

מגדלור אמפתיה

מערך שיעור

יסודי

זרם:

ממלכתי והחמ"ד

"אל תחזיר ריק" - מא תרגיע כאווי

(פתגם במרוקאית)

שש תחנות באמפתיה

לעצור • להקשיב • לשאול שאלות

להרגיש • לחשוב • לפעול

אמפתיה - הלב

מודעות עצמית לכוחות ולרגשות שקיימים בי,
לצד היכולת להכיר בקיומו של האחר, ברגשותיו
ורצונותיו, ולפעול באופן רגיש במרחב הבין אישי.

פתיח

היום נלמד את מיומנות האמפתיה, אמפתיה משמעותה להיות מסוגל להכיר בקיומו של האחר, ברגשותיו ורצונותיו. חשוב להיות אמפתי "חומל" כלפי האחר כי אנחנו לא חיים לבד בעולם, וכדי שנוכל לחיות ביחד אנחנו חייבים להיות ערים לרגשות של האנשים איתם אני חי. אנחנו מדמים את המסוגלות לאמפתיה למצב בו אנחנו "נכנסים לנעליים של מי שנמצא מולי", רק כך אפשר "להרגיש" איפה כואב לו, ולפעול באופן רגיש במרחב הבין אישי.

לפני שנתחיל לספר את הסיפור וגם תוך כדי הסיפור, נקיים שיח, נשאל שאלות ונקבל תשובות. שימו לב שאתם "מהדהדים" את התשובות שאתם מקבלים (חוזרים עליהן/משקפים) בלי להיות שיפוטיים.

עצור, הקשבה

המורה תספר סיפור (מהספרות או מהחיים) שיש בו את רכיבי האמפתיה. במהלך הסיפור המורה תעצור כדי לשאול שאלות.

הזכירו להם את התשובות שלהם לפני שקראתם את הסיפור, במה זה דומה? במה זה שונה? למה זה חשוב להקשיב?

סיכום ביניים:

אמפתיה היא דרך לדעת מה האחר מרגיש. כדי להצליח בזה, צריך לעצור את מה שאני עושה ולהיות איתו. להקשיב לו, לשאול אותו שאלות כדי לדעת מה הוא מרגיש, לחשוב מה הוא צריך ממני ואז לפעול. בואו ביחד נתרגל את המיומנויות האלה כדי להיות אמפטיים יותר כלפי האחר.

לשאל:

אחת הדרכים לדעת איך האחר מרגיש היא לשאול שאלות את עצמנו וגם את החבר. עם עצמנו נברר למה האחר נראה כך, למה עושה מה שהוא עושה, ננסה להבין מזה איך מה הוא מרגיש מה אנחנו היינו עושים במצב הזה. את האחר נשאל מה שהוא מרגיש, מה הוא היה רוצה שנעשה בשבילו - חשוב לעשות זאת כשמרגישים שהוא מוכן לכך, לפעמים זה שמולנו ירצה שפשוט נהיה שם בשבילו, וכשהוא יהיה מוכן הוא ישתף.

התבוננו בילדים שיושבים על הספסל:

מה הילדה מימין עושה עם הפה שלה (הצביעי על הפה)?

למה, לדעתכם הילדה עושה את זה?

איך, לדעתכם, הילדה מרגישה כשהיא יושבת על הספסל והחבר חולק איתה אוכל?

איך אתם הייתם מרגישים אם הייתם במצב של הילדה בתמונה?

מה אתם הייתם עושים אם הייתם במצב כזה?

נתבונן שוב בילדים שיושבים על הספסל:

מה הילד השמאלי עושה עם היד שלו (הצביעי על היד)?

למה, לדעתכם הילד עושה את זה עם היד שלו?

איך, לדעתכם, הילד מרגיש כשהוא יושב על הספסל וחולק את הכריך שלו (הצביעי על היד בתמונה)?

איך אתם הייתם מרגישים אם הייתם במצב של הילד בתמונה?

מה אתם הייתם עושים אם הייתם במצב כזה?



היה לי חבר, היה לי אח הושט לי יד בעת צרה

שתפו את התלמידים בסיפור מחייכם, הדומה לסיטואציה בתמונה: בה חבר/חברה חלקו אתכם משהו משלהם. דברו על הרגשות שלכם, מה עשיתם באותה סיטואציה, איך הגבתם לחבר, איך זה השפיע עליכם?

לתשומת לב המורה: שיתוף מקרים מעולמך/מחייך הופך את הלמידה לאוטנטית יותר עבור התלמידים, אפשרית ליישום ומשמעותית יותר

דיון בכיתה: הקפידו על שיקוף התשובות של התלמידים ללא שיפוטיות

להרגיש

כדי להצליח להיות אמפתיים, אנחנו צריכים להיות מסוגלים להרגיש את מה שהאחר מרגיש. נחזור על הדימוי של "ללכת בנעליו". זה דורש ממני לצאת "מעצמי" ולהיות מסוגל להכיר בקיומו של האחר, ברגשותיו ורצונותיו, ולפעול באופן רגיש במרחב הבין אישי מתוך התחשבות במה שהאחר צריך ממני באותו הזמן, להבין שמה שאולי היה מתאים לי, לא בהכרח מתאים גם לו.

לחשוב

בקשו מהתלמידים לשתף באירוע דומה, בו חבר היה לצידם כאשר הם נזקקו לו. חשבו מה גרם לרגש הזה, מדוע הנוכחות של החבר בסיטואציה הזו הייתה משמעותית עבורם? מה הם הרגישו כשמישהו הרגיש מה שהם מרגישים ובא לתמוך בהם? שתפו בהשפעה שהייתה לאירוע עליהם, אחרי שהוא נגמר.

לפעול

סיעור מוחות: כיצד נוכל להיות ערניים יותר לרגשות האחר? מה נוכל לעשות כדי לתת לחבר את ההרגשה שהוא לבד?

לסיכום השיעור נחזור על שלבי האמפתיה: לעצור, להקשיב, לשאול, להרגיש, לחשוב, לפעול (לתלות את הפלקט על הלוח במקום בולט לכיתה).

נזכיר להם שזמן ההפסקה הוא זמן נהדר לתרגל "אמפתיה" לראות מי נמצא לבד, מי זקוק לעזרה, להקשיב למה שהחבר צריך ולעזור איפה שצריך.

אפשרות: לתלות לב גדול בכיתה ושם יתלו פתקים עם "גילויים אמפטיים של התלמידים"

משחק: כדור ים שעליו כתובות שאלות שקשורות למצבים שמעוררים רגשות, המורה תזרוק את הכדור לילד באופן אקראי, הילד יתפוס את הכדור, ובמקום שבו הוא נוגע בכדור, הוא יענה על השאלה שכתובה שם.