

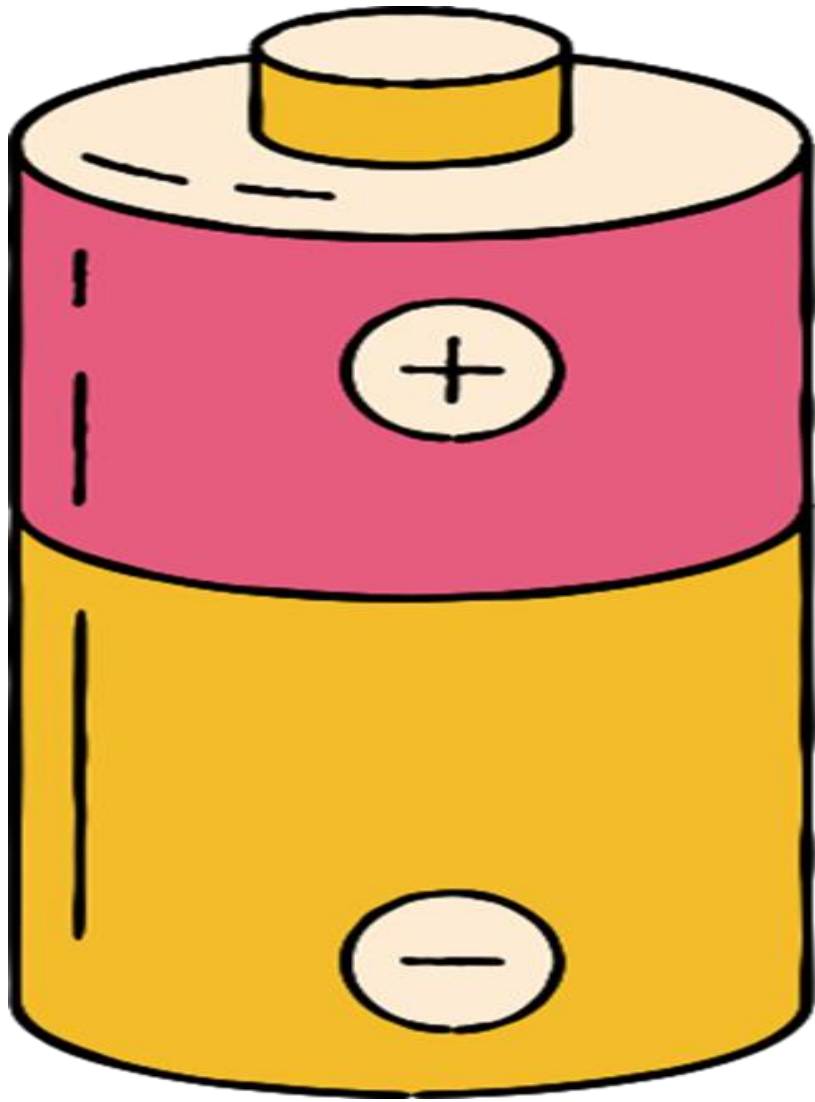


יחידת הוראה
בנושא חוזקות וסדקים

לזכותה של בת ציון שטרן ז"ל



ערכה וכתבה: שרון רחמים



חוזקות

בחרו היגד אחד והשלימו אותו:



אני אלופ/ת העולם ב...
כוח העל שלי הוא...
אני הכי טוב/ה ב...
אני ראוי/ה למדליה על...
אני גיבור/ת על בזכות...

לו היית גיבור/ת על...



איך היו קוראים לך?
מה היית לובש/ת? איך היית נראה/נראית?
מה היו כוחות העל הפיזיים שלך?
מה היה מקור הכוח שלך?
מי היו זוללי האנרגיה/האויבים המעכבים שלך?
מה היו הערכים שלך?
למי בעיקר היית מסייע/ת? למי לא?
מה היית עושה בחיי היום־יום?

אפשר לצייר, אפשר לכתוב ולשתף, אפשר לדון בזוגות, אפשר להפוך את השאלות לקלפי שיח בשיחה אישית או בקבוצות – אחרי שדמיינו איזה גיבור על אנחנו, להפוך קלף ולהתייחס למאפיין העולה בשאלה, אפשר לכתוב בלוח שיתופי מקוון כמו

"פאדלט" או "מנטימטר"...

סדנה לאיתור חוזקות לצוותים

מהן חוזקות?

