודעו לרעיון "הניקיון הפנימי" באמצעות זיהוי התנהגויות שמפריעות להם בעצמם ושאינן מקדמות אותם, ויקבלו כלים מעשיים כיצד לשנות את ההתנהגויות הללו או להפחיתן.

המטרות

לעודד את התלמידים לחקור את עצמם "חקירה פנימית" ולשאול את עצמם שאלות באשר להתנהלות שלהם בחיי היום יום. המטרה היא לגרום לתלמידים להיות מודעים להתנהגויות שמפריעות להם בעצמם, מתוך ההנחה כי אם יהיו מודעים להתנהגויות הללו ויחשבו על התנהגויות חלופיות – הדבר יסייע להם להרגיש טוב יותר ולהתנהל בצורה מיטבית בחייהם.

רקע

אנו חוגגים את חג הפסח לזכר יציאת מצרים והניסים שהתרחשו בה. בני ישראל יצאו ממצרים בחיפזון. הם אפילו לא הספיקו להכין צידה לדרך והבצק שהכינו לא הספיק להחמיץ (לתפוח) ובמקום לחם אפו מצות. המצות שאכלו בני ישראל מבטאות את נס יציאת מצרים, ולזכר הנס הזה ציווה אותנו אלוהים לאכול בשבעת ימי הפסח רק מצות, ואסר עלינו לאכול חמץ. על פי ההלכה, אסור להחזיק חמץ בבית בפסח, ומצווה לבערו קודם הפסח. בדורנו, דור השפע, כמות החמץ שנכנסת לבית במשך כל השנה היא עצומה. לכן חשוב מאוד להקדים ולנקות באופן שיטתי ויסודי את הבית כולו לקראת ביעור החמץ מן הבית לפני פסח. את החמץ שנמצא בבדיקה יש לבער על ידי שרפה. מצווה זו מכונה "ביעור חמץ". עבודת הניקיון החיצונית באה לעורר אותנו להקדיש את זמן זה גם לעבודת הניקיון הפנימית, כלומר, עלינו לנקות מתוכנו את דפוסי ההתנהגות שאינם מקדמים אותנו. אפשר להשיג זאת אם נהיה התנהגויות שהיינו שמחים לשנות בנו או להפחית ונמצא התנהגויות אחרות שנכונות לנו יותר.

שקופית 1:

בשקופית זו מוצג נושא המצגת – ביעור חמץ – לעשות ניקיון פנימי. בשקופית מופיעות שתי תמונות המציגות תהליך של ניקיון בבית ותהליך של חשיבה וחקירה פנימית. התמונות מציפות את הקשר בין העיסוק בניקיון החיצוני לקראת פסח לניקיון הפנימי הנפשי. שאלות לדיון:



1. מה אתם יודעים על מנהג "ביעור חמץ"? מדוע נוהגים לעשותו? איך הוא נעשה?
2. הסתכלו על התמונות. מה הילדים עושים? (חושבים, מהרהרים, בוחנים את עצמם.)
3. מה לדעתכם המשמעות של "ניקיון פנימי"?

4. מה הקשר בין פסח ובין "ניקיון פנימי"? (לקראת פסח עורכים ניקיון יסודי וזו יכולה להיות הזדמנות לנקות גם את הנפש שלנו).

שקופית 2:



בשקופית זו נזמין את התלמידים להתוודע לאפשרות של שינוי ההתנהגות. בשקופית הקודמת דיברנו על ההזדמנות לניקיון פנימי ובשקופית זו נחדד את העניין ונציע כי אותו ניקיון פנימי יכול להיות הסתכלות פנימה וחיפוש אחר אותן התנהגויות שאינן מיטיבות עמנו.

בשקופית מוצגת לתלמידים שאלת עמדות, ובה הם יתבקשו להביע את עמדתם בשאלה זו: **בביעור חמץ**

אישי נרצה לשנות התנהגויות שמפריעות לנו בעצמנו. האם אפשר בכלל לשנות התנהגות? מה דעתכם?

