



בתוך הראש: מהמסך למציאות

מסע רגשי משוברי הקופות של
פיקסאר אל חצר בית הספר

מצגת זו מגשרת בין העולם המונפש של ריילי אנדרסון לבין הדילמות החברתיות היומיומיות שלנו. אנו נחקור את 'ארגז הכלים' הרגשי מתוך 'הקול בראש 1 ו-2' וניישם אותו מיד מיד בפתרון סימולציה חברתית מורכבת: 'החבורה מול נועם'.

חמשת רגשות הליבה: ערכת הכלים של הילדות



שמחה (Joy):
המנהיגה. שואפת
לשמור על האושר של
ריילי ולמצוא את
החיובי בכל דבר.



עצב (Sadness):
נתפסת כנטל בתחילה,
אך מתגלה כקריטית
לעיבוד אובדן
ולאיתות מצוקה.



פחד (Fear):
קצין הבטיחות. אחראי
לשמור על ריילי מפני
סכנות פיזיות.



גועל (Disgust):
מגנה על ריילי מפני
הרעלה – פיזית או
חברתית.



כעס (Anger):
דואג להוגנות ולצדק.

תובנה מרכזית: הסרט הראשון לימד אותנו שהדחקת רגשות 'שליליים' יוצרת כאוס.
כאוס. איזון רגשי דורש את כל הצוות.

הדיירים החדשים: מורכבות חברתית



חרדה (Anxiety):
האסטרטגית החדשה.
"אני מתכננת לעתיד".
אובססיבית למניעת תוצאות
שליליות ולהשתלבות
חברתית.



קנאה (Envy):
הרצון במה שיש לאחרים,
מניע להשוואה.



שעמום (Ennui):
מנגנון ההגנה של אדישות
וסרקזם.



מבוכה
הפחד (Embarrassment):
חברתית.

דינמיקה: חרדה לרוב 'מזיזה' את רגשות הליבה (שמחה, עצמי) כדי ליצור פרסונה שתתקבל על ידי הילדים המקובלים.

תחושת העצמי: המצפן הפנימי



בסרט ההמשך, אנו לומדים על **'מערכת**
'מערכת האמונות'. זיכרונות מגבשים
מגבשים אמונות.

הקונפליקט: מצבים חברתיים מלחיצים
תוקפים את המבנה הזה. חרדה עשויה
לנסות לשכתב את תחושת העצמי כדי
לרצות אחרים ('אני חייב להיות פופולרי כדי
להיות שווה'), בעוד שמחה מנסה לשמר את
העצמי האותנטי. זהו שדה הקרב של
מקרה הבוחן שלנו.

סימולציה: החבורה מול נועם



האירוע:

הפסקה, 10:00 בבוקר.

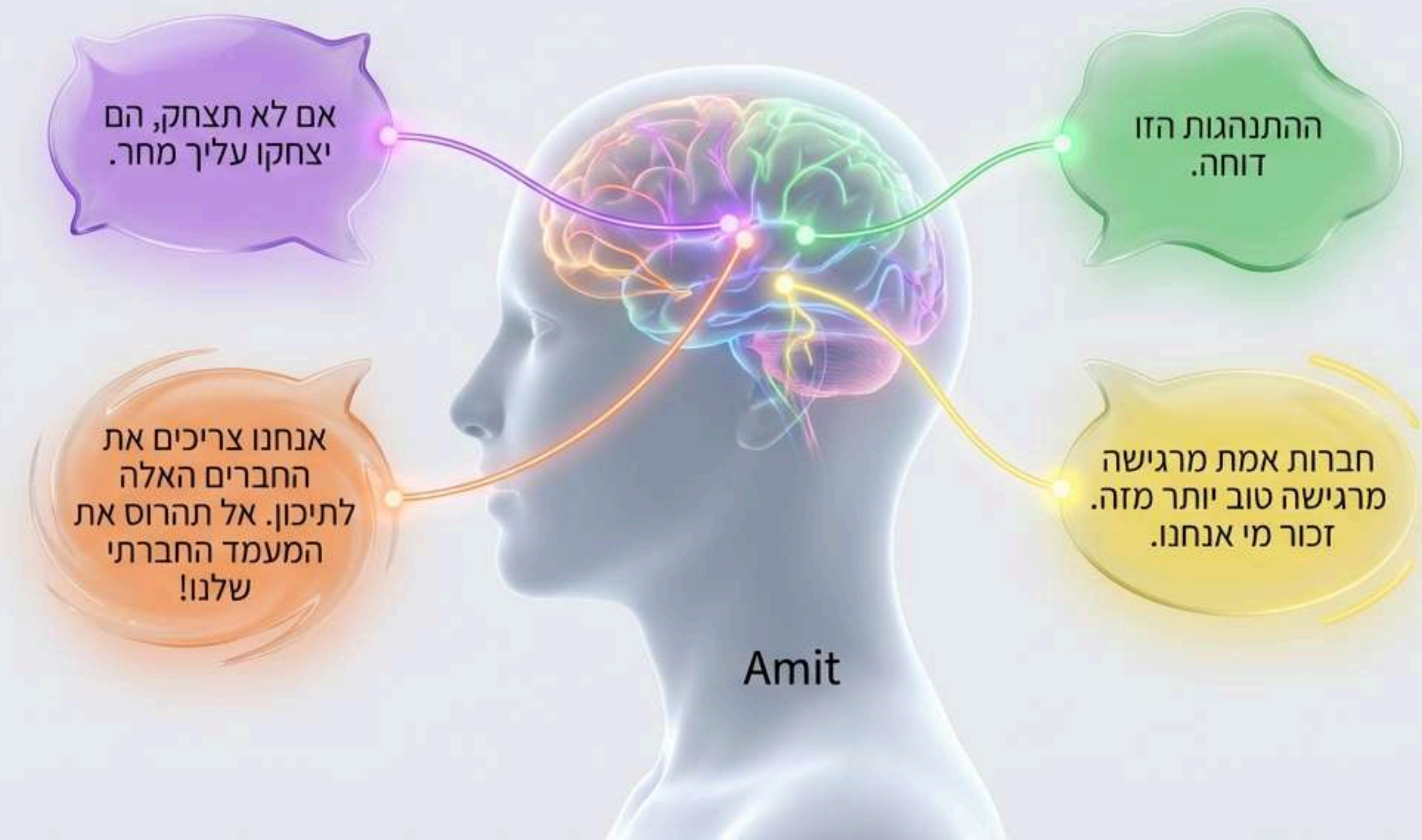
הלחץ: עידו קורא לך: "עמית! בוא תראה את התינוק הזה... נכון הוא נראה ליצן?"

