

רגע של רגש

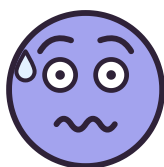
שיעור משחקי על רגשות • לכיתות ב' עד ד' • שיעור של 45 דקות



גֶּעַל



הַפְתָּעָה



פֶּחַד



כַּעַס



עֵצֵב



שִׂמְחָה



הִתְרַגְּשׁוּת



תַּסְכּוּל



קִנְיָה



מְבוֹכָה



גִּאֲוָה



רִגֵּעַ

השיעור בחמישה משחקים

כרטיס יציאה

6 דקות

איפה זה בגוף?

6 דקות

מה מרגישים כש...?

15 דקות

מדחום הרגשות

10 דקות

רגש בתנועה

8 דקות

חמישה משחקים קצרים: מנחשים רגשות בתנועה, מודדים כמה הם חזקים, משווים, מקשיבים לגוף, ובחרים מה עוזר.

מה יש כאן

להדפסה, בחינם

עובד גם בשחור לבן

ניסוח לבנים ולבנות

התאמות לכיתה א' ולכיתות ה' ו-ו'

- 2 מערך השיעור, דקה אחרי דקה
- 3 אווירה בכיתה, רגעים רגישים והתאמות
- 4 קלפי רגשות
- 6 מדחום הרגשות וסולמות מילים
- 7 עוד משפחות רגשות, לכיתות בוגרות
- 8 קלפי מצבים וקלפי עזרה
- 10 לוח משחק לזוגות
- 11 איפה זה בגוף?
- 12 כרטיסי יציאה
- 13 להמשך

מערך השיעור

שיעור אחד, חמישה משחקים קצרים. הילדים לומדים לקרוא לרגשות בשם, מגלים שלכל רגש יש עוצמה, מקשיבים לגוף, ושומעים שאותו מצב מרגיש אחרת לאנשים שונים.



חומרים

עמ' 4-5	קלפי רגשות	עותק אחד לכיתה, גזור
עמ' 6-7	מדחום הרגשות	עותק אחד ללוח, אפשר להגדיל ל-A3 (עמוד 7 לכיתות בוגרות)
עמ' 8-9	קלפי מצבים וקלפי עזרה	עותק לכל זוג או שלשה
עמ' 10	לוח משחק	עותק לכל זוג או שלשה
עמ' 11	איפה זה בגוף?	עותק לכל ילד וילדה
עמ' 12	כרטיסי יציאה	ארבעה בעמוד, אחד לכל ילד וילדה

ועוד: צבעים, מספריים, וסלוטייפ או מגנטים לתליית המדחום והקלפים.

הכנה מראש, כרבע שעה: גוזרים את קלפי הרגשות, גוזרים סט קלפי מצבים לכל קבוצה (או נותנים לילדים לגזור בשיעור קודם), ותולים את המדחום. כדאי להדפיס את הקלפים על נייר עבה, בצד אחד.

מטרות

- לקרוא לרגש בשמו. להכיר שתיים עשרה מילים שמתארות רגשות, ולזהות אותם בפנים ובגוף.
- לשים לב לעוצמה. אותו רגש יכול להיות קצת, הרבה או מאוד מאוד, ויש לו מילים שונות.
- להקשיב לגוף. להכיר את הסימנים שהגוף נותן כשמתעורר בנו רגש.
- לראות שאנחנו שונים. אותו מצב יכול לעורר רגשות שונים אצל אנשים שונים, ואין תשובה אחת נכונה.
- לבחור מה עוזר. להכיר כמה דרכים להירגע או לשתף, ולמצוא את הדרך שמתאימה לכל אחד ואחת.

