



קלפי תחושות





פעילות - איך אני מרגיש

פזרו את הקלפים על הרצפה. הקריאו משפטים משלכם או משפטים מתוך המאגר הבא, ואימרו לילדים להניח חפץ/אבן ליד איך שהמשפט הזה גורם להם להרגיש (במטרה לשתף ברגשות, לייצר הזדהות ותמיכה של האחר)



פעילות - איך אני מרגיש

מאגר השאלות:

שאלות לשיח רגשי סביב התקופה הנוכחית:

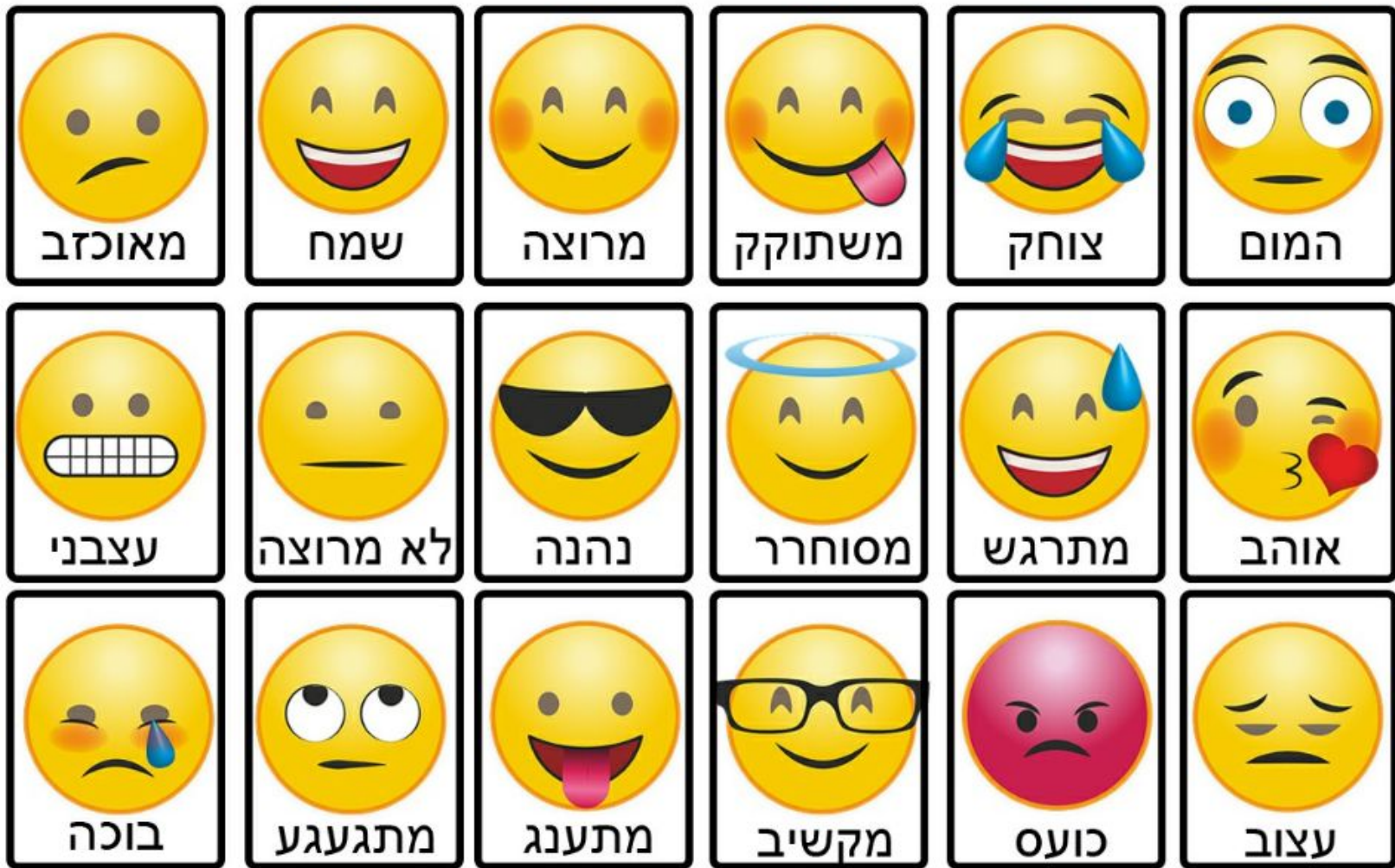
1. איך אני מרגיש הבוקר, כשקמתי ליום חדש?
2. איך מה שקורה במדינה גורם לי להרגיש?
3. איך זה גורם לי להרגיש כשאני שומע חדשות?
4. איך אני מרגיש כשאני רואה שאנשים סביבי מודאגים או עצובים?
5. איך אני מרגיש כשאני לא לגמרי מבין מה קורה, אבל מרגיש שמשהו שונה?
6. איך זה גורם לי להרגיש שאני לא בשגרה הרגילה שלי?
7. איך אני מרגיש כשאני במסגרת חדשה או עם אנשים שאני עדיין לומד להכיר?
8. איך זה גורם לי להרגיש שאני לא תמיד יודע מה עומד לקרות?
9. איך אני מרגיש כשחלק מהחברים שלי נמצאים במקום אחר או חסרים?
10. איך זה גורם לי להרגיש לראות שהמבוגרים סביבי מתנהגים אחרת מהרגיל?

שאלות שמחברות לתחושת שייכות וביטחון:

11. איך זה גורם לי להרגיש להיות עם הקבוצה הזו עכשיו?
12. איך אני מרגיש כשיש איתי מישהו שמקשיב לי?
13. איך אני מרגיש כשאני משתף משהו אישי?
14. איך זה גורם לי להרגיש לדעת שגם אחרים מרגישים רגשות דומים לשלי?
15. איך זה מרגיש לי כשאני לא מצליח להסביר מה עובר עליי?

שאלות שנותנות מקום לקשת רחבה של רגשות:

16. איך אני מרגיש כשיש ימים שקטים, לעומת ימים עם הרבה מתחים?
17. איך זה גורם לי להרגיש כשאני מתגעגע לדברים שהיו קודם?
18. איך זה מרגיש לי כשאני מנסה להירגע?
19. איך אני מרגיש כשאני מנסה לעזור למישהו אחר שמרגיש קשה?
20. איך זה גורם לי להרגיש לדעת שמה שאני מרגיש – זה בסדר?



איך עבר עליך היום?



כועס



ערמומי



שמח



מרוצה



עצוב



בוכה



מוכר



עייף



נרגש



צוחק



חייכן



צחק



רגוע



מותש



מופתע



רציני



חושב



רשע



דברן



זוקף



מבוסס



קשוח



חמוד



פחד



ישנוני



בסדר



חמוץ



משועמם