בשקופית מוצגות שתי אפשרויות: **כן ולא**. כדאי לערוך הצבעה בכיתה בשאלה זו וללחוץ על התשובות "כן" או "לא" לפי מספר התלמידים שהצביעו בעבור כל אפשרות, כך שבסופו של דבר תתקבל בשקופית תמונה על דפוסי החשיבה של התלמידים בסוגיה זו. לחלופין, אפשר להזמין בכל פעם תלמיד אחר ללוח שילחץ על התשובה הנכונה לדעתו. בכל מקרה, חשוב לקיים דיון בשאלה ולבקש מן התלמידים לנמק את בחירתם. אם התלמידים מתקשים לנמק את בחירתם, אפשר להציע להם להיזכר במקרה שבו הם או מישהו שהם מכירים שינה את התנהגותו לאורך זמן ולחשוב כיצד עשה זאת. טענות שעשויות לעלות: "אי אפשר לשנות התנהגות כי זה דבר מולד, כי זה אופי, כי כבר התרגלנו לעשות זאת..." "אפשר לשנות התנהגות כי זה תלוי בנו ובשליטתנו, כי אם מאוד רוצים לעשות משהו אז זה אפשרי..." וכו'.

שאלות לדיון:

1. לאילו הרגלים או התנהגויות אתם מורגלים מדי יום ביומו (למשל, לצחצח שיניים, להתקלח, לכסוס ציפורניים ועוד)? האם לדעתכם אפשר לשנות את ההתנהגויות הללו אם הייתם מחליטים?
2. אילו התנהגויות לדעתכם קל יותר לשנות ואילו קשה יותר? מדוע? (אפשר להתייחס להתנהגות שהפכה להרגל קבוע לעומת התנהגות שמופיעה בתדירות נמוכה יותר)
3. האם קרה לכם שהצלחתם לשנות התנהגות שהפריעה לכם בעצמכם?
4. איך בפועל אפשר לשנות התנהגות? חשוב להסביר לתלמידים שהגוף שלנו הוא כמו מכונית. כשם שאנו יכולים להפעיל את המכונית וכך לגרום לה לנסוע בדרכים שונות, כך יש לנו שליטה על ההתנהלות שלנו בחיים. לפעמים נדמה שיש לנו הרגלים שאי אפשר לשנות, כאילו אנו פועלים באופן אוטומטי, ללא שליטה כלל. אבל למעשה כל התנהגות אפשר לשנות.



שקופית 3:

בשקופית זו מובא סרטון קצר המתאר דפוס התנהגות שחוזר על עצמו במהלך יומה של הילדה רונה. היא חווה כמה חוויות וכל חוויה מייצרת אצלה תחושות שונות. במקרה אחד היא מאוכזבת, בשני היא מקנאת ובשלישי – כועסת. כל התחושות מביאות את רונה לנהוג בכל פעם באותה צורה – דיבור פוגעני כלפי ילד אחר או ילדה אחרת.

בסרטון מוצגת דוגמה להתנהגות שגם פוגעת באחר וגם הרסנית כלפי המתנהג. באמצעות המחשה זו נרצה בהמשך לדון עם התלמידים כיצד נוהה את ההתנהגות, האם אפשר לטפל בה וכיצד.

שאלות לדיון:

1. איך הרגשתם כשצפיתם בסרטון?
2. איך הרגישה רונה בכל אחד מהמקרים?



שקופית 4

בשקופית זו ניתן שם להתנהגות של רונה. לצד תמונתה של רונה תופיע השאלה: "איך רונה מתנהגת?" והתלמידים יוזמנו למחשב ויתבקשו לכתוב על גבי השקופית תיאור להתנהגותה. תשובות אפשריות יכולות להיות: פוגעת בחבריה, מתפרצת על אחרים, יורדת על אחרים, מקללת ועוד.

שאלות לדיון:

1. האם לדעתכם ההתנהגות של רונה טובה בשבילה? מדוע?
2. מה יכולות להיות התוצאות של ההתנהגות של רונה בכל אחד מהמצבים? (ריב, אי נעימות, תחושה רעה לרונה ולעומדים מולה).
3. אילו עוד התנהגויות אתם מכירים שאינן מיטיבות עימנו וכדאי היה לנו להחליפן?

אפשר לערוך בכיתה משחק תפקידים שבו התלמידים ימחיזו שיחה עתידית שתתקיים בין רונה ובין הילדים השונים שפגעה בהם. השיחה הזו תציג את הצד של כל אחד מהמשתתפים במקרה. למשל, משחק תפקידים בין רונה ובין אחיה אלון שבו רונה תסביר מה הרגישה כשהגיעה הביתה ומדוע פעלה כפי שפעלה, ואילו אחיה אלון יציג את התחושות ואת המחשבות שלו. את אותו משחק תפקידים אפשר לשחק על בסיס כל מקרה מתוך השלושה שהוצגו בסרטון.

