

להרים את הראש

סמ"ר עדן אלון לוי

כתיבת מערך השיעור: תמר זרמי - רשת אורט

רציונל

החיים מזמנים לנו לא פעם רגעי משבר, קושי ותסכול, הן במישור האישי והן במישור הלאומי. ברגעים אלו עומדות בפני האדם שתי אפשרויות קיומיות: "להרים ידיים" – להתייאש, להיכנע לדטרמיניזם ולתחושת אובדן שליטה; או "להרים את הראש" – לבחור באיפוק, לגלות מנהיגות, לשמור על זקיפות קומה ולפעול מתוך אמונה ותקווה.

מערך שיעור זה מציב את האמרה של עדן כצו מוסרי וחינוכי. דרך דמותה של עדן, ששילבה עדינות ורגישות עם גבורה אדירה ונחישות, נבחן את המתח שבין ייאוש לתקווה ואת היכולת שלנו לבחור בחיים ובזקיפות קומה גם מתוך המשבר הגדול ביותר.

מטרות

תלמידים יבחנו מתי הם "מרימים ראש" ומתי הם "מרימים ידיים".
התלמידים ידונו במשמעות של הרמת ראש כחברה.
התלמידים יגדירו לעצמם מה גורם להם להרים את הראש וכיצד זה משפיע על סביבתם.

מהלך השיעור

פתיחה

במקום הסבר פרונטלי, נפתח במשחק פיזי קצר הממחיש את שתי התנועות בגוף ובנפש.

- **הפעילות:** המורה מחלק את הכיתה לזוגות. כל זוג מקבל משימה פיזית קטנה ומאתגרת (למשל: לבנות מגדל הכי גבוה מ-5 עטי עיפרון מבלי להשתמש באצבע המורה, או לפתור חידת היגיון קשה בזמן קצוב של דקה וחצי).

חוקי המשחק:

- ברגע שזוג מרגיש שהוא לא מצליח או מתוסכל – מותר לו לעשות תנועה של "הרמת ידיים" ("לוותר ולשבת).
- לחלופין, אם קשה להם אך הם מחליטים להמשיך לנסות בדרך יצירתית, עליהם לעמוד זקוף ב"הרמת ראש" ולבקש רמז או לשנות אסטרטגיה.
- **רפלקציה קצרצרה בתנועה:** המורה מבקש מכולם לעמוד. "כשאתם שומעים קושי כמו 'נכשלתי במבחן' – תראו לי עם הגוף איך נראית הרמת ידיים... ועכשיו איך נראית הרמת ראש".

- **קישור:** היום נכיר את עדן, שהפכה את התנועה הפיזית הזו של 'להרים את הראש ולא את הידיים' למצפן של החיים שלה.

דיון קצר בעקבות ההפעלה:

מה היתה התחושה שאיתה נכנסתם למשימה – שתצליחו או שזה בלתי אפשרי?
מה יותר קל לוותר או להתמיד?
מה התחושה שמלווה אותנו בטווח הארוך אם אנחנו מוותרים?
האם עכשיו בהסתכלות אחורה הייתם עושים משהו אחרת?

טבעת הרגש – מכירים את עדן: (10 דקות)

היכרות מעמיקה עם עדן אלון לוי. הנחיה למורה: מומלץ להקרין תמונה של עדן מחייכת או תמונה שלה בצבא/בטיול/ עם המשפחה כדי לייצר חיבור ויזואלי.

עדן אלון לוי ז"ל, בת לענבר ולאשר, נולדה וגדלה ביישוב נירית. היא הייתה שילוב מופלא של עוצמה פנימית ורגישות מעודנת. עדן אהבה את הטבע, שרה, רקדה בלהקת המחול של דרום השרון, וסלדה מכוחניות וצביעות. באוגוסט 2023 התגייסה כלוחמת בפיקוד העורף ושובצה כמפקדת כיתת טירונים בבסיס זיקים. בבוקר השבעה באוקטובר, עם פרוץ המתקפה הרצחנית, קיבלו המפקדים ובתוכם עדן החלטה אמיצה: להכניס את הטירונים הלא-מנוסים למיגוניות, ולהתייצב בעצמם בקו האש מול עשרות מחבלים חמושים. בקרב גבורה הירואי, עדן וחבריה המפקדים הצילו את חייהם של רוב הטירונים ועשרות אזרחים. עדן נפלה בקרב, כשהיא משאירה לנו מורשת של חוסן, מנהיגות, ובעיקר – סירוב מוחלט להרים ידיים.

