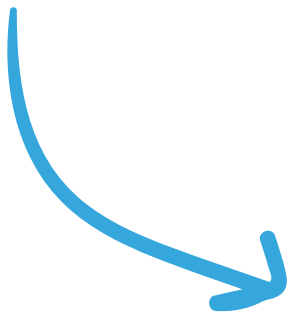


מערך שיעור

מה נשמע – אמפתיה



עמודים 12-01 |

מערך המותאם לכיתות א'-ג'

עמודים 18-13 |

מערך המותאם לכיתות ד'-ו'



מערך שייעור



מה נשמע – אמפתיה

מותאם לתלמידי כיתות א'-ג'

6

נספחים

5

סיכום
5 דקות

4

פעילות
20 דקות

3

צפייה
בסרטון
15 דקות

2

פתיחה
10 דקות

1

מבוא

מה נשמע - אמפתיה

קהל יעד: תלמידי כיתות א'-ג'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- הסדרה "מה נשמע" מאפשרת לפתוח יום, שבוע או שיעור רנדומלי בשיח רגשי-חברתי עם הכיתה. הסיטואציות נלקחות מחיי היום-יום של התלמידים או התלמידות, ומטרתן היא לאפשר לחלוק סוגיות שונות בכיתה ולדון בהן. הסדרה מציגה מונולוגים של תלמידים ותלמידות על התמודדותם בסיטואציות אישיות וחברתיות. מטרתם של מונולוגים אלה היא ליצור הד אישי אצל התלמידים והתלמידות בכיתה בנוגע למה שהם מרגישים וחושבים ולאופן שבו הם מתנהגים בסיטואציות דומות. השיעור מאפשר לתלמידים ולתלמידות ולמורים להרחיב את אוצר המילים הרגשי שלהם, להבחין במנעד רחב של רגשות ובעוצמתם, להיות מודעים לשינוי ברגשותיהם במהלך יום הלימודים ולהבין כיצד הרגשות מעצבים את הפעולות שלהם וכיצד לנהל אותם.
- פיתוח היכולת להביע אמפתיה הוא חלק מרכזי בהקניית כישורים רגשיים-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. בשיעור זה נעזר לכיתה לפתח מודעות לחשיבותה של האמפתיה בחיינו ולהבנה של המקומו של האחר, לחזק את היכולת להגיב באופן מכיל ותומך לרגשות שליליים, וללמוד מה אנחנו בכיתה יכולים לעשות כדי להקל על חבר או חברה שחשים לא בטוב.
- שיעור זה עוסק בלמידה חברתית-רגשית (SEL) בתחום של מודעות חברתית ויחסים בין-אישיים.

מטרת השיעור:

- לשיים רגשות שליליים ולשוחח על מצבים שעלולים לעורר רגשות כאלה.
- להעלות מודעות ליכולת שלנו לשים לב לקושי אצל חבר או חברה.
- להבין שגילויי אכפתיות זה סוג של עזרה.

ציוד לשיעור:

- נספח ב' - מודפס כמספר תלמידי ותלמידות הכיתה

האלצת האצרכת-

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

לשיתוף

10
דקות

פתיחה

02

- נקריין על הלוח תמונות שונות (ראו נספח א'). בכל תמונה יוצג מקרה. נבקש מהכיתה לזהות מהו המקרה ואיזה רגש עולה בו. נשאל גם כיצד ניתן לעזור לילד או לילדה בתמונה.