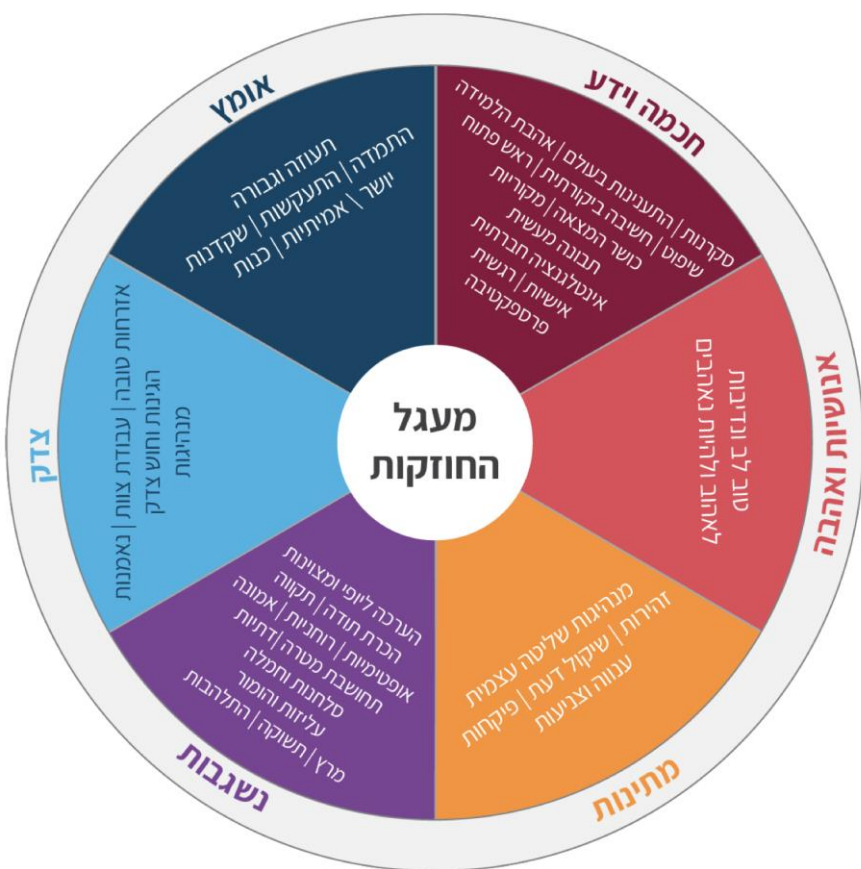
חוזקות הן המשאבים/הכוחות הטמונים בכל אחד ואחת מאיתנו, המשפיעים על תחושת השייכות, המסוגלות, המשמעות ועל האומץ שלנו להתמודד עם העתיד לבוא.

שייכות: אמונה שיש לי מקום ואני שייך
מסוגלות: אמונה ביכולת שלי לעשות
משמעות: אמונה ביכולת שלי להשפיע
אומץ: אמונה ביכולת שלי להתמודד

אלו יכולות להיות תכונות שנולדנו איתן, תחושות או כישרונות שאנחנו משכללים בכל יום מחדש. לקריאה <<< [כוחה של האמונה שאתה יכול להשתפר – קרול דואק](#)

על מנת לנצל את הפוטנציאל הטמון בחוזקות, עלינו לדעת מהן החוזקות שלנו, להטיב לזהות את החוזקות של הסובבים אותנו ולממש אותן – הלכה למעשה.

[מהלך הסדנה](#) [קלפי חוזקות](#)



סדנה לאיתור חוזקות לתלמידים

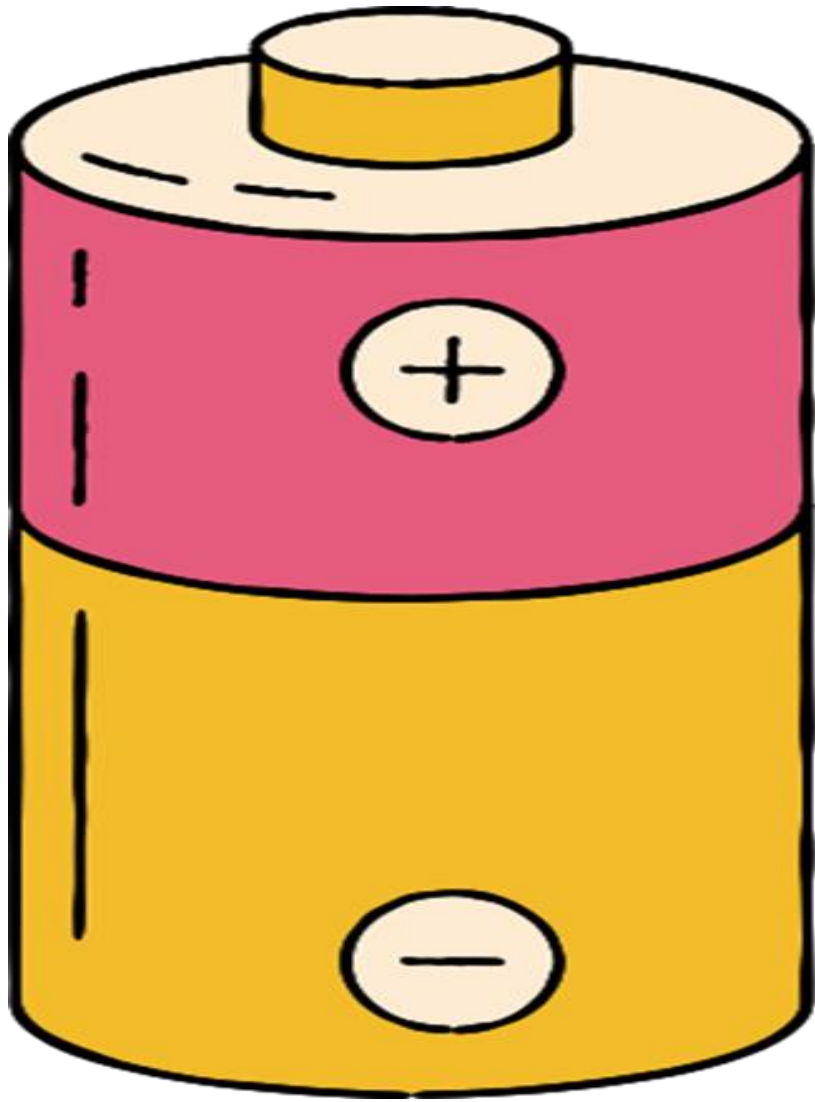
כל תלמיד/ה משתפ/ת בתחביב אהוב ועונה על השאלה:
מה התחביב מספר על עולמך? אילו חוזקות באות בו לידי ביטוי?
לדוגמה, אם אני אוהב/ת לקרוא, הרי שהתחביב מספר שהחוזקות שלי הן קריאה, הבנת הנקרא, סובלנות, דמיון...
אם אני אוהב/ת כדורגל, הרי שהתחביב מספר שהחוזקות שלי הן עבודה בקבוצה, התמדה, כושר גופני, יצירתיות...

הזמינו כל תלמיד/ה להגדיר מהי החוזקה הטובה שלו/ה וכיצד אפשר יהיה לסייע בעזרתה לאחרים.
את הסיוע מנסחים כמודעה ב"דפי זהב" או בלוח מודעות, ומזמינים את תלמידי הכיתה לפנות ולהיעזר.
כדאי להזמין את התלמידים לעטר ולעצב את המודעה.
בהמשך אפשר לתלות בכיתה ואף ליצור ספר וירטואלי.
לדוגמה: "שמי...", החוזקה שלי היא כתיבה, ואשמח לסייע לתלמידים המעוניינים ללמוד לכתוב סיפורים.
לתיאום פגישה מוזמנים לפנות אלי בהפסקה או בנייד..."

בקשו מהתלמידים לספר על חוויית הצלחה שלהם, ויחד עם התלמידים האחרים (במליאה, בקבוצה או בזוגות)
הזמינו אותם לחלץ מתוכה את החוזקות שאפשרו אותה הצלחה ויאפשרו הצלחות נוספות בעתיד.

שרית פולק – חבילה עוברת בסימן "החוזקות שבי"

ורד בנדיקט – פעילות בסימן "כוח העל שבי"



סדקים

**חשוב מאוד שנכיר את החוזקות שלנו
וגם את הסדקים שלנו, את אזורי
הצמיחה המעכבים אותנו. ככל שנטיב
להכיר את עצמנו, כך נטיב להתמודד
עם "גדרות" החיים.**



גדרות ומכשולים

לא פעם בחיינו האישיים והמקצועיים אנחנו פוגשים גדר.

