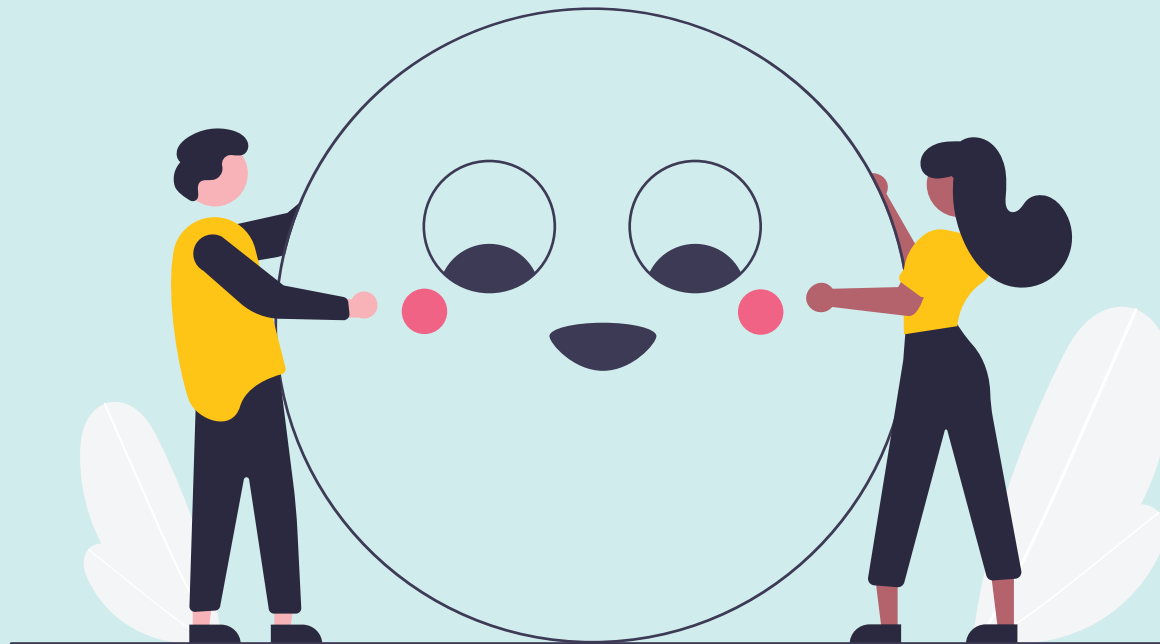


ערכה לאימון חברתי-רגשי בתחום: ליהוי ושיום רגשות

הערכה תעסוק בהכרות עם מנעד הרגשות, תרגול זיהוי ושיום רגשות באופן

טבעי ומשוחזר, וזיהוי הקשר בין האירוע לרגש שמגיע בעקבותיו

לכיתות א'-ב'



מחרת הסיפור: שיער חסימת ניהול ושיתוף רחש מעשה בלב מרגיש

יום של שמש וגם צל
בי רוצה קצת לטיל
שואל את אמא, היא מסכימה בכיף
גם פרנדי רוצה להצטרף
יוצאים להם שלשה
בי, אמא, ופרנדי יחד
יוצאים לשעה של נחת

חברים כל כך טובים
מטילים, משתובבים
מתישבים על הספסל לנוח
נהנים ממשב הרוח
ליד הספסל מתגלה
חפושית עגלגלה
צמח בר כמעט נבול
אבו, פרח ושבלול
ואז נשמעת יללה
חלושה ואמללה
בי ופרנדי מסתכלים
ולפתע מגלים
גור קטן של חתולים!
במהירות הם נגשים
ואת הגור ממששים
פרותו לבנה, עיניו ירקות
ורגליו כל כך דקות

"שלי הגור" בי מחליט
"הוא יהיה אצלנו בחצר האחורית"
"לא" עונה פרנדי בקול נרגז
"הוא גור אצלי בארגז"
הבחנתי בו הראשונה
כך פרנדי לו עונה
וכבר החברים הטובים
נעשים כמעט אויבים

הם חוזרים אל הספסל
לאט לאט, בראש משפיל
יושבים בשקט גב אל גב
הגור קפל את הזנב
אמא מן הצד מתבוננת
ואל הילדים רוכנת
"בי מתוק, ספר לאמא
איך אתה מרגיש בלב פנימה?"
"אני כועס עכשו
וגם טפנת מאכזב
שהחתול אותי עזב"

