

הנמלה והצרצר: משל מאת איזופוס

בשדה, ביום קיץ בהיר, צרצר קיפץ להנאתו, כאשר הוא מציץ ושר להנאת ליבו. נמלה חלפה במקום, כאשר היא נושאת מסע כבד של תירס אותו היא לוקח לקן.

"למה שלא תבואי ותשוחחי איתי," אמר הצרצר, "במקום שתסחבי ותתאמצי כל כך?"

"אני עוזרת באיסוף המזון לחורף," אמרה הנמלה, "ואני ממליצה לך לעשות את אותו הדבר."

"למה לחשוב על חורף עכשיו?" אמר הצרצר. "יש לנו מספיק אוכל בהווה." אבל הנמלה המשיכה בדרכה.

כאשר הגיע החורף, לצרצר לא היה אוכל והוא מצא את עצמו מת מרעב - בעודו רואה את הנמלים מחלקות את התירס והחיטה בכל יום מן המחסנים אותם מילאו במהלך הקיץ. ואז הצרצר הבין: הכי טוב להתכונן לימים שיבואו.



מעגלים של אחריות



5 שלבים של אמפתיה

שלב 1: שים לב!



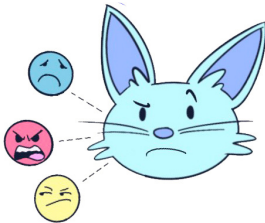
- מה החבר שלך אומר?
- איך תתאר את שפת הגוף שלו?

שלב 2: התחבר!



- בצע חיבור אישי אל הדרך בה החבר שלך מרגיש.
- האם אי פעם חשת משהו דומה?

שלב 3: דמיין!



- מה אתה חושב שהחבר שלך מרגיש כעת?
- מה היית מרגיש אם משהו דומה היה קורה לך?

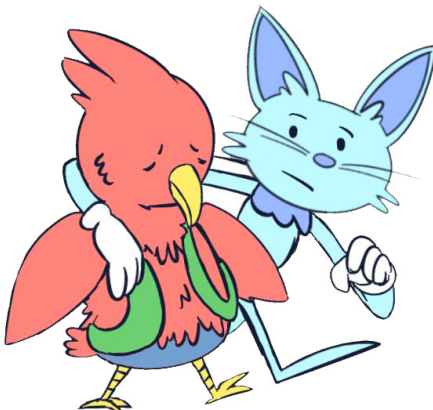
שלב 4: שאל!



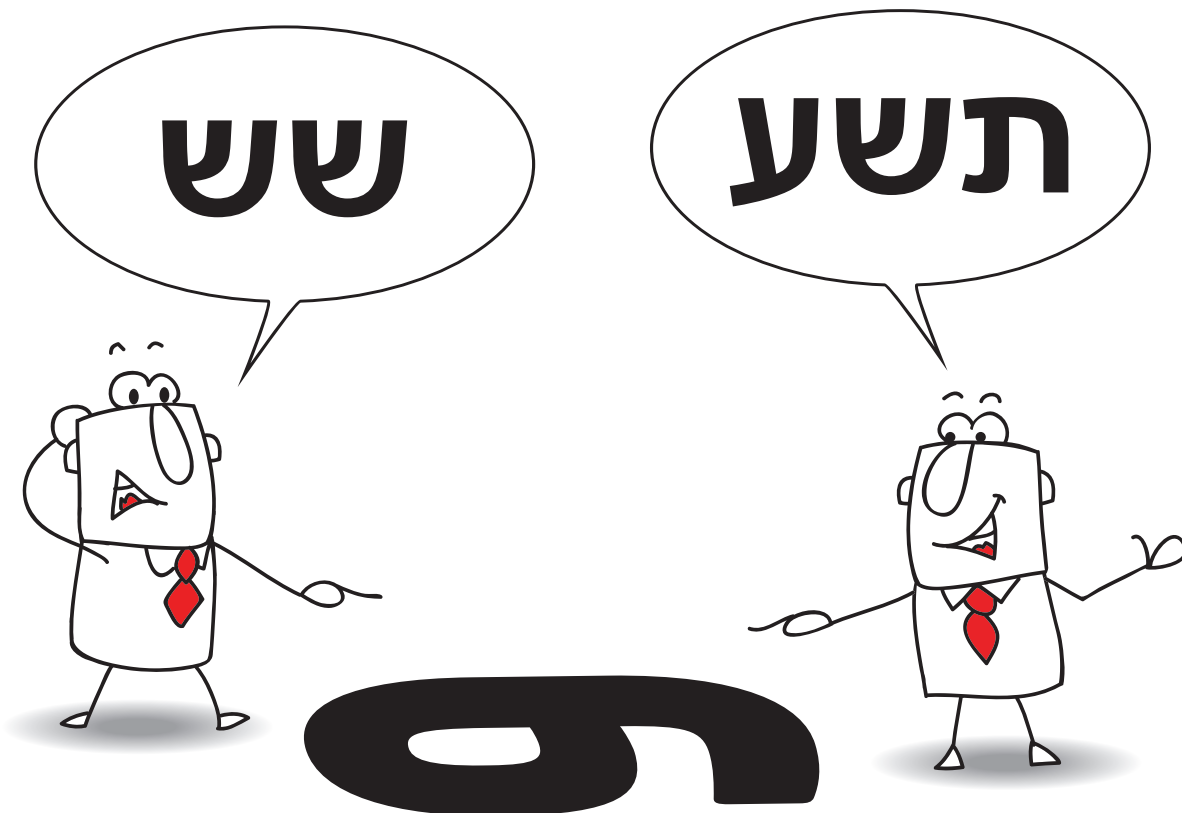
- שאל את החבר שלך איך הוא מרגיש.

