

תן חיבוק

מערך שיעור לאור דמותו של רס"ל ראשון דן וידנבאום ז"ל

כתיבת מערך השיעור: נטע שושן-פאר - רשת אורט

חלק א': נתוני יסוד ומבוא למורה

- **שם הנופל:** רס"ל ראשון דן וידנבאום ז"ל.
- **הסטיקר:** תן חיבוק.
- **רציונל פדגוגי:** "מהמיתוס אל האנושי" – נפגוש את דן כנער שעלה מבגיה והתעקש להיות "הכי ישראלי שיש", ספורטאי ומאמן כושר שהאמין בלב זהב ובמגע אנושי פשוט. נלמד שהחיבוק אינו רק מחווה פיזית, אלא שפה של הכרה באחר, העברת "חום חיים" ויכולת להגן ולהציל, כפי שעשה דן ברגעיו האחרונים.
- **מטרות השיעור:**
 1. **חיבור רגשי:** היכרות עם דמותו של דן דרך חוש ההומור, החיוך הכובש והמסירות לחבריו.
 2. **הקניית ידע והגות:** הבנת המגע והחיבוק כגשר בין עולמות וכמקור לכוח נפשי ופיזי (אוקסיטוצין).
 3. **בירור זהות:** בחינת המקום האישי של התלמיד מול הניכור הדיגיטלי – האם אני יודע "לתת מקום" לאחר במגע ובנוכחות?
 4. **אחריות למעשה:** יצירת "סיירת חיבוק" כיתתית לחיזוק הקשר החברי בשטח.
- **רקע על הדמות (תמצית למורה):** דן נולד בבריסל ועלה לישראל בגיל 3. הוא היה תלמיד מצטיין ב"אמי"ת כפר בתיה", מאמן כושר קרבי ואוהד כדורגל מושבע. שירת בסיירת "אגוז" ובמילואים בחטיבת "יפתח". ב-12 בינואר 2024, בקרב במרכז הרצועה, זיהה ירי נ"ט, הספיק להזהיר את חבריו ואף דחף אחד מהם למחסה לפני שנפגע ונהרג.

חלק ב': מהלך השיעור (45 דקות)

1. **טבעת רגשית: "הניצוץ" - הדחיפה שמצילה חיים (10 דקות)**
 - **המטרה:** חיבור ללב דרך רגע הגבורה האנושי של דן.
 - **פעילות פתיחה -**
 1. **ניסוי אנושי (3 דקות) -** בקשו מכל תלמיד למצוא בן/ בת זוג.
- משימה:**
- יש להם 30 שניות לגלות 3 **דברים משותפים** ביניהם שאינם קשורים לבית הספר. לאחר מכן שאלו:
- למי היה קל לדבר?
 - למי היה פחות מביך אחרי חצי דקה?
 - למי הרגיש שהוא מכיר קצת יותר את האדם מולו?
- הסבירו: "ברגע שאנחנו יוצרים חיבור אנושי, המוח מתחיל לשחרר אוקסיטוצין – הורמון שמחזק אמון, קרבה ותחושת שייכות."
2. **האי - (2 דקות)** העמידו את התלמידים על קו.
- שאלו:

"אתם תקועים כבר שנה על אי בודד. מה הייתם מעדיפים?"
כל פעם בוחרים צד.

- אינטרנט בלי אנשים / אנשים בלי אינטרנט
- מיליון שקל / שלושה חברים טובים
- הצלחה גדולה לבד / הצלחה קטנה עם אנשים שאתם אוהבים
- שכולם יעריצו אתכם / שיהיו לכם 5 אנשים שסומכים עליכם

בסוף שאלו:

למה ברוב הבחירות בחרנו באנשים?
סיכום - המוח שלנו מתוכנת לחפש קשר, שייכות ואמון. כשזה קורה משתחרר אוקסיטוצין.

3. "מעגל המחסה: (5 דקות)

המורה מבקש מהתלמידים לעמוד במעגל צפוף. המורה בוחר תלמיד אחד שעומד במרכז המעגל ומבקש ממנו "ליפול" בעדינות לאחר (תמיכה).

