

## מסע התשובה שלי

מטרה: התלמידה תבין כי התשובה היא תהליך שלם של צמיחה והתקדמות, הנוגעת בכל רבדי הנפש.

התלמידה תעבור מסע של חשבון נפש והתבוננות ברבדים השונים- מחשבה, דיבור ומעשה.

מהלך:

נעבור ב4 תחנות+ משימת סיכום, יחד עם חוברת אישית מלווה נלמד, נדון, ונבצע משימות.

(כל תחנה מזוהה על ידי השלטים, והאייקונים על המחיצות. מומלץ להיכנס לראות בקצרה את המקום לפני התלמידות)

**תחנה 1- תחנת פתיחה:** בתחנה מוצג המשפט של חז"ל: **"במקום שבעלי תשובה עומדים - צדיקים גמורים אינם עומדים"**.

-בתחנה מוצגים תמונות של דמויות שחזרו בתשובה/ התחזקו (ברובן מוכרות לבנות).

נשאל את הבנות מה משותף ביניהם? נתייחס למשפט בשלט- נשאל ונפתח דיון- מדוע?

-בתחנה נמצא לוח מחיק, נשאל ונזמין כ2 מתנדבות- איך היית מצוירת את המושג תשובה? או בעל תשובה?

-נפנה את הבנות לקטע הקצר של הרב קוק שמופיע בעמוד השער:

**"עיקר יסוד השלמות שלו**

**היא העריגה והחפץ (=ההשתוקקות והרצון) הקבוע אל השלמות.**

**והחפץ הזה הוא יסוד התשובה,**

**שהיא מנצחת תמיד על דרכו בחיים ומשלימתו באמת"**

**(אורות התשובה ה, 1)**

נסביר כי הרב קוק רואה בתשובה לא רק תיקון של חטא, אלא מהותה של התשובה היא 'החפץ אל השלמות', 'ההשתלמות', הרצון להיות יותר טובים, לגדול, לעלות, להתקדם.

אם כן, ניתן לשאול שוב- עפ"י הקטע הזה איך היינו מציירים תשובה? (ניתן לצייר סולם או כל דימוי אחר העולה...)

נחזור לפתיחה, "במקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם עומדים"- בעל תשובה זה מי שנמצא במסע, בתהליך, ברצון להתקדם. הוא לא מרגיש עצמו 'צדיק גמור', שלם, אלא מרגיש שיש לו עוד לאן להתקדם. בתמונות של בעלי התשובה מופיעה מראה- בה כל אחת מאתנו מזהה את עצמה, כל אחת יכולה להיות בעלת תשובה במובן העמוק.

\*לפני שנעבור לתחנה הבאה- נסביר כי אנו מזמינות כל אחת להתחיל במסע של תשובה, שנמשך כמובן הרבה מעבר לקירות החדר. נסביר כי במסע שלנו נעבור חשבון נפש- על-פי שלושת חלקי הנפש (כפי שמופיע בחוברת)- **מחשבה, דיבור, ומעשה.**

**תחנה 2: מחשבה:**

**נקרא: האדם נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיו.**

**ודא כי מחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות.**

נסביר כי בידינו לכוון את מחשבותינו, ואת מידותינו. לפעמים קיימת מחשבה מוטעית האדם כלל לא שולט במחשבותיו ומידותיו, שומעים לפעמים: "כזאת אני, אין מה לעשות". אמנם זה מאתגר, אך באמצעות חשבון נפש אנחנו מסוגלות לכוון את מחשבותינו ומידותינו, למקום בו אנו רוצים להיות בו.

-משימה: בחוברת יש ציר מידות, כל אחת ממקמת את עצמה איפה רוצה להיות, ולבסוף לבחור מידה/ מידות שרוצה לעבוד עליהן.

\*אם מתאים למורה ו/או לבנות- ניתן לפתוח בעצימת עיניים בדמיון מודרך, להזמין אותן לדמיון את עצמן בהתבודדות בטבע וכדו', או לדמיון היכן הייתי לפני שנה לקראת ראש השנה, מה חשבתי, מה ביקשתי, מה הרגשתי, מול המשפחה, החברות, מול א-לוהים)

\*למעוניינות- ניתן להרחיב בעניין חשיבות החשיבה החיובית, בייחוד בתקופה קשה. ניתן להשמיע שיר- 'תחשוב טוב יהיה טוב'

### תחנה 3: דיבור

נשאל מה יתרון האדם מבעלי החיים?