נקודה לחיבור – "ראש מורם"

דיון: "הכוונה שמאחורי" (7 דקות) הנחיה למורה: פתח את הדיון לכיתה. המטרה היא לגרום להם להרגיש שעדן היא כמונו בדיוק.

שאלות מוצעות לדיון:

פיזית, או שמא הן למעשה שני צדדים של אותו המטבע?
כיצד הרגישות והעדינות הפנימית של עדן יכלו להוות דווקא את מקור הכוח והמניע לגבורה שלה ברגע האמת?
עדן תכננה שאיפות גדולות לעתידה המקצועי והצבאי. כיצד היכולת שלה "להרים את הראש ולא את הידיים" ברגע המשבר באה לידי ביטוי במעבר החד שבין תכנון העתיד הרגוע לבין ההתמודדות האמיצה עם גורל פתאומי שנכפה עליה?
מהו ההבדל המהותי בין "כוחניות" לבין "שימוש מגן ואחראי בכוח"? כיצד יכול אדם המפעיל כוח צבאי משמעותי להישאר נאמן לסלידתו מכוחניות ומהשתלטות, ולשמור על ענווה ואיפוק כמו אלו שאפיינו את עדן?
האם ניתן לחנך אנשים להרים ראש ולא להרים ידיים? מה צריך בשביל זה?
כיצד הבחירה של יחיד אחד "להרים ראש" ברגעי משבר משנה את גורלם של האנשים הסובבים אותו?

טבעת הערך והלימוד- התבוננות ערכית דרך טקסטים.

חלק את הכיתה ל-3 קבוצות עבודה. כל קבוצה תקבל **תחנה** עם מקור השראה אחר, ותצטרך לתרגם אותו ל"שפה מוחשית":

תחנה 1: "המגן והרוח"

המקור: "כשם שאדם חייב לדאוג לניקיון גופו, לא משום "מה יאמרו", אלא פשוט משום יחס-כבוד לעצמו - ואפילו הוא חי על אי בודד - כך הוא מחויב לחנך גם את עצמו, שבכל מוצא פיו ובכל תנועה מתנועותיו תורגש אותה ההכרה העליונה של ערך "הוד מעלתו" שלו. כי כל אדם יש לו "הוד-מלכות" משלו." זאב ז'בוטינסקי

- **שאלה לדין:** מה הקשר בין המצב הפיזי שלנו (ניקיון, לבוש, עמידה) לבין החוסן שלנו? הדרך בה אנחנו תופסים את עצמנו?
- **המשימה החוויתית:** הקבוצה מקבלת בריסטול ובו ציור של דמות אדם. עליהם לכתוב מסביב לראש ובתוך הגוף: אילו מילים, אילו התנהגויות ואילו מחשבות של בני נוער בבית הספר משדרות "הוד מלכות" וכבוד עצמי (הרמת ראש), ואילו משדרות זלזול עצמי (הרמת ידיים)?

תחנה 2: "מיישרים מבט למחר"

המקור: ייאוש מקנה לעולם ממד דטרמיניסטי, הוא הופך את האדם לבובה בתיאטרון. ראוי לו לאדם להרים ראש, לא להתייאש, "אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם, אל ימנע עצמו מן הרחמים." מפורסמים הם דבריו של רבי נחמן מברסלב: "אין שום ייאוש בעולם כלל". רבי נחמן לא ביקש להציג תמונת מצב אופטימית. נהפוך הוא, הוא ביקש לגבש צו האוסר על האדם להתמכר ולהתמסר למצבים מאתגרים, לימים חשוכים. הוא ציווה שלא להרים ידיים, הוא הציע להרים את הראש. ייאוש הוא אויבו הגדול של האדם, תחושה של ייאוש מסכנת את המדינה. "פסימיות היא מותרות שיהודי אינו יכול להרשות לעצמו." גולדה מאיר

- **שאלה לדין:** האם אתם מסכימים עם האמירה של רבי נחמן מברסלב שאין ייאוש בעולם? מה המשמעות של זה? וכיצד זה מתחבר לדבריה של גולדה? מה בין פסימיות לייאוש?
- **המשימה החוויתית:** הקבוצה מקבלת "כרטיסיית תרחיש משברי" (למשל: תקופת בגרויות לחוצה, פציעה של ספורטאי לפני משחק אליפות, או מצב ביטחוני מתוח בארץ). עליהם לכתוב "מדריך הישרדות לראש מורם" – 3 עצות מעשיות ומיידיות שמונעות מאדם לשקוע בייאוש באותו רגע.

