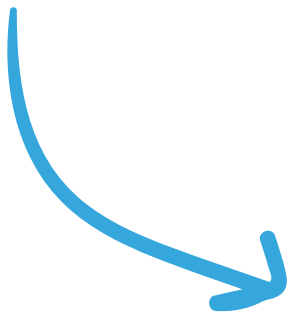


מערך שיעור

אמפתיה – סיון רהב מאיר



עמודים 10-01 |

מערך המותאם לכיתות ד'-ו'

עמודים 17-11 |

מערך המותאם לכיתות ז'-ט'

עמודים 24-18 |

מערך המותאם לכיתות י'-י"ב



מערך שייעור



אמפתיה – סיון רהב מאיר

מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

15 דקות

3

צפייה
בהרצאה

15 דקות

2

פתיחה

10 דקות

1

מבוא

אמפתיה – סיון רהב מאיר

קהל יעד: תלמידי כיתות ד'-ו'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- פיתוח היכולת להביע אמפתיה הוא חלק מרכזי בהקניית כישורים הרגשיים-חברתיים של הפרט ובבניית חברה ערכית וטובה יותר. אמפתיה היא היכולת להבין את נקודת המבט של האחר, לזהות את רגשותיו ולהכיר בחוויה הייחודית שלו, והיא מיומנות חיונית ליצירת קשרים בין-אישיים משמעותיים. שיעור זה יעסוק בפיתוח היכולת להבין את עולמו של האחר, מחשבותיו ורגשותיו, להקשיב לו באמת ולראות את המציאות דרך עיניו. במערך שיעור זה נעזר לכיתה לפתח מודעות לחשיבותה של האמפתיה בחיינו ולהבנה של המקומו של האחר, וכן לחזק את היכולת להגיב באופן מכיל ותומך.

מטרת השיעור:

- הכיתה תלמד את משמעות המושג "אמפתיה".
- נעודד את הכיתה להשתמש באמפתיה במרחב הכיתתי.

האלצת האצרכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

בנעליים של האחר



- על הלוח נציג תמונות של זוגות נעליים שונים (נספח א') ונשאל את הכיתה:
 - איך, לדעתכם, מרגיש מי שצועד או צועדת בתוך זוגות הנעליים הללו?
 - האם מישהו או מישהי שמעו את המושג "אמפתיה"? מה זה אומר, לדעתכם?

למורה: אמפתיה היא היכולת שלנו לנסות להבין ולהרגיש את מה שעובר על מישהו אחר כאילו היינו נכנסים לנעליים שלו. למשל, כשחבר מספר לנו שהוא עצוב כי הוא נכשל במבחן, אנחנו מנסים להבין איך הוא מרגיש בכך שאנחנו נזכרים במקרים שבהם גם אנחנו הרגשנו עצובים כשנכשלנו במשהו. אמפתיה עוזרת לנו להיות חברים וחברות טובים יותר, כי כשאנחנו מנסים להבין את המקום שבו החבר או החברה שלנו נמצאים ואת מה שהם מרגישים, אנחנו יכולים להקשיב להם ולתמוך בהם בצורה טובה יותר.

- מה אנחנו עושים כדי להבין כיצד מרגיש האחר ולהביע אמפתיה?
- מהו ההבדל בין אמפתיה להזדהות?



- **אמפתיה** היא היכולת להבין את הרגשות של האחר ולתמוך בו, ואילו **בהזדהות** אנחנו לוקחים את הרגשות של האחר ומרגישים אותם כאילו הם שלנו. **לדוגמה, נניח שחבר או חברה מתמודדים עם משבר. בהזדהות תהיו עצובים עד שגם את תתחילו לבכות ולהרגיש כאב, ואילו באמפתיה תבינו כמה כואב לו ותקשיבו לו.** בשיעור היום נדבר על המושג "אמפתיה".

