

סֵפֶר לִי  
מָה אֶרְעֶה!



בְּשִׂמְחָה

תּוֹדָה

הַחֲבֵרָה הָכִי תוֹבָה!



**ערכה  
לאימון חברתי- רגשי**

**בתחום: פיתוח אמפתיה חברתית**

הערכה תעסוק בראיית האחר, הבנה לרגשותיו ומתן אמפתיה, ותסייע לילדינו לפתח רגישות לזולת כבר בגיל הצעיר.

# מעשה בבידוד

וגם אנחנו נהיים יותר טובים  
והלכות אהבים וקרובים.



ואי אפשר להתקרב  
ואולי פתאום הוא יגלה  
שהוא גם חולה?"

פרנדי יושבת מקשיבה  
ולבי משיבה  
"זה לא נעים בכלל חבר  
כך על אבא לומר  
וזה מממש נורא,  
שהדלת שלו כל הזמן סגורה"

פרנדי לא חושבת פעמים  
מוזגת לבי כוס מים  
בי שותה לאט לאט  
וימרים את ראשו מעט  
"תודה פרנדי" הוא לוחש  
"את החברה הכי טובה שיש  
אני מרגיש עכשוו שלי  
תודה לך פרנדי אהבה"  
פרנדי מחייכת שוב  
"בשמחה, חבר אהב."

מה נלמד מהספור?  
לבי ופרנדי זה ברור!  
כשאמפתיה מגלים  
לחברות וחברים  
יש חיוך על הפנים



מניחה יד על הכתף  
ובי סוף סוף משתף

"ישבנו כל המשפחה  
במטבח לארוחה  
ואז פתאום זה קרה  
זה היה מפחיד נורא  
מישהו לאבא התקשר  
אבא ענה מהר  
ואמר "הלו, מי זה?"  
ואז נהיה חור כזה  
ואמר בקול מתוח  
"צריך בידוד, אתה בטוח?"

כנראה אמרו לו "כן!"  
ואבא שלי המסכן  
אמר לי ולכלם  
"אני צריך בידוד" - ונעלם!  
אמא אמרה לי "בי חמוד  
עכשו אבא צריך בידוד  
שבועים הוא יהיה בחדר  
ואם הכל יהיה בסדר  
עוד מעט הוא יחזר  
לא נורא, זה יעבר"

וימאז אני כל הזמן חושב  
על אבא שלבד יושב

בי יושב על הספה הירוקה  
ושותק שתיקה ארוכה  
הוא נראה הזום עצוב  
קצת דואג וגם עלוב

פרנדי חברה אהבת  
אל הספה היא מתקרבת  
על בי היא מסתכלת  
ובקול אוהב שואלת  
"מה קרה לך בי החביב  
מישהו אותך העליב?"

בי מרים את הראש שלו  
ומסמן לפרנדי "לא"  
"אז מה אתה צריך?"  
אולי שכחת את הפרויקט?  
בי מרים את הראש שלו  
ומסמן לפרנדי "לא"  
"מישהו לך כואב?"  
אולי הראש, אולי הלב?"  
בי מרים את הראש שלו  
ומסמן לפרנדי "לא"

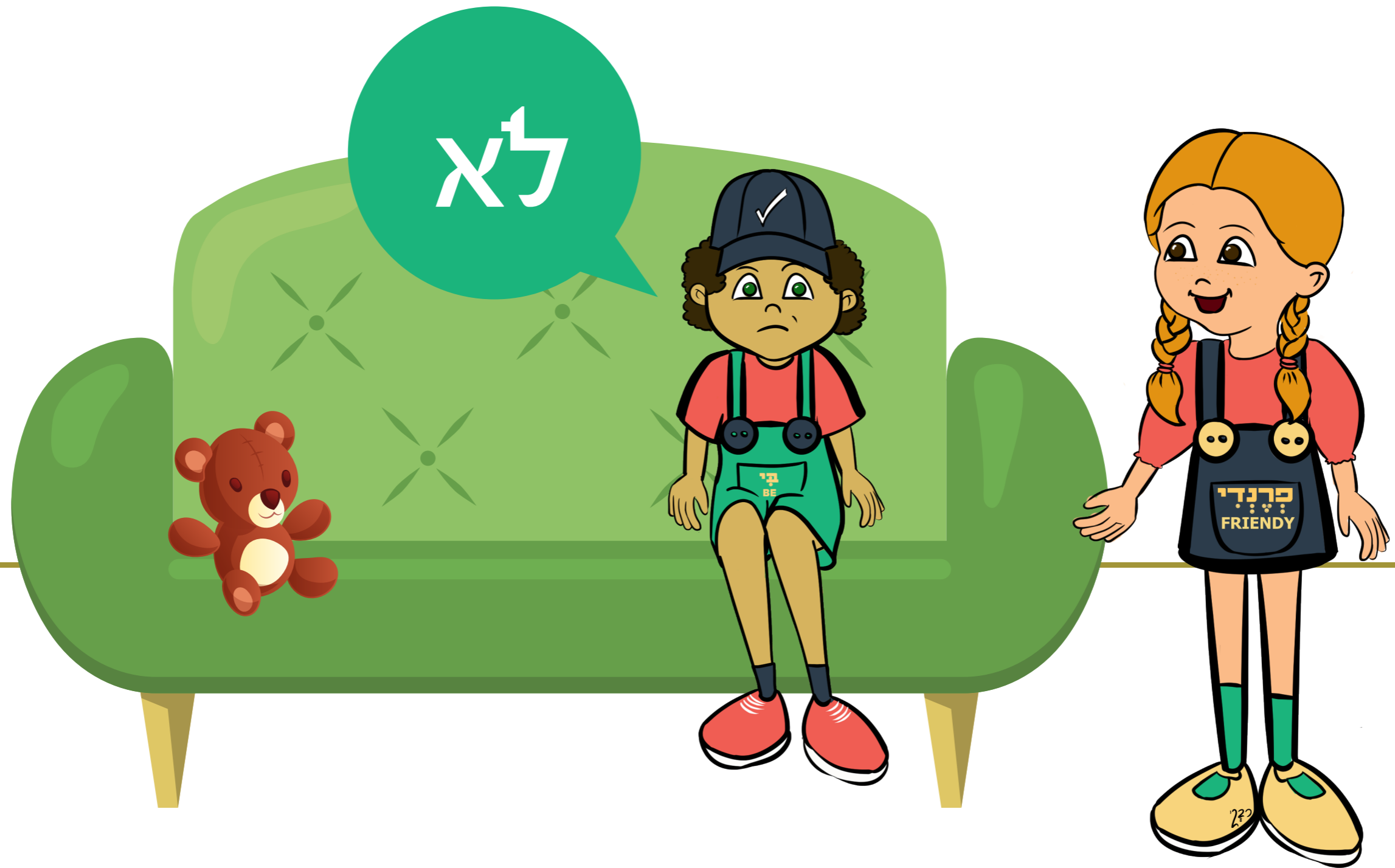
"קרה לך דבר נורא?  
בי, ספר לי מה ארעו!"  
לוחצת פרנדי את ידו  
מתישבת על הספה לצדו



