

# אמפתיה | סביבת הלמידה של KIDS4ALL

 [learn.kids4all.eu/he/tg1/know-what/empathy](https://learn.kids4all.eu/he/tg1/know-what/empathy)

22. Januar 2023

## Primary tabs

### אמפתיה

האם אתם יודעים איך אחרים באמת מרגישים וחושבים?

לעתים קרובות זה מאוד קשה, אבל עם קצת תרגול אתם תוכלו להבין טוב יותר אנשים סביבכם, ויותר מכך, להגיב אליהם טוב יותר.

למדו על אמפתיה זוהי שיטה קונקרטיית מאוד להכיר אחרים טוב יותר!

לפני שנצלול לרגשות של אחרים, בוא נראה מה אתם יודעים על עצמכם באמצעות החימום הקצר הזה!

פנו לחברכם וראיינו אחד את השני בנושא הבא: האם אי פעם רציתם להסתיר את מה שאתם מרגישים? מה עשיתם כשלא רציתם להראות לאחרים שאתם עצוב (או שמח)? למה הסתרתם את רגשותיך?



יחד עם החבר שלך, צפה בסרטון על אמפתיה או קראו את התמצית שלו.

**הוא מסביר מהי אמפתיה, למה היא חשובה ונותן עצות איך להפוך לאמפתיים יותר.**

צפו (באנגלית):

או קראו את התמצית שלו

ועכשיו בואו נתחיל בפעילויות!

עכשיו, שניכם צריכים לקחת פיסת נייר, או לפתוח מסמך מקוון.

אחד מכם יענה על שתי השאלות הללו:

1: מה המשמעות של אמפתיה?

2: למה שיהיה לך טוב להיות אמפטי?

והשני יענה על השאלות האלה:

1: למה חשובה אמפתיה?

2: מהם 4 הדברים שאתה יכול לתרגל כדי להיות יותר אמפטי?

צפו בסרטון/קראו שוב את הטקסט וכתבו את תשובותיכם לשאלותיכם. כשתסיימו, שתפו זה את זה בתשובותיכם. אם לא הצלחת לחשוב על תשובה לשאלה, שוחח עליה עם חברך וראה מה הוא חושב!



קל לדעת מה אחרים אומרים ועושים, אבל... מה עומד מאחורי המילים והמעשים הללו? האם אי פעם חשבתם על מה הם עשויים להרגיש ולחשוב?

1. חשבו על מישהו בבית הספר או בארגון שלכם. בחרו מישהו שיש לכם קשר קבוע איתו, אבל לא קרוב אליך מדי. זה יכול להיות עמית, מנטור, מורה, צוות מטבח, חבר קבוצת הספורט שלכם וכו'.
2. ציירו את מפת האמפתיה שלכם על נייר או במסמך מקוון. אתם צריכים רק 4 רבעים עבור "עשה", "אמר", "מחשבה" ו"תחושה", וכתוב את שמו של האדם בראש. זה צריך להיראות משהו כזה
3. עכשיו, הגיע הזמן לפעולה! נסה לדבר עם האדם שבחרתם בשלב 1 ככל האפשר במשך 3 ימים. אל תביא את מפת האמפתיה שלך לדיונים, אלא מלא אותה אחרי כל פעם שדיברת עם אדם זה או צפית בו מדבר עם אחרים. הקשיב למה שהאדם אומר, התבונן במה שהאדם עושה, ונסה לחשוב גם מה האדם מרגיש וחושב! זה יכול להיות קשה בהתחלה, אבל אל תדאג, עד היום האחרון אתה תחשוב על זה! הקדיש כ-20 דקות בכל יום למילוי מפת האמפתיה שלך.
4. ביום האחרון של הניסוי, השוו את מפות האמפתיה שלך עם החבר שלך. הציגו זה לזה את מה שגיליתם על האדם בו צפיתם. שתפו זה את זה בתשובותיכם לשאלות אלו: האם היו מקרים שבהם מילים לא התאימו לפעולות, למחשבות או לרגשות? אם כן, מדוע לדעתכם זה קורה? האם חווית פעם את אותו הדבר?

אם אתם רוצים שהתוכן יהיה בגלריית KIDS4ALL, בקשו מהמחנך להעלות אותו לאזור עשו.זאת.  
(work.it)



בואו ניצור ענן מילים הקשור לאמפטיה ונשלח אותו כגלויה מקוונת!

חשבו מה הם מרכיבי האמפטיה, איך אתם יכולים לתרגל אותה, למה זה טוב להיות אמפטי וכו'. נסה לכתוב לפחות 10 מילים, ולאחר מכן שתף את זה עם החבר שלך! אולי תוך כדי שיתוף, אתם מעלים מילים חדשות! עכשיו קח את הרשימה שלכם וציירו ענן מילים על נייר שאתם יכולים לצלם, או צרו את ענן המילים באינטרנט, על ידי הקלדת המילים שלכם בתיבה, ולאחר מכן לחץ על "צור ענן"



שתף את התשובות שלך עם חברך לפי השאלות הבאות:

מהם 3 הדברים החשובים ביותר שלמדת על אמפטיה?

איך אתה יכול להיות יותר אמפטי בעתיד?

אם תרצה ליצור גלויות משלך לשיתוף בפלטפורמה? הורד את אפליקציית KIDS4ALLL החינמית ומשאלתך תתגשם



שתפו בגלויות

.Files must be less than **2 MB**  
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**

