

חוברת החיבור שלי לקיץ

בלש הרגשות

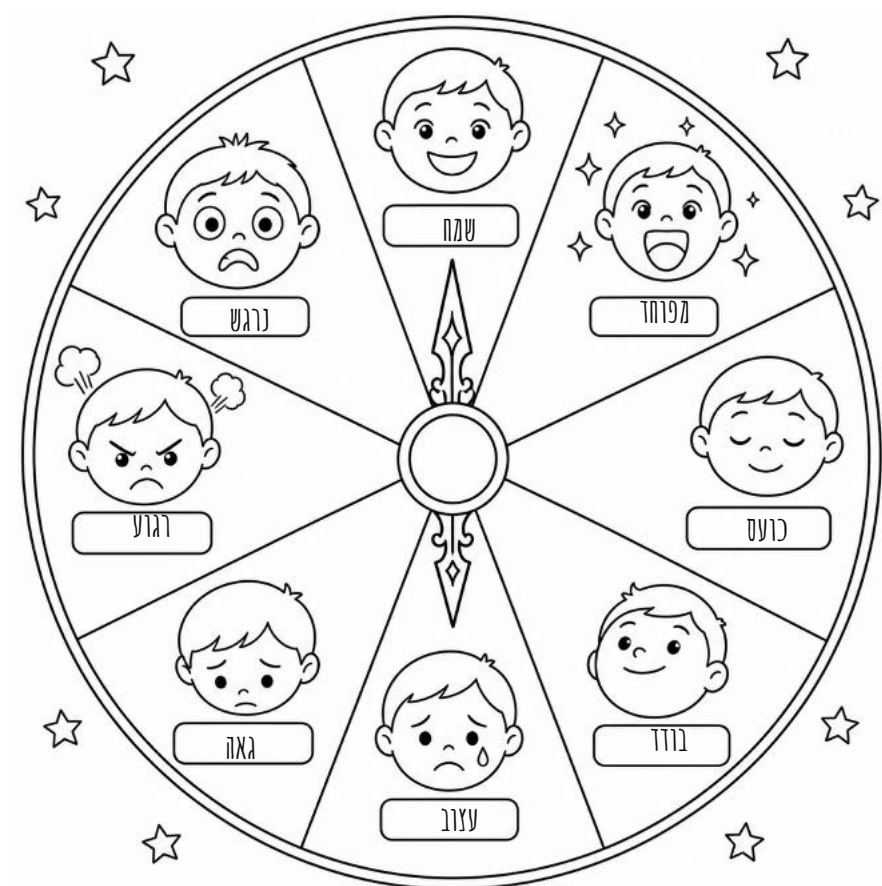
משחקים, משימות וחידות ללבבות סקרנים



_____ החוברת הזאת שייכת ל:

_____ שם הבלש או הבלשית:

שלום לך, בלש או בלשית. לפני כל משימה צריך את הכלי הכי חשוב: **מצפן הרגשות**. רגשות הם שליחים. הם באים לספר לנו על משהו שאנחנו צריכים. ואחר כך, כמו כל אורח, הם ממשיכים הלאה. בלשים לא מגרשים רגשות. בלשים מסתקרנים.



איך אני מרגיש/ה עכשיו?

המשימה הראשונה שלך: צבעו את הרגש שמבקר אתכם ממש עכשיו. קשטו את המצפן שיהיה באמת שלכם. חזרו אליו בכל יום בקיץ. רגשות מתחלפים כמו מזג האוויר, וכל רגש מותר.

מילה למבוגרים

אין צורך לתקן את הרגשות של הילד או הילדה. פשוט תסתקרנו יחד. "איפה בגוף מרגישים את זה?" היא נקודת פתיחה נהדרת. בשבילים, ובכנות, גם בשבילנו.

כל בלש מנהל יומן. במשך שבוע, פעם ביום, ציירו את מזג האוויר שבתוכם. שמש? עננים? סערה קטנה? סערות מגיעות גם בפנים, אפילו בקיץ. כל מזג אוויר עובר.



