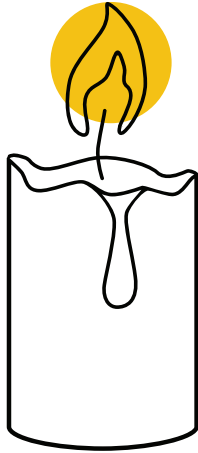




ואנחנו קמנו ונתעודד

שבוע המודעות לשכול האזרחי

מערך שיעור לתלמידים אודות דרכי התמודדות עם השכול



קהל היעד:

כיתות ז'-י"ב

מטרות הפעילות:

1. התלמיד יגלה מודעות למצבי אובדן והתמודדות בחיינו
2. התלמיד ילמד על מקרים של אובדן מהתנ"ך ודרכי התמודדות מגוונות עם האובדן.
3. התלמיד יבין כי אין דרך אחת ויחידה להתמודד עם שכול, אך חשוב תמיד לשאוף להתמודד בצורה חיובית כפי שמדריכה אותנו היהדות.

שלב ג':

15 דקות

מטרה:

התלמיד יבין כי אין דרך אחת ויחידה להתמודד עם שכול, אך חשוב תמיד לשאוף להתמודד בצורה חיובית כפי שמדריכה אותנו התורה.

מהלך:

כל קבוצה בתור שלה תעלה לשכנע את הכיתה שדרך ההתמודדות שלה עם המקרה שקיבלה היא הטובה ביותר להתמודדות עם השכול. בסיום ההצגה של הקבוצות נקיים הצבעה.

ישנן 2 אפשרויות להצגת הסיפור:

אפשרות א':

כל קבוצה תציג לכיתה בכל דרך יצירתית שתבחר את המקרה שלה. למשל: הצגה, סיפור, חידה, שיר או ציור.

אפשרות ב':

כל קבוצה מקבלת דף עם טבלה (נספח 2) אותה היא ממלאת עם נתוני המקרה שקיבלה. בסוף מציגים לכיתה את כל הדפים. חשוב: כאשר כל קבוצה מציגה לכיתה את המקרה שלה, עורכים הקבלה בין דרכי ההתמודדות עליהם סיפרו התלמידים בתחילת השיעור לבין דרכי ההתמודדות של הדמויות מהתנ"ך. לסיום, שואלים את התלמידים: האם יש דרך אחת להתמודדות עם השכול? האם יש דרך אחת שהיא הנכונה ביותר? עורכים דיון בנושא בכיתה.

נקודות חשובות לפיתוח והעשרת הדיון:

- במסורת היהודית לא נהוג לטפח בתי קברות ולבקר בהם לעיתים תכופות. (ניתן לראות לכך מקורות בשו"ת דעת כהן סימן ריב, שו"ת מנחת אלעזר סא ועוד).
- איסור "לא תגודדו": היהדות לא מאמינה בפגיעה בעצמך בעקבות צער ואובדן.

שלב א':

10 דקות

מטרה:

התלמיד יגלה מודעות למצבי אובדן והתמודדות בחיינו.

מהלך:

במערך זה אנו נעסוק בהתמודדות עם שכול דרך דמויות מהתנ"ך, אך השכול הוא דבר שנוגע בכלנו - ברמה הכללית (כחלק ממדינת ישראל) אך גם ברמה האישית.

נבקש מהתלמידים לשתף את הכיתה במקרים פרטיים של אובדן (משהו שחשוב לי שכבר אין לי) שהם או סביבתם הקרובה חוו ולאילו דרכי התמודדות הם נחשפו מול אובדן זה. נרשום על הלוח את דרכי ההתמודדות שהתלמידים מציעים.

שלב ב':

15 דקות

מטרה:

התלמיד יכיר מקרים של שכול מהתנ"ך ודרכי התמודדות איתם.

