

הפתיל שלי

נושא השיעור

כעס

מטרות הפעילות

1. לזהות מצבים שמקצרים את ה"פתיל" האישי שלי
2. לחשוב יחד איך אפשר לשמור עליו ארוך יותר במצבים מעצבנים.

עזרים

- רצועות נייר באורך 30 ס"מ - לגזור לפני השיעור (נספח א)
- רשימת סיטואציות לקריאה (נספח ב)

מהלך הפעילות

1. לחלק לכל משתתף רצועת נייר: זה ה"פתיל שלי".
2. מסבירים: כל פעם שקורה משהו שמעצבן אותי, הפתיל שלי מתקצר.
3. המנחה מקריא סיטואציות מתוך נספח ב' (למשל: אני בנסיעה ונגמרה לי הסוללה) בכל פעם שהמשתתף מרגיש שהיה מתעצבן, הוא תולש חלק מהפתיל.
4. בסוף הפעילות משווים: מי נשאר עם פתיל ארוך? למי כמעט נגמר הפתיל?
5. מקיימים דיון קצר:
 - מה גורם לפתיל שלי להתקצר?
 - האם יש דברים שחוזרים על עצמם ביומיום שלי?
 - איך אפשר "להאריך את הפתיל"?

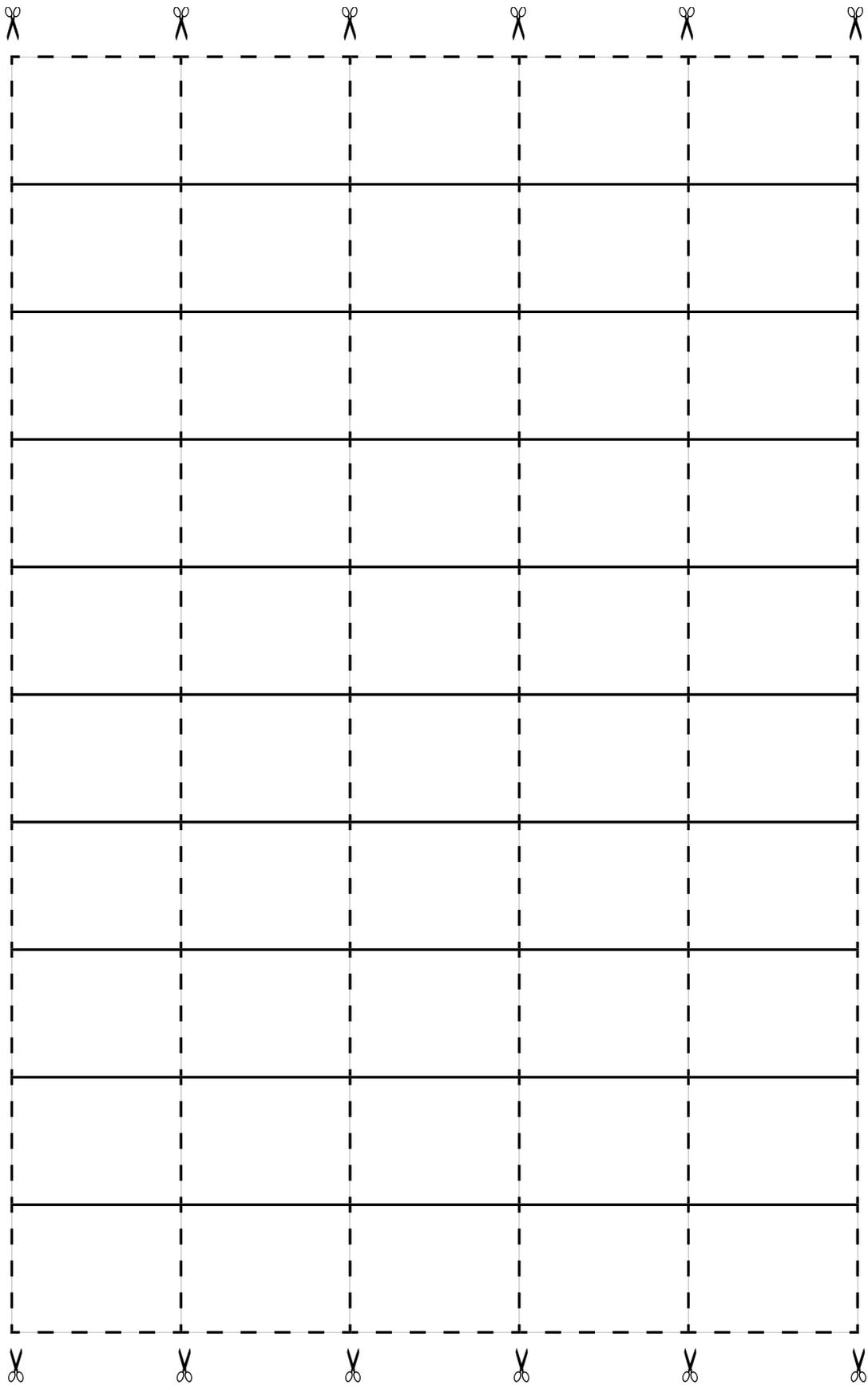
הפתיל שלי

רשימת סיטואציות להקראה

1. אחי הקטן לקח לי חולצה בלי לבקש.
2. חבר טוב מהכיתה מתעלם ממני בהפסקה.
3. שכחתי להביא את המחשבון לבית הספר, ויש היום שיעור מתמטיקה.
4. חבר טוב מתעלם ממני באוטובוס חזור הביתה.
5. המורה חושבת שאני דיברתי ומעירה לי, למרות שזה לא הייתי אני.
6. הטלפון שלי נפל ונשבר, וההורים אומרים שאסתדר עם מכשיר ישן שיש בבית.
7. חיכיתי הרבה זמן לשיעור נהיגה, ואז ביטלו לי אותו.
8. חבר מעתיק ממני במבחן בלי לשאול.
9. אני מתאמץ באימונים וזה עדיין לא מספיק טוב והמורה לספורט מעיר לי.
10. מישהי צוחקת עליי ליד כולם.
11. ההורים אומרים לסגור את המסך כשאני באמצע משחק, או שהם יקחו את הכבל.
12. אין לי מה ללבוש כשצריך לצאת מהר מהבית, הכל בכביסה.
13. אני רעבה, חזרתי הביתה אחרי יום עמוס ואף אחד לא הכין אוכל.
14. חברה שחיכיתי לפגוש הרבה זמן מבטלת את הפגישה ברגע האחרון.
15. חבר אומר לי באמצע דיון סוער: "עזוב, אתה לא מבין בזה".

הפתיל שלי

ליבי



אף פעם לא כעסתי על...

נושא השיעור:

מודעות והכרה בגורמי כעס

מטרות הפעילות:

- לזהות מצבים שונים שמעוררים כעס אצל התלמידים.
- לפתח מודעות לכך שלכל אחד יש גבולות וטריגרים אחרים.

עזרים:

- דף מודפס לכל תלמיד עם ריבוע ובתוכו מקום ל- 9 איקסים, לגזור לפני השיעור (נספח א)
- רשימת סיטואציות לקריאה (נספח ב)

מהלך הפעילות:

- לחלק לכל תלמיד דף עם ריבועים שבתוכו ניתן לסמן איקסים .
- המורה מקריא סיטואציות. אם סיטואציה הכעיסה אותך בעבר, יש לסמן איקס אחד בלוח, אם לא כעסת בגלל זה- יש להשאיר ריק.
- המשחק ממשיך עד שמישהו מוחק את כל האיקסים, והוא יוצא מהמשחק.
- מקיימים דיון קצר:
 - אילו מצבים מכעיסים חזרו אצל רוב הכיתה?
 - מה למדתי על מה שמכעיס אותי?
 - מה משותף לדברים שאני לא כועס בגללם?

אף פעם לא כעסתי על...

ליבי



אף פעם לא כעסתי על...

**רשימת סיטואציות מכעיסות. כשמקריאים צריך להגיד:
"אף פעם לא כעסתי בגלל ש..." ולהקריא את המשפט.**

- חבר העלה עליי משהו מעליב בסטורי.
- כתבתי בקבוצה של הכיתה ואף אחד לא הגיב.
- קבעתי עם אמא שלי שתאסוף אותי והיא שכחה לבוא.
- נגמרה לי הסוללה בדיוק באמצע התכתבות באחת הקבוצות.
- מישהו גילה לי את הסוף של הסדרה שאני אוהב.
- המורה האשים אותי שאני מפריע, למרות שזה לא היה אני.
- קיבלתי ציון נמוך על עבודה שהתאמצתי עליה.
- מישהו העתיק ממני, ואז קיבל ציון גבוה יותר.
- חבר טוב התעלם מההודעה שלי שעות וידע שאני מחכה לתשובה.
- עזרתי לחבר ללמוד למבחן והוא קיבל ציון יותר גבוה ממני.
- מישהו תפס לי מקום ששמרו לי.
- אחי הקטן נכנס לי לחדר ולקח את המחשב בלי רשות.
- אמרו עליי משהו פוגע.
- ירד גשם וזה הרס לי את התוכניות.
- הקבוצה שלי הפסידה.
- מישהו עקף אותי בתור בסופר.
- מישהו פרסם תמונה שלי בסטורי שלו בלי לבקש.
- העירו לי הערה על איך שאני נראה מול אחרים.
- החזרתי תגובה בוואטסאפ ומישהו קרא ולא ענה.
- עשיתי מאמץ גדול בלימודים והמורה זלזל בזה.
- הכינו לי סנדוויץ עם משהו שאני לא אוהבת.
- בגד שרציתי ללבוש היה בכביסה.
- חברים עשו משהו כיף ולא קראו לי.

ליבי