כיתה ה' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 2 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

מסר 'אני'

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יבחינו בין מסר 'אתה' מאשים למסר 'אני'
- התלמידים יכירו את מבנה מסר 'אני': אני מרגיש, כאשר, כי, אני מבקש
- התלמידים ינסחו מסרי 'אני' למצבים מחיי הכיתה

📖 הסבר למורה

כשמישהו פוגע בנו, קל לומר 'אתה תמיד...' או 'אתה מעצבן'. משפט כזה נשמע כמו האשמה, והשומע בדרך כלל מתגונן או תוקף בחזרה. מסר 'אני' מתאר את הרגש שלי ואת מה שקרה, בלי להאשים: 'אני מרגיש ____ כאשר ____ כי ____, ואני מבקש ____'. כך השומע מבין מה הפריע ומה אפשר לעשות, והסיכוי לפתור את הבעיה גדל. מסר 'אני' מתאר מעשה מסוים ולא מדביק לאדם תווית.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. המורה כותבת על הלוח שני משפטים: 'אתה אף פעם לא מחזיר לי דברים!' ו'אני מרגיש מתוסכל כשהמחק שלי לא חוזר, כי אני צריך אותו בשיעור. אני מבקש שתחזיר אותו בסוף השיעור.' שואלים: איזה משפט נעים יותר לשמוע? למה?
2. מפרקים את המשפט השני לארבעה חלקים וצובעים כל חלק בצבע אחר.
3. תרגול בקבוצות: כל קבוצה מקבלת כרטיס מצב ('מישהו צחק עליי כשטעיתי', 'דחפו אותי בתור') וכותבת מסר 'אני'.
4. כמה קבוצות מציגות משחק תפקידים קצר: פעם במסר 'אתה' ופעם במסר 'אני'. משוחחים על ההבדל בתגובה.
5. מילוי דף העבודה.

💡 הערות למורה

טעות נפוצה: 'אני מרגיש שאתה מעצבן' – זה עדיין מסר 'אתה' בתחפושת. מסבירים שאחרי 'אני מרגיש' בא שם של רגש. למתקשים כדאי לתת רשימת מילות רגש (מתוסכל, נעלב, מודאג, כועס, עצוב). מתקדמים יכולים לנסח מסר 'אני' גם למצב שבו הם עצמם פגעו.

📝 בדף העבודה

מדברים במסר 'אני': 7 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: מדברים במסר 'אני'

1. אני נעלבתי כשצחקו עליי, ואני מבקש שתפסיקו.
2. אני מרגיש (רגש) כאשר (מה קרה) כי (למה זה חשוב לי), ואני מבקש (מה אני רוצה שיקרה).
3. כי הוא נשמע כמו האשמה, והשומע מרגיש מותקף ומתגונן או תוקף בחזרה.
4. לדוגמה: 'אני מרגיש עצוב כשאני לא משתתף במשחק, כי אני רוצה לשחק איתכם. אני מבקש שתצרפו אותי בסיבוב הבא.'
5. לדוגמה: 'אני מרגישה מתוסכלת כשמדברים אליי בזמן ההסבר, כי אני לא מצליחה להבין. אני מבקשת שנדבר בהפסקה.'
6. לא נכון. אחרי 'אני מרגיש' צריך לבוא רגש, וכאן יש תווית מעליבה. זה מסר 'אתה' בתחפושת.
7. תשובה אישית שכוללת את ארבעת החלקים: רגש, מצב, סיבה, בקשה.