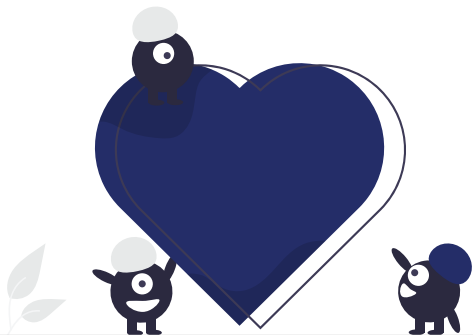
"זה מובן" כך אמא אומרת
ואת פרנדי כך שואלת
"פרנדי, ספרי לנו בבקשה
איך בלב את מרגישה?"

ובלב אני חושבת
אולי בי החבר
לא ישחק אתי יותר?"
"לא נעים" אומרת אמא
"תחשבו נא בחכמה
שניכם עכשו מרגישים
כועסים וחוששים
חבל, חבל זה לא כדאי
בואו נפסיק את זה ודי
מה נעשה כדי שהלב
יחזר להיות שמח ואוהב?"

אומרת פרנדי: יש פתרון
הקשיבו נא לרעיון
יגור הגור אצל בי בחצר
ואני אבוא לבקר"
מחייכת אמא ואומרת
"פרנדי ילדה נהדרת"

"ועכשו גלו לאמא
איך אתם מרגישים בלב פנימה?"
"יש לי רגש של שמחה"
מגלה פרנדי בתוכה
ובי מוסיף:
אני מרגיש גם אהבה

לפרנדי הטובה
אני אוהב גם את הגור
שמהיום אצלי יגור"
מה נלמד מהספור?
לבי ופרנדי זה ברור!
רגשות רבים יש בלב
אכזבה, שמחה, אהבה וכאב
תמיד כדאי לספר
למבגר או לחבר
ודאי נרגיש אז טוב יותר



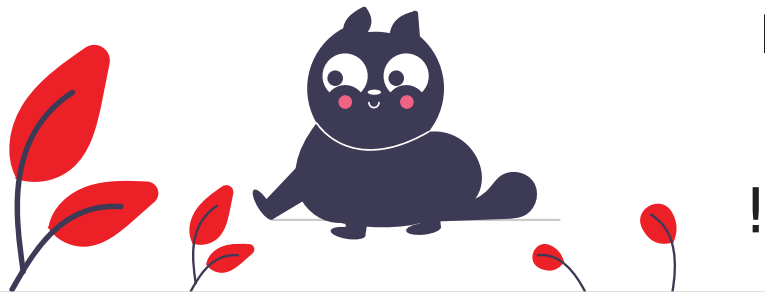
מַעֲשֵׂה בְּלֵב מְרֻגֵשׁ

יום של שמש וגם צל
בי רוצה קצת לטייל
שואל את אמא, היא מסכימה בכיף
גם כרנדי רוצה להצטרף
ויוצאים להם שלשה
בי, אמא, וכרנדי יחד
יוצאים לשעה של נחת



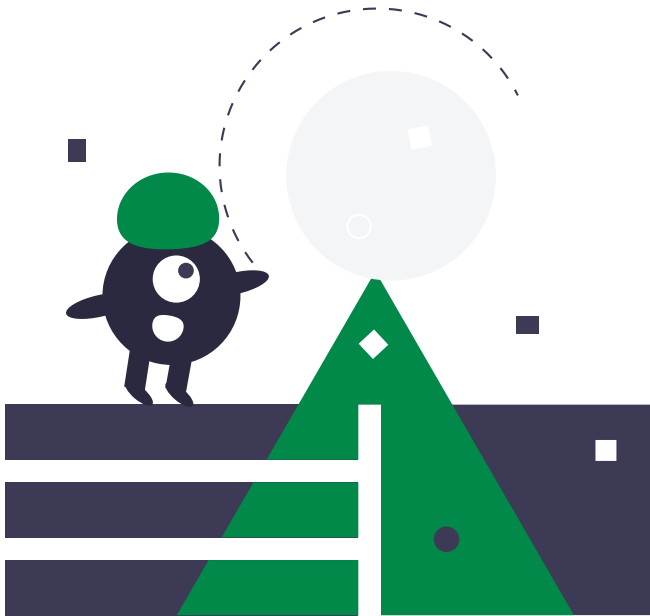
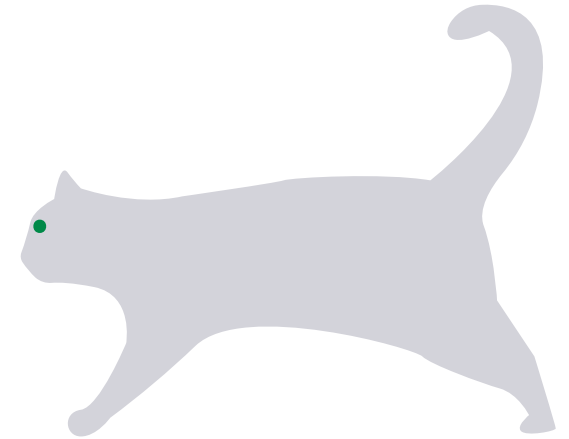
מארת הסיפור: שיש רגשית, ניהול ושיתוף רגשי מעשה בלב מרגיש

