

# קלפי רגש

**משפט פתיחה:** פעילות מהנה המעודדת משתתפים לצאת מאזור הנוחות שלהם על ידי אמירת ברכה בדרך דרמטית, המביעה רגש מסוים.

**שם המשחק:** קלפי רגש **אורך:** כ-15 דקות.

**הסבר כללי:** כל משתתף מקבל קלף, בוחר ברכה, ואומר את הברכה בדרך שמבטאת את הרגש שנבחר עבורו. המשתתפים מנסים לנחש את הרגש.

**מספר משתתפים:** אין מינימום, אני משתמש איתו בקבוצות של עד 15. אך אם לא כולם חייבים להביע רגש, אין הגבלה של מספר משתתפים.

**חומרים נדרשים:** קלפי רגש (מצורף דף עם קלפי רגשות מוכנים לחיתוך).

**מיקום מומלץ לפעילות:** ניתן לביצוע בכל מקום -סלון הבית, כיתה, אולם, חדר ישיבות.

## הסבר מפורט בשלבים:

- המנחה מסביר: "פעילות זו משתמשת בערימת קלפי הרגשות. נתחיל בכך שכולנו נסכים על ברכה, לדוגמה 'מה שלומך?' או 'שלום חבר' או משהו דומה."
- המנחה מציג את קלפי הרגשות (או רשימת רגשות) ומתרגל אחד עם הקבוצה להדגמה: "אם למשל הרגש הוא 'כועס', צריך לומר את הברכה בטון כועס; אם הרגש הוא 'שמח', יש להביע את הברכה בשמחה."
- המנחה מחלק קלף רגש לכל משתתף או מבקש מכל אחד לבחור רגש מהרשימה. המשתתפים ישמרו על הרגש שלהם בסוד.
- בתורות, כל משתתף אומר את הברכה המוסכמת בדרך שמביעה את הרגש שלו, והקבוצה מנסה לנחש איזה רגש הוא מבטא.
- למשחק בזוגות: המנחה מבקש מהמשתתפים למצוא בן זוג. כל זוג מקבל קלפי רגשות. בני הזוג לוקחים תורות לברך אחד את השני עם הברכה שנבחרה, תוך הבעת הרגש מהקלף שקיבלו, עד שכן הזוג מצליח לנחש את הרגש. אחרי כל סבב, הם מחליפים קלפים ומוציאים בני זוג חדשים.

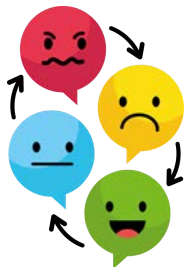
## הערות:

א. הדגמה טובה מצד המנחה חשובה מאוד להצלחת הפעילות. כדאי לשקול לבצע הדגמה מוגזמת מעט כדי לעודד את המשתתפים להיות דרמטיים.

ב. ניתן להתאים את הפעילות לגילאים שונים ולסוגי קבוצות שונות – תלמידים, צוותי הוראה, קבוצות נוער, וכו'.

ג. אפשר להוסיף רובד של תנועות גוף להבעת הרגש, מעבר לטון הדיבור.

ד. יש להשתמש בדף קלפי הרגש המצורף ולחתוך אותו לקלפים בודדים לפני הפעילות.



## מה קיבלנו מהפעילות?

- יציאה מאזור הנוחות בדרך משחקית ובטוחה
- פיתוח מיומנויות הבעה והקשבה
- הרחבת מודעות לרגשות שונים ולדרכי ביטוי רגשי
- אינטראקציה חברתית מהנה ומגבשת בין המשתתפים
- הזדמנות לשבור את הקרח בקבוצה חדשה
- תעשו את הפעילות ותספרו איך היה. ותשתפו הלאה.

**תודה ידידים. לא לשכוח לתת קרדיט.**

**חיים כ"ץ**

# קלפי רגש

## להדפסה

גאווה	פחד	כעס	עצב	שמחה
שעמום	סקרנות	בושה	חרדה	קנאה
מבוכה	הפתעה	בלבול	אכזבה	התרגשות
דאגה	רוגע	געגוע	הערכה	תסכול
חרטה	נחישות	תקווה	שביעות רצון	אשמה
התלהבות	קלילות	רחמים	סיפוק	אדישות
זעם	ייאוש	אומץ	הקלה	מתח