

ציפור הנפש - העמקה

פעילות 1: מילים להבעת רגשות

מטרת הפעילות: יצירת אוסף של מילים ומשפטים שיעזרו להביע רגשות, כך שנוכל לנהל דיאלוג סביב הרגשות שלנו.

ציוד: מגרות רגשות, מקרן ומחשב (אופציונלי), שירים מודפסים בכמה עותקים, מספריים, גיליוני נייר טואלט ריקים, דבק, מספרים, עינים זזות, מנקי מקטרות, נוצות.

מהלך הפעילות:

פתיחה: הקראת הסיפור ציפור הנפש. אפשר [להקריא](#) את הסיפור או [להשמיע](#) אותו.

מגירות של רגשות לפי ציפור הנפש

יצירת אוסף של מילים ומשפטים שיעזרו להביע רגשות, כך שנוכל לנהל דיאלוג סביב הרגשות שלנו.

מכינים לוח מגרות של ציפור הנפש. על כל מגרה כתוב שם של רגש אחר (כעס, שמחה, מחלוקת, התעלמות, הקשבה). לוח המגרות נשאר בחדר הקבוצה.

קראו עם הילדים בקול 2-3 שירים על רגשות [[כאן](#) או [כאן](#) אחרים]. שאלו את הילדים לאיזו מגרה/רגש מתאים השיר שקראנו.

את המשפטים למגרות של ציפור הנפש הקבוצתית הם יגזרו מתוך השירים שהקראנו או/וגם משפטים שהמדריכה תכין מראש או/וגם משפטים שהם מחברים. לדוגמא: לתוך מגרה בנושא כעס אפשר להכניס את המשפט "אני כועסת כי לא הקשיבו לי". הילדים יגזרו את המשפטים מהשיר שהכי אהבו. ניתן לצבוע את המשפטים בצבע שמתאים לדעתם לתיאור הרגש. כל משפט שהכינו ישימו במגרה המתאימה. מעכשיו בכל הזדמנות שירצו יוכלו לשלוף משפט ממגרה, להשתמש בו ולהחזיר.

עודדו את הילדים לכתוב בעצמם משפטים שמתאימים להבעת הרגש: איך לדעתך מתאים להגיד למישהו שכועסים עליו? איך לדעתך הכי כדאי להגיש למישהו שפחדים ממהו? וכך הלאה על הרגשות השונים לפי מרחב הלמידה של הילד. בחרו גם אתם משפטים מהשירים וחברו בעצמכם משפטים כך שהילדים יוכלו ללמוד מכם ניסוחים טובים להבעה רגשית.

שאלות מנחות בזמן הפעילות: האם קרה לך שהיית צריכה להשתמש במילים ולא היו לך? יש לך דוגמא למקרה שקרה השבוע בו היה עוזר לך אם היה לך משפט כזה? ההכוונה למקרים ספציפיים תעזור לילדים (בייחוד לקטנים) להבין את משמעות הפעילות. הקפידו שכל ילד/ה נותנים דוגמא מעולמם למקרה בו אפשר להשתמש במילים של ציפור הנפש.

מסר להעביר לילדים: בבית הנוער אנחנו נשתמש במילים כדי שיקשיבו לנו ונקשיב לרגשות של אחרים. (זאת כמובן במקום אלימות, הסתגרות וכו').

ציפור הנפש שלי - כל ילד/תיצור את הציפור שלו/ה. הוראות ליצירת ציפור בנספחים. בתוך הציפור האישית ישימו משפט שהם לוקחים איתם כדי שיוכלו להשתמש בו גם כשהמגרות לא איתם.

מליאת סיכום: היום הכנו יחד את ציפור הנפש של הקבוצה. מהיום והלאה כל אחת/ה יכול/ה לגשת לציפור ולשלוף ממנה משפט שיעזור לה להביע את רגשותיה בכל רגע נתון בקבוצה. לא לשכוח להחזיר את המשפטים לציפור.

פעילות 2: רגשות בצליל ובגל

מטרת הפעילות: הכרות עם דרכים שאינן מילים כדי להביע רגשות

ציוד: רמקולים/פלפון, כלי נגינה, בריסטול, ניירות צלופן בצבעים שונים, דפים לציור וטושים,

משימה קבוצתית בקבוצות קטנות. כל קבוצה עוברת בתחנות שונות וצריכה לבצע את המשימות השונות.