שלב 5: פעל!

- הקשב בקפידה כאשר החבר שלך מדבר על הרגשות שלו.
- השתמש במילים ובמעשים על מנת להראות לחבר שלך שאכפת לך.



6 או 9?



ניתוח תסריטי אמפתיה

שם: _____

1. איך אתה חושב שהאדם בתסריט שלך מרגיש?

2. איך מצב זה היה גורם לך להרגיש?

3. אם תבחין במצב דומה בחיים האמתיים, מה תוכל לעשות על מנת להראות אמפתיה?

כרטיסי תסריטי אמפתיה



החברה הכי טוב שלך, שרה, מקנאה החברה החדשה שלך, לילה. יום אחד בתור להסעה, שרה מתחילה לצחקק ולהעיר הערות מרושעות אודות המכונת של אימא של לילה. לילה שומעת אותן והיא מתביישת; אתה יודע שאימא של לילה איבדה את עבודתה. מה עליך לעשות?

החבר הכי טוב שלך, מתאו, התחיל לצחוק על כריס בגלל שהוא קורא לאט. בהתחלה אתה חושב שזה מצחיק, אבל ההערות של מתאו אודות כריס הופכות להיות מרושעות. למעשה, כריס מתבייש לקרוא בקול רם בפני הכיתה והוא מביט כלפי מטה בכל פעם בה הוא מתבקש לענות על שאלה. ילדים אחרים בכיתה חושבים עדיין שההערות והזלזולים של מתאו מצחיקים כאשר כריס צריך לקרוא. מה עליך לעשות?

בריון בבית הספר וכמה מן החברים שלו מקיפים תלמיד במהלך ההפסקה. הם צוחקים מנעלי ההתעמלות המלוכלכות שלו. מה עליך לעשות?

ילדים בוחרים קבוצות עבור משחק כדור בסיס במהלך שיעור התעמלות. נשאר שני תלמידים, אבל ראשי הקבוצה לא רוצים לבחור אותם. מה עליך לעשות?

לשאניה יש מסיבת יום הולדת. כל הכיתה מוזמנת מלבד תלמיד אחד. מה עליך לעשות?

תלמיד חדש מגיע לכיתה שלך ויש לו משקפיים גדולים. חלק מן הילדים האחרים בכיתה מתחילים לצחוק. בארוחת הצהריים, הוא יושב לבדו. מה עליך לעשות?

מסר הצוחק על חבר לכיתה נשלח אליך ואל תלמידים אחרים בכיתה שלך. החבר ממנו צוחקים איננו יודע אודות המסר הקבוצתי. מה עליך לעשות?

קאילה הסתפרה והספרית בטעות סיפרה אותה קצר יותר ממה שקאילה ביקשה. כל החברים שלך אומרים שהיא נראית כמו בן. קאילה מוטרדת. מה עליך לעשות?