15
דקות

צפייה בסרטון

03

■ נצפה בסרטון "מה נשמע – אמפתיה" ולאחר מכן ננהל דיון:

- איך הרגישה חני במהלך הטיול?
 - איך, לדעתכם, הבינה תמר שחני עצובה?
 - מה תמר עשתה כדי לנסות לעזור לחני? (סיפורה לה בדיחה, הציעה לרוץ איתה, הלכה לידה בשקט, שאלה אותה מה שלומה ואיך אפשר לעזור לה)
 - מה בסוף עזר לחני?
- למורה:** בתחילת השיעור ראינו בתמונות מקרים שבהם ילדים וילדות היו צריכים עזרה. למשל, ילד שיורד לו דם – אפשר להביא לו פלסטר; ילדה שעצובה כי אין לה עם מי לשחק – אפשר להזמין אותה להצטרף למשחק. לפעמים אין לנו אפשרות להציע עזרה. בסרטון, למשל, חני פחדה מהגובה של ההר. האם תמר יכולה הייתה להנמיך את ההר או לקחת את חני חזרה להתחלה? ברור שלא. אבל בכל זאת תמר מצאה דרך לעזור לחני – היא נשארה איתה ושאלה אותה לשלומה. היא גילתה כלפיה "אמפתיה", כלומר היא הייתה אנכפית לרגשות שלה והבינה אותה. פעמים רבות גילוי אנכפיות כלפי חבר או חברה שאכפת לנו והבנה של הרגשתם יכולים לעזור להם להרגיש טוב יותר.



- מסופר על רבי שמואל שניאורסון, שכמו רבנים גדולים אחרים היה נפגש עם אנשים שרצו לדבר עימו. בכל יום היה מקדיש שעה שלמה לקבלת אנשים שרצו להתייעץ איתו. חלקם באו לקבל ברכה בנושא מסוים, חלקם באו לשאול את הרב כיצד כדאי להם לנהוג במקרה מסוים וחלקם באו לשאול שאלות מורכבות. בכל יום, בשעה שסיים הרבי ליעץ לבאים אליו, העוזר שלו היה מביא לו בגדים נקיים להחלפה, משום שתמיד בסוף הייעוץ היה הרבי מזיע כולו. יום אחד אזר העוזר אומץ ושאל: "כבוד הרב, סליחה שאני שואל, אבל כבר המון זמן אני תוהה, מדוע אתה מזיע כל כך בשעה שאתה מיעץ לאנשים?" ענה לו הרבי: "מה זאת אומרת? איך לא אזיע? כל אדם שמגיע אליי להתייעץ נמצא בצרה כלשהי. כדי להבין את מצבו וכיצד בדיוק הוא מרגיש, עליי לפשוט את מעילי, לשבת במקומו של האדם שבא להתייעץ עימי וללבוש את בגדיו. רק אז, אחרי שהבנתי כיצד בדיוק הוא חש, אני חוזר למקומי, לובש שוב את מעילי ומיעץ לו. ככה אני יכול להיות בטוח שהבנתי בדיוק מה הבעיה, וייעצתי לו את העצה הכי טובה ומדויקת שאני יכול".
- מה ניתן ללמוד מהסיפור? (כדי להבין אדם שנמצא בצרה, עליי לנסות לראות את הדברים כמו שהוא רואה אותם ומרגיש אותם, כלומר לנסות "להיכנס לנעליו")

