



## האמיצה

מן הביצה / שיחת פתיחה / פעילות לפתיחת שנה

### שנה חדשה – ציפיות ותקוות

כל אחת מאתנו פותחת שנת לימודים עם תחושה ששנה חדשה היא "משהו חדש". היא לא תהיה בדיוק כמו השנה שקדמה לה. ומן הסתם היו גם שהגדירו לעצמם במה יתבטא השינוי: השנה הזאת תהיה "יותר" מקודמותיה.

ננסה להבהיר, כל אחת לעצמה: במה אני מצפה מן השנה הזאת ל"יותר"?

למורה:  
אפשר לשלב כאן משחק של "תיאום ציפיות" כאשר כל זוג תלמידות משוות את הציפיות שלהן ומוצאות את הנקודות המשותפות. אותו דיון נערך ברביעיות, בטורים ובמליאה של הכיתה כולה ובסופו מתברר: למה מצפות כולנו יחד מן השנה החדשה.

מצד הצפיות שלי מהשנה  
ומהלימודים

מצד הצפיות שלי מעצמי

---

---

---

---

---

---

הרשימה שערכנו מוכיחה שאנו אכן מגיעות אל השנה החדשה מלאות בציפיות, בשאיפות, ברעיונות גדולים, השאלה היא: מה יקרה לכל אלו במשך הזמן?  
לא פעם החלטנו וקבלנו ורצינו אך עם הזמן השאיפות כבות, הרעיונות נרדמים, קשיים שנצבים בדרכנו גורמים לנו לשמוט ידיים מתוך ציפיה לזמנים או לתנאים נוחים יותר בהם נוכל לממש את רצונותינו.  
מה נעשה לרפיון הידים הזה שלא יגרום לנו למצוא את עצמנו בסוף השנה בדיוק כפי שאנו נראות בתחילה, רק כבויות יותר ונמרצות פחות? בהמשך נכיר את תכונות הנפש העומדות מאחורי התופעה הזו, והכרת המחלה היא כבר חלק מן התרופה.

### שנה חדשה - שינויים

נפנה לעוד פן של השנה החדשה:

מלבד השינוי שאנו מצפות לו, כרוכה שנת הלימודים החדשה בשינויים טכניים רבים: מורה חדשה – וצוות של מורות מקצועיות חדשות, מקצועות חדשים, אולי שינויים במבנה הכיתה ובכל מקרה שנויים במרקם החברתי (שהרי כל אחת מאתנו בגרה וטעמה השתנה – גם בבחירת חברות)

ועוד, למשל:

---

---

כל השינויים והחידושים האלו עשויים לגרום לקשיים לא כל אחד יכול / מוכן להשלים אתם וזו בדיוק הסיבה שתחילת שנה היא זמן קשה, לפחות עבור חלק מאתנו, מה עושים למול הקושי?! – נעיין בשאלון המצורף:

## מה עושים?

**לפניך תאור של קשיים אפשריים שחיות או שאת עשויה לחוות איך תנהגי למולם?**  
השתדלי להיות כנה עם עצמך בבחירה בין שתי האפשרויות המוצעות (אינך צריכה להחזיר את השאלון) חשבי: האם יש לך הצעה שלישית?

### **בחופש הגדול**

#### **החופש הגדול הוא מילה נרדפת ל"שעמום הגדול"**

1. חפשתי לעצמי פתרונות יצירתיים שיגרמו לי סיפוק: בחלק מן הימים עשיתי קיטנה לאחיותי, בצעתי מלאכות מחומרים נפסדים, עזרתי לאמא וגם קראתי, שחקתי ונהנית.

2. קצת קראתי, קצת הסתובבתי, קצת עזרתי, הרבה נחתי - העיקר "להעביר את הימים"

3.

### **בתחילת שנה**

**יש לי בעיה: אני "מכירה" את המחנכת שקבלנו מסיפוריהן של אחיותי (שאהבו אותה מאוד) ואני מרגישה ויודעת שלא "אסתדר" אתה.**

1. אני מחליטה: אני מוכרחה להתאמץ למצוא בה את הצדדים שכן אהיה מרוצה מהם ואתאמץ "להסתדר" לפחות אתם

2. אני מחליטה: אם זה המצב - עדיף שאשב בפינתי, אעבור איך שהוא את השנה הזו, ואצפה לטוב בשנה הבאה.

