****

|  |  |
| --- | --- |
| **עדשת מלחמה: מערכת אמונות****מטרות** | 1. התבוננות אישית של התלמידים על מערכת האמונות שלהם בתקופת המלחמה
2. העמקת היכרות בין חברי הקבוצה
 |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש
* אפשר טקס פתיחה קצר- לספור בהקשבה:

המשתתפים עומדים במעגל. המשימה היא לספור בסדר עוקב, כאשר כל משתתף שרוצה יכריז על מספר בסדר עוקב (1,2,3 וכו'). אם יותר ממשתף אחד מכריז על אותו מספר- מתחילים לספור מהתחלה. לא מתמהמהים בספירה. התרגיל מבקש מהקבוצה ריכוז, התבוננות והקשבה.  |
| **שער כניסה****גשר למשתתפים** | במפגשים הקודמים הרחבנו את ההתבוננות על עצמנו בתקופה הזו של המלחמה: רגשות, דאגות, חששות. הבנו שיש בנו כוח וחוסן לעבור מצבים קשים, להביט קדימה, וגם דברנו על המשפחה שלנו: מה קורה איתה עכשיו, ומה התפקיד שלנו בתוכה. היום אנחנו נמשיך להתבונן פנימה, אל מנגנון ההפעלה הפנימי שלנו, זה שלפעמים אנחנו לא כל כך מודעים אליו, אבל בתקופה כזו קורה לו משהו- נתבונן על מערכת האמונות הפנימיות שלנו. לכל אחת ואחד מאיתנו יש מערכת אמונות פנימיות: בעצמנו, בחברה שבה אנחנו חיים בה, במדינה, ביישוב שלנו, בקב"ה. המערכת הזו נבנתה מהניסיון שלכם, מהחינוך קבלתם, מהסביבה שעוטפת אתכם. בתקופות קשות, במצבים קשים לפעמים יש לנו תנועה במערכת האמונות, פתאום משהו שכל כך סמכנו עליו והיה בטח- מתערער. לדוגמה אם האמנתי בגוף שלי, בחוזק שלו ובבריאות- פתאום האמונה שלי יכולה להתערער אם חליתי במחלה שלא מרפה, או שיש לי פציעה שרודפת פציעה ופתאום האמונה שאני חזק וכל יכול- נפגעת. במפגש היום נתבונן קצת על מערכת האמונות שלנו. אפשר להקריא את השיר הבא:(הכותבת מתארת שהיא בסערת הנפש, מחפשת במה להיאחז כדי להחזיק את עצמה, את נפשה למשך זמן. אנחנו לא יודעים איזה ענף היא מצאה, אבל כשהסערה שככה היא גלתה על עצמה את חוזקה, או כשהיא חפשה אמונה להיאחז בה (ענף קטן)- היא בעצם גלתה אמונה משמעותית יותר (גזע). **ענף/ עידית ברק**לא לטבועלהיאחז בענף הקרובלא להיסחף בנהרלבחור היטב שיהיה בהישג ידשלא יהיה דק מידישיחזיק את משקל הנפשלאורך זמןובשוך הסערהלגלות שאת גזע |
| **התנסות**  | **מערכת האמונות שלי (המבצר)*** מערכת האמונות של כל אחת ואחד מאיתנו היא כמו מבצר- היא שומרת עלינו. כל אמונה אחרת היא חלק במבצר שמרכיב אתכם.
* נתחיל בעבודה אישית של התלמידים בעזרת השירים.

