

## הנחיות להוראת המצגת – אמפתיה בכיתה ומחוצה לה

קהל יעד: כיתות ו-ט



### רקע:

אמפתיה היא מיומנות רגשית-חברתית המשפיעה על יחסים בין בני אדם ועל האינטראקציה בין קבוצות שונות בחברה. אמפתיה מאפשרת שיתוף פעולה והבנה בין אנשים, היא מווסתת את הנטייה שלנו להתמקד בעצמנו, ומפחיתה תופעות של אלימות וגזענות.

המצגת שלפניכם כוללת שתי מצגות נפרדות:

האחת עוסקת בהסבר המושג "אמפתיה", מה תפקידה, ובאילו נסיבות יש קושי להרגיש אמפתיה כלפי אחרים.

השנייה עוסקת בתרגול אמפתיה באמצעות סיפורים וסרטונים.

מומלץ לעבור על שתי המצגות על פי הסדר – קודם להבין מהי אמפתיה ואחר כך לתרגל אותה.

### מטרות:

- להבין מהי אמפתיה ומה תפקידה בחברה.
- לתרגל אמפתיה לילדים אחרים בכיתה ומחוצה לה.



## מצגת 1 – שקופית פתיחה: מהי אמפתיה? אמפתיה בכיתה ומחוצה לה

בשקופית רואים שני בני נוער. אפשר להציג לילדים את השאלות הבאות:

- מה לדעתכם שני הנערים אומרים זה לזה?
- מה לדעתכם הם מרגישים?
- האם קל לשער מה אחרים מרגישים או חושבים?



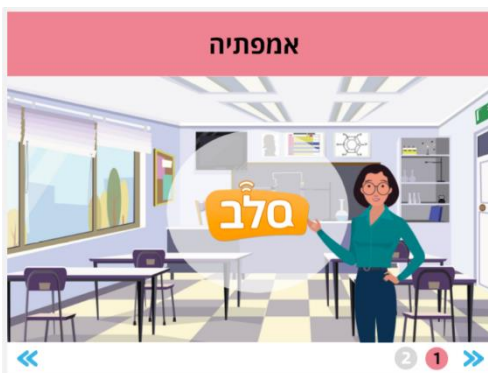
## שקופית 2: אתם לא אמפתיים

בשקופית זו מוצג אירוע שבו נערה אחת לועגת לאחרת על הריח של האוכל שהיא מביאה לכיתה, וסביב אירוע זה מתחיל להתפתח דיון בנושא אמפתיה.

אפשר לבקש מכמה תלמידים לקרוא את הטקסטים – תלמידה אחת תקרא את הטקסטים של הנערה שהביאה את האוכל לכיתה, ותלמידה אחרת תקרא את הטקסטים של הנערה שפגעה בה.

שאלו את התלמידים:

- האם נתקלתם במצבים כאלה או דומים להם?
- מה דעתכם על האירוע בין שתי הנערות?



## שקופית 3: אמפתיה

בשקופית זו התלמידים מוזמנים להעלות אסוציאציות למילה **אמפתיה** באמצעות הסל"ב.

התבוננו במילים שהתלמידים כתבו ונסו לחלק אותן לקטגוריות מרכזיות – למשל, "כאן מדובר על הבנה של האחר, כאן על רגש כלפי האחר, וכאן על התנהגות כלפי האחר". ניתן לשלב פעילות ג'ויסטיק ולבקש מהתלמידים להסיע את הפתקית שלהם לקטגוריה המתאימה.

## שקופית 4: אמפתיה היא...

בשקופית זו מופיע הסבר לשאלה – מהי אמפתיה? מומלץ לקרוא את הטקסט ולחזור לשקופית הקודם, כדי להדגים כיצד המילים שנבחרו במנטימיטר מתקשרות להגדרה.



