

עוצרים, חושבים, פועלים אחרת

מערך שיעור לכיתות ה-ו

מורות ומורים יקרים,

לפניכם פעילות פתיחה ליחידה בנושא **מודעות רגשית וקידום יכולות קוגניטיביות להתמודדות ולתגובה**.
הפעילות מזמנת שיח רגשי, פיתוח אמפתיה וחיזוק יכולת בחירת תגובה מותאמת.

מטרת הפעילות

- ✓ להגביר את מודעות התלמידים לרגשות במצבי קונפליקט
- ✓ לפתח יכולת זיהוי רגשות וחשיבה לפני תגובה
- ✓ לעודד בחירה בהתנהגות לא־אלימה ומכבדת

מסגוליות התלמידים

- ✓ לזהות סיטואציות בעייתיות
- ✓ לזהות רגשות אישיים ואצל אחרים
- ✓ לבחור תגובה מתאימה ומווסתת
- ✓ לחזק את התקשורת הבין־אישית

הנחיות למורה

בפעילות שלוש קבוצות כרטיסיות (מצורף נספח לכל קבוצה):

1. תרחישים
2. מה אני מרגיש/ה?
3. איך אני מגיב/ה?

שימו לב: ניתן לעבוד בזוגות, בקבוצות קטנות או במליאה.
מומלץ לבצע הדגמה קצרה לפני תחילת העבודה.

מהלך הפעילות

1. הדפיסו וגזרו את הכרטיסיות המצורפות (בשלושת הנספחים).
2. חלקו את התלמידים לזוגות או לקבוצות של 4–5 תלמידים.
3. הציגו לתלמידים את ההנחיות והדגימו.
4. לאחר העבודה בקבוצות ערכו דיון מסכם במליאה.

הנחיות לתלמידים

- 1. עיינו בכרטיסיות (קבוצה 1).
- 2. בחרו כרטיסיה אחת.
- 3. תארו בעל פה מה רואים בכרטיסייה (דמויות, פרטים, מקום, צבעים, פעולות, רגשות בתמונה).
- 4. ציינו פעולות ורגשות בתמונות שבחרתם (מצורפת דוגמה עם תמונה 5).

מס' תמונה	פעולה	רגש
תמונה 5	אומר לי מילה לא יפה	אני מרגיש/ה כעס.

תודה, תלמידים, סיימנו שלב ראשון. עכשיו עוברים לשלב השני (איך אני מרגיש? ואיך אני מגיב?)

- 5. עיינו בכרטיסיות "מה אני מרגיש?" (קבוצה 1). תוכלו להיעזר בנספח מס' 2 (רגשות).
- 6. התאימו רגש ותגובה לתמונה שבחרתם.

דיון בכיתה

הציגו בפני הכיתה סיכום לפעילות.
"בחרתי בכרטיסייה _____ (תיאור של מה שרואים: דמויות, פריטים, מעשים וכדומה). אני מרגיש/ה _____, החלטתי (קָרַרְתִּי) _____ ל_____."

נספחים

- קישור לנספח 1 "כרטיסיות תרחישים"
- קישור לנספח 2 "איך אני מרגיש/ה"
- קישור לנספח 3 "איך אני מגיב/ה"