

# משנכנס אדר מרבין בשמח"ה

## צוותי חינוך יקרים,

חודש אדר וחג הפורים הם הזדמנות נוספת לקדם את הלמידה החברתית רגשית (SEL) בחיבור לסיפור המגילה, ערכי ומנהגי החג דרך שיח ופעילויות מגוונות.  
חז"ל אמרו "משנכנס אדר מרבין בשמח"ה".

## שמח"ה

שייכות ושיתוף, מודעות עצמית וחברתית, חוסן וכסיכולוגיה חיובית, הוספת טוב והומור ליקטנו עבורכם רעיונות לכיתוח מיומנויות של מודעות עצמית לרגשות ולחזקות, להעמקת ההיכרות עם עצמי ועם האחר, לחיזוק יחסים הבינאישיים חיוביים דרך נתינה רגשית, אמפתיה, הגברת השמחה ותחושת השייכות.

## רעיונות ליישום:

## מכתחים חוסן ואקלים חיובי (הכוונה עצמית והתנהלות חברתית)

### "והחודש אשר נהפך להם מיגון לשמחה"

ה'נהפוך הוא' במגילת אסתר מזכיר לנו, שגם כשהמציאות בחוץ נראית סוגרת או מורכבת היא יכולה להתהפך לטובה. במצבי דחק יש לנו אפשרות לבחור את אופן ההתמודדות שלנו. מחקרים בפסיכולוגיה חיובית מראים שכאשר אנחנו מתרגלים ראייה חיובית, מחפשים משמעות בתוך הקושי, מייצרים רגעי אושר ונעזרים בהומור חיובי, אנו יכולים להשפיע ולהקל על החוויה שלנו על הרווחה האישית.



### "משנכנס אדר מרבין בשמחה"

בחג הפורים אנו שמים דגש על השמחה. זו הזדמנות מצויינת לכוון את התלמידים להתבוננות פנימית:  
מתי אני שמח? מה משמח אותי?  
ניתן לערוך מעגל שיתוף סביב נושא זה או להכין יצירה אישית של קולאז' / ציור / כתיבה של דברים שמשמחים אותי.  
לסיכום ניתן לתת לכל תלמיד לבחור דבר אחד שהוא רוצה להכניס לחייו כרגע על מנת להגביר את השמחה.

להרחבה:  
הכוחות שבדרך ג-1:  
הומור - 1  
הומור - צוחקים עם החבר או עליו? - 2  
הומור ככלי להתמודדות עם אתגרים - 3  
צחק חיובי ופוגעני - א-ג

מהו אושר? 1 חט"ב  
להכניס אושר לחיים - 2 חט"ב

להרחבה:  
שמח לי בלב  
נעים לשמוח - א-ג  
פותחים דלת לשמחה - ד-1  
מרבין בשמחה - משמח אותי+מילים  
לשמח חבר ד-1  
מרבין בשמחה - חט"ב  
איזהו עשיר - השמח בחלקו



## נותנים מקום לכל קשת הרגשות (מודעות עצמית והכוונה עצמית)



"לפעמים אני עצוב ולפעמים שמח"

לא אים איהלם  
שאחרת יחסך



מתוך העיסוק בשמחה ניתן להרחיב את השיח לעיסוק בקשת הרגשות, לדבר על כך שכולנו לא תמיד שמחים אלא חווים מנעד של רגשות וזה דבר חיובי ובריא. ניתן לשוחח עם התלמידים עם איזה רגשות הם מכירים, להכין לוח רגשות כיתתי ולהכניס שיח יומיומי של שיתוף ברגשות.

להרחבה:

כרטיסיות שיתוף ברגשות במצבים שונים - "הקול בראש"  
תפקידי הרגשות והכרת הזהות - באמצעות קטעים מהסרט "הקול בראש"

## מה מסתתר מתחת למסכה? (מודעות עצמית ומודעות לאחר)

"למה אתה מתחפש?"

העיסוק בתחושות ובמסכות יכול לזמן שיח בנושא פנים וחוץ, בנושא זהות עצמית, מי אני באמת ואיזה צדדים בי אני בוחר להראות ולהציג בפני החברה. כמו כן ניתן להרחיב את השיח גם להבנת האחר וההבנה שלא תמיד מה שאנחנו רואים מבחוץ הוא כל התמונה.

להרחבה:

האני החיצוני והאני הפנימי  
מי מזהה אותי בתמונה? - פעילות  
מתחפשים לא רק בפורים ג-ו  
דמויות מהתנ"ך מתחפשות  
בע"ח מתחפשים בטבע  
אני והמסכה שלי - זהות עצמית יסודי-חט"ב

להיכנס לדמות של האחר - אמפתיה  
פרקטיקה מבט אמפתי (חט"ב) - סרטון - להיכנס  
לנעלי האחר  
פיתוח אמפתיה לזולת (יסודי+חט"ב) - פעילויות

**כוח העל שלך**

ניתן להביא אביזרים של גיבורי על כגון: גלימות, שרביטים וכד', לתת לתלמידים לבחור ולהתחפש ומתוך כך להגיע לשיח על "כוחות העל", החוזקות שקיימים בנו, וכיצד אנחנו יכולים להשתמש בהם בצורה מיטיבה.

להרחבה: קלפי שיח רגשי דרך כוחות גיבורי על

## נתינה כגשר רגשי ביני לבין האחר (התנהלות חברתית)



"איש לרעהו ומתנות לאביונים"

מצוות חג הפורים שמות דגש רב על נתינה וערבות הדדית. כדאי לנצל זאת לחיזוק הקשרים בין הילדים. למשל להעמיק את הטקס של חלוקת משלוחי המנות בכיתה באמצעות כתיבת מכתב עם מחמאות אחד לשני. כמוכן באמצעות הלמידה על מצוות החג, ניתן להרחיב את

השיח בנושא ערבות הדדית, עד כמה חשוב לדאוג שאף אחד לא יישאר בחוץ וכיצד נוכל ליישם זאת בכיתה שלנו.

להרחבה: משלוח מנות של מילים -

מחמאות - מערך שיעור  
נתינה בכיתה שעושה נח"ת א-ג  
לשמוח ולתת משלוח משמח - ד-ו

להרחבה: נתינה וערבות הדדית

נתינה בציטוטים - יסודי - חט"ב  
מילה טובה - נתינה מילולית ג-ו  
נתינה מסוגים שונים - יסודי+חט"ב



חא פארים שמח, 😊  
יהי רצון שפשמחה תלוף אותך כל השנה  
צוות SEL, מתי"א שאמאלן