כרטיסי תסריטי כבוד

<p>כרטיס 2 שרה נמצאת בגן השעשועים; היא זורקת את שקית החטיפים שלה על הקרקע כאשר היא מסיימת ורצה אל הנדנדה. האם שרה מראה כבוד? מה על שרה לעשות על מנת להראות כבוד בתוך הקהילה?</p>	<p>כרטיס 1 המורה של ג'וני מבקש מן הכיתה להוציא את ספרי המתמטיקה שלהם ועפרונות. ג'וני כועס בגלל שהוא שכח לעשות את שיעורי הבית שלו והוא איננו מוציא את ספר המתמטיקה או את העיפרון שלו. כאשר המורה מזכיר לו על כך, הוא עדיין לא עושה זאת. האם ג'וני מראה כבוד? מה על ג'וני לעשות על מנת להראות כבוד למורה שלו?</p>
<p>כרטיס 4 המורה של אנה מבקש מן הכיתה להניח בצד את הטאבלטים ולחזור אל המקומות שלהם. אנה ממש רוצה לסיים את המשחק בו היא משחקת, היא מתעלמת מן המורה וממשיכה לשחק עם הטאבלט. האם אנה מראה כבוד? מה על אנה לעשות על מנת להראות כבוד למורה שלה?</p>	<p>כרטיס 3 בן רץ במסדרון בדרכו אל חדר השירותים. מורה שהוא איננו מכיר מבקש ממנו ללכת. בן מתעלם מן המורה וממשיך לרוץ. האם בן מראה כבוד? מה על בן לעשות על מנת להראות כבוד בבית הספר?</p>
<p>כרטיס 6 אימא של שון אומרת לו שהוא לא יכול לשחק עם החברים שלו עד אשר הוא איננו מנקה את החדר שלו. שון איננו רוצה לנקות את החדר שלו, אבל הוא ממש רוצה לשחק בחוץ. שון עלה למעלה ומנקה את החדר שלו כפי שאימא שלו ביקשה ממנו. האם שון מראה כבוד?</p>	<p>כרטיס 5 קבוצת כדור הבסיס של אריק לא ניצחה במשחק גדול. אריק מאוד כועס. כאשר מגיע הזמן ששתי הקבוצות ילחצו ידיים, אריק יושב על הספסל ומסרב ללחוץ ידיים עם חברי הקבוצה השנייה. האם אריק מראה כבוד? מה על אריק לעשות על מנת להראות כבוד?</p>
<p>כרטיס 8 במהלך משחק, הבנים מתחילים לצחוק כאשר חברה לכיתה אומרת מהו הסרט האהוב עליה. הם צוחקים ואומרים שזהו סרט משעמם. האם תלמידים אלו אינם מראים כבוד לחברה שלהם לכיתה? מה על הבנים לעשות על מנת להראות כבוד?</p>	<p>כרטיס 7 סבתא של סרנה הכינה פסטה לארוחת ערב. סרנה איננה אוהבת פסטה. ליד השולחן, היא צועקת על סבתא שלה בגלל שהיא הכינה פסטה ואומרת לה שהיא טבחית מאוד גרועה. האם סרנה מראה כבוד? מה על סרנה לעשות על מנת להראות כבוד לסבתא שלה?</p>

להראות כבוד

איך אני יכול להראות כבוד?

בבית הספר



בבית



בקהילה



ציטוטים לדוגמה אודות יושרה

"יושרה אמתית היא לעשות את הדבר הנכון, כאשר אתה יודע שאף אחד לא הולך לדעת אם עשית זאת או לא."

"יושרה היא לבחור את המחשבות והפעולות שלך על בסיס ערכים ולא מתוך מחשבה על הטבות אישיות."

"מי שלא מכבד את האמת בדברים הקטנים, לא יהיה אמין עם הדברים הגדולים."

הזמן תמיד נכון לעשות את הדבר הנכון."

"יושרה היא לעשות את הדבר הנכון, אפילו אם אף אחד לא מביט."

"חכמה היא לדעת באיזה נתיב לבחור... יושרה היא ללכת בנתיב זה."

"אלו הם לא הדברים אותם אנו מכריזים בציבור, אלא המקומות אליהם אנו מגיעים והדברים שאנו עושים באופן פרטי אשר נותנים לנו את היושרה שלנו."

"אם תהיה ישר יכול להיות שלא יהיו לך הרבה חברים, אבל תמיד יהיו לך את החברים הנכונים."

תסריטי אתגרי היושרה

קרא את התסריט הללו בכיתה שלך. על התלמידים לבחור מה הם יעשו בכל תסריט וללכת לצד המתאים של החדר – 1 או 2.

1. החבר שלך מבקר ואתם יושבים ביחד ליד המחשב של אימא שלך. החבר שלך רוצה לפתוח אתר שאתה יודע שאימא שלך לא רוצה שתבקר בו. יחד עם זאת, אימא שלך נמצאת בביקור קצר אצל השכן לכמה דקות, כך שאתה והחבר שלך לבד. האם אתה...

בחירה 1: ...תבקר באתר? אימא שלך לא בבית כעת ויכול להיות שהיא לעולם לא תדע שביקרת באתר.

