اسم اللعبة : بمَ أشعر؟ / ما الذي أشعر به؟

أهداف اللعبة

1. التشجيع على الإصغاء الذاتي .
2. التشجيع على التعبير عن المشاعر .

المشتركون : حتى 5 طلاب من الصف الرابع أو الصف الخامس

المعدات والمواد اللازمة

1. 18 بطاقة مشاعر
2. مكعب نرد (زهر) مكعب كتبت على وجوهه الستة الأرقام من 1-6

مدّة اللعبة : حوالي 25 دقيقة

تعليمات اللعبة

1. ضعوا أمامكم 6 بطاقات (انظروا لاحقا) . على كل بطاقة توجد كلمة تعبر عن شعور معين ، وبجانبها أحد الأعداد من 1-6 .
2. حدّدوا الأدوار للّعب .
3. يلقي المشترك أو المشتركة (أ) بمكعب الزهر ، يختار البطاقة التي تحمل الرقم الذي يظهر على مكعب الزهر ويقول متى يشعر/ تشعر بهذا الشعور المكتوب على هذه البطاقة .
   مثال : إذا أظهر المكعب الرقم 4 وكانت الكلمة (الشعور) المسجلة على البطاقة رقم 4 هي **الغضب** – عندها يستطيع (أ) أن يقول أو أن تقول :
   " أنا أشعر بالغضب (أنا أغضب) عندما لا يسمح لي المعلم/ ة أن أجيب عن السؤال مع أنّني أرفع إصبعي " .
4. غيّروا بطاقة (أ) ببطاقة غيرها تحمل نفس الرقم ولكن كتبت عليها كلمة (شعور) أخرى .
5. يلقي المشترك أو المشتركة (ب) مكعب الزهر ونتابع اللعب كما في البند 3 وهكذا دواليك .

1 الفرح 1

1 الارتياح/ الفرج 1

1 الألم 1

2 الفخر 2

2 التعب 2

2 خيبة الأمل 2

3 الانفعال 3

3 الحماس 3

3 عدم تسامح
ضيق الصدر 3

اللعبة: ماذا اشعر؟

בין הצלצולים
המרכז לטכנולוגיה חינוכית
110 שנים הסתדרות המורים
הסתדרות המורים בישראל
הקרן לקידום מקצועי

4

حيرة/ ارتباك

4

4

الغضب

4

4

الخوف

4

5

الدهشة

5

5

المتعة

5

5

الرِّضا

5

6

السأم / الملل

6

6

الحزن/ الأسى

6

6

السعادة

6

اللعبة: ماذا اشعر؟

בין הצלצולים
התמודדות עם אלימות ופיפוח אקלים בית ספרי
המטח
המרכז לטכנולוגיה חינוכית
110 שנים
הסתדרות המורים
הסתדרות המורים בישראל
הקרן לקידום מקצועי

توجيهات للمعلمين : التعبير عن المشاعر

1 **قبل اللعب** – أعطوا مثالا : ألقوا مكعب الزهر وقولوا جملة فيها تعبير عن شعور بحسب الرقم الذي ظهر على المكعب

2 **أثناء اللعب** – بعد أن عبّر/ ت الطالب/ ة عن شعوره/ ها، من المفضل تطوير مناقشة قصيرة عن طريق توجيه أسئلة، مثل الأسئلة التالية :

أ. ما الذي جعلك م يجعلك تشعر هكذا في هذه الحالة ؟

ب. هل شعرت هكذا خلال فترة زمنية طويلة؟

ت. هل رغبت في أن تبقى تشعر هكذا أم رغبت في أن تتخلّص من هذا الشعور؟

ث. هل، بشكل عام، أنت تشعر/ ين هكذا في مثل هذه الحالات؟
(على سبيل المثال : هل، بشكل عام، أنت تشعر/ ين بالارتباك عندما تلتقي/ ين مع أشخاص جدد (لا تعرفهم) ؟)

ج. (سؤال للمجموعة) هل أنتم أيضًا تشعرون هكذا في مثل هذه الحالة؟
(على سبيل المثال : هل أنتم أيضًا تغضبون عندما يعطونكم وظائف بيتية كثيرة؟)
ركِّزوا : الأحداث المتشابهة قد تسبب مشاعر مختلفة عند الأشخاص المختلفين – أي ما قد يغضبك ليس من الضرورة الحتمية أن يغضب الأشخاص الآخرين وهكذا مع ما يعجبك ويبهجك وإلخ.

ح. (سؤال للمجموعة) هل يمكنكم أن تفكّروا بمشاعر أخرى يمكن أن نشعر بها في مثل هذه الحالة؟
(اقبلوا – شرعنوا – كل المشاعر التي يطرحها الطلاب.)
ركِّزوا : الأشخاص المختلفون يمكن أن يشعروا بمشاعر مختلفة في نفس الحالة.

خ. (سؤال للمجموعة) هل يمكنكم أن تفكّروا بأحداث أخرى تجعلكم تشعرون بهذا الشعور؟

3 بعد اللعب، اسألوا الطلاب :

أ. كيف شعرتم أثناء اللعب ؟

ب. ما الذي يمكن أن نتعلمه (نستفيده) من هذه اللعبة ؟

ت. هل من عادتكم إشراك الآخرين في مشاعركم؟

ث. لماذا من المهمّ أن نعبّر عن المشاعر ؟ ركّزوا على أن التعبير عن المشاعر يخلق تفهّما وقربا.)

4 **لإجمال الفعالية**، قوموا بجولة مشاعر:

اشرحوا:

في اللقاءات الخاصة أو الفردية من المهم أن يتمكن كل واحد أو واحدة من أن يعبر عن مشاعره بشكل صادق ومباشر. كذلك من المهم أيضًا أن يشعروا بأنهم يستطيعون بشكل آمن دون خوف أو وجل أن يعبروا عن مشاعرهم. لكل واحد أو واحدة منهم الحق أن يشعر بما يشعر به. من المهم بالنسبة إلي (كمعلم) ن يتمكن جميع الطلاب من أن يكونوا هم أنفسهم (على حقيقتهم).

- يصف كل طالب وكل طالبة كيف يشعرون الآن (ولماذا).