



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

פלונטר של רגשות...
שיעור לכיתות א-ג

התמודדות עם רגשות מורכבים

עם היועצת החינוכית: אסנת כליף
מדריכה בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

השיעור פותח בשיתוף השירות הפסיכולוגי ייעוצי
ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

נא להצטייד לשיעור ב: טושים, דפים,
ואם יש לכם גם פלסטלינה ובועות סבון...

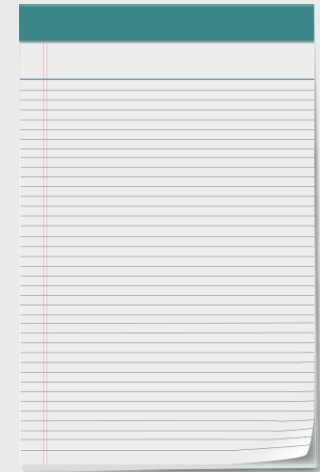
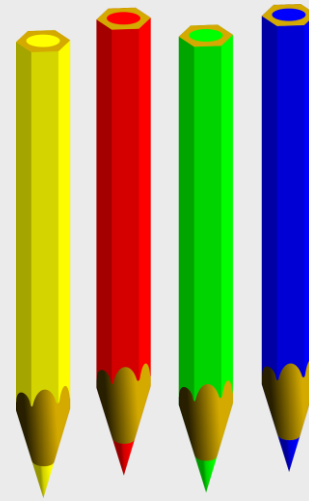
רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!



מָה לְהַבִּיא לַשְּׁעוּר?





מה נלמד היום?

- נלמד להבחין בין מצב מסוכן לבין מצב מפחיד
- נלמד דרכים לרכך רגשות חזקים שצפים בנו
- נלמד שכל הרגשות חשובים לנו אך נוודא שלא יתפסו את כל המקום כדי שנוכל לבחור כיצד להגיב
- וגם...נצחק הרבה



לפני שמתחילים, מתאוררים

קפיצות במקום במשך דקה, מהר והכי מהר!

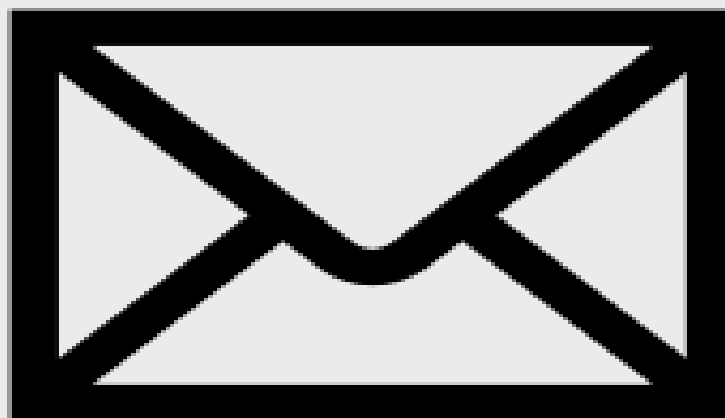


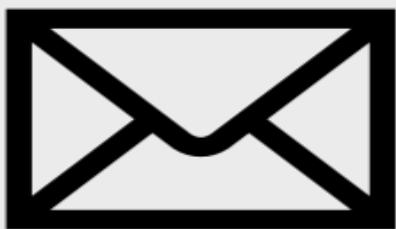
01:00



מכתב מאדם...

קיבלנו היום מכתב מאדם. אדם הוא ילד בגילכם שעובר
חוויות דומות לכם ומדי פעם שולח לנו מכתבים ומספר על
החוויה שלו. גם היום קיבלתי ממנו מכתב עבורכם.





מכתב מאדם...

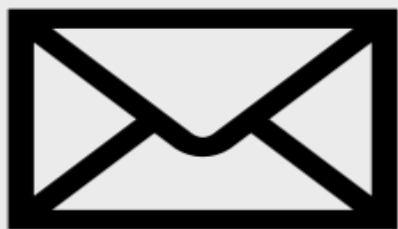
"הי כולם,

עדיין בבית... רק בבית. אני לא יודע איך אתם, אבל אצלנו יש לא מעט רוגז וריבים.
את אחותי תמר כבר הכרתם. היא בת 9. ואז יש אותי ואת אחי הקטן בן 5, אמיתי.
אני רק כותב את שמו כאן והעיניים שלי מתמלאות דמעות... כל היום אתמול הוא הציק
כששיחקתי במחשב ולחץ לי על המקלדת תוך כדי.... אחה"צ יצאנו קצת למרפסת.
ראיתי שהוא מטפס ומגיע לאדנית התבלינים של אבא.