מַה קָרָה?

מִי־שָׁהוּ הַעֲלִיב אוֹתְךָ?









מַעֲשָׂה פּוֹאֵב לָךְ?

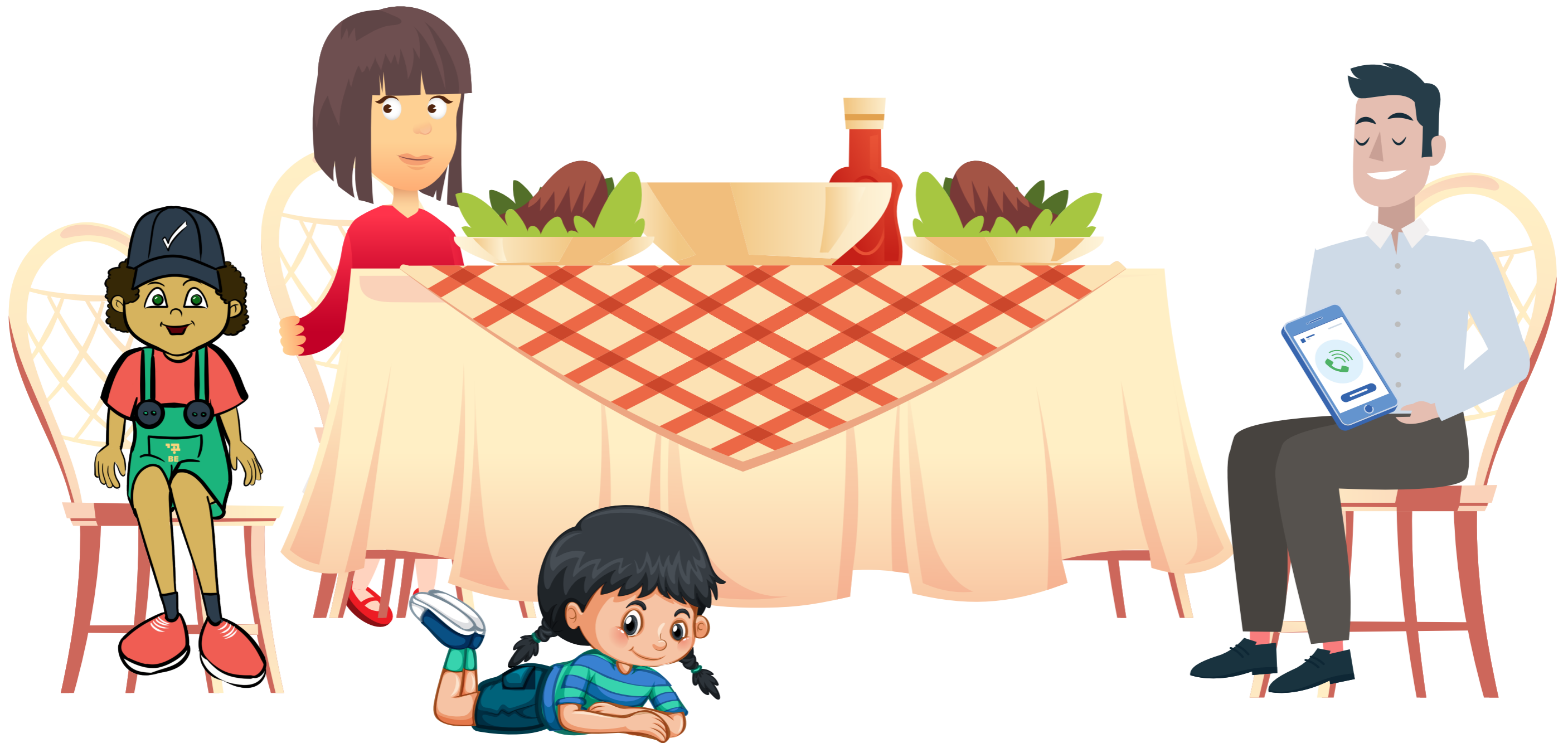
לא