03 צפייה בהרצאה

15 דקות

03

■ נצפה בהרצאה "אמפתיה – סיון רהב מאיר". בהרצאה שני סיפורים. לאחר כל סיפור נעצור ונודא שהכיתה הבינה את הסיפור עצמו ולאחר הצפייה ננהל דיון בכיתה:

- מתי לאחרונה הקשבתם באמת למישהו או למישהי? למי?
- איך אתם יודעים שבאמת מקשיבים לכם? (כשאתם מנהלים שיחה עם המשפחה, למשל)
- האם פעם רציתם שמישהו או מישהי יקשיבו לכם, אבל הם לא הקשיבו? כיצד הרגשתם?
- מדוע חשוב להקשיב היטב לחברים ולחברות?
- מדוע, לדעתכם, בחר הרב זקס להציע חיבוק לפני שהציע תשובות לשאלות הקשות?
- איך אפשר ליישם את מה שלמדנו מהסיפורים בכיתה שלנו? תנו דוגמה למצב שבו אפשר להשתמש בהקשבה או בתמיכה שקטה.



למורה: בדיון נדבר על כך שאמפתיה עוזרת לנו להרגיש שאנחנו מובנים, שיש מקום ולגיטימציה לרגשות שלנו ושנחנו לא לבד. האמפתיה עוזרת גם לוויסות הרגשי ולארגון המחשבות והרגשות וגורמת לנו לחוש ביטחון וערך עצמי. בהפגנת אמפתיה כלפי אחרים אנחנו יכולים להרגיש סיפוק וחיבור בין־אישי.

מתאמנים בהקשבה



■ **שלב א' - טלפון שבור:** נשחק בכיתה 'טלפון שבור'. המורה או נציג או נציגה מהכיתה לוחשים מילה לתלמיד או לתלמידה. לאחר מכן הם לוחשים את מה ששמעו למי שלידם, וכך הלאה. על התלמיד או התלמידה האחרונים בכיתה להגיד מה שמעו.

- מה קרה למילה בדרך?
- למה המשפט השתנה?
- איך זה קשור לאמפתיה?

למורה: כשאנחנו רוצים להפגין אמפתיה, חשוב מאוד להקשיב בתשומת לב למה שהחבר או החברה אומרים ולא 'לשבור את הטלפון'. הקשבה טובה היא הצעד הראשון להבנת הרגשות של האחר, וזה בדיוק מה שאמפתיה מבקשת מאיתנו - להקשיב באמת, להבין ולהיות שם בשביל החברים והחברות שלנו.

■ **שלב ב' - תרגיל בזוגות:** כל זוג לוקח חפץ (טוש, קלמר וכו') בתור מיקרופון (אפשרות נוספת - רק שני נציגים או נציגות יציגו מול הכיתה את השיחה). מי שמחזיק או מחזיקה בעט ההקשבה מדברים, ועל הצד השני להיות "החברה/ה הקשוב/ה". נשאל שאלה (נספח ב'), ולאחר מכן על החבר/ה הקשוב/ה לחזור בקצרה על מה ששמעו תוך שיקוף לבן או לבת הזוג לשיחה מה הבינו, הרגישו וחשבו בסיטואציה. נקציב זמן קצר לסבב הראשון, ולאחר מכן מחליפים תפקידים.

למורה: אם מעדיפים להשאיר במקומות בכיתה, אפשר לקיים שיח עם התלמיד או התלמידה שיושבים לידי ובכל פעם להחליף תפקיד.

■ דיון במליאה:

- איך הרגשתם כשהקשיבו לכם?
- מה היה קל או קשה בהקשבה?
- האם הרגשתם שהצלחתם להבין את נקודת המבט של האחר?
- האם הרגשתם מובנים כאשר הצד השני שיקף לכם את מה שהבין מדבריכם?
- האם הצלחתם להתחבר לרגש של החבר או החברה שסיפרו את סיפורם? (להיות שמחים עבורם, לחוש עצב אם הסיפור היה עצוב וכו')
- כיצד המצווה "ואהבת לרעך כמוך" מתקשרת להקשבה לחבר או לחברה?
- למדנו היום על כוחה של אמפתיה. ההקשבה האמפתית היא חלק מהמצווה החשובה 'ואהבת לרעך כמוך'. כשאנחנו מקשיבים לחבר או לחברה, אנחנו בעצם אומרים להם: 'את/ה חשוב/ה לי', 'אכפת לי ממך', 'אני רוצה להבין אותך ולתמוך בך'.



- היום למדנו על כוחה המיוחד של האמפתיה בחיינו. משני הסיפורים שפגשנו הבנו שלפעמים הדבר החשוב ביותר שאנחנו יכולים לתת לחבר או לחברה זה לא עצה או פתרון, אלא פשוט להיות שם בשבילם ולהקשיב להם. למדנו שאמפתיה היא היכולת המיוחדת להבין את האחר ואת נקודת המבט שלו בלי לשפוט אותו. אם כל אחד ואחת מאיתנו ישפרו את יכולת ההקשבה והאמפתיה לזולת, נוכל ליצור כאן חברה טובה וערכית יותר.

נספח א



נספח א



נספח א



נספח 1

- ספרי/י על אירוע שבו התרגשת מאוד. מה קרה שם?
- ספרי/י על אתגר שהצלחת להתגבר עליו. מה היה הקושי ואיך הצלחת לפתור אותו?

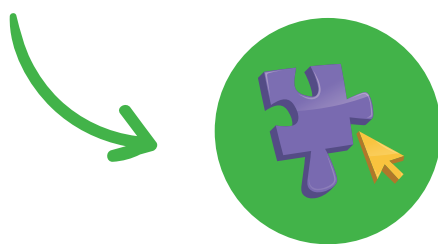


מערך שייעור



אמפתיה – סיון רהב מאיר

מותאם לתלמידי כיתות ז'-ט'



פעילות אינטראקטיבית במערך

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

10 דקות

3

צפייה
בהרצאה

10 דקות

2

פתיחה

20 דקות

1

מבוא

אמפתיה – סיון רהב מאיר

קהל יעד: תלמידי כיתות ז'-ט'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- פיתוח היכולת להביע אמפתיה הוא חלק מרכזי בהקניית כישורים הרגשיים-חברתיים של הפרט ובבניית חברה ערכית וטובה יותר. אמפתיה היא היכולת להבין את נקודת המבט של האחר, לזהות את רגשותיו ולהכיר בחוויה הייחודית שלו, והיא מיומנות חיונית ליצירת קשרים בין-אישיים משמעותיים. שיעור זה יעסוק בפיתוח היכולת להבין את עולמו של האחר, מחשבותיו ורגשותיו, להקשיב לו באמת ולראות את המציאות דרך עיניו. במערך שיעור זה נעזר לכיתה לפתח מודעות לחשיבותה של האמפתיה בחיינו ולהבנה של המקומו של האחר, וכן לחזק את היכולת להגיב באופן מכיל ותומך.

מטרת השיעור:

- הכיתה תלמד את משמעות המושג "אמפתיה".
- הכיתה תתרגל מיומנויות של הקשבה ואמפתיה.

האלצת האצרכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

"אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (משנה אבות ב, ד).

■ דיון פתיחה:

- מה פירוש "מקומו" של אדם? (התחושות שלו, נסיבות חייו, הרקע שלו, החוויות שעיצבו אותו).
- האם אפשר באמת להגיע למקומו של מישהו אחר? איך זה נקרא? (אמפתיה - היכולת להבין ולהרגיש את מה שאדם אחר חווה מנקודת המבט שלו. אמפתיה היא כמו "כניסה לנעליים" של מישהו אחר - לא כדי לצעוד במקומו, אלא כדי להבין טוב יותר את הדרך שהוא עובר).
- מדוע חשוב לנסות "להגיע למקומו" של האחר לפני שמביעים דעה או שיפוט?
- מה ההבדל בין אמפתיה לבין הזדהות?



