

# סול פּוֹכְבֵת ה-SEL

תרגול מיומנויות בינאישיות במרחבי החיים השונים



מיועד לעבודה  
עם תלמידי  
כיתות א-ב

# הנחיות

הפעילות מומלצת כפתיחת יום או כפתיחת שיעור, המורה תציג לתלמידים את סול, כוכבת ה-SEL, ותסביר שסול היא ילדה בגילם, אשר נתקלת בכל מיני מצבים בהם היא צריכה להתמודד - **ממש כמותם**. להעברת הפעילות, מומלץ לשבת עם התלמידים במעגל. בכל מפגש תציג המורה שקופית אחת, תקרא בקול את הסיפור ותזמין את התלמידים לדון באירוע עמו מתמודדת סול. במהלך השיחה מומלץ להקרין את "התיק המיוחד" של סול כדי לעזור לתלמידים לשלוף שמות רגשות.

בכל מפגש תשאל המורה ארבע שאלות קבועות:

1. **מה סול חושבת?**
2. **איך סול מרגישה?**
3. **מה כדאי לסול לעשות?**
4. **מה אתם רוצים לומר לסול?**





# מפגש פתיחה

לסול יש תיק מיוחד בצבע כחול ובצבע כתום,  
אותו היא לוקחת לכל מקום.  
יש בתוכו רגשות רבים,  
שעוזרים לה להתמודד במצבים מיוחדים.  
כל רגש נמצא בכיס נפרד,  
אך כשהם יוצאים מהכיס הם מתערבבים באופן מיוחד.

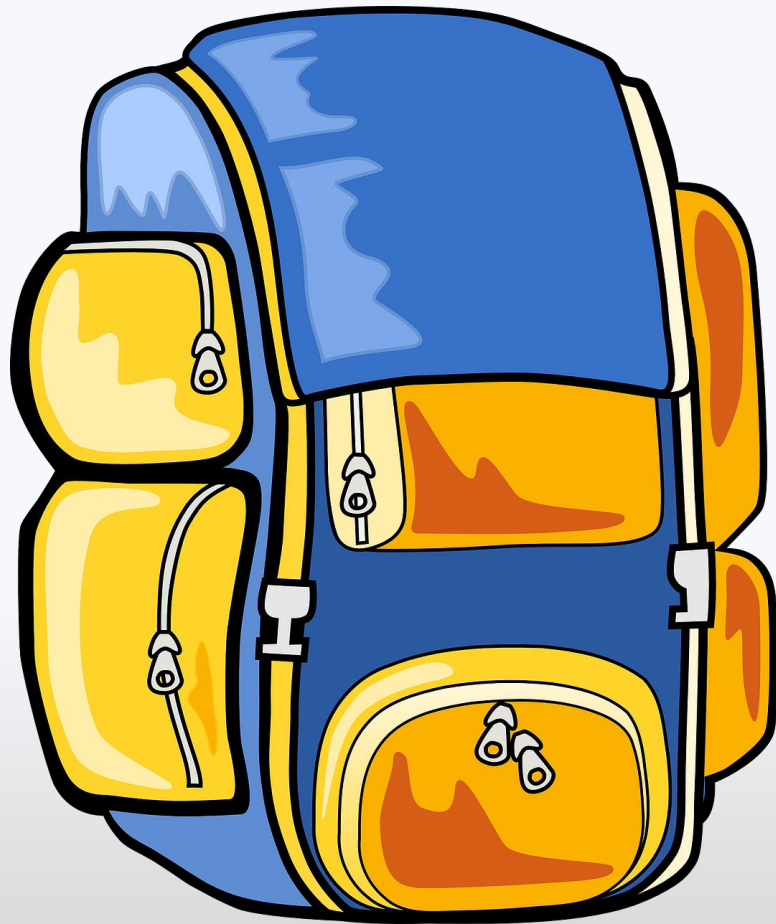


# מפגש פתיחה

המורה תקריא לתלמידים את תיאור "תיק הרגשות של סול".  
המורה תשאל את התלמידים אם הם מכירים עוד רגשות.

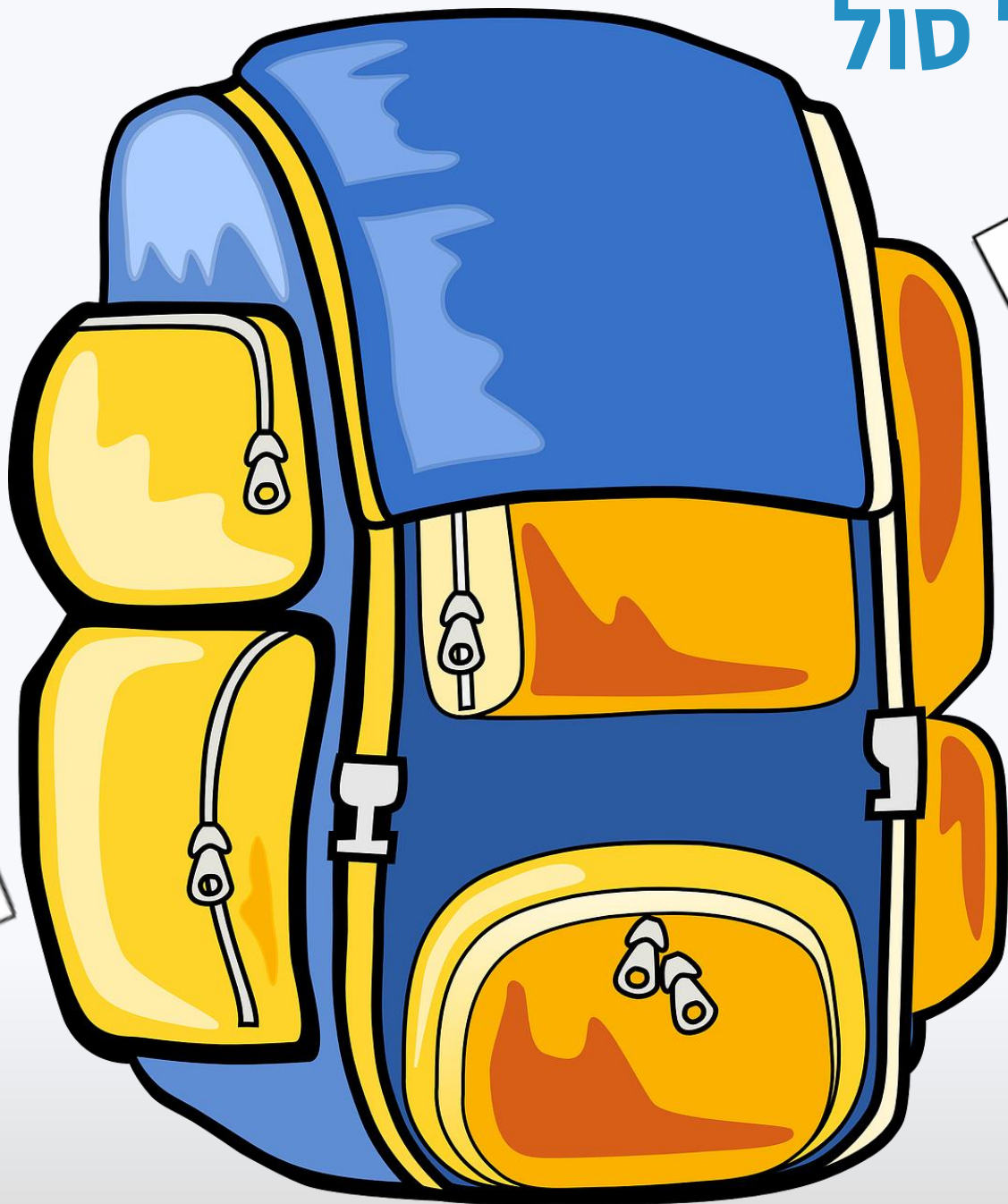
המורה תשאל את התלמידים את השאלות הבאות:  
מה דעתכם, האם אפשר להרגיש עצב ושמחה יחד?  
האם אפשר להרגיש כעס ואהבה יחד?  
האם קרה לכם שהרגשתם כמה רגשות יחד?  
המורה תבקש מהתלמידים לספר על כך.

**כדאי להשתמש בתיק הרגשות בכל אחד מהסיפורים הבאים  
בהם סול מתמודדת עם מצבים שונים.**





# תיק הרגשות של סול



אַהֶבָה

כַּעַס

פְּגִיעָה

שִׂמְחָה

פֶּחַד

אַכְזָבָה

בְּלִבּוֹל

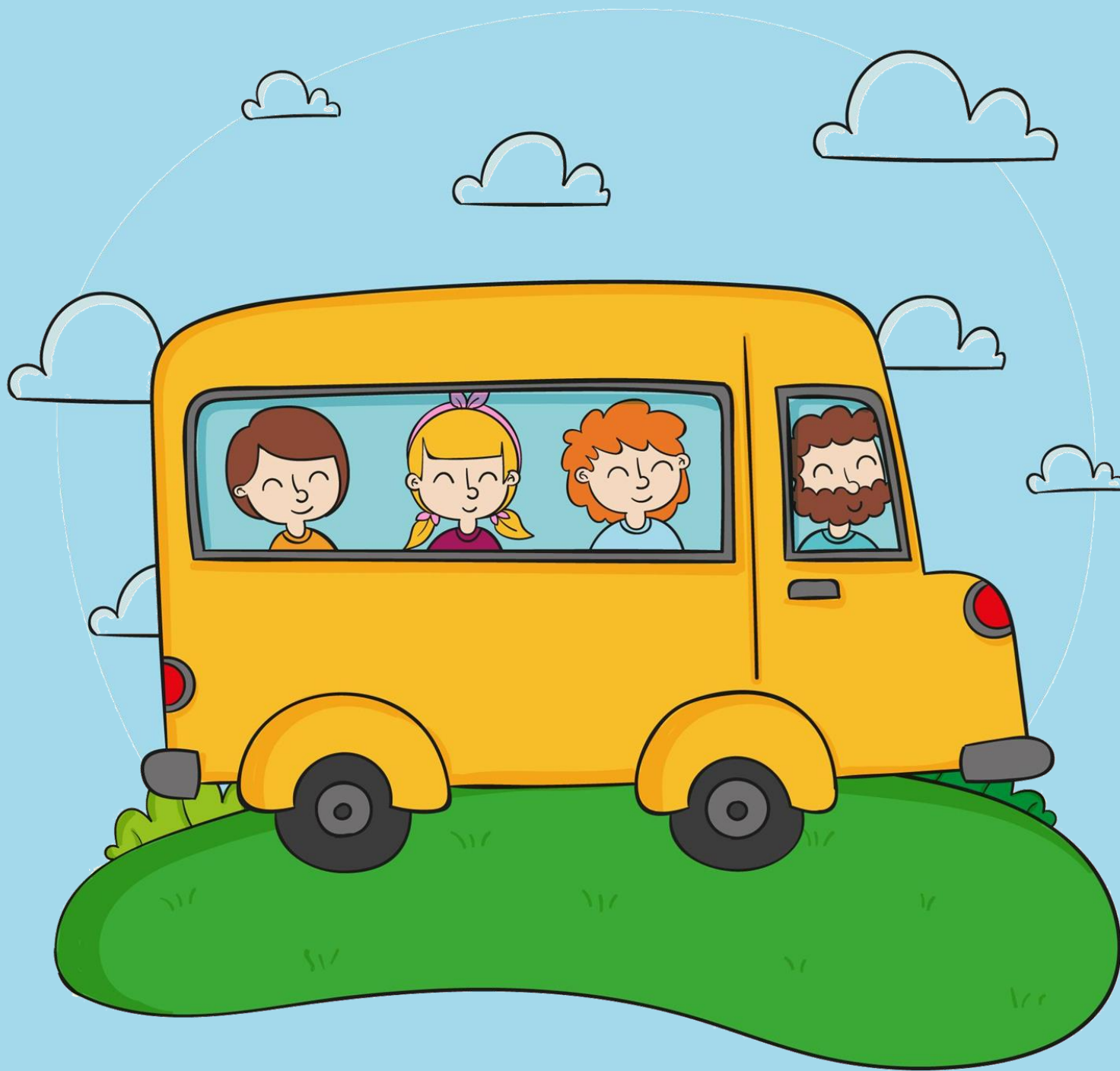
הַתְּרַגְּשׁוֹת



# יוצאים לטיול

סול יוצאת מחר לטיול.  
היא מצפה לצעוד לצד הנחל לאורך המסלול,  
אך בעיה אחת אותה מאוד מטרידה:  
מי יישב לידה באוטובוס בנסיעה?  
חברתה דנה כבר קבעה לשבת עם אלה,  
ורוני לא תבוא מפני שהיא חולה,  
נראה שלכולם כבר יש עם מי להיות  
ורק סול לא יודעת מה לעשות...









# מארחים חברים

סול גרה בבית קטן,  
מהחלון אפשר לראות עצים, פרחים וגם ענן.  
יש לה בבית משחקים לרוב,  
ובדרך כלל היא מרגישה (גם כשהיא לבד) נעים וטוב.  
אך לפעמים אחר הצהריים, כשהימים מתארכים,  
והיא שומעת מרחוק ילדים משחקים,  
היא רוצה מאוד מאוד משהו קצת אחר –  
לארח בביתה חברה או חבר.  
היא מנסה להתקשר לכמה ילדים וילדות  
אך מגלה שלכולם כבר יש תוכניות.  
כשהיא מנסה להזמין ליום אחר,  
גם אז זה לא פשוט והיא מתחילה לוותר...







# בהפסקה

כל הילדים כבר יצאו להפסקה,  
אפילו התורנים כבר סיימו לנקות את הכיתה.  
סול בדיוק סיימה לאכול,  
אספה את הציוד שלה וקראה בקול:  
"מי רוצה לשחק מחבואים,  
אולי חיי שרה, או שוטרים וגנבים?"  
אבל אף אחד לא ענה, והיא נותרה לבדה,  
מחפשת מה לעשות בהפסקה.  
היא רוצה מאוד לשחק עם חבר,  
אבל כל אחד מהחברים כבר עסוק עם מישהו אחר...



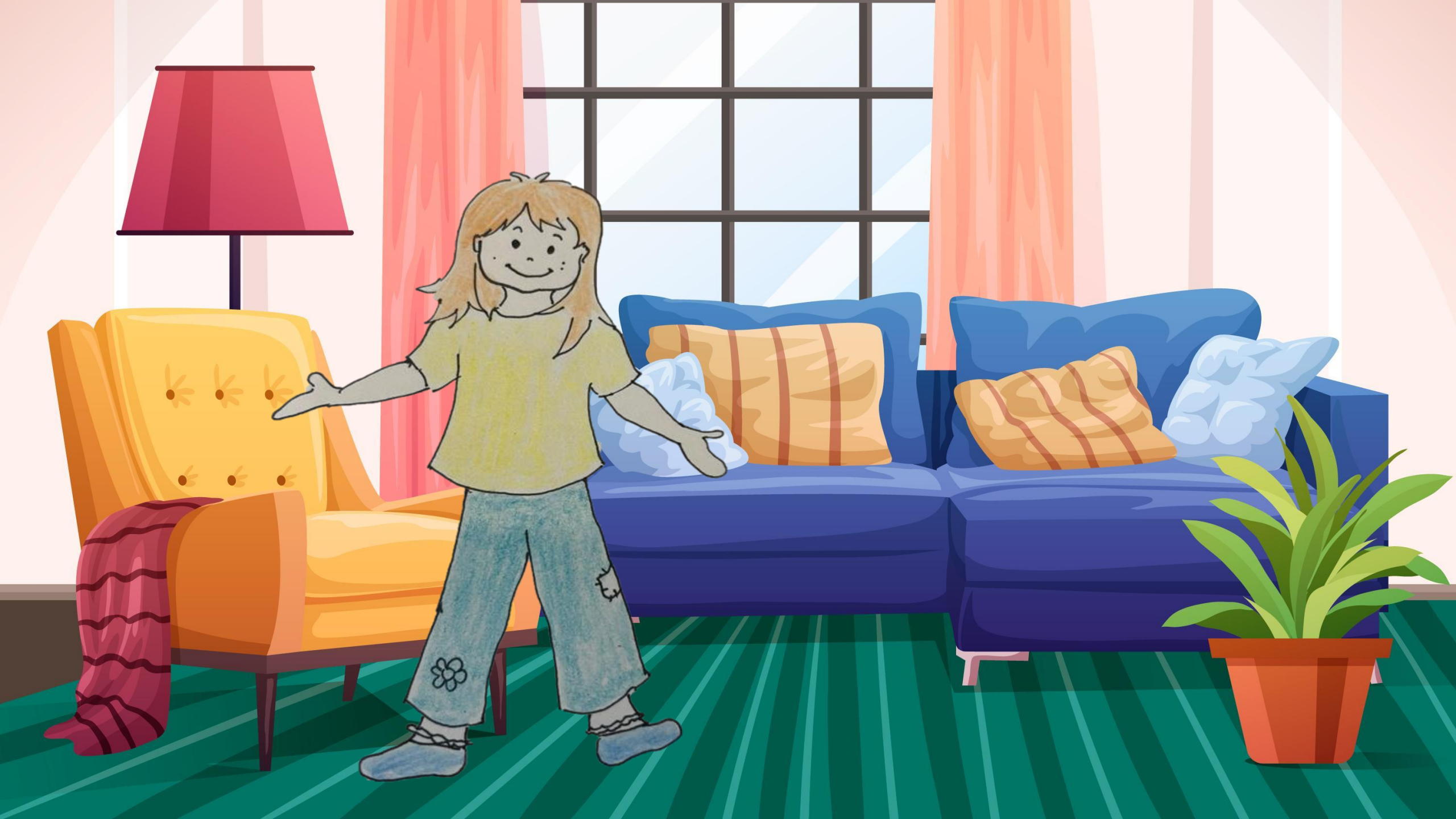




# משימה קבוצתית

המורה חילקה את הכיתה לקבוצות של תלמידים, כדי שיכינו פעילות חברתית באחד הבתים. בקבוצה של סול היו אור ומיכאל, סול עצמה וגם דנה ויעל. אור אמר שהמפגש בביתו יכול להיות וסול הגיעה למפגש עם רעיונות וציפיות. המפגש לא התנהל כפי שציפתה: אור ומיכאל שיחקו בכדור, ובכלל לא רצו לשמוע אותה. דנה ויעל לחשו זו לזו סודות, וציירו פרחים, וסול לא ידעה איך מכאן ממשיכים...







# "זה לא כוחות"

סול אוהבת את גינת המשחקים,  
תמיד קורים שם דברים מצחיקים.  
אתמול כשירדה לשחק עם חברה,  
לפתע שמה לב שיש סביב עומר חבורה.  
קבוצת בנים גדולים, אולי מכיתה ו'  
ועומר, שעמד שם ונראה מפוחד ונעלב.  
והם אותו דחפו, צחקו בקול כה חד,  
ואת תיקו העבירו ביניהם מיד אל יד.  
עומר כבר רעד, עיניו מלאו דמעות  
וסול לא ידעה מה יכולה היא לעשות...









הילה שכבה בבית במיטה  
ואף ילד או ילדה לא התקשרו לשאול לשלומה.  
גם כשחשה טוב וחזרה לחוגים וברחוב להסתובב,  
אף חבר לא הגיע לשחק איתה או איתה להשתובב.  
בבית הספר אף אחד אליה לא ניגש,  
והיא הרגישה לא נעים ממש.  
אתמול, כשסול נכנסה בהפסקה לכיתה,  
לפתע היא ראתה את הילה בוכה לבדה.  
ומכיוון שגם קודם הן לא היו ממש חברות  
סול לא יודעת מה עכשיו לעשות...

# שמים לב לחברים

בבית על הגבעה מתגוררת הילה  
עם חתול קטן ועם המשפחה שלה.  
הילה תלמידה מאוד מסודרת,  
ואת שיערה הארוך תמיד קושרת בסרט.  
לפני כשבועיים הילה חלתה,  
גרונה כאב, וחומה עלה.







# זוג או פרט

סול קבעה להיפגש עם ליה והדר, ותיכננה אצלה בבית אחר צהרים נהדר. כשהגיעו הבנות קיבלה אותן בחיוכים, ומיד להן הציעה כיבוד ומשחקים. הן שיחקו יחד במחשב, אכלו קצת ממתקים, ליטפו את החתול, והאכילו את הדגים. אבל, כשהתחילו לשחק ב"סולמות וחבלים" פתאום ליה הציעה לשנות את הכללים. "אפשר לשחק אחרת" - כך ליה טענה, והדר אמרה שילכו הביתה אם סול לא מסכימה. סול אמרה שככה משחקים את המשחק, ולא ידעה כיצד לנהוג כדי שיהיה שוב שמח ונחמד...







# יחד ולחוד

בבוקר יום שבת, השמש שוב זרחה,  
סול ומתן יצאו לטייל ולראות את הפריחה.  
בשדה ליד הבית הם טיילו כך בשמחה,  
עד שמתן אמר שהגיע זמן למנוחה.  
מתן פתח ספר שהביא אתו בתיק,  
התיישב לו על הדשא ובספר העמיק.  
סול ישבה לה לצידו והסתכלה על הטבע סביב,  
וחשבה מה תוכל לעשות כדי שמתן אליה יגיב.  
היא ניסתה להצחיק אותו, עשתה פרצופים והשמיעה קולות  
שרה שירים, ועל הספר שאלה שאלות.  
אך מתן היה שקוע בספר ולא שם לב למאמצים  
וסול לא יודעת מה עושים...







# במרחב הדיגיטלי

סול אוהבת לשחק במחשב במגוון משחקים,  
היא מצליחה להתקדם בעולמות ובשלבים.  
כל יום כשסול חוזרת מבית הספר ומסיימת להכין שיעורים,  
אחרי שהיא אוכלת ארוחת צהרים, וכמובן באישור ההורים,  
סול נכנסת למחשב בשמחה ובגיל,  
ובמשחקי הרפתקאות ברשת היא אוהבת להתחיל.  
לפעמים כשסול במשחק שקועה,  
היא שוכחת לגמרי שהיא צריכה להאכיל את הכלבה.  
וכשאורי קורא לה ואיתה רוצה לרכוב על אופניים,  
היא אומרת לו שכרגע היא בדיוק בשלב מספר 22,  
וכשתגיע לשלב 25  
תוכל לצאת מהבית ואתו להיפגש.  
ופעם, כשגילי הגיעה איתה לשחק,  
סול הייתה שקועה במשחק והתקשתה ממנו להתנתק.  
גילי הלכה עצובה לביתה  
וסול לא ידעה מה כדאי לעשות כדי ששוב תרצה לבוא לשחק איתה...



