

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

ולהימנע 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

במיוחד בגיל הרך, כדי לדעת לזווסת את הרגשות, צריך קודם לשיים את הרגשות. הילד צריך לדעת מה הוא מרגיש. איזה רגשות? מה זה עושה לו בגוף.

לכן הפעילות הראשונה תתמקד ברגשות. הילד ידע לומר מה הוא מרגיש.

להפקת תועלת מיטבית, את הפעילות מומלץ לעשות בקבוצות קטנות יחסית ולא עם כל ילדי הגן.

- הגננת/ המורה תניח מעגל מחולק על הרצפה, נשאל את הילדים איזה רגשות הם מכירים.
- כל רגש נייצג על דף באמצעות תמונה/כיתוב ונניח במעגל.
- בשלב השני ניתן יהיה למיין את הרגשות לרגשות חיוביים ושלייליים.

מכאן נצא לשיח במעגל:

שפת הגוף שלנו משדרת רגש:

- נתרגל פנטומימה: הילד יציג באמצעות הגוף והבעות פנים רגשות, הילדים במעגל יצטרכו לנחש מה הוא מרגיש.

נפתח שיח על:

- מה מרגישים בגוף כשמרגישים: שמחה, עצב, כעס וכו...
• במה שונה הבעת הרגשות השונים מבחינת דרך ההצגה הפיזית שלהם?

איך אני מתמודד עם...

- פחד
- כעס

הילדים ישתפו במצבים בהם הם חוו את הרגשות האלה

נבקש מהם לצייר את דרכי ההתמודדות

מי או מה עוזר כשאני מתמודד עם כעס או פחד?

נתרגש ביחד...

נשיר יחד את השיר "אני נשאר אני" של עוזי חיטמן, או "פתאום אני שמחה" של לאה נאור

נשאל האם רגשות שונים יכולים "להתערבב"

מה אני עושה כשזה קורה?