

א. התקשרות לרבי (3 שיעורים)

ב. שמחה פורצת גדר (4 שיעורים)

אמצעים / שמחה פורצת גדר

המיקוד לכיתה ב': תמיד בשמחה

לאחר שעסקנו בהתקשרות לרבי שהיא האמצעי המסייע לנו להתמודד עם קשיים בגלות, נעמוד בשיעורים הבאים על אמצעי חשוב ויסודי אחר והוא – השמחה. לכאורה, שמחה היא רגש המתעורר כאשר לאדם טוב, כאשר הכל זורם ומצליח כפי שציפה. אך הנה, התורה מצווה לחוש רגש של שמחה בכל מצב. ציווי זה מגלה וגם נותן את הכח לשמחה. לשמחה מפני שצריך לשמח, ולא בגלל נסיבות. התורה מצפה מהיהודי שהשמחה תהיה משהו פנימי הנשלט על ידו, ולא שמחה תגובתית למצבי חיים שונים ומשתנים. השמחה היא אבן יסוד בתורת החסידות, עד כדי כך שאחד השמות הראשונים שהוענקו לחסידים לפני שהוטמע השם חסידים היה: "השמחים". בחסידות מוסבר ששמחה היא אמנם לא מצווה, אך באמצעותה ניתן להגיע אל המקומות הגבוהים ביותר אשר לשם לא ניתן להגיע על ידי אף מצווה. מהות השמחה היא העובדה שיהודי אינו מציאות לעצמו אלא כל מציאותו היא החיות שה' ממשיך אליו. לכן, אם ברגע זה הוא חי, הרי שברגע זה בוחר ה' להמשיך ולהחיות אותו ולהשגיח בהשגחה פרטית עליו ועל כל ענייניו. עובדה זו כשלעצמה יכולה להביא כל אדם בכל מצב לשמחה גדולה. השמחה היא עבודה קשה ומתמשכת. אין היא תלויה בגורמים חיצוניים אלא בנקודת מבטו של האדם. אמנם המציאות נתונה, אך בידי האדם יש בחירה כיצד לפרשה. מה לחשוב ומה לעשות כדי להיות בשמחה למרות שהמציאות איננה רצויה. אדם שמסגל לעצמו את היכולת לשמח בכל מצב, מרוויח מכל הבחינות. גם ברובד הגשמי וגם ברוחני.

● פריסה לכיתות א'-ו'

● טבלת נושאי השיעורים ומטרות

● מערכים:

שיעור 17: עבדו את ה' בשמחה

שיעור 18: שמחה חסידית

שיעור 19: פירות השמחה

שיעור 20: עבודת השמחה



הכיתה	כיתה א'	כיתה ב'	כיתה ג'	כיתה ד'	כיתה ה'	כיתה ו'
המיקוד השנתי	מי שטוב לו הוא שמח	תמיד בשמחה	חשוב לפתח יכולת לשמח בשמחתו של השני ולרצות לגרום לו שמחה מתוך אהבה אליו. באמצעות הנתינה והשתתפות בשמחת השני נגרמת לאדם שמחה אמיתית טהורה.	ההוללות היא ביטוי חיצוני, שלא מבטא רגש פנימי. המניע הוא הצורך בפורקן, והדרכים להגיע להוללות הן לעתים קרובות שליליות, וכן התוצאות. לעומתה, השמחה היא רגש פנימי הבא לידי ביטוי באופן חיצוני באמצעות פעולות רוחניות. השמחה היא פנימית וקוצמצית.	האמונה בהשגחה פרטית מביאה להכרה שהכול מאתו יתברך, וה' אוהב ודואג לכל אחד. היא מעוררת את האדם לביטחון בה'. חשיבה חיובית זו מציפה את רגש השמחה. יש אופנים שונים לבחינת הזיקה בין הרע לבין הטוב. אין רע יורד מלמעלה: א. מהרע יוצא טוב. ב. שהרע עצמו הוא טוב. ג. בכל רע מעורב טוב. ההתייחסות הנכונה לדברים שליליים מסייעת לעורר את רגש השמחה בכל מצב.	ככל שהמניע של השמחה רחני יותר, כן היא תהיה גדולה יותר ומשמעותית. "פיקודי ה' ישרים משמחי לב" – עשיית מצוות יוצרת שמחה. כמו כן, יש מחויבות לעשות מצוות מתוך שמחה.
פירוט	רגש פנימי חיובי שבא לידי ביטוי באופן חיצוני. יש שמחה טבעית, שבאה ממניעים חיוביים ורחניים או נשמיים. ככל שהמניע יהיה פנימי ורחני יותר, כך לשמחה יהיה תוקף רב יותר.	יש חיוב לשמח - שמחה היא רגש שאריך ללוות את האדם תמיד, גם אם אין לה סיבות גלויות. חובה לעבוד כדי לגלות את רגש השמחה. פעולות חיצוניות יכולות לעורר את השמחה.	גרימת שמחה לזולת מבטלת רגשות שליליים של קנאה ושל תחרות. פיתוח יכולת לשמח ולרצות בטובת האחר במעגלים השונים: המשפחתי, הכיתתי והקהילתי.	פיתוח יכולת אבחנה בין שמחה ראויה לבין הוללות. שמירה על גבולות הראוי במסיבות. איזון בין נשמיות לבין רוחניות בשמחה יהודית.	פיתוח יכולת של חשיבה חיובית בכל מצב. פיתוח דרכי התמודדות עם מצבים שליליים.	לקיחת אחריות כבוגר לקיום מצוות. עריכת חגיגות ראוויות לרגל קבלת עול מצוות.

אנף דודו דוד

האמצעים - שמחה פורצת גדר - תמיד בשמחה

השיעור	הסוגה בחב"ד	מטרות
שיעור 17 עבדו את ה' בשמחה	חכמה - פותחים	- התלמידים יזהו מצבים הגורמים להם שמחה. - התלמידים יבינו כי החיוב לשמוח הינו תמידי ולא תלוי בנסיבות. - התלמידים יכירו מקורות מן התורה המצווים על השמחה.
שיעור 18 שמחה חסידית	בינה - מתבוננים	- התלמידים יכירו בכך ששמחה היא כוח משנה מציאות. - התלמידים יפנימו את הקשר בין חסיד לשמחה. חסיד ועצב לא "הולכים" יחד. - התלמידים ישאפו להיות שמחים בלי קשר לנסיבות חייהם.
שיעור 19 פירות השמחה	בינה - מתבוננים	- התלמידים יתבוננו בתוצאות הטובות של השמחה. - התלמידים יכירו בתחושה הטובה של עשיית דברים מתוך שמחה. - התלמידים יתנסו במציאת דרכים לשמוח במציאות נתונה.
שיעור 20 עבודת השמחה	דעת - מתחברים ומיישמים	- התלמידים יכירו בכך שהבחירה להיות בשמחה או בעצבות היא בידי האדם. - התלמידים יכירו מספר דרכים להתמודדות עם העצבות. - התלמידים יתנסו בתהליך ההתמודדות בדרכים השונות.

נושא שיעור

עבדו את ה' - בשמחה

לאחר שעסקנו בהתקשרות לרבי שהיא האמצעי המסייע לנו להתמודד עם קשיים בגלות, נעמוד בשיעורים הבאים על אמצעי חשוב ויסודי אחר והוא - השמחה. לכאורה, שמחה היא רגש המתעורר כאשר לאדם טוב, כאשר הכל זורם ומצליח כפי שציפה. אך הנה, התורה מצווה לחוש רגש של שמחה בכל מצב. ציווי זה מגלה וגם נותן את הכח לשמחה. לשמחה מפני שצריך לשמח, ולא בגלל נסיבות. התורה מצפה מהיהודי שהשמחה תהיה משהו פנימי הנשלט על ידו, ולא שמחה תגובתית למצבי חיים שונים ומשתנים. כאשר מתבוננים בפנימיות מציאותו של יהודי, אי אפשר שלא להיות בשמחה, הרי זכינו ונתנה בנו נשמה שהיא חלק אלוהי. נצטוונו במצוות המקשרות אותנו אל הקב"ה, והוא שש ושמח בנו. אז איך לא נשמח אנו?

