

## הנחיות להוראת המצגת "לסלוח לאחר"

קהל היעד: ה-ו

### רקע

יש שיאמרו שהיכולת לסלוח היא תכונה מולדת של סלחנות ולא מיומנות נרכשת. אך מסתבר שילדים, ואף יותר מכך מבוגרים, מתקשים למחול ולהתחיל מחדש. רבים רואים בכך מחיקה של מה שהיה.

הקושי לסלוח טמון ברגשות קשים המתעוררים בנו לאחר שנפגענו מהאחר. תחושות כמו חוסר צדק, אובדן אמון, עלבון וכאב עלולות להתפתח להתמרמות, כעס, טינה, רצון לנקום ותחושה של קורבנות.

היכולת לסלוח קשורה לדפוסי החשיבה, החיוביים או השליליים, לעמדה הפנימית שלנו כלפי הסליחה, ולמסרים ולערכים שקיבלנו בבית או בבית הספר.

אך הסליחה לאחר אינה בהכרח לשכוח את מה שהיה, אלא המוכנות להמשיך הלאה למרות זאת. מחקרים מראים כי אנשים שיש להם יכולת לסלוח הם בריאים ומאושרים יותר. יש להניח כי הגרעין טמון בכך שיכולת הסליחה מאפשרת יחסים בינאישיים טובים ומתמשכים, ורשת תמיכה חברתית היא מנבא חיובי לבריאות פיזית ורגשית בהשוואה לאנשים בודדים.

מתוך הבנה זו, מטרת הפעילות שלפנינו היא לסייע לתלמידים לזהות את היתרונות שבסליחה לאחר, ולתרגל את אפשרות הסליחה לפי תיאורי מקרה המובאים בפעילות ולפי תיאורי מקרה שיביאו מעצמם.

**משך הפעילות:** שיעור עד שני שיעורים. ניצול כלל פעילויות ההרחבה יצריכו בסך הכול שני שיעורים פרונטליים.

המטרות:

1. התלמידים יבינו מהי סליחה לאחר.
2. התלמידים יכירו חלק מהחסמים לסליחה לאחר.
3. התלמידים ילמדו על יתרונות הסליחה לאחר.
4. התלמידים יהיו מודעים למחירים של אי המוכנות לסלוח.

### שקופית 1: הפתיחה

הסבירו לתלמידים כי לסליחה יש כמה היבטים:

- כשאנחנו פוגעים באחר ומבקשים את סליחתו.
- סליחה לעצמנו על משהו שלתפיסתנו עשינו רע.
- סליחה לאחר שפגע בנו.

הסבירו כי השיעור היום יתמקד בהיבט של הסליחה לאחר.

שאלו את התלמידים: האם תוכלו לחשוב על מצב שבו הצלחתם לסלוח או לא הצלחתם לסלוח לאחר? שתפו את הכיתה במידה שנוחה לכם, והסבירו מה אפשר לכם לסלוח או עצר בעדכם מלסלוח לאחר.



קראו יחד עם התלמידים את הציטוט של פול בוסה: "סלחנות לא משנה את העבר, אך מרחיבה את העתיד".  
 בקשו מהתלמידים להסביר למה התכוון פול בוסה באמירה זו, ושאלו מה דעתם על כך.

### שקופית 2: איך זה לסלוח בשבילי

בשקופית זו מופיעה תבנית סקר דמויות. אם יותר מ-10 תלמידים מצביעים עבור אחת מהאפשרויות הבאות, יש לספור כל דמות (סילואטה) כשתי הצבעות. למשל, עבור 12 מצביעים יש להדגיש 6 דמויות.



- לסלוח בשבילי זה קל, לא ברור מה הבעיה
- לא פשוט לי לסלוח, אבל עדיף על פני לנטור טינה
- קשה לי לסלוח אך ברור שכדאי
- לא סולח ולא שוכח
- אחר

קראו את העמדות השונות בנוגע ל"איך זה לסלוח בשבילי", ובקשו מהתלמידים להצביע עבור האמירה שמשקפת את עמדתם בצורה הטובה ביותר.

אם יש לתלמידים מסוימים עמדה שאינה מיוצגת באמירות הקיימות, ניתן לכתוב אותה בעמודת "אחר".

דונו יחד עם התלמידים בתמונת המצב הכיתתית כפי שהיא משתקפת מהסקר.

למשל, אם רוב המצביעים בחרו באחת משלוש האפשרויות הראשונות ניתן לשאול אותם: מה לדעתכם עוזר לכם לסלוח בקלות או להבין שסליחה עדיפה על פני אי סליחה?

אם לחילופין רוב התלמידים התרכזו באפשרות האחרונה "לא סולח ולא שוכח", אפשר לשאול: מה מרוויחים מהעמדה הזו? מה מפסידים ממנה?

### שקופית 3: למה כל כך קשה לנו לסלוח

חלק מהסיבות שמקשות על היכולת והמוכנות לסלוח לאחר קשורות בכעס וחלק אחר קשור בתפיסות מוטעות שיש לנו על סליחה.

בשקופית זו מוצגים שישה קלפים הפוכים, הקלקה על כל אחד מהם תהפוך את הקלף עם אחת מהסיבות הבאות:

- הכעס מאפשר לנו להרגיש שאנחנו טובים ושהאחרים רעים
- אם נסלח, זה כאילו שהצדקנו את הפגיעה בנו
- הכעס מכסה על הכאב של הפגיעה
- כשכועסים מרגישים חזקים
- לסלוח זה אומר שאין לנו אופי ושאפשר לדרוך עלינו



הקלף השישי הוא קלף ריק שעליו כתוב "אחר". בקשו מהתלמידים לחשוב על סיבה נוספת מדוע קשה לנו כל כך לסלוח, וכתבו אותה באזור הטקסט החופשי.

בכל הקלקה על קלף, קראו את הסיבה המופיעה עליו ושאלו את התלמידים: מה דעתכם על סיבה זו? האם היא מוצדקת? מי מכם מזדהה איתה? הסבירו.

בקשו מהתלמידים להציג דוגמאות למקרים שבהם זו הייתה הסיבה שהניעה אותם לא לסלוח או לנטור טינה לאחר.

כשתלמיד מציג מקרה לדוגמה, ניתן לשאול אותו: כמה זמן עבר מאז הפגיעה? מה אתה חושב היום על סיבה זו? אם זה היה קורה היום, האם היית נוהג אחרת, מדוע?

#### שקופית 4: מתי כדאי לסלוח

בשקופית זו מוצג לוח שעם, שבצד ימין שלו מופיעה הכותרת "כדאי לסלוח" ובצד שמאל הכותרת "לא כדאי לסלוח".

בתחתית העמוד מופיע תיאור מקרה קצר, והתלמידים מתבקשים בדרך דיון והצבעת הרוב לבחור לאיזה צד לשייך את המקרה - כדאי לסלוח / לא כדאי לסלוח.

בכל פעם יש לגרור את תיאור המקרה המופיע לאחר הצדדים על פי החלטת הרוב, ומיד אחריו יופיע תיאור מקרה נוסף שגם אותו יתבקשו למיין לאחד מצדי הלוח.

בסך הכול יוצגו בפני התלמידים שמונה סוגי אירועים שהם יתבקשו למיין.

בסיום שאלו את התלמידים:

1. בנוגע לתיאורי המקרים שהיו חילוקי דעות לגביהם - מדוע לדעתכם בכל זאת הרוב בחר בצד מסוים?
2. התבוננו שוב אל צד הלוח שתחת הכותרת "לא כדאי לסלוח" וקראו לעצמכם את התיאורים. האם אתם משוכנעים שכל התיאורים הללו שייכים לצד זה, או שכעת במחשבה שנייה הייתם ממיינים אותו לצד השני של "כדאי לסלוח"?  
[חשוב להתמקד באירועים שהיו רוצים לסלוח עליהם, ואפילו אם מדובר רק בתלמיד אחד, כדאי לתת לו להשמיע את הסיבות שגורמות לו לחשוב עכשיו אחרת].



#### שקופית 5: סליחה לאחר לשם מה?

בשקופית מוצג איור של שמש עם שש קרניים, הקלקה על כל אחת מהקרניים מציגה סיבה המסבירה מדוע כדאי לסלוח:

1. המשמעות של לא לסלוח היא לפעמים לאבד חבר.
2. לנטור טינה זה לחיות בעבר.
3. סליחה משפרת את הקשרים שלנו עם אנשים.
4. אנשים עם יכולת לסלוח הם בריאים ומאושרים יותר.
5. אם נסלח לאחר, נסלח יותר בקלות גם לעצמנו.
6. גם אנחנו טועים ופוגעים לפעמים באחרים ורוצים שיסלחו לנו.

קראו כל סיבה ושאלו בנוגע לכל אחת מהן:



- למה הכוונה?
- תנו דוגמה.
- האם אתם מסכימים לסיבה זו או לא? הסבירו.

**בשקופית זו ניתן להשתמש בסל"ב- סולר בכיתה.**  
במקום לערוך דיון רגיל במליאה, ניתן ללחוץ על אייקון הסל"ב וליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית.

הלוח ייראה כך, עם השאלה לדיון: מדוע כדאי לסלוח לאחר?



