

מפגש שלישי רגשות וחשיבה

ר ק א

אומרים שחשיבה ורגשות אינם הולכים יחד; האומנם? על חשיבותם של רגשות בתהליך החשיבה ועל שילובם בתהליכי החשיבה, חלוקות הדעות. הגישה המסורתית רואה את החשיבה כמשוחררת ממעורבות של רגשות. "החושב הטוב", לפי אותה גישה, הוא זה שמצליח לחשוב באופן קר ואובייקטיבי - מצבו הרגשי כלל אינו משפיע על תהליך החשיבה שלו. גישות חדשות, לעומת זאת, מדגישות את תפקידם המרכזי של רגשות בתהליך חשיבה טוב.

מעורבות רגשית באה לידי ביטוי בשני שלבים חשובים בתהליך החשיבה: בתחילת התהליך - על-מנת להיות מודעים להיבט האישי הרגשי שבו; ובסוף התהליך - כלומר, בשלב קבלת ההחלטות. במפגש זה יבחנו הילדים כיצד משפיעים רגשות שלהם ושל אחרים על תהליכי החשיבה שלהם, וזאת באמצעות סיפורים, בעזרת שדוני רגשות ותוך שימוש בכרטיסי מצבי רוח אותם תכירו בהמשך.

א ט ר ו ת

1. הילדים ילמדו להבחין בין רגשות שונים ולהיות מודעים למגוון הרב של הרגשות הקיימים.
2. הילדים יגבירו את מודעותם למעורבות של רגשות בתהליכי חשיבה.

פ א י ל ו י ו י ו ת

פצילות 1 אודי צריך להחליט
(פצילות במליאה)

- א. מספרים לילדים את הסיפור על אודי:
אודי היה ילד מצחיק ושובב והיה המסמר של כל מסיבה ופיוול. עד שיום אחד נאלצו הוריו לעבור לעיר אחרת, ואודי עבר לבית-ספר חדש. בשבוע הראשון בכיתתו החדשה, נערכה מסיבה ואודי לא הוזמן אליה. ביום שיש, כשראתה אמא של אודי שהוא יושב בחדרו עצוב ומדוכא, היא הציעה לו ללכת למסיבה למרות שלא הוזמן. אודי מתלבט.
- ב. עורכים הצבעה בין הילדים:

- מי חושב שאודי צריך ללכת למסיבה? (קבוצה א') ומי חושב שעליו להישאר בבית? (קבוצה ב').
- ג. שני מתנדבים, אחד מכל קבוצה, מנהלים דיון בפני הכיתה בשאלה האם אודי צריך ללכת למסיבה, אם לאו. מומלץ להקליט את הדיון על קלטת (בקלטת ייעשה שימוש בפעילות 8).

פצילות 2 יש לי מצב רוח
(פצילות במליאה)

- מכינים מראש כרטיסי מצבי רוח (ראו נספח בעמ' 41).
- נותנים כרטיס לאחד הילדים, והוא מציג בפנטומימה את מצב הרוח הרשום על גביו. על חברי הקבוצה לנחש מהו מצב הרוח שמתואר בפניהם.



גיוון דרכי הביטוי



לתשומת לב המדריך

פצילות 3 נא להכיר: שדוני הרגש

(פצילות אישית)

על-מנת לאפשר דיון ברגשות בלי לגרום למעורבות רגשית חזקה מדי מצד הילדים, אנו מציגים כל רגש באמצעות "שדון רגש".

- א. מכינים עם הילדים רשימה של רגשות שונים. במהלך המפגש, כאשר נזכרים עוד רגשות, מוסיפים אותם לרשימה.
- ב. כל ילד בוחר רגש אחד מהרשימה.
- ג. מחלקים לילדים את דף הפעילות (ראו נספח **בעמ' 42**). בדף זה מצייר כל ילד את שדון הרגש המתאים לרגש שבחר, ומספר על מצבים שבהם שדון הרגש ביקר אותו. דוגמאות לציורים של ילדים ראו נספח **בעמ' 39**.

