❤️ רגשות – "מה אני מרגיש/ה כש..."

📄 חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה עוזרת לתלמידים לתת שם לרגשות, לזהות איך הם מרגישים בגוף ולמצוא דרכים בריאות לבטא אותם. מתאימה לפתיחת שבוע, אחרי אירוע מטלטל בכיתה או כחלק מתוכנית חוסן ולמידה רגשית־חברתית.

🎯 מטרת השיעור

התלמידים ירחיבו את אוצר המילים הרגשי שלהם, יזהו סימני גוף של רגשות ויתרגלו דרכים בריאות לבטא אותם.

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	👋 פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". 'מד הרגשות': כל תלמיד/ה בוחר/ת אמוג'י או צבע שמתאר את הרגש שאיתו הגיע/ה היום ומניח/ה אותו על הלוח, בלי הסבר. מסתכלים יחד על 'מפת הרגשות' של הכיתה ושואלים: כמה רגשות שונים יש כאן?
5–10	🎬 המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "אני נרגע/ת הכי מהר כש... ספרו על דרך שעובדת בשבילכם."
10–30	⭕ סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	🧩 עיבוד במליאה	איזה רגש היה הכי קל לדבר עליו, ואיזה הכי קשה? למה לדעתכם? • גיליתם שרגשות מסוימים מורגשים אצל אחרים באותו מקום בגוף? מה זה מלמד? • איזו דרך הרגעה ששמעתם היום הייתם רוצים לנסות?
40–45	🪪 כרטיס יציאה	השלימו: 'רגש שלמדתי לזהות טוב יותר היום הוא... ודרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה אותו היא...'

☆ קלפים מומלצים להתחלה

1. אני נרגע/ת הכי מהר כש... ספרו על דרך שעובדת בשבילכם.
2. אם הרגש שלי היום היה מזג אוויר, הוא היה... ולמה?
3. כשאני כועס/ת, איפה בגוף אני מרגיש/ה את זה ראשון?
4. ספרו על פעם שהרגשתם בודדים, גם כשהיו סביבכם אנשים.
5. ספרו על פעם שבכיתם מהתרגשות או משמחה, ולא מעצב.

⚠️ נקודות רגישות

שימו לב לתלמידים שמתארים עצב, פחד או בדידות ממושכים או משתתקים לאורך השיעור; כבדו את זכות ה'עובר', ופנו בשיחה אישית. במקרה של דאגה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	דבר שמפחיד אותי, ושאולי אחרים לא היו מנחשים עליי, הוא...	מה עוזר לך להרגיש קצת יותר בטוח/ה מול הפחד הזה?
2	דבר שאני גאה בו מהתקופה האחרונה, גם אם הוא נראה קטן, הוא...	מה הגאווה הזאת מלמדת אותך על מה שחשוב לך?
3	אני נרגע/ת הכי מהר כש... ספרו על דרך שעובדת בשבילכם.	האם הדרך הזאת תמיד זמינה לך? מה החלופה כשהיא לא?
4	כשאני כועס/ת, איפה בגוף אני מרגיש/ה את זה ראשון?	איך זיהוי סימני הגוף יכול לעזור לך לעצור לפני תגובה?
5	איזה רגש הכי קשה לך להראות לאחרים, ולמה דווקא הוא?	מה היה קורה לדעתך אם היית מראה אותו לאדם שסומכים עליו?
6	ספרו על רגע לאחרונה שבו צחקתם עד שכאב לכם הבטן.	למה לדעתך צחוק משותף מקרב אנשים כל כך?
7	מה גורם לך להרגיש מתוסכל/ת בבית הספר, ומה עוזר לך להשתחרר מזה?	איך אפשר לבטא תסכול בלי לפגוע באחרים או בעצמך?
8	אם הרגש שלי היום היה מזג אוויר, הוא היה... ולמה?	מה היה עוזר ל'מזג האוויר' הזה להשתנות?
9	מתי בפעם האחרונה הרגשתם הקלה גדולה? מה קרה רגע לפני?	מה ההקלה מלמדת על הלחץ שהיה לפני כן?
10	איזה שיר, מקום או ריח מצליח לשנות לך את מצב הרוח תוך דקה?	למה לדעתך חושים כמו ריח וצליל מעוררים רגשות כה חזקים?
11	קנאה היא רגש שכולם מכירים. מתי הרגשתם אותה, ומה עשיתם איתה? חט״ע	האם קנאה יכולה גם לדחוף אותנו קדימה? איך?
12	מה ההבדל בעיניכם בין להיות עצוב/ה לבין להיות מאוכזב/ת? חט״ע	למה חשוב לדייק במילים כשמתארים רגש?
13	כשמישהו מחמיא לי, אני בדרך כלל מרגיש/ה... ומגיב/ה...	למה לפעמים קשה לנו פשוט לקבל מחמאה ולהגיד תודה?
14	ספרו על פעם שהרגשתם בודדים, גם כשהיו סביבכם אנשים.	מה יכול לעזור למישהו בכיתה שמרגיש ככה עכשיו?
15	מה עושה לך 'פרפרים בבטן' – התרגשות טובה, לחץ, או שניהם?	איך מבחינים בין התרגשות לבין לחץ כשהגוף מגיב אותו דבר?
16	איזה רגש היית רוצה להרגיש יותר בשבוע הקרוב, ומה יכול לקרב אותו?	מה צעד אחד קטן שתלוי רק בך?
17	כשחבר/ה עצוב/ה לידי, מה אני נוטה לעשות – לשאול, לחבק, לשתוק או להצחיק?	איך יודעים מה החבר/ה צריך/ה באמת ברגע כזה?

18	מה מעצבן אותך יותר מכל, ומה זה אומר על מה שחשוב לך? **חט״ע**	האם מאחורי הכעס מסתתר רגש אחר? איזה?
19	דבר שמשמח אותי ולא עולה שקל הוא...	למה לדעתך הדברים הפשוטים משמחים לפעמים יותר מהגדולים?
20	ספרו על רגע שבו הרגשתם מבוכה, ושהיום אתם כבר מסוגלים לצחוק עליו.	מה עזר למבוכה להפוך לסיפור מצחיק?
21	מילה אחת שמתארת איך הגעתי היום לכיתה, ומה עומד מאחוריה.	האם יש רגש נוסף שמסתתר מתחת למילה הזאת?
22	איך אני יודע/ת שהגיע הזמן לעצור ולנשום לפני שאני עונה למישהו?	איזה משפט פנימי עוזר לך לעצור ברגע כזה?
23	מתי הרגשת שמישהו באמת הבין אותך, בלי שהיית צריך/ה להסביר הרבה?	מה הוא/היא עשה/תה שגרם לך להרגיש מובן/ת?
24	איך רגש שמרגישים בבוקר יכול להשפיע על כל היום? תנו דוגמה.	מה אפשר לעשות כדי 'לאפס' יום שהתחיל לא טוב?
25	ספרו על פעם שבכיתם מהתרגשות או משמחה, ולא מעצב. **חט״ע**	מה ההבדל בין דמעות של שמחה לדמעות של צער?
26	כשאני מקבל/ת הודעה שמעליבה אותי ברשת, הדבר הראשון שאני מרגיש/ה הוא...	מה חשוב לעשות לפני שעונים להודעה כזאת?
27	אחרי זמן ארוך מול מסך, אני בדרך כלל מרגיש/ה... ואחרי זמן בחוץ...	מה ההשוואה הזאת מלמדת אותך על מה שטוב לך?
28	דבר שמלחיץ אותי לפני מבחן, ודבר אחד שעוזר לי להירגע ממנו.	איך מרגיעים לחץ בלי להתעלם ממה שצריך לעשות?
29	רגש שהרגשתי השבוע ועדיין לא סיפרתי עליו לאף אחד הוא... (מותר להגיד 'עובר') **חט״ע**	למי היית רוצה לספר אותו, אם בכלל, ולמה?
30	מתי הרגשתם אומץ שהפתיע אתכם? מה עבר לכם בבטן באותו רגע?	האם אפשר להיות אמיץ/ה ומפוחד/ת באותו זמן?
31	אילו דרכים בריאות יש לי לבטא כעס – ואיזו דרך פחות בריאה הייתי רוצה להפסיק? **חט״ע**	מה יכול לעזור לך לבחור בדרך הבריאה ברגע האמת?
32	ספרו על אדם שתמיד מצליח לשפר לכם את מצב הרוח. מה הסוד שלו?	איך את/ה יכול/ה להיות אדם כזה בשביל מישהו אחר?
33	איך זה מרגיש לסלוח למישהו, ואיך זה מרגיש כשסולחים לך? **חט״ע**	האם סליחה היא רגש, החלטה, או גם וגם?
34	כשאני גאה בחבר/ה, אני מראה את זה כך...	למה קל לפעמים יותר לפרגן לאחרים מאשר לעצמנו?
35	דבר שאני מחכה לו בהתרגשות בחודש הקרוב הוא...	מה תעשה/י כדי ליהנות גם מהדרך עד אליו?
36	אם אני מרגיש/ה שקשה לי כבר כמה ימים, למי אני יכול/ה לפנות?	מה עוזר לאזור אומץ לבקש עזרה? (אפשר לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים)

דף תלמיד – ♡ רגשות

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. ♡ פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
אֵיךְ אַתָּה מַרְגִּישׁ הַיּוֹם? / אֵיךְ אַתְּ מַרְגִּישָׁה הַיּוֹם?	How do you feel today? Как ты себя чувствуешь сегодня?	
מָה מְשַׂמֵּחַ אוֹתְךָ / אוֹתָךְ?	What makes you happy? Что тебя радует?	
מָה מַפְחִיד אוֹתְךָ / אוֹתָךְ?	What scares you? Что тебя пугает?	
מָתַי אַתָּה כּוֹעֵס? / מָתַי אַתְּ כּוֹעֶסֶת?	When are you angry? Когда ты злишься?	
מָה עוֹזֵר לְךָ / לָךְ לְהֵרָגַע?	What helps you calm down? Что помогает тебе успокоиться?	
בְּמָה אַתָּה גֵּאֶה? / בְּמָה אַתְּ גֵּאָה?	What are you proud of? Чем ты гордишься?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

😢😀	**איך אני מרגיש/ה עכשיו?** ◯ 😀 שמח/ה ◯ 😐 בסדר ◯ 😢 עצוב/ה
😠	**מה אני עושה כשאני כועס/ת?** ◯ 🌬️ נושם/ת ◯ 🚶 הולך/ת ◯ 🗣️ מספר/ת
😨	**מה מפחיד אותי?** ◯ ● חושך ◯ 🐕 כלב ◯ 📢 רעש
🥰	**מה משמח אותי?** ◯ ⚽ משחק ◯ 🎵 שיר ◯ 👨‍👩‍👧‍👦 משפחה
😌	**מה מרגיע אותי?** ◯ 🎧 מוזיקה ◯ 🛋️ מנוחה ◯ 🤗 חיבוק
🏅	**במה אני גאה?** ◯ 🎨 ציור ◯ 📚 לימודים ◯ 🤝 עזרה

כרטיסי יציאה – רגשות

השלימו: 'רגש שלמדתי לזהות טוב יותר היום הוא... ודרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה אותו היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'רגש שלמדתי לזהות טוב יותר היום הוא... ודרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה אותו היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'רגש שלמדתי לזהות טוב יותר היום הוא... ודרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה אותו היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'רגש שלמדתי לזהות טוב יותר היום הוא... ודרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה אותו היא...'

שם (לא חובה): _____