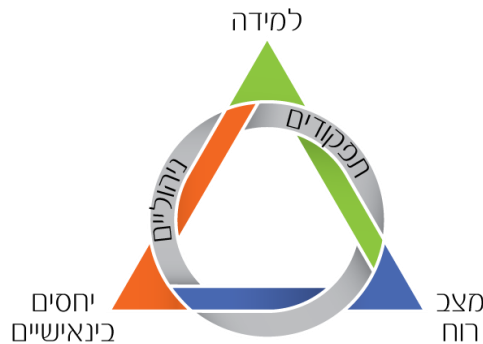


נושא מספר 3

הכרת רגשות



משך הנושא: 5 מפגשים.



מטרת הנושא: הנושא עוסק בהכרות עם שמות הרגשות השונים, זיהוי רגשות בזמן אמת ושיפור המודעות לרמת עוצמת הרגשות. בהמשך, ילמדו הילדים כלים לוויסות עוצמת הרגשות. ✓

תירגול הנושא: בכל סיטואציה בה אנו נמצאים, אנו חווים סוגי רגשות שונים. בנוסף לסוג הרגש, לכל רגש יש עוצמה שיכולה להשתנות בין מצב למצב. כדי לפתח את היכולת לזהות רגשות ועוצמות, וכן את היכולת לווסת רגשות, יש להתייחס למימד הרגשי כפי שהוא בא לידי ביטוי בסיטואציות שונות במהלך היום: בלמידה, בסיטואציות חברתיות ובשעות הפנאי.

למורה



המפגש הראשון מתייחס למבוא אודות עולם הרגשות. מתחילים בהסבר קצר על קליטת מידע חיצוני מהסביבה, באמצעות החושים, וממשיכים לנושא קליטת מידע פנימי, באמצעות הרגשות.

טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת הכרת רגשות (נספח 4).

עזרים והכנה למפגש



נספח 1: משחק החושים – לגזור ולחלק (חוש אחד) לכל קבוצה (5 קבוצות).

מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- הצגת נושא המפגש: הכרת עולם הרגשות.
- פעילות מבוא: משחק חושים.
- סיפור הרפתקאות איילי.
- סיכום.

”שלום ילדים, היום איילי יעזור לנו להכיר טוב יותר את עולם הרגשות שלנו. נלמד לתת שמות לרגשות, לדעת לזהות אותם ולהכיר את עוצמת הרגשות. בהמשך, נלמד איך ניתן לשלוט בעוצמת הרגש ולכוון אותה לעוצמה שנכונה ומתאימה לנו בכל מצב ומצב. לפני שנפנה לפגוש שוב את איילי, אני רוצה לשחק אתכם משחק קצר.”

למורה



המשחק מתייחס לחמשת החושים שלנו, דרכם אנו חווים/ מבינים את העולם החיצוני. בהמשך, יינתן הסבר על רגשות המסייעים לנו בהבנת העולם הפנימי שלנו.

פעילות



”כעת נתחלק לחמש קבוצות. כל קבוצה תייצג חוש אחר שלנו. אילו חושים אתם מכירים אצל בני האדם?”

לכתוב על הלוח את חמשת החושים, כל חוש עומד בראש הטור של הטבלה.



ניתן להשתמש בנספח 1 ולתת לכל קבוצה תמונה עם החוש הרלוונטי.

חוש הראיה	חוש השמיעה	חוש הריח	חוש המישוש	חוש הטעם

אפשרות 1: "כל קבוצה תחשוב על 3-5 דברים השייכים לחוש המרכזי של הקבוצה, אשר אתם חשים אותם ממש כאן בכיתה. הקבוצה של חוש הראייה תכתוב או תצייר בדף שחילקתי (נספח 1) חמישה דברים שהם רואים עכשיו. הקבוצה של חוש השמיעה חמישה דברים שהם שומעים עכשיו. הקבוצה של חוש המישוש - חמישה דברים שהם מצליחים למשש עכשיו. הקבוצה של הריח - חמישה דברים שהם מריחים עכשיו בכיתה והקבוצה של הטעם - תכתוב על הטעמים שהם זוכרים מארוחת עשר/ארוחת הבוקר."

