



משרד החינוך  
מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



הכ"חות שבדרך  
תכנית כישורי חיים החדשה  
השירות הפסיכולוגי-ייעוצי

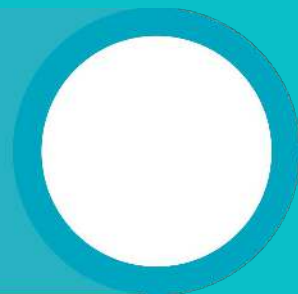


# "עת צרה היא ליעקב וממנה יושע.."

מפגש לחדר מורים בנושא:

## חיזוק באמונה ומציאת כוחות בעת מלחמה

מיומנות מרכזית  
ויסות עצמי



חדר מורים  
חברה חרדית



**שיח על אמונה ותפילה**

**ככלי לפיתוח החוסן הנפשי ולוויסות ההתנהגות**

**במצב המלחמתי, של מציאות משתנה, מתח ואי וודאות.**

# נפתח בפרק כ' בתהילים

א לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: ב יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבְךָ שֵׁם אֱלֹהֵי  
יַעֲקֹב: ג יִשְׁלַח עֲזָרָךְ מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעָדְךָ: ד יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶךָ וְעוֹלֹתֶךָ יִדְשָׁנָה  
סְלָה: ה יִתֵּן לְךָ כָּל־בָּבֶךָ וְכָל עֲצָתֶךָ  
יִמְלֵא: ו נִרְנְנָה בִּישׁוּעֹתֶךָ וּבְשֵׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל  
מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: ז עֲתָה יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מְשִׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מְשִׁמֵי קֹדֶשׁוֹ בְּגִבּוֹרֹת יִשַׁע  
יִמִּינוּ: ח אֱלֹהֵי בָרְכָב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וְאֱנַחְנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵינוּ  
נִזְכִּיר: ט הִמָּה כָּרְעוּ וְנִפְּלוּ וְאֱנַחְנוּ קִמְנוּ וְנִתְעוֹדֵד: י ה'  
הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קִרְאֵנוּ:

"אשא עיני אל ההרים מאין יבוא

עזרי"

(תהילים קכא)

"כל העולם כולו גשר צר מאוד,

והעיקר לא להתפחד כלל"

רבי נחמן מברסלב

"אין לנו על מי להישען,

על אבינו שבשמיים"

(סוטה מט ב)

"ה' שמעה תפילתי

ושוועתי אליך תבוא, אל

תסתר פניך ממני ביום

צר לי"

(תהילים ק"ב)

"הפכת מספדי למחול לי"

(תהילים ל')

"כי הנה כחומר ביד היוצר..

כן אנו בידך"

(פיוטים יז"פ)

"ואף על פי שיתמהמה

עם כל זה אחכה לו בכל

יום שיבוא"

מתוך התפילה

"בעל מלחמות זורע צדקות

מצמיח ישועות"

(תפילת שחרית)