3.

**לאחר חדשיים של חופש מסתבר שחברתי הטובה מאוד הרחיבה את מעגל חברותיה והוסיפה לו עוד בנות שלי אין אתן כ"כ קשר**

1. זכותה להיות חברה של מי שהיא רוצה, זכותי - אם היא לא "משדרת" התנגדות - להמשיך להיות חברה שלה, ואולי אחפש גם אני חברות נוספות.

2. לא רוצה: לא צריך! אם כך, אני לא חברה שלה יותר וגמרנו.

3.

### **השנה נתחיל ללמוד אנגלית ברצינות, אני שונאת את המקצוע הזה.**

1. אעשה כל מאמץ להתגבר על רגשותי ולהיות תלמידה ממושמעת, מקשיבה וממלאת חובות - אולי כך יהיה לי קל יותר לקלוט את השפה וממילא אוהב יותר את המקצוע.

2. אהיה תלמידה רדומה (לא מפריעה, חס וחלילה), לא אלמד מדי במרץ וגמרנו, מי אמר שחייבים להצטיין בכל המקצועות?

3.

### **חדר הכתה החדש שלנו שטוף שמש, קרינה ישירה ושפע אור גורמים לי כאבי ראש.**

1. צריך לחשוב על פתרון: אולי לאמא יש וילון ישן שהיא תסכים לתרום לכתה? אולי נעשה מגבית בין בנות הכתה כדי להתקין וילון? אולי, פשוט, נפנה בנימוס להנהלה?

2. איך הנהלה לא מתחשבת בתלמידות! למה אין וילון בחדר הזה? אני לא יכולה להיות תלמידה טובה בתנאים האלו!

3.

**כתב יד מכוער ולא מסודר, הוא גורם לתחושת "בלגן" במחברות**

1. כבר בחופש תרגלתי ב"כתיבה תמה", אני רוצה מחברות מסודרות בכל מחיר ואשתדל לשמור על הסדר ולקשט גם לפני שאצליח "להתגבר" לגמרי על כתב יד.
2. המחברות שלי לעולם לא תהיינה נאות ומסודרות עם כזה כתב, שיהיה, העיקר שאכתוב בהן דברים טובים.
- 3.

**חלו שינויים בהרכב הכתה שלנו (עברנו: "סלט"). אני מתגעגעת מראש לכתה הישנה**

1. אינני יכולה לשנות את העובדות לכן אנסה לחפש את הטוב גם בכתה החדשה. אולי אמצא גם חברות חדשות, אולי אחפש במה אוכל לתרום לגיבוש ולהצלחת ההרכב החדש.
2. אתפוס מקום בשולי החברה, אמשיך להתחבר בהפסקות עם החברות הישנות, מה שהיה - הוא שיהיה
- 3.

**אנו אמורות השנה ללמוד המון מקצועות חדשים**

1. אז מה הבעיה? הרי לא לומדים בכל יום את הכל, היום ארבע - חמש מקצועות וגם מחר, מה זה משנה אם אלו אותם מקצועות או לא, לכל יום צריך להכין את הכוחות שלו.
2. למי יש כח ללמוד כל כך הרבה? - לי לא, אני אלמד רק מה שימצא חן בעיני. לא חייבים ללמוד ברצינות בכל המקצועות (כך לדעתי).
- 3.

\*\*\*

שימי לב: ההצעות בשאלון זה מייצגות שני טיפוסים

תארי כל אחד מהם, תוכלי להעזר בביטויים ובתאורים מן הרשימה שלמטה (לא כולם מתאימים)  
טיפוס א': \_\_\_\_\_

טיפוס ב': \_\_\_\_\_

הצעות: מחפש דרכים לפתרון, לא רוצה לעבוד קשה, אוהב אתגרים, מתמרמר על כל דבר, שמח תמיד, משלים עם המצב, רוצה שהכל יתנהל על מי מנוחות, לא מרים ידיים, משתדל לראות הכל טוב, מוכן להתמודד, מרגיש שכולם רוצים ברעתו, חושש מאתגרים.