קשת, פליאה



סוער, כועס



גשום, עצוב



מעונן, מעורבב



רגוע ושמשי

יום 4

יום 3

יום 2

יום 1

בזנוס: מזג האוויר של מישור אחר
היום. שאלו אותו!

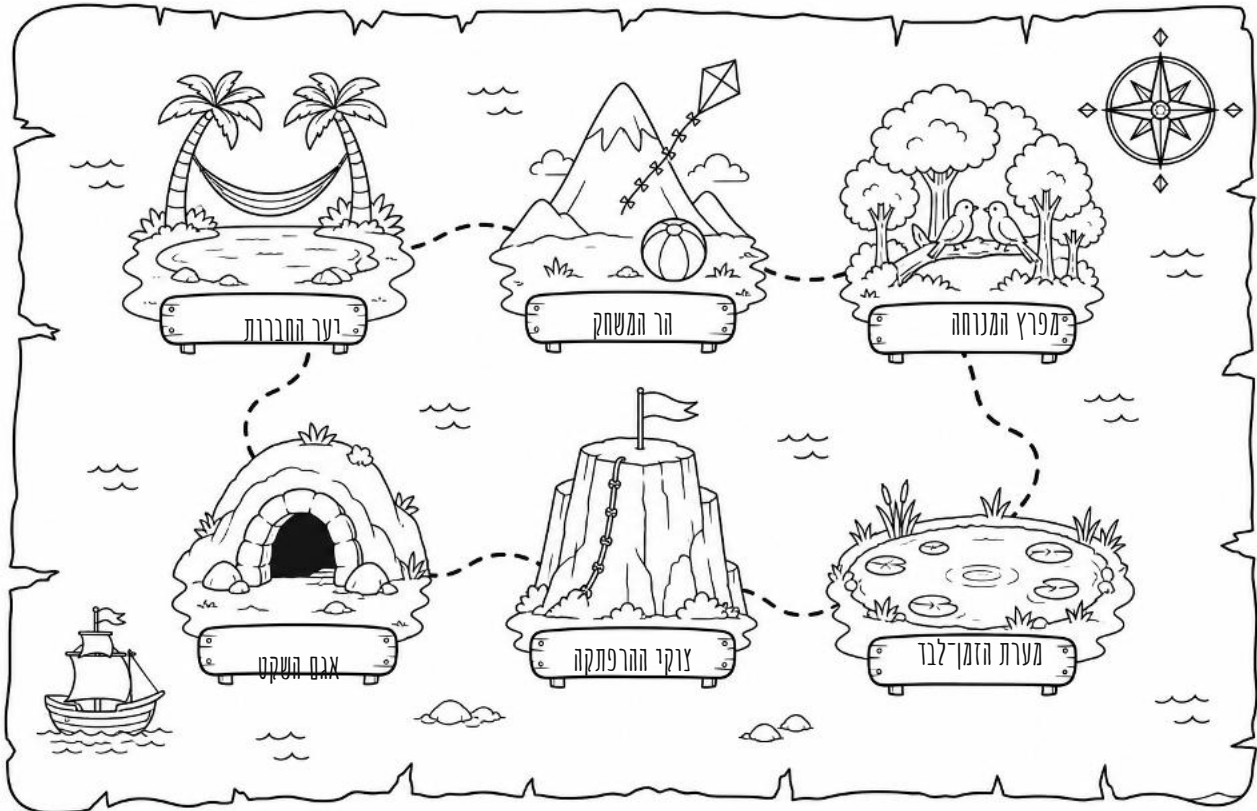
יום 7

יום 6

יום 5

שאלת בלשים: אחרי 7 ימים, הסתכלו ביומן. מה אתם מגלים?

מאחורי כל רגש מסתתר אוצר: צורך. צרכים הם דברים שכל אדם בעולם מחפש: מנוחה, משחק, חברות, הרפתקה, שקט. זאת המפה של אי הצרכים.