שקופית 5:



בשקופית זו נרצה לחשוב יחד כיצד ההתנהגות של רונה פוגעת בה ואינה משרתת אותה. בשקופית מופיעים ארבעה מלבנים כמזנקים (טריגרים) שיעזרו לתלמידים למקד את חשיבתם – במלבן הראשון מופיע הכיתוב: "יכולה לגרום לחבריה...". לחיצה על המלבן תציג את הדוגמה "להתרחק ממנה".

במלבן השני מופיע הכיתוב: "יכולה לגרום למבוגרים סביבה...". לחיצה על המלבן תציג את הדוגמה: "לכעוס עליה".

במלבן השלישי מופיע הכיתוב: "יכולה לגרום לה להרגיש...". לחיצה על המלבן תציג את הדוגמה: "עצבות, בדידות".

במלבן הרביעי מופיע ציור של סימן שאלה שמאפשר להעלות כל כיוון מחשבה נוסף של התלמידים. לחיצה על המלבן תציג את השאלה: "מה עוד היא עלולה להפסיד?".

שקופית 6:



בשקופית זו נעסוק באופן שבו רונה יכולה לחולל שינוי בהתנהגות שלה. ההתמקדות היא במציאת חלופות להתנהגות שאינה משרתת אותה ופוגעת בה ובאחרים סביבה.

נשאלת השאלה: **מה רונה יכולה לעשות במקום לדבר בצורה פוגעת כאשר היא כועסת או נעלבת או מקנאת?** מוצגות ארבע תמונות שעל בסיסן אפשר להציע חלופות להתנהגות של רונה. אפשר להזמין את התלמידים לכתוב את הרעיונות שלהם על גבי השקופית.

התמונה שבה נראית ילדה עוסקת במדיטציה יכולה להציף רעיונות כמו: למידת טכניקות הירגעות, נשימות, דיבור פנימי ועוד.

התמונה שבה נראים שלושה בנים יכולה להציף רעיונות כמו: פנייה לחברים, שיתוף ברגשות, פנייה לעיסוק אחר ועוד.

התמונה שבה נראית נערה מחבקת אישה מבוגרת ממנה יכולה להציף רעיונות כמו: שיתוף מבוגר שסומכים עליו, פנייה לעזרת דמות מקצועית ועוד.

התמונה שבה נראית ילדה שעוסקת בכתיבה יכולה להציף רעיונות כמו: כתיבת מחשבות, עריכת רשימת חלופות והיעזרות בה בעת הצורך, התכנסות פנימית ועוד.

שאלה לדיון:

אילו עוד התנהגויות היו יכולות להחליף את ההתנהגות הפוגעת של רונה?

שקופית 7:

איזו התנהגות הייתי רוצה לשנות בעצמי?

הייתי רוצה להפסיק _____ (כתבו את ההתנהגות הישנה שלכם)
כל כך הרבה, כי זו התנהגות שמפריעה לי.

ההתנהגות הזאת מפריעה לי כי _____.

ולכן, במקום _____ (כתבו את ההתנהגות הישנה שלכם), מעכשיו אני _____ (כתבו את ההתנהגות החלופית שתרצו לאמץ).

דוגמא

השלימו את התוכן החסר. לחצו על "דוגמה" לפתיחת מידע לדוגמה. **הבא** **הקודם**
בסיום, לחצו על "הבא" להמשך.

בשקופית זו התלמידים עוברים לעסוק בעצמם על בסיס הדוגמה שנחשפו אליה בשקופיות הקודמות.

מופיעה השאלה: "איזו התנהגות הייתי רוצה לשנות

בעצמי?"

בשקף זה העבודה תהיה עצמית. מומלץ לחלק לתלמידים את דף העבודה המצורף ולבקש מכל אחד למלא את החסר.

כדאי להציג לתלמידים את הדוגמה שתיפתח בלחיצה על כפתור "דוגמה" שנמצא בתחתית הטקסט.

זה הטקסט שמובא:

הייתי רוצה להפסיק _____ (כתבו את ההתנהגות הישנה שלכם) כל כך הרבה כי זו התנהגות שמפריעה לי.

