

גלגל רגשות

10



פדגוגיה דיגיטלית

זום
Wheel Of Names



משך הפעילות

15-30 דקות.



תכנים ערכיים

הקשבה, התייחסות לרגשות שונים.



מטרת ההתנסות

הכרת רגשות, פיתוח מודעות לרגשות.

שלב ראשון - הכנה להתנסות

גלגל רגשות: המשימה - לפתח מודעות לרגשות העולים בנו בעקבות אירועים שונים.

שלב שני - התנסות



אפשרות א: מתחברים לקישור [לגלגל הרגשות עם תמונות אימוג'ים](#), משתפים את המסך עם שאר התלמידים. המנחה מסובב את הגלגל ועל פי הרגש שנבחר, הוא מברר עם התלמידים מי שותף להרגשה המתוארת, מי הרגיש כך בעבר. יש לתאר אירוע שתוצאתו גרמה להרגיש כך, או לפתוח את המשפט בצורה הבאה:

לפעמים כשאני כועס/נבוך/עייף ...אני

לפעמים כשאני כועס/נבוך/עייף ...אני רוצה...

לפעמים כשאני כועס/נבוך/עייף .. אני חושב ...

לפעמים כשאני כועס/נבוך/עייף ...מתחשק לי...



המנחה יבקש מתלמיד נוסף לשתף אירוע או התייחסות לרגש שעלה. ניתן להשתמש בגלגל רגשות ללא תמונות, הכולל מגוון רחב מאוד של רגשות. להלן הקישור [לגלגל רגשות ללא תמונות](#) - הרגשות המופיעים בגלגל הם:

שמחה, אושר, הנאה, ביטחון, תקווה, התלהבות, גאווה, אהבה, התרגשות, חיבה, רוגע, סיפוק, הזדהות, הבנה, הפתעה, מבוכה, שעמום, כעס, צער, תסכול, כאב, חוסר אונים, פחד, בדידות, עצב, תוקפנות, אכזבה, בושה, דאגה, רחמים, מחנק, חוסר ביטחון, עלבון, ייאוש, אדישות, ניכור, געגוע.

ניתן לשלוח לכל תלמיד טרם הפעילות את כרטיסי דרכא-רגשות; להלן קישור להורדה: [קלף רגשות אימוג'ים](#) ולאחר מכן להמשיך את הפעילות שלעיל



שלב שלישי - עיבוד

הדיון והפעילות באים לפתח מודעות לרגשות העולים בנו בעקבות אירועים שונים, מסייעים להבעתם, לשיתוף האחרים בהם ולקבלת משוב מחברי הקבוצה. הפעילות מלמדת כי קיימים ביטויי רגשות שונים לאותו אירוע -הרגשות הם אינדיבידואליים, וחשוב לכבד אותם.

