

מעבר למילים: מהכרה לתיקון חברתי ואישי

יחידת לימוד ועיבוד רגשי לזכר יצחק רבין
(מותאם לתלמידי חטיבה ותיכון)



יום הזיכרון הוא נקודת קצה של שבר חברתי.
כדי להבין כיצד חברה מגיעה לאלימות, עלינו
לפרק את המנגנונים הפסיכולוגיים ביומיום
שלנו.

תיקון

פעולה אקטיבית
לחיבור מחדש.

חרטה

הבנת המחיר של
פיזור אחריות
ושתיקה.

הכרה

זיהוי הטיות
קוגניטיביות ויציאה
מכלוב התיוגים.

חלק א': הכרה – היציאה מ"כלוב התיוגים"

המוח שלנו מייצר הטיות קוגניטיביות. הוא מקטלג ומתייג כדי לעשות "סדר". אבל התיוגים האלו מצמצמים את האדם, מייצרים ריחוק, ומכשירים את הקרקע לאלימות.



הטריגר: השיר "ויקיפדיה" / חנן בן-ארי וקרן פלס.

מוקד להאזנה: "לא ניתן למציאות להפריע לנו לראות"

לינק לשיר: <https://www.youtube.com/watch?v=80GtXgCSYJw>

הפעילות: קלפי המסיכה והזהות

בחר/י קלף המייצג
תווית שמדביקים לך,
או תווית שאת/ה נוטה
להדביק לאחרים
כדי "לעשות סדר".

מעגל שיתוף (בקבוצות
קטנות): איך זה מרגיש
בתוך "כלוב" התווית?
מה המסיכה מסתירה?