אפשרות 2: כל קבוצה תמלא 3-5 דברים עבור כל החושים, אולם בסביבות שונות: קבוצה אחת תשאר בכיתה, אחת תצא לחצר, אחת תהיה בפינות במסדרון, חדר מוזיקה וכו'.

לאחר מספר דקות, שניתנו לעבודה עצמאית בקבוצות, חוזרים למליאה והמורה עוברת קבוצה קבוצה ורושמת בטבלה את כל הדברים שהילדים ציינו תחת החוש הרלוונטי.

"נסתכל כעת על הלוח ונראה שאנו יכולים ללמוד הרבה על הסביבה החיצונית בה אנו נמצאים - הכיתה/החצר/המסדרון, דרך הדברים שאמרתם. בכיתה שלנו יש..."

(מציינים את הדברים מחוש הראייה, ועוברים על כל הדברים הכתובים: הריחות שיש בכיתה, הדברים שאפשר למשש בכיתה, הטעמים מארוחת עשר וכו').

"כיצד למדנו את כל הדברים הללו על הכיתה שלנו?" נותנים לילדים לענות.

"נכון מאוד, חמשת החושים שלנו עוזרים לנו להכיר את הסביבה שבה אנו נמצאים טוב יותר. כשאנחנו בכיתה, אנו רואים, שומעים, מריחים וכו' דברים אחרים ממה שאנו רואים, שומעים, טועמים וכו' בהפסקה.

כעת, לאחר שלמדנו שהחושים שלנו עוזרים לנו להסביר ולהבין את הסביבה החיצונית שלנו יותר טוב, ננסה להבין מה עוזר לנו להבין את מה שעובר עלינו בפנים, בלב.

האם מישהו יודע דרך מה אנו מבינים את העולם הפנימי שלנו?"

לאחר ניסיונות הילדים להשיב, לסכם: "הרגשות, הם אילו שעוזרים לנו להבין מה אנו מרגישים כלפי הדברים שקורים לנו. כל דבר שאנו קולטים מהחוץ, דרך החושים שלנו, יוצר בנו רגש בפנים. למשל: עכשיו כשאני מסתכלת עליכם קשובים ומשתתפים בשיעור, שחוש הראייה עזר לי לראות זאת, אני מרגישה שמחה וגאווה על כך שאתם קשובים.

מי רוצה לתת לנו דוגמה נוספת, של דבר אשר נקלט באחד החושים והרגש שזה יצר בו?"

לאחר סבב דוגמאות עוברים להמשך הרפתקאות איילי

למורה



ניתן במקביל לקריאת הסיפור להזמין קבוצת ילדים שימחזו את הקטע, תוך הדגשת הבעות הפנים המתאימות לרגש המוזכר.

“כעת נחזור לפגוש את איילי, אולם בשונה מפעמים קודמות, בכל פעם שאיילי ירצה לספר לנו על הרגש שהוא מרגיש אני אעצור ואתן לכם ילדים להמשיך ולהשלים בכוחות עצמכם את הרגש המתאים.”

למורה



אין צורך לכוון את הילדים לרגש ספציפי, יכולים להעלות מספר סוגי רגשות מתאימים.



בבוקר איילי התעורר למשמע קולות צהלה מהחדר הסמוך.

'מה קרה?' חשב לעצמו. 'האם שכחתי אירוע חשוב שמתרחש היום?' איילי הרגיש ____ (מבולבל, נבוך). 'אולי יש למישהו בבית יום הולדת? או אולי אחי זכה בתחרות טיפוס או שחייה באגם?' איילי ניסה בכל מאודו להיזכר, אבל לא הצליח.

הוא נזכר ביום ההוא שנכנס לכיתה וגילה שכל הילדים הביאו צעצוע או משחק מהבית והוא היה היחיד ששכח. באותו יום איילי הרגיש ____ (עצוב, כועס) שהוא היחיד שלא זכר שהמורה ביקשה להביא משחקים מהבית לפעילות בהפסקה. הוא נזכר שההרגשה הזאת של השכחה היא לא נעימה בכלל. ועכשיו הוא חזר וניסה להבין מדוע כולם כל כך שמחים בבית.

לפתע, בזווית עינו, הבחין בתיק הטיולים שלו מוכן ומזומן ליד דלת החדר. התיק הזכיר לו שהיום הוא באמת יום מיוחד – היום כל בית הספר יוצא לטיול בשמורה היפה ביותר באזור. המחשבה על הטיול מילאה את איילי ב ____ (שמחה, התרגשות, אושר).

הוא קפץ במהירות ממיטתו והחל להתארגן לקראת היציאה לטיול. אחיו כבר היו בעיצומן של ההכנות, והיה עליו להזדרז על מנת שיהיה מוכן בזמן לצאת יחד איתם אל בית הספר.

בדרך סיפרו לו אחיו על הטיול הצפוי, על ההרים עליהם יטפסו, על תחרויות הריצה ועל השחייה באגם. איילי האזין להם והחל לחוש ____ (פחד, לחץ, חשש). הוא חשב לעצמו: 'מה יקרה אם אני לא אצליח לשחות כמו כולם? מה יקרה אם יהיה לי קשה?'

אחיו שהבחינו בחשש שעל פרצופו, מיד ניסו להרגיעו. "אל תדאג איילי," הם אמרו. "המורים וגם המלואים עוזרים לכולם. אף אחד לא נשאר מאחור!"

דבריהם אכן הרגיעו את איילי, והוא רצה כבר להגיע לכיתה ולספר זאת לחבריו, כי הניח שגם הם ודאי חוששים.

למורה



בסיום הקריאה, חשוב להדגיש את החיבור בין החושים לעולם הרגשות. לדוגמה: התיק שראה בעזרת חוש הראייה עזר לו להיזכר בסיבת השמחה בבית (הבין את העולם החיצוני) וזה גרם לו להרגיש שמחה/הקלה בתוכו. ניתן לבקש מהילדים דוגמאות נוספות מתוך הסיפור לקשר בין החושים לרגשות.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סיכום

“היום במפגש דיברנו על כך שאנחנו מבינים וקולטים דברים מבחוץ דרך חמשת החושים שלנו. הם עוזרים לנו להבין טוב יותר את הסביבה החיצונית בה אנו נמצאים: כמו הכיתה, החצר בהפסקה, הבית שלנו וכו’.

מהם חמשת החושים שדיברנו עליהם היום?

מה עוזר לנו להבין את מה שקורה לנו בפנים, בלב?

נכון, הרגשות עוזרים לנו להבין מה אנו מרגישים מול דברים שמתרחשים מסביבנו.

אילו שמות של רגשות הזכרנו היום?”

“במפגש הבא של א.י.ל, נמשיך להכיר רגשות וננסה להבין איפה אנחנו מרגשים כל רגש בתוך הגוף שלנו.”

למורה



המפגש השני מתמקד ברגשות והחיבור לגוף, כהכנה לשיטות לויסות רגשי.

עזרים והכנה למפגש



- מקרן להצגת קטעים מתוך הסרט "הקול בראש".
- חיבור לאינטרנט.

מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- חזרה על המפגש הקודם.
- הצגת נושא המפגש: הכרת עולם הרגשות – המשך.
- מה אני מרגיש ברגע זה?
- פעילות מיקום הרגש בגוף.
- הקרנת סרטון מתוך "הקול בראש".
- דיון וסיכום.

"שלום ילדים, לפני שנתחיל בנושאים של המפגש היום, אשמח שניזכר בדברים שעשינו במפגש הקודם. מי רוצה להתחיל ולומר על מה דיברנו במפגש הקודם? אילו פעילויות עשינו?" אפשר לפתוח את המחברת ולהיזכר במפגש הקודם.

למורה



חשוב שבשיח יעלו הנושאים: חושים כמסייעים בהבנת העולם החיצוני והסביבה בה אנו נמצאים והרגשות כמסייעים בהבנת העולם הפנימי ומה שמתרחש בתוכנו. בנוסף, חשוב להזכיר את סוגי הרגשות השונים שעלו במפגש הקודם.

"לאחר שנזכרנו במפגש הקודם והתחברנו לנושא, אבקש מכולם לפתוח את מחברת א.י.ל. כעת דישמו או ציירו את הרגש שאתם חשים ברגע זה. יכול להיות שהרגש כעת קשור למשהו שקרה בהפסקה, בבית או בכיתה. יכול להיות שהרגש כעת קשור לשיחה שהיתה לכם עם חברים או איתי או עם הוריהם. תנסו להיעזר גם בחושים שלכם בכדי למצוא את הרגש שלכם ברגע זה. מי מעוניין לשתף ברגש שהוא כתב או צייר?"

למורה



בסיום השיתוף, חשובה ההתייחסות לכך שהילדים מרגישים טווח רחב של רגשות ואין דבר כזה רגש נכון או לא נכון. כל הרגשות שאנו מרגישים הם אפשריים ונכונים. כמו שאנו שונים באיך שאנו נראים, כך אנו שונים באיך שאנו מרגישים.

“בעת אבקש מכם לחזור למחברות ובדף נפרד תציירו לכל אורך הדף דמות של ילד או ילדה. אתם יכולים לצבוע אותה בהתאם לרצונכם.

לאחר שסיימתם לצייר, תחזרו לרגש שציינתם שאותו אתם חשים כעת, ותנסו לבדוק איפה אתם מרגישים אותו בגוף שלכם. תסמנו בעיגול את המיקום בציוור שלכם. חשוב לי לאמר שאין תשובה או מיקום נכון או לא נכון, כל אחד יכול להרגיש את הרגש במקום אחר בגוף שלו.”

למורה



ניתן להדגים את ההוראה על הלוח: לצייר דמות של ילד ולסמן את המיקום של הרגש בגוף. לדוגמא: **“אני מרגישה עכשיו גאווה על כך שהספקתי בהפסקה לסיים את כל הדברים שרציתי אני מרגישה את הגאווה הזאת באזור _____ הלב/החזה וכו’.”** או **“אני מרגישה קנאה על כך שחברתי קיבלה תפקיד שאני מאד רציתי בו. את הקנאה אני מרגישה בגוף באזור ה _____, הגרון, הראש וכו’.”**

סרטון



משך הסרטון כשתי דקות. הסרטון הנו באנגלית, לכן חשוב להקריא לילדים את הכתוביות. כהכנה לסרטון רצוי להעלות את השאלה: **“מדוע חשוב לנו לדעת כיצד אנו מרגישים?”**

<https://youtu.be/Z4g96mU4XuA>

בסיום הסרטון, יש להתייחס לקשר בין רגש להתנהגות, בדוגמאות שילדים בכיתה יביאו מתוך חוויותיהם. עוברים איתם רגש מתוך הסרטון ומבקשים דוגמאות מחייהם.

- **“מי רוצה לשתף בחוויה של משהו שמאד שימח אתכם וקפצתם והשתוללתם משמחה?”**
- **מי זוכר אירוע או מצב שמרוב כעס התקשיתם לשלוט בהתנהגות?**
- **מי זוכר חוויה של דבר מה שהעציב אתכם מאוד?**
- **מי רוצה לשתף בחוויה של פחד?”**

סיכום



“הרגשות שלנו גורמים לנו להגיב באופן מסוים. למשל, בשעת כעס הגיבורה של הסרט פיזרה את כל הקלפים שלה, או בעת שמחה ניתן 'להשתולל' מרוב שמחה, בעת פחד אנו נמנעים לפעמים מעשייה של דברים וכו'. לכן חשוב לנו לדעת, בראש ובראשונה, מה אנו מרגישים ולאחר מכן לחשוב מה גורם לנו להרגיש ככה ואז, בהמשך, איך אנו שולטים על התגובה/ההתנהגות שמגיעה כתוצאה מהרגש. במפגש א.י.ל הבא נמשיך ללמוד איך אנו מזהים את הרגשות ונגלה גם שלרגשות שלנו יש עוצמות שונות.”

למורה



המפגש השלישי יתמקד בהבנה של עוצמת הרגש.

עזרים והכנה למפגש



- בקבוק שקוף של חצי ליטר ללא התוויות. לאורך הבקבוק יש לסמן 3 שנתות (נמוך, בינוני, גבוה).
- בקבוק או קנקן מים, מלאים בליטר מים (אפשר להוסיף צבע למים).
- תבנית או קערה שקופה להניח בה את הבקבוק השקוף, בכדי שתכיל את המים הגולשים.
- אפשרות: לבקש מהילדים להגיע עם פנס למפגש.

מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- הצגת נושא המפגש: עוצמת רגשות.
- חזרה על המפגש הקודם.
- סיפור הרפתקאות איילי.
- הסבר והדגמה לעוצמות הרגש.
- סיכום.

“שלום ילדים. במפגש א.י.ל. היום נמשיך לשוחח על עולם הרגשות שלנו. בואו ננסה להיזכר, מה עשינו במפגש הקודם?” (זיהוי הרגשות, מיקום הרגשות בגוף, סרטון “הקול בראש”).

“במפגש היום נלמד שלרגשות שלנו יש גם עוצמה. הכוונה בעוצמה היא שהרגש יכול להוות כחלש, בינוני או גבוה.

אילו דברים אנחנו מכירים בחיים שלנו שיש להם עוצמות שונות? לאפשר מתן דוגמאות.

“נכון, יש הרבה דברים מסביבנו שיש להם עוצמות שונות, את העוצמות אנחנו מרגישים דרך החושים שלנו. למשל קול, אור, מגע, ריח, טעם.”

הדגמת עוצמות שונות דרך הערוץ השמיעתי:

“כעת נדגים למה אנחנו מתכוונים כשאנחנו מדברים על עוצמות שונות. אבקש מכם למחוא כפיים תוך שאתם מתייחסים לסימנים שאני נותנת:

כשהיד שלי נמצאת למטה מחיאת הכפיים תהיה חלשה וכשאעלה את היד תגבירו את מחיאת הכף. כשהיד שלי תהיה לגמרי למעלה תמחאו כפיים באופן הכי חזק.”

להדגים תוך ביצוע שינוי העוצמה (לעלות ולהוריד את היד באופן הדרגתי).

הדגמת עוצמות שונות דרך הערוץ החזותי:

בשלב ראשון מבקשים מהילדים להוציא את הפנסים ומחשיכים את הכיתה. במקביל מחלקים את הילדים למספר קבוצות (5-6).

בכל פעם המורה מבקשת מקבוצה נוספת להאיר על נקודה מסויימת, ככל שיאירו יותר קבוצות על אותה נקודה עוצמת האור תגבר. רצוי לשחק עם עוצמת האור: להוריד ולעלות את העוצמה באופן משתנה.

“לאחר שהדגמנו והבנו שלדברים רבים מסביבנו יש עוצמה ושמענו או ראינו שהעוצמה יכולה להיות חלשה, בינונית או חזקה, ננסה כעת להבין איך העוצמה של הרגשות משפיעה עלינו ועל התנהגותנו.”

למורה

מניחים את בקבוק חצי הליטר הריק, עם השנתות, בתוך התבנית. לצידו את קנקן המים המלא. מתחילים למלא את הבקבוק הריק תוך כדי הסיפור על איילי.



איילי אוהב מאוד את שיעורי הספורט בבית הספר. בשיעור האחרון המורה ציינה אותו לשבח על יכולת הדילוג והמהירות שלו. כל השבוע חיכה איילי לשיעור הבא, בו יוכל להראות למורה את הדילוגים החדשים שהתאמן עליהם. השיעור הגיע, אולם בשונה מציפיותיו של איילי, המורה לספורט הודיעה שהיום ילמדו לשחות באגם. איילי התאכזב מאוד. במיוחד התאכזב כי ידע שבשחייה הוא מתקשה, שלא כמו בדילוגים.

בשלב זה מחנכת הכיתה מתחילה למלא מים בבקבוק ריק, עד לקו הנמוך. זאת תוך הסבר על כך שרגשות של אכזבה מתחילים להתגבש ללב של איילי.



איילי נכנס לאגם וניסה לשחות. הוא עקב במדויק אחר הוראות המורה, אך כל הזמן הרגיש שהוא שוקע. הוא ניסה שוב ושוב ולא הצליח. איילי הביט לצדדיו והבחין כי שניים מחבריו הטובים כבר נמצאים באמצע האגם וחיוך מלא גאווה מרוח על פניהם. תסכולו של איילי גבר, והוא החל לחוש כעס. 'מדוע כולם מצליחים במשימה ורק אני לא?' חשב לעצמו.

בשלב זה מחנכת הכיתה ממשיכה למלא מים בבקבוק עד האמצע, תוך הסבר כי עוצמת הרגשות של איילי עולה.



המורה לספורט הבחינה כי איילי מתוסכל והציעה לו עזרה. עם עזרתה הצמודה הצליח איילי להתקדם במעט. הוא הרגיש איך ההצלחה גורמת לו להרגיש מעט פחות כועס ומתוסכל, והוא התחיל להרגיש קצת יותר בטוח בעצמו.

“מה יקרה כעת למים בבקבוק, לדעתכם?”

לאחר שיתוף הילדים המורה מרוקנת חלק מהמים ומסבירה כי העוצמה פועלת לשני הכיוונים - היא יכולה לעלות ככל שהוא ירגיש יותר ויותר כועס או מתוסכל ויכולה לרדת כאשר ימצא דרך להרגיע את הכעס.

“בואו נמשיך לבדוק מה קורה עם איילי האייל באגם.”



כאשר המורה ראתה כי מצב רוחו של איילי השתפר, היא התרחקה כדי שיתמודד לבדו עם השחיה. אך ברגע שהיא עזבה, איילי החל להרגיש שהוא לא מתקדם, לא מצליח לצוף, וגרוע מכך - הרגיש שהוא מתרחק יותר ויותר מנקודת הסיום. הוא התחיל להרגיש עייף ומתוסכל. איילי הסתכל סביבו וראה שרוב חבריו לכיתה הגיעו לנקודת הסיום או היו ממש קרובים אליה, ואילו הוא אפילו לא הגיע למחצית הדרך. הוא קינא בחבריו שמצליחים לשחות. תסכולו גבר ודבר לא הצליח להרגיע אותו. הוא הרגיש כל כך כועס על כך שחבריו הגיעו לנקודת הסיום, על כך שהם לא עוזרים לו ועל כך שהוריו לא לימדו אותו לשחות בקיץ.

המורה ממשיכה למלא את הבקבוק באופן הדרגתי עד סוף הבקבוק, אולם בלי שישפך.

“מה יקרה עכשיו אם נמשיך למלא את הבקבוק? נכון מאוד, המים יגלשו החוצה.”

המורה מדגימה וממשיכה למלא כך שהמים יגלשו החוצה לתבנית.

“מה יקרה לאיילי שממשיך לכעוס ולהרגיש מתוסכל יותר ויותר?”

“בסיפור על איילי, ראינו איך הרגשות שלו מתגברים ומתגברים, כמו המים שעלו בבקבוק, עד מצב שהבקבוק היה מלא מדי וכל תוספת מים כבר גלשה החוצה. ברגשות זה בדיוק אותו הדבר - אם נמשיך להגביר את הרגשות מבלי לזכור (להוריד את עוצמתן) גם אנחנו נגלוש. למשל, מישוה שכוועס וכועס בסוף יכול להתפרץ, אולי לנהוג באלימות פיזית או מילולית. בסיפור על איילי שמענו גם על מצב אחד שהעוצמה של התיסכול והכעס ירדה.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

זוכרים מה עזר להוריד את עוצמת הכעס? (המורה ששחתה לידו)

אנו רואים שיש דברים שעוזרים לנו להוריד את עוצמת הרגשות, אנו קוראים לכך - ויסות עוצמת הרגשות"

אפשרות 1: "מי רוצה לספר לנו על דוגמה שמשהו או מישהו מסוים (חבר, הורים, מורה, תחביב שלנו: ציור, שיר, ריקוד) עזר לו להוריד את העוצמה של הרגש?"

אפשרות 2: "מי מעוניין לשתף אותנו במצב שבו הרגיש שהרגש שלו הולך ומתגבר והוא לא מוצא דרך להרגיע את עצמו?"

לאפשר שיתוף רב ככל שניתן.

סיכום

"במפגש הבא נלמד שיטות שיעזרו לנו להוריד את העוצמה של הרגש, בדומה להוצאת המים מהבקבוק, בכדי שלא נגיע למצב שלא נשלוט בהתנהגותנו בגלל רגשות עזים, בדומה למים שגלשו החוצה."

למורה



שני המפגשים הבאים יתמקדו בלמידה והרחבה של שיטות וכלים לויסות רגשי.

עזרים והכנה למפגש



- נספח 2 : תמונות לקופסת הויסות הרגשי.
- נספח 3 : מעגל "מה מרגיע אותי?" אישי.
- קופסאת נעליים מקושטת שתשמש כארגז הכלים לויסות הרגשי.
- קשיות וכדורי צמר גפן כמספר הילדים בכיתה.
- צבעים, מספרים, דבק.

מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- חזרה על המפגש הקודם.
- הצגת נושא המפגש : שיטות וכלים לויסות רגשות.
- משחקי הרפייה.
- קופסאת ויסות רגשי כיתתי.
- מעגל "מה מרגיע אותי?" אישי.
- סיכום.

"שלוש ילדים. במפגש א.י.ל. היום נלמד מספר שיטות לשלוט על הרגשות שלנו בצורה טובה. מדוע חשוב שנדע לשלוט עליהם?"

"במפגשים הקודמים למדנו לקרוא לרגשות שלנו בשמות והראנו שלרגשות יש עוצמות שונות. אני יכול לכעוס קצת, לכעוס באופן בינוני ולכעוס מאוד.

היום ננסה למצוא שיטות שעוזרות לנו להוריד את העוצמה של הרגשות, בכדי שנוכל לשלוט עליהם ובכדי שהעוצמה של הרגשות לא תוביל אותנו להתנהג באופן שהוא לא מקובל או לא מתאים."

"נתחיל במשחק. מכירים את המשחק 'המלך אמר'? בכל פעם שאפתח את המשפט במילים 'המלך אמר..' אתם נדרשים לבצע את ההוראה. אולם כשהמשפט לא יתחיל במילים 'המלך אמר', אתם צריכים להתעלם מההוראה ולא לעשות אותה. אני יכולה גם לבלבל אתכם ולאמר: דני אמר להרים ידיים, מה אתם צריכים לעשות?"


"בואו נדגים: המלך אמר לשים ידיים על הראש, אמר להוריד."

מי שהוריד ידיים עדיין לא הבין את ההוראות. ממשיכים: "המלך אמר להוריד ידיים".

למורה

יש צורך לוודא שכולם הבינו את הוראות המשחק, אם לא - יש להמשיך ולהדגים.

דרך המשחק, נעבור על קבוצות שרירים שונות ונתרגל כיווץ והרפייה של השרירים. תרגיל זה מדמה הרפיית שרירים, סוג אחד של הרפייה שעוזרת בוויסות עוצמת הרגשות.