ניתן לראות כמובן יתרונות שונים, אחד המובהקים- הוא הדיבור. (אונקלוס מפרש "ויהי האדם לנפש חיה"- ויהי האדם ל'רוח ממללא", נפש מדברת) מדוע? נשאל, מה כל כך משמעותי בכוח הדיבור?

הדיבור מאפשר חיבורים, בינינו לבין חברינו, בתפילה בינינו לבין א-לוהים. בשיח נכון אפשר לבנות, ובדיבור רע אפשר כמובן גם להרוס. כאשר אני משתמשת בדיבור ככוח חיובי- אני ממש מאדירה את צלם הא-לוהים שבי!

נדגיש כי בתקופה לא פשוטה של ריחוק פיזי- הדיבור הוא כוח משמעותי מאד, מול חברות, מול סבא וסבתא, ובתחנונים לה'.

נקרא את הקטע הקצר מתפילתו של רבי אלימלך מליז'נסק, שהבין את מעלת הדיבור הטוב:

אדרבה, תן בלבנו שנראה כל אחד מעלת חברינו, ולא חסרונם,

**ושנדבר כל אחד את חברו**

**בדרך הישר והרצוי לפניך**

ואל יעלה שום שנאה מאחד על חברו חלילה.

ותחזק אותנו באהבה אליך.

-משימה- נשב במעגל, וכל תלמידה תגיד משהו טוב על החברה שיושבת מימינה.

-ניתן זמן למענה בחוברת- במה אני רוצה להתקדם בדיבור שלי השנה.

\*ניתן להשמיע את המנגינה של אדרבה

\*ניתן להשמיע את שיר הפסטיגל על דיבור <https://www.youtube.com/watch?v=0lyWmXiEgqw>

(בפזמון: 'כי כל מה שיש לך זה את הדיבור שלך ואיך שאתה מדבר זה מה שאתה...')

(\*ניתן להרחיב בקטע של רבי אלימלך- כיצד אהבת הבריות ואהבת ה' מתחברת בדבריו- אוהב ואהוב על הבריות, ועל המקום).

### תחנה 4: מעשה:

נבקש מתלמידה לקרוא-

**"גדולים החולמים חלומות גדולים, והופכים חלומות למציאות"**

**"גדולים העוסקים במעשים קטנים, והופכים את המעשים לגדולים"**

נדגיש כי לאחר חשיבה ודיבור, כדי לעשות שינוי עלינו להוריד את כל השאיפות הגדולות למעשה, אל היומיום.

-נקרא את הסיפור על הנער המשליך כוכבי ים חזרה אל המים, המבין כי מעשהו לא ישנה ברגע את העולם כולו, אך ודאי עבור כוכב הים האחד הזה- הוא חולל שינוי! (הקטע המלא מופיע בחוברת)

נדגיש כי בידיה של כל אחת מאתנו לחולל שינוי! דווקא במציאות בה נדמה כי כל הקרקע נשמטת תחת רגלינו, ואין לנו כל כך שליטה על המציאות (אני כנראה לא אמציא את החיסון לקורונה...)- דווקא עכשיו משמעותי לחשוב מה כן אני יכולה לעשות, איזה מעשה שלי יקדם, ישפר, עבור מי מהסובבים אותי אני יכולה לחולל שינוי, לעזור, להיות אוזן קשבת, או כל דבר אחר?

-נבקש מכל אחת לחשוב ולמלא בחוברת שלה- על משהו/י או משהו שעבורם היא יכולה לחולל שינוי

**לסיום:** נפרוש נייר רצף, עליו כל אחת מציירת את כף הרגל שלה. בתוך הרגל רושמת בקצרה משהו שלוקחת על עצמה להתקדם בו. (\*ניתן להוסיף יחד כיתוב בגדול- "עלי למעלה עלי" או כל דבר אחר שמתחבר, ולתלות את זה בסוף בכיתה)