



יד רחל מרכזים חינוכיים טיפוליים (ע"ר)
Yad Rachel Educational & Therapeutic Centers

כמה אני כואם

**(הפעילות נכתבה ע"י דלית בינשטוק - צו"ס וראש צוות מאוחדות לילדים עם
בעיות התנהלות)**

מטרת הפעילות:

ללמד את הילדים שכעס עשוי להופיע במידות שונות. ללמד אותם שכל ילד יכול להגיב אחרת לאותה
סיטואציה.
לצייד אותם בכלי להבעת כעס והתמודדות איתו

הציוד הנדרש:

שלטים קטנים בצבעים ירוק צהוב כתום ואדום לפי מספר המשתתפים
כרטיסי סיטואציות (מצ"ב בהמשך)
רצועות בריסטול ארוכות לפי מספר המשתתפים
צבעים בגוונים של ירוק צהוב כתום ואדום
סקוץ' זכר ונקבה
מספריים
דבק לבן

מהלך הפעילות:

המנחה מקריא לילדים בכל פעם את אחת הסיטואציות. לאחר שהקריא את הסיטואציה, הוא מבקש
מהילדים להרים כרטיס בצבע המסמל את רמת הכעס של הילד (ירוק = לא כועס בכלל, צהוב = קצת
כועס, כתום = כועס מאוד, אדום = זועם "רותח") אילו היה מעורב בסיטואציה כזו. לאחר שכל הילדים
הרימו, ניתן לנהל דיון קצר שמכוון לכך שכל סיטואציה מעוררת רמת כעס שונה אצל כל אחד מהילדים
ואצל כל ילד מתעוררת רמת כעס שונה בסיטואציות שונות.
לאחר הקראת הסיטואציות כל ילד יכין לעצמו מד כעס. על רצועת הבריסטול, כל ילד ימתח קוים כך
שהרצוע תתחלק לארבעה חלקים. כל חלק ייצבע בדרך הבאה:
החלק הימני ביותר יהיה ירוק אחר כך ייצבע החלק בצהוב לאחר מכן בכתום והחלק האחרון באדום. על
כל אחד מהחלקים יודבק סקוץ'. בנוסף למד הכעס יכין כל ילד כרטיס קטן עם שמו שאותו יוכל לחבר
לכל אחד מארבעת הסקוצ'ים. את מד הכעס והכרטיס יוכלו הילדים לשמור במגירה האישית ובכל פעם
שיכעסו יוכלו לגשת ולהדביק את הכרטיס עם שמם על החלק שמציין את רמת הכעס שלהם.



יד רחל מרכזים חינוכיים טיפוליים (ע"ר)
Yad Rachel Educational & Therapeutic Centers

אתמול הלכתי עם אבא ואמא לקנות חולצת בית ספר בקניון. עברנו ליד
חנות הצעצועים ובקשתי שייקנו לי גם מכונית על שלט אבל הם לא
הסכימו כי זה היה יקר

היום בזמן חצר שיחקנו כדורגל. אני הייתי בקבוצה עם דני שנחשב לשחקן
הכי טוב בקבוצה. כשעלינו ביחד להתקפה הוא מסר לי את הכדור ואני
בעטתי לשער אבל פספסתי. דני התעצבן וצעק עלי שאני טיפש



היום בפעילות בישול הכנתי עוגיות ביחד עם גלית. אחרי שלשנו את הבצק
חילקנו אותו בין שתינו כדי שכל אחת תכין את העוגיות שלה. גלית חשבה
שלקחתי יותר בצק ממנה והתחילה לקלל את אימא שלי

היום הבאתי איתי למועדונית את המשחק שאני הכי אוהב בבית. הוא היה
כל הזמן בתיק ובזמן למידה הוצאתי אותו והתחלתי להתעסק איתו.
פתאום המדריכה אמרה לי שאני צריך להכניס אותו לתיק כי זמן למידה
זה לא זמן מתאים להתעסק במשחקים

אתמול הכנתי שלט לחדר בפעילות יצירה במועדונית. כשבאתי הביתה
אחותי לקחה לי את השלט וקשקשה עליו עם הטושים החדשים שלה