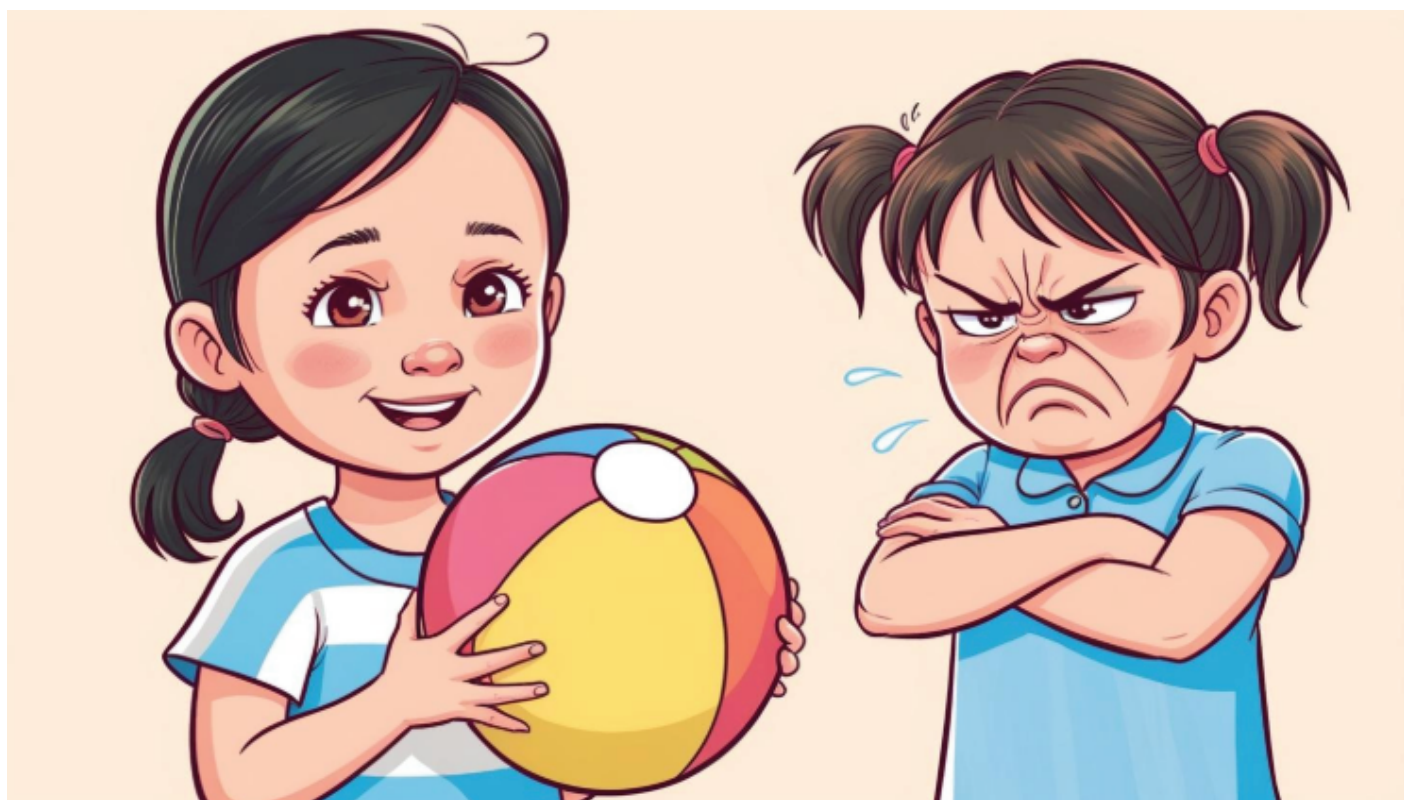
פעילות:

- נחלק דף עם "רגשונים" שונים (ראו נספח ב'). ליד כל רגשון נכתוב איזה רגש הוא מייצג. נסביר לכיתה ששלב חשוב מאוד בגילוי אמפתיה הוא תשומת הלב וזיהוי המצב שבו נמצאים החבר או החברה. נתבונן עכשיו בהבעות הפנים השונות שבדף ונזהה איזה רגש הם מייצגים.
- למורה:** ניתן להרחיב את הפעילות לשיח שבו נבקש מהכיתה להעלות השערות למצבים שיכולים לגרום לתחושה הזו. ניתן לשחק משחק ניחושים - תלמיד או תלמידה עושים פנטומימה של אחת מהבעות הפנים, והכיתה צריכה לזהות איזה פרצוף זה.