■ אמפתיה היא היכולת להבין את הרגשות של האחר בלי לאמץ אותם כשלך. אמפתיה מאפשרת להציע תמיכה רגשית בלי להיטמע רגשית בתוך החוויה של הזולת, ואילו הזדהות היא מצב שבו מאמצים את הרגשות של אדם אחר ומרגישים אותם כאילו הם שלנו. לדוגמה, נניח שחבר או חברה מתמודדים עם משבר. בהזדהות תהיו עצובים עד שגם אתם תתחילו לבכות ולהרגיש כאב. באמפתיה תבינו כמה כואב לו ותקשיבו לו, ואילו בהזדהות תהיו עצובים עד שגם אתם תתחילו לבכות ולהרגיש כאב.

פעילות אינטראקטיבית - אמפתיה או הזדהות: ניכנס **לפעילות האינטראקטיבית** ונמייין את הפתקים בין "אמפתיה" ל"הזדהות".



צפייה בהרצאה

10 דקות

03

- נצפה בהרצאה "אמפתיה – סיון רהב מאיר". בדקה 2:57 במשפט "מה הסוד שלך? מהן מילות הקסם שבפיך? מה אתה אומר להם?" נשאל: מה, לדעתכם, הייתה תשובתו?
- נמשיך בצפייה בהרצאה עד סופה ונמשיך את הדיון בכיתה:
 - בהרצאה סיון אמרה "אנחנו אומרים כעשרת אלפים מילים ביום. אבל לְכֵּמָה מילים שאחרים אומרים אנחנו מקשיבים, מקשיבים באמת?" מתי לאחרונה הקשבתם באמת למישהו או למישהי? איך ידעתם שאתם באמת מקשיבים?
 - האם פעם שרציתם שמישהו או מישהי יקשיבו לכם, אבל הם מייד התחילו לתת עצות? איך הרגשתם?
 - מדוע, לדעתכם, בחר הרב זקס להציע חיבוק לפני שהציע תשובות לשאלות הקשות?
 - איך אפשר ליישם את מה שלמדנו מהסיפורים בכיתה שלנו? תנו דוגמה למצב שבו אפשר להשתמש בהקשבה או בתמיכה שקטה.
 - לפי הטקסט, אמפתיה פירושה "להיות עם האדם במקום שהוא נמצא בו". איך זה בא לידי ביטוי בשני הסיפורים?



תרגיל בהקשבה



■ מסדרים את הכיתה בשני מעגלים (אפשר גם לצאת מהכיתה) ויוצרים מעגל פנימי וחיצוני. כל זוג לוקח את עט ההקשבה. מי שמחזיק או מחזיקה בעט ההקשבה מדברים, ועל הצד השני להיות "החבר/ה הקשוב/ה". בכל סבב נשאל שאלה (נספח ב'), ולאחר מכן על החבר/ה הקשוב/ה לחזור בקצרה על מה ששמעו תוך שיקוף לבן או לבת הזוג לשיחה מה הבינו, הרגישו וחשבו בסיטואציה. מקציבים זמן קצר לסבב הראשון, המעגל החיצוני זז שמאלה ומתחלפים בזוגות.

למורה: אם מעדיפים להשאיר במקומות בכיתה, אפשר לקיים שיח עם התלמיד או התלמידה שיושבים לידי ובכל פעם להחליף תפקיד.