מהלך:

מחלקים את הכיתה ל-6 קבוצות. כל קבוצה מקבלת דף עבודה ובו מספר פסוקים מהתנ"ך. על הקבוצה לקרוא את הפסוקים ולענות על שאלות מנחות. (נספח 1)



מידם, להשיבו, אל-אביו. כג ויהי, כאשר-בא יוסף אל- אחיו; ויפשיטו את-יוסף את-כתנתו, את-כתנת הפסים אשר עליו. כד ויקחהו--וישלוכו אתו, הברה; והבור רק, אין בו מים. כה וישבו, לאכל-לחם, וישאו עיניהם ויראו, והנה ארחת ישמעאלים באה מגלעד; וגמליהם נשאים, נכאת וצרי ולט--הולכים, להוריד מצרימה. כו ויאמר יהודה, אל-אחיו: מה-בצע, כי נהרג את-אחינו, וכסינו את-דמו. כז לכו ונמכרנו לישמעאלים, וידנו אל-תהי-בו, כי-אחינו בשרנו, הוא; וישמעו, אחיו. כח ויעברו אנשים מדנים סחרים, ומשכו ויעלו את-יוסף מן-הבור, ומכרו את-יוסף לישמעאלים, בעשרים כסף; וביאו את-יוסף, מצרימה. כט וישב ראובן אל-הבור, והנה אין-יוסף בבור; ויקרע, את-בגדיו. ל וישב אל-אחיו, ויאמר: הילד איננו, ואני אנה אני-בא. לא ויקחו, את-כתנת יוסף; וישחטו שעיר עזים, ויטבלו את-הכתנת בדם. לב וישלחו את-כתנת הפסים, וביאו אל-אביהם, ויאמרו, זאת מצאנו: הכר-נא, הכתנת בנך-הוא--אם-לא. לג ויכירה ויאמר כתנת בני, חיה רעה אכלתהו; טרף טרף יוסף. לד ויקרע יעקב שמלתיו, וישם שק במתניו; ויתאבל על-בנו, ימים רבים. לה ויקמו כל-בניו וכל-בנותיו לנחמו, וימאן להתנחם, ויאמר, כי-ארד אל-בני אבלי שאלה; ויבך אתו, אביו.

שאלות:

- כיצד פגעו האחים ביוסף?
- מה סיפרו ליעקב אביהם?
- כיצד יעקב אבינו התמודד עם האובדן?

מקרה 2:

ויקרא י':
א ויקחו בני-אהרן נדב ואביהוא איש מחתתו, ויתנו בהן אש, וישימו עליה, קטרת; ויקריבו לפני ה', אש זרה--אשר לא צוה, אתם. ב ותצא אש מלפני ה', ותאכל אותם; ויקחו, לפני ה'. ג ויאמר משה אל-אהרן, הוא אשר-דבר ה' לאמר בקרבי אקדש, ועל-פני כל-העם, אכבד; וידם, אהרן.

שאלות:

- כיצד מתו שני בני אהרון?
- כיצד מנחם משה את אהרון אחיו?
- כיצד מתמודד אהרון עם האובדן?

מקרה 3:

שמואל ב' א':

ד ויאמר אליו דוד מה-היה הדבר הגד-נא לי ויאמר אשר-נס העם מן-המלחמה וגם-הרבה נפל מן-העם ויקחו וגם שאול ויהונתן בנו מתו. ה ויאמר דוד אל-הנער הפגיד לו איך ידעת כי-מת שאול ויהונתן בנו. ו ויאמר הנער

- גזירה על המת שישתכח מן הלב" (מסכת פסחים דף נ"ד עמוד ב') חשוב כדי שנוכל להמשיך בחיים. היהדות דוגלת (הערה: מה נכון יותר להגיד לפי היהדות או לפי התורה?) בהתמקדות בעתיד ולא בשקיעה בעבר.
- מצבתו של המת היא לא השיש, אלא תכונותיו, מעשים שעשה בחייו, אנשים שפגש והשפיע עליהם, ילדיו וצאצאיו וכו'.
- בימי זיכרון לא עוסקים בחלל שהנפטרים הותירו אחריהם, אלא בערכים ובסיפורים שאנו יכולים ללמוד מהייהם. דוגמאות:
ביום הזיכרון לרצח רבין לומדים על סובלנות, הקשבה לאחר, דברים חשובים שעשה עבור מדינת ישראל.
ביום פטירתה של רחל אמנו אנו לומדים ממידותיה: אמונה בגאולה, צניעות, אמונה, וותרנות.
- ישנן דוגמאות רבות נוספות- נשאל את התלמידים אילו דוגמאות נוספות הם מכירים.
- נסכם כי אין דרך אחת להתמודד עם השכול.
לכל אדם יש דרך המתאימה לו בהתאם למי שהוא ולסיפור שלו.
יחד עם זאת חשוב לזכור כי עלינו לשאוף להתמודד עם השכול בצורה חיובית- כלומר לא לשקוע בתוך כאב האובדן והעצב, אלא לדעת להמשיך הלאה, לקום מתוך הקושי, ולהבין כי המוות הוא חלק מהחיים ואנחנו קמים ומוצאים את הדרך ללכת לצידו.