פצילות 4 איך תינוק נולד

(פצילות אישית ופצילות במליאה)

- א. פעילות אישית על "איך תינוק נולד" (הסיפור ושאלות לדיון מובאים **בעמ' 43**).
- ב. לאחר שהילדים מסיימים, הם מוסיפים עוד משפטים המבטאים רגשות שלא הופיעו במשפטים שבכרטיס.
- ג. הילדים קוראים לפני המליאה את המשפטים החדשים שכתבו. שאר הילדים מזהים את שדון הרגש המסתתר בכל משפט.

פצילות 5 21 מי יודע?

(פצילות במליאה)

- אחד הילדים חושב על רגש מסוים ושאר הילדים שואלים אותו שאלות במטרה לגלות על איזה רגש חשב. השאלות צריכות להיות כאלה, שהתשובות להן יהיו אך ורק "כן" או "לא".
- לרשות הילדים עומדות 21 שאלות בלבד.



הפסקת קפה למוח

פצילות 6 מפגש שדונים

(פצילות בקבוצות)

- א. מחלקים את הילדים לשתי קבוצות. בכל קבוצה, משתתף אחד ישחק תפקיד של ילד המתלבט בבעיה שמעורבים בה רגשות, וילד אחד ימונה למנהל הקבוצה. מנהל הקבוצה שולף כרטיס בעיה (ראו דוגמא לכרטיס בנספח **בעמ' 44**) ונותן אותו לילד המתלבט.
- ב. כל אחד משאר חברי הקבוצה משחק אחד משדוני הרגש: חרדה, גאווה, הרפתקנות, סקרנות, ביישנות, ועוד שדונים כמספר הילדים בקבוצה.



לתשומת לב המדריך

- ג. כל אחד מהשדונים מנסה להשפיע על החלטתו של הילד המתלבט ולשכנע אותו בעזרת נימוקים המתאימים לשדון שהוא מייצג.
- ד. מנהל הקבוצה מוודא שהשדונים מדברים אך ורק בשם הרגש שהם מייצגים, ושאינם נעזרים בנימוקים של שדון רגש אחר.
- ה. בתום השיחה יקבע הילד את החלטתו ויספר לקבוצה איזה רגש השפיע עליו יותר מכול.
- ו. הקבוצה תנסה למצוא עוד נימוקים שיחזקו את החלטת הילד, והפעם - נימוקים שאינם מושפעים מרגשות.

בפעילות זו מתנסים הילדים בתהליך של פירוק תחום הרגשות: הילדים מזהים את מגוון הרגשות ובוחנים את ההשפעה שיש לכל רגש בפני עצמו על קבלת ההחלטה. הפעילות ממחישה את האופן שבו רגשות משפיעים על החשיבה. היא גם מדגימה כיצד רגשות שונים משפיעים על תהליך קבלת ההחלטות באופן שונה ולעיתים אף מנוגד.

פעילות 7 איך קוראים לרגש

(פעילות אישית)

- א. רושמים על הלוח משפט כלשהו. לדוגמא: "אני אוהב שוקולד ועוגות גבינה..."
- ב. כל ילד רושם מספר רב ככל האפשר של רגשות, כשהוא משתמש אך ורק באותיות המופיעות במשפט הרשום על הלוח.

פעילות 8 פעילות מסכמת

(פעילות במליאה ופעילות אישית)

- א. משמיעים לילדים את הקלטת של הדיון שהוקלט בפעילות 1.
- ב. הילדים מאתרים ומגדירים את הרגשות המעורבים בדיון.
- ג. המדריך מנחה דיון במליאה בעזרת השאלות:
 1. האם רגשות משפיעים על תהליך החשיבה של כל אחד?
 2. מדוע חשוב להיות מודע לרגשות המשפיעים על תהליך החשיבה?