1

רציונאל

2

מטרות

- התלמידים יזהו מצבים הגורמים להם שמחה.
- התלמידים יבינו כי החיוב לשמחה הינו תמידי ולא תלוי בנסיבות.
- התלמידים יכירו מקורות מן התורה המצווים על השמחה.

3

מבנה השיעור

פתיחה	הכי טבעי	10 דקות, מליאה
פעילות 1	מה גורם לי שמחה	5 דקות, יחידני ומליאה
פעילות 2	עיון במקורות	10 דקות, מליאה
פעילות 3	צווי על שמחה	5 דקות, מליאה
פעילות 4	ושוב שמחים	10 דקות, מליאה
סיום	כפתור השמחה	5 דקות, יחידני

4

הכנה ואביזרים

- סיפורים (נספח 1)
- מקורות (נספח 3)
- דף עבודה (נספח 2 x)
- מדבקות עגולות בינוניות כמספר הילדים

מהלך שיעור

עבדו את ה' – בשמחה



10

פתיחה: הכי טבעי

המורה יפתח את השיעור ויודיע: היום נתחיל בכמה מקרים מהחיים. אני אספר לכם סיפור, אפסיק אותו באמצע ואבחר אחד מכם להציג לי או לספר לי מה הוא היה עושה או איך הוא היה מגיב. המורה יספר סיפורים (נספח 1). בסיום כל סיפור הוא יזמין ילד להדגים כיצד הוא היה מגיב. תגובותיהם של הילדים אמורות לכלול צער, אכזבה, בכי או אפילו כעס על הדברים העצובים וה"לא טובים" שקורים בסיפורים. בשלב זה המורה לא יכוון, הוא רק יזדהה עם צערם של הילדים.

המורה יסכם: ראינו כמה דוגמאות לדברים שציערו את הילדים. בואו ונבדוק מה מצער אותנו ומה משמח אותנו.



5

פעילות 1: מה גורם לי שמחה

המורה יחלק לתלמידים דף עבודה (נספח 2) ויסביר: בדף זה מצוירים או כתובים דברים שונים. כל תלמיד יקיף בצהוב מלים או ציורים של דברים שגורמים לו שמחה, ובכחול דברים שגורמים לו עצב. התלמידים יקיפו וישתפו. המורה יסכם את דבריהם על הלוח. יתכן שיהיו בין התלמידים חילוקי דעות לגבי כמה מה המקרים, זה לא משנה. מטרת הפעילות היא להדגיש שמחה ועצב הם בדרך כלל רגשות שנגרמים על ידי מה שקורה לנו, ולכן המורה רק יאמר: מעניין, אותו מקרה גורם לאחד שמחה ולאחר עצב!



10

פעילות 2: עיון במקורות

המורה יתלה את המקורות (נספח 3) על הלוח. הוא יציין שאלו מקורות מהתורה שמצווים עלינו לשמח. ויסביר בכמה מלים כל מקור. במקור ג': התורה מודיעה לנו שהציאה לגלות היא לא רק בגלל שלא קיימנו מצוות, אלא בגלל שקיימנו אותן ללא שמחה. "אשר לא עבדת את ה' אלוךך בשמחה". עבדת, אבל לא בשמחה. ומצוות צריך לקיים בשמחה!

