

## הנחיות למורה –

### מה קורה לי כשאני כועס?

קהל יעד: ג-ד

#### מטרות:

1. להעביר את המסר שכעס הוא רגש לגיטימי וכולנו חווים אותו.
2. לסייע בזיהוי הסימנים לכעס – בגוף, במחשבות ובהתנהגות.
3. להבין שהכעס מושפע מהדיבור הפנימי ומהפרשנות הסובייקטיביות שלנו.
4. להבין שלכעס יש עוצמות שונות – הוא יכול להתגבר או להיחלש, ואפשר לווסת אותו.
5. להציג דרכי ביטוי שונות לכעס.

#### רקע

התוכנית "אל תלעגו לי" פותחה במקור בארצות הברית בידי ארגון בשם "Operation Respect". הארגון חרת על דגלו לאפשר לכל ילדה וילד לגדול בקהילה המושתתת על שוויון, סובלנות וכבוד הדדי. המרכז לטכנולוגיה חינוכית (מטח) התאים את התוכנית לבתי הספר היהודיים והערביים בישראל, בתמיכה ובסיוע של שגרירות ארצות הברית בישראל.

התוכנית כוללת ארבעה פרקים והיא מודולרית.

פרק 1: הבעת רגשות

פרק 2: אכפתיות והתחשבות

פרק 3: פתרון יצירתי לסכסוכים

פרק 4: קבלת השונה

המפגש המוצע ביחידה דיגיטלית זו נמצא תחת הפרק הראשון: "הבעת רגשות" ועוסק בניהול כעס.

עולם החינוך מתמקד כיום במונח Social Emotional Learning - SEL: למידה חברתית-רגשית.

למידה זו מתארת תהליך שבו ילדים ומבוגרים מפתחים ומיישמים מיומנויות אישיות ובין-אישיות הנחוצות להם בכל ההיבטים של התפקוד האנושי: במערכות היחסים שלהם, באינטראקציה עם הסביבה הקרובה וגם בהתמודדות שלהם עם עצמם.

יש מיומנויות חשובות שניתן לפתח באמצעות SEL, ובהן:


- הבנה וניהול של רגשות
- ויסות עצמי
- ניהול יחסים בין-אישיים

ביחידה זו נדגיש את המיומנויות האלה. המטרה היא לסייע לתלמידים לזהות את הסימנים של הכעס – בגוף, במחשבות ובהתנהגות, כדי שידעו מתי הכעס שלהם מתגבר ויוכלו לנקוט פעולות מרגיעות.

כשהתלמידים יהיו רגועים הם יוכלו להימנע מפעולות שנעשות מתוך כעס ועלולות שלא להועיל ואף להזיק להם.

היכולת לווסת כעס, אך לא לבטלו, תאפשר לתלמידים להביע את עצמם ולהתנהל בעולם באופן מותאם יותר.

### מהלך ההוראה:

 <p>מה קורה לי כשאני כועס?</p> <p>הנחות למורים</p>	<p><b>שקופית פתיחה: מה קורה לי כשאני כועס?</b></p> <p>שקופית זו מציגה את נושא השיעור. תוכלו להפנות את השאלה לתלמידים ולהזמין אותם לשתף מה קורה להם כשהם כועסים? מה הסקאלה מייצגת לדעתם?</p>
 <p>שאלה לדיון</p> <p>כולנו כועסים...</p> <p>בבית עם משפחה</p> <p>עם חברים</p> <p>בבית הספר</p> <p>לכולנו יש מצבים שמכעיסים אותנו. היום נלמד לזהות איך הגוף שלנו מגיב במצב כעס ומה אנחנו יכולים לעשות כדי להירגע.</p>	<p><b>שקופית 1: כולנו כועסים...</b></p> <p>בשקופית זו נאפשר לתלמידים להכיר בכך שרגשות כעס קיימים בכולנו באופן יומיומי. לחצו על התחומים השונים וצפו בדוגמאות של אירועים "מכעיסים". לחיצה על: 'שאלה לדיון' תציג את השאלה: "מה הכעיס אתכם בשבוע האחרון?"</p>
 <p>מה קורה לנו בגוף כשאנחנו כועסים?</p> <p>פנים: אדום, התכווצות שרירי הלב</p>	<p><b>שקופית 2: מה קורה לנו בגוף כשאנחנו כועסים?</b></p> <p>בשקופית זו יתנסו התלמידים בשינויים הפיזיים הקורים בגוף בזמן כעס. הזמינו את התלמידים ללחוץ על חלקי הגוף השונים ולראות כיצד הם משתנים כשאנחנו כועסים. לאחר מכן, תוכלו לשאול את התלמידים: 'האם קרה לכם שהרגשתם כך בגוף כשכעסתם?' ולהזמין אותם להדגים איך הם נראים כשהם כועסים.</p>