המשימה שלכם: ציירו X במקום שבו אתם היום. ציירו סירה קטנה ליד המקום שאליו הייתם רוצים להפליג מחר. חסר מקום? המציאו אותו וציירו אותו על המפה. זה גם האי שלכם.

היום אני נמצא/ת ב: _____ כי אני צריך/ה: _____

כלי הבלשים החזק ביותר הוא לא זכוכית המגדלת. הוא האוזניים. הערב (או בכל ערב השבוע), נסו את המשימה הזאת עם מישהו מהמשפחה:

1

שאלו: "מה היה החלק הכי טוב ביום שלך? ומה היה החלק הכי קשה?"

2

הקשיבו כמו בלשים. התפקיד שלכם הוא רק להקשיב. בלי לתקן. בלי עצות. בלי "היית צריך...". בלשים אוספים רמזים, הם לא קוטעים את הסיפור.

3

אם מתחשק לכם, שאלו עוד שאלה אחת: "איך זה הרגיש?" ואז הקשיבו שוב.

4

כתבו למטה את הערות הבלש שלכם. לא חייבים להראות לאף אחד.

מחברת הבלש



הקשבתי ל: _____

נדמה לי שהם הרגישו: _____

אולי הם היו צריכים: _____

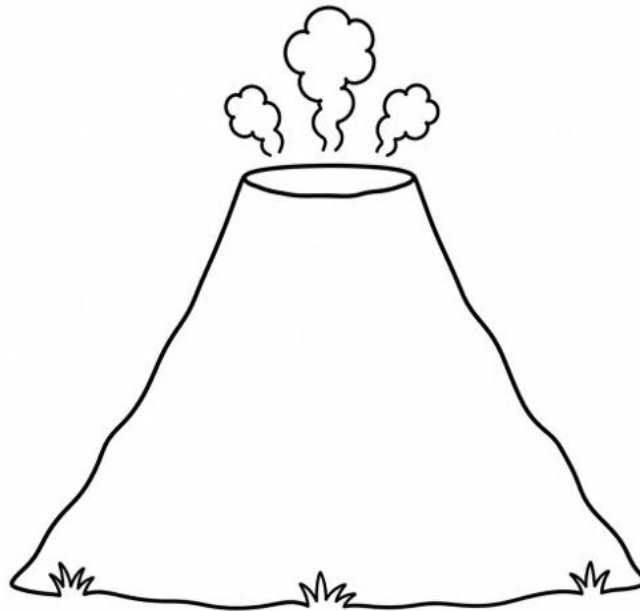
הרמז הכי מפתיע ששמעתי: _____

כלל בלשים: להקשיב זה לא להסכים. זה פשוט לשמוע. וזה כל הקסם.

מילה למבוגרים

אם הילד או הילדה מנסים את זה עליכם, תנו להם. ענו בכנות, בגודל של ילדים. לגלות שילד בן שבע באמת מקשיב לך — זו חוויה מרגשת באופן מפתיע.

גם כעס הוא שליח, שליח רועש. הוא צועק בדרך כלל כי צורך כלשהו רעב: אולי הוגנות, אולי מנוחה, אולי הצורך שישמעו אותנו. זה הר הגעש שלכם. ציירו בתוכו איך נראית ההתפרצות: צבעים, שרבוטים, לבה, מילים, כל דבר.



ערכת הצינון: מה עוזר להר הגעש שלכם לנוח? הקיפו מה שעובד אצלכם, או הוסיפו משהו משלכם:

לרקוע בצעדי דינזאור גדולים, בחוץ

לנשוף לאאאט לאט, כמו על פרח שן־ארי

לשתות כוס מים שלמה, לאט

לחבק כרית הכי חזק שאפשר

הטריק שלי: _____

לבקש חיבוק (כן, גם כשכועסים)

שאלת בלשים: בפעם הבאה שהר הגעש שלכם רועם, אולי תצליחו לתפוס אותו לפני ההתפרצות? מה הוא מנסה לספר לכם?



