

מגדלור ויסות

מערך 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 הפעילות:

התלמיד יכיר את מודל ענ"ף לוויסות עצמי: עצור, נשום, פעל

התלמיד ילמד כיצד הוא יכול לנהל את הרגשות שלו בהתאם למודל ענ"ף

התלמיד ילמד את המנטרה "נהל את רגשותיך – אחרת רגשותיך ינהלו אותך" וידע לקשר אותה למיומנות ענ"ף ולחיים שלו.

היאחזו והיעזרו בענ"ף

עצור והתרחק

נשום עמוק ושחרר רגשות ולחצים

פעל , התחבר ופעל מתוך מצב שליטה ומתוך מחשבה .

קהל היעד: גילאי 3-6

מטרה: ויסות

מה אני עושה כשקשה לי?

גלגל הרגשות:

על גלגל (רולטה) תהיינה תמונות המתארות מצבים המעוררים רגש.

כשהגלגל עוצר על תמונה נקיים שיח על ההתנהגות והרגשות שהמצב מזמן.

איזה אפשרויות תגובה יש לי?

מה אני יכול לעשות? (ענ"ף, צב)

משחק מסלול "לפעמים אני עצוב , לפעמים שמח" שוחחו על האפשרויות בתמונות השונות , כיצד להגיב, ומה מרגישים.

משחק:

הרוח הנושבת (מתוך תעצומות עמוד 24) עומדים במעגל, הגננת/מורה אומרת משפט וכל מי שמזדהה או משותף לו מתחלף במקומות

" הרוח נושבת על מי שנכנס לבד היום לכיתה/גן "

" הרוח נושבת על מי שהגיע היום לכיתה/גן שמח "

" הרוח נושבת על מי שהגיע היום בבגד בצבע... "