כיתה ב' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 1 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי וממלכתי-דתי

מה קורה לי כשאני כועס?

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יבינו שכעס הוא רגש טבעי שכל האנשים מרגישים
- התלמידים יזהו סימני כעס בגוף: לב דופק מהר, פנים חמות, אגרופים קפוצים, שיניים לחוצות
- התלמידים יבחינו בין להרגיש כעס לבין לפגוע במישהו

📖 הסבר למורה

כעס הוא רגש טבעי, וכל האנשים כועסים לפעמים, גם מבוגרים. כועסים כשמשהו נראה לא הוגן, כשמפריעים לנו או כשלא מצליחים במשהו. לכעס יש סימנים בגוף: הלב דופק מהר, הפנים מתחממות, הידיים נקפצות לאגרוף, השיניים נלחצות, ולפעמים רוצים לצעוק. כשמזהים את הסימנים מוקדם, קל יותר לעצור לפני שעושים משהו שמצטערים עליו. מותר להרגיש כעס, אבל אסור לפגוע: לא מכים, לא שוברים ולא מעליבים. את הכעס אפשר להביע במילים.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

חומרים: תמונות פנים, דף 'מפת גוף', ציור מדחום

1. פתיחה: תמונות של פנים כועסות. איך יודעים שהילד בתמונה כועס?
2. 'מדחום הכעס': מציירים על הלוח מדחום מ'קצת מעוצבן' עד 'רותח' וממקמים מצבים (אחי לקח לי את העיפרון, מישהו דחף אותי בתור).
3. 'מפת גוף': התלמידים מסמנים על ציור של דמות איפה הם מרגישים כעס.
4. שיחה: מה ההבדל בין להרגיש כעס לבין לפגוע?
5. עבודה בדף העבודה.

💡 הערות למורה

לא לגנות את הרגש עצמו; המסר הוא 'הכעס בסדר, הפגיעה לא'. אם ילד משתף בכעס חזק מאוד או במצב מדאיג בבית, לשוחח איתו בנפרד ולהיוועץ ביועצת. למתקדמים: לחשוב מה הכעס מנסה לומר לנו (שמשהו חשוב לנו).

📝 בדף העבודה

הכעס שלי: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: הכעס שלי

1. נכון
2. הלב דופק מהר
3. למשל: פנים חמות או אדומות, אגרופים קפוצים, שיניים לחוצות, רצון לצעוק.
4. להגיד במילים מה מרגיז אותי
5. נכון
6. תשובה אישית.
7. תשובה אישית, למשל: בידיים, בבטן, בפנים.
8. לפנות למבוגר שסומכים עליו: מורה, יועצת, הורה.