חברים כל כך טובים
מטילים, משתובבים
מתישבים על הספסל לנוח
נהנים ממשב הרוח
ליד הספסל מתגלה
חפושית עגלגלה
צמח בר כמעט נבול
אבן, פרח ושבלול
ואז נשמעת יללה
חלושה ואמללה
בי ופרנדי מסתכלים
ולפתע מגלים
גור קטן של חתולים!

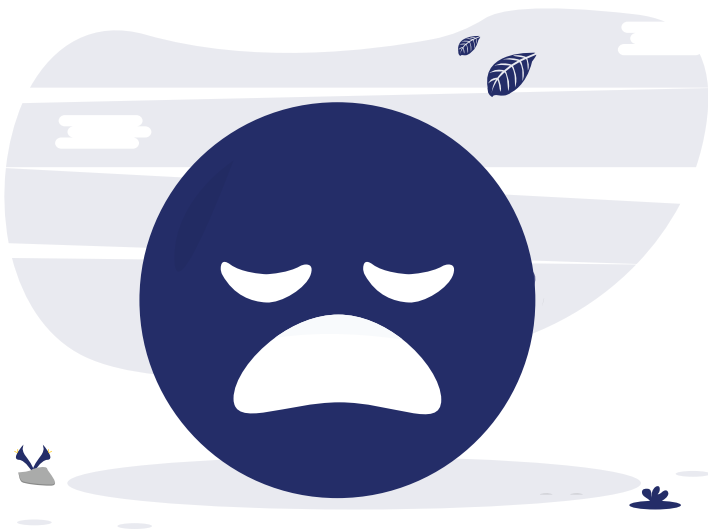


מארת הסיפור: שיש רגשית, ניהול ושיתוף רגשי מעשה בלב מרגיש

במהירות הם נגשים
ואת הגור ממשישים
פרותו לבנה, עיניו ירקות
ורגליו כל כך דקות



"שלי הגור" בי מחליט
"הוא יהיה אצלנו בחצר האחורית"
"לא" עונה פרנדי בקול נרגז
"הוא יגור אצלי בארגז"
הבחנתי בו הראשונה
כך פרנדי לו עונה
וכבר החברים הטובים
נעשים כמעט אויבים



מַעֲשֵׂה בַּלֵּב מְרֻגֵשׁ

הם חוזרים אל הספסל
לאט לאט, בראש משפּל.
יושבִים בְּשֶׁקֶט גַּב אֶל גַּב
הגור קפל את הזנב
אמא מן הצד מתבוננת
ואל הילדים רוכנת
"בי מתוק, ספר לאמא

