

מערך לכיתה ה' גבורה וגיבורים

המערך יעמוד על סוגים שונים של גבורה, ובעיקר על ההבדל בין גבורה פיזית וגבורה שמתבטאת בשליטה עצמית. נבחן את ביטויי הגבורה בחיי היום יום.

שיעור 1 - איזה הוא גיבור

הכרות עם תיאור הגיבור, החכם העשיר והמכובד ממסכת אבות, ודיון בסוג הגבורה המופיע בה לעומת סיפור פרוץ מרד החשמונאים.

שיעור 2 - גבורה כשליטה עצמית

הרחבת הדיון במושג הגבורה כשליטה עצמית דרך עבודה עם שירי ילדים המתארים את חוויית הכעס והשליטה בו. יש אפשרות לעבוד עם השיר 'הכעס שבפנים' או עם השיר 'אני המפקד של עצמי'.

שיעור 3 - מי הם גיבורינו - דיון דרך דמויות

דיון בתכונות ומאפייני הגיבור והגבורה דרך דמויות מופת, ודמויות מפורסמות.



שיעור 1 – מהי גבורה – איזה הוא גיבור?

1. פתיחה ולימוד מן המקורות:

- נבקש מהתלמידים לכתוב תיאור קצר של דמויות הבאות: חכם, גיבור, עשיר ומכובד.
- נשמע 3-4 תיאורים מהתלמידים.
- קריאה המשנה במסכת אבות:

משנה אבות, פרק ד'

(א) בן זקמא אומר, איזהו חכם, הלומד מכל אדם, שנאמר (תהלים קיט), מכל מלמדי השכלתי כי עדותיך שיהיה לי. איזהו גבור, הכובש את יצרו, שנאמר (משלי טז), טוב ארך אפים מגבור ומשל ברוחו מלכד עיר. איזהו עשיר השמח בחלקו, שנאמר (תהלים קכח), יגיע כפיה כי תאכל אשריה וטוב לך. אשריה, בעולם הזה. וטוב לך, לעולם הבא. איזהו מכבד, המכבד את הבריות, שנאמר (שמואל א ב), כי מכבדי אכבד ובזי יקלו:

חז"ל הופכים את ההגדרות המקובלות לחוכמה, עושר, גבורה ומכובדות. חוכמה היא למידה מאחרים, גבורה היא שליטה עצמית, עושר הוא הסתפקות עצמית ומכובדות היא יחס של כבוד כלפי הזולת. אנו רגילים לראות את הגבורה כאומץ, כביטוי לעוצמה ולכוח פיזי, כפי שמוכר לנו מסיפור החשמונאים:

ספר החשמונאים א' פרק ב'

וען מתתיה ויאמר בקול גדול: אם ישמעו לו כל הגויים אשר בבית מלכות המלך, לבגוד איש איש בעבודת אבותיו ולבחור במצוותיו שלו [של המלך], אני ובני ואחי נלך בברית אבותינו. חלילה לנו לעזוב חוק ומשפטים. לא נשמע לדברי המלך לסור מעבודתנו ימין ושמאל. וכאשר סיים לדבר את הדברים האלה, ניגש איש יהודי, לעיני כל, להקריב על הבמה במודיעין, כפקודת המלך. וירא מתיתיה ויקנא, ויזעו כליותיו ותעלה חמתו כמשפט, וירוף וישחטו על הבמה. ואת איש המלך הכופה לזבוח הרג בזמן ההוא ואת הבמה הרס. ויקנא מתתיה לתורה, כאשר עשה פנחס לזמרי בן סלוא. ויקרא מתתיה בעיר בקול גדול לאמור: כל המקנא לתורה והעומד בברית יצא אחרי. וינוסו הוא ובניו אל ההרים ויניחו את אשר להם בעיר. אז ירדו רבים, בבקשם צדק ומשפט, אל המדבר, לשבת שם, הם ובניהם ונשותיהם ומקניהם, כי כבדו הרעות עליהם.



2. השוואה בין התיאור במסכת אבות לתיאור מתתיהו

- במה מתבטאת גבורת מתתיהו וגבורת המכבים בכלל?
- מה שונה התיאור של מתתיהו מהתיאור של חז"ל?
- הם יש קשר בין שתי הגבורות? על מה היה צריך מתתיהו להתגבר כדי לעשות את מעשיו?

לסיכום, קיימות שתי אפשרויות למושג הגבורה: גבורה פיזית, שמייצגים המכבים הגיבורים שנלחמו ביוונים, ולעומתה הגבורה על פי חז"ל – גבורה כשליטה עצמית, "איזהו גיבור הכובש את יצרו". האם לדעתכם מדובר בשתי פרשנויות שונות למושג? או אולי שתי הגבורות קשורות זו בזו?



