



מדינת ישראל  
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

# לוקחים אחריות על הכעס לכיתות א-ג

לומדים להתמודד עם הכעס

עם היועצת החינוכית: טג'ה קינדה  
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

אנא הצטיידו בכלי כתיבה, מחברת או דף

# רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

**יוצאים לדרך!!!**



01:00

מה להביא לשיעור?



# על מה נלמד בשיעור?



- נשמע את הסיפור על האחים מיכאל וירדן
- נזהה איך אנחנו מתנהגים כשאנחנו כועסים
- נלמד דרכים למתן את הכעס



# מה גורם לנו לכעוס?

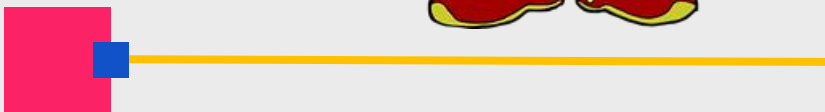
לדעתי אתה  
רוקד ממש  
מכוער

מיכאל



למי אכפת מה  
אתה חושב?

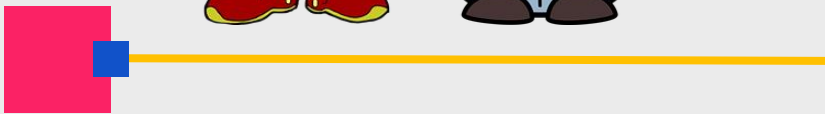
ירדן



# מה גורם לנו לכעוס



ציירו או כתבו במחברת  
איך הרגיש ירדן כשמיכאל לעג לו?  
מדוע כעס ירדן?  
מה עשה ירדן?  
איך השפיע הכעס על ההתנהגות של ירדן?

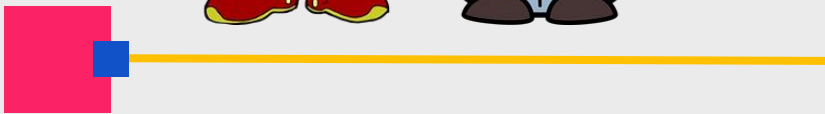


# מה גורם לנו לכעוס

04:01



ציירו או כתבו במחברת  
איך הרגיש ירדן כשמיכאל לעג לו?  
מדוע כעס ירדן?  
מה עשה ירדן?  
איך השפיע הכעס על ההתנהגות של ירדן?



# תגובות לכעס

מה היית עושה במקום ירדן?

מתעלמם

בוכה

מאשים

זורק חפצים

הולך לחדר



מרבץ

פונה למבוגר

מסביר

מדבר

צועק



# רוצים לשמוע משהו חשוב?

כל אחד כועס לפעמים

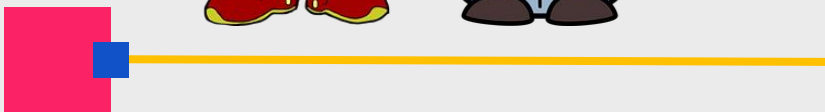
יותר לכעוס

גם כשכועסים אפשר לשלוט במעשים!

איך?

פשוט שמים לב, ממש ממש טוב

לרגשות שלנו, למחשבות שלנו ולהתנהגות שלנו



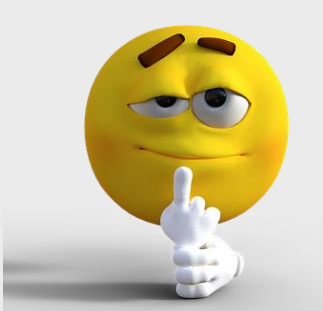


# תרגול

מה קרה? אחותי לקחה את הקובייה ההונגרית ששייכת לי.



הולך  
לחדר



בוכה



מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



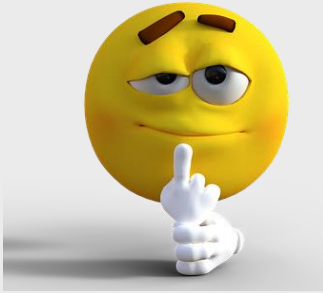
איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.

03:00

# תרגול

מה קרה? אחותי לקחה את הקובייה ההונגרית ששייכת לי.



הולך  
לחדר

בוכה

מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



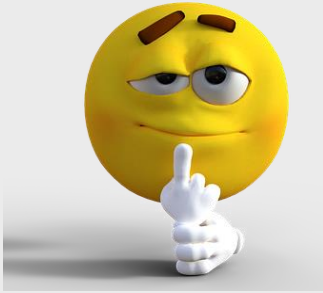
איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.



# תרגול

מה קרה? ההורים ביקשו שאעזור להכין ארוחת ערב ובטלוויזיה משודרת התוכנית האהובה עלי.



הולך  
לחדר

בוכה

מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



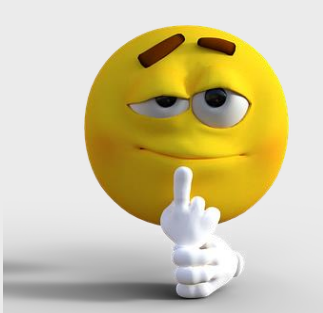
איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.

03:00

# תרגול

מה קרה? ההורים ביקשו שאעזור להכין ארוחת ערב ובטלוויזיה משודרת התוכנית האהובה עלי.