הגדר מסמלת אתגר, משוכה קשה למעבר, גורם מעכב שלא מאפשר להתקדם...

"גדר" יכולה להיות אתגר מקצועי או בין-אישי, ולעיתים היא יכולה להיות מגבלה פיזית.
לעיתים היא באחריותנו ולעיתים לא ממש...

כך או כך, היא מחייבת התמודדות, ויש בה לפעמים לקחים לעתיד,
המשפיעים על בחירותנו ועל התנהלותנו האישיים והמקצועיים בהמשך.



התמודדות עם גדרות ומכשולים

חשבו על "גדר" שפגשתם בחייכם ושתפו:

מה היו הגורמים
החיצוניים
שהסתייעתם בהם?

באילו כוחות
פנימיים
נעזרתם? כיצד?

מה הרגשתם
כשנדרשתם
להתמודד עימה?

מה הייתה
הגדר הזו?

אחר...

תובנה לעתיד
שלקחתם
איתכם?

מה למדתם על
עצמכם?

האם הצלחתם
לחצות את
הגדר? מדוע?

הדברים שאנחנו דואגים בהלל מתחלקים ל-2 סוגים:

1. דברים שלגביהם אנחנו חסרי שליטה לחלוטין

2. דברים שלגביהם אנחנו יכולים לעשות משהו.

איפה תרכזו את רוב מאמציכם?

כאשר נמקד את מאמצינו
במעגל ההשפעה ונעבוד על
הדברים לגביהם יש לנו מה
לעשות נרגיש פרואקטיביים
והאנרגיה החיובית שלנו תלך
ותגדל ואף תרחיב את מעגל
ההשפעה שלנו.



גדרות ומכשולים

כאשר אנחנו נתקלים ב"גדרות",
חשוב שנבחין מה בשליטתנו ומה
לא, כדי שנוכל לנוע ולהתמודד.

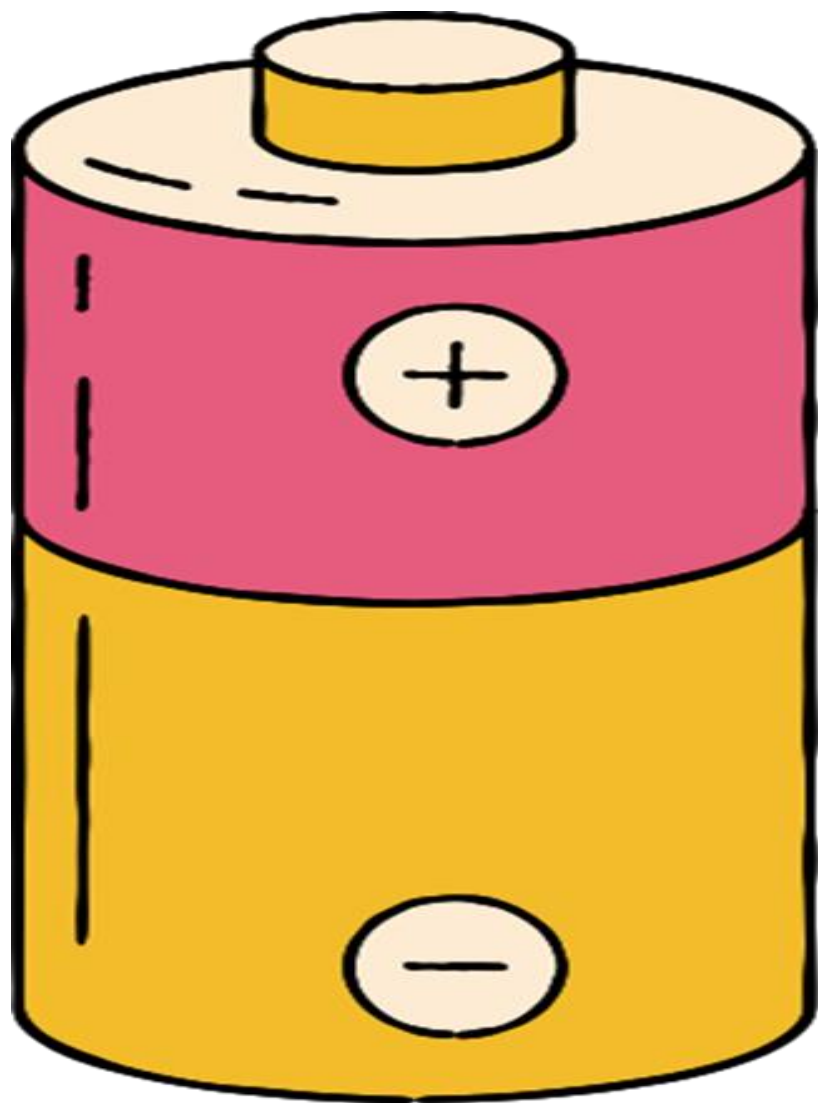
מעגל הדאגה הוא המעגל שאינו
בשליטתנו – הגורל, החברה,
הסביבה...