## שקופית 5: אמפתיה, מדוע זה חשוב?

בשקופית זו התלמידים מתבקשים להסביר למה אמפתיה חשובה. אמרו לתלמידים – חשבו על אמפתיה בהקשרים הבאים:

- יחסים בתוך המשפחה
- יחסים בין ילדים בכיתה
- יחסים בין אנשים בחברה



ניתן גם לחלק את התלמידים לקבוצות, וכל קבוצה תנסה להסביר למה אמפתיה חשובה ותעלה את ההצעות שלה לסל"ב.

## שקופית 6: אמפתיה חשובה ליחסים בין בני אדם

בשקופית זו מופיעים היגדים שונים. בקשו מהתלמידים לבחור היגד אחד ולצרף לו דוגמה מחיי היום יום שלהם. את הפעילות הזאת אפשר לעשות גם בקבוצות קטנות.





## שקופית 7: אז למה לדעתכם היא לא הייתה אמפתית?

בשקופית זו חוזרים לאירוע שבתחילת המצגת. שאלו את התלמידים: אם אמפתיה חשובה כל כך, למה לדעתכם הנערה לא הייתה אמפתית, והעירה לנערה השנייה על הריח של האוכל שלה? מתי קשה לנו להיות אמפתיים? באילו מקרים אנחנו פחות אמפתיים?

הזכירו לתלמידים: אין לציין שמות של ילדים אחרים, אלא רק לומר באופן כללי באילו נסיבות קשה לכם להיות אמפתיים וכלפי מי. התלמידים ישתפו את הכיתה במחשבות וברגשות שלהם, בתנאי כמובן שהם מרגישים בנוח לעשות זאת.

אפשר לעשות את הפעילות הזאת גם בקבוצות קטנות.



## שקופית 8: האם קשה להיות אמפתיים?

בשקופית זו מוצגות כמה דעות בנוגע לקושי להיות אמפתיים. בקשו מהתלמידים לומר עם איזו מהדעות הם מזדהים, ומדוע. כל תלמיד יכול לכתוב לעצמו את הדברים, ואם הוא מרגיש בנוח, לשתף את כל הכיתה. לסיום, מומלץ להסביר לתלמידים באילו נסיבות קשה להיות אמפתיים באמצעות לחיצה על הכפתור – "הידעתם?" וחשיפתם לטקסט המופיע שם.

## מצגת 2: בואו ננסה להיות אמפתיים – שקופית פתיחה



שאלו את התלמידים:

האם לדעתכם אפשר ללמוד להיות אמפתיים?

איך אפשר לעודד ולטפח אמפתיה בין ילדים בכיתה? בין קרובי משפחה? בין קבוצות בחברה? האם יש לכם הצעות?

אפשר לחלק את התלמידים לקבוצות ולבקש מכל קבוצה להציע הצעות לטיפול אמפטי.



## שקופית 2: מתנסים באמפתיה

בשקופית זו מתרגלים אמפתיה באמצעות צפייה בסרטון המציג את סיפורה של זהבה. יש לצפות בסרטון ולענות על השאלות המלוות.

הסבירו לתלמידים: אפשר לטפח אמפתיה לאחר באמצעות צפייה בסרטים, קריאת ספרים וסיפורים, כי כך אנחנו לומדים על

אנשים שנסיונות חייהם שונות משלנו. האם קראתם סיפור או צפיתם בסדרה או בסרט שגרמו לכם להרגיש אמפתיה לאחרים? ספרו על כך.



## שקופית 3: שיתוף

בשקופית זו יש לעודד את התלמידים לשתף את כל הכיתה במה שכתבו בעקבות הסרטון שצפו בו.

אפשר גם לשאול:

באילו מקרים כדאי להשתמש בסרטים או בספרים כדי לטפח אמפתיה?

האם לדעתכם זו דרך טובה לטיפול אמפטי?

**חושבים על אמפתיה** הידעתם?



נסו להיזכר במקרה שבו מישהו סיפר לכם את הסיפור העומד מאחורי ההתנהגות שלו, ונרם לכם להבין את נקודת המבט שלו. ספרו על כך.