שיעור 2 – הכובש את ייצרו

"איזהו גיבור הכובש את ייצרו": בחירה באחד השירים: "הכעס שבפנים" או "אני המפקד של עצמי" ועבודה ביבילותרפית על קטעים אלו.

אז יש לי רצון להרביץ ולקלל,
אפילו כמה דברים לקלקל.
אבא ואמא אומרים: "תירגע",
"תפסיק לעצבן" ו"אל תיגע!"
אך אותי לפעמים זה מרגיז עוד יותר
כי אינני מוכן תמיד לוותר.
אולי לא יודעים הם ולא מבינים
שאשם הוא הכעס הגדל מבפנים.

הכעס שבפנים / הגר שנהב

כשאני כועס ויש לי מצב רוח
קשה לי כל כך במקומי אז לנוח.
גופי לא שקט, עצבני ומתוח
ובלי כוונה אני מרגיז ונפוח,
כי הכעס גדל ומשמין בתוכי
ולפרוץ הוא מבקש
בצעקות או בבכי,

הנחיות לעבודה בכיתה

שלב א' – חיבור לדמות ביצירה

- איך מרגיש הילד בשיר?
- מה הוא מרגיש בגוף?
- למה הוא מרגיש ככה – רצון לפרוץ בבכי, לצעוק, לקלל?
- איך ההרגשה להיות במצב כזה?
- ניתן לבקש מהילדים לצייר את הגוש שבבטן ש"גדל ומשמין" או לחילופין להזמין שני ילדים ל"תוכנית ראיונות". ילד אחד הוא הילד הכועס, השני - המראיין. המראיין שואל: מה קרה לך? למה אתה מרגיש ככה? וכו'.

שלב ב' – השיחה המורחבת – שיחה סביב הנושא אותו אנחנו רוצים ללמד

- מה עושים המבוגרים בשיר?
- מה מפחיד בלבטא את הכעס (הפחד מהעונש, הפחד לאבד שליטה)
- יש צורה של ביטוי כעס שלא תגרור עונש?
- מתן לגיטימציה: תחושה של כעס היא לגיטימית. כל אחד מאיתנו כועס לפעמים.



שלב ג' - תהליך הבהרה - פיתוח מודעות לצורך בשינוי ומציאת אלטרנטיבות

- משפט הבהרה: כעס שלא מביעים אותו מתפרץ לבסוף בצורה חסרת שליטה.
- פער בין דרישות הסביבה להתאפק לבין הצורך להתפרץ. לפעמים אנחנו עושים התקה ומפנים את הכעס כלפי מי שיכולים.
- אלטרנטיבה: לדבר אל גורם הכעס במסר "אני". להביע רגשות בצורה מבוקרת בזמן אמת לגורם הכעס: "פגעת בי".

אני המפקד של עצמי / אמירה בוקק

פעם אם מישהו נגע בי	ישר תיק-תק
ואפילו בלי כוונה,	הולך פליק-פלק
או אמר על אמא שלי "שמנה"	ישר בנג-בנג
או שעשה לי פרצוף וצחק,	מכניס זבנג.
או סתם לא שיתף אותי במשחק,	די! תפסיק, תירגע!"
תיכף הייתי מתרגז ונדלק	עד שיום אחד אמרתי לעצמי:
תיכף הייתי מגיב -	רגע, רגע,
צ'יק צ'ק,	אף אחד לא יגיד לי איך להגיב.
ישר פיף-פאף	מהיום,
תקעתי כף	אני המפקד של עצמי
מזל שלא פגע,	נקודה.
ישר תיק-תק	מהיום הכל הולך רק לפי
הלך פליק-פלק	פקודה
ממש קרב מגע,	שלי.
ישר בנג-בנג	מהיום רק אני מחליט איך להגיב
הכנסתי זבנג	ידי לא תתרומם סתם כמו קפיץ
ממש כמו משוגע.	ורק אני אומר לה אם להרביץ!
המורה היתה אומרת:	
"למה אתה תיכף מתרגז ונדלק	
למה אתה מגיב צ'יק צ'ק?	
ישר פיף-פאף	
תוקע כף,	



הנחיות לעבודה כיתה

שלב א' - חיבור לדמות ביצירה

איך מרגיש הילד ביצירה? (בהתחלה - חסר אונים, בסוף - גאה בשליטה ובהישגים שלו)

שלב ב' - "השיחה המורחבת" - שיחה סביב הנושא אותו אנחנו רוצים ללמד

איך קורה שאנשים מאבדים שליטה?