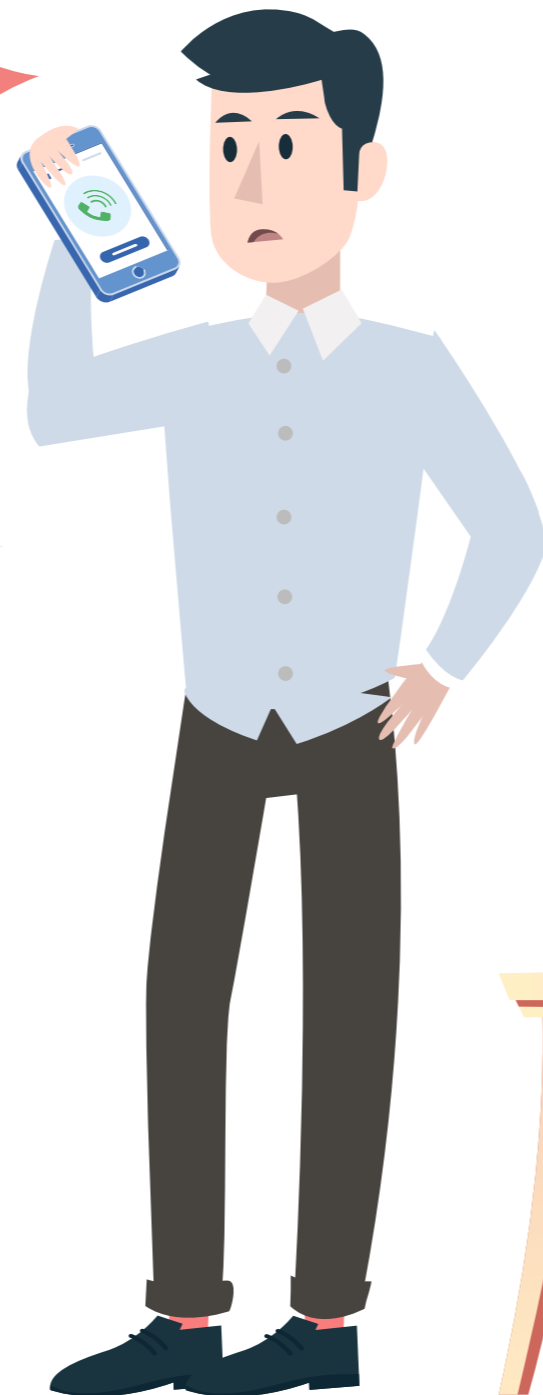
סִפֵּר לִי  
מָה אֲרַע!







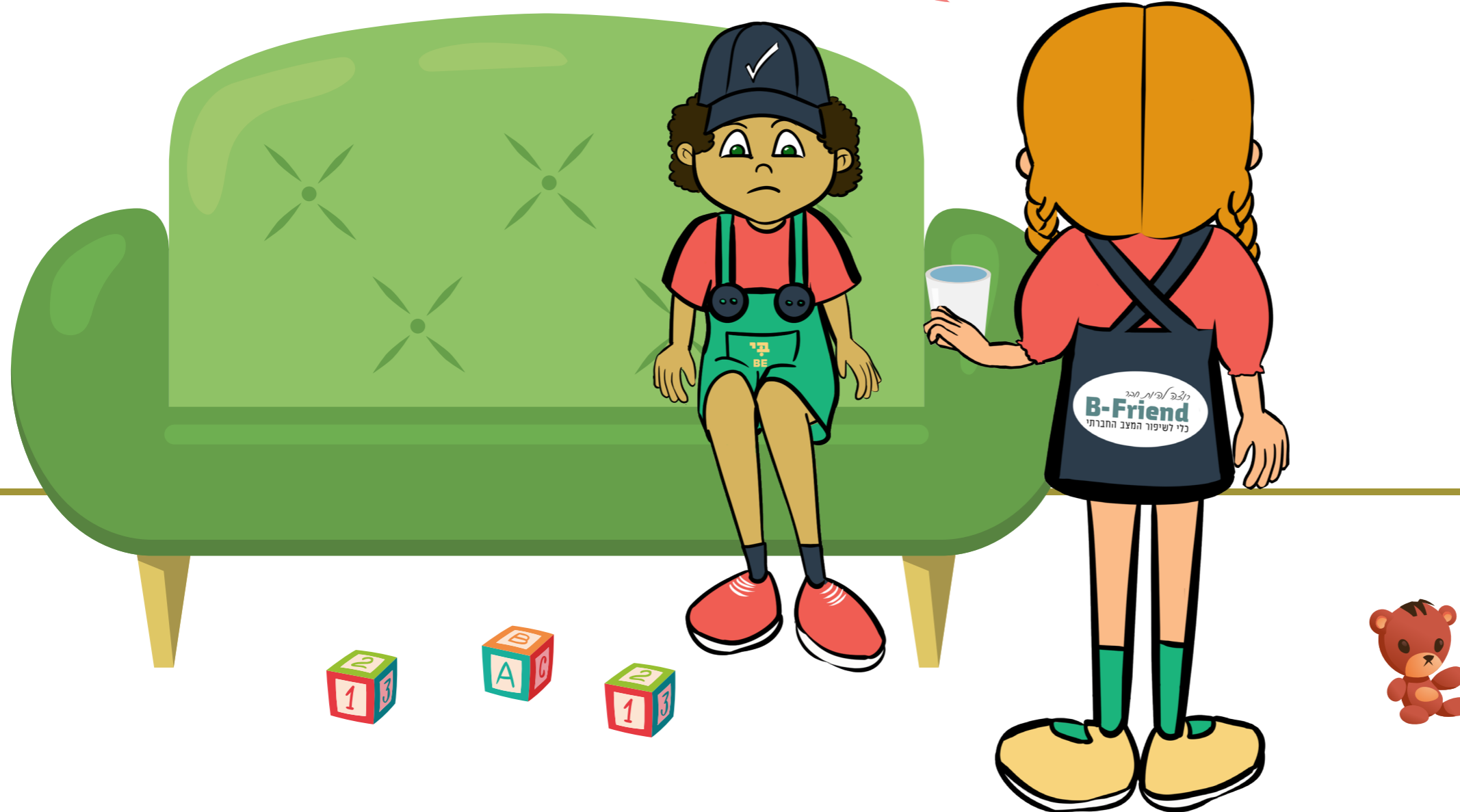
בִּידוּד?  
אַתָּה בְּטוֹחַ?