**חשבי ושמרי את המסקנה לעצמך: איזה טיפוס את?**

מי משני הטיפוסים שתארת צפוי יותר להגיע לסוף שנה רדום וכבוי כפי שתארגנו למעלה? \_\_\_\_\_ מדוע?

\_\_\_\_\_

קראי את הסיפור "האמיצה מן הביצה", הוא יחדד עבורך את הדברים

הסיפור שתקראי הוא סיפור עם רוסי, עתיק יומין. הסיפור התגלגל לו אל מחוץ לגבולות רוסיה שכן המסר שלו תקף לגבי אנשים בכל רחבי הגלובוס.



## האמיצה מן הביצה

בעמק יפה בין עצים גבוהים ופרחים ריחניים, שוכנת לה ביצה גדולה. הרבה מים יש בביצה, גם בוץ בשפע, עשבים וקני סוף, יתושים מזמזמים וצפרדעים מקרקרות ביום ובלילה.

שתי חברות טובות גרות בביצה, שתי צפרדעים. הכל עושות החברות ביחד. יחד מקפצות ממקום למקום, יחד שוחות לעברה השני של הביצה, יחד צדות זבובים ויחד מקרקרות קרקורים שמחים כשטוב להן.

פעם לא היה אוכל בביצה.

חפשו הצפרדעים וחפשו אך לא מצאו שום דבר. לא היו זבובים, לא יתושים, לא חרקים ולא פרורים טעימים אחרים. חלפו השעות, ושתי החברות נהיו רעבות מאד. הן החליטו לצאת אל מחוץ לביצה ולחפש אוכל בעולם הגדול.

הלכו הצפרדעים והלכו, התרחקו משטח הביצה, יצאו מן היער, קיפצו עוד ועוד והנה הגיעו לבית קטן מוקף בגינה נאה נכנסו אל הגן ותרו אחר מזון כלשהו.

ובפינת הגינה עמדו שני כדים גבוהים מלאים בשמנת. הביטו הצפרדעים אל הכדים הגבוהים והסתקרנו. מעניין מה יש בכדים האלו, אולי יש בהם אוכל?

"בואי נטפס ונציץ פנימה", הציעה צפרדע אחת לחברתה.

"לא כדאי", נבהלה הצפרדע השניה "הכדים גבוהים וקשה לטפס עליהם. אנו עלולות ליפול. אולי בכלל אין בהם אוכל? אני לא רוצה לטפס לחינם, עדיף שאלך לי לחפש אוכל במקום אחר".

"אבל אם לא ננסה - לא נצליח. חבל שנפסיד". טענה הצפרדע הראשונה. השניה לא השתכנעה, היא פנתה ויצאה מן החצר ואילו חברתה נשארה והחלה לטפס על הכד.

הצפרדע התאמצה מאד, עלתה וקפצה, טפסה והחליקה ולבסוף מצאה את עצמה על שפתו של הכד.

"הכד מלא במשהו לבן לבן, מעניין מה זה", חשבה לעצמה. אף פעם עוד לא ראתה דבר נוזלי, לבן ומבריק כזה, האם זהו אוכל?

"אנסה להריח את הדבר המוזר הזה", אמרה הצפרדע. התכופפה מעט, ופתאום היא החליקה ונפלה אל תוך השמנת!

אבוי! הנוזל הלבן היה עמוק מאוד והיא לא הגיעה בכלל אל קרקעית הכד. ניסתה לקפוץ החוצה, ולא היה לה במה להאחז. דפנות הכד היו גבוהות וחלקות והשמנת היתה רכה וטובענית, היא חשה שהיא עומדת לשקוע!

"אני מוכרחה לצאת מתוך הכד", אמרה הצפרדע לעצמה. "אני אנסה ואנסה, לא אתייאש בשום אופן", היא עודדה את עצמה. "אמנם קשה מאד לצאת מן הכד, אולי אפילו בלתי אפשרי, אך כל עוד שאני יכולה - לא אפסיק להילחם".