הדילמה: כולם מסתכלים עליך. האם לצחוק (להשתלב) או לעזור (לבלוט)?

סטטוס קונסולה: נורית ה"חרדה" מהבהבת באדום.

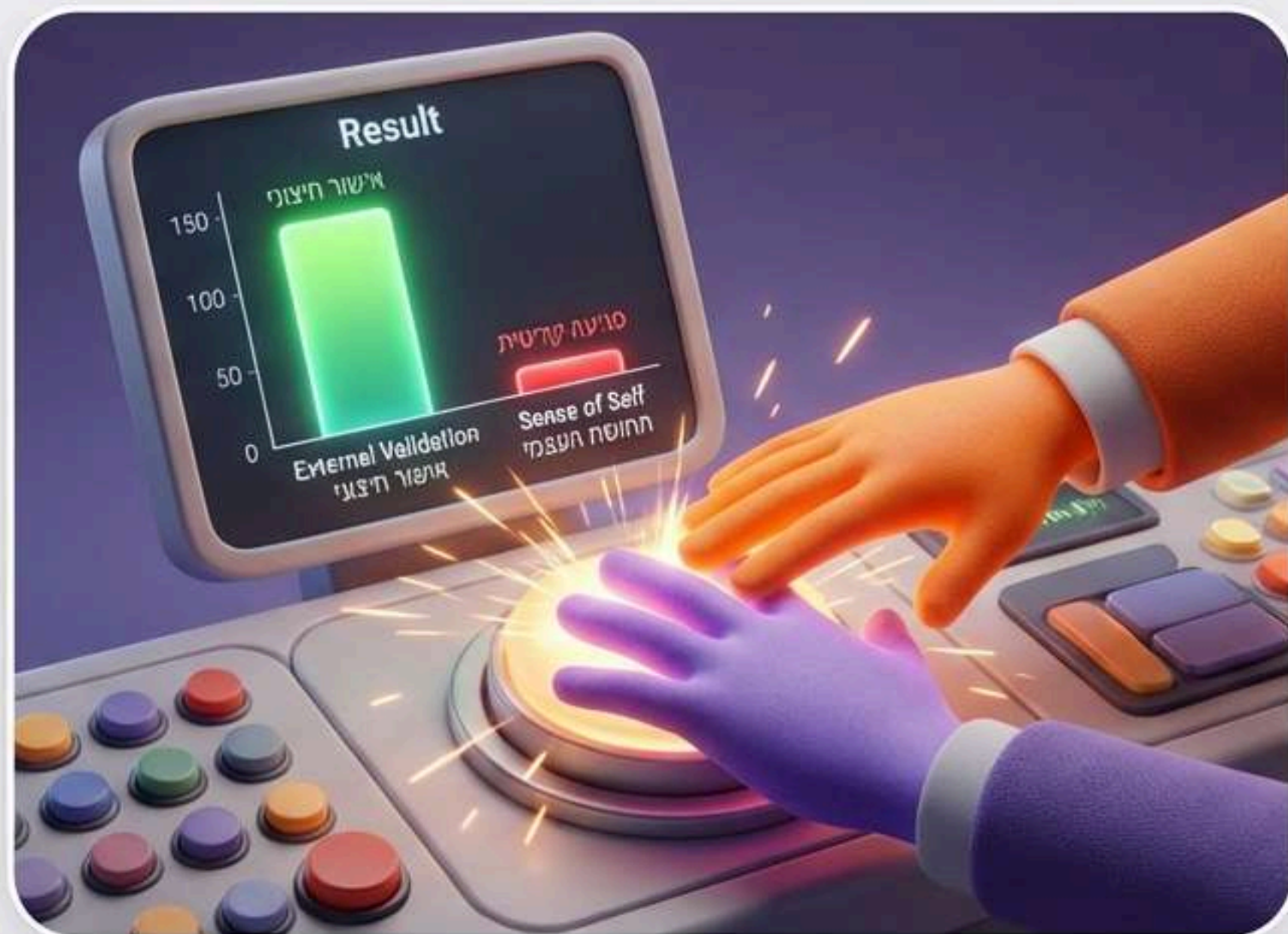


הקולות בראש: ניתוח המונולוג הפנימי



אפשרות 1: לזרום עם הזרם

הפעולה: צחוק עצבני והצטרפות ללעג.



- הנהג: חרדה ופחד.

- התוצאה: שייכות רגעית (עידו מחייר).

- המחיר:

- תחושת מועקה בבטן (רגשות אשם).

- האמון עם נועם נשבר. הוא מרגיש

שאתה נגדו.

ציטוט: "המחיר של להיות 'מקובל' לשנייה

אחת הוא הכאב שגרמת לחבר."

אפשרות 2: העומד מהצד

הפעולה: שתיקה, חיוך קטן והליכה משם.



- **הנהג:** פחד (הימנעות מקונפליקט).
- **התוצאה:** נמנעת מריב עם עידו.
- **המחיר:**
 - **פרשנות:** בעיני נועם, שתיקה שווה הסכמה. הוא מרגיש לבד לגמרי.
 - **מצב פנימי:** אי החברות מזדעזע. לא עשית רע, אבל לא עשית טוב.
- **תובנה:** השתיקה עוזרת לבריון, לא לקורבן.

אפשרות 3: הדיפלומט

הפעולה: הסחת דעת - 'עזוב שטויות, ראית את הגול אתמול?'



- **הנהג:** שילוב של חרדה (מודעות חברתית) ושמחה (הסטה לכיף).
- **התוצאה:** המשבר נוטרל ללא קרב ישיר. החבורה מתפזרת למגרש.
- **הדקות:** נועם נשאר לנקות בשקט. הוא ניצל מהשפלה נוספת, אך לא קיבל תמיכתו. זהו ניצחון טקטי, אך אולי לא מוסרי שלם.