מהלך השיעור

רגש בתנועה	מדחום הרגשות	מה מרגישים כש...?	איפה זה בגוף?	כרטיסי יציאה
8 דקות	10 דקות	15 דקות	6 דקות	6 דקות

עמודים 4-5

רגש בתנועה פתיחה

8 דקות
דקה 1 עד 8

- שאלות לשיחה**
- איך ידעתם איזה רגש זה? מה בפנים או בגוף עזר?
 - איזה רגש היה הכי מאתגר לנחש? למה?
 - האם אותו רגש יכול להיראות אחרת אצל אנשים שונים?
- פותחים בהסכמות של השיעור (בעמוד 13 יש גרסה לתלייה): אין רגש נכון או לא נכון, ואף אחד לא חייב לספר משהו אישי.
 - ילד או ילדה שולפים קלף רגש בסוד, ומציגים אותו בלי מילים: בפנים, בידים ובגוף. הכיתה מנחשת.
 - אחרי שמנחשים, מראים את הקלף. בכל קלף יש רמז קטן לתנועה, למי שצריך עזרה להתחיל.
 - חמישה או שישה סבבים. רגשות כמו קנאה ומבוכה מאתגרים יותר להצגה, וכדאי לשמור אותם לסבבים האחרונים.

עמוד 6

מדחום הרגשות

10 דקות
דקה 9 עד 18

- שאלות לשיחה**
- מה ההבדל בין רוגז לזעם? ובין דאגה לבהלה?
 - האם רגש יכול לעלות ולרדת במשך היום?
 - מה עוזר לכעס להירגע?
- מציגים על המדחום משפחה אחת של רגשות: רוגז, כעס, זעם. שואלים מה ההבדל בין שלוש המילים.
 - קוראים קלף מצב בקול. ילד או ילדה מניחים אותו בגובה שמתאים להם. אם יש בכיתה מי שמרגישים אחרת, מראים גם את הגובה שלהם.
 - שלושה או ארבעה מצבים. מדגישים: זה בסדר גמור שאותו מצב מקבל גבהים שונים.
 - מסיימים בשאלה מה עוזר לרגש להירגע ולרדת במדחום, ורושמים שתיים או שלוש תשובות ליד המדחום.

אקלים רגשי בכיתה

- לכל רגש יש מקום. אין רגשות טובים ורעים: יש רגשות נעימים ופחות נעימים, ויש דרכים שונות להתמודד איתם.
- לא צוחקים על תשובה ולא מתקנים רגש. אפשר לבקש "ספרו עוד", ולא לשאול "למה הרגשתם ככה?" בנימה של יוכוח.
- אף אחד לא חייב לשתף. מדברים על הקלפים ועל המצבים, לא על ילדים מהכיתה ולא בשמות.
- מחמיאים על השיתוף ועל ההקשבה, ולא על "התשובה הנכונה".



מערך השיעור, המשך

עמודים 8 עד 10

מה מרגישים כש...?

ג

15

דקות

דקה 19 עד 33

שאלות לשיחה

- ? מתי הרגשתם אחרת מהשותפים שלכם למשחק?
- ? מה גיליתם?
- ? האם היה מצב שעורר שני רגשות יחד?
- ? איזו דרך נשמעה לכם מתאימה? ולמי היא פחות מתאימה?

- מתחלקים לזוגות או לשלוש. כל קבוצה מקבלת לוח משחק וערימה הפוכה של קלפי מצבים, וארבעת קלפי העזרה מעורבבים בתוכה.
- בכל תור הופכים קלף וקוראים אותו בקול. כולם מצביעים על רגש בלוח ועל גובה במדחום, ומספרים למה.
- משווים. הרבה פעמים התשובות שונות, וזו המטרה: אין תשובה אחת נכונה.
- כשיוצא קלף עזרה, בוחרים מצב שכבר יצא ומציעים יחד דרך אחת שיכולה לעזור.
- עוברים בין הקבוצות ומקשיבים. בשלוש הדקות האחרונות: סבב שיתוף קצר במליאה.

עמוד 11

איפה זה בגוף?

ד

6

דקות

דקה 34 עד 39

שאלות לשיחה

- ? איך הגוף שלנו מאותת שמתעורר בנו רגש?
- ? מה אפשר לעשות כשמרגישים את הסימן הזה?

- הילדים בוחרים רגש אחד, וצובעים או מסמנים על הדמות איפה הוא מורגש.
- מספרים שאין תשובה נכונה: אצל אנשים רבים פחד מורגש כדפיקות לב או כפרפרים בבטן, אבל כל גוף מרגיש קצת אחרת.
- מי שרוצים, מראים ומספרים. אפשר גם לא להראות.