1. שומעים כמה קטעי מוסיקה והילדים צריכים להגיד אילו רגשות מועברים בצלילים. בחרו מוסיקה קלאסית או אינסטרומנטלית (ללא מילים).
2. הקבוצה צריכה להחליט על רגש מסוים ולהכין לו לחן אותו יבצעו בעזרת כלי נגינה שונים. "השופטים" בתחנה יצטרכו לזהות את הרגש שהקבוצה ניסתה להעביר בצלילים.
3. על גבי פרצוף ניטראלי מצויר על בריסטול ישים מפעיל התחנה כל פעם צבע אחר של נייר צלופן. הילדים יצטרכו להגיד לאיזה רגש הפנים הצבועות מתקשר להם.
4. תחנת רגשות הם כמו גלים: אילו סוגי גלים אתם מכירים? איך גלים נראים? גלים שונים זה מזה? תארו גלים שראיתם. הגלים לפעמים סוערים, לפעמים גבוהים, לפעמים חלשים, לפעמים במערבולות. הגלים דומים לרגשות שלנו- גם הרגשות שונים כל פעם, גם הרגשות משתנים מרגע לרגע. בתחנה הזו כל אחד יצייר את הרגשות שלו כאילו היו גל. עם איזה גל הגעת לפה היום? אחרי שכל אחד צייר נחבר את הציורים לכדי אוקינוס אחד גדול. מי שירצה יוכל לספר על מה שצייר. יכול להראות ככה, ולקוח מתוך האתר [הזה](#).



מליאת סיכום: היום ראינו שרגשות ניתן להביע גם באמצעות מוסיקה וגם באמצעות צבעים. לא תמיד קל לדבר את הרגשות ולכן טוב שאפשר להביע רגשות גם באמצעות מוסיקה וצבעים. כל אחד יכול לנסות להביע את רגשותיו בדרך שבה שהכי נוחה לו ובמרכז שלנו תמיד אפשר להגיד איך אני מרגיש גם בלי מילים.

פעילות 3: מירוץ הרגשות

מטרת הפעילות: להעלות את המודעות למגוון הרגשות הקיימים בנו, ללמוד כי קיימים ביטויי רגשות שונים לאותו אירוע בפרשנות אישית שונה לכל אחד

ציוד: 20 פיסות נייר, קופסא

מהלך הפעילות:

פתיחה: מירוץ מריצות 10 דק'

הקבוצה מתחלת לזוגות ומשחקים מירוץ מריצות. כל הזוגות עומדים יחד בשורה. 20 פיסות עם רגשות פזורים בחדר. על הזוגות לאסוף כמה שיותר שורות מתוך הקטע בעזרת הליכת מריצה (חניקה אחד מחזיק את רגליו של החניקה השני ובעוד שהחניך השני הולך על ידיו בלבד). מילים לפיסות נייר שיאספו במירוץ: שמחה, עצב, כעס, קנאה, רחמים, פחד, אכזבה, תסכול, תקווה, יאוש, רוגע, חרטה, מבוכה, אשמה, בושה, גאווה, סיפוק, געגוע, ציפייה, שעמום, עלבון, אהבה, התלהבות.

להבין רגשות: 15 דק'

חברי הקבוצה יושבים במעגל, ובתוכו, על הרצפה, מפזרים בצורה פתוחה את כל הפתקים, כך שכולם יוכלו לראות את הרגשות. משתתף אחד מספר מקרה שאירע לו, והאחרים יקשיבו לו, וינסו לגלות אילו רגשות הוא חש באותו ארוע. הם יגישו למספר את הפתקים המתאימים לדעתם. המספר יגיד לקבוצה מה מתאים ומה לא מתאים, למה שהוא באמת הרגיש באותו מצב. חוזרים על פעולה זו עם כמה מספרים.

גם לי זה קרה- 10 דק'

הקבוצה יושבת במעגל ומשתתף (בכל פעם אחר) מספר על ארוע שקרה לו. חברי הקבוצה יקשיבו לו, ויספרו לפי התור מקרה שקרה להם, ובו הרגישו בדומה למספר.

סיכום: 5 דק'

כל אחד מסכם את הפעילות באמצעות אימוג'י קלפים איך הייתה לו הפעילות הזאת. מסר: יש מגוון של רגשות והדבר שהכי עוזר לכולנו להתמודד עם רגשות זה כשמקשיבים לנו.

פעילות 4 - הכי מפחיד בעולם

מטרת הפעילות: לתת לגיטימציה לדיבור על פחד.

ציוד: אפשר להכין בחדר מנהרה שהילדים יעברו דרכה בתחילת הפעולה. המנהרה בנויה משולחנות מכוסים בבדים ובתוך המנהרה לתלות תמונות של דברים מפחידים כמו ג'וקים, ליצן מפחיד וכו', להוסיף מוסיקת רקע מפחידה.