- **שאלה:** האם הסחת דעת מספיקה, או שנועם זקוק למילה טובה?

אפשרות 4: האומץ להיות שונה

הפעולה: "עזוב אותו עידו, זה רק שוקו. בוא נועם, ננקה את זה."



הנהג: תחושת העצמי (יושרה) גוברת על החרדה.

התוצאה: סיכון חברתי גבוה (עידו עלול ללעוג לך לרגע).

הרווח:

- **הקלה:** נועם ניצל מהשפלה.
- **מנהיגות:** מנהיגות שקטה מעניקה השראה לאחרים שצופים מהצד.

סיכום: כוח אמיתי הוא לעמוד לבד ולהגיד "די".

? מי מנהל את הלוח שלכם



בכל אינטראקציה חברתית, רגש אחר מנסה לתפוס את הפיקוד.

- **חרדה** שואלת: 'מה יחשבו עלי?'
- **שמחה/חמלה** שואלת: 'איך האדם השני מרגיש?'

השיעור: אינטליגנציה רגשית אינה השתקת החרדה או הפחד. היא היכולת לזהות את הקולות שלהם הקולות שלהם ולבחור לתת ל'**תחושת העצמי** ללחוץ על הכפתור.

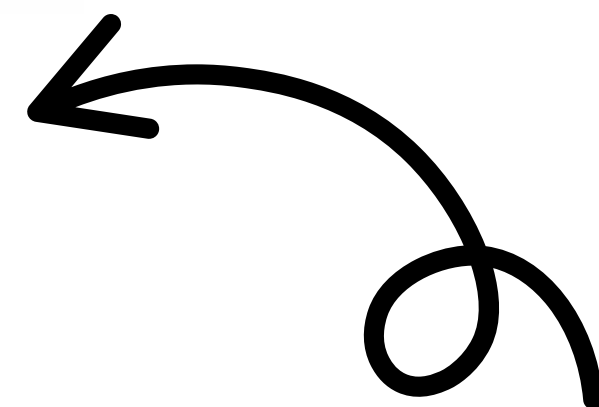
לעשות מקום לרגשות חדשים



Glassmorphism

ככל שאנו גדלים, הלוח נהיה צפוף יותר. נרגיש חרדה, מבוכה וקנאה. זה חלק מהשדרוג. המטרה אינה לחזור לשמחת הילדות הפשוטה, אלא לשלב את כל הרגשות לבניית 'תחושת עצמי' מורכבת, אדיבה ואמיצה.

ברגע ה'שוקו' הבא שלכם, לאיזה רגש תבחרו להקשיב?



הכנסו לקישור וענו על
שאלון המסכם את השיעור