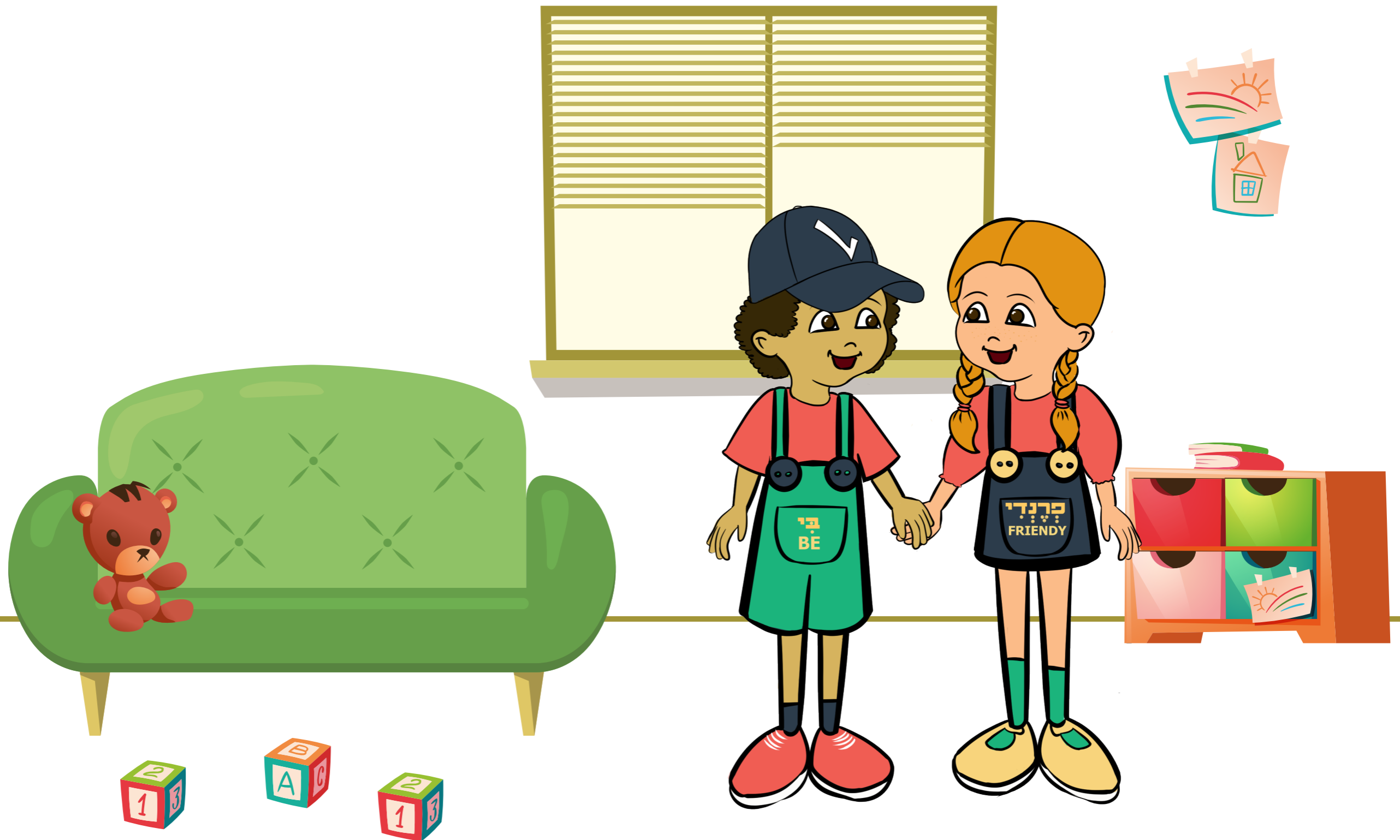




לא נעים בְּכֶלֶל, חָבֵר







## שיח חברתי בעקבות הסיפור שאלות לשיח מורחב:

1. "בי נראה היום עצוב"  
האם אתה מכיר את  
ההרגשה?  
מתו למשל היית עצוב/ה?