מהלך שיעור

עבדו את ה' – בשמחה



5

פעילות 3: ציווי על שמחה – דיון

המורה יקרא לשני תלמידים, יעמיד אותם מול הכיתה ויצווה: תרימו ידיים, תמחאו כפיים, תקפצו על רגל אחת, תהיו שמחים.. התלמידים יבצעו את בקשותיו של המורה בקלות עד לאחרונה. הם ינסו לשמוח, המורה יקשה עליהם. אם הם מחייכים, הוא יאמר: לא אמרתי לחייך, אמרתי להיות שמחים! לא אמרתי לצחוק, לא להשתולל, לרקוד, תהיו שמחים באמת בלב.

הם יתייאשו, איך אפשר לשמוח? המורה ישתף את התלמידים: מה אתם אומרים, אפשר לצוות על מישהו לשמוח? ואם בדיוק לא "שמח" לו? המורה ישמע מעט ויגלה את הסוד: בכל דבר שה' ציווה אותנו, הוא גם נתן לנו את הכוח לקיים אותו.

ה' ציווה אותנו לשמוח תמיד, וזה סימן שיש לנו כוח לזה! יש לנו גם סיבה טובה לשמוח בכל מקרה, כי אנחנו יהודים ויש לנו מצוות שמקשרות אותנו עם ה', וה' שמח בנו, אז איך אנחנו לא נשמח? איך עושים את זה, אנחנו עוד נלמד, אבל בינתיים בואו ננסה...



10

פעילות 4: ושוב שמחים

המורה ישאל: אתם זוכרים את הסיפורים מתחילת השיעור? בואו נראה מי חושב שהוא יכול לשמוח גם בהם! המורה יקרא סיפור ושואל: מי חושב שהוא יכול לשמוח בסיפור כזה? וכך בשלושת הסיפורים. התלמידים מן הסתם יהיו מספיק יצירתיים למצוא רעיונות איך אפשר לשמוח גם במצב כזה. במידה וממש אין ברירה – המורה יכול לנסות לכוון בסיפור הראשון.



5

סיום: כפתור השמחה

המורה יחלק לכל ילד כפתור (מדבקה) שנקרא כפתור השמחה. על התלמיד להדביק אותו על הבגד או על התיק וכדומה והוא יזכיר לו להיות שמח בכל מצב. הוא יוכל ללחוץ עליו ולהעביר לעצמו מחשבות שמחות. אם הילד רוצה, הוא יכול לכתוב או לצייר עליו משהו שיזכיר לו איך להיות שמח.

נושא שיעור שמחה חסידית

1

רציונאל

לאחר שעסקנו במקורות השמחה הכתובים בתורה, נרחיב בשיעור זה ונוסיף את הפן החסידי של השמחה. החסידות, כמאור שבתורה, מאירה גם את עניין השמחה. השמחה היא אבן יסוד בתורת החסידות, עד כדי כך שאחד השמות הראשונים שהוענקו לחסידים לפני שהוטמע השם חסידים היה: "השמחים". בחסידות מוסבר ששמחה היא אמנם לא מצווה, אך באמצעותה ניתן להגיע אל המקומות הגבוהים ביותר אשר לשם לא ניתן להגיע על ידי אף מצווה. מהות השמחה היא העובדה שיהודי אינו מציאות לעצמו אלא כל מציאותו היא החיות שה' ממשיך אליו. לכן, אם ברגע זה הוא חי, הרי שברגע זה בוחר ה' להמשיך ולהחיות אותו ולהשגיח בהשגחה פרטית עליו ועל כל ענייניו. עובדה זו כשלעצמה

2

מטרות

- התלמידים יכירו בכך ששמחה היא כוח משנה מציאות.
- התלמידים יפנימו את הקשר בין חסיד לשמחה. חסיד ועצב לא "הולכים" יחד.
- התלמידים ישאפו להיות שמחים בלי קשר לנסיבות חייהם.