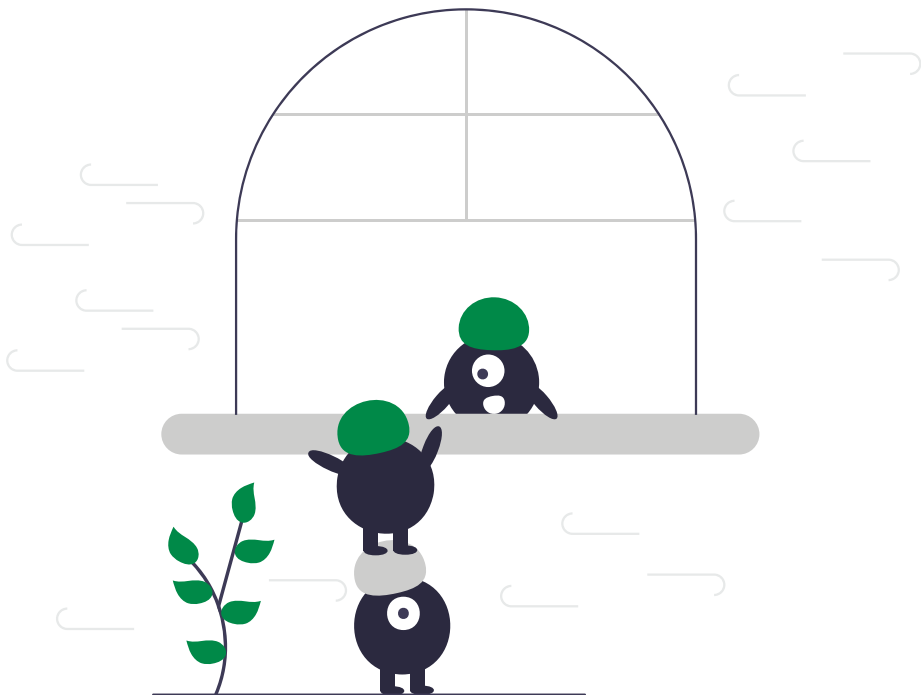
איך אתה מרגיש בלב פנימה?"
"אני כועס עכשו
וגם טפנת מאכזב
שהחתול אותי עזב"



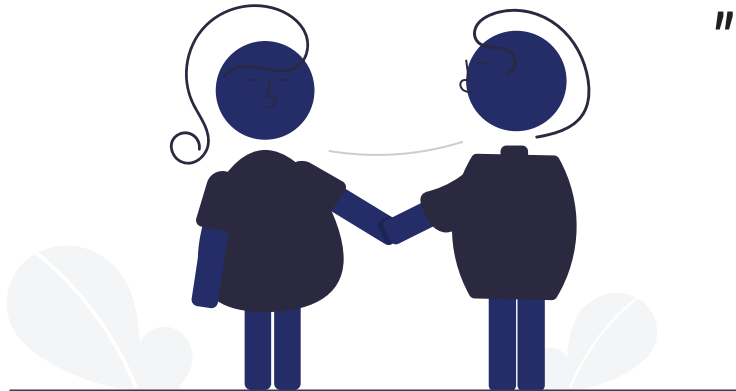
"זה מובן" כך אמא אומרת
ואת פרנדי כך שואלת
"פרנדי, ספרי לנו בבקשה
איה בלב את מרגישה?"
"אני פגועה ונעלבת"



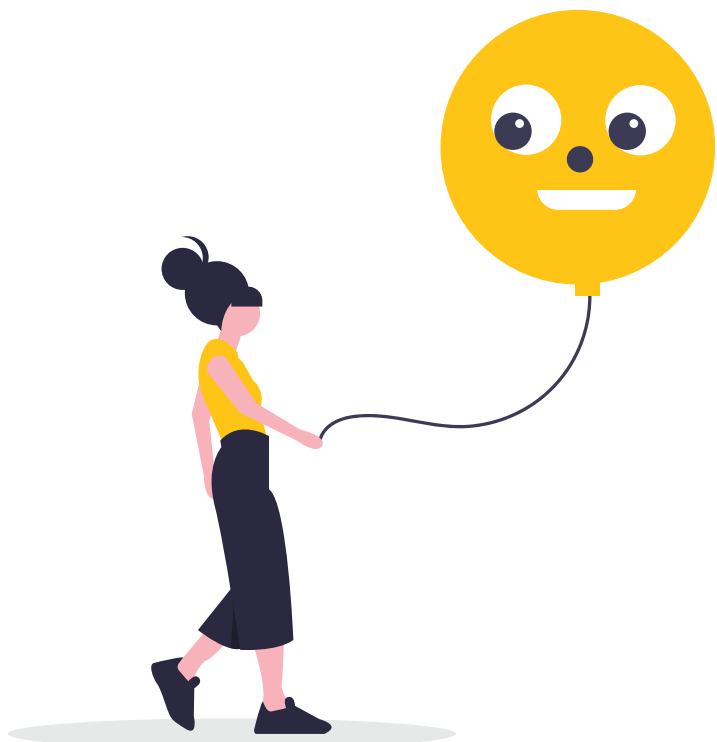
ובלב אני חושבת
אולי בי החבר
לא ישחק אתי יותר?"