מעגל ההשפעה בשליטתנו – עליו
יש להילחם! לפעול! לעשות!

כיצד ניתן להגדיל את מעגל
ההשפעה של חיינו?

לוח "טיפים" להתמודדות עם מכשולים



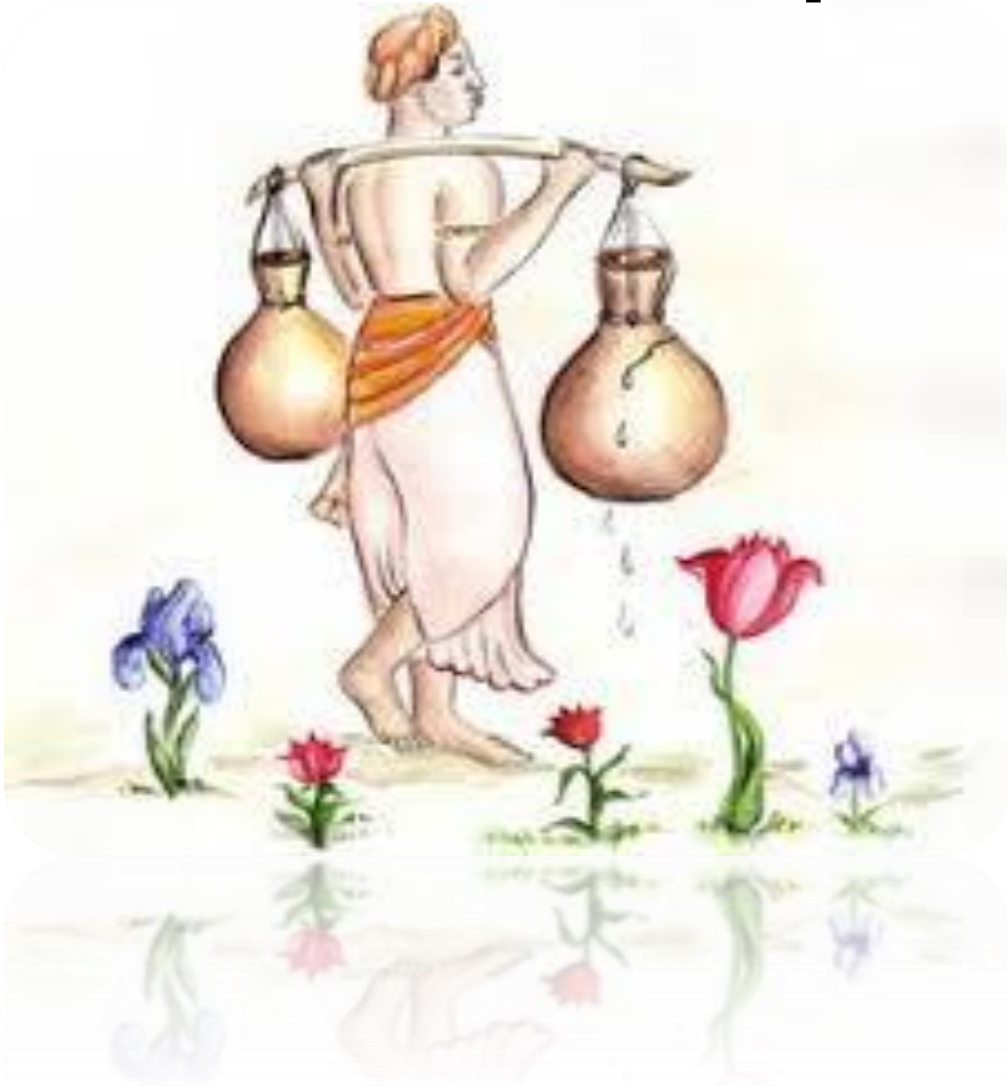


**חוזקות וסדקים –
שניהם מקור הכוח
שלנו!**

משל הדלי הסדוק

התבוננו באיור שלפניכם:

מה רואים באיור?
מהו לדעתכם המסר שהוא מבקש
להעביר?