3

מבנה
השיעור

פתיחה	כתב חידה	10 דקות, מליאה
פעילות 1	שמחה משנה מציאות	20 דקות, מליאה
פעילות 2	חסיד עצוב/שמח	10 דקות, מליאה
סיום	כדור של אש	5 דקות, יחידני

4

הכנה
ואביזרים

- סיפורים להצגה (נספח 2)
- היגדים (נספח 3)
- תמונה של חסיד רוקד (נספח 4)
- כתב החידה (נספח 1) ☒
- אביזרי תחפושת שונים: שני זקנים/כובעים לצדיקים, מספר כובעי צמר/בקבוקים לשיכורים, כובע או כתפיות לסוהר, דלי.
- עיגולי בריסטול צהובים בקוטר 7 ס"מ כמספר התלמידים וסרט מתנות או סיכות לענידת הסמלים לתלמידים.

מהלך שיעור שמחה חסידית



10

פתיחה : כתב חידה

המורה יתלה את כתב החידה על הלוח (נספח 1) ויפתור אותו יחד עם הילדים. הצופן לפתירת החידה: אות אחת קדימה (א' הופכת לב' וכן הלאה, כאשר ת' הופכת חזרה לא'). התשובה המתקבלת היא: שמחה פועלת ישועות. המורה יסביר כי לשמחה יש כוח מיוחד, שמחה יכולה לגרום לדברים רעים להתבטל או אפילו להפוך לטובים. ויספר סיפור אמיתי שמראה לנו את הכוח של שמחה.



20

פעילות 1: שמחה משנה מציאות

להלן 2 הצעות לפעילות, כל מורה יבחר את האופציה המתאימה לאופיו ולכיתתו..

אפשרות א':

המורה יציג את הסיפור בשיתוף הכיתה (נספח 2) (רצוי לקרוא קודם את הסיפור במלואו מנספח 2).

אפשרות ב':

המורה יספר לכיתה את הסיפור כפי שהוא מובא בנספח 2.

במספר מקומות הוא יפסיק ויעורר שאלות אצל התלמידים:

- האם הצדיקים פחדו מהכלא? מהשיכורים?
- מדוע רבי אלימלך בוכה?
- מה כבר יכול לעצור כל כך צדיק כמו רבי אלימלך?

האופציות לסיום הפעילות – לשתי האפשרויות:

לאחר הסיפור ישאל המורה את התלמידים:

- מדוע שמחו רבי זושא ורבי אלימלך?
- האם הם חשבו שבגלל השמחה שלהם יוציאו את הדלי?
- האם הם עשו את עצמם שמחים, או באמת שמחו?
- מה פעלה השמחה שלהם?

סיכום: הצדיקים פשוט היו שמחים. באמת היו שמחים. השמחה פעלה בשבילם ישועות ועשתה להם נס.

מהלך שיעור שמחה חסידית



10

פעילות 2: חסיד עצוב/שמח

המורה יתלה על הלוח תמונה של חסיד רוקד (נספח 4). את ההיגדים (נספח 3) הוא יניח על שולחנו כשהם הפוכים ויסביר: חסידים תמיד שמחים. הם יודעים כמה זה חשוב להיות בשמחה ומשתדלים לשמוח גם כשלא קל להם. עכשיו אבחר תלמיד, אומר לו אחד המשפטים והוא יגיד לי האם ההיגד מתאים לחסיד שמח או לא.

המורה והתלמידים יעברו יחד על כל ההיגדים ויתלו רק את ההיגדים השמחים ליד החסיד.



5

סיום: כדור של אש

המורה יחלק לכל ילד עיגול צהוב. המורה ויאמר כי ישנה אמרה חבדית האומרת: "חסיד הוא כדור של אש ושמחה". חסיד הוא תמיד שמח ומחמם. עיגול צהוב מזכיר כדור של אש ושמחה.