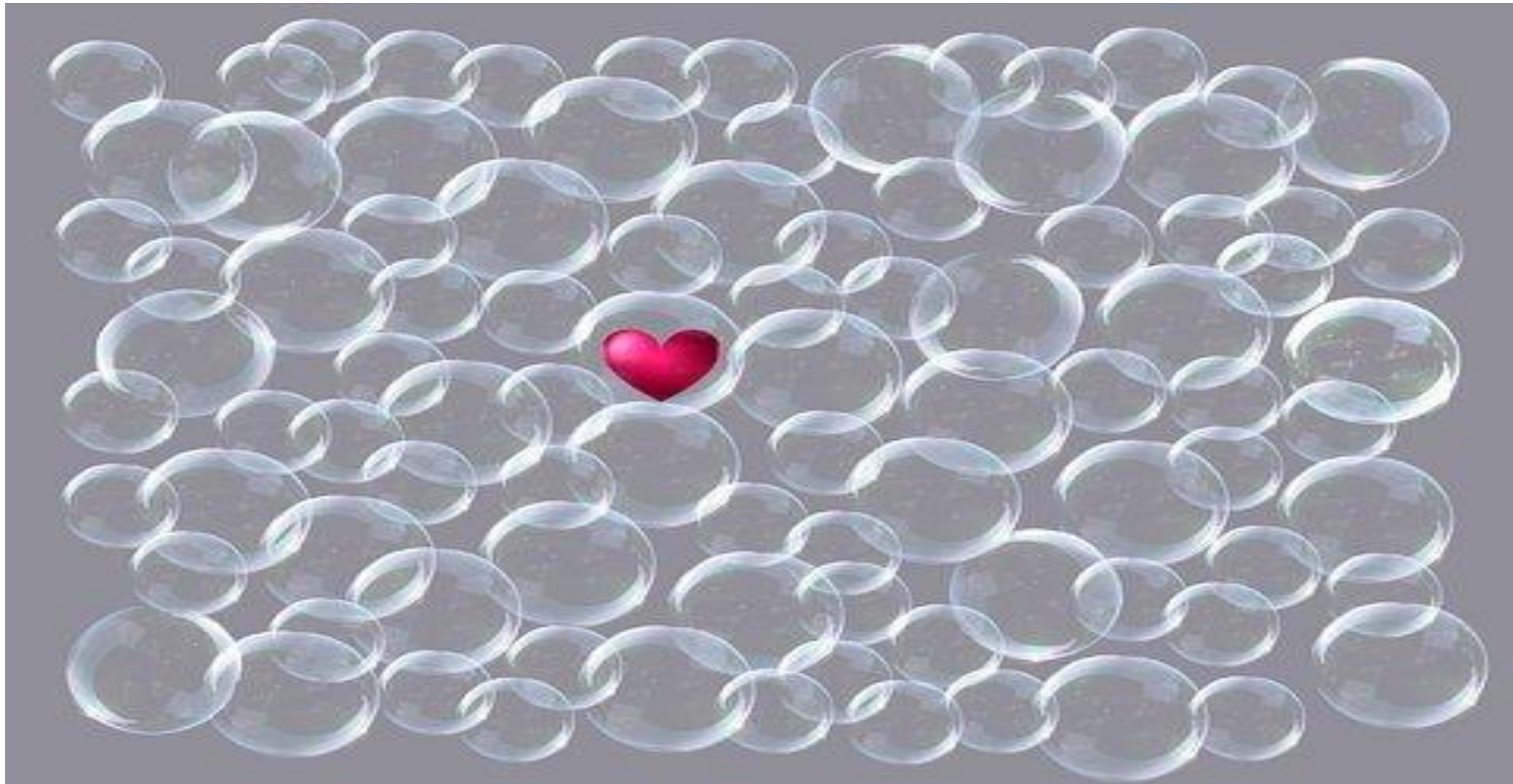
"ברגע קטן עזבתיך

וברחמים גדולים אקבצך"

( ישעיהו נד ז )

בחרו בהיגד שמאפיין את התחושות שלכם היום / היגד שנותן לכם היום כוח להתמודד עם המציאות

# לקחת אוויר...





# בחיבור למקורות

כתוב בתהילים (סב' ו'):

**"אך לאלוקים דומיה נפשי כי ממנו תקוותי"**

עפ"י רש"י: רק לאלוקים אני מצפה ומיחל שיושיענו מהאויבים,  
כי רק ממנו לבד יוכל לבוא ישועתי.



# קריעת ים סוף / נועם חורב

כל אדם קרע מתישהו את ים סוף  
כל אדם עמד פעם חשוף מול גלי הסערה לבדו על הסירה  
כל אדם נלחם מתישהו על חייו כאילו אין ברירה  
כל אדם קרע מתישהו את ים סוף  
פעם בנפש פעם בגוף  
כל אדם זכה להינצל כשהשמיים הפכו לתקרת ערפל  
כל אדם מתישהו בחייו למד לסמוך על הקל  
ואחרי שחצה האדם את הים והגיע לצד השני, המואר,  
כלום כבר לא יהיה בו אותו הדבר  
כי עכשיו הוא מכיר את עוצמתו - מול הרוח, הים, וגם מול  
עצמו.

# "גם הים הגדול יכול עוד להיבקע.."

שאלות להתבוננות:

נדמיין את בני עומדים מול הים הגדול ביציאת מצרים.  
עד כמה לדעתכם היתה להם היכולת להאמין שיקרה נס והים הגדול יבקע  
לשניים?

עם אילו סוגי "ים" כל אחד מאיתנו מתמודד בימים אלה?

איך חיזוק באמונה יכול לעזור לנו להביט קדימה ולפעול?  
איך החיזוק באמונה יכול לבקוע לנו את הים במצב הקשה הזה?





# כח הביטחון בה' בקריעת ים סוף

**רבינו יונה במסכת ברכות:**

"... שכשראו ישראל הניסים והנפלאות שהיה עושה עמהם הבורא  
שלא כטבעו של עולם, בטחו בו ועל זה נאמר 'וירא ישראל את היד  
הגדולה אשר עשה ה' במצרים וייראו העם את ה' ויאמינו בה' וגו'" וכיוון  
שמזכיר עכשיו אותה הגאולה שבטחו אבותינו בה' והצילים...  
**נמצא שגם הוא בוטח בו שיענה אותו כמו שענה לישראל בעבור  
שבטחו בו".**

# ואיך כל זה קשור למציאות העכשווית?

משמחת תורה להיום  
מציאות חיינו השתנתה לחלוטין.  
הגמישות מצד אחד, היכולת שלנו לשנות חשיבה להאמין בה',  
עוזרת לנו "לחצות את הים"  
להתחיל כל יום וכל שעה מחדש, להתחזק, ולהיות בתקווה ובפעולה.

# קצת רקע על גמישות

- גמישות מתייחסת ליכולת לשנות את האופן שבו אנו חושבים על דבר מסוים ובעקבות כך, גם לשנות את ההתנהגות/ההרגלים שלנו.
- כך, היא מסייעת לנו להסתגל לנסיבות משתנות ולאירועים בלתי צפויים במהלך החיים.
- גמישות מאפשרת לנו להגיב באופן מאוזן לשינויים במציאות.
- ניתן לפתח את הגמישות דרך אימון ותרגול כמו גם האמונה הדורשת מאיתנו אימון, חיזוק ולימוד. האמונה גורמת לנו לעשות, להיקשר לה' ולהתמלא בתקווה לטוב שעוד יבוא!

ואיך זה קשור אלינו?

**איך אתם רואים את הגמישות  
כמקור כח עבורכם?**





**ולסיום...**

**בשביל ליצור בנק של כח אחד לשני  
נשמח לשמוע מה תוכלו לעשות היום או  
מחר שיאפשר לכם  
"לקחת אוויר"  
ולהתמלא בכוחות להמשך?**

**"ה' עוז לעמו יתן ה' יברך את עמו בשלום"**