**מערך שיעורים לכל הפרק:"על התשובה" – אפרת הולשטיין**

**מקור 1 :הרב שלמה יוסף זוין, "אור או אוּר", מתוך ספרו: "לתורה ולמועדים"**

**א. הנקודה המרכזית של המקור(מתוך המדריך למורה):**

התלמיד יהיה מודע לשתי דרכי ההתמודדות עם יצר הרע. הדרך האחת מתבטאת בגישה חיובית שעיקרה הדגשת הטוב במקום מלחמה ברע ובשלילה. הדרך השנייה מתבטאת ב"מלחמה חזיתית" ביצר הרע והשמדתו. לשתי הגישות יש מעלות וחסרונות.

**ב. הנקודה הרלוונטית במקור לעולמם של התלמידים:**

התמודדות עם יצר הרע היא רלוונטית מאוד לכולם.היצר יכול "לתקוף" מכיוונים שונים:במידות,בקיום מצוות ובכלל בדרך שלנו בחיים.כל אחד וודאי בני נוער מתמודדים עם יצר הרע.לפיכך חשוב לזהות את האויב-היצר הרע ולתת 2 דרכים להתמודדות.לדעתי,אין צורך להכריע בין 2 הדרכים כיוון שהדבר משתנה בין אדם לאדם ובין העניין שאיתו הוא מתמודד.עצם חידוד 2 האפשרויות להתמודדות היא החשובה.

**מקור 2: הרב יוסף דב סולוביצ'יק, "על התשובה"**

**א. הנקודה המרכזית של המקור(מתוך המדריך למורה):**

מהו היחס הנכון אל עבר שלילי בחיי האדם – האם "למחוק" את העבר ולנסות להדחיק אותו, או דווקא לזכור את העבר ולשאוב ממנו כוח לעתיד?

**ב. הנקודה הרלוונטית במקור לעולמם של התלמידים:**

תלמידים רבים מתמודדים עם "נפילות" שונות וכישלונות מול יצר הרע.המקור מאפשר התמודדות חשובה עם כישלונות אלו .

**מקור 3: ר' נחמן מברסלב, "ליקוטי מוהר"ן", סימן רפ"ב**

**א. הנקודה המרכזית של המקור(מתוך המדריך למורה):**

הדגשת החשיבות של ראיית החיוב שבאישיותו של האדם., אף על פי שנראה לו כאילו השלילה רבה יותר מהחיוב.

**ב. הנקודה הרלוונטית במקור לעולמם של התלמידים:**

כהמשך למקורות הקודמים שמתמודדים עם קשיים וכישלונות ו"הבטה לרע בעיניים" חשוב לסיים עם מקור אופטימי שמדגיש את הטוב שיש בנו ,את החשיבות במציאת אותו טוב וקבלת כוחות מתוך אותו טוב-להתמודד.

**ג. הצעות דידקטית לקישור:**

קטע מתוך הספר "מקימי"

שירו של שולי רנד-בן מלך שעשוי מאבנים טובות

(בנספחים)

**ד. נקודות לדיון בכיתה:**

**לפני קריאת מקור: 1**

1. מדוע קשה לחזור בתשובה(מסקנה:יצר הרע –נתון שקיים בעולם והוא המונע מאיתנו להתקדם,להשתנות להיות יותר טובים)

2. כיצד ניתן להתמודד?(להגיע למסקנה שיש 2 דרכים)

**לאחר קריאת המקור**

3 .בהרבה דברים שצריך לתקן בעולם קיימות 2 דרכים אלו .לבקש מהבנות דוגמאות (אפשר לתת להן 2 דוגמאות כדי לכוון אותן:

א. עודף שומן-נערה שסובלת מעודף שומן יכולה להלחם בו ב-2דרכים:לאכול בריא ומאוזן-וכך להגביר את הטוב ו/או לעשות פעילות גופנית מאומצת-לשרוף קלוריות/שומנים -להלחם ברע

ב.הגינה מוזנחת- אפשר לנכש את העשבים שגדלו פרא ונותנים לגינה את מראה המוזנח-להלחם ברע ואפשר לשתול פרחים יפים כדי להגביר את המראה הפורח של הגינה.

