



"היקורתיות או הודיה? - תלמי הנקודת האה"ט"

// הכרת תודה על ולמשפחה שלי- מערך פעילות מקוון לעשי"ת

הקדמה

'עשרת ימי תודה' היא יוזמה שמטרתה להטמיע בלוח השנה העברי מסורת ישראלית חדשה. עשרה ימים, מדי שנה, שבהם החברה הישראלית מפתחת תודעה של תודה, והופכת למודעת ומפרגנת יותר לטוב ולקיים. 'עשרת ימי תודה' מעניקים לנו הזדמנות להעריך את החיובי, את ההצלחות ואת האושר שסביבנו ובתוכנו. בכך לשפר את רווחתנו- האישית, הבין-אישית, החברתית והלאומית.

בימים האלה אנחנו מוזמנים ומוזמנים להודות לעצמנו, לאנשים בסביבתנו ולכל מי או מה שנחפץ. עשי"ת מבקשים להפוך את התודה לפעולה ממשית ושגורה בשגרת היומיום, ליחיד ולחברה, ומציעים עשרה ימים של פרספקטיבה חיובית, נטולת הציניות שרבות ורבים מאיתנו נפגשים עמה ביומיום הישראלי.

עשי"ת מזמינים אותנו לרענן את היחסים שלנו עם עצמנו כפרטים, ועם עצמנו כמשפחה, קהילה וחברה. להתמקד ביש ולא באין. להזכר ולהשתאות על הפלא של מה שאנו נוטים לקחת כמובן מאליו. מקיומנו האישי, ועד לקיומה של מדינת ישראל. כמובן תוך מודעות למורכבויות, לאתגרים ולמה שעוד דורש תיקון.

אנו מציעים למחנכים ומחנכות את מושג התודה, על היבטיו השונים, כמענה ערכי ותוכני רלוונטי ומשמעותי לימים הטעונים שבין יום השואה ליום העצמאות. זאת באמצעות חוויות תודה מגוונות שפיתחנו עבורכם.

באתר שלנו, תוכלו לקבל פרטים נוספים על 'עשרת ימי תודה' ולהחשף לעוד מערכי פעילות ותכנים למחנכים.

מטרות הפעילות

- « תרגול נקודת מבט חיובית, והכרת הטוב גם על הדברים המעצבנים, המאפשרים לנו למידה והתפתחות.
- « תרגול הודיה במעגל המשפחתי וחיזוק קשרים בין-אישיים משפחתיים קרובים ומשמעותיים.
- « יצירת מודעות החניכים והחניכות לכך שבפרט בבית, במעגל המשפחתי, אנו נוטים לעתים יותר לביקורתיות ופחות להכרת תודה.



תקציר מהלך ההעצבות (45-60 דק'):

1. פתיחה: הקראת קטע מהסיפור "דירה להשכיר" (הנמלה הביקורתית).
2. נזכרים בהרגלי ההודיה במעגל המשפחתי
3. שינוי פרספקטיבה- הודיה על הדברים המעצבנים: צפייה בסרטון "המתנה" / "זום".
4. תודה למשפחה שלי: כתיבה גלוית תודה ושליחתן לבן/ת משפחה.
5. מבט חיובי: נחזור לסיפור "דירה להשכיר" - (היונה בעלת נקודת המבט החיובית).
6. סיכום: שיתוף בתחושות, הדגשת הערך והיתרון שבנקודת מבט חיובית, בפרט במעגל המשפחתי.



עזרים דרושים:

« גלויות תודה (נספח)

« סיפור "דירה להשכיר"

« "סיפור הגרביים" של בירון קייטי

« סרטון- המתנה / סרטון של הספר זום

מהלך העיסות מקורט

1 פתיחה (10-15 דק')

« השמעה (החל מ- 1:25 לתוך הסרטון) / הקראה של קטע מהסיפור "זירה להשכיר" על הנמלה.

"והנה בשבילים, בדרכים, בכבישים - אל הבית באים דיירים חדשים. ראשונה באה נמלה, לקומה חמישית עולה, קוראה את השלט. פותחת הדלת, עומדת בפנים ומסתכלת. באים מכל הדירות השכנים, עומדים מסביבה, מסבירים לה פנים; - הנאים החדרים בעיניך? - נאים. הנאה המטבח בעיניך? - נאה. הנאה המסדרון בעיניך? - נאה. אם-כן, שבי אתנו, הנמלה! - לא, לא אשב. למה? אומרת הנמלה: השכנים אינם טובים בעיני. איך אגור אני הנמלה בבית אחד עם תרנגולת עצלה? כל היום על משכבה מתהפכת, מרוב שומן קשה לה ללכת! נעלבה התרנגולת, והנמלה הלכה לה"

« דיירות הבניין קרובות זו לזו אך שונות זו מזו. כל אחת עסוקה בענייניה ובכל זאת כולן מתגוררות תחת אותה קורת הגג. מזכיר לנו משהו? נציע שאולי זה דומה לתקופה האחרונה, בה כולנו נמצאים הרבה עם שאר בני המשפחה שלנו בבית.