בחירה 2: ...תגיד לחבר שלך שעליכם לבקר באתר אחר או לעשות משהו אחר? יכול להיות שתהיה בצרות אם תבקר באתר.

2. לא מצאת זמן ללמוד למבחן אוצר המילים שלך והסבתא שלך אמרה לך שאתה צריך לקבל "100" במבחן אם אתה רוצה ללכת איתה לקניון בסוף השבוע. במהלך המבחן, אתה מבחין שאתה יכול בקלות לראות את התשובות של התלמידה היושבת לצידך. האם אתה...

בחירה 1: ...תעתיק את התשובות מן השכנה שלך? אתה מכיר אותה ויודע שהיא למדה וכנראה שהתשובות שלה נכונות.

בחירה 2: ...תבחר לענות לבד על השאלות? יכול להיות שלא תקבל "100" אבל לא העתקת.

3. ראית שהחבר שלך גנב כסף מתוך התיק של תלמיד אחר בכיתה שלך. האם אתה...

בחירה 1: ...תדווח על מה שראית למורה שלך? אתה יודע שאולי החבר שלך יכעס, אבל לתלמיד המסוים בכיתה אין כסף לארוחת צהריים.

בחירה 2: ...לא תגיד דבר? לא אתה היית זה שגנב את הכסף.

מחשבות חיוביות

אני חכם.

אני עובד קשה.

אני חבר טוב.

אני אחראי.

אני אמין.

אני מצחיק.

אני אמיץ.

אני טוב בספורט.

אני קורא טוב.

אני עוזר.

אני טוב במתמטיקה.

אני מכבד.

אוהבים אותי.

אני נחמד.

אני אומנותי.

מחשבות שליליות

אני טיפש.

אני לא עושה דבר כמו שצריך.

אני גרוע בספורט.

אף אחד לא רוצה להיות חבר שלי.

הכל קשה לי.

אני לא יכול לצייר.

כולם אכזריים.

המורה שלי כל הזמן צועק עלי.

אני שונא מתמטיקה.

האח הגדול שלי אף פעם לא רוצה לשחק אתי.

ההפסקה משעממת.

אני הקורא הגרוע ביותר.

אני הולך להיכשל בבית הספר.

תמיד צועקים עלי לבצע את המטלות שלי בבית.

אני לא עושה דבר כיפי.

יעדי ההתמדה

כאשר אני משיג יעד, אני נראה כמו...

<u>חזות י:</u>	מה אהיה <u>צורך שאעשה:</u>	למה אֶזדקק:	יעד לטרוח <u>קצר מס' 1:</u>
<u>חזות י:</u>	מה אהיה <u>צורך שאעשה:</u>	למה אֶזדקק:	יעד לטרוח <u>קצר מס' 2:</u>
<u>חזות י:</u>	מה אהיה <u>צורך שאעשה:</u>	למה אֶזדקק:	יעד לטרוח <u>קצר מס' 3:</u>
<u>חזות י:</u>	מה אהיה <u>צורך שאעשה:</u>	למה אֶזדקק:	יעד לטרוח <u>קצר מס' 4:</u>
<u>חזות י:</u>		<u>יעד לטרוח הארוך:</u>	

"מסר-אתה" לדוגמה

קרא את השיחה בין נעמי(מסרים בלבן)
והחברה שלה(מסרים בכחול).

מה היית מרגיש אם היית החברה של נעמי?



תרגול "מסר-אני"

הנחיות: קרא את הדוגמאות הבאות.

דמיין שמצבים אלו היו קורים לך; לאחר מכן, כתוב את "מסר-האני" שלך עבור כל דוגמה.

דוגמה:

אימא שלך מכריחה אותך להסתפר לפני שאתה מבקר את הסבים שלך. אבל אתה רוצה להשאיר את השיער שלך כמות שהוא.

אני מרגיש כועס

כאשר אתה גורם לי לשנות את סגנון השיער שלי

בגלל שאני אוהב את הדרך בה השיער שלי נראה.

1. חבר בקבוצה צחק על הנעלים אותן נעלת במהלך האימון.

אני מרגיש

כאשר אתה

בגלל

2. החברים שלך לכיתה לא רוצים לשחק איתך במהלך ההפסקה.

אני מרגיש

כאשר אתה

בגלל

3. האח של קורא לך "חנון" בגלל שאתה אוהב לקרוא.