נספח 1

מקרה 1:

בראשית ל"ז:

יב וילכו, אחיו, לרעות את-צאן אביהם, בשכם. יג ויאמר ישראל אל-יוסף, הלוא אחיך רעים בשכם--לכה, ואשלחך אליהם; ויאמר לו, הגני יד ויאמר לו, לך-נא ראה את-שלוש אחיך ואת-שלוש הצאן, והשבני, דבר; וישלחה מעמק חברון, ויבא שכם. טו וימצאהו איש, והנה תעה בשדה; וישאלהו האיש לאמר, מה-תבקש. טז ויאמר, את-אחי אנכי מבקש; הגידה-נא לי, איפה הם רעים. יז ויאמר האיש, נסעו מזוה--כי שמעתי אמרים, נלכה דתניה; וילך יוסף אחר אחיו, וימצאם בדתן. יח ויראו אתו, מרחק; ובטרם יקרב אליהם, ויתנכלו אתו להמיתו. יט ויאמרו, איש אל-אחיו: הנה, בעל החלמות הלזה--בא. כ ועתה לכו ונהרגהו, ונשלכהו באחד הברות, ואמרנו, חיה רעה אכלתהו; ונראה, מה-היה חלמתיו. כא וישמע ראובן, ויצלהו מידם; ויאמר, לא נכנו נפש. כב ויאמר אליהם ראובן, אל-תשפכו--דם-השליכו אתו אל-הבור הזה אשר במדבר, ויד אל-תשלחו-בו: למען, הציל אתו



בקולנו ואיך נאמר אליו מת הילד ועשה רעה. יט וירא דוד כי עבדיו מתלחשים ויבן דוד כי מת הילד ויאמר דוד אל-עבדיו המת הילד ויאמרו מת. כ ויקם דוד מהארץ וירחץ ויסך ויחלף שמלתו ויבא בית-ה' וישתחו ויבא אל-ביתו וישאל וישימו לו לחם ויאכל. כא ויאמרו עבדיו אליו מה-הדבר הזה אשר עשית בבעור הילד חי צמת ותבך וכאשר מת הילד קמת ותאכל לחם. כב ויאמר בעוד הילד חי צמתי ואבכה כי אמרתי מי יודע יחנני (וחנני) ה' וחי הילד. כג ועתה מת למה זה אני עם האוכל להשיבו עוד אני הלך אליו והוא לא-ישוב אלי.

שאלות:

מי מת?

כיצד מתמודד דוד עם מחלת הילד?

כיצד מתמודד דוד עם מותו של הילד?

תקרה 5:

שמואל ב' י"ח:

טו ויסבו עשרה נערים נשאי כלי יואב ויכו את-אבשלום וימתהו.

שמואל ב' י"ט:

א וירגז הפלך ויעל על-עלית השער ויבך וכה אמר בלכתו בני אבשלום בני בני אבשלום מי-יתן מותי אני תחתיו אבשלום בני בני. ב ויגד ליואב הנה הפלך בכה ויתאבל על-אבשלום. ג ותהי התשעה ביום ההוא לאכל לל-העם כי-שמע העם ביום ההוא לאמר נעצב הפלך על-בנו. ד ויתגנב העם ביום ההוא לבוא העיר כאשר יתגנב העם הנכלמים בנוסם במלחמה. ה והפלך לאט את-פניו ויצעק הפלך קול גדול בני אבשלום אבשלום בני בני.

שאלות:

מי מת?

כיצד מת?

כיצד מגיב דוד לאובדן?