הצפרדע התגלגלה מצד אל צד, חבטה בידיה והכתה ברגליה טלטלה את עצמה לכל פינה וניסתה לשמור את ראשה מחוץ לנוזל הלבן.

"אני לא אטבע, אני לא אטבע", כך אמרה לעצמה ללא הרף ונלחמה בכל כוחותיה.

המשיכה הצפרדע לחבוט ולדפוק בשמנת, כדי שלא תשקע. ולפתע כבאורח פלא, הנה היא עומדת על רצפה קשה! היא אינה צריכה לשחות עוד כי נעלם כל הנוזל הלבן ובמקומו הופיעה קרקעית מוצקה וגבוהה.

הצפרדע שפשפה בתמהון את עיניה. לאן נעלם הדבר הלבן הזה? ולא ידעה הצפרדע, כי היא זו שהביאה לעצמה את ההצלחה במלחמתה הנועזת, בדפיקות הרבות שדפקו רגליה הקטנות – היא הפכה את השמנת הרכה לחמאה!

כי זהו טבעה של שמנת – כאשר חובטים וחובטים בה היא הופכת לחמאה מוצקה.

הצפרדע האמיצה חייכה לעצמה בסיפוק, נחה מעט, אגרה כוחות מחודשים והופ! קפצה מן הכד, וחזרה אל הביצה עייפה אך מרוצה.

את איזה טיפוס מייצגת הצפרדע הראשונה?  
את איזה טיפוס מייצגת הצפרדע השניה?

קראי את טענותיה של הצפרדע השניה, מדוע לא כדאי לנסות ולבדוק מה יש בכדיים. איך הן מייצגות בדיוק את אופיו של "טיפוס ב"?

שערי: מה היתה אומרת ועושה צפרדע זו לו היתה נופלת לתוך השמנת?

האם הצפרדע "גבורת הספור" ידעה שאם תדפוק תנצל?  
אם כן, מדוע דפקה?  
סמני משפטים שאמרה לעצמה לאורך הסיפור, כיצד הם מייצגים את טיפוס א'?

נסחי את המסקנה שאליה הגעתם מן הסיפור.

קשיי ההתחלה שדנו בהם והסיפור הציעו לנו דרך לפתרון הבעיה שהצגנו בתחילת הדברים מהי דרך זו? איך באמת תסייע בפתרון?

\* \* \*

גם במדרש מתוארים שני "טיפוסים" דומים:

... בתלולית זו של עפר, מי שטפש מהו אומר, מי יכול לקצות את זו. מי שפקח מהו אומר, הריני קוצץ שתי משפלות היום שתי משפלות למחר עד שאני קוצץ את כולה כך מי שטפש אומר מי יכול ללמוד את התורה, נזיקין ל' פרקים, כלים ל' פרקים, מי שפקח מהו אומר, הריני שונה שתי הלכות היום, שתי הלכות למחר, עד שאני שונה את כל התורה כולה. (ויק"ר י"ט ב')  
הבהירו את דברי המדרש:

**בנמשל**

**במשל**

הבעיה

תגובת טיפוס א'

תגובת טיפוס ב'

איך מגדיר המדרש את כל אחד מהטיפוסים?

מה את לומדת מהגדרה זו?

איך נוכל ליישם את המסקנה שהסקנו היום בשנת הלימודים?

איך ניישם אותה בחיי החברה?

ואיך תסייע לנו מסקנה זו בימי אלול, בבואנו למשימה הגדולה של חזרה בתשובה?

## מלחמה לא קלה

השיעור היה מענין מאוד. שבי הביטה בפני המורה, משתדלת לא להחסיר אף לא מילה אחת הנושא היה אקטואלי מאד בשבילה, המורה למדה על אסור הכעס. "כל הכועס", צטטה את דברי חז"ל, "כאילו עובד ע"ז". ושבי הזדזעה. הרי יתכן שהיא עובדת יום יום עבודה זרה ממש! היא הקשיבה



לדברי המורה, שהמשיכה בשיעור עד הצלצול שהודיע על ההפסקה.

כשיצאו חברותיה של שבי לשחק בחצר לא הצטרפה אליהן היא נשארה לשבת על מקומה מהרהרת בשעור שהסתיים זה עתה. היא חייבת להשתנות, אמרה לעצמה, חיבת! שבי היתה מודעת לבעיה הגדולה שיש לה: היא כעסנית עד מאד.

מאז היתה ילדה קטנה, זוכרת שבי, היתה שומעת ללא הפסק את המשפט הקבוע: "אל תכעסי כל כך, שבי" אבל שבי כעסה ועוד איך, כל דבר הרגיז אותה. כמעט כל מילה או ארוע גרמו לה להתפרץ בכעס, וכשהתפרצה, היה זה מחזה מביש ממש, היא צעקה וצרחתה, טרקה את הדלת אחריה ולפעמים אפילו הרימה יד והרביצה...

לא, זה לא היה נעים. והוריה כעסו עליה פעמים רבות, אחיה ואחיותיה פחדו מפניה, וחברותיה השתדלו להתרחק מקרבתה. ענשים רבים קבלה בשל מזגה הלוחט והתפרצויותיה, וזה לא היה נעים.

"את צריכה להשתלט על הכעס ולא לתת לו להשתלט עליך", נזף בה אביה.

"את יוצרת אוירה לא נעימה בבית", טענה אמה, "עליך לותר ולהתגבר".

ושבי רצתה להשתלט על הכעס, להתגבר עליו ולזרוק אותו רחוק רחוק ממנה, אולם כל החלטותיה היו נעלמות, כאשר דבר מה קטן לא היה לשביעות רצונה.

"אבל מהיום", אמרה שבי לעצמה, "אעבוד על תכונה רעה זו ברצינות ובמלא הכח! ואגרש את הכעס באופן מוחלט!"

איך תגרש אותו, עדין לא ידעה. כששבה הביתה שתפה את אמה בהחלטתה ובקשה את עזרתה. אמא של שבי התרגשה מאוד, היא חבקה את בתה ואמרה "את הצעד הראשון וגם את הצעד השני כבר עשית".

"מה?" תממה שבי

"כן, הצעד הראשון הוא ההכרה והידיעה כי יש לשפר ולתקן והצעד השני הוא חיפוש האפשרויות והאמצעים, שאפשר להשתמש בהם כדי להצליח במשימה, שלקחת על עצמך".

"והשלב השלישי?" שאלה שבי

"השלב השלישי הוא ביצוע המעשי של האפשרויות הללו". ואמא הציעה לה, כי בכל פעם שהיא מתרגזת, לפני שהיא פותחת את פיה וצועקת, שתנשום נשימה עמוקה ותספור לאט לאט עד עשר.

"ואחר כך?" שאלה שבי.

"אחרי שתנשמי עמוק ותספרי עד עשר לאט יעבור הכעס. וכבר לא תרצי לצעוק" חייכה אמא.

"עצה נהדרת אמא", שמחה שבי, "תודה".



שבי יצאה לדרך הארוכה של המלחמה הפרטית שלה בכעס. מהר מאוד גלתה כי העצה שנתנה לה אמא ממש מצויינת אבל היא אינה יכולה לבצע אותה!

באותו ערב רתחה שבי, כי המחברות והספרים שהשאירה על שולחן הכתיבה לא נשארו כפי שהניחה אותם היא, מישהו נגע בהם, זה ברור לחלוטין! את ספר "ילדותנו" שמה מעל המחברות ועכשיו הוא נמצא מתחתם, ומי שנגע בדברים שלה, אף על פי שהוא יודע כמו כל בני הבית שהיא לא מרשה לגעת בדברים שלה, יקבל "מנה" רצינית עכשיו!!

בהחלטה נחושה הלכה שבי לחפש את האשם, ומהר מאד מצאה, גבי אחיה הודה כי הוא הזיז את המחברות בלי לשים לב כשלקח ספר מהמדף.

"מה זה לא לשים לב?" שאגה שבי, "מזותומרת בלי כונה???" אתה

יודע שאני לא מרשה!" היא המשיכה לצעוק עד שגלתה את אמה עומדת בפתח החדר. מבטה של אמא הזכיר לה את החלטתה להלחם בכעס. במבט מבוייש עזבה את החדר וגבי נשם לרווחה.

