

אמפתיה ואחריות אישית בעת חירום

# "ובמקום שאין אנשים השתדל להיות איש"

אנחנו נמצאים בתקופה שמתאפיינת ב"עייפות מלחמה". עבור בני נוער, המתח הביטחוני הממושך מוביל לעיתים קרובות להתכנסות פנימה ("השתבללות"), צריכה מוגברת של מסכים ותחושת קהות חושים כלפי הסביבה. קל לפרש את ההתנהגות הזו כאדישות, אך פעמים רבות מדובר במנגנון התמודדות עם הצפה רגשית. מטרת הפעילות היא לעזור לתלמידים לזהות את המנגנונים האלו בתוכם, אך בו זמנית להזכיר להם את כוחה של הבחירה האישית. דרך הדיאלוג שבין הפסוק "ובמקום שאין אנשים השתדל להיות איש" לבין סיטואציות יומיומיות מהשטח, ננסה להניע אותם מהמצב הפסיבי (גלילה, שינה, התכנסות) לעבר מצב אקטיבי של עשייה קטנה ומחזקת. הפעילות לא מזמינה את התלמידים להפוך ל"גיבורי על", אלא פשוט להרים את הראש מהמסך ולראות את האדם שלידם. דווקא היציאה מעצמנו למען האחר היא הכלי היעיל ביותר לבניית חוסן אישי וקבוצתי בימים אלו.

ציוד נדרש:

חטרות הפעילות:

[מצגת](#)

1. לתת מקום לקושי, לעייפות ולהתכנסות שתקופות מלחמה מייצרות.
2. להעמיק בחשיבותן של אחריות אישית ובחירה דווקא בתקופות משבר.
3. לחשוב יחד איך בני נוער יכולים לעזור לסביבה שלהם דווקא עכשיו, ולסיים בבחירה אישית של פעולה קטנה ומעשית.

מהלך הפעילות:

**אמור לפתיחה:** אנחנו בתקופה קשה, וכולנו מרגישים אותה בצורה כזאת או אחרת. לפעמים יש פחד, עייפות, עצבים, חוסר ריכוז או פשוט תחושה שאין כוח לכלום. היום אני רוצה שנדבר על איך אנחנו בוחרים להתנהג בתוך התקופה הזאת. איך נראית אדישות, איך נראית עזרה, ואיך גם כשקשה לנו אפשר עדיין לראות קצת את מי שסביבנו.

**משחק פתיחה קצר:** תחרות- זהו כמה שיותר פתגמים שמופיעים בתמונה. הנחו את התלמידים לכתוב את התשובות בצ'אט. המטרה לעורר את הכיתה ולעודד השתתפות בפעילות.

**צ'ק אין:** כל אחד כותב בצ'אט דבר אחד טוב שעשה עבור מישהו אחר השבוע. הקריאו את הדברים שנכתבו בצ'אט, תנו למי שרוצה לספר על הדבר.

**משפטי מסכים לא מסכים** - (מופיע [במצגת](#))

- מקריאים משפט ואם מזדהים אז עושים "ניפנוף" בזום.
- בתקופה הזאת אני עם פחות אנרגיה מדרך כלל.
- קשה לי יותר לשים לב למה המשפחה שלי/חברים שלי צריכים ממני בתקופה הזאת.
- אני מחפשת במה אני יכולה לתרום בימים האלו.
- משעמם לי כל הזמן ואני בגלילות אין סופיות.

**אמרו:** מעניין לראות שיכולים להיות פה כמה דברים נכונים יחד. גם עייפות, גם קושי, גם רצון לעזור, וגם בריחה לטלפון. זה חלק ממה שהופך את התקופה הזאת לכל כך מורכבת, וכולנו אנושיים.

**במצגת| סרטון "עברו לידי ולא הציעו עזרה"**

בסרטון אמא שמספרת על אזעקה שתפסה אותה בלילה לבד עם שלושת ילדיה האוטיסטים והקושי שחוותה בניסיון להוריד את כולם למקלט. בסרטון האמא מספרת שזוג צעיר שגר מעליה חיכה שתזיז את ילדיה מהמדרגות כדי שיוכל לעבור. האמא מספרת שכעסה עליהם שחלפו על פניה במקום להציע לה עזרה.



## דיון:

- למה אתם חושבים שהם לא הציעו עזרה?
- מה הייתם מצפים מעצמכם בסיטואציה כזאת?
- מה לדעתכם עמד בדרך בין האנשים לבין המעשה הפשוט של לעזור?

## במצגת: "ובמקום שאין אנשים, השתדל להיות איש"

משפט מתוך מסכת אבות ב: ה'. משפט זה הוא תזכורת לחשיבותה של יוזמה ואחריות אישית, במיוחד כאשר הסביבה חסרה מנהיגות או מעשים מוסריים, ואנו נדרשים להיות אלה שיעשו את ההבדל.

**שאל:** מה זה אומר בעיניכם "להיות איש" היום?

**אמרו:** זה אנושי להתקשות לעזור. בתקופות קשות הרבה אנשים מתכנסים פנימה. אבל אם כולנו נשארים רק בתוך עצמנו, מי יעזור? כאן בדיוק נכנסת הבחירה. "להיות איש" לא אומר להיות מושלם, ולא אומר תמיד לעשות משהו גדול. זה אומר לנסות, גם כשלא פשוט לי, לפתוח קצת את המבט ולשאול: מי לידי צריך משהו ממני עכשיו?

## במצגת | סרטון "לב אחד"

סרטון ביקור במטה המתנדבים של "לב אחד" של הנשיא הרצוג ורעייתו מיכל.

## דיון:

- למה הנשיא הרצוג פונה אל הנוער?
- מה הנוער יכול לעשות בימים אלו?
- מה האתגרים בלצאת להתנדב עכשיו?
- אילו מעשים אתם חושבים שאתם יכולים לעשות?

## מצגת | רעיונות להתנדבות נוער

הקריאו את הרעיונות מהמצגת ובקש מכל אחד לחשוב עם עצמו על דבר שהוא מאמין שגם הוא יכול לעשות. עושים סבב/כל אחד כותב בצ'אט "דבר אחד שהוא יכול לעשות למען האחר השבוע".

**אופציה:** כל אחד מכין לעצמו לוח בינגו של עזרה לאחר שינסה למלא עד שבוע הבא. ניתן להיעזר [במחולל הבינגו](#)

## אמור לסיכום:

אנחנו לא שולטים בכל מה שקורה סביבנו, אבל אנחנו כן יכולים לבחור איך אנחנו מתנהגים בתוך התקופה הזאת. לפעמים הבחירה הכי חשובה היא פשוט לא לעבור ליד מישהו אחר ולהישאר אדישים.