יסודות
תורה ודמוקרטיה
מעלה כיסודות

"והחזקת בו" מהתנדבות חולפת לערבות עוטפת

מדריך מנחה למורה ולמחנך/ת – יום ההוקרה לפצועי מערכות ישראל ופעולות האיבה (י"ז בכסלו)

תעודת זהות ליחידה

רכיב	פירוט
קהל יעד	תלמידי תיכון (כיתות י'–י"ב) / מכינות / שנות שירות
מסגרת זמן	75–60 דקות
עזרים נדרשים	מקרן, רמקולים, דפי עבודה לתלמידים
רעיון מרכזי	פציעה נפשית (פוסט-טראומה) היא פציעה שקופה שיוצרת בדידות ובושה. השיעור מעניק תוקף למשא הפנימי של הלוחם ומכוון למעבר מחסד ארעי לערבות קהילתית מתמשכת ("והחזקת בו").

מטרות היחידה

- הבנת הפציעה השקופה: העמדה על ההבדל בין פגיעה פיזית לנפשית והשלכות ההסתרה.
- עיבוד רגשי: פענוח עולמו הפנימי של הלוחם מתוך השיר "רסיסים".
- ביסוס ערכי-תורני: לימוד המקור "לב יודע מרת נפשו" כחובה לאמון מוחלט בכאב הזולת.
- נקיטת עמדה ואחריות: תרגום ההוקרה למחויבות קהילתית קבועה.

דגשים לפדגוגיה, רגישות והכלה בכיתה

- מניעת חדירה לפרטיות: הבהירו בפתח השיעור שאין חובה לשתף בחוויות אישיות ואין חיטוט במקרים משפחתיים.
- הסטת המבט מאירוע הקרב ל"יום שאחרי": נתבו את תגובות התלמידים מחיפוש אחר "סיפורי קרב" להתמודדות החברתית-קהילתית בשגרה.
- מתן תוקף לערבות הדדית: הדגישו כי חוסנו של צבא ושל חברה נשען על הרשת הקהילתית שמחזיקה בפצועים ביום שאחרי.

יסודות
תורה ודמוקרטיה
מנהיגים ביסודות

מבנה השיעור ומהלך ההנחיה

שלב א': מבחן המבט – מה שרואים ומה שנסתר (15 דקות)

- **פתיחה:** הקרנת סרטון להמחשת הפציעה השקופה:
  - סרטון 1 (פלשבקים בחיים): צפייה בסרטון
  - סרטון 2 (רעש נפצים בפורים): צפייה בסרטון
- **דיון מונחה במליאה:**
  - כיצד הייתה מגיבה הסביבה אילו הפגיעה הייתה פיזית?
  - מה שונה בתגובה לפגיעה נפשית שאינה נראית, ולאיזה תחושות זה גורם אצל הנפגע?
- **תובנת מפתח למורה:** פציעה נפשית היא פציעה שקופה. החברה רואה גוף בריא ומצפה לתפקוד מלא. הפער בין הציפייה החיצונית לכאוס הפנימי מייצר בושה, הסתרה ותחושת ניכור.

שלב ב': קולו של השבר – עיון בשיר "רסיסים" (25 דקות)

- **הקרנה/השמעה:** השיר "רסיסים" בביצוע רביב כנר.
- **נקודות הנחיה לניתוח הטקסט:**
  - "אין על מי לשים את הראש" – תחושת הבדידות והיעדר המשענת.
  - "רק בלילות עולים קולות" – חרדות לילה וצפת המראות כששקט בחוץ.
  - "אין אוויר בשמיים" – התקפי חרדה ותגובה גופנית של חנק ודריכות.
  - "הכל תקוע במקום" – תחושת קיפאון בעוד העולם בחוץ ממשיך לרוץ.
  - "גם אם לא שברתי – שילמתי" – המחיר האישי הכבד של פציעה נפשית.
  - "זה נכנס לי בתריסים" – הטראומה שחודרת למרות ניסיונות ההגנה.
  - "במים לא רואים דמעות" – מנגנוני ההסתרה והמחיר החברתי שלהם.



יסודות
תורה ודמוקרטיה
מנהיגים ביסודות

שלב ג': לימוד מקורות – "לב יודע מרת נפשו" (20 דקות)

- **לימוד בחברותות מתוך דף המקורות (משלי י"ד, י).**
- **תובנות מפתח למורה עבור כל מקור:**

1. **אבן עזרא:** הכאב הפנימי נשאר נסתר. עלינו לפעול בענווה להימנע משיפוטיות.
2. **מלבי"ם:** פגיעה נפשית אינה מדידה בכלים חיצוניים. נדרש אמון מלא בדיווח של הסובל.
3. **תלמוד בבלי (יומא פג ע"א):** המצוקה הסובייקטיבית גוברת על עמדת מומחים. ההלכה מעניקה משקל מכריע לתחושת החולה.

שלב ד': מ"התנדבות חולפת" ל"ערבות עוטפת" (15 דקות)

- **סיכום המורה:** בימי חירום קל להתגייס ל"חסד חולף". אך הפציעה הנפשית מתחילה ביום שאחרי. פצועי צה"ל זקוקים למעטפת יציבה ומכבדת ("והחזקת בו").
- **הנחיית משימות הקבוצה:** כיוון התלמידים לעשייה שקטה, עוטפת ויציבה במקום מיזמים רועשים או מוחצנים.

מדריך להתמודדות עם מוקשים פדגוגיים צפויים

מוקש פדגוגי	תגובה צפויה בכיתה	מענה מונחה למורה
מוקש א': שיפוטיות וספקנות	"איך יודעים שהוא לא סתם מתפנק?"	הסבירו שהספקנות החברתית היא בדיוק ה"תריסים" והבושה שהפצועים נושאים. שאלו: *האם היינו מפקפקים במי שאיבד יד?* כאן נכנס הכלל ההלכתי "לב יודע מרת נפשו" – חובת אמון מלא בכאבו של האחר.
מוקש ב': חרדת גיוס	"אם ככה יוצאים מהצבא – מפחיד להתגייס"	הדגישו שחוסן צה"ל והחברה נשען על ערבות הדדית. הלוחם יוצא לקרב מתוך ביטחון שאם ייפצע, יש קהילה שתחזיק בו ולא תעזוב אותו.
מוקש ג': התלהבות ממעשי חסד מוחצנים	"בואו נעשה מסיבה רועשת להלומי קרב!"	כוונו אותם לחשוב על צורכי הפצוע: אדם המתמודד עם חרדת רעש זקוק לשקט ולמעטפת יציבה, ולא לחדירה לפרטיות או אירועים רועשים.