

שם המשחק: מה אני מרגיש/ה?

המטרות:

- 1 לעודד קשב עצמי.
- 2 לעודד ביטוי רגשות.

משתתפים: עד 5 תלמידים בכיתות ד-ה.

ציוד וחומרים:

- 1 18 קלפי רגשות
- 2 קובייה

משך המשחק: כ-25 דקות

הוראות המשחק:

- 1 הניחו לפניכם 6 קלפים (ראו בהמשך). על כל קלף יש מילת רגש, ולידה מספר מ-1-6.
- 2 קבעו תורות למשחק.
- 3 משתתף או משתתפת **א** מטילים את הקובייה, בוחרים קלף שיש עליו המספר שעל הקובייה, ואומרים מתי הם מרגישים את הרגש, שכתוב על הקלף הזה.

דוגמה:

אם הקובייה מראה את הספרה 4, ומילת הקלף, שיש עליו המספר 4, היא **כעס** - **א** יכול/ה לומר:

"אני מרגיש/ה כעס (אני כועס/ת), כשהמורה לא נותן/ת לי לדבר, על אף שאני מצביע/ה".

- 4 החליפו את הקלף של א בקלף אחר, שיש עליו אותו המספר אך מילת הרגש אחרת.
- 5 משתתף או משתתפת ב מטילים את הקובייה, פועלים לפי ההוראות בסעיף 3, וכך הלאה.

1



כאב



1

1



הקלה



1

1



שמחה



1

2



אכזבה



2

2



עייפות



2

2



גאווה



2

3



חוסר סובלנות



3

3



התלהבות



3

3



התרגשות



3

4




פחד




4

4



כעס



4

4



מבוכה



4

5



סיפוק



5

5



הנאה



5

5



הפתעה



5

6



אושר



6

6



עצב



6

6



שעמום



6