לתשומת לב המדריך

מודעות לרגשות מאפשרת לכלול את הרגש כשיקול נוסף בתהליך קבלת ההחלטות, אך מונעת מצב שבו החשיבה כולה משועבדת לרגש אחד מצב שמקשה על קבלת החלטה נכונה.

- ד. כל ילד מתאר בכתב או בציור מקרה שקרה לו בעבר, אשר בו השפיע הרגש על תהליך החשיבה שלו או על קבלת החלטה. דוגמאות לציורים של ילדים ראו בנספח בעמ' 40.

אני ומהפגש

כל ילד מסכם את חוויית המפגש בדף משוב אישי. בשלב זה אפשר להציע לילדים לכתוב נוסח משלהם לדף **אני והמפגש**. המטרה היא שכל ילד שמעוניין בכך, ישתמש מעתה והלאה בדף "אני והמפגש" שניסח בעצמו. לצורך כך על המדריך לצלם עבור הילדים את נוסחי הדפים שהכינו.

אני והילדים

ציטוטים מדפי אני והמפגש שנרשמו בעקבות מפגשים בנושא רגשות:



צינת:

"שתמיד משתמשים ברגשות, וקשה לא להשתמש."

נעמה:

"אני לא ידעתי כל מיני רגשות שעכשיו אני יודעת."

מיכל:

"האם רגש זו תכונה שמייחדת את האדם אישית?"

ענת:

"אני שמחה שאני בחוג הזה."

יותם:

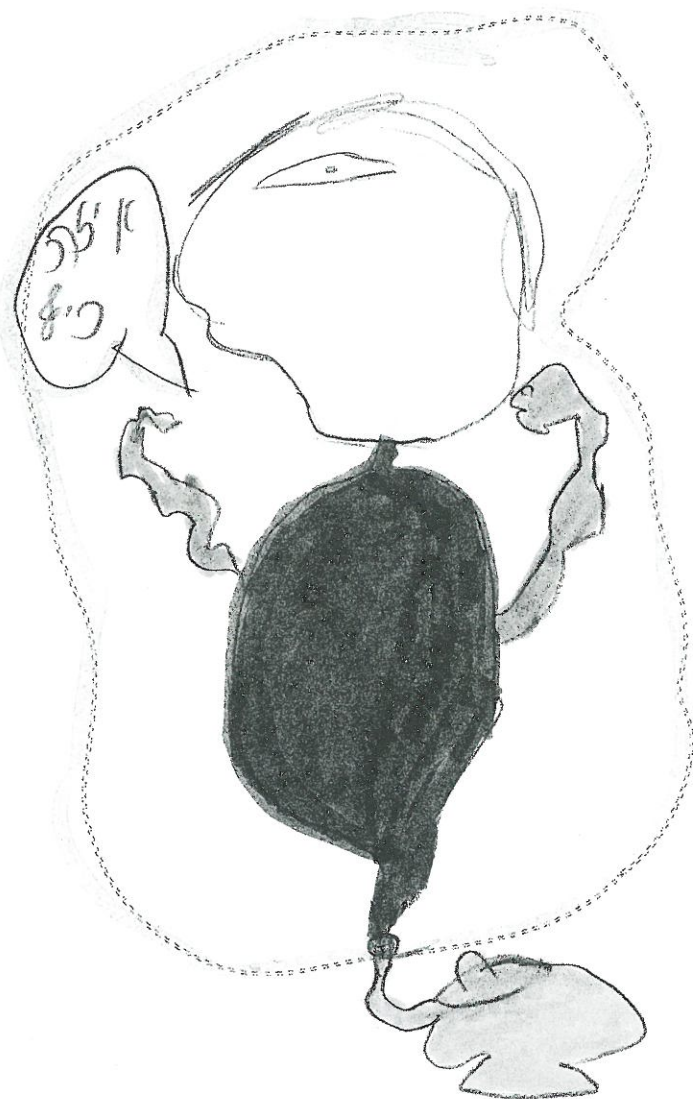
"היה מעניין להכיר את רגשותיי. הלוואי שאח שלי יהיה בחוג חשיבה יצירתית, זה יעזור לו להסתדר בחיים ובבית הספר."