השימוש בסל"ב יאפשר לתלמידים לחשוב, להיות יצירתיים ולשתף בתובנות שלהם. לאחר סגירת הלוח, ניתן לחזור לשקופית ולפרוש בפני התלמידים את הסיבות העולות מתוך קרני השמש.

- השתדלו להתייחס לכמה שיותר פתקיות.
- ניתן להזיז את הפתקיות על גבי הלוח ולרכז רעיונות דומים שנשלחו.
- עודדו כמה שיותר תלמידים להשתתף ולשלוח פתקיות.

לעתים קרובות אנשים תופסים את הסליחה לאחר כמתנה שהם נותנים לאחר שלא בזכות, ומתקשים לזהות את הרווחים האישיים שלהם מעצם הסליחה.

להמחשת הרעיון ספרו לתלמידים את הסיפור הבא:

בבית ספר באירלנד ביקשה מורה מתלמידיה לחשוב על אדם שהם לא סלחו לו. לאחר מכן ביקשה מהם לקחת תפוח אדמה שייצג את האדם הזה ולהכניס אותו לשקית. התלמידים נשאו איתם את השקית עם תפוח האדמה במשך שבוע ימים לכל מקום – למגרש המשחקים, לכיתה, הביתה ולמיטה בשעות הלילה. ככל שעברו הימים החלו תפוחי האדמה להירקב, להעלות ריח רע והיו למטען מעיק ומאוס.

כך המחשיה המורה לתלמידים עד כמה מכביד ומיותר לשאת רגשות שליליים, כעסים ומועקות, וגם הריח אינו טוב במיוחד.

עדיף להגיש זר פרחים.

[מתוך הספר **תמונות פסיכולוגיות/ ניצה אייל**]

פעילות בזוגות:

חלקו את התלמידים לזוגות, וכל אחד יספר לאחר על שני מקרים: מקרה אחד שבו הוא ביקש סליחה או שהוא חושב שהיה צריך לבקש סליחה על מעשה כלשהו, ומקרה שבו ביקשו

ממנו סליחה. הנחו את התלמידים לשתף כיצד הרגישו בכל אחד מהמצבים, האם סלחו? האם אמרו שהם סולחים אך לא הצליחו לסלוח באמת?

במליאה עודדו תלמידים אחדים לשתף בחוויית הסליחה או בבקשת הסליחה.

דונו בשאלות הבאות:

1. האם תמיד ניתן לסלוח? (למורה: יכולה לעלות למשל השאלה האם אפשר לסלוח למי שהורג או רוצח? אין כאן תשובה חד-משמעית, יש מקרים שבהם אנשים הצליחו לסלוח לאדם שהרג בשוגג קרוב משפחה שלהם, בעוד אחרים במקרים דומים נטרו סינה במשך כל ימי חייהם)
2. אילו שימושים אתם מכירים לסליחה? (למורה: יש סליחה יומיומית כלפי אנשים זרים שנאמר על זוטות: סליחה, תן לי לעבור, או סליחה שדרכתי לך על הרגל)

### סליחה בין שניים

X

עידו התקרב ללדת הכיתה ושמע את ירון, החבר הכי טוב שלו מדבר עליו: "עידו כזה חננה לפעמים, איך הוא שאל היום את המורה אם יש מחר שעת אפס, מה הוא מזכיר לה את זה בכלל?" כולם מסביב צחקו.

בתגובה לכך עידו ניתק עם ירון כל מגע שבועות חלפו וירון הצטער על הנתק שנוצר ביניהם, הוא לא התכוון לפגוע בו כך, הוא פשוט התעצבן עליו באותו הרגע, כשעידו העלה את הנושא בפני המורה.



הבא      לחצו על ה-X לסיים      הקודם

### שקופית 6: סליחה בין שניים

בשקופית זו מוצג תיאור מקרה בין עידו וירון.

בלחיצה על "לתיאור המקרה" מופיע התיאור המלא של האירוע שבו עידו נפגע מירון כששמע אותו לועג לו מאחורי גבו באוזני חבריהם לכיתה.

קראו את תיאור המקרה יחד עם התלמידים.

### ירון מבקש סליחה

להמשך המקרה



הבא      לחצו על "להמשך המקרה" לאחר מכן לחצו על כל אחת מהדשיות לקבלת אפשרות תגובה שונה. בסיום לחצו על "הבא" להמשך.      הקודם

### שקופית 7: ירון מבקש סליחה

בלחיצה על כפתור "להמשך המקרה" ניתן לקרוא את תיאור בקשת הסליחה של ירון מעידו.

בשקופית זו מופיעה דמותו של עידו פעמיים: דמות רצינית ודמות מחייכת.

