

ערכה

לאימון חברתי-רגשי

בתחום: זיהוי ושיום רגשות

הערכה תעסוק בהכרות עם מנעד הרגשות, תרגול זיהוי ושיום רגשות באופן טבעי ומשוחזר, וזיהוי הקשר בין האירוע לרגש שמגיע בעקבותיו

בזכר אבינו חביב
B-Friend
כלי לשיפור המצב החברתי

מעשה בלב מרגיש

לפרנדי הטובה
אני אוהב גם את הגור
שמהיום אצלי גור"

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



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

"לא נעים" אומרת אמא
"תחשבו נא בחכמה
שניכם עכשו מרגישים
נועסים 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 לבעיון
גור הגור אצל בי בחצר
ואני אבוא לבקר"
מחייכת אמא ואומרת
"פרנדי! לזה נהדרת"

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



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

הם חוזרים אל הספסל
לאט לאט, בראש משפלה
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 נועס עכשו
וגם טפנת מאכזב
שהחתול אותי עזב"

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



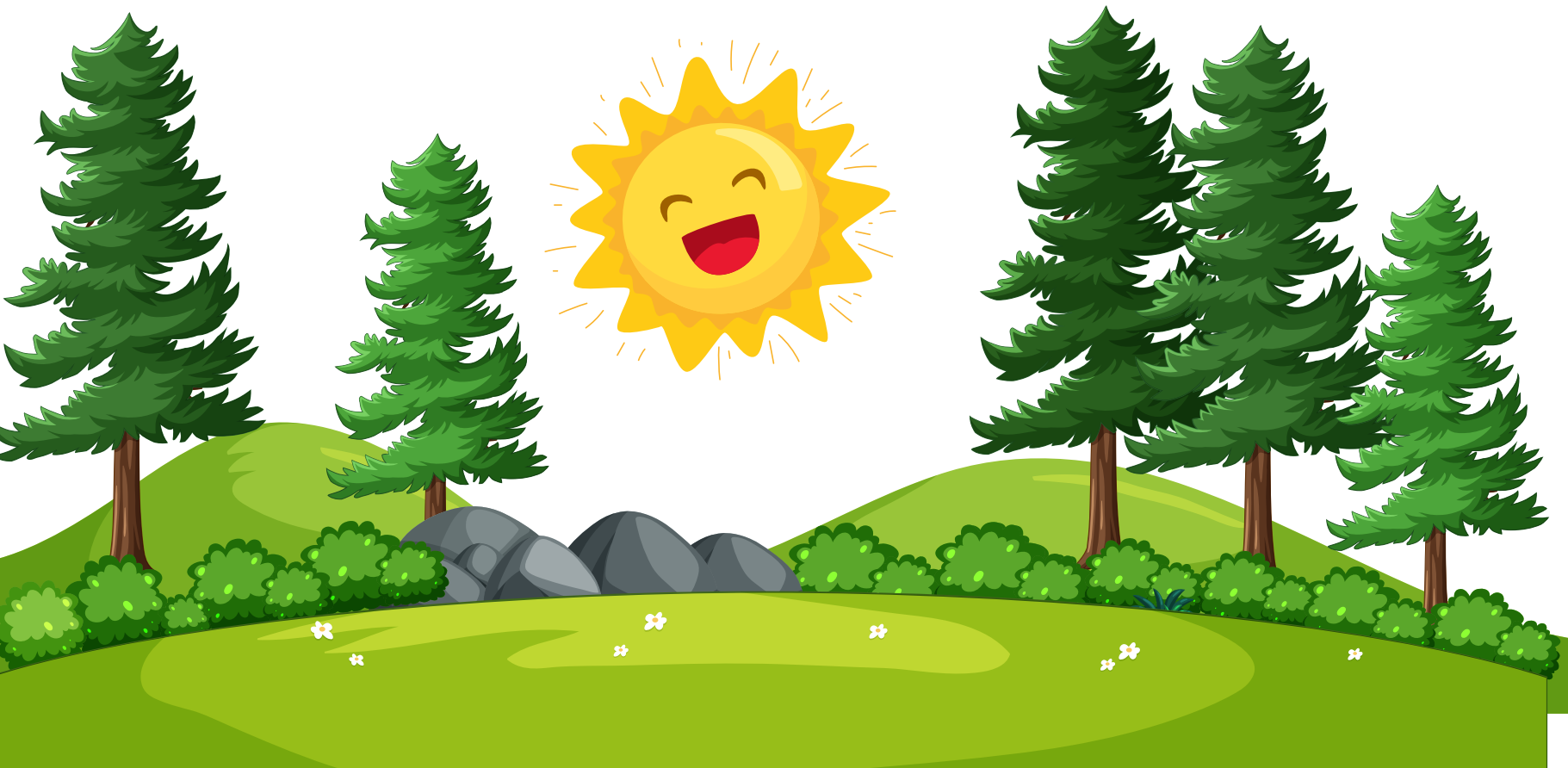
יום של שמח וגם צל
בי רוצה קצת לטיל
שואל את אמא, היא מסכימה בכיף
גם פרנדי רוצה להצטרף
ויוצאים להם לשלשה
בי, אמא, ופרנדי יחד
יוצאים לשעה של נחת