- הרגש מצויף במצבי לחץ
- לפעמים אנחנו בוחרים לבטא את הכעס - זה משחרר, מפעיל אחרים...
- לפעמים אנחנו רוצים לעצור ולא יודעים איך.
- איך אפשר לעצור כעסים?

שלב ג' - תהליך הבהרה - פיתוח מודעות לצורך בשינוי ומציאת אלטרנטיבות

1. אני אגיד לעצמי מתי כן ומתי לא, "אני המפקד של עצמי"

- כשאני לא רוצה - פחות סיכוי שיקרה.
- אם אני יכול לראות את התוצאות - הנזק לעצמי ולאחרים - אולי זה יעצור אותי.

2. מיקום ברצף: עד כמה אני שולט? הילד מתבקש למקם את עצמו על רצף (סקאלה) מ-0 עד 10. 10- תמיד שולט, 0 - בכלל

לא. היכן אני היום? איפה הייתי רוצה לראות את עצמי? איך מגשרים על הפער בין המצוי לרצוי?

3. אלטרנטיבות להתפרצות:

- להגיד מה אני מרגיש בלי להתפרץ.
- להיעזר באחרים (שירחיקו אותי מזירת האירוע, שיזכירו לי לא להתנהג כך).

ניתן גם לחבר את נושא הגבורה לעמידה של המכבים "מעטים מול רבים", כפי שמתואר בתפילת "על הניסים" הנאמרת שלוש פעמים ביום בתפילות שחרית, מנחה וערבית וכן בברכת המזון.



על הניסים

בימי מתתיהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ובניו. כשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך ישראל להשכיחם תורתך ולהעבירם מחקי רצונך: ואתה ברחמיך הרבים עמדת להם בעת צרתם. רבת את ריבם. דנת את דינם. נקמת את נקמתם. מסרת גבורים ביד חלשים. ורבים ביד מעטים. וטמאים ביד טהורים. ורשעים ביד צדיקים. וזדים ביד עוסקי תורתך. ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך. ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום הזה: ואחר כך באו בניך לדביר ביתך. ופנו את היכלך. וטהרו את מקדשך. והדליקו נרות בחצרות קדשך. וקבעו שמונת ימי חנכה אלו. להודות ולהלל לשמך הגדול:



שיעור 3 – איזהו הגיבור?

1. לוח אסוציאציות: כותבים את המילה "גיבור/ גבורה" ואוספים את האסוציאציות שיש לכל התלמידים למילים. מתייחסים לאסוציאציות בדיון.

2. דיון קצר:

- מתי אתם מרגישים גיבורים?
- האם אתם חולמים להיות גיבורים?
- באיזה אופן אתם הופכים להיות גיבורים?
- האם אתם מכירים גיבורים – תנו דוגמאות.

3. על הרצפה מפזרים תמונות של גיבורים וגיבורות שונות. כל תלמיד צריך לבחור תמונה של גיבור/ה משלו. בקבוצות קטנות (3-4), או בפורום כיתתי הם מספרים אחד לשני על הבחירה שלהם.

- למה דווקא את התמונה הזו?
- האם הם מכירים את הגיבור המופיע בה?
- מה הופך את הדמות בתמונה ל"גיבור"?
- האם אתם מזדהים עם הגיבור שלכם? רוצים להיות כמוהו? במה?
- לאור הלימוד בפעילות הראשונה כותבים את הפתגם: "איזהו הגיבור – הכובש את יצרו".

4. דיון:

- מה הכוונה ב"כובש את יצרו"?
- מדוע כיבוש היצר הופך מישהו לגיבור? שימו לב לקשר בין "להתגבר" ו"גיבור".
- האם אמירה זו מאפיינת את רוב הגיבורים שהוצגו היום?
- תנו דוגמאות לגבורה שבאה לידי ביטוי בכיבוש היצר.
- האם אילו גיבורים שאתם יכולים להזדהות איתם? להיות כמוהם?
- האם הם גיבורים בעיניכם?
- האם אתם התגברתם על משהו והרגשתם גיבורים?

לסיכום: ניסינו להבין מה הופך אדם לגיבור, ובעיקר – מה הופך אותנו לגיבורים. הגבורה מגיעה דווקא מתוך המעשה היום – יומי, לדעת להתמודד עם עצמך, עם היצר האישי ולהצליח לא לפחד ולא לדאוג רק לעצמך אלא להצליח להתגבר, להפוך להיות גיבור ולעשות מעשה קצת יותר חשוב וגדול.