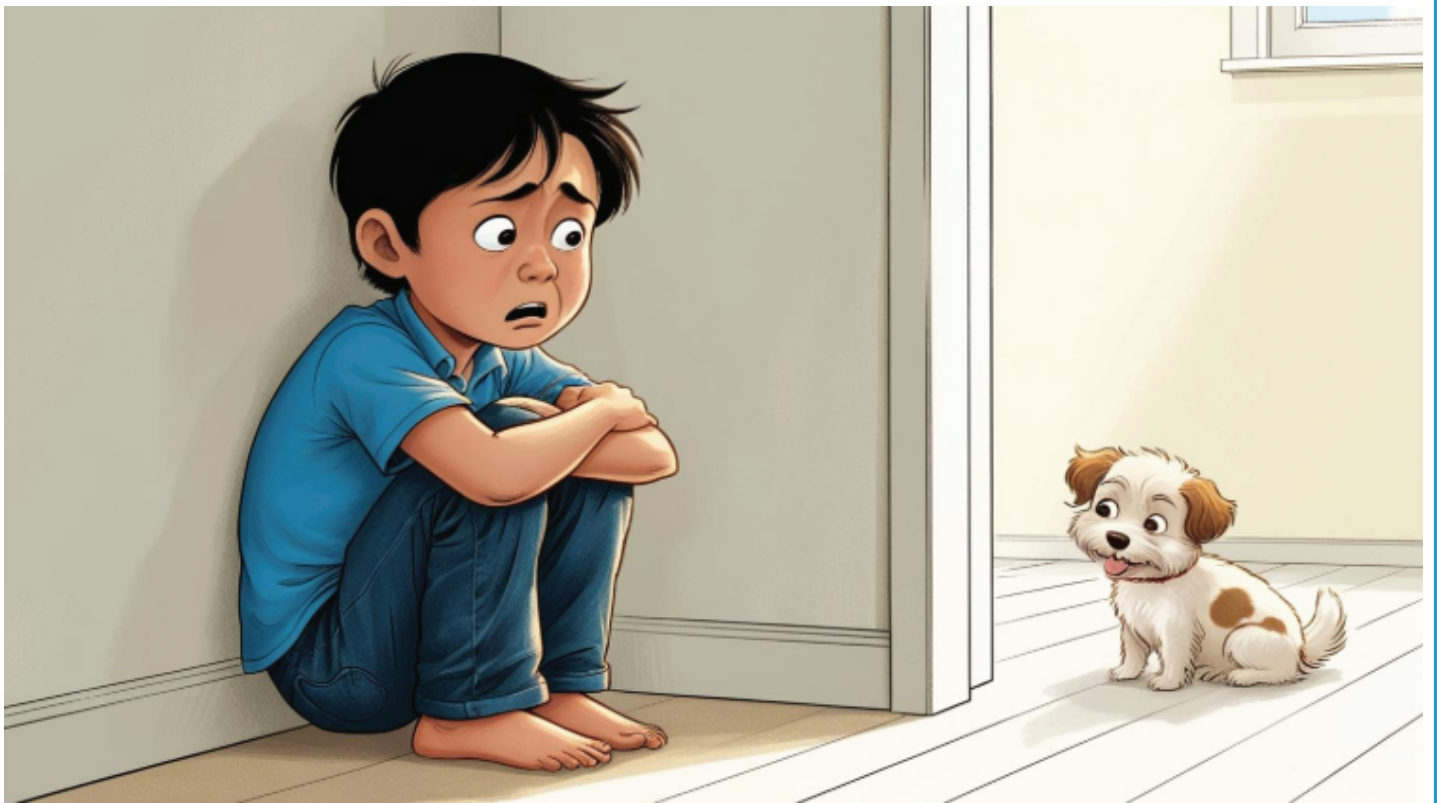


- התחלנו את השיעור במקרים שונים. דיברנו על הרגשות ועל שמה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור.
- צפינו בסרטון על חני, שפחדה במהלך הטיול, ותמר, שעזרה לה בכך שהלכה לידה והביעה אכפתיות. המשכנו בסיפור חסידי על רבי שמואל שניאורסון, שהתאמץ מאוד כדי להבין מה עובר על האדם שנמצא מולו, וסיימנו בשיח על רגשות שונים.