תחנה 3: "יצר פוגש מציאות"

המקור:

רבי שמעון בן זומא עיצב את הכלל: "איזהו גיבור? הכובש את יצרו". בעולם העתיק ייחסו גבורה למי שידע לנצל את כוחו הפיזי, אך בן עזאי לימד שגיבור הוא מי ששולט ברוחו, פועל בהנחיית הראש ולא

משתמש, שלא לצורך, בידדים. בעוד אריסטו חשב שאיפוק הוא תכונה של עבד שאינו יכול להגיב כרצונו, הרמב"ם ראה באימפולסיביות תכונה שפלה המעידה על מחלה וחוסר איזון, והמליץ על "שביל הזהב" – דרך האמצע המאוזנת.

- **שאלה לדין:** מהו כיבוש היצר? האם זה תמיד טוב לכבוש אותו? האם ליצר יש גם השפעות טובות על חיינו?
- **המשימה החווייתית:** הקבוצה מקבלת כרטיסיית אירוע מחיי היומיום של בני נוער:

במהלך משחק כדורגל/כדורסל סוער בבית הספר, אחד השחקנים מהקבוצה היריבה דוחף אתכם בכוונה, מקלל אתכם מול כולם, ומנצח במשחק בצורה לא הוגנת. הדם עולה לראש, הידיים מתאגרפות, והדחף הראשוני הוא להחזיר לו מיד באלימות או בצעקות.

הוראות: על חברי הקבוצה לנהל "רב-שיח" מהיר בן 3 דקות בין שלוש דמויות היסטוריות שמגיעות לייעץ לכם באותו רגע דרך "רמקול פנימי" בראש. אריסטו- לפעול בכוח. בן עזאי – להבליג. הרמב"ם- למצוא את דרך האמצע.

שיתוף במליאה: כל קבוצה תשתף בתוצר שלה.

פעילות אישית וקבוצתית: (כ-10 דקות)

טבעת הזהות – "הכל בראש"

כל תלמיד יכתוב לעצמו במחברת:

- מקרה אחד שקרה לי לאחרונה שבו הרגשתי שאני רוצה "להרים ידיים" (להתייחס, לוותר).
- מהו הדבר (מחשבה, חבר, משפט, מוזיקה) שיכול לעזור לי באותו רגע לשנות כיוון ו"להרים את הראש"?

טבעת האחריות – "ראש החץ"

התלמידים יתחלקו לקבוצות של 4-5 וישתפו:

- כיצד אנחנו כקבוצה/ככיתה יכולים לעזור לחבר או חברה שנמצאים ברגע של "הרמת ידיים"? איך הופכים את "הרמת הראש" לערך קבוצתי?
- מתי כחברה/ כקהילה/ כלאום אנחנו מרימים ראש? האם זה בהכרח משהו שאנחנו עשינו? האם יש לנו איך להשפיע על זה? האם זה חשוב? מה אנחנו יכולים לעשות לטובת זה?

סיכום ותוצר פעולה: "ממשיכים בדרכה" (5 דקות)

נשאר בקבוצות של 4-5 כל קבוצה תייצר פלקט (פוסטר) ובו משפט קצר, חזק ומעורר השראה (זה יכול להיות המשפט של עדן, משפט מהמקורות שלמדנו, או משפט מקורי שלהם) שמזכיר להם להרים את הראש ברגעים קשים. יש לעצב את הפלקט (ניתן להעזר ב-AI).

את הפלקטים נתלה להשראה ברחבי בית הספר. אפשר לשלוח את תמונות הפלקטים למשפחתה של עדן.



המורה יסכם:

עדן אלון לוי ז"ל לימדה אותנו בתוך רגעי האפלה הקשים ביותר של המלחמה, שהבחירה היכן להניח את המבט שלנו היא בידינו. אנחנו יכולים להסתכל למטה, לוותר ולהרים ידיים, ואנחנו יכולים להרים את הראש – להביט קדימה בגאווה, באחריות ובתקווה. המורשת של עדן ושל בני דורה היא לא רק מורשת של גבורה בשדה הקרב, אלא מורשת יומיומית של בחירה בחיים ובאמונה באדם.