עמוד 12

כרטיס יציאה

ה

6

דקות

דקה 40 עד 45

- הילדים ממלאים כרטיס: מקיפים את הרגש שלהם עכשיו, מסמנים כמה חזק, וכותבים או מציירים משהו אחד שעוזר להם.
- בספח יש משבצת "חשוב לי לדבר עם מבוגר". קוראים את הכרטיסים אחרי השיעור, וילדים שסימנו אותה פונים עוד באותו יום, בשיחה קצרה ושקטה.
- מסיימים בנשימה משותפת: שואפים לאט, עוצרים רגע, ונושפים.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- כשילד או ילדה מספרים על פגיעה, על סכנה או על משהו שמאיים על הביטחון שלהם: באותו יום, לפי נהלי בית הספר.
 - כשיש רמז לפגיעה עצמית או למחשבות מדאיגות: מיד.
 - כשמצוקה נמשכת אחרי השיעור, או חוזרת שוב ושוב בימים הבאים.
 - כשבכרטיס היציאה סומן "חשוב לי לדבר עם מבוגר", ונראה שצריך יותר משיחה אחת.
- המערך מחזק מיומנויות רגשיות, ואינו מחליף טיפול או את נהלי בית הספר.

רגעים רגישים בשיעור

- לפעמים קלף או שיחה נוגעים במשהו אישי, וילד או ילדה מתרגשים, נעצבים או נסגרים. מה אפשר לעשות:
- לעצור בעדינות ולהכיר ברגש: "רואים שזה נוגע ללב. זה בסדר."
- להציע הפסקה קצרה: לשתות מים, לשבת בפינה שקטה, או לצאת לרגע עם מבוגר נוסף אם יש.
- לא לבקש הסבר מול הכיתה. חוזרים לשיחה קצרה ושקטה אחרי השיעור.
- להוציא מהמשחק קלף שפחות מתאים לכיתה עכשיו, למשל בתקופה של אובדן או של שינוי גדול.

משפטים שכדאי שיהיו בכיס

- "תודה ששיתפתם."
- "אפשר להרגיש אחרת, וזה בסדר."
- "מה עוזר לכם כשזה קורה?"
- "איך זה מרגיש בגוף?"
- "כמה חזק זה היה, קצת, הרבה או מאוד מאוד?"

התאמות לגילים אחרים

- לכיתה א'
- מתחילים בשישה רגשות: שמחה, עצב, כעס, פחד, הפתעה ורוגע.
- את קלפי המצבים קוראים בקול לכל הכיתה, ואת המשחק בזוגות מעבירים במליאה.
- את המדחום מראים בגוף: ידיים נמוכות, באמצע, למעלה.
- בכרטיס היציאה מקיפים פנים ומציירים, במקום לכתוב.
- לכיתות ה' ו-ו'
- משתמשים גם בעמוד 7, עם עוד משפחות רגשות, ומוסיפים שלב רביעי למדחום.
- מדברים על רגשות מעורבים: שני רגשות באותו רגע, למשל התרגשות ופחד לפני הופעה.
- כל זוג כותב קלף מצב משלו, מחיי היום יום או מהרשת.
- שואלים מה המחשבה שמאחורי הרגש, ומחברים לערכת מודל אפר"ת.



קלפי רגשות

שולפים קלף בסוד ומציגים את הרגש בלי מילים. לכל רגש צבע משלו, אבל הפנים והשם תמיד מספרים מה הרגש, גם בשחור לבן.



עצב

רמז למשחק:

כתפים למטה, מבט לרצפה, הליכה אטית



שמחה

רמז למשחק:

חיך רחב, עינים צוחקות, הליכה קלה



פחד

רמז למשחק:

עינים גדולות, ידיים מול הפנים, צעד אחורה



כעס

רמז למשחק:

גבות למטה, אגרופים קפוצים, רקיעה ברגל



געל

רמז למשחק:

אף מקמט, לשון בחוץ, ראש מסתובב



הפתעה

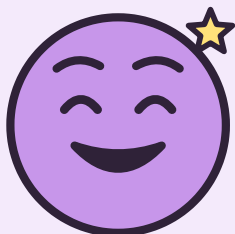
רמז למשחק:

פה פתוח, גבות למעלה, ידיים על הלחיים



קלפי רגשות

גוזרים לאורך הקו המקווקו. מומלץ להדפיס על נייר עבה, בצד אחד.