דוגמאות לעבודות ילדים

ג'אן

אני שדון ה

צייר כיצד אני נראה (בתוך הצורה הגדולה)
וספר מתי באתי לבקר אותך (בתוך המלבנים)



כאני חבבן חולם חבבן

כאני באום יסה

כאני באום

כאני חבבן חבבן

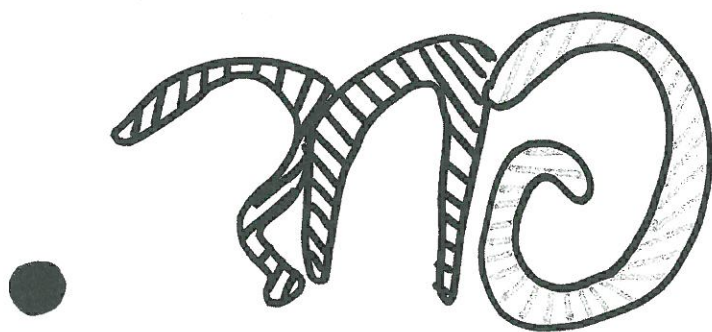
כאני באום באום
וחם חק חבבן

דוגמאות לעבודות ילדים

ילדים מספרים מתי הרגש השפיע על החשיבה שלהם (פעילות 8):

לתי, כחל השפיץ עם החשיבה של

חשבת: אם מספר עאלג של, למהו או עא ההעלתי כן
ובסעם הפתח עא ספרתי עליות לרציתי

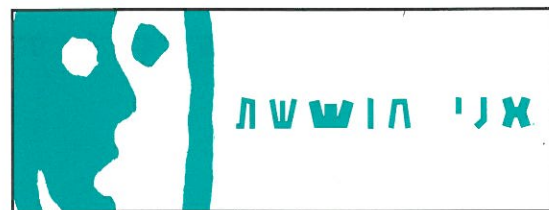
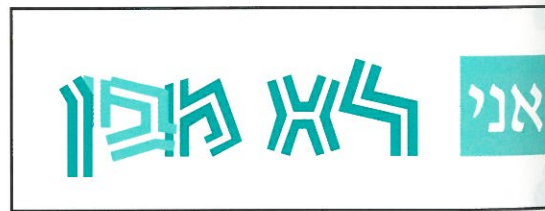
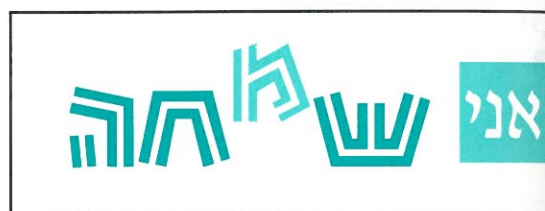


אני רוצה עשבת עקית - הסבר כל יום גאס
יש ע' חברים. אני עא כל-כך אוהב עמנו
אגס כסאני הוסק עקית-סבר זה ליע כי יש
ע' הורגה יעדים בניתה ואנ' עא צריך
עענות עא שאמות ואנ' ינוס עשחק עא
חברים. (אחה)

מת' רלס השפיץ עם החשיבה של?

