

מגדלור אמפתיה

מערך שיעור

יסודי א' - ב'

זרם:

ממלכתי והחמ"ד

סימן שאתה אמפתי

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.

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.

אמפתיה - איך יודעים מה האחר מרגיש?

נשאל בכיתה:

למה חשוב לדעת מה האחר מרגיש?

איך אפשר לדעת מה האחר מרגיש?

איזה שאלות אפשר לשאול את האחר כדי לדעת מה הוא מרגיש?

איזה דברים אפשר לעשות למען האחר?

נספר את הסיפור דמעות וורודות ונקיים דיון עליו:

מה קרה למותק?

מה היא הרגישה?

למה היא הרגישה ככה?

מה היא עשתה כשהיא הרגישה ככה?

מה ניסו לעשות ההורים שלה?

מה עזר לה בסוף?

נסכם:

במהלך היום קורים לנו המון דברים, חלקם יכולים להשפיע על מצב הרוח שלנו. חלקם יגרמו לנו להיות שמחים, עצובים כועסים... חשוב לדבר על הרגשות שלנו ולשתף אחרים בהרגשה שלנו, במיוחד אם זה משפיע עלינו באופן שגורם לנו להרגיש לא טוב כמו בסיפור.

משחק:

על הגב של כל תלמיד יהיה מודבק פתק שם רגש, התלמיד לא יודע מה כתוב לו על הגב. הוא יכול לשאול תלמידים אחרים שאלות (לא מה כתוב לו על הפתק), והתמיד צריך לענות לו בטון דיבור והבעות פנים שמרמזות על הרגש.