"לא נעים" אומרת אמא
"תחשבו נא בחכמה
שניכם עכשו מרגישים
כועסים וחוששים
חבל, חבל, זה לא כדאי
בואו נפסיק את זה ודי
מה נעשה כדי שהלב
יחזר להיות שמח ואוהב?"



אומרת פֶּרְנָדִי: יש פתרון
הקשיבו נא לרעיון
יגור הגור אצל בי בחצר
ואני אבוא לבקר"
מחייכת אמא ואומרת
"פֶּרְנָדִי ילדה נהדרת"

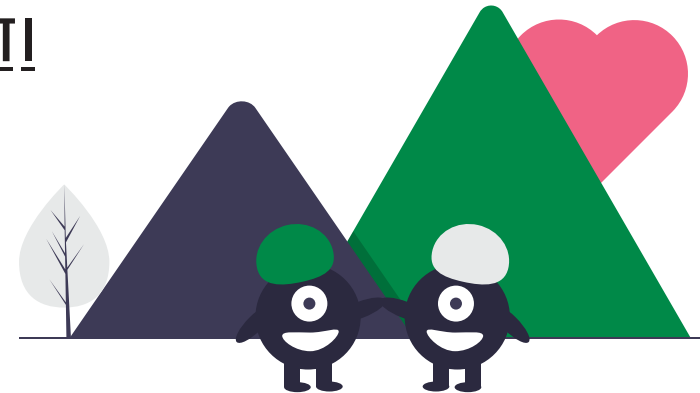


"וְעַכְשָׁו גָּלוּ לְאִמָּא
אִיךָ אַתֶּם מְרֻגְשִׁים בְּלֵב פְּנִימָה?"
"יֵשׁ לִי רֶגֶשׁ שֶׁל שְׂמֻחָה"
מְגַלָּה כְּרֻנְדִי בְּתוֹכָהּ
וּבִי מוֹסִיף:
אֲנִי מְרֻגֵשׁ גַּם אֶהְבָּה
לְכָרְנָדִי הַטּוֹבָה
אֲנִי אוֹהֵב גַּם אֶת הַגּוֹר
שֶׁמֵהִיוּם אֶצְלִי יְגוֹר"



מרתק הסיפור: שיש רגשית, ניהול ושיתוף רגשי מעשה בלב מרגיש

מה נלמד מהספור?
לבי וקרנדי זה ברור!
רגשות רבים יש בלב
אכזבה, שמחה, אהבה וכאב
תמיד כדאי לספר
למבגר או לחבר
ודאי נרגיש אז טוב יותר!



שיח חברתי בעקבות הסיפור

שאלות לשיתוף אורח:

כיצד פרצה המריבה?
מה הרגשתם של
"בי ופרנדי"?

"בי ופרנדי" רוצים את
הגור. האם גם אתם
מחבבים בעלי חיים?

איזו פעילות בחרו
"בי ופרנדי" לעשות יחד?
האם גם לכם יש פעילויות
שאתם עושים עם חברים?

מי ויתר בסופו של דבר?
מה לדעתכם
מרוויחים מויתור?

אלו רגשות אתם
מכירים מחיי היומיום?
כעס, אהבה, שמחה,
אכזבה.

מהי העצה
של אמא ל"בי ופרנדי"?



באקבות הסיפור
מעשה בלב מרגיש

פעילות בעקבות הסיפור

משחק הפרצופים:

בפעילות זו הילדים יתאמנו על מנעד הרגשות, ויכירו את המגוון הקיים. וכן יתרגלו זיהוי ושיום רגשות וזיהוי הקשר בין הארוע לרגש שמגיע בעקבותיו

אביזרים: קלפי רגשות- נספח א'

שלב א'

יש לשאול את הילדים אלו רגשות הם מכירים, ולכוון אותם למגוון רחב של רגשות. כמו אכזבה, התרגשות, תסכול, אהבה, תקווה וכו'.

שלב ב'

יש לסדר את קלפי הרגשות בערמה ולהציג לילדים בכל פעם קלף אחד.