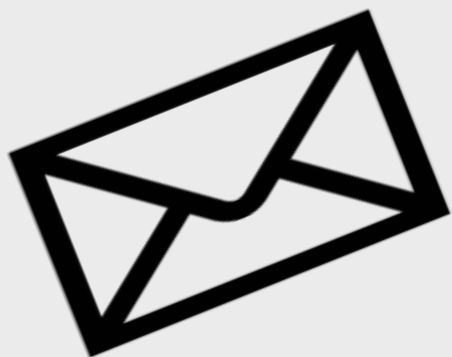
יש שם נענע וגם פלפל אדום חריף ממש. אני יודע כי אבא הזהיר אותי שלא אגע כי זה שורף
אם משפשפים את העיניים.... אמיתי שאל אם אפשר לאכול את זה וחשבתי לעבוד עליו
קצת רק כדי שילמד לקח לא לגעת בכל דבר שלא שייך לו... אמרתי לו שזה ממש טעים והוא
קטף מיד והכניס פלפל שלם לפה...אתם לא מאמינים כמה זה היה נורא... הוא לא הפסיק
להשתעל ולצרוח. קפאתי בבת אחת. רציתי לברוח ולהתחבא במקום שבו לא ימצאו אותי
לעולם ולשכוח מהכל...
אבל לא עשיתי את זה.

המשך המכתב...

הרגשתי פחד אבל ידעתי שאני קודם צריך לפעול. אני יותר גדול ואחראי עליו ופעלתי בכלל בלי לחשוב. רצתי משם אבל לא כדי לברוח, אלא כדי לקרוא להורים וגם מיד אמרתי מה הוא אכל... ואז הבאתי מהמטבח לחם כי זה מה שזכרתי שראיתי פעם באיזה סרט שכדאי לעשות אם אוכלים חריף מידי... מיד כשנתתי לאמיתי את הלחם פרצתי בבכי בעצמי. הרגשתי נורא נורא... אפילו עכשיו כשאני חוזר על הסיפור אני מרגיש בגוף כבד ויש לי לחץ כזה בין הבטן ללב....



מכתב מאדם...



לא ידעתי איך לקרוא להרגשה הנוראית הזו...
בלילה, אבא בא וישב לידי ודיברנו. הוא עזר לי לעשות קצת סדר
במחשבות שלי. הרגשתי מאד אשם וכעסתי על עצמי אבל גם
מאד כעסתי על אמיתי, שמעצבן אותי כל היום ושגרם לי
לעשות זאת. אבא אמר שצריך ללמוד מזה. הוא גם כעס על כך
שהייתי חסר אחריות בכך שאמרתי לאמיתי לאכול מהפלפל,
ולמרות זאת, הוא גם היה מאד גאה בי שניסיתי לעזור לאמיתי
ושקראתי לעזרה.. איזה בלבול של רגשות!"



מה המסקנה?



במצב של סכנה - צריך לפעול!



במצב של פחד - צריך להירגע!



מה הרגש שאדם מרגיש?