למחרת בכתה שמה שבי לב כי הכסא שהשיגה לעצמה בעמל רב בתחילת השנה, הכסא החדש שאין בו אפילו חתיכת עץ קטנה שאינה ישרה, והוא טיפ טיפה יותר גבוה ורחב מכל הכסאות, הכסא שכולן בכתה יודעות שהוא שלה, אינו נמצא במקומו הקבוע, כלומר במקום שבו יושבת שבי, אלא במקום שבו יושבת יפה!

"מי נתן לך רשות לקחת את הכסא שלי?" שאלה שבי כשקולה מתרומם.

"אף אחד" השיבה יפה באדישות, "כשבאתי בבוקר מצאתי אותו כך וזהו".

"טוב, כנראה המנקה הזיזה אותו" אמרה שבי, "עכשו תני לי אותו"

"מה פתאום?" שאלה יפה "מי קבע שהוא שלך?"

"מזותומרת מי קבע?" התרגזה שבי "כולן יודעות שהכסא הזה שלי!"

"אני לא יודעת"

"אז אראה לך" אמרה שבי ונסתה לסחוב את הכסא. תוך דקה הפכה הכתה השקטה למקום רועש, סוער ומסוכן... כשנכנסה המורה היו השתים עסוקות עדין במריבה על הכסא, כשקולה של שבי נשמע מעל כל הקולות.

כשתישבה סוף סוף במקומה כשהיא עייפה ומרוגזת ידעה שבי ששוב נוצחה במלחמה על ידי הכעס...

במשך היומיים הבאים הובסה שבי פעם אחר פעם, ובכל פעם נזכרה בעצתה הטובה של אמא, רק לאחר שהתפרץ כעסה.

אבל ביום השלישי התחולל שינוי קטן. היא הצליחה להזכר בעצה די מוקדם. אמנם כבר צעקה, אבל רק מעט, באמצע ההתפרצות נזכרה כי אינה רוצה לתת לכעס להשתלט עליה והפסיקה מיד.

"זה קשה כל כך", אמרה "אני לא יודעת אם אצליח במלחמה הזו".

"את כבר בדרך להצלחה", עודדה אותה אמא, "הנה כבר אינך צועקת הרבה אלא רק מעט"

"נכון", אמרה שבי, "אבל אני רוצה להזכר עוד לפני שאני מתחילה לצעוק ולהתרגז".

"זו לא מלחמה קלה ולא מלחמה קצרה", אמרה אמא, "אבל את בדרך הנכונה".

שבי המשיכה להשתדל, אבל תמיד נזכרה לספור רק לאחר שכבר החלה לצעוק...

בוקר אחד, לפני שיצאה מהבית אל בית הספר, נזכרה שבי כי שכחה לבקש מאמא שתחתום על המבחן שהמורה החזירה ביום הקודם שבי הוציאה את המבחן מילקוטה.

"אמא, המורה בקשה חתימה", אמרה

"רק רגע", אמרה אמא "אני עסוקה מאוד, הניחי את המבחן על השולחן ואשתדל לחתום עליו בעוד דקה או שתיים".

שבי הניחה את המבחן על השולחן, מחכה שאמא תתפנה אך בטרם הספיקה אמה לחתום, עשה גבי אחיה תנועה לא זהירה בידו וכוס הקפה שהגישה לו אמא נשפכה כולה על השולחן ועל המבחן.

שבי פתחה את פיה, וכבר עמדה לצעוק אבל - - - לא צעקה! היא נזכרה כי היא במלחמה עם הכעס וזו הזדמנות לנצח!

שבי נשמה נשימה ארוכה ארוכה, ובלחש ספרה לעצמה: "אחת שתיים... שלוש...ארבע... שבע... תשע...עשר...!"

שבי חייכה!!!

גבי עמד נדהם למראה חיוכה הבלתי צפוי של אחותו, ואמא נגשה אליה וחבקה אותה חבוק חזק ואוהב.

"נצחת, שבי", אמרה בלחש, "נצחת!"

\* \* \*

איזה טיפוס מייצגת שבי?

סמנו משפטים המתארים את הנכונות שלה להתמודד.