2. מה עוזר לך  
להרגיש טוב יותר  
כשאתה מרגיש  
"עצוב"?

3. מה עשתה פרנדי  
כדי לנחם את בי?  
האם היא הצליחה?

4. מה גרם לבי לשתף  
את פרנדי?

5. איך הצליחה פרנדי  
לשדר אמפתיה?  
איזו התנהגות של פרנדי  
שידרה אמפתיה?

6. אילו התנהגויות  
שאתם מכירים הן  
אמפתיות ונעימות  
לחברים?



## פעילות בעקבות הסיפור:

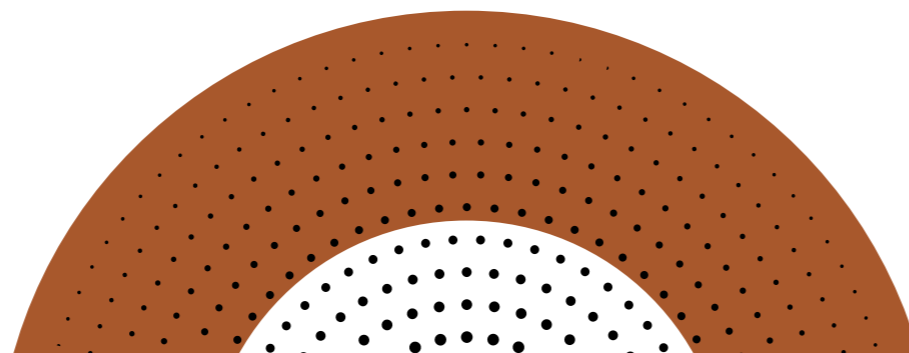
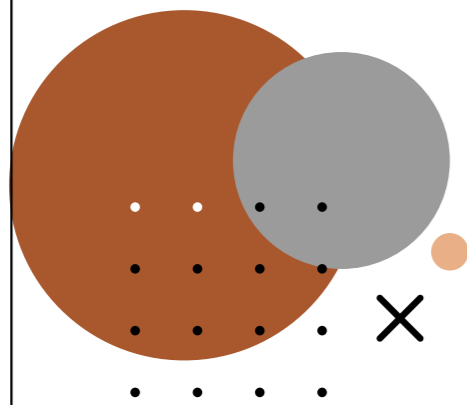
### אתגר האמפטיה

פעילות זו יוצרת תקשורת רחבה ומגוונת בין הילדים ומעודדת הרחבת מעגלי חברה.

- אביזרים:** דמויות בי ופרנדי לגזירה (נספח א' וב'), איורי אמפטיה (נספחים ג'-ו')
- חשוב להסביר לילדים מהי אמפטיה - הזדהות ושימת לב לרגשות האחר
  - מדוע חשוב לתת אמפטיה?
  - באלו דרכים אנו משדרים אמפטיה? חיבוק, מילה טובה, הקשבה מתעניינת וכדו'.

### מהלך הפעילות:

יש להושיב את הילדים במעגל ולהציג איור אמפטיה. אחד הילדים מקבל את הדמות של בי או של פרנדי ועליו להגיב באמפטיה למקרה המאויר. ניתן להוסיף סיפורים נוספים כיד הדמיון.



## אומנות בעקבות הסיפור

### בובות אצבע לאימון אמפתיה

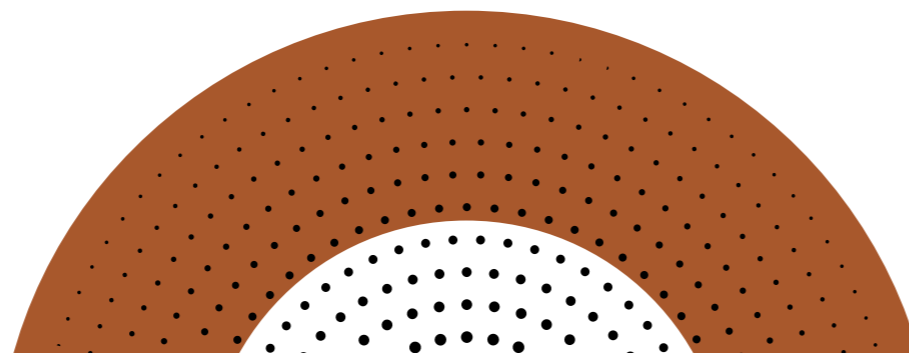
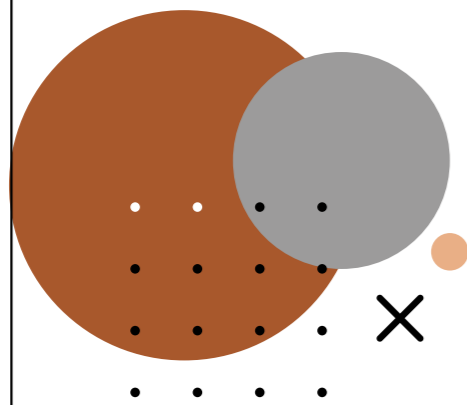
בובות ילדותיות ונוגעות ללב שיאפשרו לילדים לתרגל מתן אמפתיה.