גִּאָוָה

רמז למשחק:
גב זקוף, סנטר למעלה, חיוך גדול



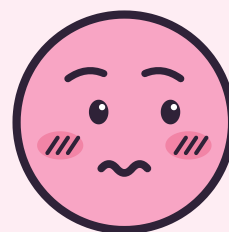
רָגַע

רמז למשחק:
נשימה אטית, כתפיים רפויות, עיניים עצומות



קִנְיָה

רמז למשחק:
עיניים צרות, ידים שלובות, שפתיים קפוצות



מְבוּכָה

רמז למשחק:
מבט הצדה, יד על הפנים, חיוך קטן



הִתְרַגְּשׁוּת

רמז למשחק:
קפיצות במקום, מחיאות כפיים, עיניים נוצצות



תִּסְבּוֹל

רמז למשחק:
ידים על הראש, אגחה גדולה, שניים חשוקות

מדחום הרגשות

את אותו רגש אפשר להרגיש קצת, הרבה או מאוד מאוד.



פחד



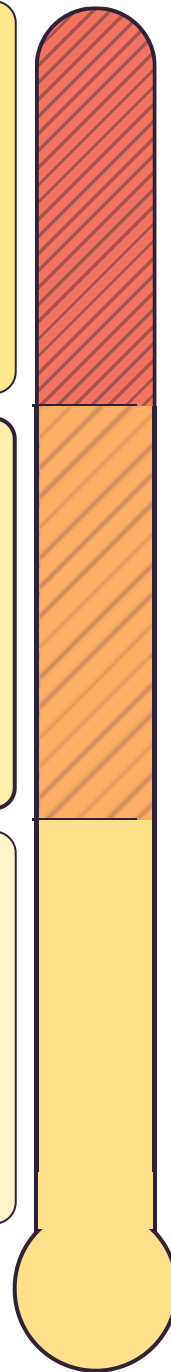
כעס



עצב



שמחה



מאוד מאוד

הרבה

קצת

עוד משפחת רגשות: ■ ■ ■ ■ ■ ■

הסולמות מציעים מילים, לא קובעים גבולות. ילדים יכולים לחלוק על הסדר, למשל אם אכזבה מרגישה להם חזקה מעצב, וזו בדיוק השיחה שאנחנו רוצים.

בשלב השני של השיעור מניחים קלפי מצבים לתלייה על הלוח. אפשר להגדיל ל-A3. יכול לקבל גבהים שונים אצל ילדים שונים.

מִדָּחַם הַרְגָּשׁוֹת, עוֹד מְשַׁפָּחוֹת

גם לַרְגָּשׁוֹת הָאֵלֶּה יֵשׁ מְלִים שׁוֹנוֹת לְכָל גִּבָּה בַּמִּדָּחַם.



מְבוֹכָה



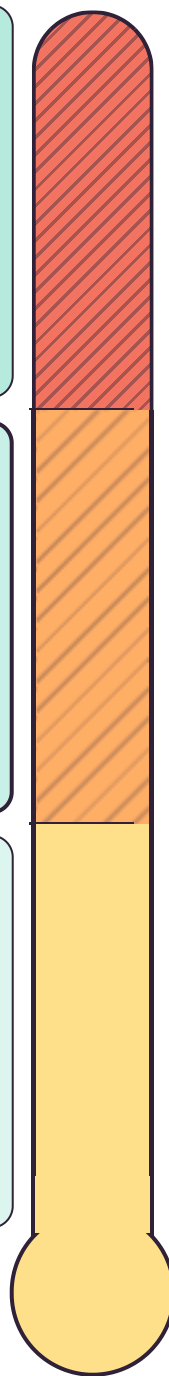
הַפְתָּעָה



הַתְרַגְּשׁוֹת



רִגָּע



מְאֹד מְאֹד

הֶרְבֵּה

קָצָת

עוֹד מְשַׁפָּחַת רְגָּשׁוֹת: .lll.ll.ll.ll

מתאים לכיתות ג' ו-ד' ומעלה: לכיתות הבוגרות, או לשיעור המשך אחרי עמוד 6. ילדים יחלקו לפעמים על הסדר, וזו שיחה טובה. לא לכל רגש יש סולם טבעי בעברית, ואת השורה הריקה אפשר למלא יחד.



