

פעילות בנושא רגשות

אסתי אהרונוביץ.

הפעילות מיועדת לכיתות גן – וכיתות א-ב (הספר "לפעמים"/פאול קור) ולכיתות ג-ו (הספר "הימים הצבעוניים שלי"/דר' סוס). לכולם מתאים השיר "לפעמים אני עצוב ולפעמים שמח"/דתייה בן דור. יש כאן עבודה על זיהוי, ביטוי ועיבוד הרגש. אמצעי: הספרים הנ"ל ולאחר מכן דפי וצבעים. הפעילות מומלצת לקבוצות, אך ניתנת להעברה גם בטיפול פרטני.

- פתיחה כללית על כך שכולנו מרגישים כל מיני דברים, לכולנו יש רגשות, זה מותר ולגיטימי להרגיש רגשות. (אפשר גם לשאול איזה רגשות אתם מרגישים).
- הקראת הסיפור (בסיפורים אלו מתוארים מגוון של רגשות).
- הנחיה: נותנים לילדים בריסטול/דף בצורת עיגול בינוני אותו כל ילד מחלק לחלקים וצובע כל חלק ברגש אחר. אפשר גם מראש לשרטט כמו משולשי פיצה, ואז כל ילד בעצם בוחר כמה משולשים הוא צובע באותו הצבע שמבטא רגש מסוים (כך אפשר בעצם לבדוק כמה פעמים מופיע אותו הרגש).
- בשלב הזה אפשר לשאול איפה מרגישים את הרגשות, ודרך זה לדבר על כך שרגשות זה בפנים, ובחוץ לפעמים רואים ולפעמים לא את מה שמרגישים. (בעצם בפנים יש לנו מין שומר שמחליט מה להראות ומה לא).
- אחר כך אפשר לבדוק עם הילדים מה עוזר להם להתמודד עם הרגשות השונים כשהרגש הוא כמובן על פחד, כעס ועצב הקשורים למצב בתקופה האחרונה.

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

[הפעילויות מיועדות לשימושם של מטפלים בהבעה ויצירה](#)