צבעו אותנו! מה הם אומרים זה לזה? כתבו בתוך הבועות.

לג'ירפה יש כמעט את הלב הגדול ביותר מבין חיות היבשה, ולכן מילים של ג'ירפה באות **מהלב**: הן אומרות מה אני מרגיש ומה אני צריך. מילים של תן **נושכות**: הן אומרות מה לא בסדר בך. כל משפט של תן הוא בעצם משפט ג'ירפה בתחפושת. בלשים יודעים לתרגם!

דוגמה. תן: "אתה אף פעם לא מקשיב לי!" ← ג'ירפה: "אני עצוב, כי אני רוצה שישמעו אותי. אפשר לספר לך את הרעיון שלי?"

התן אומר

"אתה כזה מעצבן!"

תרגום לג'ירפית

אני מרגיש/ה _____ כי אני צריך/ה _____

התן אומר

"אתה אף פעם לא נותן לי לשחק!"

תרגום לג'ירפית

אני מרגיש/ה _____ כי אני צריך/ה _____

התן אומר

"הכול באשמתך!"

תרגום לג'ירפית

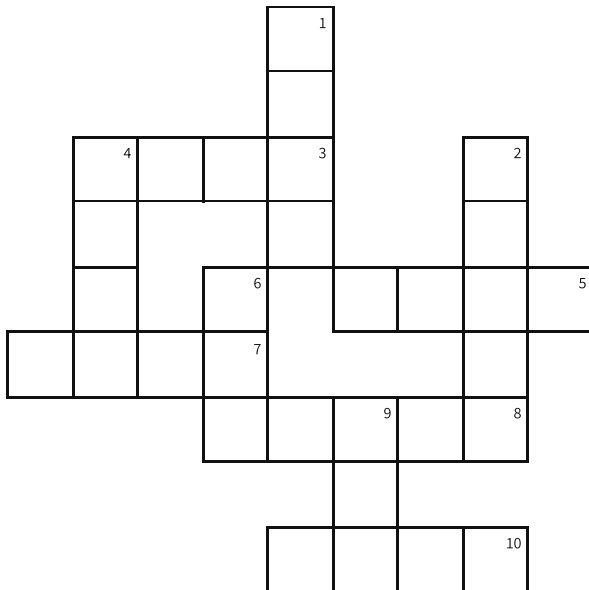
אני מרגיש/ה _____ כי אני צריך/ה _____

משפט תן משלכם

תרגום לג'ירפית

כל רגש וכל צורך שתמצאו הם רמז אמיתי.

עשר מילים שכל בלש רגשות מכיר בעל פה. תצליחו לפצח את כולן?



מאונך ↓

← מאוזן

1. משהו שיש לכל אדם, כמו מנוחה, משחק, או 7 מאוזן
2. מה שהגוף מבקש בסוף יום קיץ ארוך
3. ההרגשה השקטה אחרי שהסערה שבפנים עוברת
4. איך אפשר להרגיש כשחבר מבטל מפגש
5. ההרגשה של הר הגעש
6. ההרגשה כשסוף סוף מעזים לגלוש מהמגלשה הגדולה
7. צורך גדול כמו השמש. אפשר להרגיש אותו כלפי אנשים, חיות ואפילו מקומות
8. מה שאוזני בלשים עושות הכי טוב
9. איך אפשר להרגיש כשהחבר הכי טוב דופק בדלת
10. צורך שילדים מכירים ממש טוב

נ	מ	ה	צ	ד	ק	י	צ	ת	ב
ו	פ	ד	נ	ק	כ	ו	ע	ס	ט
ק	ח	ש	ר	ג	ז	ל	ד	צ	ו
ג	ד	ק	ג	א	ב	ר	ז	ע	ח
ת	צ	נ	ש	ה	כ	ס	ק	ס	ל
י	ח	ב	י	י	ש	ן	ו	ח	ג
ר	ק	י	פ	ע	כ	ב	ו	ד	ד
ג	ס	י	ר	ג	ד	פ	נ	ו	כ
ו	ה	ע	נ	ב	ת	ג	צ	ק	כ
ע	ס	ק	ר	ן	כ	ש	מ	ח	ל