אני מרגיש

כאשר אתה

בגלל

פתרון עימותים מגדת עתידות

7/8	כחול	צהוב	5/6
ירוק	מציצא לומא	שתר זאת!	חום
דבר על כך עם מישהו וישאלו		בדש עזרה או עצה	
סגור	למשל החלף באחרות	טלח	ורוד
2/1	אדם היא למכסיל	תן לדברים לחיות	3/4
	אדם	מגול	

פרצופונים רגשיים



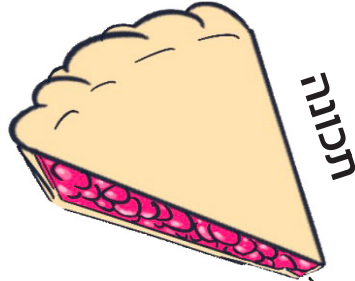
רשימת תסריטי לחץ חברתי

1. אתה וקבוצה של חברים משחקים כדורגל בשדה ליד הבית שלך. נאמר לך להיות בבית כאשר יחשיך בחוץ. לפני החשכה, ילד פופולרי מן השכונה מזמין אותך ואת החברים שלך לבית שלו על מנת לשחק משחק תופסת לילי בחצר הבית שלו. כל החברים שלך מחליטים ללכת, אבל לך מצפים בבית עם רדת החשכה.
2. במהלך שיעור מחשבים, אחת מן החברות שלך לכיתה מבקרת באתר שאתה יודע שלא מרשים לכם לבקר בו בבית הספר. היא רוצה שגם אתה תבקר באותו האתר בגלל שהיא רוצה להראות לך סרט "מגניב". החברים שלך לכיתה קוראים לך חביב המורה אם אתה תמיד מכבד את כל כללי בית הספר.
3. הרלדו ממש רוצה זוג נעלי כדורגל. סבתא שלו מורידה אותו בכניסה לקניון מקומי ונותנת לו כסף בכדי לקנות את הנעליים. כאשר הוא הולך לעבר מחלקת הנעליים, הוא מבחין בקבוצה של שחקני כדורגל הלוזשים את אותם מכנסי כדורגל. למרות שהוא רצה את נעלי הכדורגל כבר הרבה זמן, הרלדו מרגיש לחץ להיות מגניב ולהתאים את עצמו לשחקני הכדורגל האחרים.
4. באוטובוס לעבר בית הספר, חבר לכיתה שואל את נקואן אם הוא יכול להעתיק את שיעורי הבית שלו. נקואן רוצה להגיד לא, בגלל שפירוש הדבר הוא לרמות. אבל החבר לכיתה אומר לו, "רק חנונים לא משתפים תשובות. האם אתה רוצה להיקרא חנון?"
5. כאשר דאנה נמצאת במסיבת בית הספר, הילדה החדשה בבית הספר שלה מנסה להצטרף למעגל הריקוד של החברים שלה. כל החברים של דאנה מגלגלים את העיניים שלהם וזזים כך שיוכלו לחסום את הילדה החדשה. דאנה מבחינה שהילדה החדשה מראית שהיא מרגישה לבד אבל היא לא רוצה שהחברים שלה יחשבו שהיא "לא מגניבה".
6. רייצ'ל יושבת בשקט בכיתה, קוראת ספר כפי המורה אמרה להם לעשות. לפתע, החברה הכי טובה שלה שיושבת לידה מבקשת ממנה להעביר פתק לתלמיד אחר. רייצ'ל לא רוצה להסתבך בצרות, אבל לאילני מאיימת שלא להיות יותר החברה הכי טובה שלה אם היא לא תעביר את הפתק.

עוגת תכונות

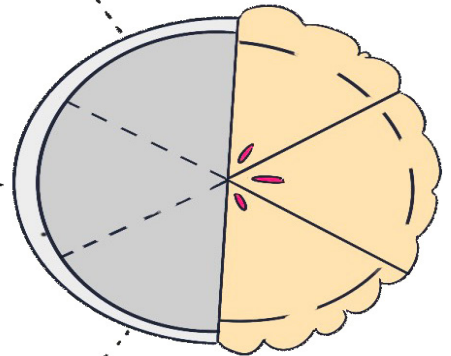
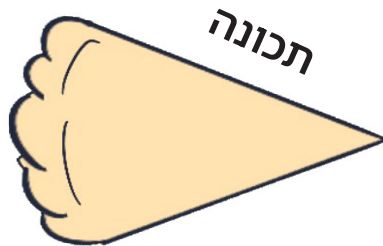
דוגמה(אות)

• _____
• _____
• _____



דוגמה(אות)

• _____
• _____
• _____



דוגמה(אות)

• _____
• _____
• _____



תרשים אזרחות

אני הולך להפוך את העולם
לעולם טוב יותר על ידי...

בבית הספר	בבית	בקהילה שלי