משל הדלי הסדוק סרטון לצפייה

לנושא דליים בהודו היו שני דליים גדולים אותם נשא משני צידי המוט מעל צווארו.

באחד הדליים היה סדק, ובזמן שהדלי השני היה מושלם ותמיד נשא את כמות המים המלאה מהנחל עד לבית האדון, הגיע הדלי השני מלא רק עד חציו.

במשך שנתיים שלמות, המשיך כך המצב מדי יום ביומו.

נושא הדליים העביר רק כמות של דלי וחצי מים לבית האדון.

כמובן, שהדלי המלא היה גא בהישגיו, מושלם למטרה שלמענה נוצר. אך הדלי הסדוק הרגיש מבוש ואשם בחוסר שלמותו, ואומלל בשל אי יכולתו לספק יותר מחצי הכמות שאותה הוא נועד לספק.

לאחר שנתיים של מה שנראה לדלי הסדוק ככישלון מר, הוא דיבר אל נושא הדליים: "אני בוש בעצמי, ואני רוצה להתנצל בפניך".

"למה?" שאל נושא הדליים "במה אתה מתבייש?"

"הייתי מסוגל להעביר רק מחצית מכמות המים במשך השנתיים האחרונות, עקב הסדק שבצדי שגרם למים לדלוף החוצה כל הדרך במעלה השביל עד לבית אדוןך.

בגלל חסרונותיי, עליך לעשות את כל העבודה הזו ואתה לא מקבל תמורה מלאה למאמציך" ענה הדלי.



משל הדלי הסדוק

נושא הדליים הצטער בשביל הדלי הזקן והסדוק, ובחמלה אמר:

"בעודנו עושים את דרכינו בחזרה לבית האדון, אני רוצה שתשים את לבך לפרחים המקסימים הפורחים לצד השביל".

ואכן, בעודם עולים במעלה הגבעה, שם לב הדלי הזקן והסדוק לשמש המחממת את פרחי הבר המקסימים הפורחים לצד השביל, וזה עודד אותו במעט. אך בסוף השביל הוא עדיין הרגיש רע עם עצמו שכן מחצית ממשאו שוב טפטף החוצה, ולכן הוא שוב התנצל בפני נושא הדליים.

נושא הדליים אמר לדלי: "האם שמת לב לכך שהפרחים פורחים רק בשביל שבצד שלך אך לא בצידו של הדלי השני? זה משום שתמיד ידעתי על הסדק ועל הטפטוף שלך וניצלתי זאת. זרעתי זרעים של פרחים בצד שלך, וכל יום, בעודנו פוסעים בדרכנו חזרה מהנחל, אתה השקית אותם. במשך שנתיים יכולתי לקטוף את הפרחים הנפלאים הללו ולקשט את ביתו של אדוני. אילולא היית כפי שהיית, לא היה לו היופי הזה להתברך בו".

**"לכל אחד מאיתנו יש הפגם הייחודי לו –
הסדקים והפגמים הם אלה שהופכים את חיינו יחד
למעניינים ומספקים. עלינו לקבל כל אחד כפי שהוא ולחפש
את הטוב שבו."**

חשבו וכתבו, מוזמנים גם לשתף:
□ מהי החוזקה הכי משמעותית שלכם, ההופכת אתכם
ל"גיבורי על"?

□ מהו ה"סדק" שלכם, הפגם המיוחד אתכם?
□ מדוע שניהם חשובים כל כך בעיצוב הזהות שלנו?

ניתן להזמין את התלמידים לצייר את שני הדלילים: זה המלא בחוזקות, וזה הסדוק, שיש בו
אזורי צמיחה.