נספח כעילות 2 יש לי מעב רוח

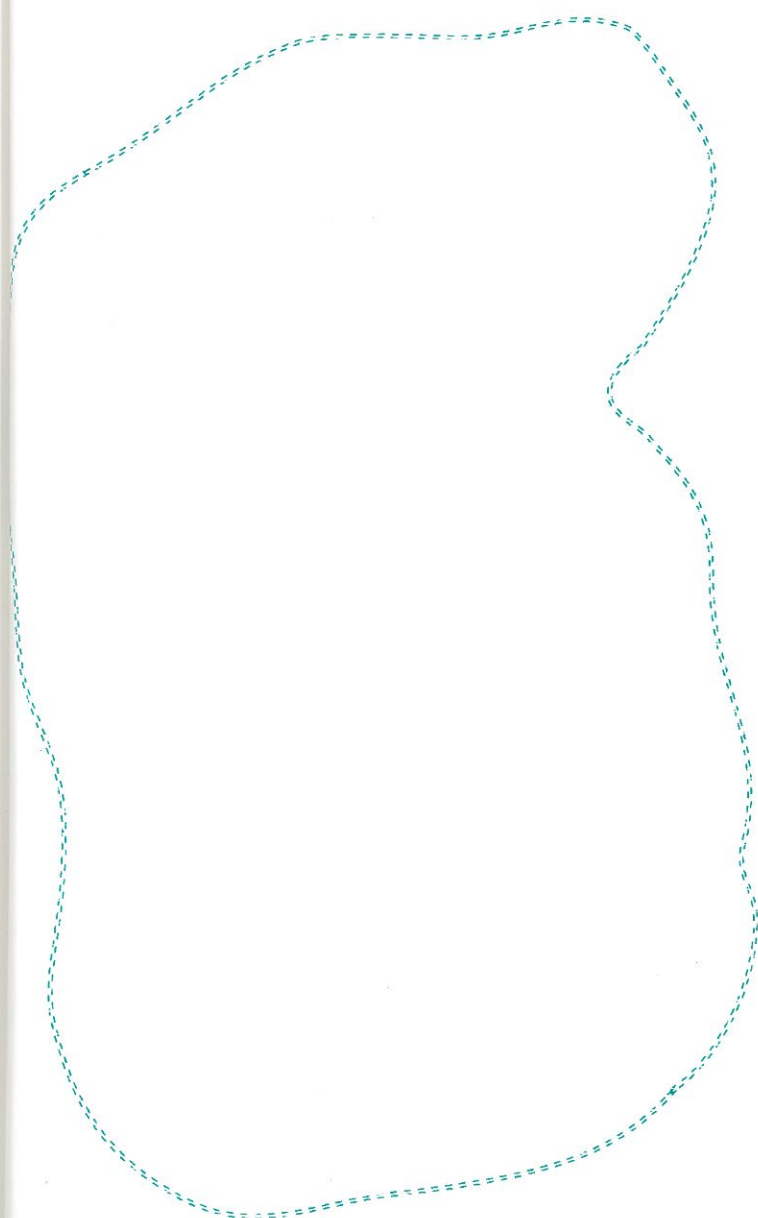
ד ו ג א א ו ת ל כ ר ט י ס י א צ ב ר ו ח



נסנת כעילות ז נא להכיר: שדוני וגש

אני שדון ה

צייר כיצד אני נראה (בתוך הצורה הגדולה), וספר מתי באתי לבקר אותך (בתוך המלבנים).



[]

[]

[]

[]

[]

[]

נסנת נצילות ז אין תינוק נולד

"אמא סיפרה לי שבעוד כמה חודשים תיוולד לי אחות קטנה.
הידיעה עוררה בי מחשבות רבות."

א. איזה שדון רגש מסתתר בכל אחת מהמחשבות?

① למה לא התייעצו איתי קודם?

② עכשיו כולם ישחקו רק עם התינוקת.

③ סוף-סוף אפסיק להיות הילד הקטן של המשפחה.

④ אמא תצטרך ללכת לבית חולים?

⑤ אני אתן לה לשחק עם הצעצועים שלי?

⑥ מעניין מה אחי הגדול הרגיש כשאני הייתי בבטן של אמא?

ב. רישמו משפטים בהם מסתתרים שדוני רגש אחרים.



כרטיס בעיה

נבחרתם על-ידי המורה לייצג את בית-ספרכם
בתחרות ארצית בידע כללי.
האם תרצו להשתתף בתחרות?

כדי לקבל החלטה בנושא, תוכלו להיעזר בחבריכם לקבוצה.
כל ילד ייצג שדון רגש אחר.