

"איך אני מרגיש היום?"

מיועד לילדים בשכבת: כיתות א' – ב'

מטרת הפעילות: ללמוד לעבד ולדבר על רגשות ועל תחושות, תוך שימוש בשפת הצבעים או בכלים המתאימים לכל אחד מאיתנו. כמו כן, נלמד לכבד רגשותיהם/תחושותיהם של אחרים.

מהלך הפעילות:

נספר יחד את הסיפור של "גם דגים דוהים" וקצת נשוחח על דיגי ועל התהליך שהוא עובר במהלך הסיפור.

בתחילת הפעילות כל ילד ישב במקומו עם עיניים פקוחות או עצומות (כל אחד יבחר איך שנוח לו) וינסה לחשוב על צבעים שהוא מכיר. נעשה סבב קצר של ילדים ונרשום את כל הצבעים שהם יגידו. עכשיו, נעשה תרגיל בדמיון. ההנחיה לתרגיל:

אם היית יכול לצבוע את הגוף שלך בדמיון, באיזה צבע היית צובע? איזה צבע היה חסר? חלק שני של התרגיל – כל אחד ינסה לדמיון בעיניים עצומות את הצבע הזה צובע אותו ומגיע לכל המקומות של הגוף שחסר בהם צבע.

לאחר מכן, כל ילד יקבל דף ויצויר את קווי המתאר של הגוף שלו ויצבע את הגוף בפנים באיזה צבע שהוא חושב שמתאר את "איך אני מרגיש היום?".

לסיכום נקיים שיחה קצרה ונציג אולי מספר ציורים של ילדים שירצו להראות מה שציירו ויסבירו מדוע בחרו בצבעים ואיך הם מרגישים היום. נסביר שלפעמים אנחנו לא מרגישים כל כך טוב או לפעמים מקבלים מכה ואז אנחנו עלולים להרגיש "דהויים" ולאבד צבע במקום מסוים בגוף. לפעמים אנחנו לא במצב רוח טוב ולא רוצים כל כך לשתף או לדבר ואז אפשר לצייר את מה שמרגישים או לעשות משהו נחמד אחר עד שההרגשה הרעה עוברת. ניתן לחבר את נושא הפעילות ל"שפת הג'ירף" אשר מעודדת עיבוד רגשות ושפה יפה.

* הפעילות תוכננה בשיתוף ובלייווי של איילת הלר, MA, פסיכותרפיסטית ויועצת חינוכית.