שאלות לשיח:

- התבוננו בפנים של "בי ופרנדי" ונסו לזהות. מה הם מרגישים.
- מה עוזר לכם לזהות מה הם מרגישים?
- עשו פרצוף זהה להרגשה של "בי ופרנדי".

בזקמות הסיפור
מַעֲשֵׂה בַּלֵּב מְרֻגָּשׁ

אומנות בעקבות הסיפור
לוח הרגשות:



**חשוב מאד לפתח שיח רגשי כבר מהגיל הצעיר.
לוח הרגשות יעזור לילדים, לזהות לשיים ולבטא את רגשותיהם באופן טבעי ומשוחרר.**

שלב א'

יש להדפיס את לוח הרגשות על פלקט ואת התמונות המרגישות על דף רגיל.
כל ילד יקבל תמונה, צבעים וחומרי יצירה, ומכין תמונה של רגש ללוח הרגשות.
יש להדביק את התמונות המוכנות על לוח הרגשות ולתלות על הקיר.

שלב ב'

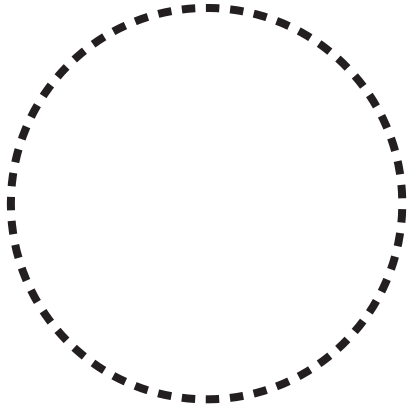
כל ילד יקבל לוח רגשות לציור חופשי ויצייר פרצוף מתאים לכל רגש

נספח א' קלף רגשית

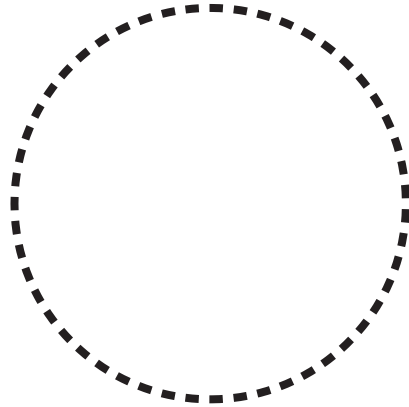


נספח ב'