■ דיון במליאה:



- איך הרגשתם כשהקשיבו לכם?
- מה היה קל או קשה בהקשבה?
- האם הרגשתם שהצלחתם להבין את נקודת המבט של האחר?
- האם הרגשתם מובנים כאשר הצד השני שיקף לכם את מה שהבין מדבריכם?
- האם הצלחתם להתחבר לרגש של החבר או החברה שסיפרו את סיפורם? (להיות שמחים עבורם, לחוש עצב אם הסיפור היה עצוב וכו')
- כיצד המצווה "ואהבת לרעך כמוך" מתקשרת להקשבה לחבר או לחברה?
- למדנו היום על כוחה של אמפתיה. ההקשבה האמפתית היא חלק מהמצווה החשובה 'ואהבת לרעך כמוך'. כשאנחנו מקשיבים לחבר או לחברה, אנחנו בעצם אומרים להם: 'את/ה חשוב/ה לי', 'אכפת לי ממך', 'אני רוצה להבין אותך ולתמוך בך'.

- היום למדנו על כוחה המיוחד של האמפתיה בחיינו. משני הסיפורים שפגשנו הבנו שלפעמים הדבר החשוב ביותר שאנחנו יכולים לתת לחבר או לחברה זה לא עצה או פתרון, אלא פשוט להיות שם בשבילם, להקשיב להם ולנסות להבין את נקודת המבט שלהם על הדברים. למדנו שאמפתיה היא היכולת המיוחדת להבין את האחר ואת נקודת המבט שלו בלי לשפוט אותו. אם כל אחד ואחת מאיתנו ישפרו את יכולת ההקשבה והאמפתיה לזולת, נוכל ליצור כאן חברה טובה וערכית יותר.

נספח א

תשובות - פעילות אינטראקטיבית משפטי מיון (הזדהות או אמפתיה)

הזדהות:

- כששמעתי שחבר שלי נכשל בבחינה בלשון, הייתי מתוסכל כל כך שלא הצלחתי ללמוד כל היום.
- כשחבר סיפר על המריבה עם אחיו, הרגשתי כועס כל כך שהתקשרתי לאח שלו כדי לכעוס עליו.

אמפתיה:

- כשחבר סיפר לי שהוא עובר לבית ספר אחר, הקשבתי לחששות שלו וניסיתי לחשוב איתו איך נשמור על קשר.
- כשחבר סיפר על הקושי שלו בצום הבנתי אותו, אבל עודדתי אותו שהוא יכול להצליח.
- כששמעתי שחברה לא התקבלה להדרכה בתנועה, הקשבתי לאכזבה שלה והצעתי שנחשוב יחד על מקומות אחרים להתנדב בהם.
- כשחברה התקשתה בהכנת שיעורי בית במתמטיקה, ישבתי איתה והקשבתי לקשיים שלה.

נספח ב

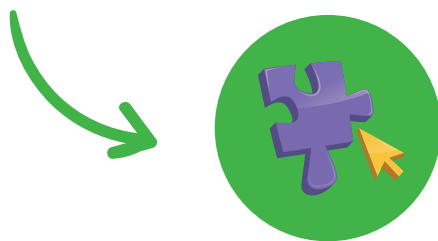
- ספר לי על אתגר שהיה לך בתקופה האחרונה, איך התמודדת איתו?
- ספר לי על בחירה שהיית צריך לעשות לאחרונה, איזו החלטה לקחת ומדוע?
- ספר לי על אירוע בחיים שהתרגשת? מדוע התרגשת כל כך?
- ספר לי על רגע בחיים שבו הרגשת גאווה - מה עשית ומדוע זה היה כל כך משמעותי עבורך?

מערך שייעור



אמפתיה – סיון רהב מאיר

מותאם לתלמידי כיתות י'-י"ב



פעילות אינטראקטיבית במערך

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

10 דקות

3

צפייה
בהרצאה

10 דקות

2

פתיחה

20 דקות

1

מבוא

אמפתיה – סיון רהב מאיר

קהל יעד: תלמידי כיתות י"ב

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- פיתוח היכולת להביע אמפתיה הוא חלק מרכזי בהקניית כישורים הרגשיים-חברתיים של הפרט ובבניית חברה ערכית וטובה יותר. אמפתיה היא היכולת להבין את נקודת המבט של האחר, לזהות את רגשותיו ולהכיר בחוויה הייחודית שלו, והיא מיומנות חיונית ליצירת קשרים בין-אישיים משמעותיים. שיעור זה יעסוק בפיתוח היכולת להבין את עולמו של האחר, מחשבותיו ורגשותיו, להקשיב לו באמת ולראות את המציאות דרך עיניו. במערך שיעור זה נעזר לכיתה לפתח מודעות לחשיבותה של האמפתיה בחיינו ולהבנה של למקומו של האחר, וכן לחזק את היכולת להגיב באופן מכיל ותומך.

