כיתה ו' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 4 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים למלכתי וממלכתי-דתי

# אמפתיה: להרגיש את האחר

## 🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יגדירו אמפתיה ויבחינו בינה לבין רחמים
- התלמידים יזהו רגשות של אחרים לפי רמזים
- התלמידים יציעו תגובה אמפתית במצבים יומיומיים

## 📖 הסבר למורה

אמפתיה היא היכולת להבין מה מרגיש אדם אחר, כאילו 'נכנסים לנעליים שלו', ולהראות לו שאכפת לנו. אמפתיה שונה מרחמים: ברחמים מסתכלים על האחר 'מלמעלה', ובאמפתיה מנסים להבין אותו מבפנים, כשווה. תגובה אמפתית כוללת בדרך כלל שלושה דברים: לשים לב לרגש, לומר אותו במילים ('נראה שזה ממש מבאס אותך') ולהציע נוכחות או עזרה ('רוצה שאשב איתך?'). אמפתיה עוזרת למנוע פגיעות ומחזקת את האקלים בכיתה.

## 👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה: המורה מראה זוג נעליים ושואלת מה פירוש הביטוי 'להיכנס לנעליים של מישהו'.
2. קוראים שלושה מצבים קצרים; לכל אחד הכיתה מזהה את הרגש ואת הרמזים (מה אמר, מה עשה, הבעת פנים).
3. מבחינים יחד בין שלוש תגובות: מתעלמת, מרחמת, אמפתית. מנסחים לכל מצב תגובה אמפתית.
4. פעילות 'מכתב אמפתי': כל תלמיד כותב פתק עידוד לדמות מסיפור.
5. מילוי דף העבודה.

## 💡 הערות למורה

חלק מהתלמידים ממהרים לתת פתרונות ('אל תתייחס'); מזכירים שקודם מכירים ברגש. אפשר לחבר לספרות ולמצוא דמות שזקוקה לאמפתיה. מתקדמים יכולים לכתוב את אותו סיפור מנקודת מבטה של דמות אחרת.

## 📝 בדף העבודה

בנעליים של האחר: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

# מחוון: בנעליים של האחר

1. היכולת להבין מה מרגיש אדם אחר ולהראות לו שאכפת לנו.
2. בודדה, עצובה או מבוישת. רמזים: יושבת לבד, מסתכלת על הרצפה, חדשה בבית הספר.
3. 'היי, אני נועה. רוצה להצטרף אלינו? בהתחלה קשה במקום חדש.'
4. ברחמים מסתכלים על האחר כמסכן, 'מלמעלה'; באמפתיה מנסים להבין אותו כשווה ומראים שאכפת.
5. לדוגמה: 'נשמע מתסכל, ראיתי כמה השקעת. רוצה שנלמד ביחד למבחן הבא?'
6. לא נכון. לפעמים מספיק להכיר ברגש ולהיות שם; פתרון מציעים אם החבר רוצה.
7. רגש; מילים; נוכחות או עזרה
8. תשובה אישית.