תקרה 6:

במדבר כ':

כז ויעש משה כאשר צוה ה' ויעלו אל-הר ההר לעיני כל-העדה. כח ויפשט משה את-אהרן את-בגדיו וילבש אתם את-אלעזר בנו וימת אהרן שם בראש ההר וירד משה ואלעזר מן-ההר. כט ויראו כל-העדה כי גוע אהרן ויבכו את-אהרן שלשים יום כל בית ישראל. {ס}

שאלות:

מי מת?

כיצד מתמודד הציבור עם האובדן?

הפגיד לו נוקרא נקריתי בהר הגלבוע והנה שאול נשען על-חניתו והנה הרכב ובעלי הפרשים הדבקהו. ז ויפן אחריו ויראני ויקרא אלי ואמר הנני. ח ויאמר לי מי-אתה ויאמר (ואמר) אליו עמלקי אנכי. ט ויאמר אלי עמד-נא עלי ומתתני כי אחזני השבץ כי-כל-עוד גפשי בי. י ואעמד עליו ואמתתהו כי ידעתי כי לא יחיה אחרי נפלו ואקח הנזר אשר על-ראשו ואצעדה אשר על-זרעו ואביאם אל-אדני הנה. יא ויחזק דוד בבגדו ויקרעם וגם כל-האנשים אשר אתו. יב ויספדו ויבכו ויצמו עד-הערב על-שאול ועל-הונתן בנו ועל-עם ה' ועל-בית ישראל כי נפלו בחרב. {פ} יג ויאמר דוד אל-הנער הפגיד לו אי מזה אתה ויאמר בן-איש גר עמלקי אנכי. יד ויאמר אליו דוד איך לא יראת לשלח ידך לשחת את-משיחי ה'. טו ויקרא דוד לאחד מהנערים ויאמר גש פגע-בו ויכה וימת. טז ויאמר אליו דוד דמיו (דמך) על-ראשך כי פיך ענה בך לאמר אנכי מתתי את-משיחי ה' {פ} יז ויקנן דוד את-הקנינה הזאת על-שאול ועל-הונתן בנו. יח ויאמר ללמד בני-יהודה קשת הנה כתובה על-ספר הישר. יט הצבי ישראל על-במותיך חלל איך נפלו גבורים. כ אל-תגידו בגת אל-תבשרו בחוצות אשקלון פן-תשמחנה בנות פלשתים פן-תעלזנה בנות הערלים. כא הרי בגלבוע אל-טל ואל-מטר עליכם ושדי תרומות כי שם נגעל מן גבורים מן שאול בלי משיח בשמן. כב מדם חללים מחלב גבורים קשת הונתן לא נשוג אחר וחרב שאול לא תשוב ריקם. כג שאול והונתן הנאהבים והנעימים בחייהם ובמותם לא נפרדו מנשקם קלו מאריות גברו. כד בנות ישראל אל-שאול בכינה המלבשכם שני עם-עדנים המעלה עדי זהב על לבושכן. כה איך נפלו גברים בתוך המלחמה והונתן על-במותיך חלל. כו צר-לי עליך אחי והונתן נעמת לי מאד נפלאתה אהבתך לי מאהבת נשים. כז איך נפלו גבורים ויאבדו כלי מלחמה.

שאלות:

מי נהרגו?

כיצד נהרגו?

כיצד מגיב דוד כשהוא שומע אודות מותם?

תקרה 4:

שמואל ב' י"ב:

יד... גם הבן הילוד לך מות ימות. טו וילך נתן אל-ביתו ויגף ה' את-הילד אשר ילדה אשת-אוריה לדוד ויאנש. טז ויבקש דוד את-האלקים בעד הנער ויצם דוד צום ובא ולן ושכב ארצה. יז ויקמו זקני ביתו עליו להקימו מן-הארץ ולא אבה ולא-ברא אתם לחם. יח ויהי ביום השביעי וימת הילד ויראו עבדי דוד להגיד לו כי-מת הילד כי אמרו הנה בהיות הילד חי דברנו אליו ולא-שמע



נספח 2

	מקור
	האדם שמת
	האדם האבל
	דוגת קרבה לנפטר
	דרך ההתמודדות