הסיפור: המורה מספר שבשנותיו האחרונות, דן לא רק צעק אזהרה, אלא **דחף פיזית** חבר למחסה. המגע של דן היה הדבר האחרון שהציל את חברו.

• שאלות לדיון:

1. מה גורם לאדם ברגע של סכנה קיומית לחשוב על הגוף של החבר שלו לפני הגוף של עצמו?
2. דן דרש מהוריו לדבר רק עברית כדי להיות "חלק" מהמקום. איך הרצון להיות "קשור" לעם שלו מתבטא בחיבוק או בדחיפה המצילה?

2. טבעת הערך: "לב השיעור - הגרעין הלמדני" (15 דקות)

פיצוץ ה"צופן ההגותי" – משימה בקבוצות

המטרה: להבין שהחיבוק והמגע אינם רק מחווה טכנית, אלא "שפה יוצרת" המעבירה כוח חיים ומייצרת ביטחון.

1. הכנה מקדימה (למורה):

יש להכין לכל קבוצה (3-4 תלמידים) סט של 8 כרטיסיות. 4 כרטיסי "מקור" ו-4 כרטיסי "פיענוח".

- **כרטיס מקור 1:** "מתוכו נפח" (ספר הזוהר).
- **כרטיס מקור 2:** "חום הבשר של אלישע" (מלכים ב').
- **כרטיס מקור 3:** "חיבוק מול תפיסה" (עמנואל לוינס).
- **כרטיס מקור 4:** "הורמון החיבוק" (מדע האוקסיטוצין).

זוג 1: סוד הפחת החיים (ספר הזוהר)

- **כרטיס מקור 1:** "בעת בריאת האדם נאמר: 'נִיִּצֵר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם עֶפֶר מִן הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפִּיו נֶשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה'. מאן דְּנָפַח – מְדִילִיָּה נָפַח" (מי שנפח – מתוכו נפח) – ספר הזוהר.
- **כרטיס פיענוח 1:** המגע אינו פעולה טכנית; כשדן **דחף פיזית** את חברו למחסה בשניות האחרונות, הוא "הפיח חיים" והעביר לו חלק מהמהות והנשמה שלו כדי להצילו. חיבוק ומגע נועדו כדי להעביר משהו מתוכך לרעך.

זוג 2: חום החיים (מלכים ב')

- **כרטיס מקור 2:** אלישע, זכה להארת פנים מהאישה השונמית. הנביא חיפש לגמול לה טובה, אלישע ברח את האישה, "כָּעַת חַיָּה אֶת חֶבְקָת בֶּן". הבן האהוב נולד, גדל, החל לסייע לאביו במלאכות השדה, אלא שאז התחוללה דרמה לא צפויה: "וַיְהִי הַיּוֹם וַיֵּצֵא אֶל אֲבִיו אֶל הַקְּצָרִים. וַיֹּאמֶר אֶל אֲבִיו רֹאשִׁי רֹאשִׁי... וַיִּשְׁאַהֲבוּ וַיִּבְיָאֻהוּ אֶל אִמּוֹ וַיִּשָּׁב עַל בְּרָכִיָּה עַד הַצֹּהָרִים וַיָּמָת". אין ספק שהאישה התמלאה בפליאה על הנביא: על מה ולמה ברח אישה עקרה בבן שעתיד למות

בצעירותו?! היא מיהרה לדרוש מהנביא להחיות את הבן שהבטיח לה. נראה שאלישע "ברא" מחדש את הילד, בדיוק בדרך שבו נפח הא-ל רוח באדם הראשון: "נִשְׁכַּב עַל הַיֶּלֶד... נִיָּגַהַר עָלָיו, וַיָּקָם בְּשַׁר הַיֶּלֶד" – אלישע הנביא.