2 נזכרים בהרגלי ההודיה במעגל המשפחתי שלי (10-5 דק')

נלא את החניכים/תלמידים:

- ♦ האם אמירת תודה היא דבר שכיח או נדיר במשפחה שלך?
- ♦ נסו להזכר בפעם האחרונה בה אמרת תודה לאחד מבני משפחתך. מתי זה קרה? לכבוד מה?
- ♦ מהן התחושות אשר עלות בך כאשר את או אתה אמורים תודה לאחד מבני המשפחה (למשל: שמחה, מחויבות, מועקה, הודיה, רציה ועוד).
- ♦ למה קשה לנו להגיד תודה? בכלל ובפרט לאנשים הקרובים לנו?

3 Zoom Out – משנים פרספקטיבה (10-20 דק')

נסה להראות ולהדגים לחניכים, כיצד עיני נקודת המבט, מאקשר לנו אגזמות שיש גם מה להודות, גם במה שנראה בהבט ראשון כקשה ואקראי מקצבן.

- « מראים סרטון- המתנה. (ניתן להראות לחלופין גם סרטון של הספר זום)
- « נבקש מהחניכים/ תלמידים: חשבו על דבר שמעצבן אתכם באחד/ת מבני המשפחה שלכם. תארו אותו בכתב.
- « עכשיו נסו לשנות את נקודת המבט. חשבו וכתבו כיצד אותו דבר "מעצבן" לימד אתכם משהו על עצמכם/ פיתח בכם יכולת כלשהי.
- « נזמין את חברי הקבוצה לשתף אחד את השנייה (לחלופין, אפשר תחילה לבקש מהחניכים לשתף בזוגות בשיחות צד, ורק לאחר מכן להתכנס לשיתוף במליאה).
- ♦ המלצה למדריך/ה- חשבו מראש על דוגמא מהיך אותה תוכלי/י לשתף עם החניכים/ תלמידים.



העברה למדריכה- "סיקור הגרביים" אל הירון קייטי

(ניתן להקריא בנוסף/ במקום הקרנת הסרטון. בפרט עם קבוצות בוגרות יותר).

ניסיוני מלמד, כי האנשים החולקים את חייהם עימנו הם המורים להם אני זקוקים יותר מכל. בני- זוג, הורים וילדים, הם המאסטרים המובהקים ביותר שיכולנו לקוות להם. הם יראו לנו שוב ושוב את האמת שאיננו רוצים לראות עד שנראה אותה.

...לעיתים קרובות אנשים שואלים אותי אם האמנתי בדת כלשהי לפני 1986, ואני עונה: כן. הדת הזאת הייתה: "הילדים שלי צריכים להרים את הגרביים שלהם". זאת הייתה הדת שלי והתמסרתי לה לחלוטין, אף שהיא מעולם לא עבדה. יום אחד, לאחר ש "העבודה" * כבר היה בתוכי, קלטתי שהיא פשוט לא אמיתית. אחרי כל השנים שבהן נדנדתי להם והענשתי אותם, המציאות הייתה שיום אחר יום הם השאירו את הגרביים שלהם על הרצפה וראיתי שאני צריכה להרים את הגרביים בעצמי, אם אני רוצה שהם יורמו. ילדיי היו מאושרים למדי עם הגרביים שלהם על הריצפה. של מי הייתה הבעיה שלי. המחשבות שלי אודות הגרביים שעל הריצפה הן שהקשו על חיי, לא הגרביים עצמם. ואצל מי היה הפתרון? שוב, אצלי. הבנתי שבאפשרותי להיות צודקת, או להיות חופשייה. לקח לי כמה רגעים להרים את הגרביים בלי שום מחשבה על הילדים שלי. דבר מדהים החל לקרות. קלטתי שאני אוהבת להרים את הגרביים שלהם. זה היה בשבילי, לא בשבילם. באותו רגע העניין הפסיק להיות מטלה והפך לתענוג-להרים אותם ולראות רצפה נקייה ומסודרת. בסופו של דבר, הילדים הבחינו שאני נהנית והחלו להרים את הגרביים שלהם בעצמם, בלי שהערתי על כך כלל.

הורים, ילדים ובני-זוג ילחצו שוב ושוב על כל כפתור שלנו עד שנקלוט מהו הדבר שעדיין איננו רוצים לדעת על עצמנו, ובכל פעם הם יכוונו אותנו לעבר השחרור שלנו.

(בירון קייטי, מתוך: "לאהוב את מה שיש" הוצאת פראג)

* "העבודה" היא שיטת טיפול לעזרה עצמית שהגתה בירון קייטי ב-1986, המתרגלת התבוננות בצורת החשיבה האישית, חקירה פנימית אודות הנחות יסוד מוטעות ושינוי דפוסי התנהגות בעקבות כך.

4 הכרת תודה לבן/ת משפחה (15-5 דק')

ניתן ומומלץ להקרין לפני חלק זה בפעילות, את הסרטון "תודה בהפתעה", על הודיה לקרובים לי.



