



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

מאגר הכח המשפחתי
לכיתות א'-ג'

התנהגות אכפתית מחזקת אותנו ואת הסובבים לנו

עם היועצת החינוכית: ד"ר דפנה הדר

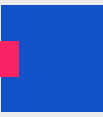
נא הצטיידו במחברת, עפרון ולורדים

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק, שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה ← רגעים מסוגים שונים
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!



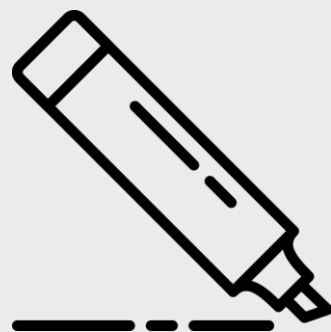


מה נלמד היום?

- נלמד מהי התנהגות אכפתית?
- נראה כיצד התנהגויות אכפתיות מובילות להרגשה טובה ולאווירה נעימה במקום שבו אנחנו נמצאים - בבית
- נלמד על דרכים לבטא אכפתיות כלפי אחרים
- משימה לתרגול: דרכים לביטוי אכפתיות כלפי אחרים



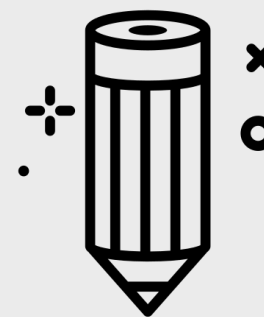
מה להביא לשיעור?



לורדים



מחברת



עפרון



נפתח בצפייה בסרטון



התמודדות עם שיתוף משפחה וחברים, עמותת נט"ל

חושבים לרגע

איך ג'ונתן ידע
מה אמא מרגישה?





נצפה פעם נוספת בסרטון



חושבים לרגע

איך ג'ונתן ידע
מה אמא מרגישה?



חושבים לרגע



הוא
מביט
שואל
מקשיב



חושבים לרגע



הוא
מביט
שואל
מקשיב
מחבק



נזכרים

האם תוכלו להיזכר במקרה
שבו התנהגו אליכם בצורה דומה –



שהקשיבו לכם,
התעניינו בכם,
דאגו לכם?..

איך הרגשתם?

נזכרים

כתבו / ציירו את
ההרגשה שלכם

כתבו / ציירו
את המקרה

03:00

המשגה

במקום שיש בו התנהגויות מתחשבות, כולנו נרגיש נעים



אושר

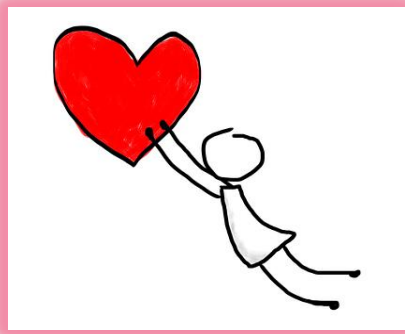
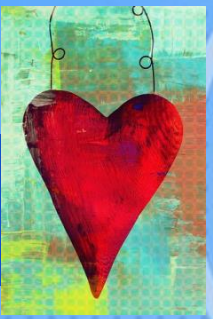
שמחה

שלווה

אהבה

ביטחון

המשגה – התנהגות אכפתית



• שמים לב לאחר/ת



• מזהים את הרגש ואת הצורך של האחר/ת



• מתאימים את ההתנהגות שלנו

המשגה

בתקופה זו, כולנו נמצאים בבית עם המשפחה.
חשוב שנחשוב כיצד המקום שבו אנחנו נמצאים יהיה

מקום נעים

מקום שיש בו בעיקר
התנהגויות מתחשבות ואכפתיות.



כעת, נלמד על כלי שיעזור לנו בכך.

עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

"לכל אחד מאיתנו יש דלי בלתי נראה.
הדלי מתמלא או מתרוקן כל הזמן,
בהתאם לדברים שאנשים אחרים אומרים לנו או עושים עבורנו."

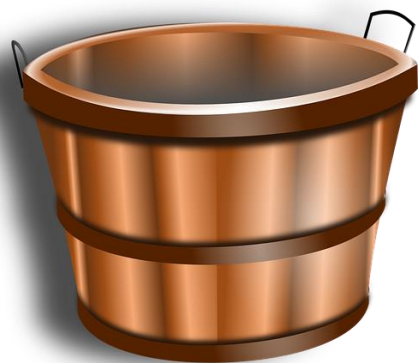
הדלי מתמלא - בכל פעם שאחרים אומרים או עושים למעננו משהו נעים

הדלי מתרוקן - בכל פעם שאחרים אומרים או עושים לנו משהו לא נעים



עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

"כאשר הדלי שלנו מתמלא, אנחנו מרגישים נהדר.
כאשר הוא מתרוקן, אנחנו מרגישים פחות טוב."

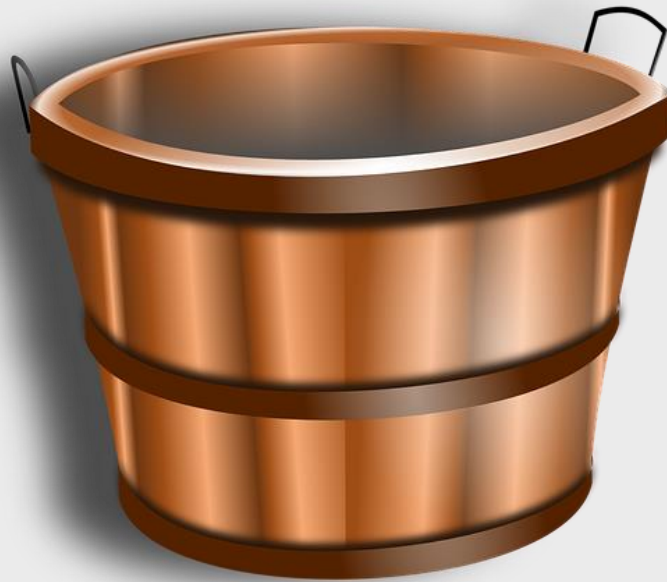


**כמובן כשהדלי שלנו מתמלא ומתרוקן,
גם בהתאם לדברים שאנחנו עושים ואומרים לעצמנו.**



עבשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

איך אפשר למלא דלי של מישהו אחר?



עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

"לכל אחד מאיתנו יש גם מצקת בלתי נראית."

בעזרת המצקת, אנחנו ממלאים דלי של מישהו אחר
בכל פעם שאנחנו אומרים או עושים למענו משהו נעים.

עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

"לכל אחד מאיתנו יש גם מצקת בלתי נראית."

בעזרת המצקת, אנחנו ממלאים דלי של מישהו אחר
בכל פעם שאנחנו אומרים או עושים למענו משהו נעים.

מה עוד קורה כשאנחנו ממלאים דלי של מישהו אחר?



פה קורה **הקסם** הכי גדול

גם הדלי שלנו מתמלא!

ראת, ט. וקליפטון, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.

עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

ממה חשוב שניזהר?

עם המצקת אנחנו יכולים לרוקן דלי של מישהו אחר,
בכל פעם שאנחנו אומרים או עושים דברים **שלא נעימים לו / לה**

עכשיו לומדים – התיאוריה של המצקת והדלי

ממה חשוב שניזהר?

עם המצקת אנחנו יכולים לרוקן דלי של מישהו אחר
בכל פעם שאנחנו אומרים או עושים דברים שלא נעימים לו / לה

מה עוד קורה כשאנחנו מרוקנים דלי של מישהו אחר?

גם פה קורה **קסם**, אבל פחות נעים,

גם הדלי שלנו מתרוקן!



מה ממלא ומה מרוקן?

עזרתי לאבא להכין
ארוחת צהריים

שאלתי בקבוצה
של הכיתה
מה שלום כולם

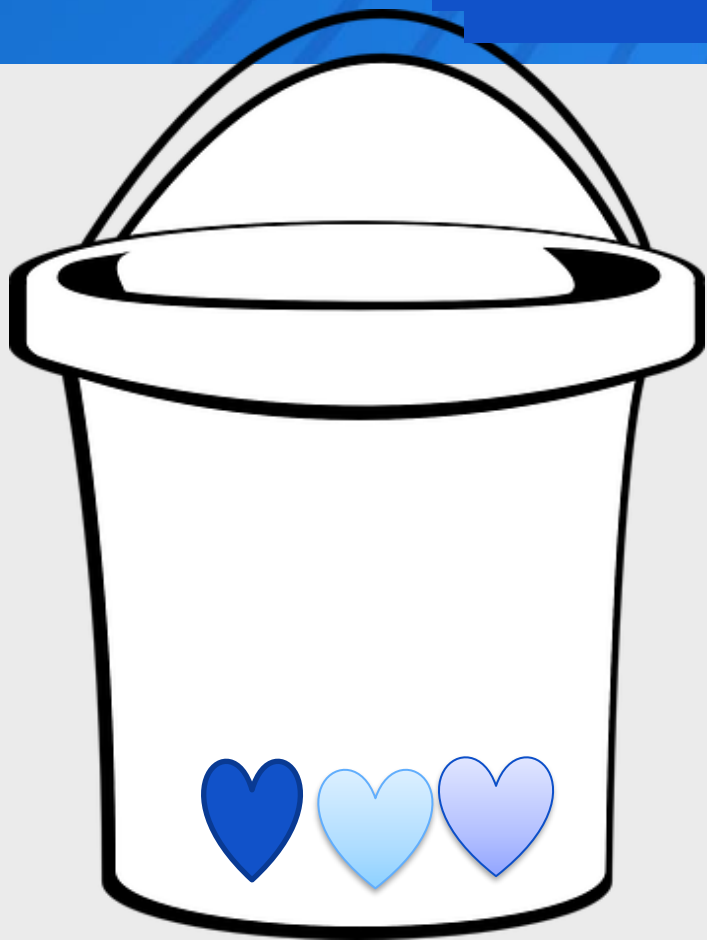
התקשרתי
לסבתא
ושאלתי אותה
מה שלומה

ארגנתי בבית
פעילות משפחתית

העלבתי את
אחותי / אחי

תפסתי לאחי/ לאחותי
את המחשב
למשך כל היום

מה ממלא ומה מרוקן?



התקשרתי
לסבתא
ושאלתי אותה
מה שלומה



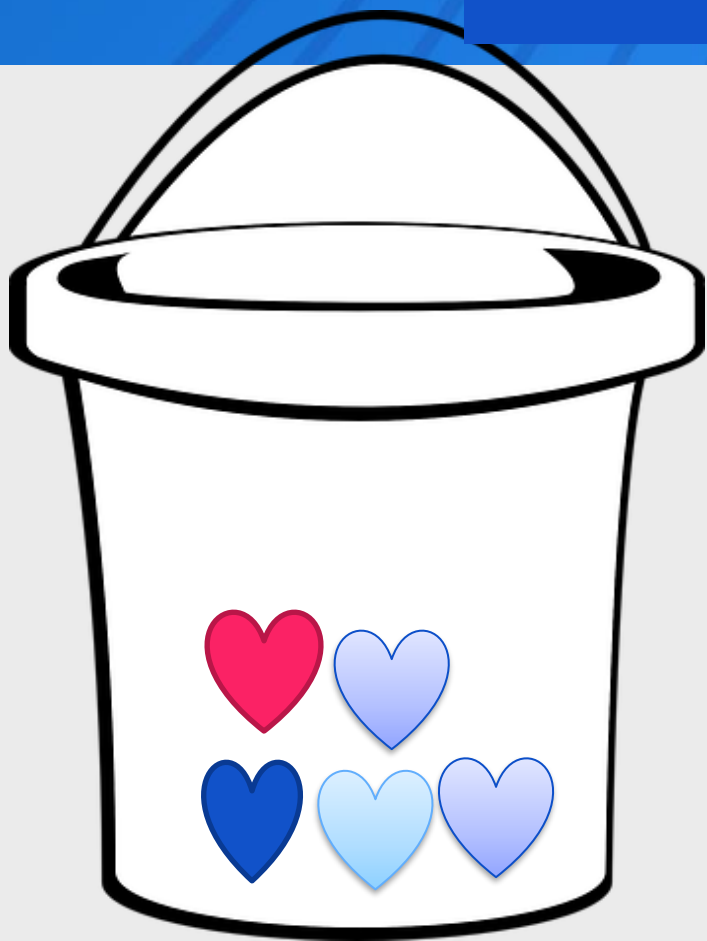
מה ממלא ומה מרוקן?



התקשרתי
לסבתא
ושאלתי אותה
מה שלומה



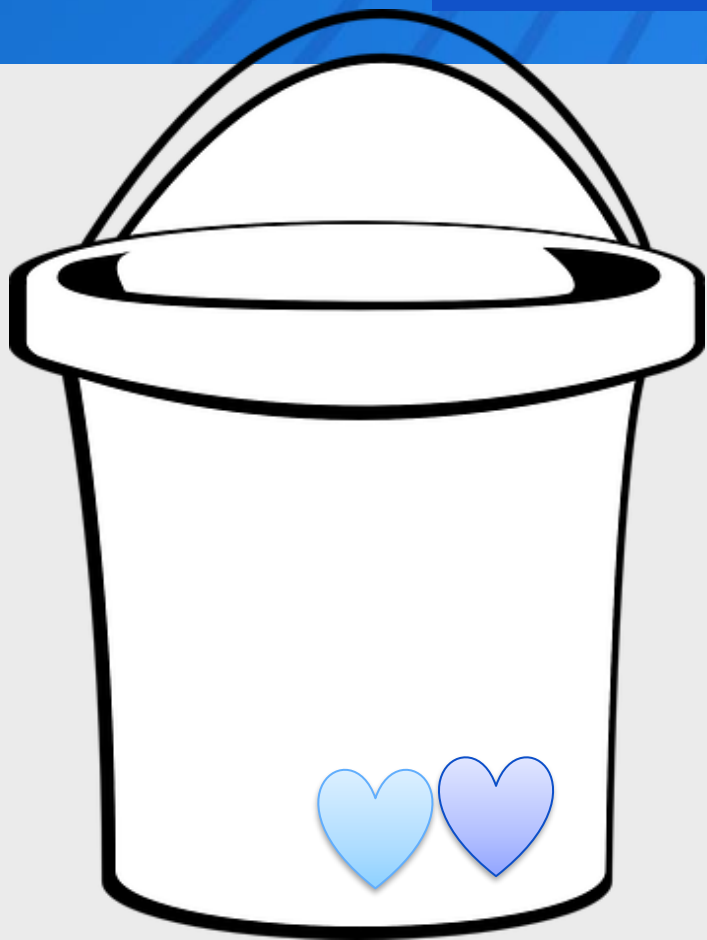
מה ממלא ומה מרוקן?



העלבתי את
אחותי / אחי



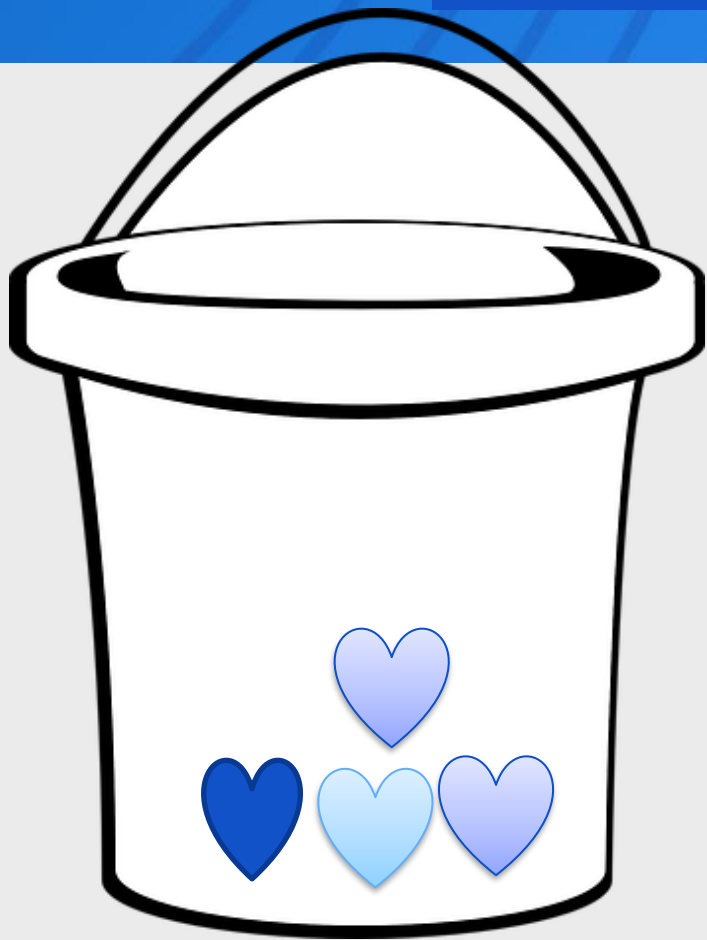
מה ממלא ומה מרוקן?



העלבתי את
אחותי / אחי



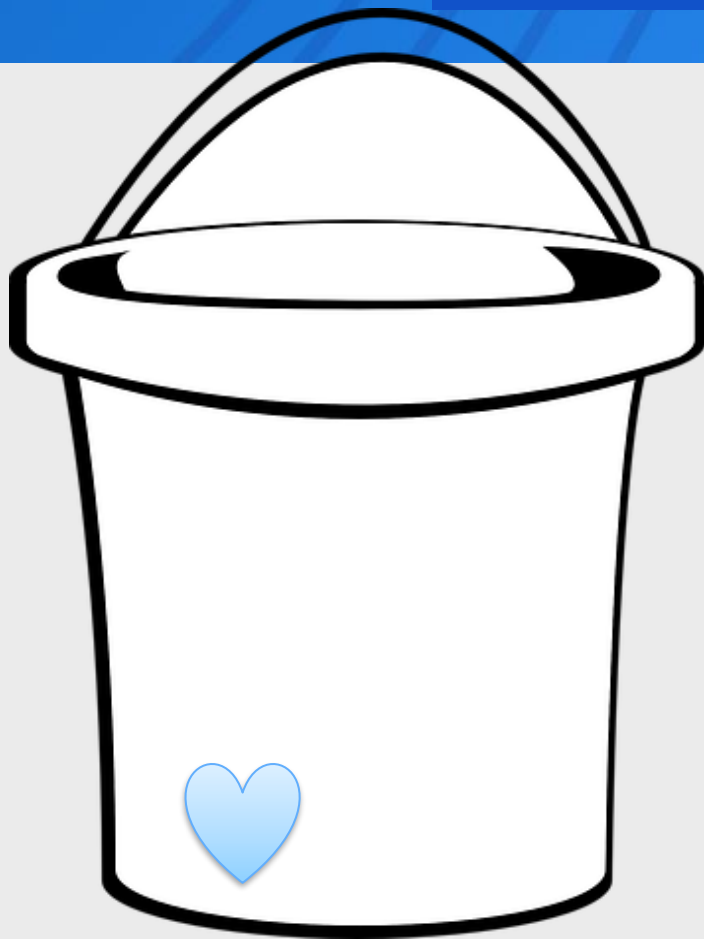
מה ממלא ומה מרוקן?



תפסתי לאחי/
לאחותי
את המחשב
למשך כל היום



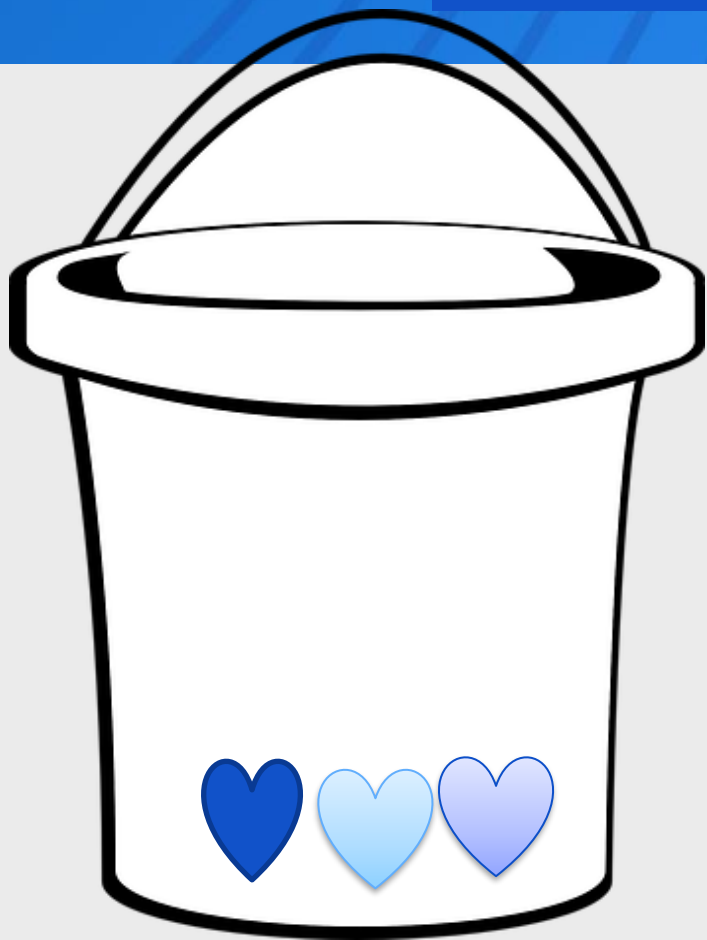
מה ממלא ומה מרוקן?



תפסתי לאחי/
לאחותי
את המחשב
למשך כל היום



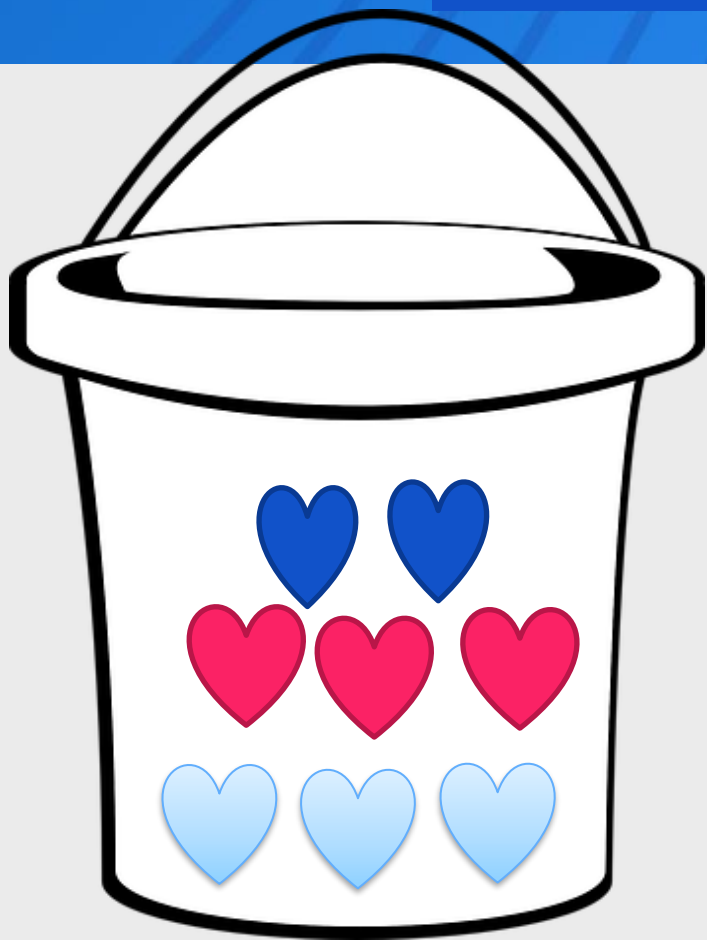
מה ממלא ומה מרוקן?



ארגנתי בבית
פעילות משפחתית



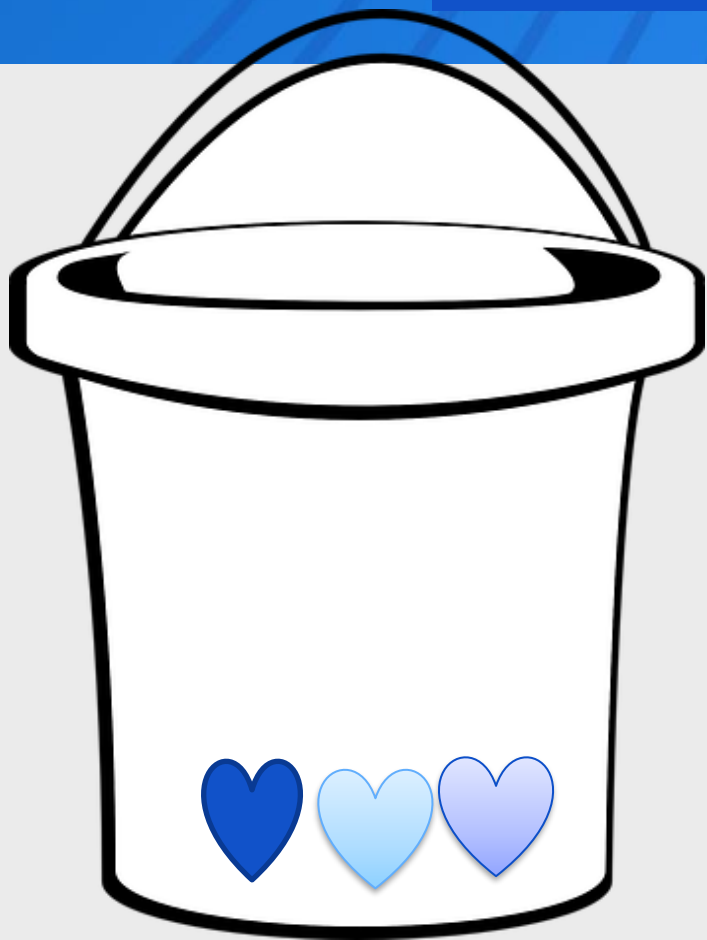
מה ממלא ומה מרוקן?



ארגנתי בבית
פעילות משפחתית



מה ממלא ומה מרוקן?



עזרתי לאבא להכין
ארוחת צהריים



מה ממלא ומה מרוקן?



עזרתי לאבא להכין
ארוחת צהריים



מה ממלא ומה מרוקן?



שאלתי בקבוצה
של הכיתה
מה שלום כולם



מה ממלא ומה מרוקן?



שאלתי בקבוצה
של הכיתה
מה שלום כולם



תרגול – הדלי והמצקת



חשבו: אלו מעשים עשויים **למלא** את הדלי
של בני המשפחה שלכם?

**כתבו / ציירו על פתקים – לפחות 3 מעשים אכפתיים
והכניסו לתוך הכוס.**

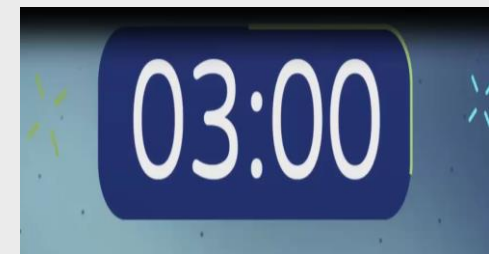
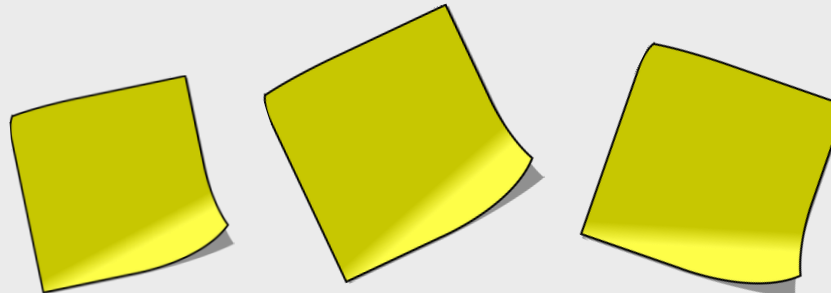
03:00

תרגול – הדלי והמצקת



חשבו: אלו מעשים עלולים לרוקן את הדלי של בני המשפחה שלכם?

כתבו / ציירו על פתקים – לפחות 3 מעשים לא אכפתיים והשאירו מחוץ לכוס.



תרגול – הדלי והמצקת

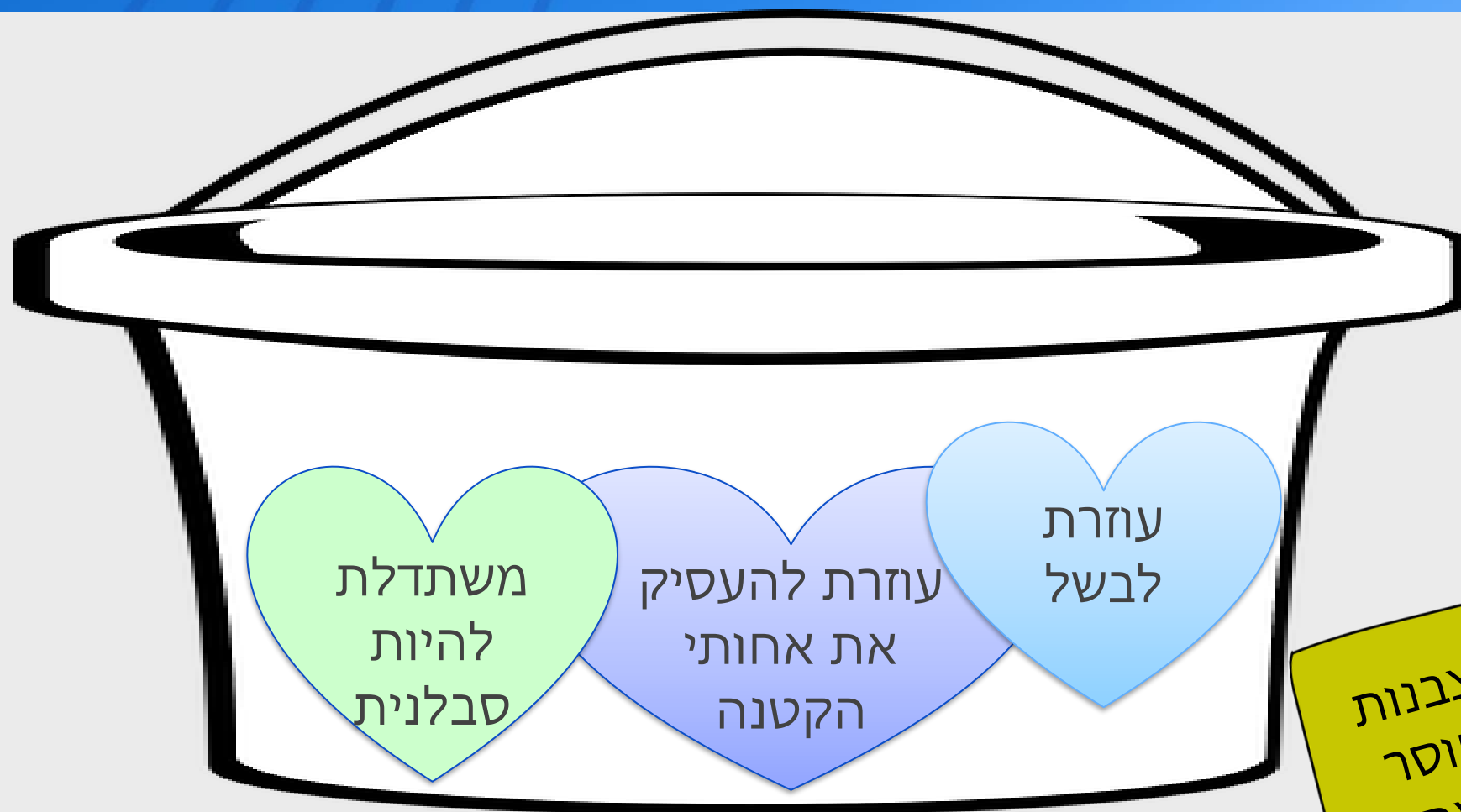


חשבו: אלו מעשים עשויים **למלא** את הדלי
של בני המשפחה שלכם?
**כתבו / ציירו על פתקים – לפחות 3 מעשים אכפתיים
והכניסו לתוך הכוס.**

חשבו: אלו מעשים עלולים **לרוקן** את הדלי
של בני המשפחה שלכם?
**כתבו / ציירו על פתקים – לפחות 3 מעשים לא אכפתיים
והשאירו מחוץ לכוס.**

03:00

הדלי של נעמה



תרגול – הדלי והמצקת



הסתכלו בפתקים ששמתם בתוך הכוס:

בחרו התנהגות אכפתית אחת

שתוכלו ליישם עוד היום.

תרגול – הדלי והמצקת

בהמשך, אתם מוזמנים ליצור דלי שכזה
לכל אחד מבני המשפחה ולחשוב על **התנהגויות אכפתיות**
שביכולתכם לעשות כדי למלא אותו.



מכניסים שמחה לבית

שמים לב

מתעניינים באחרים

חושבים ומתחשבים

הוקרת תודה והצעת עזרה

מה הבנו?

תורמים לאווירה נעימה

יוצרים הרגשה טובה

מעשים
אכפתיים

יכולים להיות פשוטים

כולנו יכולים לעשות אותם



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

איורים: PIXABAY.COM

איורים: shutterstock/com