



תת נושא 1: מודעות עצמית וחברתית

פירוט תת הנושא ודיוקו :

מודעות עצמית וחברתית - היכולת לזהות ולשיים רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר .

מטרות :

1. התלמידים יפתחו מודעות והיכרות עצמית- צרכים, רגשות והעדפות בתחומים השונים.
2. התלמידים יפתחו מודעות לצרכים, רגשות והעדפות של האחר .



פירוט מושגים, תיאור	יעדים	רכיבי התכנית
• רגשות מסוגים שונים- כעס, עצב, שמחה רוגע ועוד. • צרכים מסוגים שונים- צורך פיזיולוגי, צורך בביטחון, צורך בשייכות, אהבה וזהות. צורך בכבוד והערכה, צורך במימוש עצמי. • כבוד, קבלת האחר, הדדיות, מודעות, צרכים, רצונות, העדפות, בחירה, התחשבות. • קבלת החלטות, פתרון בעיות, דילמות, קונפליקט- עימות מודל אפרת, מודל STOPP, מודל שלושת הצעדים, מודל CASEL	• הכרות עם מגוון רגשות • הכרת המושג צורך בהיבט החברתי ומהם סוגי הצרכים הקיימים. • הכרת היבטים ערכיים הבאים לידי ביטוי בקשר חברתי. • רכישה והעמקת ידע אודות מודלים לפתרון בעיות ולהתמודדות עם דילמות וקונפליקטים חברתיים	ידע
• צרכים מסוגים שונים- צורך פיזיולוגי, צורך בביטחון, צורך בשייכות, אהבה וזהות. צורך בכבוד והערכה, צורך במימוש עצמי. ויתור, עמידה על שלי, יוזמה, עקביות, שימור, הקשבה, הדדיות • תכונות אופי, תחומי עניין, חוזקות/אתגרים, העדפות, רצונות ועמדות, חסמים ומאפשרים בהיבטים חברתיים. • אובייקטבי, סובייקטיבי	• פיתוח מודעות להעדפות ולרצונות בהיבטים חברתיים שלי ושל האחר והכרה בשונות שעלולה להיווצר. • פיתוח מודעות לכוחות ולחולשות, של עצמי ושל האחר בתוך מצבים חברתיים • מודעות לשונות בין פרשנות אישית של מצב חברתי לבין הפרשנות של האחר	מודעות עצמית וחברתית
• מודל אפרת, מודל STOPP, מודל שלושת הצעדים, מודל CASEL, מודל ח.ב.ר (יואן) • שיח פתוח, דיון, הבעה עצמית, דרכים לביטוי עצמי, אישי, קבוצתי	• זיהוי, הבנה ושיום של רגשות שלי ושל אחרים. • התנסות ושימוש במודלים שונים לפתרון בעיות חברתיות. • הבעת רצונות וצרכים אישיים • הקשבה לרצונות ולצרכי האחר	מיומנויות