נספח א



נספח א



נספח א



נספח א



נספח א



נספח 1















מערך שייעור



מה נשמע – אמפתיה

מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

5

סיכום
5 דקות

4

פעילות
20 דקות

3

צפייה
בסרטון
15 דקות

2

פתיחה
10 דקות

1

מבוא

מה נשמע - אמפתיה

קהל יעד: תלמידי כיתות ד'-ו'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- הסדרה "מה נשמע" מאפשרת לפתוח יום, שבוע או שיעור רנדומלי בשיח רגשי-חברתי עם הכיתה. הסיטואציות נלקחות מחיי היום-יום של התלמידים או התלמידות, ומטרתן היא לאפשר לחלוק סוגיות שונות בכיתה ולדון בהן. הסדרה מציגה מונולוגים של תלמידים ותלמידות על התמודדותם בסיטואציות אישיות וחברתיות. מטרתם של מונולוגים אלה היא ליצור הד אישי אצל התלמידים והתלמידות בכיתה בנוגע למה שהם מרגישים וחושבים ולאופן שבו הם מתנהגים בסיטואציות דומות. השיעור מאפשר לתלמידים ולתלמידות ולמורים להרחיב את אוצר המילים הרגשי שלהם, להבחין במנעד רחב של רגשות ובעוצמתם, להיות מודעים לשינוי ברגשותיהם במהלך יום הלימודים ולהבין כיצד הרגשות מעצבים את הפעולות שלהם וכיצד לנהל אותם.
- פיתוח היכולת להביע אמפתיה הוא חלק מרכזי בהקניית כישורים רגשיים-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. בשיעור זה נעזר לכיתה לפתח מודעות לחשיבותה של האמפתיה בחיינו ולהבנה של המקומו של האחר, לחזק את היכולת להגיב באופן מכיל ותומך לרגשות שליליים, וללמוד מה אנחנו בכיתה יכולים לעשות כדי להקל על חבר או חברה שחשים לא בטוב.
- שיעור זה עוסק בלמידה חברתית-רגשית (SEL) בתחום של מודעות חברתית ויחסים בין-אישיים.

מטרת השיעור:

- להעלות מודעות ליכולת שלנו לעזור לזולת באמצעות תשומת לב לקושי אצל חבר או חברה ואמפתיה.
- להבין שאכפתיות ונוכחות הן סוג של עזרה.
- לתרגל תשומת לב ונוכחות אמפתית ואכפתית לסביבה ולזולת.

האלצת המארכת-

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

לשיתוף

- **נתחיל בתרגיל שלקוח מעולם המיינדפולנס - קשיבות:** נבקש מהתלמידים ומהתלמידות להניח ראשים על השולחן ולעצום עיניים. נסביר שעכשיו נשאל כמה שאלות, ובכל פעם שנזכרים בתשובה, לא מדברים בכלל, אלא רק מרימים יד.
- שאלות (אפשר כמובן להוסיף או לגרוע):
 - האם תוכלו לזהות חמישה צלילים שאתם שומעים עכשיו סביבכם?
 - מה הדבר הראשון שראיתם היום כשנכנסתם לבית הספר?
 - מה לובש/ת מי שיושב/ת לצידכם?
 - מה אכלתם שלשום לארוחת צוהריים?
 - האם תוכלו לחשוב על ארבעה דברים בכיתה בצורת מרובע?
- נעת אפשר להרים ראשים.
- דיון:
 - איך הרגשתם בתרגיל?
 - מה היה מאתגר? מה היה קל?
 - מה התרגיל דרש מכם?
- התרגיל דרש לשים לב לדברים שלא תמיד אנחנו שמים לב אליהם. תשומת לב לדברים שסביבנו היא כמו שריר - ככל שנרגיל את עצמנו לשים לב לדברים, כך תשומת הלב תבוא לנו באופן טבעי יותר.
- היום נדבר על תשומת לב לחברה ועל "אמפתיה", כלומר היכולת להבין את מה שמישהו אחר מרגיש ולהראות לו באכפתיות שאנחנו מבינים ומרגישים איתו.