קלפי מצבים

סט אחד לכל זוג או שלשה. גוזרים, מערבבים, ומניחים בערימה הפוכה.

<p>2 מה מרגישים כש...?</p> <p>מגדל הקביות שבנינו נופל.</p>  <p>כמה חזק?</p>	<p>1 מה מרגישים כש...?</p> <p>מחר יש טיול של הכתה.</p>  <p>כמה חזק?</p>
<p>4 מה מרגישים כש...?</p> <p>בהפסקה לא מוצאים עם מי לשחק.</p>  <p>כמה חזק?</p>	<p>3 מה מרגישים כש...?</p> <p>מסימים פאזל גדול אחרי הרבה זמן.</p>  <p>כמה חזק?</p>
<p>6 מה מרגישים כש...?</p> <p>מועדים ונופלים במסדרון, לעיני כלם.</p>  <p>כמה חזק?</p>	<p>5 מה מרגישים כש...?</p> <p>עוקפים אותנו בתור למתקנים.</p>  <p>כמה חזק?</p>
<p>8 מה מרגישים כש...?</p> <p>פותחים קפסת אכל ומוצאים כריך מלפני שבוע.</p>  <p>כמה חזק?</p>	<p>7 מה מרגישים כש...?</p> <p>כלב גדול רץ אלינו בגנה.</p>  <p>כמה חזק?</p>
<p>10 מה מרגישים כש...?</p> <p>נכנסים הביתה, וכלם צועקים: הפתעה!</p>  <p>כמה חזק?</p>	<p>9 מה מרגישים כש...?</p> <p>למישהו בבית יש משחק חדש, ולנו אין.</p>  <p>כמה חזק?</p>



קלפי מצבים וקלפי עזרה

ארבעת קלפי העזרה מתערבבים בתוך הערימה. כשקלף כזה יוצא, עוצרים וחושבים יחד מה יכול לעזור.

<p>מה מרגישים כש... 12</p> <p>מנסים לקשר שווכים, ולא מצליחים.</p> <p>כמה חזק? </p>	<p>מה מרגישים כש... 11</p> <p>יושבים ליד החלון ומקשיבים לגשם.</p> <p>כמה חזק? </p>
<p>מה מרגישים כש... 14</p> <p>מציגים עבודה מול כל הכיתה.</p> <p>כמה חזק? </p>	<p>מה מרגישים כש... 13</p> <p>מחר מתחיל חוג חדש, ולא מכירים שם אף אחד.</p> <p>כמה חזק? </p>
<p>מה מרגישים כש... 16</p> <p>מפסידים במשחק ברגע האחרון.</p> <p>כמה חזק? </p>	<p>מה מרגישים כש... 15</p> <p>מקבלים מחמאה על ציור שציירנו.</p> <p>כמה חזק? </p>
<p>מה יכול לעזור? ①</p> <p>למשל: לספר למישהו שסומכים עליו.</p> <p>או דרך משלנו. </p>	<p>מה יכול לעזור? ②</p> <p>למשל: לנשם לאט, פנימה באף והחוצה בפה.</p> <p>או דרך משלנו. </p>
<p>מה יכול לעזור? ③</p> <p>למשל: לעשות משהו נעים, כמו לציר, לשיר או לחבק כרית.</p> <p>או דרך משלנו. </p>	<p>מה יכול לעזור? ④</p> <p>למשל: לקפץ, להתמתח או ללכת קצת.</p> <p>או דרך משלנו. </p>

לוח משחק לזוג או לשישיה

קלפי מצבים, לוח אחד, והרבה תשובות שונות.

איך משחקים?

- 1 מערבבים את הקלפים ומניחים אותם בערמה הפוכה.
- 2 בכל תור הופכים קלף אחד וקוראים אותו בקול.
- 3 כלם מצביעים על רגש בלוח ועל גבה במדחם, ומספרים למה.
- 4 משוים: האם הרגשנו אותו דבר? מתר לענות אחרת.
- 5 כשיוצא קלף של עזרה, חושבים יחד על דרך שיכולה לעזור.

איזה רגש?



יש גם רגשות שבאים ביחד. מתר להצביע על שנים.

פמה חזק?



מה יכול לעזור?