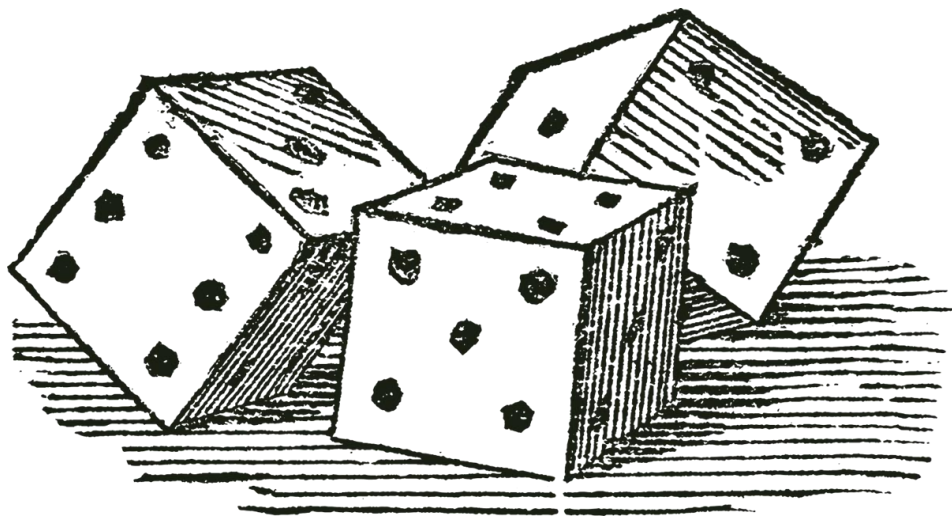
**"גיבור הוא אדם רגיל לחלוטין
שמצא את הכוח להמשיך ולהתמודד
מול האסונות הגדולים שניצבים בדרכו."**

(כריסטופר ריב)



רפלקציה לסיכום – מטילים קוביות

1. למדתי על עצמי...
2. עוד הייתי רוצה לדעת בנושא...
3. מחשבות והרהורים שמלווים אותי בעקבות הלמידה...
4. התחדד לי היום...
5. תובנה אישית שאני לוקח/ת איתי...
6. התהליך שעברתי יאפשר לי...
7. משהו שהיה משמעותי והייתי מבקש/ת להעמיק בו...
8. הארה של חבר/ה שהרשימה אותי בעת הלמידה...
9. משהו שגרם לי אי־נוחות...
10. עדיין לא ברור לי...
11. תובנה חברתית/לאומית שאני לוקח/ת איתי...
12. מתוך המפגש מה שבטוח לא אשכח הוא...



בת ציון הייתה עבורי "גיבורת על", כזו שלא צריכה בגדים מיוחדים וכותרות בעיתון – גיבורת על אמיתית, המביטה למציאות בעיניים ופועלת ללא לאות, לילות כימים, כדי לשנות אותה ולהפוך אותה לטובה ושוויונית יותר. עיניים מלאות טוב היו לה ונפש טהורה, המבקשת לחולל שינוי בעולם.

פגשתי אותה כמנחה ב"שערים למצוינות" מטעם "כל ישראל חברים", תפקיד שמילאה בתשוקה גדולה, ביצירת חומרים, בליווי צוותים, בגילוי יצירתיות ובהנעת אחרים להצטיין בדרכם, כשבתוך העשייה, היא לומדת ללא הפסקה על התכנים ועל עצמה, מעמיקה, משתכללת ומשכללת, לומדת ומשתפת, מרחיבה מעגלים ושותפים.

היה לי עונג לעבוד לצידה וללמוד ממנה. תמיד בנועם, תמיד בסובלנות לאחר, תמיד בנפש חפצה ומתוך ענווה נדירה.

רק במקרה גיליתי כי כוחה לא תמיד עמד לה וכי סבלה מנכות שלא ראיתי. רק בהמשך למדתי על הייסורים שליוו אותה ושהיא מעולם לא נתנה להם לעמוד בדרכה – רק הטוב ועשיית הטוב הם שעמדו תמיד נגד עיניה, והם היו כל שראיתי בה אני.

בת ציון עבורי היא סמל לנחישות, ללמידה מתמדת, לנתינה אין-סופית בגוף שהיה כדלי סדוק והפריח פרחים גם מבלי לדעת; בת ציון עבורי היא סמל לטוהר מידות, למקצועיות, לאמונה באדם ולעידוד אין-סופי למיצוי יכולות; בת ציון עבורי היא סמל לאדוות שאין להן סוף...

יחידת ההוראה הזו, המתמקדת בחוזקות, בסדקים ובהתמקדות בטוב, מוקדשת לזכותה.

בגעגוע, שרון רחמים