על העיגול יכתבו התלמידים את האמרה ויקשטו וכך יזכרו להיות תמיד שמחים כמו חסידים.

נושא שיעור פירות השמחה

אדם יכול לפתח בעצמו את היכולת לשמוח בכל מצב, משום שמחה יכולה להתעורר בעקבות תגובה או פרשנות לאירוע/מצב חיצוני. אדם שמסגל לעצמו לשמוח בכל מצב מרוויח מלבד עצם השמחה עוד דברים רבים. שמחה יוצרת תחושה נעימה וגורמת לאחרים לחפוף בקרבת השמח. יתר על כן דווקא בזמנים קשים, נותנת השמחה כוח להתמודדות עם כל דבר. גם ברובד הרוחני - השמחה מעוררת בעולמות עליונים השפעות חדשות ומורידה שפע לעולם.

1
רציונאל

- א. התלמידים יתבוננו בתוצאות הטובות של השמחה.
- ב. התלמידים יכירו בתחושה הטובה של עשיית דברים מתוך שמחה.
- ג. התלמידים יתנסו במציאת דרכים לשמוח במציאות נתונה.

2
מטרות

פתיחה	למי יותר קל?	10 דקות, מליאה
פעילות 1	מה אני מרוויח?	20 דקות, קבוצות ומליאה
פעילות 2	מבחן השמחה	10 דקות, יחידני ומליאה
סיום	סיכום שמח	5 דקות, יחידני

3
מבנה השיעור

1. רווחי השמחה (נספח 2)
2. סיפורים (נספח 1) ☒
3. מבחן השמחה (נספח 3) ☒
4. שמיניות בריסטול או דפים להכנת אימרות בנושא השמחה כמספר התלמידים.

4
הכנה ואביזרים

מהלך שיעור

פירות השמחה



10

פתיחה: למי יותר קל?

המורה יבחר ששה מתנדבים ויחלק אותם לשתי קבוצות. קבוצה אחת היא הקבוצה השמחה, וכל דבר שמבקשים ממנה היא צריכה לעשות מתוך שמחה. הקבוצה השנייה היא קבוצת התלונות. התלמידים אמורים לבצע את הנדרש מהם בליווי תלונות ובנרגנות. ההתנסות מתחילה: המורה יאמר לסדר את התיקים, למחוק את הלוח, לטאטא את הכיתה וכו'. והם יעשו. אלו בשמחה ואלו בתלונות. לאחר מס' דקות המורה יחזיר את התלמידים למקומותיהם וינהל עם הכיתה דיון.

נקודות לדיון:

- ◀ מה אתם אומרים?
- ◀ למי היה יותר קל?
- ◀ למי יותר נעים לעבוד?
- ◀ ליד מי יותר נעים לעבוד?
- ◀ מה בדרך כלל אנחנו עושים כשמבקשים מאיתנו משהו? מחייכים או מתלוננים?...
- ◀ מדוע אנחנו לא עושים דברים מתוך שמחה אם זה כל כך נעים?



20

פעילות 1: מה אני מרוויח?

הכיתה תתחלק לשלוש קבוצות. כל קבוצה תקבל סיפור אחד (נספח 1). היא תקרא את הסיפור ותציג אותו. המורה יתלה את שלושת רווחי השמחה על הלוח (נספח 2). כל קבוצה תבחר את הרווח המובע בסיפור אותו הציגה.



10

פעילות 2: מבחן השמחה

כל תלמיד יקבל את מבחן השמחה (נספח 3) וימלא אותו באופן אישי. לאחר שרוב התלמידים יסיימו, המורה יבחר מספר מתנדבים שיקריאו בקול את התשובות שלהם.



5

סיום: סיכום שמח

התלמידים יקבלו דף/שמינית בצבע לבן וישבו לחשוב על פתגמים או על סיסמאות בנושא השמחה, יכתבו אותם ויקשטו. אפשר לערוך פעילות זו גם בקבוצות.

