כיתה א' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 1 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

רגשות בסיסיים: שמחה, עצב, כעס ופחד

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו ארבעה רגשות בסיסיים: שמחה, עצב, כעס ופחד
- התלמידים יזהו רגש לפי הבעת פנים ולפי מצב
- התלמידים יבינו שכל הרגשות טבעיים ומותר להרגיש אותם

📖 הסבר למורה

רגש הוא מה שאנחנו מרגישים בפנים בתגובה למה שקורה לנו. לכל אחד יש רגשות, גם למבוגרים, וכל הרגשות טבעיים: אין רגש 'אסור', יש רק דרכים טובות יותר וטובות פחות להתנהג כשאנחנו מרגישים אותו. בשיעור הזה נותנים שם לארבעה רגשות בסיסיים: שמחה, עצב, כעס ופחד. כשאפשר לתת שם לרגש, קל יותר לספר עליו ולבקש עזרה. חשוב להדגים לילדים שאותו מצב יכול לעורר אצל אנשים שונים רגשות שונים.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה במעגל: המורה מראה ארבעה פרצופים מצוירים על הלוח (שמח, עצוב, כועס, מפחד) והילדים מנחשים מה כל פרצוף מרגיש.
2. משחק 'מראה': ילד אחד מציג רגש בפנים בלבד, והכיתה מנחשת איזה רגש זה.
3. המורה מספרת מצבים קצרים (למשל: 'הכלב שלי ברח', 'קיבלתי מתנה') והילדים מרימים כרטיס של הרגש המתאים.
4. שיחה: האם כולם הרגישו אותו דבר באותו מצב? מדגישים שזה בסדר להרגיש אחרת.
5. מילוי דף העבודה וסיכום: 'היום למדנו לתת שם לרגש'.

💡 הערות למורה

יש ילדים שמתקשים לזהות הבעות פנים; כדאי לעבוד איתם מול מראה ולהגזים בהבעות. לילדים מתקדמים אפשר להוסיף רגשות נוספים כמו הפתעה וגאווה. אם ילד משתף בחוויה קשה, מקשיבים בשקט, מודים לו, ומשוחחים איתו אחר כך באופן אישי ובמידת הצורך עם היועצת.

📝 בדף העבודה

איך אני מרגיש?: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: איך אני מרגיש?

1. שמחה
2. עצב
3. כעס (תשובה סבירה גם: עצב)
4. פחד
5. שמחה
6. לא נכון. כל הרגשות טבעיים ומותר להרגיש אותם; חשוב לבחור איך מתנהגים.
7. ציור של פרצוף עצוב (פה כלפי מטה, אפשר דמעה) והמילה עצב.
8. כל תשובה אישית מתאימה, למשל: כששיחקתי עם חבר.