

מגדלור ויסות

מעריך שיעור

לגיל הרך

זרם:

ממלכתי והחמ"ד

“נהל את רגשותיך”

ענ"ף-

עצור • נשום • פעל

להתרחק לפרוק להתחבר

ויסות - מערכת השסתומים.

היכולת לנהל את מערך הלחצים והרגשות,

לפרוק מתחים בדרכים אפקטיביות ועם

מינימום מחירים, היכולת למצוא עזרה

ולהיתמך בנקודות קצה.

מטרות השיעור:

התלמיד יכיר את מודל ענ"ף לזוויסות עצמי: עצור, נשום, פעל
התלמיד ילמד כיצד הוא יכול לנהל את הרגשות בהתאם למודל ענ"ף

אחרי שפעילות הקודמת למדנו על הרגשות

למדנו לשיים אותם

לתאר מה קורה לי בגוף כשאני חווה רגשות מסוימים ואפילו דיברנו על מי או מה יכול לעזור לי
באותם מצבים.

הפעם נדבר על זיוסות רגשות.

בפתיח הגננת/המורה תספור סיפור מהדמיון שמתאר מריבה בין ילדים על משחק/סיטואציה שממנה
התפתח זיוכח או מצב שבו אחד הילדים איבד את הזיוסות הרגשי, כעס מאד, התפרץ וכו....

נשאל: מה אפשר לעשות כדי שהמריבה תתנהל אחרת?

- נסכם ונאמר שברגשות שלנו אפשר לשלוט.
- בפעילות במעגל נראה איך אפשר לעשות את זה:

מצב רוח רע

- הילדים ישתפו איך התמודדו עם מצב רוח רע
- אפשר ליצור עם הילדים "מד מצב רוח" והם יוכלו להראות על גביו איך הם הרגישו.
- נבדוק תוך כדי שיח: מה אנחנו עושים כדי לשפר את מצב הרוח? מה קורה אצל האחרים?
מה עוזר לנו להירגע?

איפוק:

- נשוחח עם הילדים, מה זה אומר להתאפק?
- הילדים ישתפו במקרים בהם הם התאפקו
- איך הם הצליחו להתאפק?
- מה הם הרגישו כשלא הצליחו להתאפק? אכזבה?

אם הילדים מתקשים לשתף, אפשר להיעזר בתמונות המתארות סיטואציות שדורשות איפוק.

נשאל:

- למה כדאי לי להתאפק? מה אני מרוויח מאיפוק?
- מה עוזר לי להצליח להתאפק? מה גורמת לי להצלחה?
- מה מרגישים בגוף כשמתאכזבים?
- למי אני מספר/את מי אני משתף באכזבה שלי?

כשיש לי מצב רוח רע:

- למי אני מספר?
- איך אני רוצה שיתנהגו אלי?

נקרא יחד את השיר של יהודה אטלס "עמדתי בצד ובכיתי"

נשוחח על מה אני עושה כשאני רואה חבר שיש לו מצב רוח רע, מה אני עושה? (אמפתייה)