נבקש מהתלמידים לקרוא את השירים, ולמצוא את אלו שקוראים אליהם, מדברים אליהם, ובדף לכתוב על השירים האלו:**השיר:** מה אתם מרגישים אליו? האם הוא מתאר מקור כוח, אמונה, תפיסת עולם? או שאולי היום הוא נראה רחוק מכם, מחליש, לא רלוונטי? נסביר למשתתפים כי אפשר לבחור שורה אחת או יותר מהשיר ולא להתייחס לכל הטקסט/ לבחור שורה אחרת מהשיר שלא הובאה כאן/ ציטוט משיר שלא נמצא וכדומה. *מנחים יקרים: שימו לב כי קיים נספח שירים המיועד לכם עם קוד לסריקה המוביל לטקסט המלא של כל שיר.* * לאחר הכתיבה האישית נעבור לשיתוף בזוגות: איזה שיר/ שירים בחרתם? מה מייצג חיזוק של אמונה? ערעור?
 |
| **עיבוד** | * איך הרגשתם בהתנסות?
* לאיזה שירים התחברתם? מה דיבר אליכם? למה? -נזמין את התלמידים לשתף בבחירה על השירים.
* אלו אמונות התחזקו בתקופה האחרונה? מה עזר לכך?
* מה למדתם על עצמכם מההתבוננות הזו? אלו תובנות יש לכם מהשיחה/ כתיבה?
 |
| **העמקה** | * דברנו על **החיזוקים** במבצר שלנו, יש מקומות שהיסודות של המבצר **התערערו**?
* מערכת האמונות שלנו, קצת דומה למערכת הפעלה של מחשב או סמרטפון. כמו שסמרטפון מידי פעם עושה לנו עדכון תוכנה- ואז שומר על הקיים אבל מתקן ליקויים או מוסיף אלמנטים חדשים- גם אנחנו. במצבים קשים כשמשהו מתערער באחת מהאמונות שלנו אנחנו מרגישים שאבדנו את הביטחון שלנו באותו תחום, אנחנו מרגישים בלבול או ערעור. זה נורמלי. אבל מתוך אותו בלבול או ערעור- תמיד צומחת לה פרשנות חדשה, דרך חדשה, גדולה, מאירה, ומתאימה יותר להשקפה שלנו. אנחנו לא זונחים את האמונה שלנו, אלא בונים קומה חדשה מעליה, ומפתחים את האמונה שלנו.

וגם אם עכשיו יש בלבול, או קושי, אנחנו יכולים לשהות בו, לדבר עליו עם אחרים, לחשוב. השהייה בו גם תקדם אותנו הלאה לגבי תובנה חדשה ואמונה שלמה ומלאה יותר. * מה אתם עושים כשיש ערעור כזה? עם מי אתם יכולים לדבר כדי להרחיב את החשיבה והלמידה על מה שהתערער? למי אפשר לפנות להתייעץ?
 |
| **סיכום המפגש** |  *למנחה: במפגש כזה- בו עולות שאלות, חיזוקים או גם ספקות ותהיות, אפשר לסיים עם טקסט שקרוב לליבך.* *אפשר גם להמשיך בלימוד של אחד מהטקסטים הבאים עם התלמידים בשיעור אחר בכיתה:* 1. *להקים את המדינה פעמיים/ ד"ר מיכה גודמן-* [*https://www.israelhayom.co.il/news/local/article/14731940*](https://www.israelhayom.co.il/news/local/article/14731940)
2. *דברי ההספד של הרב תמיר גרנות, ראש ישיבת אורות על בנו אמיתי גרנות שנהרג מפגיעת טיל נ"ט בצפון-* [*https://did.li/sd6w5*](https://did.li/sd6w5)
3. *מעשה מביטחון/ רבי נחמן מברסלב-* [*https://did.li/1zZNf*](https://did.li/1zZNf)
 |



