אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב׳–ד׳

ערכה מקורית לזיהוי רגשות: 18 כרטיסים (רגש, סימן בגוף, מה עוזר), מדחום רגשות 1–5, נשימת מגדלור, משחקים וקלפי שיחה – וכרטיסים לגזירה.

יצרה: רוית ראש בן ישי

תוכן העניינים

1. מכירים את אורי המגדלור הקטן
2. גלריית כרטיסי הרגשות
3. מדחום הרגשות וארגז הכלים

מכירים את אורי המגדלור הקטן

נעים להכיר: אורי המגדלור הקטן

על חוף הים עומד מגדלור קטן בשם **אורי**. כל ערב הוא מדליק את האור שלו ומסתובב לאט, לאט – כדי שהסירות בים יראו את הדרך.

אורי גילה סוד: **גם בתוכנו יש ים**. לפעמים הים שקט, לפעמים יש בו גלים קטנים, ולפעמים סערה. הגלים האלה הם **הרגשות** שלנו.

כשאורי מאיר על רגש, הוא שואל שלוש שאלות: **איך קוראים לך? איפה אני מרגיש/ה אותך בגוף? מה יעזור לי עכשיו?**

שלושת הכללים של אורי

1. **כל הרגשות מותרים.** אין רגש "רע". כל רגש מספר לנו משהו.
2. **לא כל מעשה מותר.** מותר לכעוס – אסור להכאיב.
3. **רגש גדול? לא נשארים לבד.** מספרים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה.

משימה: ציירו מגדלור משלכם. מה הצבע של האור שלכם כשאתם שמחים? וכשאתם עצובים?

בואו נכיר את הכרטיסים: גלריית 18 כרטיסי הרגשות.

גלריית כרטיסי הרגשות

18 כרטיסי רגשות

הקישו על כרטיס כדי לגלות: איפה מרגישים אותו **בגוף**, **מתי** הוא בא, ו**מה עוזר**.

- **שמחה**
- **עצב**
- **כעס**
- **פחד**
- **הפתעה**
- **גאווה**
- **קנאה**
- **בושה**
- **אכזבה**
- **דאגה**
- **תסכול**
- **רוגע**
- **התרגשות**
- **בדידות**
- **שעמום**
- **הקלה**
- **אהבה**
- **הכרת תודה**

כרטיסים לגזירה:

משחק בזוגות

אחד/ת מציג/ה רגש בפנים ובגוף, בלי מילים. השני/ה מנחש/ת. מחליפים!

מדחום הרגשות וארגז הכלים

מדחום הרגשות

לא רק **איזה** רגש – גם **כמה חזק** הוא. הקישו על המספר שמתאים לכם עכשיו.

5 · סערה | 4 · גלים גבוהים | 3 · גלים | 2 · גלים קטנים | 1 · ים שקט

בחרו מספר במדחום.

רמה	איך זה מרגיש	מה אפשר לעשות
1–2	רגוע, קצת מרגיש	ממשיכים, אפשר לספר למישהו
3	מרגישים חזק, עוד שולטים	נשימת מגדלור, שתיית מים, הפסקה קטנה
4–5	הרגש "גדול ממני"	עוצרים, הולכים לפינה רגועה, קוראים למבוגר/ת

ארגז הכלים של אורי

נשימת מגדלור

האור מסתובב: **שואפים** באף (1-2-3-4), **עוצרים** רגע, **נושפים** לאט בפה (1-2-3-4-5-6). חוזרים 3 פעמים.

5-4-3-2-1

מצאו: 5 דברים שרואים, 4 שנוגעים בהם, 3 ששומעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים. המוח חוזר ל"כאן ועכשיו".

משפט הקסם

”אני מרגיש/ה ___ כי ___, ואני צריך/ה ___.”