נושא שיעור עבודת השמחה

השמחה היא עבודה קשה ומתמשכת. אין היא תלויה בגורמים חיצוניים. ניתן לראות אנשים שלא חסר להם דבר והם ממורמרים ומתלוננים. טבע העפר שבנפש הבהמית מושך את האדם כלפי מטה אל העצבות והייאוש המונעים ממנו להתקדם ולהשיג את המטרה. נקודת המפתח להצלחה להיות בשמחה, היא ההבנה שהשמחה והעצבות תלויה בבחירת האדם. המציאות אמנם נתונה, אך בידי האדם יש בחירה כיצד לפרשה. מה לחשוב ומה לעשות כדי להיות בשמחה למרות שהמציאות איננה רצויה. מחשבות המסייעות להגיע לשמחה: הכרה בטוב הקיים, הקטנה ו"כיווץ" הבעיה בדמיון למזערית ולא משמעותית, והעיקר: הכרה בכך שהכל מכוון מלמעלה על ידי מי שאוהב אותי וחפץ בטובתי. בנוסף למחשבות, ישנן פעולות המעוררות את השמחה: ריקוד, שיר ואפילו חיוך. עשיית פעולה חיצונית מלאכותית משפיעה על מצב הרוח הפנימי.

1

רציונאל

2

מטרות

- א. התלמידים יכירו בכך שהבחירה להיות בשמחה או בעצבות היא בידי האדם.
- ב. התלמידים יכירו מספר דרכים להתמודדות עם העצבות.
- ג. התלמידים יתנסו בתהליך ההתמודדות בדרכים השונות.

3

מבנה
השיעור

פתיחה	עבודת השמחה	5 דקות, מליאה
פעילות 1	גרגר אורז	10 דקות, מליאה
פעילות 2	הארנק הסודי	15 דקות, מליאה
פעילות 3	במנהרת החושך	10 דקות, מליאה
סיום	ארנק סודי משלי	5 דקות, יחידני

4

הכנה
ואביזרים

1. סיפור ודוגמא (נספח 1)
2. ארנק (נספח 2 x)
3. חופן גרגרי אורז (קצת לכל תלמיד)
4. ארנק קטן ובו פתקים ריקים
5. חצי כוס מים

מהלך שיעור

עבודת השמחה



5

פתיחה: עבודת השמחה

המורה יסביר לתלמידים: בשיעורים האחרונים דיברנו הרבה על שמחה. מה היא עושה, כמה היא חשובה, זה שהיא חובה מן התורה, ואחת מדרכי החסידות. היום נדגים כמה דרכים איך אנחנו יכולים להיות בשמחה גם כשקורים לנו דברים עצובים. מה חושבים ומה עושים כדי לא להיות עצוב, כדי להצליח להיות שמח. אנחנו נקרא סיפורים של כמה ילדים שקרו להם כל מיני דברים עצובים והם מצאו לעצמם דרך איך לשמוח בכל זאת. אחרי כל סיפור נתאמן קצת ונראה אם גם אנחנו מצליחים לעשות את זה.



10

פעילות 1: גרגר אורז

המורה יקריא לתלמידים את סיפורו של שימי (נספח 1).

לאחר הקראת הסיפור ישאל המורה:

• מה היתה הבעיה של שימי?

• מה עשה שימי כדי לשמוח בכל זאת?