- **כרטיס פיענוח 2:** אי אפשר להחיות מישו מרחוק. המגע הפיזי מעביר **חום פנימי** וחיים ולא רק טמפרטורה. בדיוק כמו החיבוק של דן, המגע הכרחי כדי להחזיר תקווה וחיים למי שמרגיש "קפוא" מקושי.

זוג 3: שפת הליטוף (עמנואל לוינס)

- **כרטיס מקור 3:** ההבחנה בין "תפיסה" (שליטה) לבין "חיבוק/ליטוף" (נתינה) – עמנואל לוינס. עמנואל לוינס, פילוסוף יהודי-צרפתי הדגיש בספרו "כוליות ואינסוף" את ההבחנה הנדרשת בין "חיבוק" לבין "תפיסה". הליטוף, החיבוק, לא נועד כדי לכבוש ולשלוט. חיבוק איננו מחווה אלא שפה.
- **כרטיס פיענוח 3:** חיבוק הוא הפוך משליטה; זו שפה שמכירה בכך שהאחר הוא עולם מלא שחומק ממילים. החיבוק מהווה **גשר בין שני עולמות** המאפשר מפגש עמוק ברגע שבו המילים כושלות.

זוג 4: המגן הביולוגי (מדעי המוח)

- **כרטיס מקור 4:** "הורמון החיבוק" – אוקסיטוצין. תינוקות שזכו למגע רב יותר הצליחו בבגרותם לפתח קשרים בריאים ויציבים. מחקרים אחרים הדגישו שמגע חיובי מפעיל מערכות הורמונליות ועצביות המשפיעות על מצב הרוח, הבריאות הפיזית והיכולת לבטוח באחרים. אוקסיטוצין, המכונה לעיתים "הורמון האהבה" או "הורמון החיבוק", משתחרר במוח בתגובה למגע עורי עדין, חיבוק. להפרשת האוקסיטוצין השלכות מרחיקות לכת כגון העמקה של הנדיבות, הגברה של האמון, הפחתה משמעותית של חרדה ופחד, ועוד.
- **כרטיס פיענוח 4:** המדע מוכיח שמגע חיובי משחרר הורמון שמפחית חרדה, מעלה אמון ומייצר **תחושת ביטחון**. זהו ה"מגן" הביולוגי שדן העניק לחבריו ולחניכיו כמאמן כושר וכלוחם.

2. מהלך המשחק (7 דקות):

1. התלמידים מניחים את כל 8 הכרטיסיות הפוכות על השולחן.
2. בכל תור, תלמיד הופך שתי כרטיסיות.
3. כדי לזכות ב"זוג", על התלמיד להסביר מדוע כרטיס ה"מקור" מתאים לכרטיס ה"פיענוח".
4. אם ההתאמה נכונה – הזוג נשאר אצל התלמיד. אם לא – הופכים חזרה.

3. דף התשובות" (הזוגות המשלימים לפי המקורות):

- **זוג א': "מתוכו נפח" גבורת הנתינה של דן:** המגע אינו פעולה טכנית; כשדן דחף פיזית את חברו למחסה בשניות האחרונות, הוא העניק לו "נפיחת חיים" והעביר לו חלק מהמהות שלו כדי להצילו.
- **זוג ב': "חום הבשר של אלישע" החייאה מקרוב:** כפי שאלישע החיה את הילד רק כשנשכב עליו "ויחם בשר הילד", כך החיבוק של דן מעביר חום פנימי הכרחי להחזרת תקווה למי שמרגיש "קפוא" מקושי.
- **זוג ג': "חיבוק מול תפיסה" הכרה באחר:** החיבוק הוא הפוך מ"תפיסה" (שליטה); הוא שפה שמכירה בכך שהאחר הוא עולם מלא שחומק ממילים, ומהווה גשר המאפשר מפגש עמוק ברגע שבו המילים כושלות.
- **זוג ד': "הורמון החיבוק" המגן הביולוגי:** המדע מוכיח שהמגע משחרר אוקסיטוצין המפחית חרדה ופחד ומייצר אמון – זהו ה"מגן" הרגשי שדן העניק לחבריו ולחניכיו.

