

הנחיות למורה – סליחה לעצמי

קהל היעד: כיתות ו-ח

מטרות:

1. להכיר את המונח "לסלוח לעצמי".
2. לזהות רגשות של האשמה עצמית, להכיר דרכי התמודדות עם הרגשות האלה ולסלוח לעצמי.
3. ללמד את התלמידים והתלמידות דיבור עצמי שיעודד אותם להיות סלחנים כלפי עצמם.
4. להכיר דרכים להירגע כשטועים או כשמרגישים אשמה.

רקע:

הרבה פעמים אנו מדברים על סליחה בהקשר של יחסינו עם אנשים אחרים: איך לבקש סליחה ממי שפגענו בו, ואיך לסלוח למי שפגע בנו. בפעילות זו נתמקד בלסלוח לעצמנו: איך להפסיק לכעוס על עצמנו על מעשה שעשינו ושתוצאותיו היו שליליות. מצבים יומיומיים רבים יכולים להוביל לרגשות של צער וחרטה על דברים שעשינו. למשל, כשלא הספקנו לעשות משהו שרצינו, כשאחרנו למקום כלשהו או כשהתלוצצנו עם מישהו והוא נפגע מאיתנו בלי כוונה. אנשים שמאשימים את עצמם מרגישים בדרך כלל בושה, כעס ואשמה. לפעמים אנחנו מאשימים את עצמנו גם במקרים שבהם אין מקום לאשמה. במקרים קיצוניים אנשים דורשים מעצמם שלמות, לא לטעות אף פעם. יש אנשים שאינם מרשים לעצמם חולשות אנוש, וכאשר הם טועים הם מאשימים את עצמם בעוצמה כזאת שלפעמים גם יכולה להעלות חרדות, רגשי נחיתות ומחשבות שליליות על עצמם, כגון אני בלתי נסבל, אף אחד לא יאהב אותי, וכדומה. האשמה עצמית דומה לפעמים לשופט מחמיר שאינו מכיר בנסיבות מקלות.

החרטה היא רגש חשוב. היא מאפשרת לנו לזהות את השגיאות שעשינו, להכיר בהן ולתקן אותן. אולם כאשר החרטה מתמשכת ומלווה בבושה, בכעס ובאשמה, היא עלולה להוביל לרגשות של דיכאון ושנאה עצמית. תהליך כזה מחליש אותנו, ובמקום שהחרטה תקדם אותנו לעבר שינוי חיובי, אנחנו שוקעים עוד יותר למטה.

כשאנחנו ממשיכים לכעוס על עצמנו על משהו שקרה בעבר, אנחנו בעצם ממשיכים להתעסק בעבר במקום להתמקד בהווה ובעתיד. המשמעות של לסלוח לעצמנו היא לבחור לצעוד בדרך חדשה וטובה יותר. משמעותה לקבל את עצמנו באהבה, גם אם פעלנו בדרך שאינה נראית לנו מושלמת. אין הכוונה להקל ראש בדברים שקרו, "לחפף", להכחיש, להתעלם או לזלזל במה שהיה, אלא להיות שופט אנושי שמתחשב בנסיבות מקלות. סליחה אמיתית יכולה לנבוע מההבנה שאנחנו אנושיים. לסלוח לעצמנו זו בחירה, הבחירה לשנות מחשבות ורגשות באמצעות דיבור פנימי שונה. במקום להגיד לעצמנו שאנחנו לא בסדר, אנחנו בוחרים להגיד לעצמנו שבסך הכול ניסינו לעשות את הכי טוב שיכולנו באותו הרגע, שאת העבר איננו יכולים לשנות, אבל אנחנו מחליטים לפעול אחרת בעתיד. לסלוח לעצמנו זה כמו לחבק את עצמנו.

אדם שסולח לעצמו לא אומר שהמעשה שעשה לגיטימי, אלא שהוא מכיר בכך שאי אפשר לשנות את העבר, ומה שנתון לשינוי ותיקון הוא העתיד. משמעות הסליחה היא להתקדם הלאה כדי שהעתיד יהיה טוב יותר. כשאנחנו מבינים את הטעות שעשינו וסולחים לעצמנו, אנחנו מאפשרים לעצמנו ללמוד מהטעויות שלנו ולהתקדם הלאה.

