***רציונל למערך חשיפת נושא ציפור הנפש***

אחת מהמטרות של בית הנוער היא להיות סביבה מאפשרת ובטוחה. במערך זה, אחרי שכבר הכרנו והתקרבנו, ניצור הזדמנויות מגוונות להביע את רגשותינו. נרצה שהילדים יקבלו בבית הנוער שלנו דוגמא טובה לדרך בה ניתן להביע רגשות. נרצה שהילדים ירגישו שכל רגש שלהם הוא לגיטימי, ומקובל פה בבית הנוער, ושאם ירצו להביע את רגשותיהם, כאן תהיה להם אוזן קשבת. נרצה להפריד בין הרגשות של הילדים להתנהגותם- ניצור מודל של התנהגות ראויה, שבה הרגש אינו תירוץ להתנהגות שעוברת על הכללים. נעניק לילדים שפה עשירה להביע את הרגשות שלהם, כך שכל ילד ימצא את הדרך שהכי מתאימה לו להביע רגשות: אמנות, כתיבה, דיבור, מוסיקה, הצגה ועוד. נעניק לילדים הזדמנות לגלות את הדרכים הנוחות להם לפגוש את רגשותיהם.

צריך לזכור שילדים מרגישים לאו דווקא יודעים להגיד מה הם מרגישים. תפקידנו כמבוגרים הוא להציע לילדים שמות לאותם רגשות, עד שהילד ימצא את המילה המדויקת עבורו. כך, ברכישה שפה רגשית ניצור בית נוער שבו מתקיימת תקשורת רגשית מכבדת ומקבלת, פתוחה ומאפשרת.

במערך זה נקפיד להשתמש בעצמנו , ולהזכיר לילדים להשתמש ב"שפת האני": הבעת הרגש בגוף ראשון.

מטרות המערך:

1. חשיפה ושימוש בדרכי הבעת רגשות מגוונים
2. חשיפה לנושא רגשות
3. הכרות ראשונית עם רגשות שונים
4. יצירת סביבה בטוחה להבעת רגשות

***פעילות 1***

***מהלך הפעילות***

**משחק פתיחה:** "תן קו" רגשות. הילדים לא יודעים מה הנושא. כל פעם ילד אחד בא אל הלוח ובעזרת ציור צריך להעביר לקבוצה את מה שכתוב על פתקית שקיבל. אסור לו לדבר, רק לצייר. בהצבעה מי שהבין ראשון מה הוא צייר מקבל נקודה. אחרי 3-4 ציורים שואלים את הילדים: מה המשותף לכל הציורים שהיו על הלוח? התשובה: רגשות.

מילים על הפתקיות אותן יציירו הילדים ב"תן קו": שמחה, כעס, עצב, התרגשות, עלבון, בושה, דאגה, אהבה.**ೊ**

\*עודדו את הילדים לחשוב איך לצייר כך שהמסר יעבור, ופחות להתרכז ב"איך יוצא".למנחשים עזרו לחשוב על מהלך החשיבה של המצייר, כך שתעבירו מיומנויות של פענוח חידה ותקשורת בלתי-מילולית.

¤ ניתן לעשות את הפעילות כקבוצה או באופן יחידני: כל אחד מכין ק'ולאז, או כל קבוצה מקבלת סיטואציה אחת וצריכה להרכיב קולאז יחדיו

**קולאז' רגשות** – יצור מכוכב אחר נחת בכדה"א והוא מעולם לא שמע על דבר שנקרא רגשות. כל אחד ילמד אותו על סוג אחר של רגש בעזרת קולאז' שת/יצור. לפי הסיטואציות בנספח **[בחרי 3-4 רגשות + רצוי להראות דוגמא לשימוש בטכניקת הקולאז'- בנספח]**

בסיום השעה נציג את היצירות וכולם יצטרכו לנחש באיזה רגש מדובר. (אפשר בתערוכה ולכל אחד פתקית שעליה ירשום את הניחוש שלו וישים ליד הקולאז''.

**סיכום:**היום התחלנו לעסוק בנושא הרגשות. את הרגשות אנחנו חווים בתוכנו ותמיד נצטרך להקפיד על הדרך בה אנחנו מוציאים את הרגשות מעצמנו החוצה. היום למדנו דרך אחת להוציא רגשות החוצה: בעזרת קולאז'. בפעילויות הבאות נלמד עוד דרכים להביע רגשות.