**נספח- שירים**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *אין לי ארץ אחרתגם אם אדמתי בוערתרק מילה בעברית חודרתאל עורקיי, אל נשמתיבגוף כואב, בלב רעבכאן הוא ביתי*אין לי ארץ אחרת/ אהוד מנור | *מחשבות טובות**דיבורים טובים*מחשובת טובות/ אושר שרון כהן, מוטי וייס, חיים גולד | *עם הקסם שבלבבוא נשכח את הכאברק עוד רגע ובינתייםנזכור שהמשחק נמשךוהחיים יפים כל כך*החיים יפים/ אחינועם ניני, גיל דור | *הזמן עושה את שלווהוא מזור לכל שכואבאם לאלוהים לקח שישה ימיםלברוא את כל מי שיש כאןמי אני שאמהר ואנסה לשנות את הכולכי הכול קורה ממילא בתחושה כזושכל דבר בא במקומו*הזמן עושה את שלו/ אברהם טל |
| *את היחידה המיוחדת**לעולם תהיי לי מולדת**גם על סף תהום**גם בתוך הגיהנום**את גן עדן**גן עדן*מולדת/ חנן בן ארי | *אל תכבו לנו ת'אשפה הכי קרבי שישנותנים ת׳לב, נותנים את הנשמהלוחמות, לוחמים – משפחה*המנון הלוחם/ תקווה 6 | *זה כמו לקפוץ מצוקולהתחיל לעוףבכוח האמונהלקחת נשימה גדולהלרוץוליפול אל זרועותיוהמושטותשל אב הרחמן*אב הרחמן/ אביתר בנאי | *אני רואה שבחיים**הגלגלים מסובבים את כולם**המלחמות, ההיפוכים**בסוף יוצאים מחוזקים לעולם*מחוזקים לעולם/ אברהם טל |
| *כי כולנו, כן כולנוכולנו רקמה אנושית אחת חיהואם אחד מאיתנוהולך מעמנומשהו מת בנו -ומשהו, נשאר איתו*רקמה אנושית אחת/ ביצוע: חווה אלברשטיין, מילים: מוטי המר | *אנחנו נעבור את זהאני מבטיח כמה שיותר מהראנחנו נעבור את זהאני מבטיחלא נישבר לא נישבראל תוותר עכשיוהרי טיפסנו כבר הרים גבוהים יותר*נעבור את זה יחד/ חן כהן | *אבי חלם והתפלללחיות בארץ ישראלהיום ילדי אותי שואלמה הסיפור של ישראל*שבט אחים ואחיות/ דורון מדלי | *בנובמבר כתבה לי מכתב די קורע,בדצמבר בגשם נסעה אל הוריה,כי גם היא נהרסה כמו כל* *האנשים,רצתה להרגיש קצת,מגע אנושי.עכשיו היא יוצאת לרחוב כדי לקבוע,שהיא לא לבד, שיש מליונים כמוה,שרוצים לאהוב ולאבד ת'חושים,להרגיש מקרוב קצת,מגע אנושי.*מגע אנושי/ שלמה ארצי |
| *בצחוק שמעתי/**עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/**גם לב האבן ימס/**עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/**רוח בנפש נכנס*עוד טיפה/ שולי רנד | *רק תסמכי על הלב הזה**רק תתרכזי בלבנות**כי אני מבטיח לשמור עלינו**אני לא אעזוב**כי אני מבטיח לשמור עלינו**מחכה לך בסוף*תשמרי על הלב/ יובל דיין | *הו ארצי נחלתנולא תיפול כעת רוחנומסביב ברזל של חרבותויונה תפרוש כנפייםהתקווה בת שנות 2000עוד נצא לשיר ברחובות*עם ישראל חי/ ביצוע: אייל גולן, מילים: אבי אוחיון, אופיר כהן | *לא רוצה להתנצלעל אהבת אדםכי אין עוד מדינה כזאתאין שנייה לך בעולםפוגשת בלי סוף אנשים טוביםעם עיניים נוצצות*חזקים ביחד/ מרינה מקסימילאן בלומין |
| *אל תרחיקני הלכתי מספיקאיך נשמה יכולה להחזיק**צמא למים חשוך פה עדייןלא הרמתי ידיים יש לי אותך*פותח את ידיך/ ביצוע: ישי ריבו, מילים: אבי אוחיון, דודי בר דוד, מושיקו שטרן | *אפילו בשרב הכי כבדידעתי שהגשם עוד ירדראיתי בחלון שלי ציפור**אפילו במשב סופה וקור.לא פעם זה קשהאבל לרוב מילה טובהמיד עושה לי טוברק מילה טובהאו שתיים לא יותר מזה.*מילה טובה/ ביצוע: יהודית רביץ, מילים: יעקב גלעד | *מי יודע כל כאב**מי רופא לשבורי לב**יוצר אור וחושך**עושה שלום ומלחמה**מי יושב על כיסא דין**מתכסה ברחמים**מוחל וסולח מביט ויודע**ומי ירפא ליבי**אל מי אני מתגעגע**כמו ים שאין לו חוף**רק תגידי לי מי יחבק אותי**ויבטיח שאני לא איכנע בסוף*שבורי לב/ חנן בן ארי | *ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקיםוקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדםוליבי יקרא מאין יבוא עזרי*ארים ראשי/ שי גבסו | *עולם מוזרכולו שלךכשהתקווה בלב בוערתיש בדידותיש כאבוהתקווה איתך נשארתאל תאבד אותהתשמור עליהומה יהיה מחראין איש יודע*שיר תקווה/ ביצוע: שירי מימון ושמעון בוסקילה, מילים: מיכאל וקנין |