<p>איך אנחנו מתנהגים כשאנחנו כועסים?  כל אחד מניב אחרת במצבי כעס, איך אתם נוהגים לבסא את הכעס שלכם?  <input type="text"/> <small>התייחסו</small>  אני צועק, מקלדל ודפעמים גם מרביץ</p> <p><input type="text"/> <small>התייחסו</small>  אני שתק ושומר את הכעס בפנים</p> <p><input type="text"/> <small>התייחסו</small>  אני מתרחק וסוגר את הדלת כדי שלא יתקרבו אליי</p> <p>← →</p>	<p><b>שקופית 3: איך אנחנו מתנהגים כשאנחנו כועסים?</b>  בשקופית זו נערוך סקר עמודות שיאפשר לראות כי תלמידים שונים פועלים באופן שונה בשעת כעס.  בקשו מהתלמידים להוריד את הראש (כך נשמור על אנונימיות) ולהצביע להיגד שהם הכי מזדהים אתו.  הציגו לתלמידים את תוצאות הסקר. התייחסו לתגובות השונות במצבי כעס ולכך שתלמידים שונים בוחרים דרכי פעולה שונות.</p>		
<p><b>C</b> איך הכעס מתגבר?  כשלא מבטאים את הכעס בדרך יעילה, הוא בדרך כלל הולך ומתגבר</p>  <p>← →</p>	<p><b>שקופית 4: איך הכעס מתגבר?</b>  בשקופית זו נעקוב אחר דיאלוג קצר בין שני תלמידים. נוכל לראות כי כאשר לא מגיבים לכעס בצורה יעילה הוא הולך ומתגבר.  <b>תוכלו לנהל עם התלמידים דיון סביב השאלות הבאות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>איך הכעס גורם לילדים להתנהג?</li> <li>האם קרה לכם שכעסתם והתנהגתם בדרך שהצטערתם עליה אחר כך?</li> </ul>		
<p>איך מתמודדים עם עוצמת הכעס?  נרו את ההיגדים השונים למיקום המתאים בטבלה:</p> <table border="1" data-bbox="219 1029 641 1291"> <tr> <td> <p><b>מחליש את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p> </td> <td> <p><b>מגביר את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p> </td> </tr> </table> <p>← →</p> <p>אנחנו תורים טובים ופעמים תורים רבים.</p>	<p><b>מחליש את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p>	<p><b>מגביר את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p>	<p><b>שקופית 5: איך מתמודדים עם עוצמת הכעס?</b>  בשקופית זו נסביר לתלמידים שלכעס יש עוצמות שונות. הוא יכול להתגבר או להיחלש.  אנחנו יכולים להשפיע על עוצמת הכעס שלנו בעזרת המחשבות וההתנהגות שלנו.  בשקופית זו מוצגים היגדים שיכולים להגביר את תחושת הכעס או להחליש אותה.</p>
<p><b>מחליש את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p>	<p><b>מגביר את הכעס:</b></p> <p>איך פעם לא חזרו לזהות תורים?</p>		

ההיגדים כוללים מחשבות ופעולות שיכולות להעצים את הכעס או דווקא להרגיע ולמתן אותו.

הזמינו את התלמידים לגרור כל היגד למקום המתאים בטבלה.

תוכלו לנהל עם התלמידים דיון בעזרת השאלות הבאות:

- מה "עובד" הכי טוב בשבילכם כשאתם כועסים? אילו מחשבות עוזרות לכם למתן את הכעס?
- אילו פעולות עוזרות לכם למתן את הכעס?
- הציעו רעיונות נוספים למחשבות או פעולות שיכולות לעזור בשעת כעס.

## שקופית 6: לסיום

בשקופית זו נסכם את השיעור ונציג לתלמידים מה למדנו היום.

לסיום  
מה למדנו היום?

אנחנו יכולים ללמוד איך להירגע.

כל אחד מניב אחרת במצבי כעס.

כולנו כועסים לפעמים וזה טבעי.

מה קורה לנו? שאלנו כשאנחנו כועסים.

הכעס יכול לנרם ולהתנהג בצורה שנתחרט עליה אחר כך.

להתחלה