4. שלב הפיצוח והסיכום (8 דקות):

לאחר סיום המשחק, המורה אוסף את הכיתה לדיון קצר בטבעת הערך:

1. איזה חלק עובר? ספר הזוהר טוען ש"מי שנפח – מתוכו נפח". כשאתם נותנים חיבוק אמיתי לחבר שקשה לו, איזה כוח "מתוככם" אתם מרגישים שאתם מעבירים לו כדי לחזק אותו?
2. מילים מול מגע: עמנואל לוינס אומר שהחיבוק הוא שפה ברגע שבו המילים כושלות. האם קרה לכם פעם שחיבוק אחד עשה מה שאלף הודעות ווטסאפ לא יכלו לעשות?
3. האם החיבוק יכול לשמש ככלי מנהיגותי בסיטואציות של לחץ חברתי?

3. טבעת הזהות: "איפה זה פוגש אותי?" (10 דקות)

- המטרה:** להעביר את התלמיד מחוויה של "שליטה" באחר (אובייקט) לחוויה של "הכרה" באחר (סובייקט), ולבדוק היכן הזהות האישית שלו פוגשת את הצוואה של דן בעולם המודרני.
- הפעילות המפעילה:** "מבחן האובייקט והסובייקט"
- שלב ה"תפיסה" (שליטה):** המורה מבקש מכל תלמיד להחזיק חפץ (טלפון או עט) בחוזקה.
- **הוראה:** "תפסו את החפץ חזק. הוא שלכם, אתם מחליטים מה לעשות איתו, הוא לא יכול להתנגד".
 - **הקשר ללוינס:** המורה מסביר: עמנואל לוינס מכנה זאת "תפיסה" – כשאנחנו מתייחסים לאחר כאל חפץ שנועד לצרכים שלנו, אנחנו "תופסים" אותו כדי לשלוט בו.
- שלב ה"מגע המכיר" (נתינה):** המורה מבקש להניח את החפץ ולפנות לחבר שליד.
- **המשימה:** להניח יד על הכתף או ללחוץ יד ב"כוונה של דן" – לא כדי להיזיז אותו, אלא כדי להרגיש את נוכחותו.
 - **הקשר למקורות:** כפי שדן דחף את חברו למחסה כדי להגן עליו, וכפי שאמו הסבירה-חיבוק זה לתת מקום לאחר, זה להגן עליו. זהו המעבר מתפיסה (אחיזה בחפץ) לחיבוק (הכרה באדם כעולם מלא).
- התייחסות לעידן ה-ME TOO (הסבר קצר של המורה):**
- "בעידן שלנו, שבו אנחנו לומדים בצדק לשמור על גבולות ומרחב אישי (Me Too), המגע של דן מלמד אותנו הבחנה קריטית: יש מגע של 'לקחת' (תפיסה ושליטה) ויש מגע של 'לתת' (הגנה והחייאה). דן לא השתמש בכוחו כדי להקטין אחרים, אלא כדי להצילם. החיבוק שלו הוא 'שפה' של כבוד, שאומרת: אני כאן בשבילך, אני מגן עליך, אני מכבד את מי שאתה".

שאלות מנחות לשיח :

1. בדיקת ה"תפיסה" ביומיום: בחיים החברתיים (או ברשתות החברתיות), מתי אנחנו נוטים "לתפוס" חברים - כלומר, להשתמש בהם כחפץ לצרכים שלנו (למשל: כדי להרגיש חזקים יותר או כדי להשיג משהו) - ומתי אנחנו מצליחים לעבור ל"חיבוק" ולהכיר בהם כאנשים עם עולם שלם משונה מאיתנו?
2. העוז להגן במגע: דן דחף חבר למחסה ברגע של אש. בחיים שלכם בתיכון, האם קרה לכם שהשתמשם במגע (יד על כתף, חיבוק מחזק) לא כדי לשלוט, אלא כדי להיות "מחסה רגשי" עבור מישהו שמרגיש פגוע או בודד? מה עצר אתכם מלעשות זאת, ואיך הזיכרון של דן יכול לתת לכם את ה"עוז" לגשת ולחזק?