מהלך הפעילות:

כל קבוצה קטנה צריכה להכין יחד אחד מהאפשרויות הבאות [אפשר לתת לילדים לבחור איזו משימה הם רוצים לעשות בקבוצה או להתחלק לקבוצות אחרי שהצגנו את המשימות וכל ילד בוחר את המשימה שמדברת אליו]:

א. ציירו את הציור הכי מפחיד שתוכלו

ב. תארו מסלול של דברים מפחידים לעבור בו

ג. כתבו סיפור מפחיד שאפשר להקריא

לאחר שסיימו את התוצרים ולפני שנציג אותם לכולם, נעשה סבב בקבוצה הקטנה שבו כל אחד ייתן טיפ איך להתמודד עם פחד.

מליאת סיכום: היום ראינו שכולנו מפחדים. לכולנו יש פחדים שונים, ולכולנו דרכים שונות להתמודד עם הפחד. מבוגרים וילדים פוחדים הרבה פעמים, בבית הנוער שלנו מותר לדבר על פחד, כי לדבר על פחד זו דרך טובה להתמודד איתו

פעילות 5: משחק הלב

מטרת הפעילות: להתאמן על הבעת רגשות והקשבה לרגשות של אחרים

ציוד: לוחות מסלול כמספר הקבוצות, כרטיסי משחק הלב, (בנספח) חיילים כמספר המשתתפים, קלפי דומינו ריקים.

מהלך הפעילות:

משחקי הלב - 20 דק'.

בקבוצות של 5-6 ילדים נשחק את "משחק הלב". כרטיסי המשחק מצורפים בנספח. לכל קבוצה יש לוח מסלול, ולכל משתתף חייל משחק. מנצח מי שמגיע ראשון לנקודת הסיום. אפשר לעשות כמה סבבים עד שכמה מנצחים.

המשחק עוסק ברגשות – כל כרטיסיה מבקשת מהמשתתפים לחלוק סיפור שבו הרגישו רגש זה או אחר.

חשוב מאוד לשמור על אוירה מקבלת ובטוחה. שכל משתתף ירגיש נוח לספר על רגשותיו. ננחה מראש את הילדים לכך שבמשחק הזה לכל אחד מותר לספר את סיפורו, וכולנו נקשיב היטב ונקבל את רגשותיו. במקרה שילדים יעלו סיפורים קשים חשוב להגיב אליהם בתגובה אמפתית שמקבלת את רגשותיהם, בלי לשפוט את מה שהם מרגישים: להגיד לילד "אני מבין שהרגשת ככה. זה לא קל."

דומינו חרוזים (10 דק')

במרכז המעגל מונחים מספר קלפי דומינו כשעל כל קלף רשומה מילה או רגש. כל חניכה מקבל כרטיסיות דומינו ריקות ועליו לכתוב מילה שתתחבר יחד לאחד מהקלפים המונחים ולכתוב מילה נוספת שהוא רוצה להוסיף.

(קלפי דומינו ריקים, רשימת מילים ודוגמה בנספחים)

בלוז לחרוז (10 דק')

משחק תאטרלי לסיום הפעילות, בוחרים חניכה ועליו לשלוף פתק עם מילה מתוך מאגר מילים שהוכן מראש. על החניכה לחשוב על חרוז למילה ולומר את החרוז בקול לקבוצה. לאחר מכן על החניכותים לגלות את המילה ע"י פנטומימה של הנציג והחרוז. (רשימת מילים בנספחים)

פעילות 6: סרט אילם

מטרת הפעילות: עיסוק בהבעה רגשית ללא מילים

ציוד: מקרן, בגדי תחפושת בשחור לבן, כרטיסיות שחור לבן להכנת שלטי טקסט.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נצפה בקטע מסרט אילם של צ'ארלי צ'פלין. [כאן](#)

מומלץ לחלק לקבוצות קטנות 3-4 חניכים.

המדריך. מספרים סיפור מחייהם בו הרגישו רגש- אך לא אומרים מהו אלא רק מספרים את השתלשלות העניינים. הילדים מקשיבים לסיפור, ואז מקיימים שיחה בה יחשבו אילו רגשות עלו בסיפור של המדריך? מה הרגיש המדריך? מה הרגישו דמויות אחרות בסיפור?. לאחר השיחה כל קבוצה תמחזיז את אחד הסיפורים של המדריכים, לפי בחירתם, בסגנון סרט אילם. כדאי להביא תלבושות בשחור לבן, להסביר קצת על הסרט האילם, ולהכין יחד שלטים של הטקסט אותו אומרים השחקנים בהצגה, כמו בסרט אילם.