07 ԼԼԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԱՆԵՐԸ

[illegible]

בדיוק 10 צרכים מסתתרים כאן, והפעם הם יכולים לרוץ גם באלכסון ↖↗! אלה האוצרות מהמפה שלכם. ספרו את מה שמצאתם כדי לדעת מתי הציד נגמר. רשימת המילים הסודית מסתתרת הפוך מתחת לרשת, למקרי חירום בלבד.

ע	ש	ט	נ	צ	ג	ט	כ	ח	פ	י	ב
ז	א	ג	ק	ד	מ	ד	ש	י	מ	ח	ג
ר	א	ת	א	ז	ז	ב	ק	ע	ר	מ	מ
ה	נ	ח	א	ג	ק	ש	ט	מ	ז	ת	ט
כ	ג	ב	י	ה	כ	א	כ	י	ף	נ	ד
ה	ח	ר	ד	א	ב	ב	ס	ע	ו	ת	צ
ז	ס	ו	פ	ה	ז	ה	ה	נ	ש	מ	ד
מ	נ	ת	ר	ח	ז	א	מ	נ	ו	ח	ה
ט	ק	י	י	א	י	ז	ו	מ	ר	ש	ק
ד	ח	ב	ה	ז	ס	ב	ט	א	ר	כ	י
ב	מ	מ	ש	ח	ק	ג	ו	ג	ג	ז	ק
ש	ח	א	ר	ל	ל	ר	ס	ק	ה	ק	ע

שטלש לעמש טלנא טלנא טלש טללש טל חלמ טללש טללש

סילטמטמ סילטט דס

גזרו את התלושים ותנו אותם לבני המשפחה. כל תלוש הוא פיסת אומץ קטנה: לבקש את מה שצריך, ולומר לאנשים מה הם בשבילנו. (מבוגרים: מימוש תלוש בתוך יום אחד ממלא לב קטן עד הסוף.)

✂

תלוש הוקרה

אהבתי כשאת/ה...

מאת: _____ אל: _____

✂

תלוש בקשה

הייתי רוצה לבקש:

מאת: _____ אל: _____

✂

תלוש הקשבה

הקשיבו לי בבקשה 5 דקות שלמות.
בלי עצות, רק אוזני בלשים.

מאת: _____ אל: _____

✂

תלוש משחק

שווה 10 דקות של משחק ביחד.
אני בוחר/ת את המשחק!

מאת: _____ אל: _____

✂

תלוש ביחד

בואו נעשה את זה ביחד:

מאת: _____ אל: _____

✂

תלוש חיבוק

חיבוק חם אחד.
אפשר לממש בכל רגע, אפילו באמצע ברוגז.