**אביזרים:** בובות אצבע לגזירה (נספח ז') סיפורים (נספח ח'), דבק, מספרים.

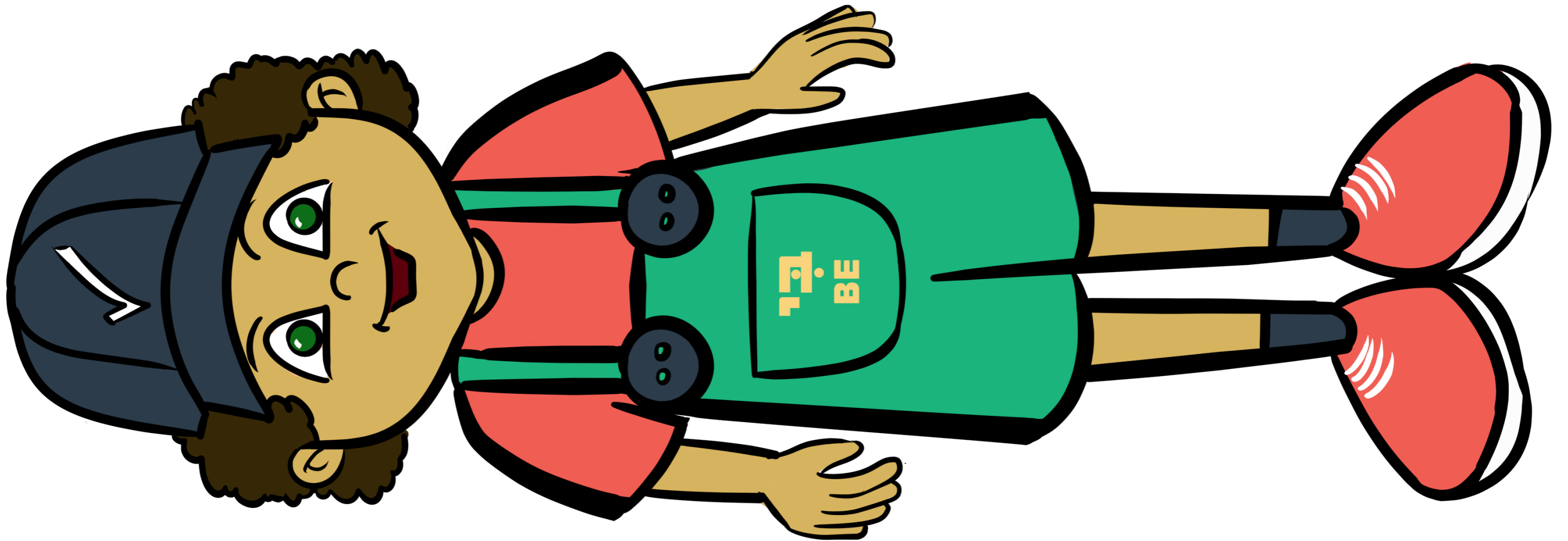
כל ילד גוזר את הבובות, מדביק את הרצועה, מכין לעצמו 4 בובות אצבע ועוטה אותן על אצבעותיו. הוראות לגנת/מנחה.

יש לספר את הסיפור שמאחורי התמונה (נספח ח') ולבקש מהילדים להציע תגובה אמפתית.

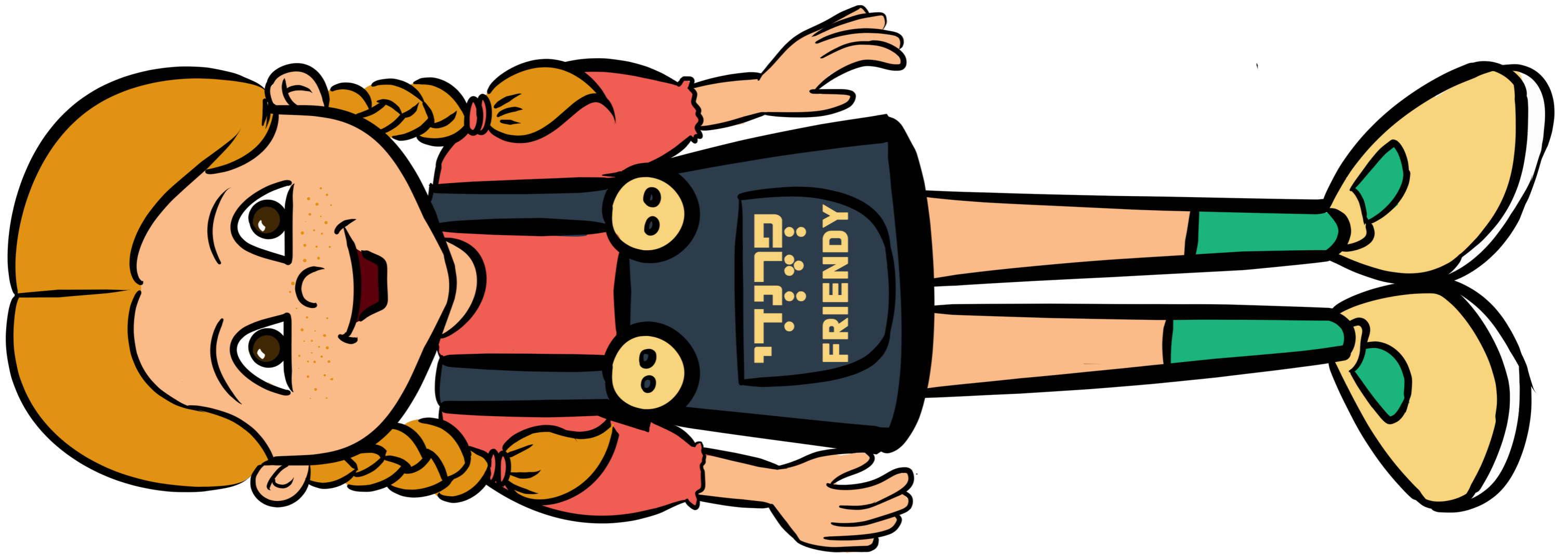
ניתן להציע להם אפשרויות לתגובה אמפתית (נספח ח')