4. טבעת האחריות: "פשוט תעשו" (10 דקות)

המטרה: יציאה לפעולה ממשית ברוח דן.

הקריאה לפעולה - "משימת סיירת החיבוק" - ב-24 השעות הקרובות, כל תלמיד מתחייב לבצע פעולה אחת של "מגע מחזק" (חיבוק לחבר עצוב, יד על הכתף, או פשוט לשבת קרוב למישהו שמרגיש לבד). המטרה היא "להעביר חום פנימי" כפי שעשה אלישע הנביא.

● **שאלות מנחות:**

1. בדיקת ה"תפיסה" ביומיום: בהשראת ההבחנה של לוינס, תחשבו על הקשרים שלכם בתיכון או ברשתות החברתיות – מתי אנחנו נוטים "לתפוס" חברים (להשתמש בהם כחפץ לצרכים שלנו, למשל כדי להרגיש חזקים יותר) ומתי אנחנו מצליחים לעבור ל"חיבוק" ולהכיר בהם כאנשים עם עולם מלא שזקוקים למקום בלב שלנו?

2. להיות "מחסה רגשי": דן דחף חבר למחסה ברגע של אש ובכך הציל את חייו. בחיים שלכם בכיתה, האם קרה לכם שהשתמשתם במגע או בנוכחות פשוטה (יד על כתף, חיבוק מחזק, ישיבה ליד מישהו) כדי להיות "מחסה רגשי" עבור חבר שהרגיש "תחת אש" חברתית או בבדידות גדולה? מה גרם לכם לבחור לגשת אליו באותו רגע?

סיכום –

לפניכם קטעי מקורות השראה –

חפשו בתוכם את המשפט שמתאר בצורה הטובה ביותר מה לקחתם איתכם מהשיעור היום והסבירו.

- עת לחבוק ועת לרחוק מחבק. קהלת
- הליטוף אינו יודע מה הוא מחפש. לוינס
- החיבוק הוא הנעלה שבשפות הגוף והנשמה. ז'אק בורבון בוסה
- מתי תיפתחנה זרועותינו לחבק את הכול – את האבנים, את הגשם, את הפרחים, ואת בני-האדם. ניקוס קאזאנצאקיס
- כל חיבוק שנותנים ומקבלים מהדק מעט את העור במקומו סביב הגוף, ורק לאחר שאנחנו מחובקים מספיק אנחנו מרגישים בנוח עם עצמנו, בתוך עורנו. יואב בלום
- אני רוצה שהבית שלי ירגיש כמו חיבוק. ג'ניפר מוריסון
- משפט אחר...

חלק ג' -

משימת כתיבה ונספח

1. משימת כתיבה אישית - כתבו למשפחתו של דן:

- מהו הניצוץ של "לב הזהב" של דן שתאמצו לליבכם בעקבות ההיכרות עם דמותו?
- איזו פעולה של "סיירת חיבוק" (תמיכה, הגנה או פשוט נוכחות פיזית מחזקת) אתם מבטיחים ליישם השבוע עבור מישהו אחר כדי להמשיך את "חום החיים" של דן בעולם?
- חתמו במסר קצר של הוקרה למשפחה על החותם האנושי והחם שסיפורו של דן השאיר בכם.

2. נספח - רס"ר דן ווידנבאום ז"ל, חלק זה בנוי כדף לימוד מונחה לחברות

דף מקורות מונחה ללמידה בחברות (לצילום וחלוקה)

הסטיקר המלווה: "תן חיבוק"

תחנה 1: מהגשמה עצמית להגשמת מהות החיים
"תן חיבוק"

מתוך הפירוש של הרב שי פירון וג'קי שימל (מתוך הספר "פרקי בנים")

"בעולם הדיגיטלי, התקשורת האנושית מצטמצמת לא פעם לטקסטים, לסימוני 'לייק' ולחיבורים וירטואליים קרים. הקריאה הפשוטה והאנושית כל כך – 'תן חיבוק' – מחזירה אותנו אל כוחה העצום של הנוכחות

