

## נספחים:

### פעילות ציפור הנפש הסיפור



### מגרות של ציפור הנפש לתלייה:



### הכנת ציפורים מגלילי נייר טואלט:

הוראות:

מחוררים שני חורים בצידי הגליל

בחורים משחילים מנקה מקטרות אחד ומקפלים אותו כך שישמש כרגלי הציפור

סביב החורים שיצרנו מדביקים נוצות כך שיראו ככנפיים

את חלקו העליון של הגליל גוזרים בצורת מקור

על חלקו הגזור של הגליל מדביקים עיניים זזות

שירים על רגשות

[כאן או כאן](#)

פעילות משחק הלב

מסלול משחק אפשר לבחור [כאן](#). כרטיסי המשחק:

כשאני מפחד/ת

דברים שעוזרים לי הם...

תשובה מזכה ב5 צעדים קדימה

ספרי על אירוע משמח...

תשובה מזכה ב 3 צעדים קדימה

ספרי על אירוע מפחיד שקרה

וכיצד התגברת עליו ...

תשובה מזכה באפשרות להתחלף עם מיקומו

של שחקן אחר

ספרי על אדם שאת/ה כועס

עליו/ה, מה יכול לעזור לך לשחרר

את הכעס?

תשובה מזכה בדילוג על שחקן אחד לפניך

ספרי על מקרה שסלחת בו

תשובה מזכה בתור נוסף

כשאני עצובה/ה הדברים שעוזרים לי

הם...

תשובה מזכה ב4 צעדים קדימה

סיפרתי פעם למישהו מה שאני

מרגישה ואז הרגשתי...

תשובה מזכה ב3 צעדים קדימה

בבית הנוער אני שמח/ה כש...

תשובה מזכה בהתקדמות מספר צעדים כפול

ממה שיצא בקובייה

אני מקנא/ה בגלל ...

תשובה מזכה בהתקדמות מספר צעדים

שהקובייה מראה ועוד אחד

אני מתלהב/ת מ...

תשובה מזכה להחליף תור עם מי שרוצים

---

## התאכזבתי כש...

תשובה מזכה בהחלפת מקומות עם השחקן

היושב מימנך

---

## משמח אותי ש...

תשובה מזכה בהחלפת מקומות המסלול עם

השחקן היושב מולך

---

## מה עוזר לך לסלוח?.....

תשובה מזכה בבחירה לענות על שאלה שכבר

הייתה במשחק

---

## בבית הנוער אני כועס כש...

תשובה מזכה בלבחור לאיזה צד לשנות את

כיוון המשחק

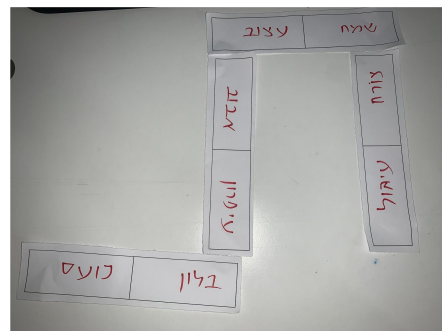
דומינו חרוזים (קלפי דומינו ריקים, רשימת מילים ודוגמה)

קלפי דומינו ריקים-

<https://docs.google.com/document/d/1KOcgE3NXW8gDWSnO-fEnrNoEaObULvmY2-fwuoUs5GQ/edit?usp=sharing>

רשימת מילים-

שמח, מבדח, עצוב, אבוב, בלבול, עיגול, עיף, עצבני, כועס, חושב.



בלוז לחרוז (רשימת מילים)

מלפפון, בלון, עגבניה, טלפון, בקבוק, עיפרון, עציץ, תמונה, דלת, צלחת, מדף.