*ציוד:* פתקיות עם רגשות, לוח מחיק וטוש ללוח מחיק / נייר עיתון וטושים. מגזינים לגזירה, מספריים, בריסטולים קטנים, דבק, סיטואציות רגשות כמספר הילדים

***פעילות 2***

**מהלך הפעילות**

משחקון 1: Ω עומדים במעגל מחזיקים ידיים ובמשך חצי דקה צוחקים מכל הלב. מהו הרגש שהבענו כאן? שמחה!

**רגשות בתנועה**: א. הילדים יתפזרו בחדר ויתבקשו להתהלך בחדר בכל דרך שיבחרו. כאשר נשמעת ההוראה נעמדים על יד שלט רצפה עליו מופיע סוג של רגש, על כולם להציג את הרגש שהם עומדים על ידו. ב. כשתשמע ההוראה יכריז המנחה על רגש וכולם "יקפאו" במקום ויביעו את הרגש המוכרז.

**רגשות בגוף- תחנות:**

הסמקה- לומדים מה זה הסמקה [מצורף בנספח]. ואז קולעים למטרה אל סומק הלחיים של דמות מצוירת בגדול על בריסטול. הסמקה יכולה להתקשר להרגשת בושה, מבוכה, התרגשות, שמחה, כעס ועוד.

דופק-. מדידת דופק במצב רגיעה ואז המשימה היא להגיע יחד כקבוצה לדופק גבוה יותר מהמדידה הראשונה. כדי לעשות זאת הם יכולים לחשוב על משהו שמרגש אותם משהו מכעיס או מפחיד או משמח. ואז גם להירגע ולהגיע לדופק הקבוצתי הכי נמוך שיכולים.

כובד: לפעמים אנחנו מרגישים שהרגשות שלנו מכבידים עלינו כמו לסחוב על הכתפיים משקל רב. נעשה מרוץ שליחים עם ילקוט וכל פעם מוסיפים עוד ועוד משקל לילקוט הצער. כשעצוב לנו אנחנו מרגישים את הגוף כבד.

קפיצה: בלונים תלויים בגבהים שונים על חוט בכיתה. פעם ראשונה ינסו לקפוץ ולהגיע בלי הוראה. בפעם השנייה הילדים צריכים לחשוב על משהו שגורם להם לקפוץ גבוה, דבר משמח או מפחיד, מכעיס או כל רגש שגורם להם לקפוץ, ולנסות לקפוץ אל הבלונים הגבוהים.

פרפרים בבטן- התרגשות: מסתירים את אביזרי התחנה בקופסא או מאחורי שולחן שנראים כמו עטיפת מתנה. שואלים את הילדים: כשאתם רואים עטיפה להפתעה- קורה לכם שיש לכם פרפרים בבטן? הילדים יוכלו לספר מתי קרה להם שחשו כך, ואז נחשוף את ההפתעה ונשחק עם חכות משיפוד ומגנט בקצה הילדים ידוגו כמה שיותר פרפרים העשויים מסול או פוליגל ומחוברים באטב שיתמגנט מגיגית מים.

**מליאת סיכום**: היום ראינו שהגוף שלנו מדבר על רגשות גם בלי שנדבר דרך במילים. אנחנו מרגישים רגשות במקומות שונים בגוף. כל אחד מרגיש במקום אחר בגוף רגש אחרים. הרגשות משפיעים על הגוף שלנו. ראינו גם שיש לנו יכולת לשלוט על הרגשות שלנו וכך גם להשפיע על מה שקורה לנו בגוף.

 \*שימו לב שהעיסוק היום הוא בקשר בין רגשות והגוף שלנו. הרגשות באים לידי ביטוי גם בגוף. בכל תחנה נראה דרך אחרת בה הגוף מביע רגשות. אצל כל אחד הגוף מדבר רגשות בדרך קצת שונה, וזה בסדר- חשוב שתעבירו את המסר הזה לילדים. לא כולם מרגישים באותה דרך, וכך גם לא כל גוף מגיב באותה ד

ציוד: דמות עם חורים בסומק הלחיים מצוירת על בריסטול+ כדור קצת יותר קטן מחורי הלחיים הסמוקות.

 ילקוט וספרים עטופים עם המילה "צער" כתובה עליהם, סטופרים למדידת דופק (ברוב הפלפונים יש)

 בלונים וחוט, גיגית מים, שיפודים+חוט+מגנט, אטבים, פרפרים מסול/פוליגל, רך.

***פעילות 3***

***מהלך הפעילות***

משחק פתיחה: איך אני מרגיש/ה היום? יש ציר של שני רגשות והמשתתפים צריכים לרוץ ולעמוד על פי מה שמרגישים עכשיו.

משחק ראשון: **ೊ** קליעה למטרה לבקבוקים עם חישוקים.

על הבקבוקים ציורים של רגשות. את החישוקים אפשר לעשות משתי צלחות קרטון שמחברים יחד בסלוטיפ וגוזרים להן את החלק הפנימי.

יכול להראות ככה: 

משחק שני: {יש דוגמא בנספח} כל משתתף מקבל שם/ציור של רגש כרוך על ראשו. (אפשר להכין כתרים). יושבים בקבוצות. ובסבב כל אחד מקבל רמז על מהו הרגש שיש לו על המצח. את הרמזים נותנים מי שיושבים ממול. הרמזים יכולים להיות: סיפור שקרה לי שהרגשתי כך, או אני מרגישה כך כש..", או לתת דוגמא, או לתאר התנהגות הקשורה לרגש זה.

**פעילות 4**

**משחק פתיחה:** משחק "תופסת צחוק"- התופס צריך להצחיק את הנתפס ללא מגע. אם מישהו צחק הוא הופך להיות התופס החדש.

משחק ראשון: "פרה מתרגשת"- לאחד המשתתפים קושרים בד על העיניים שלא יראה. מחלקים לכל משתתף שם של רגש. ואז מכריזים על שם של רגש, וכל מי שאמרו לו שהוא הרגש הזה צריך להחליף מקומות בלי שהפרה המתרגשת תתפוס אותו.

מהלך הפעילות להורדה כאן:

<https://yeladim.org.il/wp-content/uploads/2017/05/zikaron_regashot.pdf>

**פעילות 5 - מכעס לרגיעה**

5-7 דק'

משחק פתיחה: אומרים בלחש כולם יחד "אני כועס/ת" ולאט לאט מגבירים את הקול ביחד עד שממש צועקים יחד. כשמגיע לצעקה מתחילים לרדת בטון חזרה ללחישה לפי אות מוסכם מראש מהמדריכה (סימן ביד להוריד).

היום, כמו במשחק הזה, נלמד איך להוריד את רמות הכעס

30 דק'

הכנת כדורי "מכעס לרוגע"- ממלאים בלונים בחול או קמח, מוציאים את כל האוויר מהבלון וקושרים. ניתן להדביק עיניים זזות, ולצייר בארטליין פנים.

לכל כדור כעס נכין בועת קומיקס [בנספח בועות קומיקס. רצוי מכרטיסיה שחורה ועליה לכתוב בעזרת גירים בהירים]. על בועת הקומיקס כל אחד יכתוב מה מכעיס אותו וישים בתערוכה בצירוף כדור הכעס שלו/ה. בסוף הפעילות כל אחד לוקח את כדור הכעס איתו.

מליאת סיכום: היום ראינו שאפשר לחשוב על משהו שמכעיס אותי, ואז למעוך את כדור הכעס שלי כדי להירגע רגע, ואז אני יכול להביע את הכעס שלי ברוגע.

**פעילות 6**

משחקי תיאטרון להבעת רגשות - חשיפה והתנסות ראשונית

**5 - 7 דק'**

**משחק פתיחה "**כדור דמיוני"- המשתתפים מתבקשים לעמוד במעגל, כאשר עליהם לדמיין כדור אתו אנו נתמסר, בעוד שהכדור משנה סוג כל התמסרות מחדש, לדוג': כדור טניס, פינג פונג, כדורסל וכו'… המשחק משלב קול ותנועה. כאשר מתמסרים הכדור הוא רגש שמדיינים. למשל נתמסר ברגש עצב אז כל אחד צריך לעשות פרצוף של רגש ולמסור אותו לבא אחריו כאילו זרק כדור.

**5-7 דק'**

**חפץ משנה משמעות -** המשתתפים מתבקשים לשבת במעגל, המנחה שואל את המשתתפים מה הם רואים שהוא מחזיק ביד, ובאופן טבעי הם יענו: "בלון", בשלב זה המנחה מסביר שלצורך המשחק הזה, החפץ הזה הוא כל דבר שנבחר שיהיה, רק לא בלון! , את החפץ מעבירים מאחד לשני, כך שכל משתתף מציג מה שהיא מדמיינת שהחפץ משמש (מומלץ לעשות את המשחק גם עם מטפחת או צעיף מעניין, כובע מעניין וכו').

**קטעי משחק קצרים בשילוב חפצים (עבודה בקבוצות)-**

הכנת הקטעים בקבוצות- 20 דק', הצגת הקטעים - 10 דק'

בחדר מפוזרים חפצים שונים, את הקבוצה המנחה מחלק לשלוש קבוצות. כל אחת מהקבוצות הקטנות, התבקשה לבחור כארבעה חפצים באופן אקראי. לאחר בחירת החפצים, התבקשו המשתתפים בכל אחת מהקבוצות, לבנות קטע משחק קצר שבאים לידי ביטוי רגשות ונעשה שימוש בכל החפצים הנבחרים, כך שאותם חפצים חייבים להיות משמעותיים בעלילה שבקטע!

**פעילות 7**

**מטרת הפעילות:**

1.הבעת הרגש בדרך חוויתית

**מהלך הפעילות:**

מדפיסים כל מיני פרצופים/רגשות שונים (פרצוף שמח, עצוב, משועמם וכו')גוזרים העיגולים בגודל זהה, ורצוי להדביק על בריסטול או קרטון ביצוע כדי שהמשחק יישמר לאורך זמן.

**פתיחה: 15 דק'**

נותנים לכל חניך.ה כמה זוגות פרצופים והם צריכים לצבוע כל זוג בצבע זהה שלדעתם מתאים לפרצוף המסויים שהם קיבלו .

**גוף: 25 דק'**

משחקים משחק הזיכרון רגשות:

המשחק מורכב מזוגות כרטיסים זהים שעל כל אחד מהם פרצוף בעל הבעת פנים שונה. הופכים את הכרטיסים על משטח המשחק. כל חניך בתורו הופך שני כרטיסים ומנסה להתאים שניים זהים. ילד שהפך שני כרטיסים זהים - מקבל תור נוסף. המנצח הוא הילד שצבר את מספר הזוגות הגדול ביותר.

\*תוך כדי משחק אפשר לשוחח על נושא הרגשות בהתאם לסוג הקבוצה: למשל כל פעם שחניך.ה מצליח.ה למצוא זוג הוא/היא צריך.ה להגיד משפט שקרה לו/ה שמתאים לסוג הרגש שמופיע בקלף.

**סיכום: 5 דק'**

כל חניך.ה מסכם.ת איך הייתה הפעולה עם אימוג'י רגשות

**עזרים:**

· פרצופים שונים

· טושים

**פעילות 8**

משחק פתיחה: "אהבה לליצן העצוב"- על אחד הכיסאות מדביקים דמות ליצן עצוב [בנספח]. לכל ילד נותנים לב קטן מנייר. על כל הילדים להעביר את הלבבות אל הליצן העצוב. באמצעות טפיחות עם הידיים על הריצפה, בלי לגעת בלב, צריכים לקדם את הלבבות אל הליצן. (כמו שהילדים מעיפים קלפים).

בעזרת אהבה אפשר לנחם מי שעצוב

ציוד: לבבות קטנים מנייר לכל ילד, דמות ליצן עצוב מבריסטול

משחק ראשון: "נעלי רגשות" - במרכז החדר 3-4 נעלים. לכל משתתף מטבע ביד. ליד כל נעל שם של רגש. צרכים לקלוע את המטבע לאחת הנעלים בלי לקום מהכיסא.

מהלך הפעילות להורדה כאן

<https://yeladim.org.il/wp-content/uploads/2017/05/regashot_midrash_tmuna.pdf>