4. לאחר הבנת העיקרון- העברת הדיון לתיקון האדם-שוב,לבקש מהבנות דוגמאות של התמודדות

אם קשה להן- לתת 2 דוגמאות כדי לכוון, כמו למשל:

א.קושי של שמירת נגיעה בסניף-אפשר לעזוב את הסניף ואפשר ללמוד הלכות צניעות/שמירת נגיעה כדי לעורר מודעות(חשוב להדגיש שאין רק אפשרות אחת נכונה-תלוי במציאות של הבת ושל הסניף..)

ב.מריבה מתמשכת עם חברה-אפשר להשתדל לא להיות בקרבת אותה חברה-לנתק מגע ואפשר לעבוד על עצמי שאהיה רגועה יותר,עם שליטה עצמית..

5. דיון: מהם היתרונות והחסרונות של כל שיטה.

**לפני קריאת המקור ה-2:**

1. לשאול את הבנות אלו בעלי תשובה הן מכירות-את השמות לכתוב על הלוח ב-2 טורים שונים ואז לשאול את הבנות האם יש משותף בכל רשימה(רשימה אחת –בעלי תשובה שהתנתקו מעברם כמו אורי זוהר,דורון שפר וכד'.רשימה שניה-בעלי תשובה שהמשיכו בכוחות שהיו בהם לרע והשתמשו בו לעשיה חיובית וכשרה-כמו אתי אנקרי,שולי רנד,אביתר בנאי וכד')

2.דיון: איזו דרך יותר קלה/טובה.

**לאחר קריאת המקור:**

3.לחדד עם הבנות את ההבדלים בין 2 הדרכים.

4. קריאת הקטע מהספר "מקימי" (אם הבנות לא מכירות אותו יש צורך במתן רקע מכיוון שהקטע הנ"ל מופיע לקראת סוף הספר).

5.דיון:מהן היתרונות והחסרונות שבכל דרך.

6. התייחסות לדוגמאות מחיי הבנות

7 .**מטלה**: לחשוב על מקרה שבו נכשלתי בהתמודדות מול יצר הרע ומה היה היחס שלי והתגובה לכישלון זה(מחוק זאת מהזיכרון או לנסות להתמודד עם הרע ולהעלות למקום גבוה יותר.)

**לפני קריאת המקור ה-3:**

1. השמעת השיר "בן מלך שעשוי מאבנים טובות"+חלוקת המילים.
2. ניתוח השיר:מה היא דרכו של יצר הרע לייאש את האדם?("הזכיר לי מה שרק אני והוא יודעים עלי","כמה אני חסר") מה הייתה דרך ההתמודדות מול יצר הרע(לחזור שוב ושוב על האמירה:אני בן מלך שעשוי מאבנים טובות..)
3. מהו המסר של השיר

**לאחר קריאת המקור:**

4.דיון:מהי "ההנחיה" של רבי נחמן להתמודדות עם הרע ומהי החשיבות במציאת הטוב בעצמי תוך מציאת נקודת זכות

**ה. מטלות**

1.כל אחת צריכה לכתוב 3 תכונות חיוביות שיש בה שיכולות לעזור לה בהתמודדויות בחיים.

2.לרשום במשך השבוע הקרוב כמה שיותר דברים טובים שעשיתי(שבאו לידי ביטוי במעשים בפועל או בעבודת מידות/עבודת נפש).

שיעור לאחר מכן-לבקש ממי רוצה לשתף (גם בלי לפרט מה היו הדברים עצמם) מה היו התחושות-האם היה קשה לשים לב לדברים טובים,איך היתה ההרגשה הכללית האם זה השפיע גם על הדברים השליליים שקרו...