

## פנטומימה של רגשות

שפת גוף היא תקשורת בלתי מילולית שנעשית באמצעות מחוות גוף, הבעות פנים ותנועות עיניים כדי להעביר מסרים.

שפת הגוף מספקת רמזים לגבי גישתו של האדם או מצבו הנפשי. לדוגמה: כעס עשוי להתבטא בגבות מכווצות או בזרועות משולבות. חרדה או פחד עשויים להתבטא בתנועות עצבניות ובנשימה מוגברת, ואילו שמחה עשויה להתבטא בחיוך מאוזן לאוזן, בריקוד ובקפיצות.

חשוב שהתלמידים ילמדו להבחין כיצד הגוף מבטא רגשות שונים. נפנה את תשומת ליבם לכך שקיימת שפת גוף חיובית המשדרת נינוחות והרגשה נעימה ושפת גוף שלילית המשדרת תוקפנות, כעס ואכזבה.

### מדוע זה חשוב? ואיך זה קשור ל-SEL?

פיתוח מודעות עצמית לרגשות ולאופן שבו הם נחווים בגוף יכול לעזור לתלמידים להבין טוב יותר את עצמם ובהתאם לכך לווסת את רגשותיהם. התלמידים גם יכולים לפתח מודעות חברתית טובה יותר על ידי קריאה של שפת הגוף של חבריהם וכך להבין מצבים חברתיים טוב יותר ולקבל החלטות נכונות יותר.

### **משחק לתרגול רגשות בשפת גוף:**

חלקו את הכיתה לחמישיות. כל חמישייה בתורה תעמוד מול הכיתה. לחשו באוזני אחד מחברי הקבוצה שם של רגש והוא יצטרך להדגים אותו בפנטומימה לחברי קבוצתו.  
אם חברי הקבוצה יצליחו לזהות את הרגש – הקבוצה תזכה בעשר נקודות. אם הקבוצה טעה – תרד לה נקודה.

### **שאלות לדין לאחר המשחק:**

- מדוע חשוב לזהות כיצד אחרים מרגישים?
- איך מזהים כיצד אחרים מרגישים?
- האם הבעת פנים או שפת גוף מספיקות כדי לזהות כיצד בני אדם אחרים מרגישים?
- בין אילו רגשות התבלבלתם או התקשיתם להבחין ומדוע?