



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי וצמצום אלימות

כף יום אחד התמודדות חינוכית-טיפולית עם בעיות התנהגות בגן, בכיתה ובבית הספר

הר הגעש שבי¹

שיעור כישורי חיים² לכיתות ג-ד בנושא: דפוסי התמודדות עם כעס ותסכול

תלמידי הכיתה פוגשים זה את זה במגוון מצבי חיים ובחוויות רגשיות משתנות. בין התלמידים קיימת שונות בדרכי התגובה למצבי חיים מורכבים. שיעור זה מבקש להרחיב את מודעות התלמידים לדרכים השונות בהן הם, או חבריהם לכיתה, מתמודדים עם רגשות מורכבים ולעיתים קשים.

כל אחד חווה לעיתים רגשות מורכבים וקשים – תסכול, אשם, כעס, קיפוח, עלבון. רגשות אשר לעיתים מחלחלים בתוכנו פנימה, לעיתים הם מקבלים גם ביטוי מילולי או התנהגותי ויש מצבים שבהם הרגש "מציף" והם מביאים אותנו לכדי התפרצות. בשיעור זה נזמין את התלמידים להכיר את מטאפורת "הר הגעש", לזהות כיצד הרגש הקשה מפעם בהם וכיצד הוא עשוי לקבל גם ביטוי התנהגותי.

מטרות

- התלמידים יעמיקו מודעות לאופן בו הם חווים רגשות קשים.
- התלמידים יזהו כיצד הרגשות הקשים שהם חשים משפיעים עליהם מבחינה גופנית-תחושתית, מחשבתית והתנהגותית.
- התלמידים יאפשרו לעצמם לקבל את מגוון רגשותיהם מתוך "אמפטיה וחמלה עצמית".
- התלמידים ירכשו כלים להכיל את הרגשות הקשים, לתת להם ביטוי מווסת ולמנוע מהם להתפרץ.
- התלמידים ירכשו כלים לסייע לחברים להתמודד עם רגשות קשים.

פתיחה

המורה תזמין את התלמידים להיזכר ברגע בו הם חשו תסכול או כעס ממש, או באירוע בו הם ראו מישהו אחר כועס. היא תזמין אותם לשהות רגע בזיכרון, ואז תשאל - *איזו תופעת טבע התפרצות הכעס מזכירה לכת?* (רעמים, ברקים, רעידת אדמה, הר געש...).

¹ שיעור זה נכתב בהשראת תכנית במודל "עוצמה" שפותחה על ידי פרופ' תמי רון

² כתבה יעל מלמד, מדריכה ארצית ביחידה לאקלים חינוכי מיטבי וצמצום אלימות

המורה תסביר – כעס הוא רגש טבעי. כל אחד מאתנו כועס, כעס ויכעס. לא פעם ראינו מישהו אחר מביע כעס. לרגש "כעס" תפקיד חשוב בחיינו (בדומה לכל רגש אחר). הכעס מאפשר לנו להביע חוסר שביעות רצון. בעזרת הכעס אנו משחררים תחושות קשות של פגיעה, אי צדק, קיפוח או עלבון. בעזרת הכעס אנחנו מבינים שהיינו רוצים שמהו ישתנה.

לעיתים, הכעס כה גדול עד שהאדם עשוי להתפרץ בגללו. כשאנשים או ילדים מתפרצים בגלל כעס זה מלווה לרוב בתוקפנות ולפעמים באלימות והאדם המתפרץ מאבד שליטה על התנהגותו ועל הדברים שהוא אומר.

כעס הוא רגש טבעי, אנושי וחשוב, התפרצות מתוך כעס היא תגובה לא רצויה, שפוגעת באדם המתפרץ ובסובבים אותו.

היום ננסה להבין יחד מה קורה לנו כשאנחנו כועסים. נרצה ללמוד יחד איך לאפשר לעצמנו לכעוס מבלי שניתן לכעס להפוך להתפרצות.

שיחה

אז הוא נחשוב רגע על "הרי אצט", מה אתם יודעים עליהם? הם גבוהים,

חזקים, הם שקטים כלפי חוץ אבל סוערים מבפנים. בתוכם זורמת לבה רותחת. כשהם

מתפרצים, הלבה פורצת החוצה וזורמת במורד ההר.