מטרת השיעור:

- הכיתה תלמד את משמעות המושג "אמפתיה".
- הכיתה תתרגל מיומנויות של הקשבה ואמפתיה.

האלצת האצרכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

"אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (משנה אבות ב, ד).

דיון פתיחה:

- האם אפשר באמת להגיע למקומו של מישהו אחר? איך זה נקרא? (אמפתיה - היכולת להבין ולהרגיש את מה שאדם אחר חווה מנקודת המבט שלו. אמפתיה היא כמו "כניסה לנעליים" של מישהו אחר - לא כדי לצעוד במקומו, אלא כדי להבין טוב יותר את הדרך שהוא עובר).
- מה ההבדל בין אמפתיה לבין הזדהות? ומה ההבדל בין אמפתיה לבין סימפתיה?
- **אמפתיה** היא היכולת להבין את הרגשות של האחר ולתמוך בו, ואילו הזדהות פירושה לקחת את הרגשות שלו ולהרגיש אותם כאילו הם שלנו. בהזדהות הגבול בין הרגשות של האחר לרגשות שלנו מיטשטש.
- לעיתים מבלבלים בין סימפתיה לאמפתיה. סימפתיה פירושה להיות נחמד למישהו, להיות נעים אליו, אבל פעמים רבות ממקום מתנשא ומרוחק. זה ניסיון לעודד מישהו אף על פי שהוא לא זקוק עכשיו לעידוד. למשל, חברה מספרת לי שהיא קיבלה 80 במבחן וזה מעציב אותה, אז אני אגיד לה "לא נורא, לפחות לא נכשלת". זו אמירה סימפתית - לנסות לייפות את המצב ולהקטין את הקושי והכאב של האחר.
- מי רוצה לספר על דוגמה מהחיים שבה הצלחתם לגלות אמפתיה כלפי הזולת?



פעילות אינטראקטיבית - אמפתיה או הזדהות: ניכנס [לפעילות האינטראקטיבית](#) ונמייין את הפתקים בין "אמפתיה" ל"הזדהות".



צפייה בהרצאה

10 דקות

03

- נצפה בהרצאה "אמפתיה – סיון רהב מאיר". בדקה 2:57 במשפט "מה הסוד שלך? מהן מילות הקסם שבפיך? מה אתה אומר להם?" נשאל: מה, לדעתכם, הייתה תשובתו?
- נמשיך בצפייה בהרצאה עד סופה ונמשיך את הדיון בכיתה:
 - בהרצאה סיון אמרה "אנחנו אומרים כעשרת אלפים מילים ביום. אבל לְכֵּמָה מילים שאחרים אומרים אנחנו מקשיבים, מקשיבים באמת?" מתי לאחרונה הקשבתם באמת למישהו או למישהי? איך ידעתם שאתם באמת מקשיבים?
 - האם פעם שרציתם שמישהו או מישהי יקשיבו לכם, אבל הם מייד התחילו לתת עצות? איך הרגשתם?
 - מדוע, לדעתכם, בחר הרב זקס להציע חיבוק לפני שהציע תשובות לשאלות הקשות?
 - איך אפשר ליישם את מה שלמדנו מהסיפורים בכיתה שלנו? תנו דוגמה למצב שבו אפשר להשתמש בהקשבה או בתמיכה שקטה.
 - איך, לדעתכם, אפשר ליישם את מה שלמדנו על סיפורים במדינה שלנו?
 - לפי הטקסט, אמפתיה פירושה "להיות עם האדם במקום שהוא נמצא בו". איך זה בא לידי ביטוי בשני הסיפורים?