משהו נעים

לזוז

לספר למישהו

לנשם לאט

מתר לדלג על תור. לא חייבים לספר על דברים אישיים.



איפה זה בגוף?

בחרים רגש אחד, וצובעים איפה מרגישים אותו.

הרגש:

סימנים שהרגשה אנשים מרגישים:

לב שדופק מהר 

פרפרים בבטן 

חם בפנים 

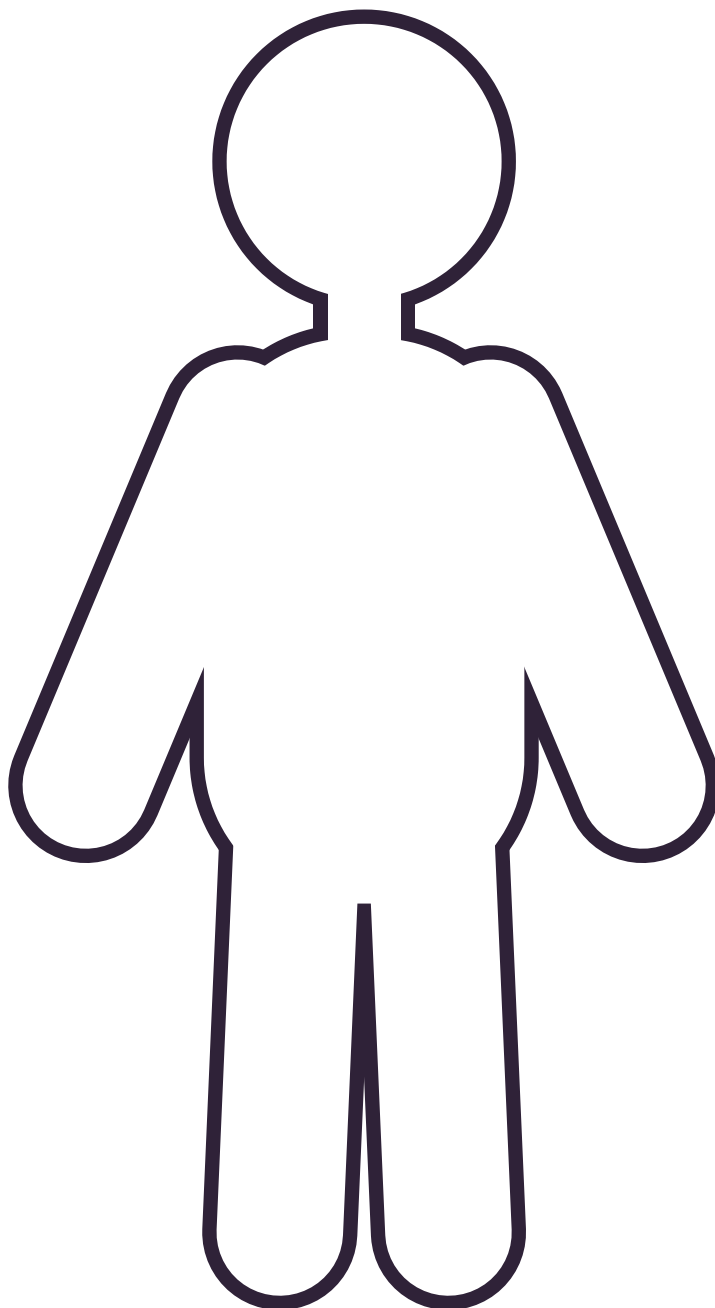
ידיים קפוצות 

דמעות בעינים 

רגלים רוטטות 

נשימה מהירה 

גוף קל ורפוי 



אין תשובה נכונה. כל גוף מרגיש קצת אחרת.

מה יכול לעזור לגוף להרגע?

ההסבר לילדים נשאר צנוע: מספרים שאצל אנשים רבים כעס מורגש כחום בפנים או כאגרופים קפוצים, ופחד מורגש כדפיקות לב או כפרפרים בבטן, ושגם אחרת זה בסדר. אין כאן מפה מדעית של הגוף, אלא הזמנה לשים לב.



כַּרְטִיסֵי יְצִיאָה

ארבעה כרטיסים בעמוד. את הכרטיסים קוראים אחרי השיעור, ולילדים שסימנו את המשבצת בספח פונים עוד באותו יום.