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

במהירות הם נגשים
ואת הגור ממשיכים
פרותו לבנה, עיניו ירקות
וברגליו כל כך דקות

מַעֲשֵׂה בְּלֵב מְרַגֵּשׁ

יום של שמש וגם צל
בי רוצה קצת לטייל



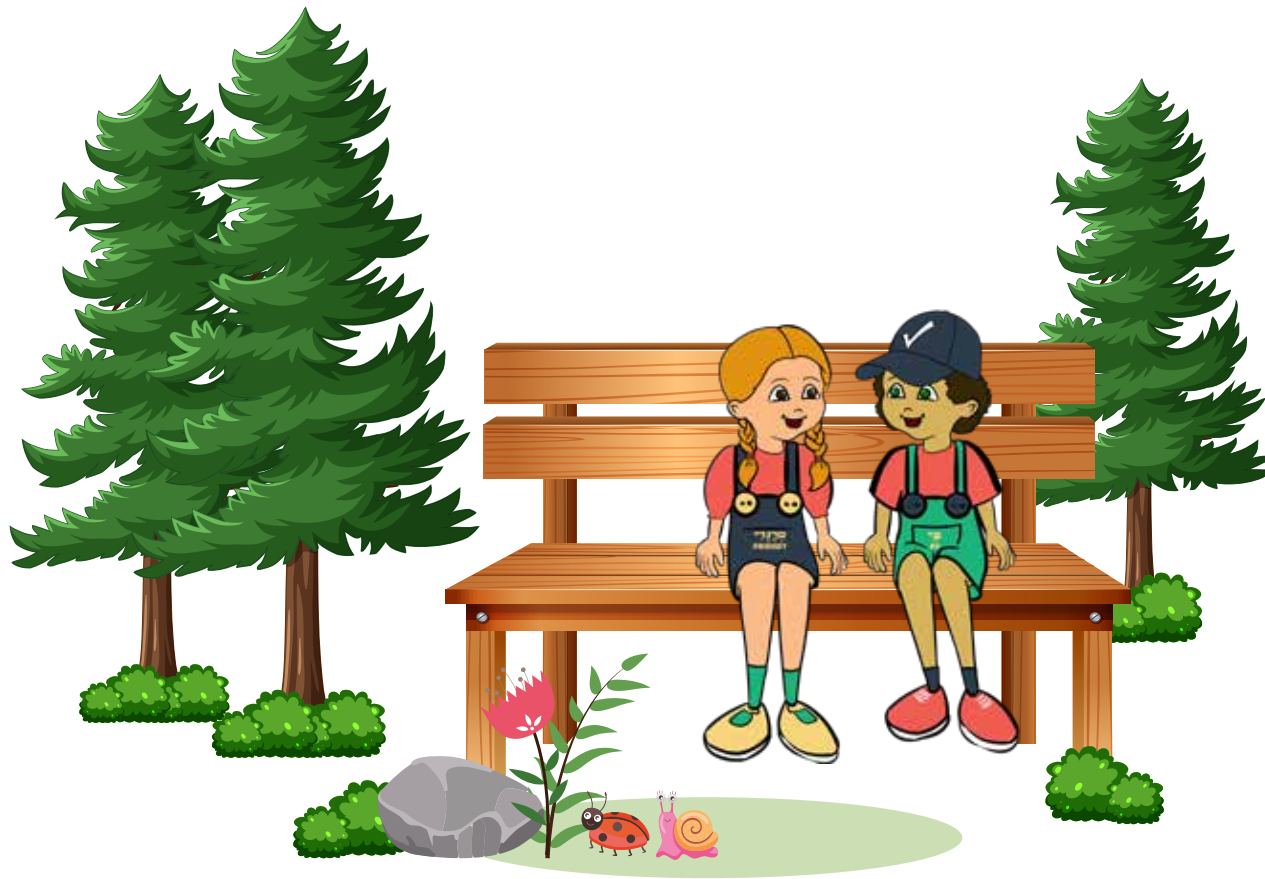
מעשה בלב מדגיש

שואל את אמא, היא מסכימה בכיף
גם סרנדי רוצה להצטרף
ויוצאים להם שלשה



מעשה בלב מדגיש

בִּי, אָמָא, וּפְרָנְדִי יַחַד
יוֹצְאִים לְשָׁעָה שֶׁל נַחַת
חֲבֵרִים כָּל כֶּךָ טוֹבִים
מְטִילִים, מִשְׁתּוֹכְבִים
לֵיד הַסִּפְסָל מִתְגַּלָּה
חֲפוּשִׁית עֲגֵלְגָלָה
צִמַח בָּר פְּמַעַט נָבּוּל
אָבּוּ, פְּרַח וְשִׁבְלוּל



מַעֲשֵׂה בְּלֵב מְרֻגָּשׁ

וְאִזּוֹ נִשְׁמַעַת יְלָלָה
חֲלוּשָׁה וְאַמְלָלָה
בֵּי וּפְרָנְדֵי מִסְתַּכְלִים
וּלְפִתַּע מְגִלִים
גֹּזֵר קָטָן שֶׁל חֲתוּלִים!



מעשה בלב מרגיש

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





"שְׁלוּ הַגּוֹר" בִּי מִחֲלוּט
"הוּא יִהְיֶה אֲצִילָנוּ בְּחָצֵר הָאֲחוּרִית"

מעשה בלב מרגיש



"לא" עונה פִּרְנָדִי בקול נָרָז
"הוא יגור אצלי פִּאֲרָז"
הבְּחִנְתִּי בו הָרֵאשׁוֹנָה"
כִּן פִּרְנָדִי לו עונה

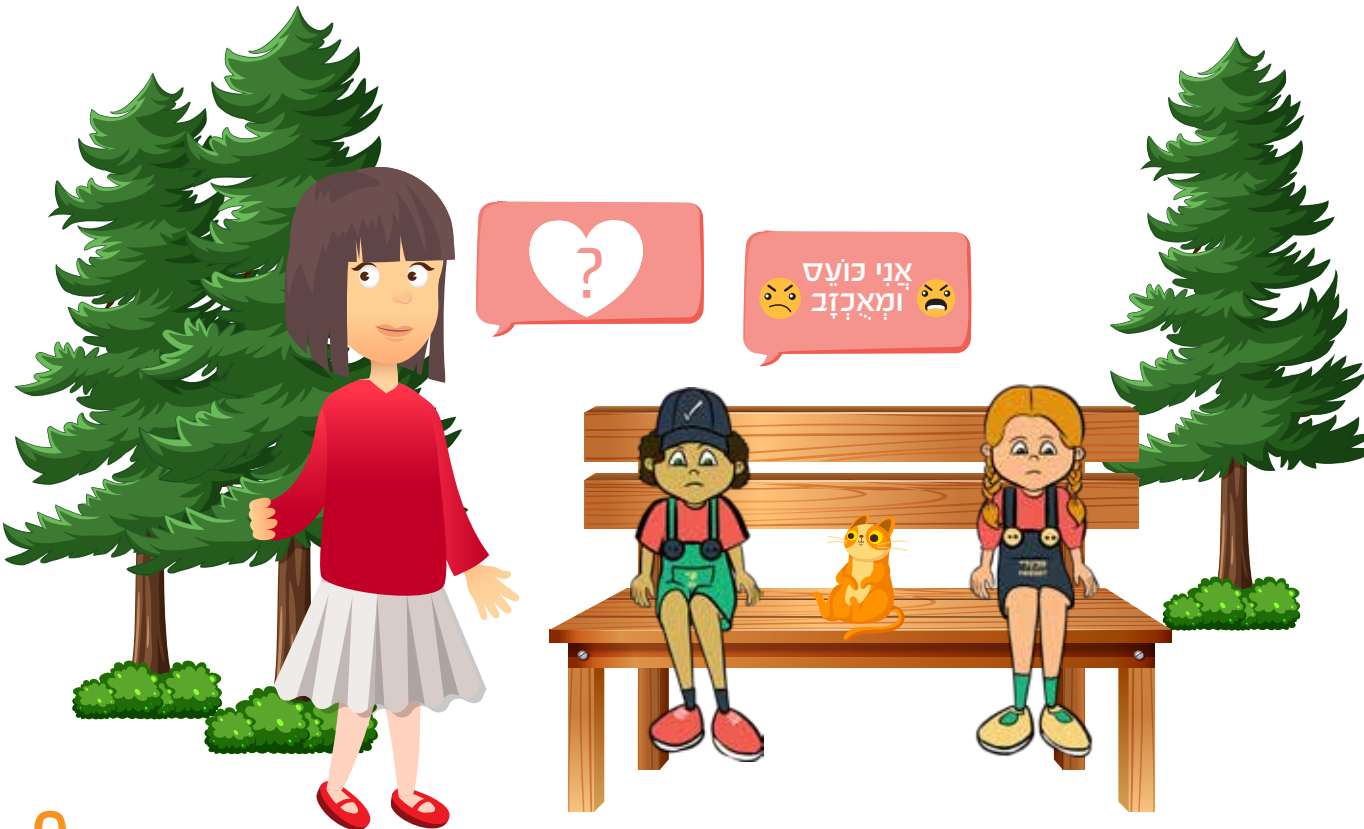
מעשה בלב מרגיש

וכך החברים הטובים
נעשים כמעט אויבים
הם חוזרים אל הספסל
לאט לאט, בראש משפּל.
יושבים בנשקט גב אל גב
הגור קפּל את הזנב



מעשה בלב מרגיש

אמא מן הצד מתבוננת
ואל הילדים רוכנת
"בי מתוק, ספר לאמא
איך אתה מרגיש
בלב פנימה?"
"אני נועס עכשו
וגם טפנות מאכזב
שהחתול אותי עזב"



מעשה בלב מרגיש

"זה מובן" כך אמא אומרת
ואת סרנדי כך שואלת
"סרנדי, ספרי לנו בבקשה
איך בלב את מרגישה?"
"אני פגועה ונעלבת
ובלב אני חושבת
אולי בי החבר
לא ישחק אתי יותר?"



מעשה בלב מרגיש

"לא נעים" אומרת אָמָא
"תחשבו נָא בְּחִכְמָה
שְׁנֵיכֶם עֲכָשׁוּ מִרְגִישִׁים
כּוֹעֲסִים וְחוֹשְׁשִׁים
חָבֵל, חָבֵל זֶה לֹא כִדְאִי
בּוֹאוּ נִפְסִיק אֶת זֶה וְדִי
מָה נַעֲשֶׂה כִּדִי שֶׁהֵלֵב
יִחְזַר לְהִיּוֹת
שְׂמֵחַ וְאוֹהֵב?"