15
דקות

צפייה בסרטון

03

■ נצפה בסרטון "מה נשמע – אמפתיה" ולאחר מכן ננהל דיון:

- איך הרגישה חני במהלך הטיול?
- איך, לדעתכם, הבינה תמר שחני עצובה?
- מה עשתה תמר כדי לנסות לעזור לחני? (סיפרה לה בדיחה, הציעה לרוץ איתה, הלכה לידה בשקט, שאלה אותה מה שלומה ואיך אפשר לעזור לה)
- תמר שמה לב לרגשותיה של חני, אבל התקשתה לעזור לה. למה?



- מסופר על רבי שמואל שניאורסון, שכמו רבנים גדולים אחרים היה נפגש עם אנשים שרצו לדבר עימו. בכל יום היה מקדיש שעה שלמה לקבלת אנשים שרצו להתייעץ איתו. חלקם באו לקבל ברכה בנושא מסוים, חלקם באו לשאול את הרב כיצד כדאי להם לנהוג במקרה מסוים וחלקם באו לשאול שאלות מורכבות. בכל יום, בשעה שסיים הרבי לייעץ לבאים אליו, העוזר שלו היה מביא לו בגדים נקיים להחלפה, משום שתמיד בסוף הייעוץ היה הרבי מזיע כולו. יום אחד אזר העוזר אומץ ושאל: "כבוד הרב, סליחה שאני שואל, אבל כבר המון זמן אני תוהה, מדוע אתה מזיע כל כך בשעה שאתה מייעץ לאנשים?" ענה לו הרבי: "מה זאת אומרת? איך לא אזיע? כל אדם שמגיע אליי להתייעץ נמצא בצרה כלשהי. כדי להבין את מצבו וכיצד בדיוק הוא מרגיש, עליי לפשוט את מעילי, לשבת במקומו של האדם שבא להתייעץ עימי וללבוש את בגדיו. רק אז, אחרי שהבנתי כיצד בדיוק הוא חש, אני חוזר למקומי, לובש שוב את מעילי ומייעץ לו. ככה אני יכול להיות בטוח שהבנתי בדיוק מה הבעיה, וייעצתי לו את העצה הכי טובה ומדויקת שאני יכול".
- מה ניתן ללמוד מהסיפור? (כדי להבין אדם שנמצא בצרה, עליי לנסות לראות את הדברים כמו שהוא רואה אותם ומרגיש אותם, כלומר לנסות "להיכנס לנעליו")

תרגול בזוגות

- נתחלק לזוגות ונסביר לכיתה שעכשיו נתרגל אמפתיה. אחד מבני הזוג מספר מקרה שקרה לו השבוע. בן או בת הזוג האחרים רק מקשיבים. בסוף הסיפור המקשיבים משלים את המשפט: "אני מבין/ה שהרגשת... כי...". אחר כך מתחלפים בתפקידים.



למורה: כדאי להשאיר כמה דקות לשיח על החוויה.

- איך הרגשתי כשהקשבתי?
- איך הרגשתי כשהקשיבו לי?
- האם הצלחתי להקשיב בלי להגיב?
- האם בן או בת הזוג שלי הצליחו לדייק את מה שהתכוונתי לומר?

- התחלנו את השיעור בתרגול תשומת לב ונוכחות. אחר כך צפינו בסרטון על חני, שפחדה במהלך הטיול, ותמר, שעזרה לה בכך שהלכה לידה והביעה אכפתיות ואמפתיה.
- המשכנו בסיפור חסידי על רבי שמואל שניאורסון, שהתאמץ מאוד כדי להבין מה עובר על האדם שנמצא מולו, ובשיח זוגי על מקרים ורגשות. לסיים תרגלנו הקשבה ואמפתיה זה לזה.