

הצילו! אני כועס/ת!

א. איזו מחשבה מעוררת כעס?

בדרך כלל, הכעס נובע ממחשבה, שאני או האחרים צריכים או אפילו חייבים להתנהג בצורה מסוימת. ואם לא - זה 'סוף העולם'!

לפניכם משפטים, המתארים מצבים, שעוררו כעס. כתבו ליד כל משפט מחשבה, שהייתה יכולה לעורר את הכעס.

דוגמה:

המשפט: סיוון כועסת כי המורה בחרה בעדי לנציגת ועד קישוט.

המחשבה: המורה הייתה צריכה לבחור בי (בסיוון) לנציגת ועדת קישוט, ומרגיז אותי שהיא לא...

1. **המשפט:** יריב אמר שאני חנון.

המחשבה: יריב היה צריך _____

2. **המשפט:** דניאל דחף אותי במדרגות.

המחשבה: דניאל היה צריך _____

3. **המשפט:** המורה נתנה לי ציון "נכשל".

המחשבה: _____

4. **המשפט:** יונתן אמר שרימיתי במשחק.

המחשבה: _____

5. **המשפט:** לא שיתפו אותי בכדורגל בהפסקה.

המחשבה: _____

6. **המשפט:** שחר אמרה שהחולצה שלי מכוערת.

המחשבה: _____

7. **המשפט:** פספסתי את הכדור, והקבוצה שלי הפסידה את האליפות.

המחשבה: _____

8. **המשפט:** אחי צחק, כשנפלתי מהמיטה וקיבלתי מכה.

המחשבה: _____

9. **המשפט:** ההורים שלי צעקו עליי.

המחשבה: _____

10. **המשפט:** הכלב שלי חולה, כי שכן שלי נתן לו לאכול עצמות.

המחשבה: _____

ב. כועסים – מה עושים?

1

אנשים שונים מגיבים לכעס בצורות שונות.

איך את או אתה מגיבים, כשאתם כועסים?

סמנו את התשובות המתאימות.



☐ אני בוכה.

☐ אני מתכנס/ת בעצמי.

☐ אני עייף/ה יותר.

☐ אני מאבד/ת ריכוז.

☐ אני מתלונן/ת.

☐ אני מקלל/ת.

☐ אני אוכל/ת.

☐ קשה לי לשבת במקום אחד.

☐ אני מתקשה לישון.

☐ אני צועק/ת.

☐ אני מרביץ/ה.

2

אילו תגובות אחרות, טובות יותר, היית רוצה שיהיו לך בזמן הכעס?



1 ספרו על מקרה שהכעיס אתכם - מה קרה? איך התמודדתם?

2 במחשבה שנייה - מה יכולתם לחשוב אחרת בזמן המקרה?

ולכן - איך יכולתם להרגיש ולהגיב אחרת?

במקום לחשוב _____

הייתי יכול/ה להגיב לעצמי: _____

ואז הייתי מרגיש/ה _____

וכתוצאה מכך, במקום לפעול כפי שפעלתי, הייתי _____