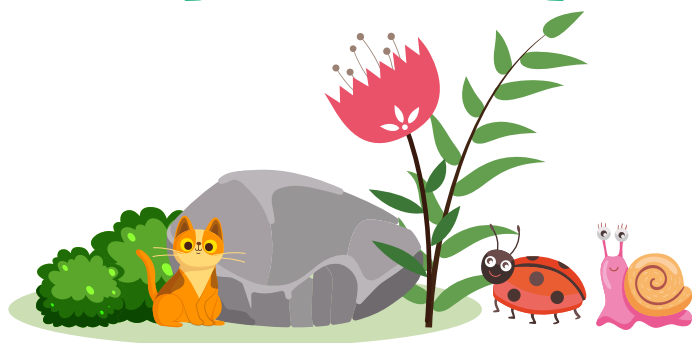
מעשה בלב מרגיש

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



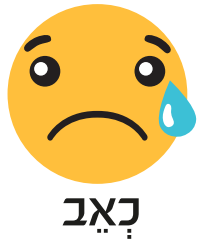
מעשה בלב מרגיש

"יש לי רגש של שמחה"
מגלה סרנדי בתוכה
ובי מוסיף:
אני מרגיש גם אהבה
לסרנדי הטובה
אני אוהב גם את הגור
שמעיוס אצלי וגור"



מעשה בלב מרגיש

מה נלמד מהספור?
לבי וסרנדי זה ברור!
רגשות רבים יש בלב
אכזבה, שמחה, אהבה וכאב
תמיד נדאי לספור
למבגר או לחבר
נדאי נרגיש אז טוב יותר!



מעשה בלב מרגיש

שיח חברתי בעקבות הסיפור 

שאלות לשיח מורחב:

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

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

4. מהי העצה של אמא ל"בי ופרנדי"?

3. כיצד פרצה המריבה? מהי הרגשתם של "בי ופרנדי"?

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

5. מי ויתר בסופו של דבר? מה לדעתכם מרוויחים מויתור?

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".

נספח א' קאסי האלות



מעשה בלב מרגיש

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.

אביזרים: לוח הרגשות- נספח ב', תמונות מרגישות- נספח ג', לוח רגשות לציור חופשי- נספח ד', צבעים וחומרי יצירה.

שלב א'

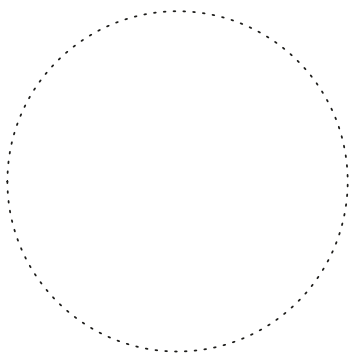
יש להדפיס את לוח הרגשות על פלקט ואת התמונות המרגישות על דף רגיל. כל ילד יקבל תמונה, צבעים וחומרי יצירה, ומכין תמונה של רגש ללוח הרגשות. יש להדביק את התמונות המוכנות על לוח הרגשות ולתלות על הקיר.

שלב ב'

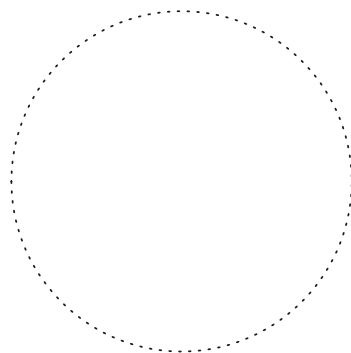
כל ילד יקבל לוח רגשות לציור חופשי ויצייר פרצוף מתאים לכל רגש

נספח ב' אוח ככאלות

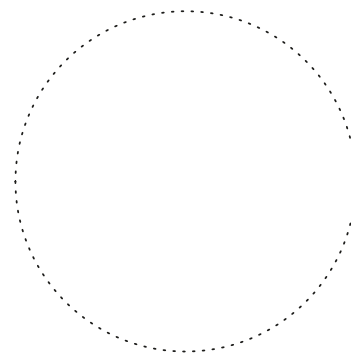
איך אני מרגיש היום?