נספח שירים- למנחה

**נספח- שירים**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *אין לי ארץ אחרתגם אם אדמתי בוערתרק מילה בעברית חודרתאל עורקיי, אל נשמתיבגוף כואב, בלב רעבכאן הוא ביתי*אין לי ארץ אחרת/ אהוד מנור | *מחשבות טובות**דיבורים טובים*מחשובת טובות/ אושר שרון כהן, מוטי וייס, חיים גולד | *עם הקסם שבלבבוא נשכח את הכאברק עוד רגע ובינתייםנזכור שהמשחק נמשךוהחיים יפים כל כך*החיים יפים/ אחינועם ניני, גיל דור | *הזמן עושה את שלווהוא מזור לכל שכואבאם לאלוהים לקח שישה ימיםלברוא את כל מי שיש כאןמי אני שאמהר ואנסה לשנות את הכולכי הכול קורה ממילא בתחושה כזושכל דבר בא במקומו*הזמן עושה את שלו/ אברהם טל |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *את היחידה המיוחדת**לעולם תהיי לי מולדת**גם על סף תהום**גם בתוך הגיהנום**את גן עדן**גן עדן*מולדת/ חנן בן ארי | *אל תכבו לנו ת'אשפה הכי קרבי שישנותנים ת׳לב, נותנים את הנשמהלוחמות, לוחמים – משפחה*המנון הלוחם/ תקווה 6 | *זה כמו לקפוץ מצוקולהתחיל לעוףבכוח האמונהלקחת נשימה גדולהלרוץוליפול אל זרועותיוהמושטות של אב הרחמן*אב הרחמן/ אביתר בנאי | *אני רואה שבחיים**הגלגלים מסובבים את כולם**המלחמות, ההיפוכים**בסוף יוצאים מחוזקים לעולם*מחוזקים לעולם/ אברהם טל |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *כי כולנו, כן כולנוכולנו רקמה אנושית אחת חיהואם אחד מאיתנוהולך מעמנומשהו מת בנו -ומשהו, נשאר איתו*רקמה אנושית אחת/ ביצוע: חווה אלברשטיין, מילים: מוטי המר | *אנחנו נעבור את זהאני מבטיח כמה שיותר מהראנחנו נעבור את זהאני מבטיחלא נישבר לא נישבראל תוותר עכשיוהרי טיפסנו כבר הרים גבוהים יותר*נעבור את זה יחד/ חן כהן | *אבי חלם והתפלללחיות בארץ ישראלהיום ילדי אותי שואלמה הסיפור של ישראל*שבט אחים ואחיות/ דורון מדלי | *בנובמבר כתבה לי מכתב די קורע,בדצמבר בגשם נסעה אל הוריה,כי גם היא נהרסה כמו כל* *האנשים,רצתה להרגיש קצת,מגע אנושי.*מגע אנושי/ שלמה ארצי |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *בצחוק שמעתי/**עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/**גם לב האבן ימס/**עוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה ועוד טיפה/**רוח בנפש נכנס*עוד טיפה/ שולי רנד | *רק תסמכי על הלב הזה**רק תתרכזי בלבנות**כי אני מבטיח לשמור עלינו**אני לא אעזוב**כי אני מבטיח לשמור עלינו**מחכה לך בסוף*תשמרי על הלב/ יובל דיין | *הו ארצי נחלתנולא תיפול כעת רוחנומסביב ברזל של חרבותויונה תפרוש כנפייםהתקווה בת שנות 2000עוד נצא לשיר ברחובות*עם ישראל חי/ ביצוע: אייל גולן, מילים: אבי אוחיון, אופיר כהן | *לא רוצה להתנצלעל אהבת אדםכי אין עוד מדינה כזאתאין שנייה לך בעולםפוגשת בלי סוף אנשים טוביםעם עיניים נוצצות*חזקים ביחד/ מרינה מקסימילאן בלומין |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *אל תרחיקני הלכתי מספיקאיך נשמה יכולה להחזיק**צמא למים חשוך פה עדייןלא הרמתי ידיים יש לי אותך*פותח את ידיך/ ביצוע: ישי ריבו, מילים: אבי אוחיון, דודי בר דוד, מושיקו שטרן | *אפילו בשרב הכי כבדידעתי שהגשם עוד ירדראיתי בחלון שלי ציפור**אפילו במשב סופה וקור.לא פעם זה קשהאבל לרוב מילה טובהמיד עושה לי טוברק מילה טובהאו שתיים לא יותר מזה.*מילה טובה/ ביצוע: יהודית רביץ, מילים: יעקב גלעד | *מי יודע כל כאב**מי רופא לשבורי לב**יוצר אור וחושך**עושה שלום ומלחמה**מי יושב על כיסא דין**מתכסה ברחמים**מוחל וסולח מביט ויודע*שבורי לב/ חנן בן ארי | *ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקיםוקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדםוליבי יקרא מאין יבוא עזרי*ארים ראשי/ שי גבסו | *עולם מוזרכולו שלךכשהתקווה בלב בוערתיש בדידות, יש כאבוהתקווה איתך נשארתאל תאבד אותהתשמור עליה*שיר תקווה/ ביצוע: שירי מימון ושמעון בוסקילה, מילים: מיכאל וקנין |