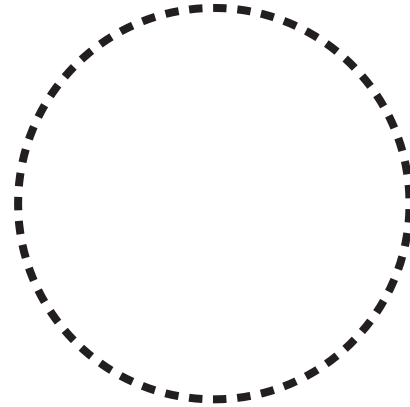
אוח פרוסלית



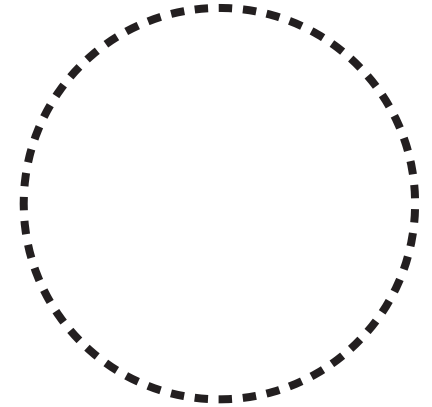
עצב



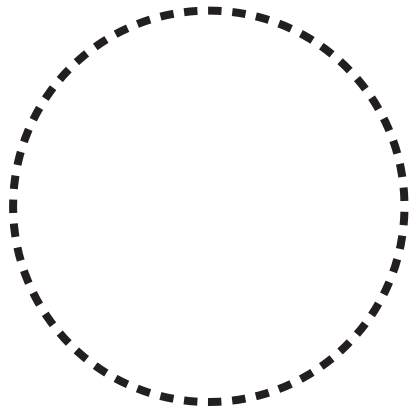
שמחה



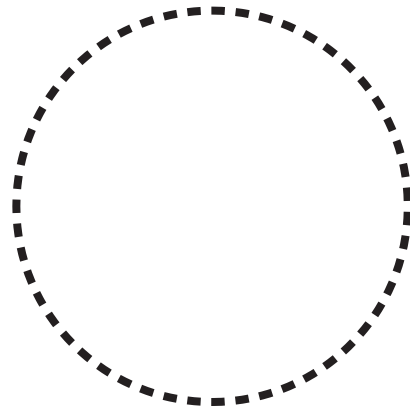
בושה



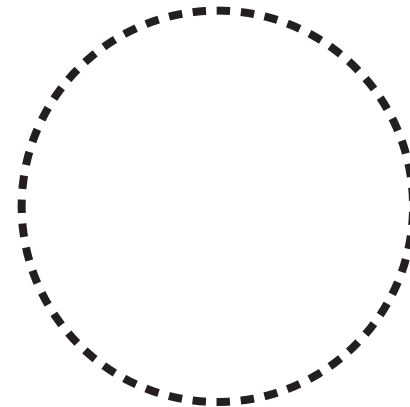
אכזבה



כעס



בלבול

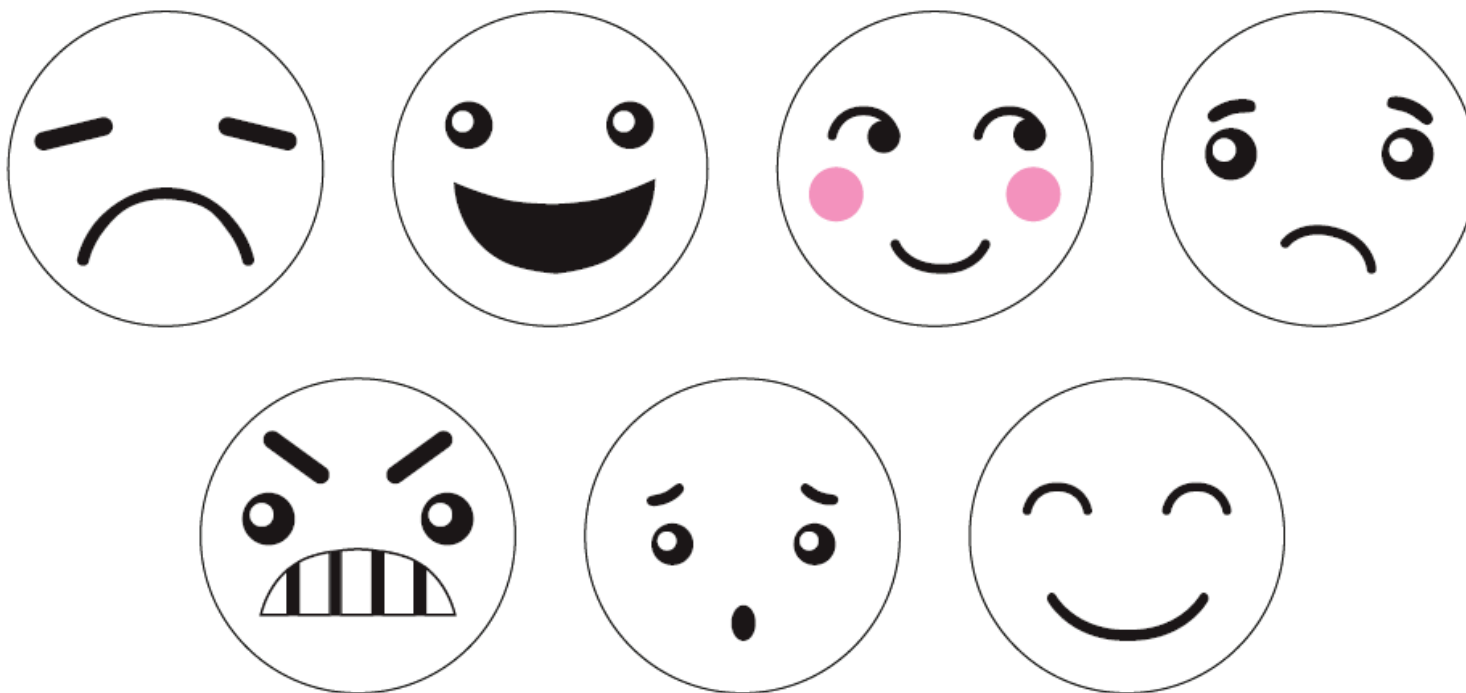


התרגשות

נספח ג'