# נספח א' בי אקצירה



# נספח ב' סנדוי אפירה



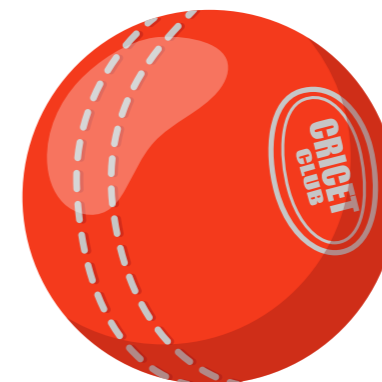
# נספח ג' איור אמיתי יהלי נכשל במשחק מחשב



נספח ד' איור אנסתיב  
לא שיתפו את רואי במשחק



# נספח ה' איור אסתטי הנדור של אדר עף הרחק



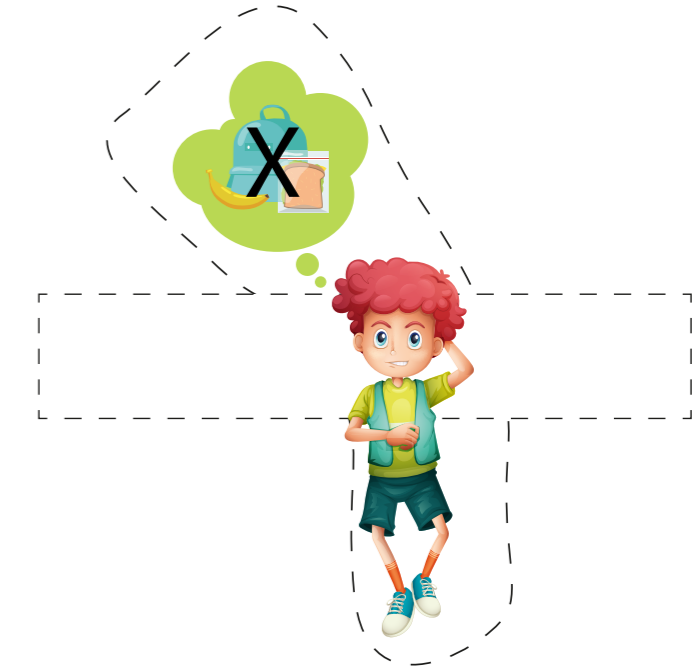
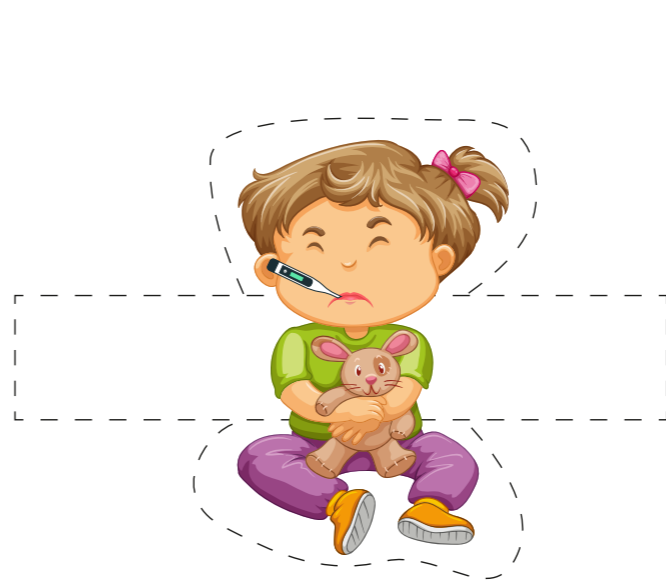
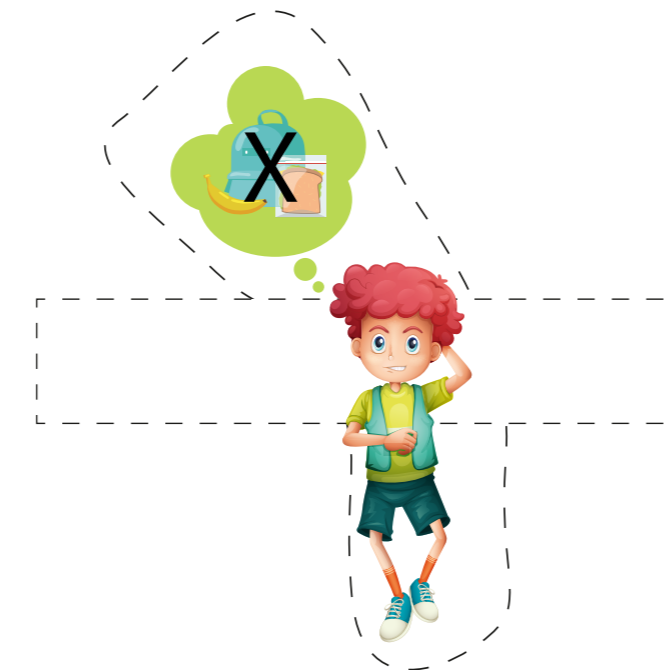
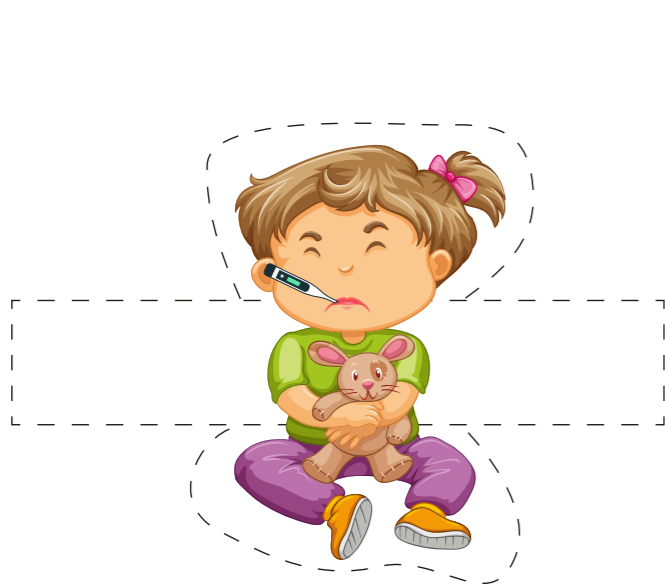
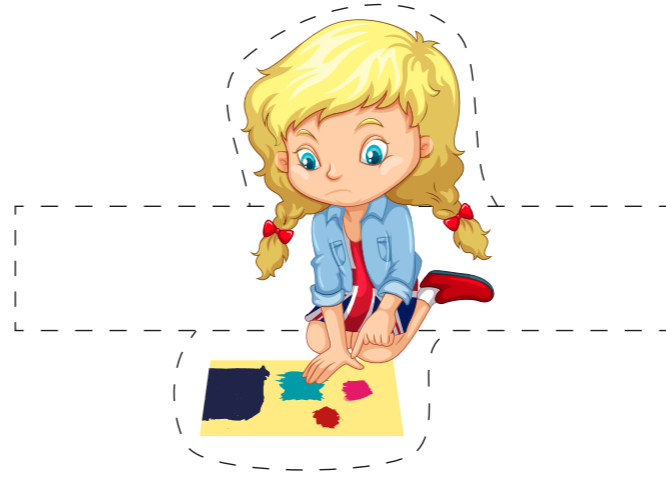
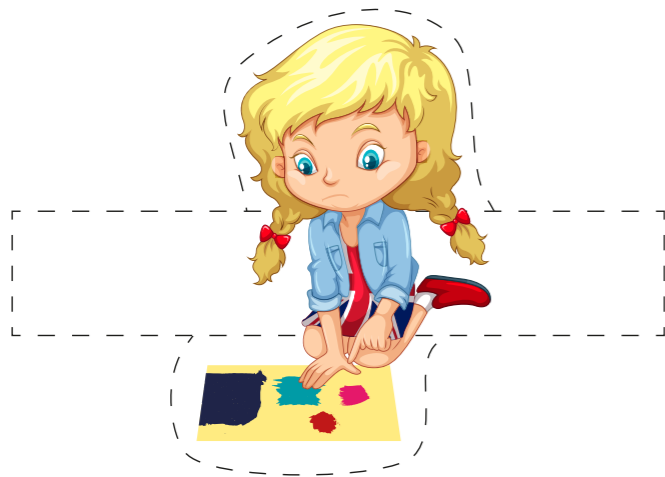
# נספח ו' איור אהמתי קר ליעל





# נספח ז' בובות אצבע אמציה

אצרו את הבובות בדביקו את הכוועה וצרו בובות אצבע



# נספח ח' סיפורים ופעילות לתאורי אהמה

## אריות אצב

**נדב נפל וקיבל מכה:**



הצעות לתגובה  
אמפתית: חיבוק,  
כוס מים, לעזור לו  
לקום.

**אורי שכח את הכריך:**



הצעות לתגובה  
אמפתית: לרחם  
עליו, לתת לו חצי  
מהכריך שלי,  
לבקש מהגננת  
שתיתן לו אוכל.

**לילי התקלקל הציור:**



הצעות לתגובה  
אמפתית: להגיד לה  
"אוי, זה לא נעים"  
להקשיב לה, לעודד  
אותה.

**אלה לא מרגישה טוב:**



הצעות לתגובה  
אמפתית: לשבת  
לידה, ללטף אותה,  
לשטוף לה פנים,  
לספר סיפור  
מצחיק