בשלב זה ניתן להיעזר ב**[מצגת](#)**.

- *באיזה אופן, לדעתכם, בני האדם דואים להרי האצט?*
- *האם אט אנשים וילדים מתפרצים לצויות בדומה להרי האצט?*
- *האם אט אתם התפרצתם פעם כמו הר האצט?*
- *איילו רגשות או מצבים עלולים לגרום להתפרצות "הרי האצט"?*

פעילות יצירתית

התלמידים מוזמנים ליצור באמצעות חומרים שונים את "הרי הגעש האישי" שלהם. מומלץ לצייד את התלמידים בפלסטלינה, חמר, גואש, ניירות צבעוניים, צבעים שונים. יש לאפשר מרחב יצירתי בו התלמידים יוכלו לבטא את עצמם וליצור באופן חופשי ובטוח ייצוג חזותי ל"הרי הגעש" האישי שלהם.

בתום היצירה נזמין את התלמידים לשתף את חבריהם בתיאור היצירה שלהם. ניתן לקיים את השיתוף בקבוצות קטנות או לאפשר לתלמידים המעוניינים בכך, לשתף מול הכיתה כולה.

המורה יכולה להסתייע בשאלות המנחות הבאות –

- מה מאפיין את הרי הגעש שלכם? (רוב הזמן רגוע, רוב הזמן רותח מבפנים, רוב הזמן רק מעלה עשן, מתפרץ בתכיפות גבוהה)

- כמה זמן לוקח להר הגעש שלכם להירגע?
- מי נפגע מהלבה שזורמת מהר הגעש שלכם?

רגע חושבים

כל תלמיד מוזמן לשבת מול הר הגעש שלו ולחשוב - מה עוזר לי כשאני כועס? מה אני צריך מהמשפחה שלי? מהחברים שלי? מהמורים שלי? מה עשוי לעזור לי לא לתת לכעס להתפרץ?

שיתוף

- המורה תזמין את התלמידים לשתף ברעיונות "**איך לכעוס בלי להתפרץ?**" תכתוב על הלוח את רשימת הרעיונות. (דיבור עצמי מרגיע וחיובי/ תיעול הכעס כלפי חפץ, למשל – קשקוש על נייר, לחבוט בכרית, תיפוף/ התרחקות לשם רגיעה/ לצאת להליכה או לריצה/ לשתף חבר/ לשתף בן משפחה/ לשתף חבר/ להתרחק ממקור הכעס/ לעסוק במשהו אחר שסייח את דעתי/ לשתות/ לאכול/ להקשיב למוזיקה/ לראות טלוויזיה/ להתקרב למישהו שאני אוהב/ לקבל חיבוק מאדם שאני אוהב ועוד...)
- מתוך רשימת הרעיונות, המורה תזמין את התלמידים להדגיש דברים שהם יכולים לעשות למען חבריהם כדי לסייע להם ברגעי תסכול וכעס.

סיכום

- המורה תעודד את התלמידים למצוא את הדרך שלהם **לחוות כעס אך להיות מוגנים**.
- תזכיר להם שלכולנו יש דרך לשלוט בהר הגעש הפרטי שלנו, ראינו זאת היום ואנחנו סומכים על עצמנו!
- המורה תציין שגם כשמישהו מאתנו כועס, **אין לו רשות לנהוג באלימות או לפגוע באחרים ובסביבה**. אנחנו יכולים להבין רגשות של כעס, כי כולנו חווים כעס, אולם אנחנו לא מקבלים אלימות או פגיעה באחר.
- המורה תדגיש את חשיבות **העזרה ההדדית בין חברי הכיתה** בהתמודדות עם מצבים ורגשות קשים. תזכיר שהיכולת להבין את האחר, להיות אמפתיים לרגשות ולסייע לכל חבר לעבור רגעים קשים חשובה מאוד.
- המורה תדגיש את חשיבות **הפנייה לעזרה למבוגר** במצבים של כעס, התפרצות, קושי ומצוקה. פנייה לעזרה להורה וכמובן למורה. פנייה לעזרה גם על ידי הילד שחווה את הרגשות המורכבים בעצמו וגם על ידי ילדים אחרים שעדים להתפרצות או לאלימות.