## פעילות תקשורת בין אישית: תקשורת בין אישית בשפת גוף (משימות)

### כמובן שניתן לשנות את המשימות על פי גיל ואופי הקבוצה.

- תכנס למעגל ותצעק: "אני אוהב את הקבוצה שלי"
- אחרי שמישהו נכנס למעגל וצועק "אני אוהב את הקבוצה שלי" תכנס למעגל ותרקוד מקרנה
- אחרי שמישהו נכנס למעגל ורוקד מקרנה תתחיל לשיר SOLDI SOLDI ותמחא 2 מחיאות כפיים
- אחרי שמישהו שר SOLDI תתחיל לחלק לכל המעגל כיפים
- אחרי שמישהו נותן לך כיף תעשה את ריקוד הפורטנניט
- אחרי שמישהו עושה את ריקוד הפורטנניט תתחיל לעשות קולות של תרנגול
- בשמישהו עושה קול של תרנגול תצטרף אליו ותעשה קולות של פרה
- בשמישהו עושה קולות של פרה תשיר את השיר "לדוד משה הייתה חווה איה איה או"
- בשמישהו שר לדוד משה תצעק "אני אוהב שוקולד"
- בשמישהו צועק "אני אוהב שוקולד" תצעק "ועוגות גבינה"
- אחרי שמישהו צועק "אני אוהב שוקולד" תעשה כאילו אתה מתעלף
- אחרי שמישהו מתעלף תגיד "יש רופא בקבוצה??"
- שמישהו אומר "יש רופא בקבוצה" תצעק "אני!" ותעשה לו החייאה
- אחרי שמישהו עושה החייאה תגיד לו "הכל בסדר טודובום"

פעילות מודל אפר"ת:

מתודה 1: משחק פתיחה טאבו רגשות

ברטיסיה 1: סמיילי מחייך

המילים שאסור לומר: שמח, מאושר, חיוך

ברטיסייה 2: סמיילי עצוב

המילים שאסור לומר: עצוב, חיוך, בכי

ברטיסייה 3: סמיילי כועס

המילים שאסור לומר: כעס, עצבני, זועם

ברטיסייה 4: סמיילי מופתע

המילים שאסור לומר: שוק, הפתעה

ברטיסייה 5: סמיילי עייף

המילים שאסור לומר: פיהוק, לישון, מיטה



### מתודה 3: מירוץ שליחים שלבי מודל אפר"ת סיטואציות

#### סיטואציה 1:

גיא חזר הביתה מיום ארוך ומעייף בבית ספר, נכנס בדלת וישר התיישב לראות טלוויזיה. רועי, אחיו הקטן של גיא, רץ אליו והתחיל לשאול אותו שאלות.

גיא חשב "יואו איזה מציק שיעזוב אותי כבר", ורועי חשב "איזה כיף שגיא חזר!".

גיא מתחיל להתעצבן. אין לו כוח אפילו לראות את רועי, והוא ממש חסר סבלנות.

גיא דוחף את רועי ואומר לו "נו מה עכשיו, אין לי כוח אליך". רועי נעלב וחוזר לחדר שלו פגוע.

#### סיטואציה 2:

נעמה משחקת קלאס עם דנה, ושני מבקשת להצטרף.

נעמה, שבדיוק קיבלה ציון לא טוב במבחן, ממש לא רוצה לשתף את שני שקיבלה ציון גבוה ממנה והיא חושבת לעצמה שאין מצב שהיא משתפת אותה.

נעמה מתרגזת על שני. אין לה חשק לשחק איתה עכשיו.

נעמה מחליטה להתעלם משני גמרי, ולשחק אותה שהיא לא רואה ולא שומעת אותה.

#### סיטואציה 3:

רוני ויוני קבעו להיפגש לשחק כדורסל בשעה שבע. יוני איחר בגלל שנרדם ושכח להודיע לרוני - שהגיעה בזמן.

רוני חשבה לעצמה "איפה הוא נו, עוד רגע כבר חושך, שיגיע כבר. לא מאמינה שהוא שוב מאחר לי".

רוני מתאכזבת מיוני. זו כבר פעם שלישית שזה קורה.

רוני מחליטה לחזור הביתה ולדבר עם יוני מחר בבוקר על זה שהוא לא הגיע.

[בינגו רגשות לוחות להדפסה](#)