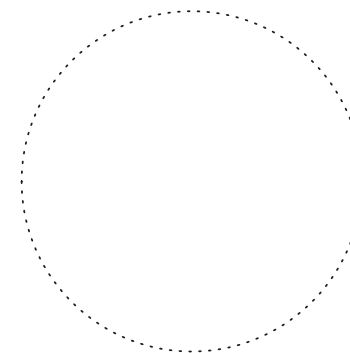
עצב



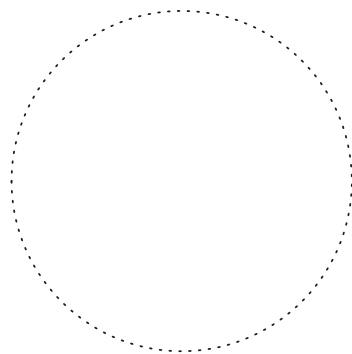
שמחה



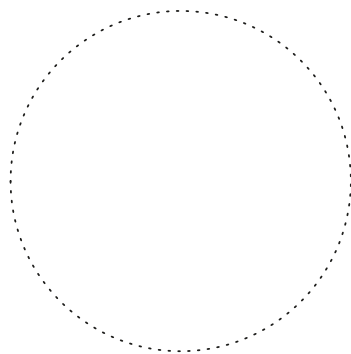
בושה



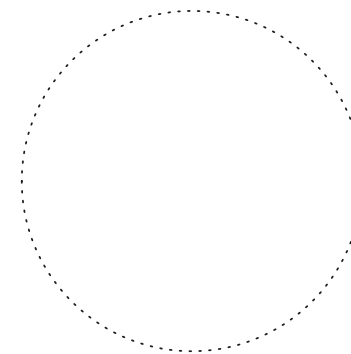
אכזבה



כעס

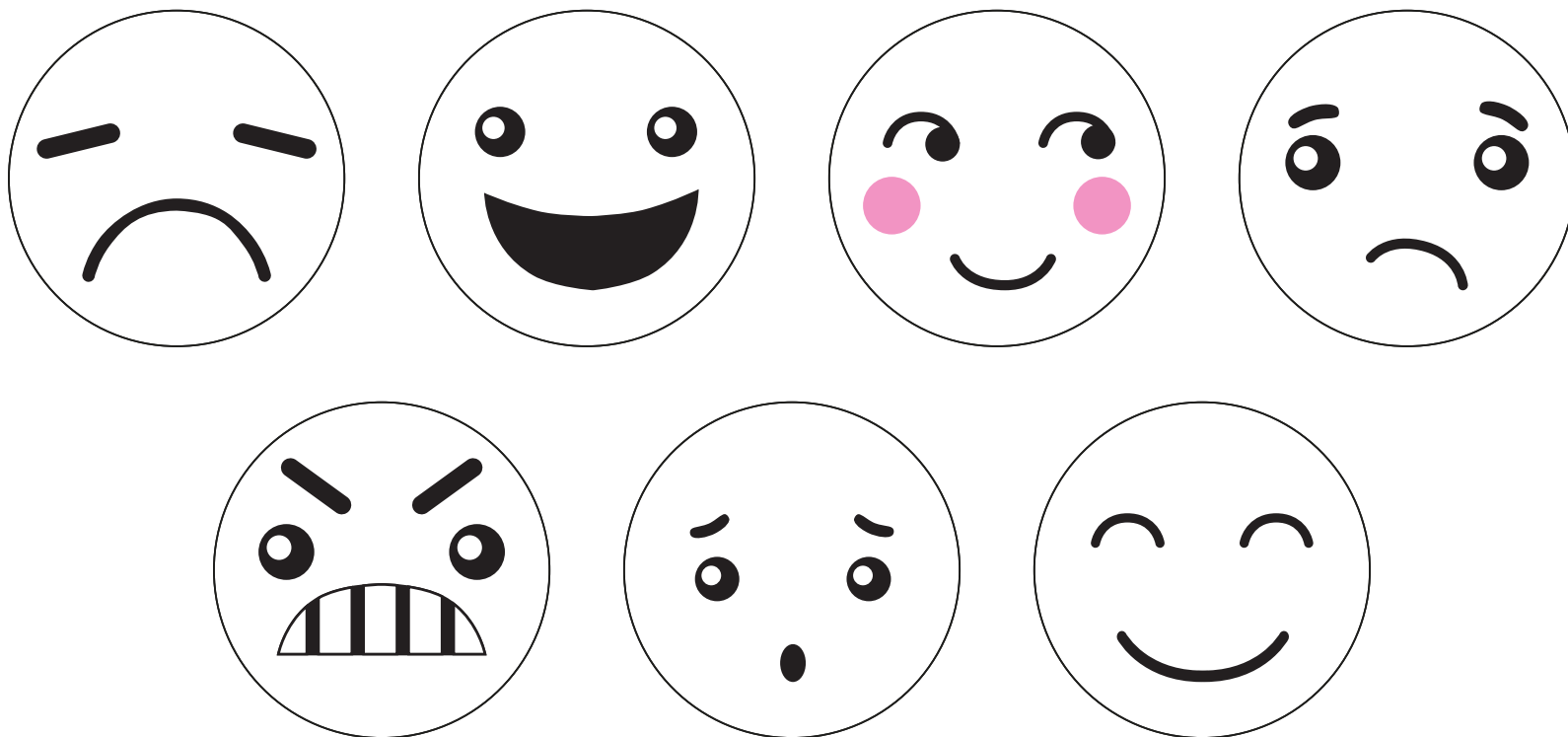


בלבול



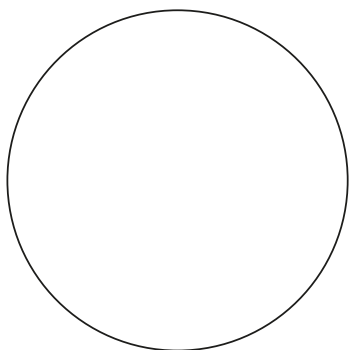
התרגשות

נספח ג' מאונות אנוח כראשית
צבעו וקשטו את התמונות והדביקו במקום המתאים בלוח הרגשות

