

# מגדלור ויסות

מערך שיעור

לגן

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 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.

### **קהל יעד:**

גן

## נציג את מיומנות הוויסות הרגשי - מהו ויסות רגשי?

ויסות רגשי הוא היכולת של האדם לכוון ולאזן את רגשותיו בהתאם למצב נתון.

כמו ברכב אחרי שהתיישבנו, אחזנו בהגה הנענו ואותו והתחלנו בנסיעה, אנחנו מאיצים את המהירות אבל מה קורה אם מישהו או משהו יתפרץ לכביש? אנחנו חייבים לבלום את הרכב. יכולת הוויסות שלנו היא ערכת הבלמים של הגוף. אם קורה משהו לא צפוי, אם מישו אמר ל או עשה משו שהוציא אותי מאיזון, איך נגיב? זה תלוי עד כמה אני יכול לנהל את הרגשות שלי.

הוויסות הרגשי הוא מנגנון השליטה על המערכת הרגשית של האדם, כחלק ממניעת אימפולסיביות. ויסות רגשי מאפשר לו לשאת רגשות קשים, לכמת אותם לפרופורציה, להתאפק ולא לפעול באופן מידי על פי הרגשות, ולבחון את הרגשות מבחוץ ועל ידי כך ליצור יציבות רגשית.

## פתיח:

### אפשרות א'

קישור למצגת סיפור "לב מקומט" (הסיפור מתאים יותר לכיתות הנמוכות) [לב מקומט](#)  
על ארנב שחווה במהלך היום תגובות "לא מווסתות" ועל איך שזה משפיע על הלב שלו. נכון שהוא עוסק בצד שחווה את התגובות הלא מווסתות, אבל בעיניי זה חשוב להראות גם את הצד הזה.

אחרי הצפייה במצגת וההקשבה לסיפור, לבקש שישתפו בחוויות דומות וברגשות שלהם באותן סיטואציות.

### אפשרות ב':

סיפור: דמעות ורודות  
שיח תוך כדי ואחרי קריאת הסיפור:  
מה מותק מרגישה?  
איך מותק מגיבה?  
מה אתם מרגישים כשמעליבים אתכם?  
איך אתם מגיבים כשמעליבים אתכם?

מה אפשר לעשות במקרה שמעליבים אותי? (לתת מקום גם לתגובות שליליות)

## למידה:

### "לנהל את רגשותיך"

- מה קורה לנו בגוף כשאנחנו בסערת רגשות? (אפשר לפרוט את זה לאיברים בגוף: זיעה בידיים, דופק מואץ...)

כדי להצליח להירגע ולפעול בחוכמה אנחנו צריכים לדעת לנהל את הרגשות שלנו.

- מה זה אומר "לנהל את הרגשות"?
- איך אפשר לנהל את הרגשות שלי?

### נציג את מודל ענ"ף

#### מודל ענ"ף:

##### עצור < התרחק

- **השהה** את תגובתך, חכה רגע, אל תפעל מיד. אם יש צורך וקשה לך להתאפק, **התרחק** פיזית מהמקום.
- אפשר לתרגל עצירה פיזית: לרוץ/ללכת מהר ברחבי הכיתה וכשהורה מבקש לעצור עוצרים מיד במקום. עם הילדים אפשר לשחק "דג מלוח 1,2,3"
- שתפו במליאה תחושות מהתרגיל, מה היה הקושי? למה זה היה קשה? איך אפשר לעצור בכל זאת?

##### נשום < פרוק

- **נשום** מספר נשימות עמוקות, נסה לא לחשוב על האירוע.
- **כשנשמים נשימות עמוקות**, אפשר לדמיין איך בנשיפה אני "משחרר/פורק" את הכעסים, אפשר לתת לילדים מפריחי בועות ולראות איך הגודל של הבועה משתנה לפי הנשימה שלוקחים.
- כשמתרחקים מזירת האירוע ואנחנו לבד אפשר "**לפרוק**" ולעשות "צב: להתכנס בתוך עצמי כמו שהצב נכנס לתוך השריון שלו ולדבר עם "עצמי" ולהגיד דברים שאם הייתי אומר אותם בזמן ובמקום ההתרחשות, האירוע היה מתדרדר, עד שאירגע.

##### פעל < התחבר

- חשוב: איזה פעולות אתה יכול לעשות כדי להירגע, ובצע אותן (פעילות פיזית כגון ריצה, הליכה, קריאת ספר, האזנה למוזיקה, ציור וכו')
- אחרי שהתרחקנו ונרגענו, זה הזמן להתחבר חזרה, לשתף ברגשות ממקום מאוזן ורגוע יותר, לבחון את המצב גם מהזווית האחרת.
- אפשר לשתף במליאה באירוע שקרה ובו נדרש ויסות/לפזר קלפי תמונות עם אירועים שונים שיעודדו שיח, מה היו התגובות, האם עם הכלי שיש להם עכשיו הם היו פועלים אחרת?