השקוף



הדעתני



החנן



הליצן

הווכחן /
המתלהם



המתלהם

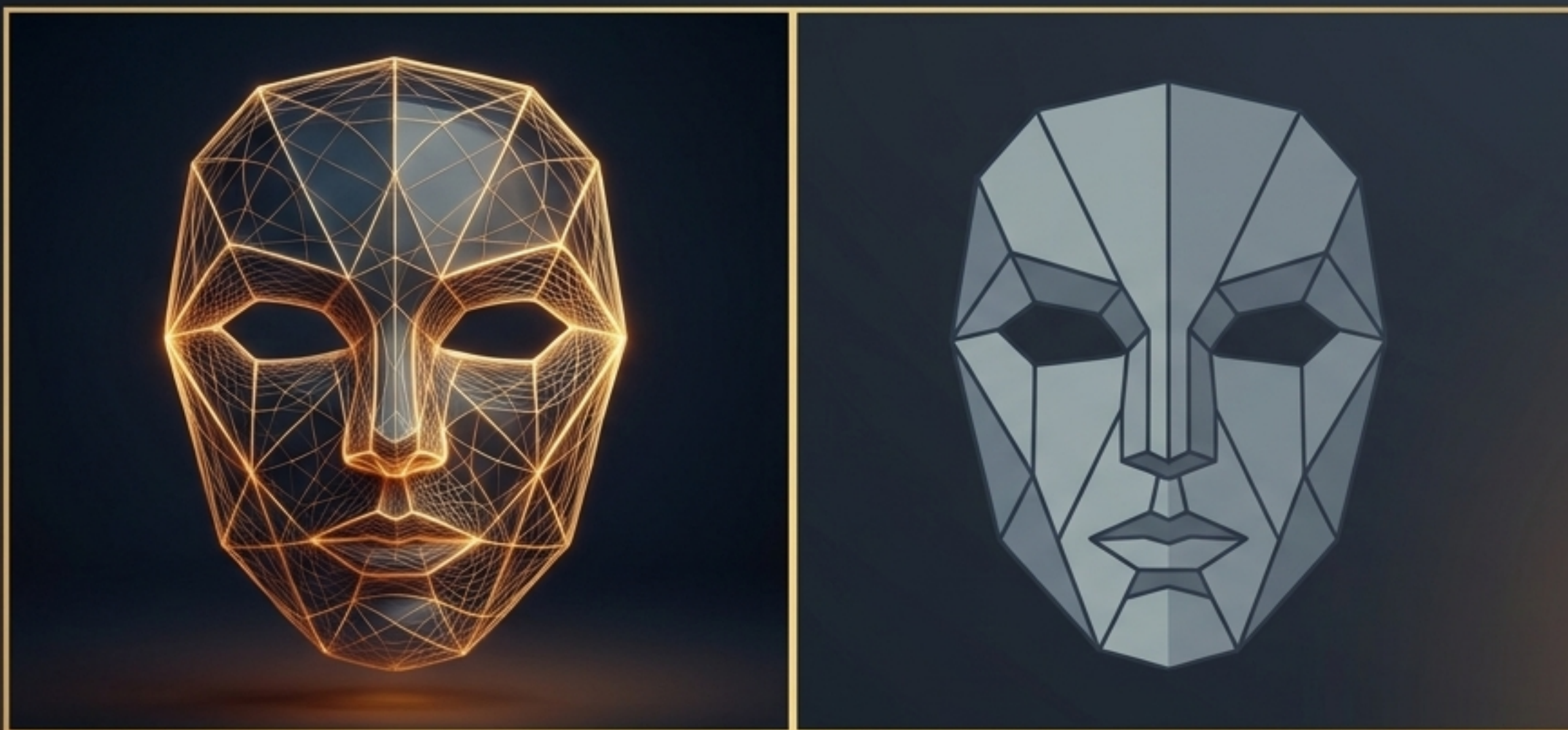


האדישה



המרצה

סיכום: היכולת להפרדה קוגניטיבית



ללמוד להבחין בין התווית שהמוח מייצר באופן אוטומטי, לבין האדם השלם והמורכב שעומד מולנו. הריחוק שמתחיל בראש, הוא זה שמאפשר את האלימות בפועל.

חלק ב': חרטה – המחיר של עמידה מן הצד

אפקט העומד מהצד (Bystander Effect) ופיזור אחריות: "ככל שיש יותר צופים, כל אחד בטוח שמישהו אחר כבר יעשה משהו."

זה היה אחד ממעשי הרצח המזעזעים בישראל: יואל להנגהל, עולה חדש בן 18, בן קהילת בני המנשה, נרצח במהלך קטטה בקריית שמונה. עשרות נערים תועדו בסרטוני טיקטוק מתנפלים עליו, מכים אותו, חובטים בו – ונמלטים כשהם מותירים אותו להתבוסס בדמו...

"גבינו עדויות מיותר מ-150 מעורבים ברצח, מרביתם קטינים, הצעיר ביותר היה בן 13... החשודים היו אגוז קשה לפיצוח, אמרו דברים בחקירה ואחרי כמה שעות חזרו בהם". (YNET, 9/12/22)

הפעילות: קוביית החרטה והאחריות במעגל השיח

הקובייה עוברת בין התלמידים. כל משתתף בוחר פאה לענות עליה:

מה המחיר החברתי הכי
מפחיד של להיות "הראשון
שקם ואומר סטופ"?

איך לדעתך מרגיש היום
נער שעמד שם, ראה את
המתרחש ושתק?

אם הייתי יכול/ה לחזור
אחורה לאירוע שבו שתקתי,
איזו תגובה (מילה או מבט)
הייתי משנה?

מתי בפעם האחרונה הרגשת
"פיזור אחריות" (בכיתה, ברשת,
בהפסקה) – שראית פגיעה וחיכית
שמישהו אחר יעצור את זה?



סיכום: מתן תוקף והבנה מול שתיקה אקטיבית

הפחד לצאת נגד קבוצה שלמה הוא טבעי, אנושי ומוצדק (**Validation**). עם זאת, עלינו להבין את האמת הקשה: שתיקה ציבורית אינה חוסר מעש - היא בחירה אקטיבית. בחירה זו מצריכה, בסופו של דבר, חרטה ולקיחת אחריות.



חלק ג': קבלה ותיקון – לבנות מחדש מתוך השבר

מן המקום שבו אנו צודקים
לא יצמחו לעולם
פרחים באביב
המקום שבו אנו צודקים
הוא רמוס וקשה
כמו חצר
אבל ספקות ואהבות
עושים את העולם לתחוח
כמו חפרפרת, כמו חריש
ולחישה תשמע במקום
שבו היה הבית
אשר נחרב

יהודה עמיחי



האדמה הרמוסה והקשה

"אני צודק ואתה בוגד".
מה המחיר של חוסר גמישות
מחשבתית ואי קבלת דעה
אחרת? (תשובה: עיוורון לכאבו
של האחר).