ההתנהגות הזאת מפריעה לי כי _____.

ולכן, במקום _____ (כתבו את ההתנהגות הישנה שלכם), מעכשיו אני _____ (כתבו את ההתנהגות החלופית שתרצו לאמץ).

אם התלמידים ירצו לשתף את הכיתה בתשובות שכתבו, אפשר להזמין אותם למחשב לכתוב את תשובותיהם על גבי השקופית.

חשוב להדגיש לתלמידים כי אינם חייבים לשתף במה שכתבו, אולם אם חלקם יסכימו לשתף, כדאי לערוך בכיתה סיעור מוחין סביב ההתנהגויות החלופיות שהציעו. למשל, ילד שרוצה להפסיק לצפות בטלוויזיה שעות רבות כל כך. התנהגות חלופית אפשרית שהעלה היא להתקשר לחבר ולהציע לו להיפגש עמו במקום לצפות בעוד תכנית. כדאי לבקש מהתלמידים שיציעו עוד אפשרויות להתנהגויות חלופיות, ובכל מקרה כדאי שיהיו לכל התנהגות שהתלמידים היו רוצים להחליף – לפחות שלוש התנהגויות אפשריות כי ככל שנחשוב מראש על יותר חלופות כך גדל הסיכוי שברגע האמת נוכל להשתמש בהן.

שקופית 8:

איך נחליף את ההתנהגות הישנה שלנו בהתנהגות אחרת שתעשה לנו טוב יותר?

נדהה בעצמנו איזו התנהגות נרצה לשנות

יצור רשימה של אפשרויות פעולה שיחליפו את ההתנהגות

רגע לפני שנתנהג על פי ההרגל שלם, מנצור ובחר התנהגות חלופית!

לחצו על משפט לקבלת דוגמה. בסיום, לחצו על "הבא" להמשך. **הבא** **הקודם**

שקופית זו מסיימת את המצגת ומסכמת את הרעיונות המרכזיים שעולים בה:

השאלה הנשאלת היא איך נחליף את ההתנהגות הישנה שלנו בהתנהגות אחרת שתעשה לנו טוב יותר? יש שלושה רעיונות:

1. נודהה בעצמנו איזו התנהגות נרצה לשנות – לחיצה

על המשפט תציג התנהגות. לדוגמה, צפייה מוגזמת בטלוויזיה.

2. ניצור רשימה של פעולות שיכולות להחליף את ההתנהגות – לחיצה תציג דוגמה – לפגוש חברים, לעשות ספורט.
3. רגע לפני שנתנהג על פי ההרגל שלנו, נעצור ונבחר התנהגות חלופית – לחיצה תציג דוגמה – לפני שאני ממשיך לראות עוד פרק בסדרה, אתקשר לחבר ואציע לו להיפגש.

שאלות לדיון מסכם :

1. מה למדתם מהשיעור היום?
2. עד כמה אתם רוצים באמת לשנות התנהגויות שלא עושות לכם טוב?
3. מה לדעתכם ההבדלים בין ביעור חמץ בפסח ובין שינוי התנהגות?
אפשר להסביר לתלמידים כי זריקה והיפטרות מחמץ עושים מיד, ואי אפשר "להתחרט" על כך אחר כך (שכן הכול כבר נשרף...). ואילו החלפה או שינוי של דפוסי התנהגות אינם מתרחשים בבת אחת והם דורשים מאמץ וכוחות. חשוב מאוד להתאמץ ולעזור לעצמנו "להשליך" התנהגויות שאינן טובות או מועילות או נעימות לנו וכל התקדמות והצלחה קטנה בניסיון הזה ראויים לציון וייחשבו להצלחה!
כמו כן, כדאי להדגיש כי אין דרך אחת בלבד לשנות התנהגות! לכל אחד מתאימה התנהלות או התמודדות אחרת ואפשר לשלב כמה סוגי התמודדות. בכל מקרה, מה שיחולל שינוי זו ההתמדה והדבקות במטרה (לשנות) והידיעה שזה חשוב לי כדי שאנסה לשנות.
לסיום, חשוב לחזק את התלמידים ולהעצים אותם. אפשר להגיד להם "אני בטוחה שיש לכם היכולת להצליח לשנות את כל מה שלא עושה לכם טוב".