



פברואר / 02

פסיכולוגיה חיובית ואושר

שיעור 18 - "אנשים הם נכס"

מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יבינו את חשיבות מערכות היחסים בחייהם.
- [#] התלמידים ילמדו כלים לשימור מערכות היחסים עם המשפחה והחברים.
- [#] התלמידים יפתחו מערכות יחסים חזקות עם המשפחה והחברים.

מהלך השיעור:

תרגיל פתיחה (5 דקות):

התרגיל יתרחש בשקט מוחלט בכיתה - התלמידים צריכים להחליט אם הם מסכימים עם המשפטים שהמורה יקריא או לא מסכימים. במידה והם מסכימים, ירמו את יד ימין, במידה והם לא מסכימים ירמו את יד שמאל.



הערה

במקרה שהשיעור מתנהל בזום, מי שמסכים עם המשפט המוקרא יעשה תגובת "לב" ומי שלא מסכים יעשה תגובת "מופתע".

משפטים להקראה:

- [#] לשמור על חברויות זה קל.
- [#] אני מעריך את האנשים הקרובים אליי.
- [#] האנשים הקרובים אליי יודעים שאני מעריך אותם.
- [#] אנשים שמחוברים חברתית למשפחה, לחברים, לקהילה, הם בריאים יותר גופנית.
- [#] יחסים טובים שומרים עלינו מאושרים יותר ובריאים יותר.
- [#] אנשים שמחוברים חברתית למשפחה, לחברים, לקהילה, הם מאושרים יותר.
- [#] החוויה של בדידות היא חוויה רעילה לאדם.
- [#] הרצון בקשר עם אחרים הוא צורך אנושי בסיסי.
- [#] אדם יכול לחיות חיים מאושרים גם ללא מערכות יחסים קרובות.
- [#] איכות היחסים חשובה יותר מהכמות.

הרצאה (13 דקות):

הרצאת טד - מחקר האושר:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=he



עבודה עצמית (20 דקות):

לאחר ההרצאה יש לשלוח את התלמידים לקרוא לבד או בזוגות את עמודים 126-131 בספר וברגע שהם מסיימים לבקש מהם לשלוח הודעות ל-3 אנשים שהם אוהבים ולכתוב להם כמה הם חשובים להם.



ברקע תכתוב המורה על הלוח את השיר של ברק פלדמן או לחלופין תקרין אותו על מסך בזום:

"אם היית מת היום
פתאום
בלי התראה
לפני שהיתה לך אפשרות
לומר משהו
למישהו
אפילו לא מילה
על מה היית הכי מצטער
שלא הספקת להגיד?
ולמי?
ולמה לעזאזל
אתה לא אומר את זה היום
כשאתה חי
ויחסית בריא?"

הערה

במידה והשיעור מתבצע ב-ZOOM יש לבקש מהתלמידים לעבוד עם מצלמות פתוחות לשם בקרה.