בהקלקה על כל אחת מהדמויות של עידו, מופיע תיאור תגובה שונה. קראו את תיאורי התגובות עם התלמידים.



**שקופית 8: האם במקומו של עידו הייתם סולחים לירון?**

בקשו מהתלמידים להצביע: "האם במקומו של עידו הייתם סולחים לירון?"

את מספר המצביעים הקלידו בתבנית הלייקים המופיעה בחלון הקופץ.

בקשו משני תלמידים שהשיבו כי היו סולחים לירון להסביר מדוע היו סולחים לו.

בקשו משני תלמידים שהשיבו כי לא היו סולחים לירון להסביר מדוע לא היו סולחים לו.



**שקופית 9: למי דרושה הסליחה**

אחת התובנות החשובות בהקשר של המוכנות לסלוח היא שהסליחה היא לא משהו שאנחנו עושים למען האחר בלבד, אלא גם למען עצמנו.

ערכו דיון כיתתי בנושא: למי דרושה הסליחה? השתמשו באפשרויות השונות המוצגות בשקופית זו כדי לעורר את הדיון והשלימו בתיבת הטקסט החופשי הסברים לבחירה שניתנו על ידי מייצגי העמדות השונות בכיתה.

- לירון כי

[תשובות אפשריות: הוא פגע בעידו, הוא צריך שיסלח לו כדי להרגיש טוב יותר עם עצמו אחרי איך שהתנהג; כי הוא אינו רוצה לאבד את החברות עם עידו]

- לעידו כי

[תשובות אפשריות: הוא זה שכועס וממורמר על ירון, עסוק במחשבות על כך ומתקשה להמשיך הלאה; כי הוא אינו רוצה לאבד את החברות עם ירון]

- גם לירון וגם לעידו

[תשובות אפשריות: כדי שיוכלו להמשיך להיות חברים בלי משקעים, כדי שיוכלו ללמוד שטעויות וכעס אינם מפרקים חברות]

## בשקופית זו ניתן להשתמש בסל"ב- סולר בכיתה.

במקום לערוך דיון רגיל במליאה, ניתן ללחוץ על אייקון הסל"ב וליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית. הלוח יראה כך, כאשר שאלת הדיון מופיעה בו.



התלמידים יוכלו לשלוח ללוח פתקיות אישיות ולשתף בתשובותיהם.

- השתדלו להתייחס ולהגדיל כמה שיותר פתקיות.
- ניתן למיין את הפתקיות ולרכז יחד תשובות דומות, המתייחסות לירון/עידו או לשניהם. באופן זה אפשר יהיה לראות מהו הלך הרוח הכיתתי ביחס לשאלה: למי דרושה הסליחה?.

### שאלות נוספות לדיון:

איזו תמונה מצטיירת בכיתה שלנו? מה רוב התלמידים חושבים לגבי הצד שלו דרושה הסליחה?

בקשו מתלמידים המייצגים כל אחד מהעמדות להסביר למה הם מתכוונים ומדוע.

בקשו מהתלמידים להיזכר במקרה שבו נפגעו מאוד ממישהו שהתקשו לסלוח לו (בלי קשר אם ביקש סליחה או לא). הסבירו כי הם אינם צריכים לספר מה היה שם, רק הזמינו אותם לתאר:

1. איך האירוע השפיע עליהם?
2. במה היו עסוקים?
3. מה הרגישו?
4. מה חשבו?
5. איך זה גרם להם להרגיש?
6. איך זה השפיע על החיים שלהם באותה תקופה?
7. מה הרוויחו מזה?

## שקופית 10: סיכום



בשקופית הסיכום נראים ירון ועידו המחייך על רקע מגרש כדורסל ומופיעים משפטי הסיכום הבאים:

בסופו של דבר עידו בחר לסלוח לירון שהוא חבר טוב וותיק שלו.

מאז השניים חברים קרובים עוד יותר כי הם הצליחו להתגבר על המשבר.

עידו הבין שגם לחברים טובים יש חסרונות, וירון העריך את עידו שהיה מוכן לסלוח לו אף שנפגע.

הקריאו את משפטי הסיכום ושאלו את התלמידים:

איך יכול להיות שדווקא אחרי שעידו נפגע מירון הם הפכו לחברים עוד יותר טובים?

מה הם הרוויחו בזכות הסליחה של עידו לירון? מה הם הפסידו? הסבירו.

לסיכום, בקשו מהתלמידים לשתף מה התחדש להם בעקבות הפעילות היום.

שאלו את התלמידים: האם במקרה עתידי שבו תיפגעו מהאחר יש סיכוי שתגיבו אחרת מכפי שהגבתם עד כה? הסבירו.