

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

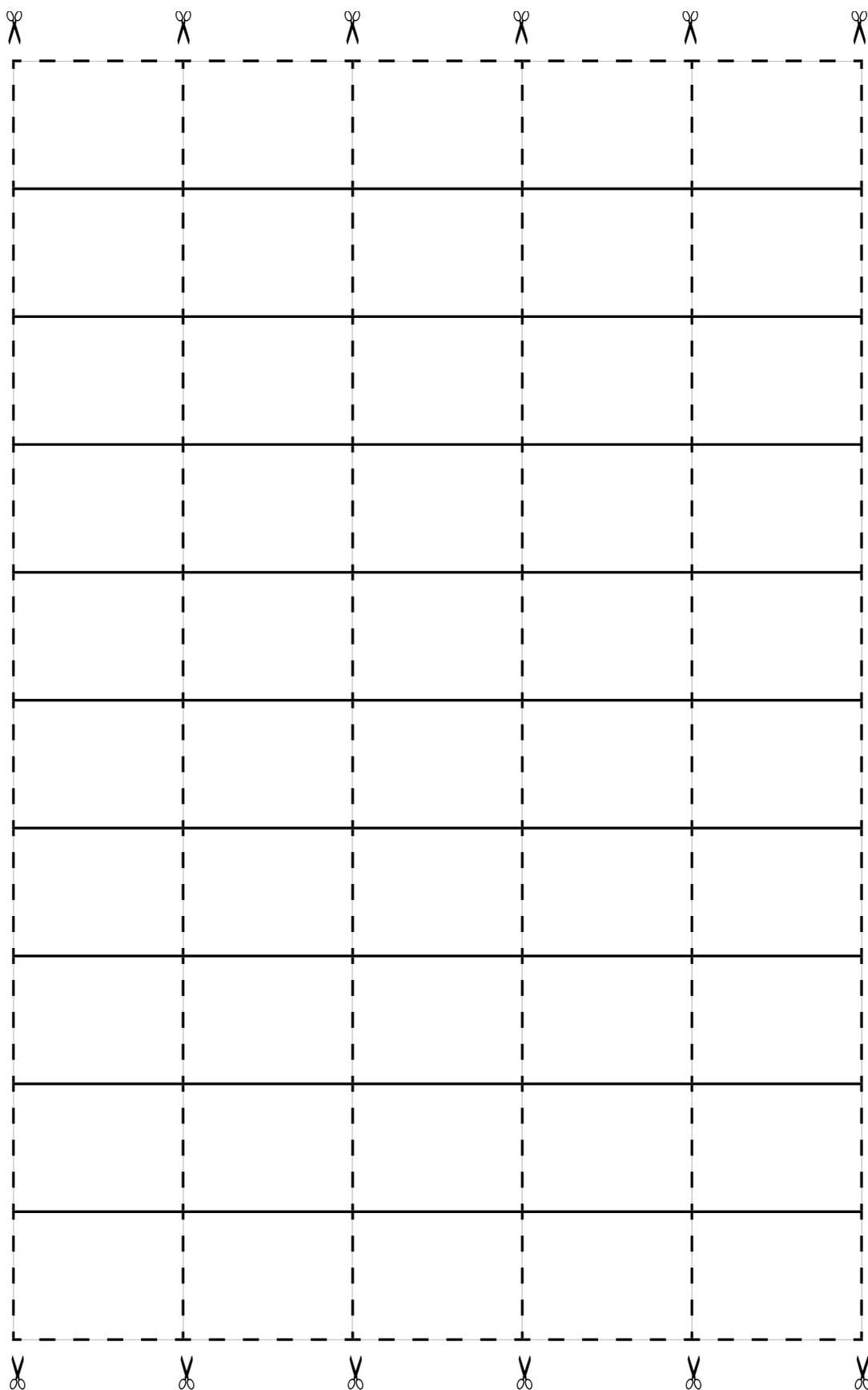
1. לחלק לכל משתתפת רצועת נייר: זה ה"פתיל שלי".
2. מסבירים: כל פעם שקורה משהו שמעצבן אותי, הפתיל שלי מתקצר.
3. המנחה מקריא סיטואציות מתוך נספח ב' (למשל: אני בנסיעה ונגמרה לי הסוללה) בכל פעם שהמשתתפת מרגישה שהיתה מתעצבנת, היא תולשת חלק מהפתיל.
4. בסוף הפעילות משווים: מי נשארה עם פתיל ארוך? למי כמעט נגמר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

רשימת סיטואציות להקראה

1. אחותי הקטנה לקחה לי חולצה בלי לבקש.
2. חברה טובה מהכיתה מתעלמת ממני בהפסקה.
3. שכחתי להביא את המחשבון לבית הספר, ויש היום שיעור מתמטיקה.
4. חברה טובה מתעלמת 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. חברה מעתיקה ממני במבחן בלי לשאול.
9. אני מתאמצת באימונים וזה עדיין לא מספיק טוב והמורה לספורט מעירה 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. חברה אומרת לי באמצע דיון סוער: "עזבי, את לא מבינה בזה".

הפתול 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 תלמידה דף עם ריבועים שבתוכו ניתן לסמן איקסים .
- המורה מקריאה סיטואציות. אם סיטואציה הכעיסה אותך בעבר, יש לסמן איקס אחד בלוח, אם לא כעסת בגלל זה- יש להשאיר ריק.
- המשחק ממשיך עד שמישהי מוחקת את כל האיקסים, והיא יוצא מהמשחק.
- מקיימים דיון קצר:
 - אילו מצבים מכעיסים חזרו אצל רוב הכיתה?
 - מה למדתי על מה שמכעיס אותי?
 - מה משותף לדברים שאני לא כועסת 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.**

- חברה העלתה 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.
- מישהי גילתה לי את הסוף של הסדרה שאני אוהבת.
- המורה האשים אותי שאני מפריעה, למרות שזה לא היה אני.
- קיבלתי ציון נמוך על עבודה שהתאמצתי עליה.
- מישהי העתיקה ממני, ואז קיבלה ציון גבוה יותר.
- חברה טובה התעלמה מההודעה שלי שעות וידעה שאני מחכה לתשובה.
- עזרתי לחברה ללמוד למבחן והיא קיבלה ציון יותר גבוה ממני.
- מישהי תפסה לי מקום שששמרו 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.
- מישהי עקפה אותי בתור בסופר.
- מישהי פרסמה תמונה שלי בסטורי שלו בלי לבקש.
- העירו לי הערה על איך שאני נראית מול אחרים.
- החזרתי תגובה בוואטסאפ ומישהי קראה ולא ענתה.
- עשיתי מאמץ גדול בלימודים והמורה זלזלה בזה.
- הכינו לי סנדוויץ עם משהו שאני לא אוהבת.
- בגד שרציתי ללבוש היה בכביסה.
- חברות עשו משהו כיף ולא קראו לי.

ליבי