תרגיל בהקשבה



■ מסדרים את הכיתה בשני מעגלים (אפשר גם לצאת מהכיתה) ויוצרים מעגל פנימי וחיצוני. כל זוג לוקח את עט ההקשבה. מי שמחזיק או מחזיקה בעט ההקשבה מדברים, ועל הצד השני להיות "החבר/ה הקשוב/ה". בכל סבב נשאל שאלה (נספח ב'), ולאחר מכן על החבר/ה הקשוב/ה לחזור בקצרה על מה ששמעו תוך שיקוף לבן או לבת הזוג לשיחה מה הבינו, הרגישו וחשבו בסיטואציה. מקציבים זמן קצר לסבב הראשון, המעגל החיצוני זז שמאלה ומתחלפים בזוגות.

למורה: אם מעדיפים להשאיר במקומות בכיתה, אפשר לקיים שיח עם התלמיד או התלמידה שיושבים לידי ובכל פעם להחליף תפקיד.

■ דיון במליאה:

- איך הרגשתם כשהקשיבו לכם?
- מה היה קל או קשה בהקשבה?
- האם הרגשתם שהצלחתם להבין את נקודת המבט של האחר?
- האם הרגשתם מובנים כאשר הצד השני שיקף לכם את מה שהבין מדבריכם?
- עד כמה, לדעתכם, יש במדינה קיימת הקשבה בין אנשים בעלי דעות או אמונות שונות?



- היום למדנו על כוחה המיוחד של האמפתיה בחיינו. משני הסיפורים שפגשנו הבנו שלפעמים הדבר החשוב ביותר שאנחנו יכולים לתת לחבר או לחברה זה לא עצה או פתרון, אלא פשוט להיות שם בשבילם, להקשיב להם ולנסות להבין את נקודת המבט שלהם על הדברים. למדנו שאמפתיה היא היכולת המיוחדת להבין את האחר ואת נקודת המבט שלו בלי לשפוט אותו. אם כל אחד ואחת מאיתנו ישפרו את יכולת ההקשבה והאמפתיה לזולת, נוכל ליצור כאן חברה טובה וערכית יותר.

נספח א

תשובות – פעילות אינטראקטיבית משפטי מיון (הזדהות או אמפתיה)

סיטואציות המדגימות הזדהות:

- כשחברה שלי לא התקבלה לתיכון שאליו רצתה מאוד להתקבל, נהייתי עצובה כל כך שהחלטתי שאפסיק ללמוד.
- כשחבר סיפר לי שההורים שלו מתנגדים לכך שילמד באוניברסיטה, כעסתי כל כך שהתקשרתי אליהם והבעתי את מורת רוחי.

סיטואציות המדגימות אמפתיה:

- כשחברה התלבטה אם ללכת לשירות לאומי או ללמוד, ישבתי איתה, הקשבתי לחששות שלה ועזרתי לה לחשוב על היתרונות והחסרונות של כל אפשרות.
- כשחבר סיפר שהוא מרגיש בודד בכיתה החדשה אחרי שעבר בית ספר, הקשבתי לו והצעתי שיצטרף אליי לפעילויות של התנועה.
- כשמעתי שחבר נכשל בבגרות במתמטיקה, הקשבתי לתסכול שלו והצעתי שנבנה יחד תוכנית למידה למועד ב'.

נספח ב

- ספר לי על אתגר שחווית בתקופה האחרונה. איך התמודדת איתו?
- ספר לי על בחירה שהיית צריך לקבל לאחרונה. כיצד החלטת ומדוע?
- ספר לי על רגע בחיים שבו התרגשת. מדוע התרגשת כל כך?
- ספר לי על רגע בחיים שבו הרגשת גאווה. מה עשית ומדוע זה היה משמעותי כל כך עבורך?