מהלך הפעילות:

שקופית שער: סליחה לעצמי

נציג לתלמידים את נושא המפגש ומטרותיו. שאלו את התלמידים מהי סליחה לעצמי. לאחר מכן הסבירו לתלמידים כי הרבה פעמים אנחנו מדברים על סליחה בהקשר של יחסינו עם האחרים: איך לבקש סליחה ממי שפגענו בו, ואיך לסלוח לאחרים (כלומר להפסיק לכעוס על מי שפגע בנו). בפעילות הזאת נתמקד דווקא בסליחה לעצמנו: איך להפסיק לכעוס על עצמנו על מעשה שעשינו ושהתוצאות שלו היו שליליות.



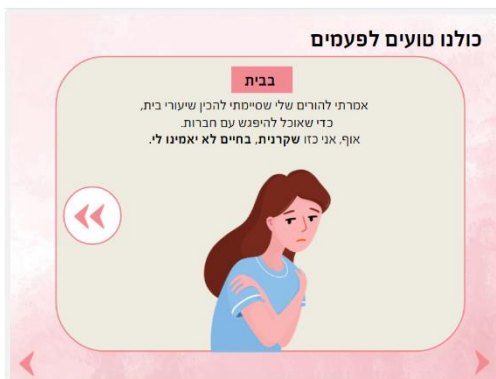
שקופית 2: כולנו טועים לפעמים

בשקופית זו מובאים מקרים שבהם בני ובנות הנוער טעו והם מאשימים את עצמם. אפשר לעבור בין המקרים על ידי התקדמות עם החץ.

אמרו לתלמידים כי כל אחד טועה לפעמים וכל אחד מגיב אחרת. יש כאלה שלוקחים את זה "קשה", יש כאלה שמבינים את העניין ו"זורמים" הלאה, ויש כאלה שבכלל לא מכירים בטעות שלהם.

לאחר מכן שאלו את התלמידים:

איך אתם מגיבים כשאתם טועים? מה אתם אומרים לעצמכם? האם זה עובר לכם מהר? איך אתם מרגישים?



שקופית 3: להאשים את עצמי VS לסלוח לעצמי

בשקופית זו מופיעות בועיות דיבור של הנערים והנערות מהשקופית הקודמת, ובהן תכנים של האשמה עצמית.

שאלו את התלמידים איך הנערים והנערות שטעו מרגישים, ונהלו דיון בעזרת השאלות המופיעות בשקף.



כדאי לסכם את הדיון ולומר לתלמידים כי מי שמצטער על מעשיו בעבר מרגיש חרטה. לפעמים מרגישים חרטה גם במקרים קטנים – כשלא הספקנו לעשות משהו שרצינו, כשאיחרנו למקום כלשהו או כשהתלוצצנו עם מישהו והוא נפגע. לא פעם אנשים שמאשימים את עצמם מרגישים בושה, כעס ואשמה, ולפעמים אנחנו מאשימים את עצמנו גם במקרים שבהם אנחנו לא אשמים.

החרטה היא רגש חשוב. היא מאפשרת לנו לזהות את השגיאות שעשינו, להכיר בהן ולשנות אותן לקראת דרך חדשה וטובה יותר. אולם כאשר החרטה מתמשכת ומלווה בבושה, בכעס ובאשמה, היא עלולה להוביל גם לרגשות של דיכאון ושל שנאה עצמית. תהליך כזה מחליש אותנו, ובמקום שהחרטה תקדם אותנו לעבר שינוי חיובי, אנחנו שוקעים עוד יותר מטה.

כשאנחנו ממשיכים לכעוס על עצמנו על משהו שקרה, אנחנו בעצם ממשיכים להתעסק בעבר במקום להתמקד בהווה ובעתיד. סליחה לעצמנו משמעותה בחירה לצעוד בדרך חדשה וטובה יותר. משמעותה לקבל את עצמנו באהבה גם אם פעלנו בדרך שאינה נראית לנו מושלמת. אין הכוונה להקל ראש בדברים שקרו, "לחפף", להכחיש, להתעלם או לזלזל במה שהיה, אלא פשוט להיות שופט אנושי שמתחשב בנסיבות המקלות מתוך הבנה שאנחנו אנושיים. לסלוח לעצמנו זאת בחירה. בחירה לשנות מחשבות ורגשות באמצעות דיבור פנימי שונה. במקום להגיד לעצמנו שאנחנו לא בסדר, אנחנו בוחרים להגיד לעצמנו שבסך הכול ניסינו לעשות את הכי טוב שיכולנו באותו הרגע, שאת העבר אנחנו לא יכולים לשנות אבל אנחנו מחליטים לפעול אחרת בעתיד. לסלוח לעצמנו זה כמו לחבק את עצמנו.