האדמה התחוזה והחרושה

"הספק ככוח בונה".
מה קורה כשאדם מטיל
ספק בדבריו ומוכן לקבל
"אמת" שונה? (תשובה:
גמישות, אמפתיה, דיאלוג).

דויד גרוסמן: "ההתבצרות במקום ה'צודק' הופכת אותנו לעיוורים למורכבות המציאות.
התיקון יגיע כשנסכים להכניס מעט ספק לתוך הנרטיב שלנו. **הספק אינו חולשה**, אלא
כוח שמאפשר דיאלוג, אמפתיה ובנייה מחדש."

הפעילות הכיתתית: אמנות הקינטסוגי (Kintsugi)



1. השבר:

קבלו חלקי כד. על כל שבר כתבו קושי, מחלוקת או פגיעה בחברה הישראלית או בשכבה.



2. ההרכבה: חברו את השברים ליצירה אחת שלמה. (התיקון לא דורש מחיקה של ההבדלים, אלא פעולה פעולה מחויבת של חיבור רדיקלי).



3. הזהב: על קווי החיבור, צבעו בזהב וכתבו 'פעולות זהב' - פעולות מעשיות (Committed Action) יומיומיות שמייצרות חיבור.

• דוגמאות: "לעצור שיימינג", "לגבות מישהו שחושב אחרת", "לא לצאת מקבוצת ווטסאפ בטריקת דלת".

סיכום וסגירה: יופי שצומח מתוך השבר



החברה שלנו מורכבת **משברים**. תפקידנו הוא לא להעלים אותם או להתעלם מהם, אלא למלא את החיבורים ביניהם בזהב של **אחריות אישית**, **דיאלוג ואמפתיה**. הכלים יישארו כתזכורת חזותית לכוח שלנו לבנות מחדש.

נספח א': ויקיפדיה / חנן בן ארי וקרן פלס (חלק א')

מה נוח לזרום עם המוח בהתניות אוטומטיות שלא דורשות לטרוח
רק לתייג ולנבוח, להסית ולזבוח לאלילי הרייטינג אייטמים בכל הכוח
הכול כבר מסודר לנו בראש מגירות-מגירות
לא ניתן למציאות להפריע לנו לראות
שכל שמאלני הוא בוגד, כל ערבי מחבל מתאבד
כל חרדי הוא שודד וכל המתנחלים רצחו את רבין
כל תל אביב טבעונית, כל נתיבות מסורתית עממית,
כל הדתיים פרימיטיביים עם ציצית ועל הדרך מחקו את דארווין.

אל תכלאוני בשום כלוב
אל תסכמו אותי בויקיפדיה
אני הכול, אני לא-כלום
אור אינסוף לבוש בגוף
אז אל תכלאוני בשום כלוב

תקראו לי דון קישוט שמעז לקרוא תיגר
שימו לי פרס על הראש וגיליוטינה בכיכר
השדים זמנם עבר והמלך הוא עירום
תמחקו את כל מה שידעתם עליי עד היום

נספח א': ויקיפדיה (חלק ב')

לא אני לא המתנחל, לא נציג של אלוהים
לא דוס שמדיר נשים, לא גשר בין המגזרים
יישרפו המגזרים, תשרפו דעות קדומות
לכל אחד יהיה סיכוי לכתוב את הסיפור שלו
כי אם הכול גלוי וידוע מראש קלישאות-קלישאות
שכל מזרחי מקופח, כל חילוני הוא כופר מלוכלך
כל הנשים למטבח וכל הרוסים הרוסים על סטאלין
כלו כבר כל הקיצים, כל חבר כנסת קופה של שרצים
כל האתיופים רצים ואלו שלא שרים עם רייכל

אל תכלאוני בשום כלוב
אל תסכמו אותי בויקיפדיה
אני הכול, אני לא-כלום
אור אינסוף לבוש בגוף
אז אל תכלאוני בשום כלוב

עוד יבוא יום... יום יבוא ולא תכלאוני בשום כלוב
לא תסכמו אותי בויקיפדיה
אני הכול, אני לא-כלום
עירום באתי ואשוב
אז אל תכלאוני בשום כלוב