הפיזית. חיבוק הוא תקשורת א-מילולית עמוקה; הוא דרך לומר 'אני איתך', 'אני רואה את הכאב שלך', 'ואתה לא לבד', מבלי להזדקק למילים שלעיתים מחטיאות את המטרה או נשמעות כקלישאות. "החיבוק חוצה חומות ומשבר מחסומים. הוא מהווה מבע של נחמה ואמפתיה מוחלטת, שוויונית לחלוטין. כשאדם מעניק חיבוק אמיתי, הוא לא מציע פתרונות שכלתניים לבעיות, אלא מספק את הצורך האנושי הבסיסי ביותר – תחושת שייכות וביטחון. כשאנו מרבים בחום אנושי וביחסי (פיזי או מטאפורי של עטיפה ודאגה), אנו מפרקים כעסים, מפיגים בדידות ומזכירים לעצמנו שכולנו, בסופו של דבר, זקוקים לקרבה."

הסבר מושגים

- **תקשורת א-מילולית:** העברת מסרים ללא מילים, באמצעות שפת גוף, מגע, קשר עין וטון דיבור. פעמים רבות, תקשורת זו כנה ועוצמתית יותר מתקשורת מילולית כי קשה יותר לזייף אותה.
- **נחמה שכלתנית מול נחמה רגשית:** נחמה שכלתנית מנסה להסביר את הסיבה לכאב או להציע פתרון מעשי (מה שלרוב אינו עוזר לאדם באבל או בקושי). נחמה רגשית, המגולמת בחיבוק, פשוט מעניקה הכלה ומרחב בטוח.
- **חוסר אונים אנושי:** המצב שבו אנו עומדים מול סבל של אדם אחר ואין לנו מילים מתאימות לנחם. החיבוק הוא הפעולה שמכסה על קוצר היד של המילים.

שאלות הבנה והעמקה

שאלות הבנה:

1. מדוע, לפי הפסקה הראשונה, חיבוק מועדף לעיתים קרובות על פני ניסיון לנחם במילים?
2. אילו צרכים פסיכולוגיים בסיסיים נענים באמצעות פעולת החיבוק, על פי הפסקה השנייה?

שאלות העמקה:

1. כיצד השפיעה תקופת המסכים והרשתות החברתיות על היכולת שלנו לקיים אינטימיות וקרבה אמיתית בחברה? האם האימוג'י של הלב או החיבוק יכול אי פעם להוות תחליף למגע האנושי עליו מדברים הכותבים?
2. לעיתים אנו מהססים לתת חיבוק או קרבה לאדם במצוקה בגלל מבוכה או חשש "להידחק". כיצד מתגברים על המחסום הזה, וכיצד יודעים מתי החיבוק מתאים ומתי הוא פולשני?

מקור השראה וחיבור לפירוש

מקור השראה (הרב שלמה קרליבך):

"כשאדם נופל, אל תסביר לו למה הוא נפל. פשוט תושיט לו יד, ותקים אותו."

שאלת חיבור:



הרב שלמה קרליבך מזהיר מפני הנטייה האנושית לתת הסברים ("למה זה קרה") ברגעי משבר, ומעודד פעולה פיזית ותומכת של הושטת יד. כיצד רעיון זה עומד בבסיס הפירוש של הרב פירון וג'קי שימל למילים "תן חיבוק"? מדוע ההימנעות מהסברים ובחירה ב"הושטת יד" (או חיבוק) יוצרות אמפתיה מוחלטת?

שאלה קיומית

מתי לאחרונה הרגשתם שאתם זקוקים למילים כדי להתנחם, ומתי הרגשתם שרק חיבוק ארוך יוכל באמת לשפר את ההרגשה שלכם? מי הוא האדם הראשון בסביבתכם (הורה, אח, חבר) שאתם מרגישים שזקוק מכם השבוע למסר של "תן חיבוק"?