« נבקש מהחניכים/ תלמידים לחשוב על בן/בת משפחה אחד/ת להם היו רוצים להודות. (יש להנחות לחשוב על הכרת תודה כמה שיותר ספציפית, ולא כללית- עזרה שקיבלתי, התחשבות, תחושה שהרגשתי בעקבות אמירה או התנהגות וכו').

« כל חניכה/ תלמידה מקבל קובץ תמונה של "תודה גלויה", עליה הוא/היא יכולים לכתוב באמצעות הצייר, כמה מילים/ משפטים של תודה לבן/בת המשפחה להם היו רוצים להודות.

« נבקש מהחניכים/ תלמידים לשלוח את גלויות התודה שהכינו לבן/ בת המשפחה להם כתבו.

« נזמין את החניכים/ תלמידים שרוצים לשתף- למי כתבת? איך הרגשת? על מה הודית?



נחזור לסיפור "דירה להשכיר" והקצם לסוקו, הו היונה מקגינה נקודת מבט אוקטימית על צין טובה.

השמעה (החל מ- 6:25 לתוך הסרטון) / **הקראה של קטע מהסיפור "דירה להשכיר" על היונה.**

הלך הזמיר, באה יונה. היש-קל עלתה לקומה אחרונה. קוראה את השלט, פותחת הדלת, עומדת בפנים ומסתכלת. באים אליה כל השכנים, עומדים מסביבה, מסבירים לה פנים: הנאים החדרים בעיניך? - החדרים צרים הנאה במטבח בעיניך? - נאה המטבח, אך אינו מרווח הנאה המסדרון בעיניך? - מרובה בו הצל, המסדרון אפל ובכן, לא תשבי אתנו? - אשב ואשב בחפץ לב, כי השכנים טובים בעיני; התרנגולת - טובת-כרבלת, הקוקיה - יפהפיה, החתולה - כל-כך נקיה, והסנאית בעלת-אגוזים, יודעת לחיות היים עליזים. רואה אני, כי נוכל לחיות ביחד בחברה טובה, בשלום ובנחת. שכרה היונה את הדירה יום-יום הומה היא בחדרה.

נראה כי היונה, חרף התנאים שאינם משביעי רצון בעבורה, בוחרת להישאר והלשכיר את הדירה בגלל החברה הטובה- השכנים הנאים בעיניה. היא בוחרת לראות, בניגוד לכל שאר קודמיה, ובמהלך מאוד לא מובן מאליו, את המעלות והיתרונות שיש כל אחת מיושבות הבית.

6 סיכום (10-5 דק')

1. נחזור על מהלך הפעילות בראשי פרקים (דירה להשכיר- הנמלה הביקורתית, הרגלי ההודיה במשפחה שלי, שינוי פרספקטיבה- הודיה על הדברים המעצבנים, כתיבת תודה גלויה לבן/ת משפחה, דירה להשכיר- היונה בעלת העין הטובה)
2. נבקש מהילדים לשתף איך הרגישו בפעילות, ודבר אחד אותו הם לוקחים איתם הלאה ממנה.
3. נסכם עבור החניכים והחניכות את מה שלמדנו על הערך של הכרת תודה, בהקשר המשפחתי:
 - « כפי שראינו, הכרת תודה במרחב המשפחתי היא לא תמיד נפוצה (בלשון המעטה). במרחב קטן, עמוס וצפוף, עם הרבה צרכים ורצונות שצריכים לחיות יחד, לעתים אנו נוטים להמעיט בתודה ולהרבות בביקורת. המצב החדש מחייב אותנו להסתדר ולהתנהל בשלום עם שאר בני הבית שלנו. על אף השוני וההבדלים.
 - « שינוי נקודת המבט כך שתהיה יותר מפרגנת ופחות ביקורתית, דורש מאמץ ותרגול. בעיקר בתקופה זו. בכדי שנוכל לראות את הדברים החיובים, ולהכיר תודה על הלמידה והצמיחה שמתאפשרת לנו גם דרך הדברים הקשים והמעצבנים.
 - « כתיבה או אמירה של תודה כלפי בן משפחה יכולה להיטיב איתנו, ולשפר את מצב הרוח שלנו. כמו כן, הכרת התודה תעודד את בני הבית ותייצר יחסים קרובים וטובים יותר במשפחה. בפרט אם נתמיד בהבעת התודה באופן גלוי.
 - « נמליץ לחניכים להעביר את הפעילויות השונות שקיימנו לאחים ולאחיות הקטנים, ואולי אפילו לכל בני הבית- להציע למשפחתם לאמץ הרגלים קבועים שיעזרו לבני הבית לראות את הטוב:
 - ♦ לתלות על דלת המקרר Toda-List, ולאטגר את כל בני הבית לכתוב משהו אחד טוב ביום עליו הם מודים.
 - ♦ לקיים סבב שיתוף כל ארוחת ערב, בו כל אחד מבני המשפחה אומר תודה למישהו/י אחר.
4. נחזור לסיפור איתנו התחלנו, ועם מילותיו האחרונות גם נסיים את הפעילות:

כך בעמק יפה, בין כרמים ושדרות, עומד מגדל בן חמש קומות. ובמגדל גרים עד היום, שכנים טובים חיי-שלום. (: