



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

מנגינת הרגשות שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

נושא השיעור: רגשות

עם היועצת החינוכית: ליאת שמואלי
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

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!!!





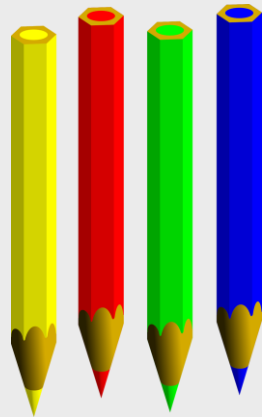
מה נלמד היום?

- מהם רגשות?
- אילו רגשות אנו מכירים?
- איך הרגשות באים לידי ביטוי וכיצד נזהה אותם?
- האם היינו רוצים לוותר על חלק מהרגשות?
- מה אנחנו מרגישים היום?

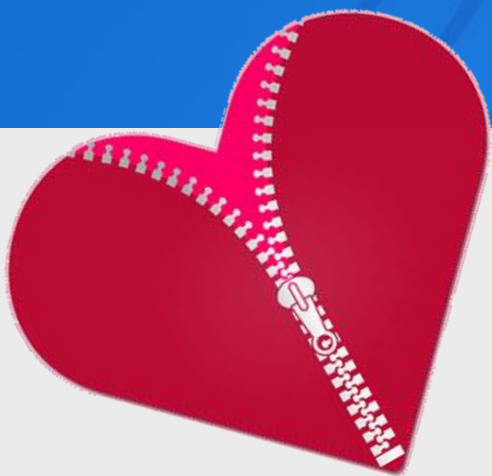




מה להביא לשיעור?

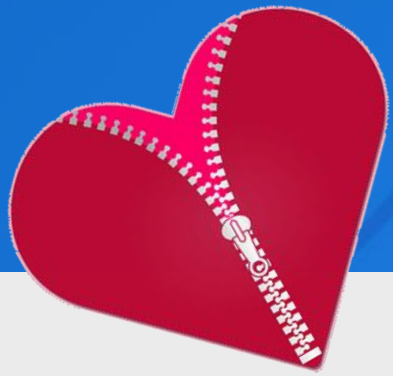


מה זה רגש?



- רגש הוא תחושה פנימית
- לכל אדם מגוון של רגשות
- הרגש משפיע על האדם וגורם לו לחשוב ולהתנהג בצורה מסוימת
- רגשות משפיעים על מצב הרוח של האדם
- יש רגשות נעימים יותר ויש פחות





מה זה רגש?

- כשאנחנו מודעים לרגשות שלנו אנחנו יודעים לומר מה אנחנו מרגישים.
- כשאנחנו משתפים אחרים ברגשות שלנו, זה מקל עלינו ועוזר לאחרים להבין אותנו.
- כשאנחנו מתעניינים ברגשות של הזולת אנחנו עוזרים לו לשתף ברגשותיו וקל לנו יותר להבין אותו.



כותבים וגשות

כתבו כמה שיותר וגשות שאתם מכירים
יש לכם שתי דקות...בואו נראה לכמה תגיעו



02:00

מה אנחנו כבר יודעים?



כולנו מכירים את הרגשות הבסיסיים
שמחה, עצב, כעס, פחד, אהבה, קנאה....

מה לגבי רגשות נוספים?

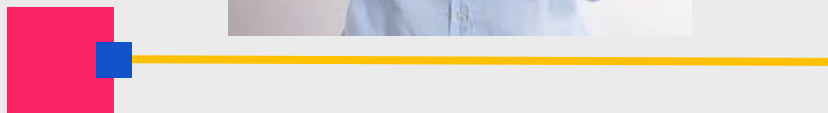
שעמום, אושר, הנאה, ביטחון, תקווה, התלהבות, גאווה, הפתעה, חיבה, קירבה, רוגע,
אשמה, בושה, בלבול, מבוכה, בדידות, אכזבה, כאב, געגוע, היסוס, אי-נוחות, תדהמה,
דאגה, מתח, שלוה, רגיעה, הקלה, סיפוק, רוגז, עצבנות, כעס, לחץ, תסכול...



רגשות נעימים



רגשות לא נעימים



איך אתם נראים כשאתם מרגישים?



• שמחה

• כעס

• התרגשות

• מבוכה

• שעמום

• רוגע

• אהבה

• עצב

• תסכול

• פחד





איזה רגש מעוררים לדעתכם המקרים הבאים:

1. קיבלתי 100 במבחן
2. לא נבחרתי למועצת התלמידים
3. עוד מעט מתחילה בטלוויזיה התוכנית האהובה עליי
4. סבתא שלי אפתה לי ליום ההולדת עוגה בצורת לב
5. שמעתי את יוגב אומר לאסף שאני "חנון"

03:00

מחסן רגשות: שמחה, אכזבה, התרגשות, עצב, כעס, ציפייה, התלהבות, מבוכה, דאגה, עלבון, אהבה, פחד

זיהוי רגשות

לפניכם רשימת רגשות. כתבו אירוע קצר שמתאים לכל רגש:

- שמחה -
- אכזבה -
- גאווה -
- דאגה -
- כעס -



04:00

לפעמים אותו אירוע יכול לגרום לאדם להרגיש רגשות
שונים ואפילו מנוגדים בה בעת.

נסו להיזכר באירוע שגרם לכם להרגיש שני רגשות
שונים במקביל כמו: רוגז וצחוק, קנאה ואהבה, מבוכה
ושמחה



רגשות מעורבים

לפעמים התנסויות דומות יכול לגרום לאדם להרגיש
רגשות שונים בזמנים שונים.
נסו להיזכר בהתנסות שבכל פעם ההרגשה שלכם
כלפיה השתנתה – למשל - פעם פחדתי ופעם אחרת
נהיית.



לא פשוט להרגיש ככה...

לפעמים אנחנו מרגישים רגש מורכב בעוצמה רבה כל כך, עד שנראה לנו שהרגש ממלא את כל כולנו ואנחנו מרגישים כאילו שאין מקום לשום דבר אחר חוץ מהעצב או הפחד או הכעס שאנחנו מרגישים כרגע. זה נראה שתמיד נרגיש ככה ושזה לא יעבור לעולם, אבל חשוב לזכור שבסופו של דבר עוצמת הרגש תרד בהדרגה ותישאר רק ההרגשה הלא נעימה, שגם היא תחלוף בסופו של דבר.



רגשות, זה טוב או רע?



דמיינו...

04:00



מה תפקיד הרגשות הלא נעימים?
אולי אפשר לוותר עליהם?
דמיינו עולם שאין בו רגשות לא
נעימים.

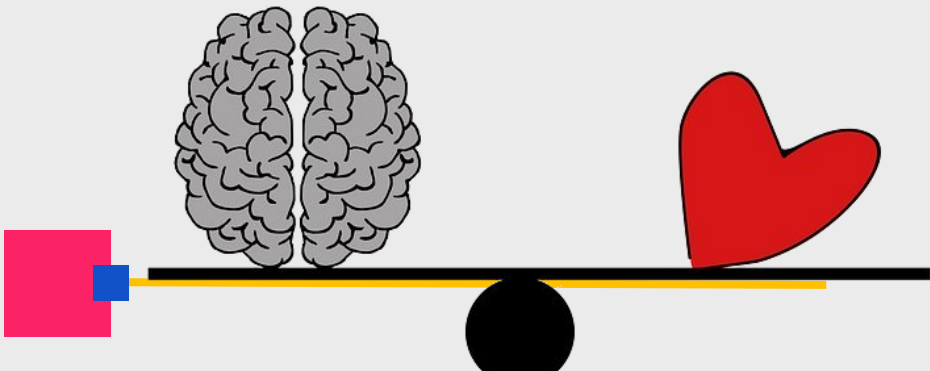
**כתבו מה לדעתכם יקרה בעולם
כזה?**

איך אנשים יגיבו למקרי אלימות?
כישלונות? סכנות?

לכל רגש יש תפקיד

לכל רגש יש תפקיד. אין רגש שכדאי לוותר עליו

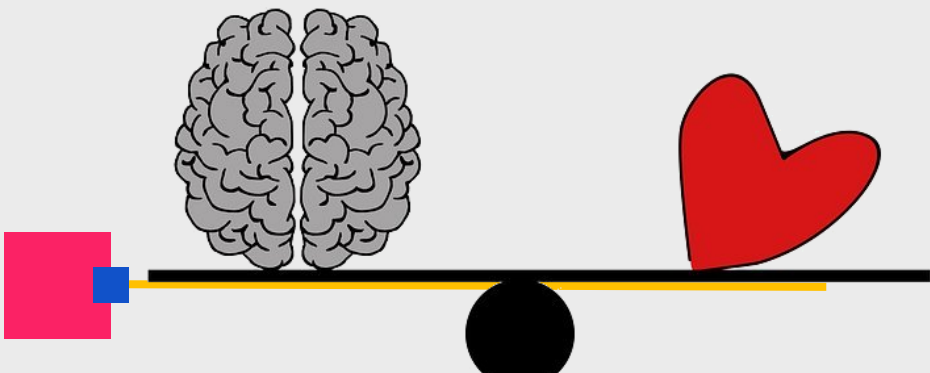
- **פחד** - מגן עלינו ומרחיק אותנו מסכנות
- **כעס** - מגן עלינו מפני עלבונות ומפני אנשים שעלולים לפגוע בנו
- **קנאה** - מדרבנת אותנו להתפתח, להתקדם ולהשתפר



לכל רגש יש תפקיד

לכל רגש יש תפקיד. אין רגש שכדאי לוותר עליו

- עצב -
- אכזבה -
- געגוע -



איך אתם מרגישים?

נועם

מעגל הרגשות שלי



מקרא:	
כחל	שחור
שקט	צהוב
חוסר	אדום
קצב	ירוק
קצב	

איתי

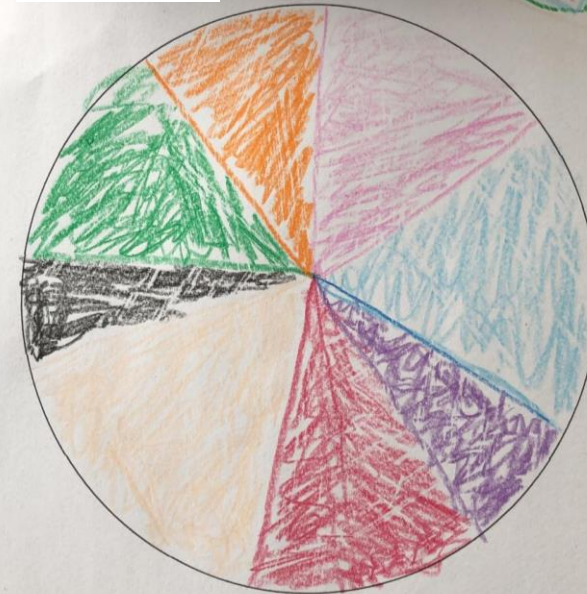
מעגל הרגשות שלי



מקרא:	
שחור	כחל
	שקט
	חוסר
	קצב
	קצב

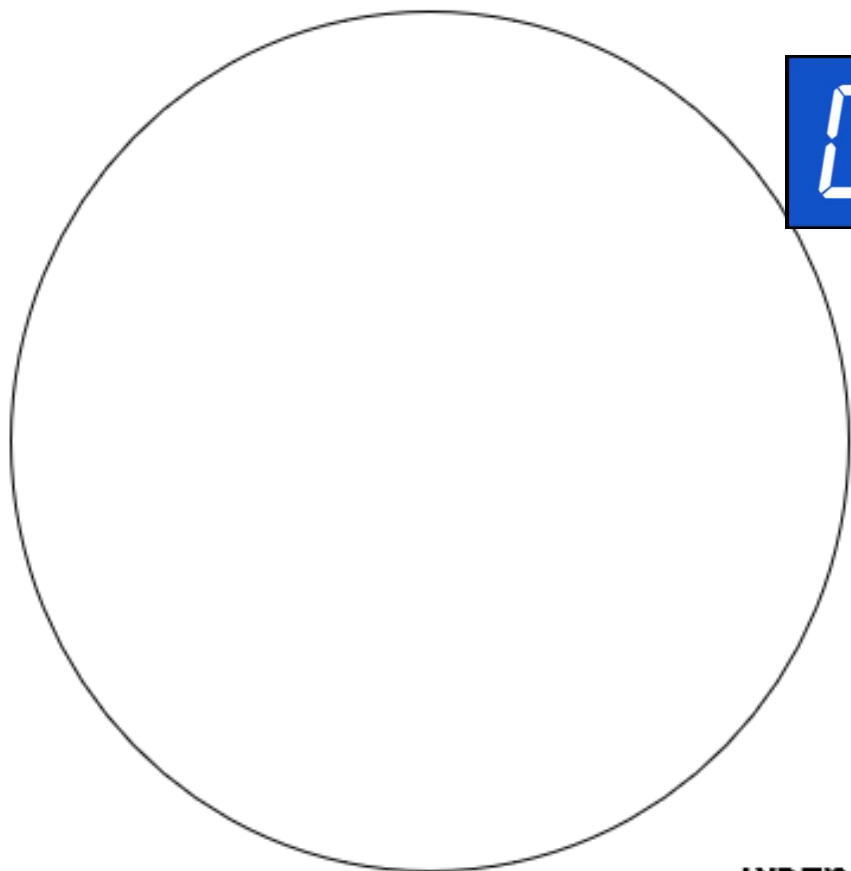
ליאן

מעגל הרגשות שלי



מקרא:	
כחל	שחור
שקט	צהוב
חוסר	אדום
קצב	ירוק
קצב	

מעגל הרגשות שלי



04:00

מקרא:

_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

איך אתם מרגישים?

ציירו את מעגל הרגשות שלכם:

- כתבו במקרא אילו רגשות יש לכם עכשיו
- בחרו צבע מתאים לכל רגש
- צבעו את המעגל תוך שימוש בצבעי הרגשות שבחרתם. ככל שהרגש חזק יותר יהיה לו יותר מקום במעגל

מחסן רגשות: שמחה, אכזבה, התרגשות, עצב, כעס, ציפייה, התלהבות, מבוכה, דאגה, עלבון, אהבה, פחד, געגוע, רוגע, אושר, לחץ



מסיימים ומסכמים

- יש רגשות רבים ואנחנו מרגישים אותם בעוצמות משתנות
- יש רגשות נעימים ויש רגשות לא נעימים. כולם חשובים ולכולם יש תפקיד משמעותי
- התבוננו בעצמנו וראינו איך באים לידי ביטוי הרגשות השונים
- לא תמיד האנשים סביבנו יכולים לזהות מה אנחנו מרגישים ולכן חשוב לדבר ולהסביר את הרגשות שלנו
- למדנו לזהות רגשות והבנו שכל אחד יכול להרגיש אחרת באירועים דומים
- חשוב לזכור ששום רגש אינו נשאר לעד
- ניתן להרגיש כמה רגשות בו זמנית



משימה קטנה לסיום

עם תום השיעור גשו או התקשרו לאחד מבני המשפחה
(אפשר ליותר מאחד).
שאלו אותו מה שלומו ואיך הוא מרגיש.
התעניינו ברגשותיו וספרו לו גם מה שלומכם
ואיך אתם מרגישים כעת.



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