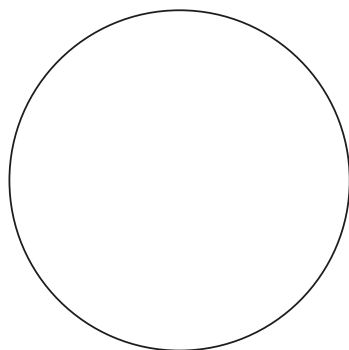


נספח ד' אוח נאילות אביו חובלי

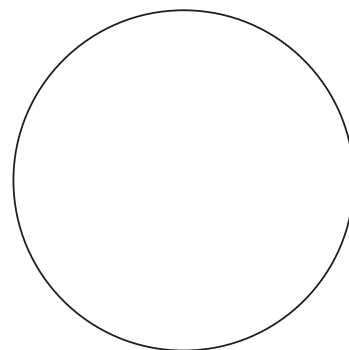
ציירו פרצוף מתאים לכל רגש



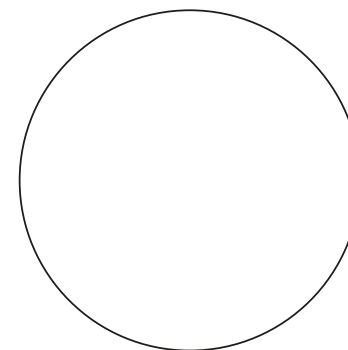
עצב



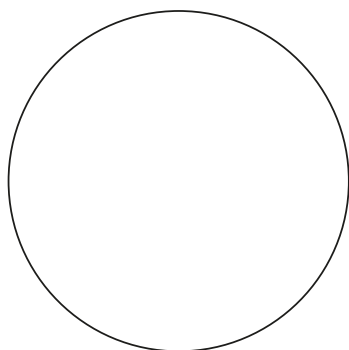
שמחה



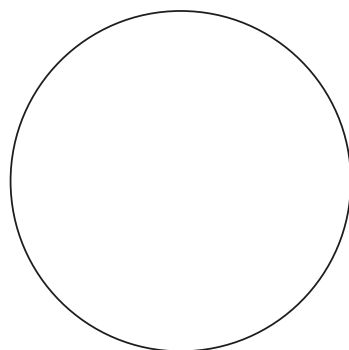
בושה



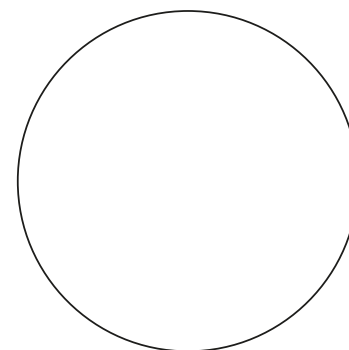
אכזבה



נעס



בלבול



התרגשות