יצירת הבעות פנים (15 דק')

מחלקים את הקבוצה לזוגות וכל בן זוג מקבל חצי פנים. על אחד מבני הזוג לצייר את חלקו העליון של הפנים (עיינים, שיער ואוזניים) ועל בן הזוג השני לצייר את חלקו התחתון של הפנים (אף ופה). לאחר שבני הזוג סיימו לצייר, יחשפו את חלקי הפנים לאחד השני ויחברו לפרצוף אחד. לאחר מכן את התוצרים של הבעות הפנים נציג בפני הקבוצה.

מים בפה (10 דק')

מוציאים חניכה מהחדר ובזמן הזה הקבוצה מסתדרת במעגל.

כל הקבוצה עומדת ומנפחת את הלחיים כאילו יש להם מים בפה. בחרים חניכה ששמים לו מים בפה ולשאר אין. לאחר מכן מחזירים את המתנדב ועליו לעמוד בתוך המעגל ולנחש למי יש מים בפה בזמן שכולם נמצאים עם אותה הבעת פנים.

מליאת סיכום: היום ראינו שלפעמים אנחנו מבינים מה אחרים מרגישים אפילו בלי שאמרו לנו, ולפעמים קשה להבין. ראינו גם שכל אחד מרגיש רגשות רבים ושונים, וש אפשר לספר עליהם, לשתף ולהרגיש קרובים כאן בבית הנוער.

פעילות 7: תקשורת בין אישית

מטרת הפעילות: החניכותם יפגשו בהגדרה "תקשורת בין אישית" ויתנסו בדרכי תקשורת אפשריים בין זוגות ובין כל הקבוצה.

ציוד: בריסטול, מספריים, טוש, דפים, כלי כתיבה.

הכנות: הכנת פאזל עם ההגדרה לתקשורת בין אישית, הדפסת המשימות וגזירתן למשימה משימה, צילום שתי תמונות של המדריכים עם העמדות מצחיקות והבעות פנים משונות.

מהלך הפעילות:

משחק פתיחה (10 דק')

פלונטר אנושי- כל הקבוצה עומדת במעגל והמדריך מנחה כל חניכה לתת יד לחניך אחר במעגל (שלא עומד לצידו) כך שיווצר קשר. על הקבוצה לפתור את הקשר שנוצר מבלי לשחרר את אחיזת הידיים ביניהם.

מהי תקשורת בין אישית? (10 דק')

הקבוצה מקבלת חלקי פאזל מבריסטול ועל גביו רשומה ההגדרה לתקשורת בין אישית. הגדרה- תקשורת בין אישית היא הדרך שבה שני אנשים או יותר, משתפים ביניהם מידע או רעיונות. היא יכולה לבוא לידי ביטוי במגוון דרכים כמו שפת גוף, הבעת פנים וקול.

על החניכותים לבחור נציגה שירכיב את הפאזל בעיניים עצומות ובעזרת הדרכה בקול של הקבוצה בלבד.

תקשורת בין אישית בשפת גוף (10 דק')

מעמידים את כל הקבוצה במעגל ומחלקים לכל חניך פתק עם משימה.

כל משימה תתבצע לאחר שחניך אחר יבצע את המשימה שלו, החניכותים לא יודעים את סדר המשימות ולכן עליהם להיות קשובים למתרחש סביבם.

(משימות בנספחים)

תקשורת בין אישית בהבעת פנים (10 דק')

יש לחלק את הקבוצה לשתי קבוצות קטנות.

כל קבוצה בוחרת שני נציגים שמקבלים תמונה של המדריכים עושים פרצופים מצחיקים.

על הנציגים להעמיד את הקבוצה לפי התמונה ולגרום לחניכותים לעשות את הפרצופים מבלי להראות את התמונה ומבלי להשתמש במילים.

תקשורת בין אישית בקול (10 דק')

נחלק את הקבוצה לזוגות ואת הזוג נחלק לחניך א' וחניך ב'. כל חניכה יקבל דף וכלי כתיבה. על כל חניכי א' לצייר ציור על הדף שלהם ולא להראות לחניכי ב'.

לאחר שכל חניכי א' סיימו לצייר, בני הזוג ישבו גב אל גב ועל חניך א' יהיה לתאר לחניך ב' את תיאור הציור שלו מבלי לציין מה צייר (לדוג' שמש- בחלק העליון של הדף מצד ימין תצייר עיגול ומסביבו 5 קווים) וחניך ב' יצטרך לצייר על פי תיאורו של חניך א'.

לאחר סיום ההדרכה יחשפו החניכים בפני הקבוצה את הציורים.

דיון (10 דק')

דיון: (בהתייחס לכל המתודות שהועברו)

-מה היו הקשיים בביצוע המשימות במעגל?

-מה היו הקשיים בשיחזור התמונה?

- מה היו הקשיים בהדרכה של העתקת הציור?
- באילו דרכים תקשורת בין אישית באה לידי ביטוי בפעילות היום?

לסיכום, יש הרבה דרכים להביע רגשות. חלק גדול מהתקשורת בין אנשים זה להעביר לצד השני מה אני מרגיש או מרגישה בכל מיני דרכי תקשורת- לפעמים במילים ולפעמים בדרכים אחרות. חשוב שפה בבית הנוער נקשיב לרגשות אחת של השני גם אם לא נאמרו במילים.

פעילות 8: מעגל אפר"ת

ציוד: בריסטולים, טוש, שקפים, לורד, כרטיסיות הטאבו (מהנספחים), כרטיסיות הגדרות מודל אפר"ת, סיטואציות, 2 דל"י מים.

מטרת הפעילות: ניתוב והבחנה של רגשות החניכים לדרכי תגובה ופעולה מתאימים.

מהלך הפעילות:

מתודה 1: משחק פתיחה (10 דק')

טאבו רגשות- בוחרים נציג מהקבוצה ועליו להעביר לקבוצה את הרגש שמצויין בכרטיסיה מבלי לומר את המילים שמתחת לתמונה ואת הרגש עצמו.

מתודה 2: הצגת מודל אפר"ת (10 דק')

בחדר יהיו 4 בריסטולים שעל גביי כל בריסטול הסבר ממודל אפר"ת.
א- אירוע פ- פרשנות ר- רגש ת- תגובה
ארבעה מתנדבים מהקבוצה יקריאו את ההגדרות.

אירוע - מקרה שהתרחש. כל גירוי של החושים שלנו הוא אירוע.
לדוגמה יש כיסא פנוי בכיתה, דני ויהודה נכנסו וחפשו מקום לשבת, דני התיישב על הכיסא.
פרשנות - איך אני חוויתי את האירוע. הפרשנות שלי לאירוע תהיה שונה מהפרשנות של חבר שלי בגלל שאנחנו אנשים שונים.

לדוגמה דני חשב "אה כיסא פנוי, בוא נשב", אבל יהודה חשב "מה הוא תופס לי את המקום?!"
רגש - איזה רגש אני מרגיש בעקבות הפרשנות שנתתי למקרה.
לדוגמה הרגש שיהודה הרגיש הוא כעס בגלל שתפסו לו את המקום.
תגובה - המעשה האוטומטי שאני עושה כשאני מרגיש רגש מסוים.
לדוגמה יהודה התחיל לצעוק על דני.

מתודה 3: מירוץ שליחים שלבי מודל אפר"ת (15 דק')

בשלב הבא החניכים יצטרכו לסדר סיטואציה לפי ארבעת שלבי המודל.

נחלק את החניכים לשתי קבוצות, נעמיד אותם בשני טורים ומולם במרחק שווה יהיה דלי עם מים. בכל דלי תהיה סיטואציה מפורקת לארבעת השלבים. ברגע שנזניק, כל פעם ירוץ נציג מהקבוצה ויכניס את הראש לדלי כדי להוציא את הפתק. לאחר שהקבוצה הוציאה מהמים את כל הפתקים הם רשאים להתחיל לסדר את הסיטואציה לפי השלבים

הנכונים.

מתודה 4: סיכום ודין מודל אפר"ת (10 דק')

בסיום סידור הסיטואציות נתכנס כל הקבוצה וכל תת קבוצה תציג את הסיטואציה שלה.

שאלות לדין:

-האם בסיטואציות **התגובה** הייתה מתאימה ונעימה?

-כמה **הרגש** שלנו משפיע על **התגובה** שלנו?

-איך אנחנו יכולים להשתמש בשלבים האלה כדי **להגיב** טוב יותר?

מתודה 5: בינגו רגשות (15 דק')

כל חניך יקבל לוח בינגו עם פרצופים בעלי הבעת פנים שונה ובכל פעם המדריכה יגריל פרצוף עד לקבלת זוכה.

[בנספח]