



חשוון



# להאמין בכוחות שבי

## מעודות הפעולה



- החניכים יראו שהם מסוגלים ליותר ממה שהם חושבים.
- החניכים יאמינו בעצמם ובכוחות שלהם.
- החניכים ילמדו על "מודה אני" ועל האמונה של ה' בנו.

15 דק'



## משחק - להאמין בעצמי



בוחרים חניך אחד ושואלים אותו כמה קפיצות הוא יכול לקפוץ על רגל אחת במשך דקה. לאחר מכן מודדים לו דקה, מבקשים מחניך נוסף לספור כמה קפיצות הוא קפץ.

בדר"כ החניך מצליח לקפוץ יותר ממה שציפה.

נותנים לכל החניכים משימות קשות ומאתגרות שעליהם לבצע - כמה שיותר זמן, עד שמתעייפים. לפני כל משימה שואלים לפני כמה זמן הם חושבים שיצליחו (/כמה פעמים בהתאם למשימה) ואחרי בודקים מי הצליח יותר ממה שחשב.

דוגמאות למשימות: לעמוד על רגל אחת, לעלות במדרגות ולרדת, להגיד הרבה פעמים שרה שרה שיר שמח, לעמוד הרבה זמן עם ידיים מאוזנות, כפיפות בטן, לשבת "באוויר" (כאילו יש כסא מתחת אבל באמת אין), עמידה על 4 (לא על 6) כאשר נשענים על כפות הידיים וכפות הרגליים.



אני רוצה לספר לכם על אליה שקם בבוקר ועלתה בו שאלה-  
 וכך שאל אליה- בכל בוקר אני אומר בברכת 'מודה אני' את המילים  
 'רבה אמונתך', ותמיד אני קצת מבולבל מהברכה הזאת: אני מאמין  
 בה' או שהוא מאמין בי?

עין אחת עוד עצומה. אני מפקק, מתמתח במיטה ומציץ בשעון; עוד  
 לא שבע. ברוך ה'. במין אוטומטיות אני מתחיל: "מודה אני לפניך,  
 מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמתי בחמלה, רבה אמונתך". פתאום  
 ממש לא הבנתי למה אני אומר בכל בוקר 'רבה אמונתך'. הרי זה  
 אנחנו שמאמינים בה'!?!?

הסתובב אליה עם השאלה הזו כמה ימים, עד שפגש ברב שלו  
 והחליט לשאול אותו את השאלה, 'הרב אבי, אני לא מבין את  
 המשפט שאנו אומרים מידי בוקר, מדוע אנו אומרים שה' מאמין בנו,  
 איך זה הגיוני?'

וכך ענה לו הרב אבי-

"המילה אמונה", "בין המשמעויות השונות שלה, מגיעה מהמילה  
 אמון, הקשר שלנו לה' קיים בכל נשימה ונשימה שאנחנו נושמים,  
 בכל תנועה. החיים שלנו נובעים ישירות מן הקשר הזה, ובלעדיו -  
 לא היינו חיים.





זאת המשמעות של המילים 'רבה אמונתך'. בראש ובראשונה ה' מאמין בנו, רוצה בנו, ולכן הוא מעניק לנו בטובו את חיינו בכל יום מחדש. אמונת ה' בנו היא בעצם החיים שלנו, אפשרות הקיום שלנו. אנחנו מידי יום אומרים, רבה אמונתך- ה' מאמין בנו, בכוחות שבנו ובטוב שבנו!

אליה התרגש מאוד מההסבר של הרב אבי, ואמר לעצמו "אם ה' יום מזכיר לי שהוא מאמין בי ובכוחות שלי? איך אני יכול בכלל לחשוב לא להאמין בעצמי.. יש בי כ"כ הרבה טוב, תמיד אני צריך לזכור את זה, אף פעם לא לוותר לעצמי ולשאוף תמיד להוציא את כל הטוב שבי החוצה"



אנחנו מסוגלים להרבה יותר ממה שאנחנו חושבים! בדיוק כמו שראינו בתחרויות בהתחלה, חשבנו שנצליח מעט קפיצות והצלחנו המון!

אנחנו צריכים לזכור כמה כוחות יש בנו. ה' מזכיר לנו את זה כל בוקר- אין סיבה שנשכח! תמיד כדאי לשאוף גבוה, להצליח בכל מה שאנחנו רוצים- כי ברור שאנחנו יכולים!

"אל תהססו לטפס על הענפים הגבוהים, שם נמצאים כל הפירות"

