

לעבור את זה יחד, בטוב - מערך בנושא שיח רגשי ואמפתיה

מותאם למפגש פרונטלי ולמקוון - יסודי - חטיבת ביניים

נושא: מערך בנושא שיח רגשי ואמפתיה

זמן פעילות: 45 דקות

מטרות:

1. פיתוח מודעות רגשית: זיהוי והבנת רגשות.
2. כלים לפיתוח אמפתיה הדדית: פיתוח היכולת להבין ולזהות את רגשותיהם של אחרים.
3. שיפור מיומנויות תקשורת רגשית: רכישת כלים לביטוי קשיים אישיים ושיתופם עם אחרים. באופן פתוח ואפקטיבי.

למחנך.ת: המערך נועד לייצר מרחב נעים של שיח על התחושות והרגשות שעולים בנו באופן כללי ובפרט בתקופה האחרונה. דרך הכרה של רגשות ותחושות ברגעי מתח, לחץ, שמחה מה שביניהם נלמד להבין כיצד להכיר ברגש ומה לעשות עימו. יחד עם זאת, נעודד פתיחות, ונכונות לבקש תמיכה בעת הצורך באמצעות עבודה קבוצתית. המסרים המרכזיים בהם נעסוק יהיו אמפתיה והקשבה פעילה במטרה ליצור מרחב נעים ומכיל שלאחריו יצאו חברי.ות הכיתה עם כלים להתמודדות טובה יותר במצבי לחץ משבר. בהצלחה!

מערך:

1. משחק פתיחה -

'הרוח נושבת על' - נתחיל שהתלמידים.ות עם מצלמות כבויים ובכל פעם המורה מקריא.ה משפט, ובמידה והוא רלוונטי הם.ן יפתחו את המצלמה.

- כל מי שאוהב.ת לשבת עם חברים אחרים בית ספר.
- כל מי שמעדיף טיקטוק על שיעורי בית.
- כל מי שהשיעור האחרון מרגיש לו.ה כמו נצח.
- כל מי שמרגיש.ה שהדרמות בווטסאפ הכיתתי הן החדשות החשובות ביותר.
- כל מי שלקום ב8 בבוקר לבית ספר מבאס אותו.ה.
- כל מי שמסוגל.ת לאכול פיצה בכל שעה ביום.
- כל מי שחושב שההורים לא מבינים אותו.ה.
- כל מי שהסוללה של הטלפון שלו.ה גמורה עד סוף היום.
- כל מי שלפעמים מתחשק לו.ה להיות במיטה כשהכל נהיה קצת יותר מדי.
- כל מי שלפעמים מתקשה להסביר למה הוא.היא מרגיש.ה ככה.

לסיכום החלק הזה, נדגיש: יש המון דברים שיכולים לעורר בנו מגוון רחב של רגשות. בהמשך השיעור, נלמד להכיר טוב יותר את הרגשות האלה ואיך הם משפיעים עלינו רגשית ופיזית.

2. מבט לרגש -

לקראת הפעילות הבאה, נצפה יחד בשני סרטונים קצרים. לפני הסרטון הראשון, נציג שקף או נחלק קלפי רגשות שיסייעו לתלמידים. לזהות ולבטא את מה שירגישו במהלך הצפייה. אחרי כל סרטון, נקיים דיון קצר ונשאל כמה שאלות שיעזרו להבין מה הסרטון גרם להם. להרגיש ואיפה הם. הרגישו את זה בגוף.

מטרת הפעילות היא לפתח את המודעות הרגשית שלהם, תוך חיבור לביטויים הפיזיים של רגשות ולתרגל זיהוי והבעה של רגשות בתגובה למה שיראו.

3. סיכום - ארגז הכלים שלי (אופציות) -

- תמונה של תיבה - כל אחד. ת. מכניס לתוכה משהו שיכול לעשות לו טוב בתקופה הקרובה.
- עצות לחברים. ו. - כל אחד. מאחלת לחבר. איחול.
- סבב - מי האדם שהכי עוזר. ת. לי להרגיש טוב בימים אלו?
- משהו אחד שאני יכול. לעשות בימים הקרובים שיעשה לי טוב.

לסיכום: לאחר שהעמקנו בהכרת מגוון הרגשות והבנו כיצד מצבים שונים משפיעים תחושות בגוף שלנו, נעבור לשלב מעשי ומעצים. יחד עם התלמידים. ניצור "ערכת התמודדות אישית". ערכה זו תכיל אוסף של כלים, רעיונות ופעולות שיכולים לסייע להם. לצלוח את התקופה הקרובה, וגם להתמודד טוב יותר עם אתגרים עתידיים. מטרתנו היא לצייד אותם במשאבים מעשיים ורגשיים שיתמכו בהם במהלך והתקופה הקרובה ותקופות מורכבות ומאתגרות בחייהם.