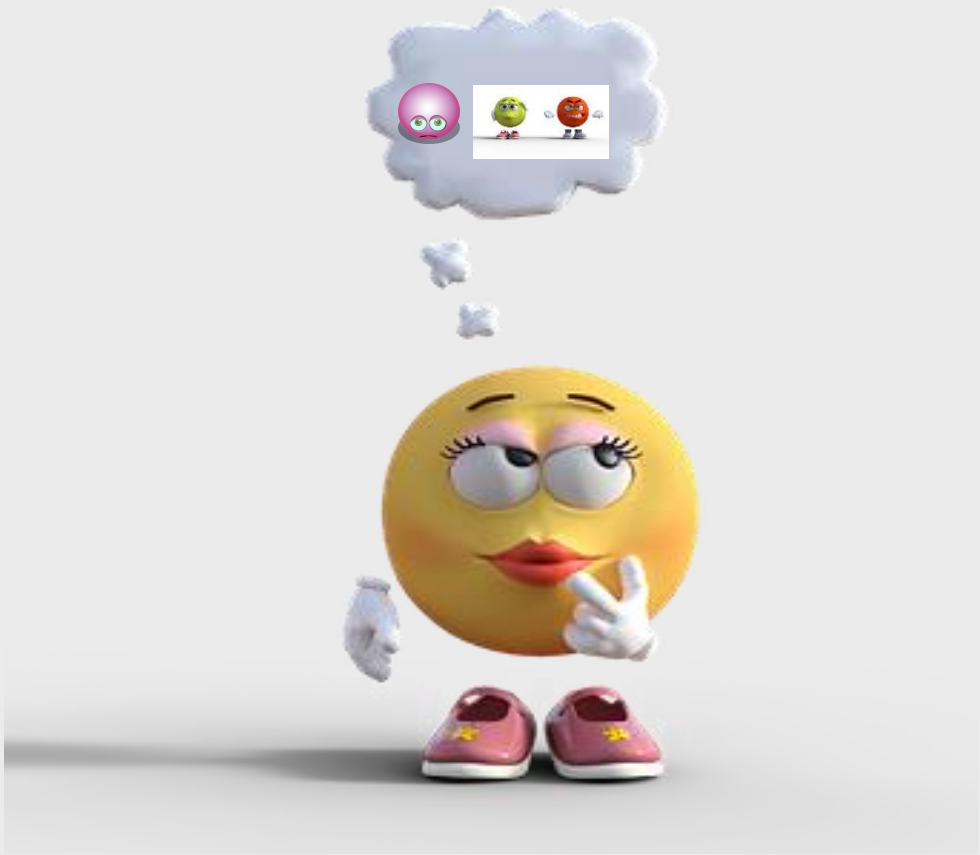


אשמה

מה עוד אדם מרגיש?
מה יכול לעזור לאדם?
גוף, רגש ומחשבה
מה הרגש בא ללמד אותי?



בואו נחשוב על משהו לא טוב שעשיתם...



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב



00:30

משימת התאמת רגש למצב

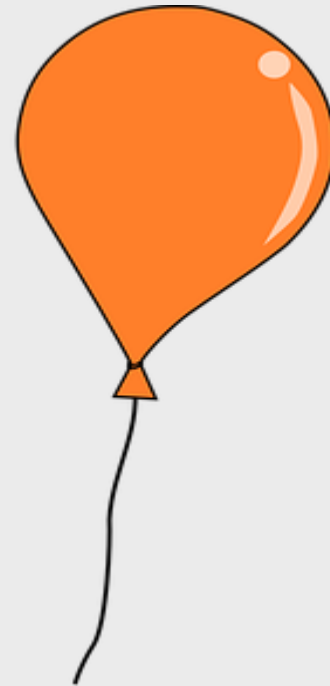


אז איך מתמודדים?

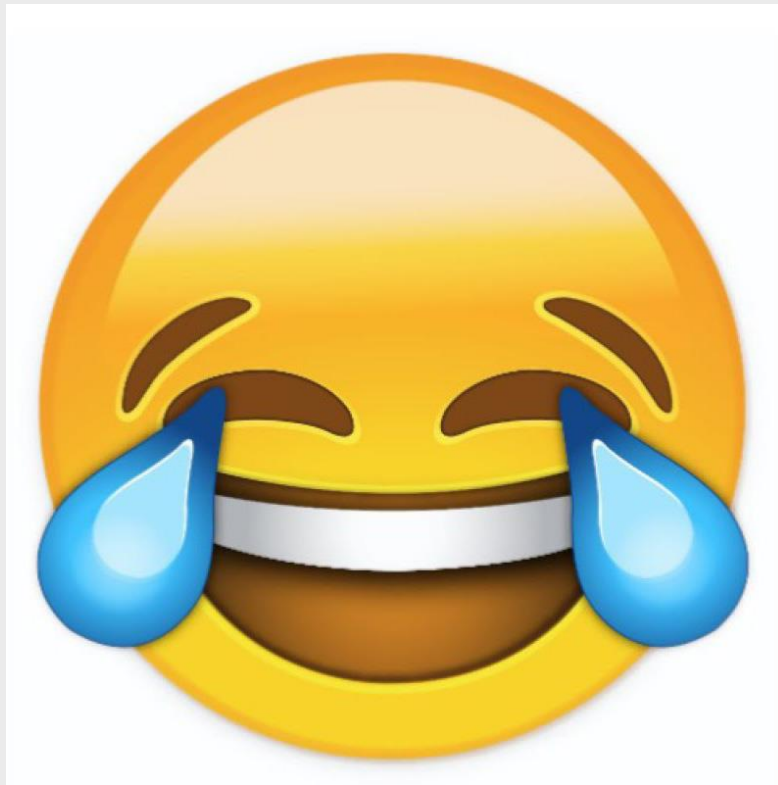


אז איך מתמודדים?

"אמלא בלון דמיוני ברגש לא
נעים, אשחרר בקצב איטי
ואשתחרר בעצמי"



אז איך מתמודדים?



מסיימים ומסכמים

אז מה למדנו?

- למדנו להבחין בין מצב מסוכן למצב מפחיד
- למדנו לרכך רגשות חזקים שמתעוררים בנו לפעמים
- למדנו שכל הרגשות שלנו חשובים אך עלינו לוודא שלא יתפסו לנו את כל המקום כדי שנוכל לבחור איך להגיב



מסיימים ומסכמים

זכרו,
הצחוק טוב לבריאות.
אז תצחקו!



לסיום...

- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח