

בלשי הרגשות – כרטיסי התאמה

משחקי חוסן בשלושה שלבים · זיהוי רגשות

גוזרים את 12 הכרטיסים, מערבבים, ובזוגות מתאימים כל מושג להסבר שלו. בדיקה – במחווון. 

<div>הסבר</div> <div>כמה חזק הרגש מורגש עכשיו, מחלש ועד חזק מאוד</div>	<div>מושג</div> <div>רגש</div>
<div>הסבר</div> <div>לתת לרגש שם מדויק במילים</div>	<div>מושג</div> <div>סימן גופני</div>
<div>הסבר</div> <div>שני רגשות שונים שמורגשים באותו זמן</div>	<div>מושג</div> <div>עוצמת רגש</div>
<div>הסבר</div> <div>להבין ולהרגיש במה שעובר על אדם אחר</div>	<div>מושג</div> <div>לשיים רגש</div>
<div>הסבר</div> <div>תגובה פנימית למה שקורה לנו ובתוכנו</div>	<div>מושג</div> <div>רגש מעורב</div>
<div>הסבר</div> <div>תחושה בגוף שמרמזת על רגש, כמו דופק מהיר</div>	<div>מושג</div> <div>אמפתיה</div>

✂️ שמים על השולחן את כרטיסי הקבוצות, וממיינים אליהם את 8 הכרטיסים. מסבירים זה לזה למה. 💡 רמז: שאלו את עצמכם: האם נעים לי להרגיש את זה? רגש לא נעים הוא לא רגש "רע", הוא פשוט הודעה.

רגש לא נעים 😞	רגש נעים 😊
קנאה כשחבר/ה קיבל/ה את מה שרציתי	גאווה אחרי שסיימתי פרויקט קשה
עלבון כשצחקו עליי בקבוצה	הקלה כשהמבחן נדחה
בושה אחרי שטעיתי מול כל הכיתה	התרגשות לפני טיול שנתי
תסכול כשהתרגיל לא יוצא לי	שייכות כשהחברים שמרו לי מקום



מקרה 1: לפני הצגה בכיתה הלב של נועה דופק מהר והידיים שלה מזיעות.

מה הגוף של נועה כנראה מספר לה?

1. שהיא חולה וצריכה ללכת הביתה
2. שהיא לחוצה או נרגשת לקראת ההצגה
3. שאין לה שום רגש, זה רק חום בכיתה

מקרה 2: איתי קיבל ציון נמוך ואומר: "אני מרגיש רע".

איזו דרך תעזור לו להבין את עצמו טוב יותר?

1. לנסות למצוא מילה מדויקת יותר: מאוכזב? כועס? מודאג?
2. להגיד לעצמו להפסיק להרגיש
3. להסתיר את זה כדי שאף אחד לא ידע

מקרה 3: מאיה עוברת דירה בקיץ. היא שמחה על החדר החדש ועצובה להיפרד מהשכנה הכי טובה שלה.

מה נכון לגבי מה שמאיה מרגישה?

1. היא חייבת להחליט אם היא שמחה או עצובה
2. משהו לא בסדר אצלה, אי אפשר להרגיש ככה
3. זה רגש מעורב, ושני הרגשות אמיתיים

מקרה 4: דני כועס מאוד כי אחיו הקטן שבר לו את האוזניות.

מה הכעס של דני יכול ללמד אותו?

1. שהוא אדם רע כי הוא כועס
2. שהוא צריך לשבור משהו של האח בחזרה
3. שחשוב לו שישמרו על הדברים שלו

מקרה 5: בהפסקה רואים שרוני, שבדרך כלל צוחק, יושב לבד ושקט.

מה כדאי לעשות?

1. לא להתערב, זה לא העניין שלנו
2. לגשת ולשאול בעדינות: "הכול בסדר? רוצה שאשב איתך?"
3. לספר לכולם שרוני עצוב