את הנושא אני פותחת עם תמונות של ילדים או מבוגרים שמבעים רגשות (ילד מחייך, ילד כועס, ילד בוכה, ילד מפחד וכו'). אני מפזרת את התמונות על הרצפה ושואלת את הילדים "מה אתם רואים בתמונה?", אנחנו מנסים לחשוב למה הילד בתמונה בוכה? למה הוא צוחק?

פעילות זו מתאימה לילדים מגיל שנתיים ומעלה. בכל גיל מתאימים את רמת השיחה לגיל הילדים, הצעירים רק יגידו את שמו של הרגש, הבוגרים יכולים ממש לספר סיפור.

משחק "זהו את הרגשות"

מזמינים ילד הוא עושה פרצוף והילדים האחרים צריכים לנחש איזה רגש זה.

פעילות זו מתאימה לילדים מעל גיל 4 שנים.

לילדים הצעירים יותר, בני שנה עד ארבע, אפשר ללמד את השיר "אני תמיד נשאר אני"/ עוזי חיטמן.

הגננת מספרת לילדים על סיטואציות שונות. הילדים אומרים האם זו סיטואציה שמחה, עצובה, מפחידה, מכעיסה וכו'.

לדוגמא: היום בגן ממש חיכיתי לשחק עם הבימבה בחצר, כשסוף סוף יצאנו לחצר רועי תפס אותה לפני. מה אתם חושבים שהילד בסיפור הרגיש?

היום בבוקר אמא סיפרה לי שאחר הצהרים נעמי החברה שלי תבוא אלי הביתה לשחק איתי. מה אתם חושבים שהילדה בסיפור מרגישה?

פעילות זו מתאימה גם לצעירים וגם לבוגרים, מגיל שנתיים ומעלה.

לילדים יותר קטנים- אני ממליצה לספר סיפור על רגשות (סיפור מומלץ " לפעמים" / פאול קור). ומדברת איתם על הרגשות של הילד/ה בסיפור.

אני מדברת עם הילדים על הרגשה של שימחה: מה משמח אותם? איך הם מביעים שמחה? מה מרגישים כששמחים?

לאחר מכן אני משמיעה את השיר "דברים שאותי משמחים" (מתוך צלילי המוזיקה) ואנחנו משנים את המילים לפי דברים שמשמחים את הילדים.

פעילות זו מתאימה לילדים מגיל 3 והלאה, אפשר לעשות במליאה או בקבוצות קטנות.

עם ילדים יותר צעירים בגילאי שנה עד שנתיים- אני מדברת על שמחה, אומרת לילדים לעשות פרצופים שמחים, לצחוק וכדומה. אפשר לשיר ולרקוד ביחד עם הילדים לצלילי השיר "דברים שאותי משמחים" או "מי שטוב לו ושמח".

אני מדברת עם הילדים על רגש של עצב: מתי הם עצובים? מה מעציב אותם? איך אפשר לבטא עצב? מה מרגישים בגוף? אני שמה נעימה עצובה או שיר שמדבר על עצב (למשל "מיכאל"/ מרים ילן שטקליס או "מקל סבא"/ רינת הופר), ואנחנו רוקדים לצליליו.

פעילות זו מתאימה לילדים מגיל 3 והלאה

עם הילדים הצעירים יותר אפשר לדבר על מה קורה כשאנחנו עצובים, לשים את הנעימה ולרקוד.

הרגש הבא שאני מדברת עליו עם הילדים זה כעס: מתי אנחנו כועסים? איך אפשר לבטא כעס? האם מותר להרביץ שכועסים?

אני מספרת סיפורים מתוך הספר "כועסים מה עושים?", ואני שמה את השיר "אם אני כועס אם אני רוגז" מתוך שפת הג'רף.

מתאים מגיל 3 והלאה

לצעירים מספיק רק לשיר את השיר.

הרגש הבא שאני מדברת עליו הוא פחד: ממה אנחנו מפחדים? איך אפשר לבטא פחד? איך אפשר להתגבר על פחד? האם זה בסדר לפחד?

אני שמה את השיר "חבר הפחד" מתוך הספר "ג'ואי מתגבר על הפחד מחושך"

מתאים לילדים מגיל 3 והלאה.

לצעירים אני מקריאה את הספר "לילה חשוך אחד"/ אורה אייל.

אני לוקחת בובות ועושה איתן הדמיות של מקרים שונים, שבגללם הבובות מביעות כל מיני רגשות. והילדים עוזרים לבובות לבטא את הרגש ולהתגבר עליו.

מתאים לילדים מגיל שנתיים והלאה.

רושמים רגשות שונים על פתקים ושמים בסל. קוראים לאחד הילדים, הוא מוציא פתק, אומר מה הרגש שיצא לו וכל הילדים מביעים את זה על הפנים שלהם.

אפשר במקום פתקים להכין גלגל עם רגשות שונים (כמו גלגל של הגרלה), הילדים מסובבים את הגלגל ומביעים את הרגש שהחץ מצביע עליו.

לדוגמא: עצב- כל הילדים בוכים, שמחה- כל הילדים צוחקים, כעס- כל הילדים צועקים, פחד הילדים עושים פרצוף מבוהל.

מכינים מראש עיניים, אף ופה במגוון צורות. לוקחים צלחת ונותנים לילדים להרכיב בעזרת החלקים פרצוף אחר בכל פעם כועס, שמח, עצוב וכו'.

שירים על הנושא:

"אני תמיד נשאר אני"/ עוזי חיטמן.

"רוגז" / מרים ילן שטקליס

"מיכאל"/ מרים ילן שטקליס

"מקל סבא"/ רינת הופר

"חבר הפחד" / מתוך הספר "ג'ואי מתגבר על הפחד מחושך"

"דברים שאותי משמחים" / צלילי המוזיקה

"מי שטוב לו ושמח" / דתיה בן דור

"טומבה"/ מפתחות הקסם של דידי

"רעמים וברקים"/ יהונתן גפן

"ריבים קטנים"/ יהונתן גפן

במיוחד בשבילכן, הכנתי רשימת השמעה להפעלה נוחה ומהירה של השירים בזמן מפגש.

לצפייה ברשימת ההשמעה ביוטיוב לחצי כאן

יצירות בנושא:

לתת לילדים לצייר פנים של ילדים מביעים רגשות.

שמים מוזיקה, והילדים מציירים בצבע שמתאים לרגש שהמוזיקה מבטאת.

ילדים שכבר כותבים- כותבים שם של רגש על נייר ומקשטים אותו.

ציור פנים מביעות רגשות על אבנים.

הדבקת מדבקות סמיילי שמביעות רגשות.