מה דעתכם, האם אפשר לתרגל אמפתיה? האם אפשר ללמוד להיות אמפתי? האם אפשר ללמוד לראות את נקודת המבט של אחרים?

2 1 >>

## שקופית 4: חושבים על אמפתיה

בשקופית זו חוזרים ומעודדים את התלמידים לחשוב על מקרים שבהם שמעו את סיפורם של אחרים וחשו כלפיהם אמפתיה. ניתן גם לחלק את התלמידים לזוגות או לקבוצות קטנות ולקיים דיון במסגרת מצומצמת יותר.

מומלץ גם לשאול את השאלות לדיון ומחשבה, ולהסביר לתלמידים שניתן לתרגל אמפתיה וללמוד כיצד להיות אמפתיים יותר.

**אלה מספרת** מידע נוסף



ההורים שלי הניעו לארץ בנילי מבוגר. הם עדיין מדברים בשפה שלהם, ומכנים רק מאכלים שאכלו בבית של ההורים שלהם. אני תמיד מנסה לעזור להם להשתלב. אני מתרגמת את מה שנאמר להם, מניעה אותם לכל מקום, ומשתדלת לתת להם הרגשה שהם הורים טובים, אף על פי שאני צריכה לעזור להם כמעט בהכול. הם דואגים לי ומשתדלים מאוד וכל יום מכינים לי אוכל כדי שאוכל טוב ואהיה בריאה. אני מניעה עם קופסת האוכל לכיתה ותמיד עושים לי פרצופים בגלל הריח. זה מאוד פוגע. אני לא רוצה לרוק את האוכל שההורים שלי מכינים בארבה, אני גם אורבת את האוכל הזה. מאוד קשה לי כשמתנהגים אליי ככה.

מה הרגשתם ומה חשבתם כשמעתם את סיפורה של אלה?

2 1 >>

## שקופית 5: אלה מספרת

בשקופית זו הילדה שנפגעה (באירוע שמתואר בתחילת המצגת הראשונה) מספרת את סיפורה. בקשו מאחת התלמידות לקרוא את הסיפור. שאלו את התלמידים – מה הרגשתם ומה חשבתם כשמעתם את הסיפור? אחר כך קראו את ההסבר על שימוש בספרים וסיפורים לטיפול אמפטיה (ב"מידע נוסף").

אפשר גם לשאול את השאלות הבאות:

- האם אנחנו נוהגים להקשיב לסיפורים ולנקודות המבט של אחרים?
- האם לדעתכם חשוב לעשות זאת יותר?
- באילו מקרים חשוב להקשיב לנקודת המבט של האחר?

**מגיבים לסיפור של אלה** שישו לב



אם הייתם לומדים בכיתה עם אלה, איך הייתם מגיבים למה שהיא סיפרה?

**הנחיות:**  
שני תלמידים ישתקו משחק תפקידים. תלמידה אחת תהיה אלה והתלמיד השני ינסה להיות אמפטי כלפיה. אלה תשב מול התלמיד עם העיניים למטה ותקרא את המונולוג שלה, כפי שהופיע בשקף הקודם. כשהיא תרכיש שמגיבים אליה באמפתיה היא תרים את מבטה. (ניתן לעשות את אותו הדבר בזום באמצעות כביי המצלמה ופתיחה שלה בעקבות תגובה אמפתית).

• איך לדעתכם אלה מרגישה עכשיו?

להתחלה 2 1 >>

## שקופית 6: מגיבים לסיפור של אלה

בשקופית זו מציעים לתרגל אמפתיה באמצעות הזום או בכיתה. אם הכיתה משתפת פעולה ניתן לעשות זאת במליאה. אפשר לעשות את הפעילות גם בזוגות.

לסיום מומלץ לשאול: איך לדעתכם אלה מרגישה עכשיו? מה דעתכם על התרגיל? נסו לכתוב הסבר לחברים שלא השתתפו בשיעור: איך אפשר להיות אמפתיים יותר?