



אל עצמי

## איך אתה מרגיש היום?

### מטרת הפעילות:

זיהוי רגשות.

### אביזרי עזר:

כרטיסים

הדפים של "איך אתה מרגיש היום?"

### מהלך הפעולה:

#### שלב א':

1. כל חניך מקבל את הדף הנספח של "איך אתה מרגיש היום?" והולך לצפות במשהו מסוים – אפשר ברחוב, בפנימייה... כמובן בשקט, בלי שהאדם שצופים בו ירגיש ובלי שיפגע חס ושלום.
2. אחרי שהחניכים גמרו לצפות ולסמן הם חוזרים ואומרים על מי הם צפו, מה הוא מרגיש ובמה זה מתבטא.

#### שלב ב':

1. כל חניך מקבל 3 כרטיסי רגשות, שאר הכרטיסים נשארים בקופה.
2. הראשון ישים על השולחן את אחד הקלפים כאשר הכתוב הוא כלפי מטה - על החניך להביע בצורה בלתי מילולית, ע"י פנטומימה או הבעת פנים את ההרגשה שקלף זה מורה עליה.
3. כל משתתף החושב כי בידו קלף המביע אותה הרגשה יניח את הקלף במהופך ליד הקלף הראשון. אח"כ יהפכו את הקלפים כדי לראות האם כיוונו לכוונתו.
4. במקרה שטעו יקחו חזרה את הקלף בתוספת קלף מהקופה. במקביל מקבלי המסר יחזירו את הקלף שלהם לקופה, המנצח - הוא הראשון שהצליח להיפטר מקלפיו.

### נקודות לשיחה:

- מה היתה הרגשתכם כאשר המסר שהעברתם הובן או לחילופין לא הובן?
- מה ניתן להסיק מאי הבנתם של האחרים את המסר?
- האם יש חשיבות למסר בלתי מילולי?
- מה ניתן ללמוד מזה?

זה ממחיש לנו עד כמה אנו לפעמים לא מבינים ויודעים מה בדיוק חברינו מרגיש, הרי הרבה פעמים אדם לא מדבר על רגשותיו ובכל זאת ניכר על פי צורתו החיצונית שהוא עצוב (גב כפוף, עיניים עצובות וכד').

### הפעלה נוספת באותו רעיון:

לקחת תמונות של עיניים מהעיתון ולהדביק על בריסטול ובכל פעם לשאול את החניכים מה העיניים האלו מביעות.

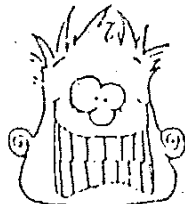
# איך אתה מרגיש היום?



תשוש



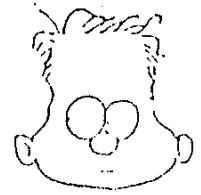
מבולבל



מתלהב



אשם



חשדן



כועס



נדגש



מתוסכל



עצוב



בוטח



נבוך



שמח



שובב



מלא גועל



מפוחד



זועם



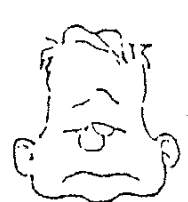
מבוייש



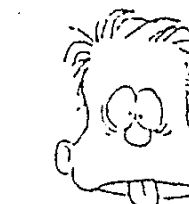
זהיר



מרוצה



מדוכא



עמוס



מלא תקווה



בודד



מאוהב



מקנא



מישועמם



מופתע



מידאג



הפוס



ביישן

כרטיסיות הרגשות

מבולבל	מתלהב	אשם	חשדן
נרגש	מתוסכל	עצוב	בוטח
שמח	שובב	מלא גועל	מפוחד
מבויש	זהיר	מרוצה	מדוכא
מלא תקוה	בודד	מאוהב	מקנא
מופתע	מודאג	המום	ביישן
זועם	נבוך	כועס	תשוש
		משועמם	עמוס