שם:

כַּרְטִיסֵי יְצִיאָה
הָרָגַשׁ שְׁלִי עַכְשָׁיו:

אחר
 פחד
 כעס
 עצב
 התרגשות
 רגע
 שמחה

כמה חזק?

מאוד מאוד
 הרבה
 קצת

משהו שעוזר לי:

☐ חשוב לי לדבר עם מבגר

שם:

כַּרְטִיסֵי יְצִיאָה
הָרָגַשׁ שְׁלִי עַכְשָׁיו:

אחר
 פחד
 כעס
 עצב
 התרגשות
 רגע
 שמחה

כמה חזק?

מאוד מאוד
 הרבה
 קצת

משהו שעוזר לי:

☐ חשוב לי לדבר עם מבגר

שם:

כַּרְטִיסֵי יְצִיאָה
הָרָגַשׁ שְׁלִי עַכְשָׁיו:

אחר
 פחד
 כעס
 עצב
 התרגשות
 רגע
 שמחה

כמה חזק?

מאוד מאוד
 הרבה
 קצת

משהו שעוזר לי:

☐ חשוב לי לדבר עם מבגר

שם:

כַּרְטִיסֵי יְצִיאָה
הָרָגַשׁ שְׁלִי עַכְשָׁיו:

אחר
 פחד
 כעס
 עצב
 התרגשות
 רגע
 שמחה

כמה חזק?

מאוד מאוד
 הרבה
 קצת

משהו שעוזר לי:

☐ חשוב לי לדבר עם מבגר



רגשות לא נגמרים בשיעור אחד. כמה רעיונות לשיעורים הבאים, ועוד חומרים חינוכיים מהסטודיו.

פינת רגיעה



בונים יחד עם הילדים פינה שקטה בכיתה, ותולים בה את התשובות שעלו לשאלה "מה יכול לעזור?".

מדחום של בוקר



כל בוקר, בכניסה לכיתה, הילדים מצביעים על הרגש שלהם ועל הגובה שלו במדחום. אחרי שבוע מדברים על מה שהשתנה.

זיכרון של רגשות



מדפיסים פעמיים את קלפי הרגשות ומשחקים משחק זיכרון. על כל זוג שנמצא מספרים מתי מרגישים ככה.

רגשות בסיפור



קוראים סיפור ועוצרים בנקודות מפתח: מה הדמות מרגישה, כמה חזק, ומה היה יכול לעזור לה.

שני רגשות יחד



משחקים שוב עם קלפי המצבים, והפעם מחפשים מצבים שמעוררים שני רגשות באותו רגע.

שיר של רגש



שומעים שיר שהילדים אוהבים ושואלים: איזה רגש יש בו, וכמה חזק? אחר כך מנסים לשיר אותו ברגש אחר.

עוד מתנות מהסטודיו

קלפי כוחות



מארז היכרות עם קלפי כוחות, לשיחה על מה שעוזר לנו ועל החוזקות שלנו.

<https://hut-mahshava.pages.dev/kochot/>

מודל אפר"ת



אירוע, פרשנות, רגש, תגובה: איך המחשבה משנה את הרגש. מצגת ולוחות להדפסה.

<https://hut-mahshava.pages.dev/aftrat/>

יוצרים קשר ומתמודדים עם עלבון



דפי עבודה במיומנויות חברתיות לכיתות ב' עד ו'.

<https://hut-mahshava.pages.dev/kesher/>

ברטיסיות שיח



שאלות לשיחה בכיתה, להמשך הדיבור על רגשות ועל מה שקורה בינו.

<https://hut-mahshava.pages.dev/sichot/>

טיפים להדפסה: את עמודי הקלפים והכרטיסים כדאי להדפיס בצד אחד בלבד, כי הם נגזרים. הכול עובד גם בשחור לבן: בכל רגש יש פנים ושם, ובמדחום העוצמה מסומנת גם בפסים.

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.

ההסכמות שלנו

- מתר להרגיש הכל.
- מקשיבים, ולא צוחקים על תשובה.
- מתר לדלג על תור.
- מדברים על הקלפים, לא על ילדים מהפכה.

לתלייה בכיתה, או להצגה בפתיחת השיעור.