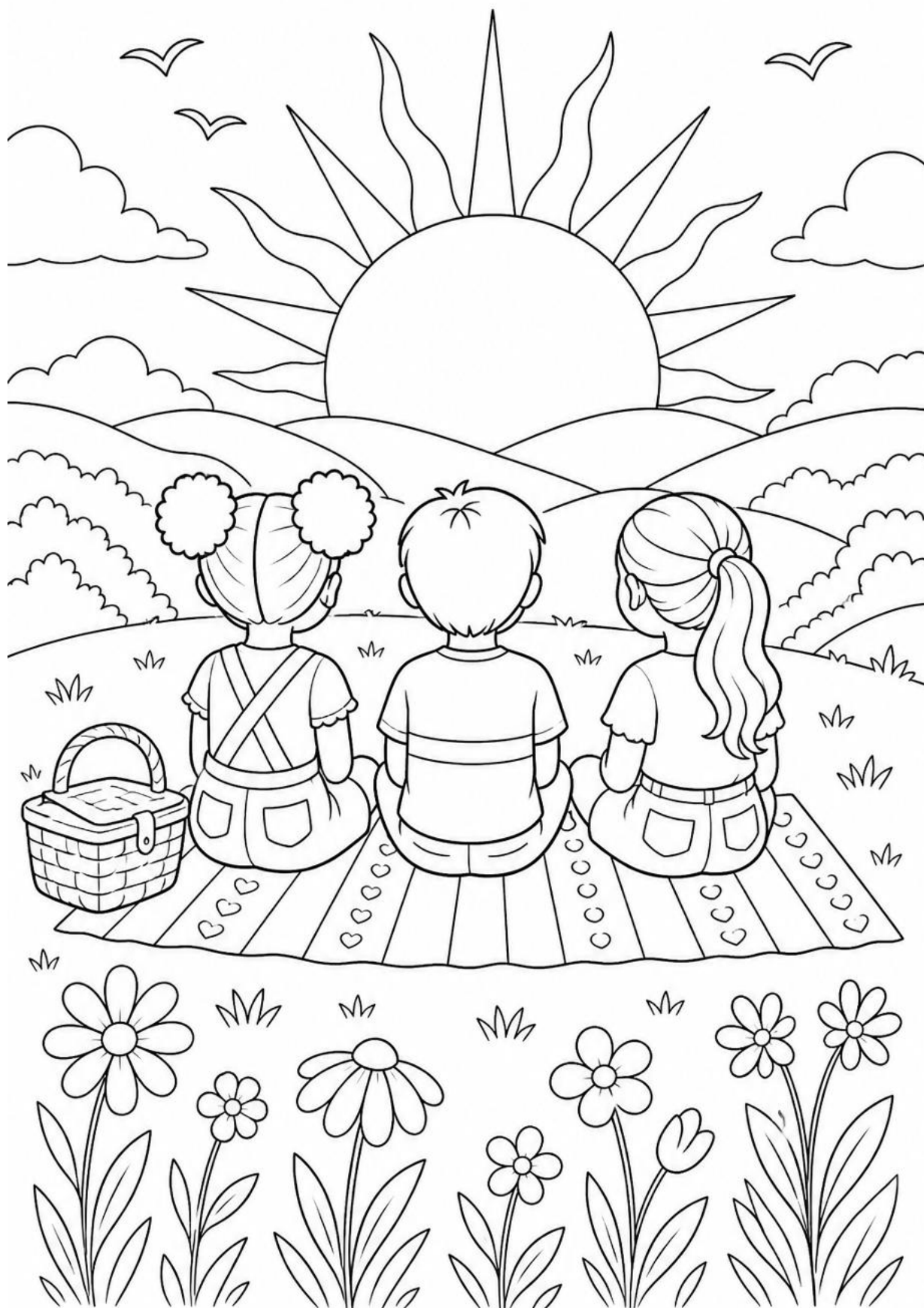
מאת: _____ אל: _____

תשע הרפתקאות קטנות של חיבור. עשיתם אחת? צבעו את המשבצת שלה. שלוש בשורה, בכל כיוון, ואפשר לצבוע את תג בלש החיבור שלמטה. מילאתם את כל הכרטיס? חגגו איך שמתאים לכם!

לשאל מבוגר: "איך זה היה כשהיית בגיל שלי?"	לספר למישהו מה אתם אוהבים בו (שימו לב לפנים!)	לצפות בשקיעה עם מישהו. בלי טלפונים, רק שמיים
להגיד "אני צריך עזרה" בקול רם, כשבאמת צריך	לב חופשי  צבעו אותי עכשיו	לא לעשות כלום 10 דקות. לשים לב למזג האוויר הפנימי.
להצחיק מישהו (בנחמדות!)	לטעות, ואז להגיד לעצמכם משהו נחמד	להפעיל אוזני בלשים על מישהו במשך 5 דקות



התג שלי, נצבע בתאריך:



עוד דף אחד לצביעה. אולי אחרי שקיעה אמיתית ביחד?