כשאדם סולח לעצמו הוא לא אומר שהמעשה שהוא עשה לגיטימי. לא ניתן לשנות את העבר, אך את העתיד אנחנו יכולים לשנות ולתקן. סליחה משמעותה להתקדם הלאה כדי לגרום לעתיד להיות טוב יותר, וכשאנו מבינים את הטעות שעשינו וסולחים לעצמנו, אנו מאפשרים לעצמנו ללמוד מהטעויות שלנו ולהתקדם.

שקופית 4: מחשבות חיוביות

בשקופית זו נסביר לתלמידים שלתחושת האשמה יש עוצמות שונות. תחושת האשמה יכולה להתגבר או להיחלש ואנחנו יכולים להשפיע על העוצמה שלה בעזרת המחשבות שלנו. בשקופית מוצגות בועיות מחשבה שכוללות מחשבות שיכולות להפחית את עוצמת האשמה או דווקא להעצים אותה. הזמינו את התלמידים להחליט אם המחשבה תעזור לנו לסלוח לעצמנו או תגביר את תחושת האשמה. בסוף הפעילות שאלו את התלמידים: מה אתם אומרים לעצמכם כשאתם טועים? אילו משפטים נוספים אנחנו יכולים להגיד לעצמנו כדי לסלוח לעצמנו?



שקופית 5: עבודה בקבוצות

בשקופית זו נחלק את תלמידי הכיתה לקבוצות. נזמין כל קבוצה לבחור דמות אחת ולהשיב על השאלות המופיעות על גבי השקף.

עבודה בקבוצות
בשקופית זו מוצגות דמויות שמתקשות לסלוח לעצמן בחרו דמות אחת וחשבו:
1. מה הייתה הכוונה החיובית של הדמות?
2. הסבירו לדמות מדוע היא צריכה לסלוח לעצמה.

מיקה
אורי
יובל
אלון

שקופית 6: לסלוח לעצמי

בשקופית זאת מוצגים טיעונים שונים בנוגע לסליחה עצמית. אפשר לקיים דיון על כל משפט. לאחר מכן, ערכו סקר כיתתי ובדקו אם הם מסכימים עם כל טיעון. תוכלו לבקש מהם להביא דוגמאות.

שאלות לדיון

לסלוח לעצמי
האם אתם מסכימים עם הטענות הבאים?

- 1. מי שסולח לעצמו יכול להתקדם לקראת שינוי חיובי.
- 2. מי שיועד לסלוח לעצמו - יסלח ביתר קלות גם לאחרים.
- 3. מי שלא סולח לעצמו עלול לשקוע בתחושות קשות של כעס, אשמה ואף שנאה עצמית.
- 4. מי שסולח לעצמו אינו מבין באמת את הטעות שעשה ואינו מתחרט עליה.
- 5. גם אם אנתו טועים לפעמים - הכוונה שלנו חיובית: להשיג משהו שחשוב לנו.

שקופית 7: איך נסלח לעצמנו?

השקופית מסכמת את התובנות שעלו לאורך המצגת. אפשר לבקש ממתנדבים להקריא את התובנות ולשאול את התלמידים: איזו תובנה הכי מדברת אליכם? מה אתם לוקחים מהשיעור היום? איך תפעלו אחרת בפעם הבאה שתטעו?

איך נסלח לעצמנו?

נסתכל על הצלחות שלנו ולא על הטעויות שלנו.

נבין שכולנו בני אדם וכולנו טועים לפעמים. זה אנושי, ואנחנו זכאים לחמלה וסליחה מעצמנו.

לא נביהל מהטעויות שלנו. נבין שטעויות הן הזדמנות לצמיחה - העבר כבר קרה, ועכשיו יש לנו הזדמנות לתקן את העתיד.

נבין שעשינו את הכי טוב שיכולנו לעשות באותו הרגע, גם אם התוצאה לא הייתה מעולה.

בעתיד נמשיך להתאמץ, ונניע לתוצאות טובות יותר.