



שיעור 1: מנפצי הפרשנויות

מערך שיעור (45 דק') · למורה

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

מטרה: להבחין בין מה שקרה (עובדה) לבין הפרשנות שלנו, ולראות איך פרשנות משפיעה על הרגש ועל התגובה.
מודל: ערוץ השכל בגש"ר מאח"ד · הכובע הצהוב

פתיחה 7 דק'	מקריאים: "מישהו שלח לכם: 'אנחנו צריכים לדבר דחוף' ונעלם." כל אחד כותב מה עבר לו בראש. משתפים כמה תשובות ושמים לב: אותה הודעה, הרבה פרשנויות.
גוף השיעור: מרוץ מעטפות 28 דק'	קבוצות של 4. משימה 1: חברות העלו סטורי משותף בלעדיה. היא נפגעה וחסמה אותן. כתבו 4 פרשנויות חלופיות. משימה 2: "קיבלתי נכשל במתמטיקה. אני בחיים לא אצליח להוציא בגרות." כתבו את המשפט מחדש כמשפט מציאותי. משימה 3: מיון כרטיסים: עובדה או פרשנות? ("קיבלתי 60" = עובדה · "המורה לא אוהב אותי" = פרשנות). אפשר לעבוד עם דף התלמיד "צוות מנפצי הפרשנויות".
סיכום 10 דק'	השרשרת: אירוע ← פרשנות ← רגש ← תגובה. איפה בשרשרת יש לנו הכי הרבה בחירה? מחברים לערוץ השכל ולכובע הצהוב.

שאלות לדיון · ז'-ט'

- איזו פרשנות הפתיעה אתכם?
- איך משתנה הרגש כשמשנים את הפרשנות?

שאלות לדיון · י'-י"ב

- למה המוח קופץ מהר לפרשנות השלילית?
- איך בודקים פרשנות לפני שמגיבים, למשל בוואטסאפ?

אירוע ← פרשנות ← רגש ← תגובה

כרטיס מיון היא מסננת אותי בכוונה	כרטיס מיון הוא לא ענה לי שעתיים	כרטיס מיון המורה לא אוהב אותי	כרטיס מיון קיבלתי 60
כרטיס מיון אני בחיים לא אצליח	כרטיס מיון נשמעה אזעקה	כרטיס מיון כולם נגדי	כרטיס מיון לא הזמינו אותי לפגישה

מפתח למיון: קיבלתי 60 · הוא לא ענה לי שעתיים · לא הזמינו אותי לפגישה · נשמעה אזעקה = עובדות; השאר = פרשנויות.