



אל עצמי

רגשות - מדרש תמונה

פעילות 1 - לגילאי ביניים - בוגר

מטרות:

- זיהוי מנעד הרגשות באמצעות התבוננות והשוואה
- העשרת רפרטואר המילים המתארות רגש.

חומרים:



- תמונות המתארות דמויות המביעות רגש (נספח לדוגמה)
- כרטיסיות עליהן מילים המתארות רגש (נספח)

מהלך הפעילות:

יושבים במעגל גדול. מפזרים במרכז המעגל את התמונות ונותנים למשתתפים להתרשם. מבקשים לנסות ולתאר מה רואים בתמונות. מה הדמויות מביעות?
במה הן שונות זו מזו? כיצד ניתן למיין אותן?

מחלקים בין המשתתפים את הכרטיסיות. מבקשים להסתובב ולנסות להצמיד לכל תמונה את הכרטיסייה עם המילה המתאימה לה. אפשרי שתוצמד לכל תמונה יותר ממילה אחת.

חוזרים ומתיישרים סביב התמונות ומשוחחים על הנושאים הבאים:

- כמה רחב עולם הרגשות הפרוש לפנינו, כמה גוונים של רגשות קיימים על קו הרצף בין שמח לעצוב? בין רגוע לעצבני?
 - אם נשאל את אחת הדמויות בתמונות מה הוא חושב על המילה שהצמדנו לתמונתו, ייתכן ויבחר מילה אחרת?
 - כמה מהרגשות האלה קיימים גם בנו? רובם? כולם?
 - האם תמיד אנחנו יודעים להגדיר לעצמנו מה אנחנו מרגישים?
 - במה יכולה לעזור לנו היכולת להגדיר מה אנחנו מרגישים, לעצמנו? לסביבה הקרובה שלנו?
- ניתן לסיים בסבב בו כל אחד יגדיר במילה אחת מתוך רפרטואר המילים המוצג, כיצד הוא מרגיש עכשיו בסיום הפעילות.

עצוב

שמח

מבויש

עצבני

נבוך

זועם

מרוצה

מתוח

מאוכזב

אדיש

גאה

נהנה

מדוכדך

שלו

מיואש

מאושר

כועס

עליז

רגוע

מתוסכל

נרגש

מופתע

מהורהר

מפוחד

מקנא

משועמם

מתלהב

מצטער

מבולבל

מסויג

תוקפני

מתגעגע

על רגשות ורגישות

פעילות 2 - רב גילאי

מטרות:

- להשתמש בתמונות בכדי לעודד את המשתתפים לפתח שיחה על נושאים הנוגעים לרגשות ולאינטראקציה בין חברי הקבוצה.
- לעורר מודעות להתנהלות קשובה כלפי הרגשות ומצבי הרוח של החברים.

חומרים:

- תמונות המתארות דמויות במצבי רוח שונים.

מהלך הפעילות:

מפזרים את התמונות בחדר.
מבקשים מהמשתתפים להסתובב בחדר ולהתבונן בתמונות.
מבקשים מכל אחד לקחת תמונה שהוא רוצה להתייחס אליה ולהתיישב חזרה במקומו.
מזמינים את המשתתפים להציג את התמונות שבחרו:

- מה רואים בתמונה?
 - מה לדעתם גרם לדמות בתמונה להרגיש כך?
 - מה הדמות הייתה יכולה לומר למי שנמצא איתה?
 - מה עשוי להתרחש אחר כך?
- בתום הסבב שואלים אם יש מישהו שחושב שהרגיש פעם כמו אחת הדמויות.
- מה גרם לו להרגיש כך?
 - האם לחברים בקבוצה הייתה השפעה על התחושה שלו?
 - אם היה חוזר עכשיו לאותו מקרה, מה היה אומר לחברים לקבוצה? לצוות?
 - במה לדעתו זה היה יכול לשנות את הרגשתו?

מסכמים ואומרים כי לכולנו מצבי רוח הנובעים מנסיבות ואירועים שמשפיעים עלינו. לעתים קשה לנו להסביר מה אנחנו מרגישים. עוד יותר קשה למי שסביבנו להבין. היכולת לנסות ולומר מה אני מרגיש עשויה לאפשר לסביבה להיות קשובה ומתחשבת יותר.

כהמשך לפעילות ניתן להכין עם הילדים מד מצב הרוח (ראה צילומים).

עבור הילדים הצעירים יותר זו טכניקה שמאפשרת לשתף בדרך לא מילולית בתחושות שלהם, עבור הצוות זו הזדמנות לגלות התעניינות וקרבה ופתח לשיחה על מנת לתת את התמיכה הדרושה.

כרטיסי הרגשות:





©"ילדים בסיני – המועצה לילד החוסה", המרכזיה החינוכית ב"אחוזת שרה"





דוגמאות למד מצב הרוח