מסקנה:

הוא "לקח" את הבעיות שלהם והקטין אותם לגודל של גרגר אורז קטן. המורה יוציא את האורז, ירים גרגר אחד ויראה אותו לתלמידים: יש לי פה גרגר אורז קטן קטן, מי רוצה לנסות להראות לנו איך הוא הופך בעיה לגרגר קטנטן? להלן דוגמה להמחשה: היום באוטובוס מישו דחף אותי ודיבר אלי לא בנימוס. בהתחלה הדבר היה נראה לי כל כך פוגע ומעליב, עכשיו אני חושב שזוהי בעיה קטנה מאד. אני הרי ממילא לא אפגוש אותו יותר, אז מה אכפת לי מה הוא אמר? זו אפילו בעיה עוד יותר קטנה, כי אני לא עניתי לו, אז הבעיה היא שלו, שהוא זה שהעליב, לא שלי. כשאני חושב על זה שוב, אז חבל לי אפילו להצטער בגלל בעיה שמחר בערב בטוח כבר לא אזכור אותה. מה אתם אומרים? ממש גודל של גרגר אורז, לא? בהמשך התלמידים יביאו דוגמאות נוספות.



15

פעילות 2: הארנק הסודי

המורה יקדים: עכשיו נראה דרך אחרת של ילד שהתמודד עם העצבות וניצח אותה.

ויספר את סיפורו של דודי (נספח 1) לאחר הסיפור המורה ישאל:

• מה היתה בעייתו של דודי?

• האם זו בעיה שאפשר להקטין לגודל של גרגר אורז?

• איך דודי הצליח לשמוח בכל זאת?

המורה יראה לתלמידים ארנק ובו פתקים. ויזמין תלמיד להוציא פתק ולכתוב עליו משהו טוב שיש לו והוא יכול לחשוב עליו ברנעים שהוא עצוב וזה ישמח אותו. הוא ידגיש שזה צריך להיות משהו מאוד טוב, יותר מהצער! אם למשל ילד מרגיש אבוד כי הוא נותק מאבא שלו במקום הומה אנשים, הוא לא יתנחם מהמחשבה שיש לו טופי בכיס, אבל אם ילד איבד את הטופי שלו, אז הוא יכול להתנחם בכך שברוך ה' הוא לא איבד את אבא שלו. מספר תלמידים יכתבו על פתקים דברים חשובים שיש להם לשמוח איתם ובזכותם.

מהלך שיעור

עבודת השמחה



10

פעילות 3: במנהרת החושך

המורה יספר על דרך שלישית ומעניינת של ילד בשם לייזר. וימליך לתלמידים להקשיב היטב לסיפור שלו, כי הדרך שלו לשמוח היא לא רק דרך טובה, היא גם מצוה. הדרך שלו היא אמונה בהשגחה פרטית. המורה יקריא את הסיפור של לייזר (נספח 1), בסיומו הוא יפתח דיון עם התלמידים.

נקודות לדיון:

- ◀ האם לייזר אוהב חושך?
- ◀ האם הוא אוהב שמתזים עליו מים?
- ◀ למה במנהרת החושך היה לו כיף?

מסקנה: כשיודעים שמישהו שאוהב אותנו עושה משהו במיוחד בשבילנו כי הוא יודע שזה ייתן לנו הרגשה טובה, אז אנחנו לא עצובים ולא דואגים, רק שמחים ורגועים.

◀ מי אוהב אותנו מאד ועושה הכל רק לטובתנו?

סיכום:

אם אנחנו זוכרים שכל מה שה' עושה זה רק לטובתנו כי הוא אוהב אותנו – העצבות ממש מיותרת. המורה יזמין כמה תלמידים לספר על משהו שקרה או חסר להם והם אינם דואגים כי הם יודעים שהכל מה'. בהמשך המורה יציע לתלמידים לחשוב על פעולות שניתן לעשות כדי להיות בשמחה.



5

סיום: ארנק סודי משלי

כל תלמיד יקבל תמונה של ארנק (נספח 2) וירשום בארנק כמה מהדברים המיוחדים שיש לו, שבגללם הוא כל כך עשיר. שאיך הוא יכול להיות עצוב בכלל...

כדי לזכור את שלושת ה"פטנטים" של השמחה:
התלמידים ידביקו כמה גרגרי אורז על הארנק מלמעלה, וגם יכתבו בגדול: הכל בהשגחה פרטית!