תמונות אנוח הרגשית

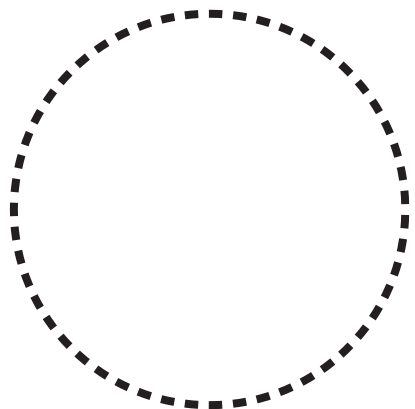
צבעו וקשטו את התמונות והדביקו במקום המתאים בלוח הרגשות



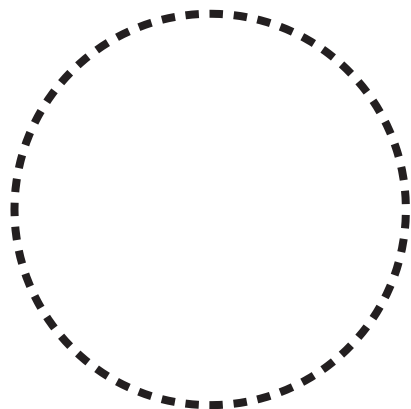
נספח ד'

אוח רגשית אצויר חופשי

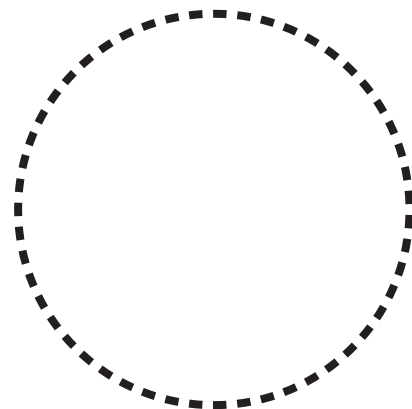
ציירו פרצוף מתאים לכל רגש



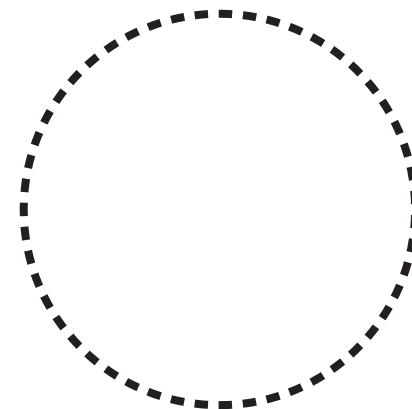
עצב



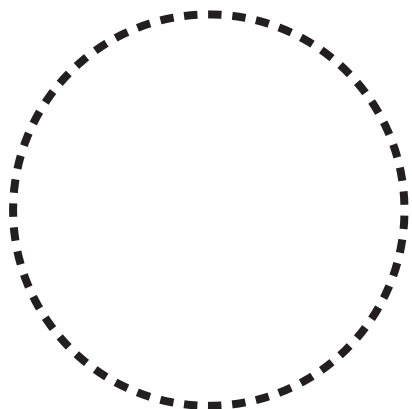
שמחה



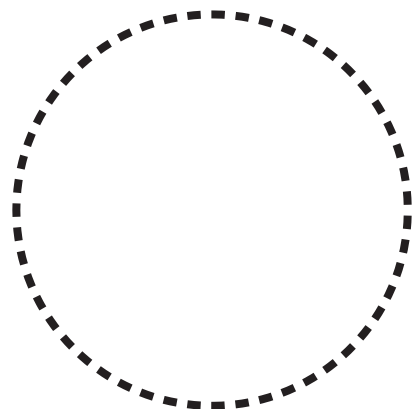
בושה



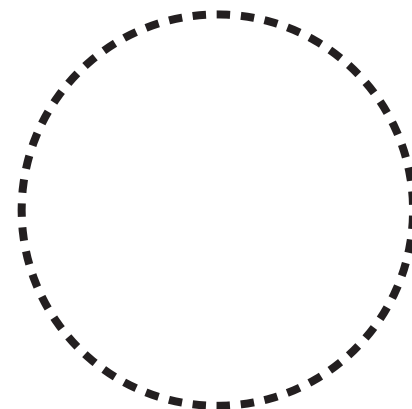
אכזבה



כעס



בלבול



התרגשות