הולך  
לחדר

בוכה

מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



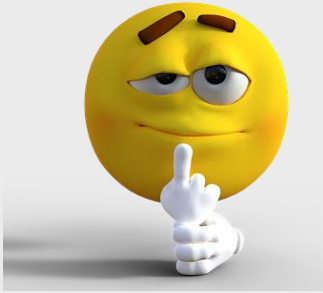
איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.



# תרגול

מה קרה? אחי הקטן בלגן את החדר וההורים ביקשו ממני לסדר אותו.



הולך  
לחדר

בוכה

מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.



03:00

# תרגול

מה קרה? אחי הקטן בלגן את החדר וההורים ביקשו ממני לסדר אותו.



הולך  
לחדר

בוכה

מרביץ

פונה  
למבוגר

מתעלם

מאשים

צועק

מסביר

זורק  
חפצים



איך אני מרגיש/ה?  
בחרו אימוג'י מתאים וציירו  
במחברת.

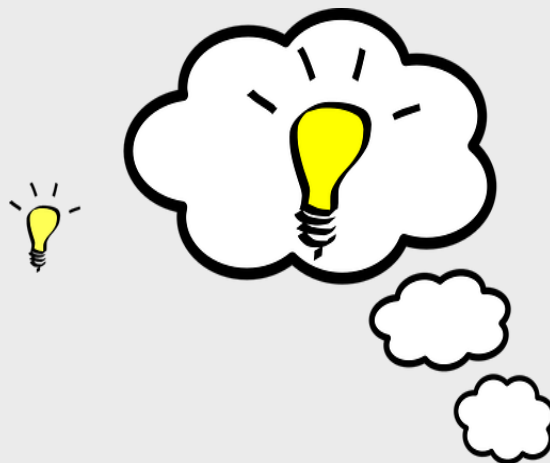
מה הייתי עושה?  
העתיקו למחברת את התגובה  
המתאימה לכם ושתפו את אחד  
מבני המשפחה.

# איך נרגיע את הכעס?

נבקש חיבוק או  
ניעזר במבוגר



נדמיין



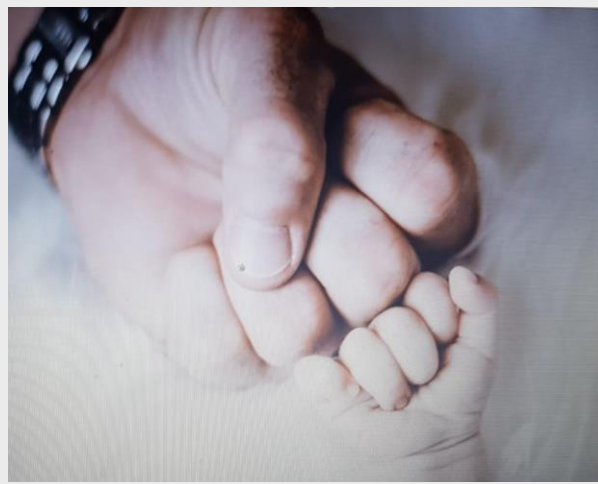
נאזין למוסיקה





# איך נרגיע את הכעס?

נכווץ שרירים



ננשום

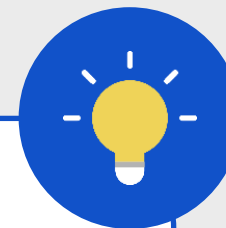


נעשה ספורט





# תרגול



**מה אפשר לעשות כשכועסים?  
או כשמרגישים רגש לא נעים?**

חשבו עם בן משפחה-  
ציירו או כתבו במחברת



03:00

# תרגול



מה אפשר לעשות כשכועסים?  
או כשמרגישים רגש לא נעים?

חשבו עם בן משפחה-  
ציירו או כתבו במחברת

# משימה לשבוע הקרוב

15:01



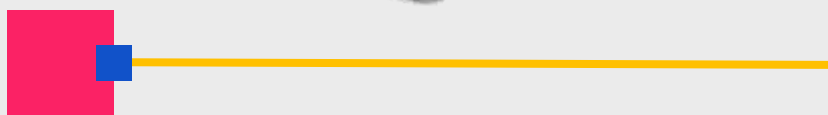
## היזכרו ברגע בו כעסתם

- על מה כעסתם?
- מה חשבתם?
- מה עשיתם?

ציירו את הכעס

ובחרו דרך שתעזור לכם למתן את הכעס

וזכרו- גם כשכועסים אפשר לשלוט במעשים!



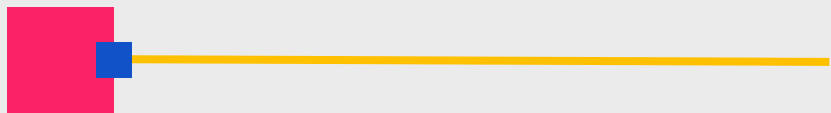
# מסיימים ומסכמים

- כולנו כועסים לפעמים וזה טבעי
- הכעס נובע מהמחשבות שלנו על מה שקרה
- כל אחד מגיב אחרת לכעס
- יש לנו את היכולת להגיב אחרת



- 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

אירימים: PIXABAY.COM

אירימים: shutterstock/com