לאחר שמסיימים את תירגול ההרפייה, מניחים את התמונה המסמלת הרפיית שרירים בתוך הקופסא (נספח 2). 

המלך אמר לכווץ חזק את המצח. המלך אמר לשחרר.	משחק "המלך אמר": המלך אמר לאגרף ידיים חזק, המלך אמר לשחרר
המלך אמר להרפות את הכתפיים.	הנסיכה אמרה לשים ידיים על העיניים
המלך אמר למתוח את הידיים חזק למעלה. המלך אמר להרפות. המלך אמר לעמוד על קצות האצבעות השומר אמר להרפות את הרגליים. המלך אמר לשבת.	המלך אמר לקפוץ במקום, להפסיק המלך אמר להפסיק. עכשיו נתחיל לדבר. המלך אמר להזיז את הפה והאף המלך אמר להפסיק.
המלך אמר לכווץ את העיניים המלך אמר להרפות.	הילד אמר למחוא כפיים. סיימנו את המשחק.

"איך אתם מרגישים עכשיו בגוף? אתם מצליחים להרגיש את השרירים שלכם רפויים/נחים? השיטה הזאת, שבה מכווצים ומרפים מקומות שונים בגוף שלנו, יכולה לעזור גם להרגיע אותנו כשאנחנו כועסים, עצובים, מתוסכלים ומרגישים שאנחנו לא שולטים מספיק בהתנהגות שנובעת מהרגש. למשל: הילדה מהסרטון שהתמוטט לה מבנה הקלפים, שמאד השקיעה

בבנייתו, כעסה מאד על כך והעוצמה הגבוהה של הכעס גרמה לה להעיף את כל הקלפים מהשולחן. האם הילדה יכלה להשתמש בשיטה הזאת של הכיוץ וההרפייה של השרירים? מי רוצה לשחק את הילדה בשעת הכעס? ואז להדגים איך היא יכולה להשתמש בהרפייה של השרירים?"

למורה



ניתן להמשיך ולתרגל דרך משחקי תפקידים שונים, על דוגמאות שהילדים מספרים מחייהם, תוך תירגול הרפיית שרירים. לאחר שנראה כי הילדים הבינו כיצד להשתמש בהרפיית השרירים ניתן לעבור להרפיית נשימה.

"כעת נלמד שיטה נוספת שתעזור לנו לשלוט על עוצמת הרגשות. קוראים לה הרפייה בעזרת הנשימה. גם אותה נתרגל דרך משחק."

פעילות



אפשרות 1: מחלקים לכל ילד קשית וכדור צמר גפן קטן. מדריכים את הילדים למלא את הריאות באוויר, כמו לפני שמתכוונים לצלילה בבריכה, ולאחר מכן לנשוף לאט את האוויר דרך הקשית ובעזרת האוויר היוצא מהקשית להזיז את כדור צמר הגפן לאט לאט, תוך ספירה של המורה עד חמש. הספירה נועדה להאט את קצב הוצאת האוויר. בכך, מתאפשרת הרפיית נשימה. ניתן לחזור על המשחק מספר פעמים.

אפשרות 2: לבקש מהילדים לדמיין שהם שואפים משקה באמצעות קשית (מאפשר הכנסת אוויר מלאה לריאות) ולאחר שהייה של כשתי שניות לדמיין שהם מנפחים בלון עם האוויר שנמצא בריאות (מדמה נשיפה איטית ומלאה).

"לאחר שהתנסו בהרפייה דרך הכנסת אוויר לגוף והוצאתו בקצב איטי, ננסה להדגים באילו מצבים אפשר להשתמש בהרפייה הזאת על מנת להוריד את עוצמת הרגש."

אפשר להציע: מצב של לחץ בזמן מטלת כיתה או בית, כאשר בהפסקה אני רב ומתעצבן על חבר, כאשר עצוב לי כי אני מתגעגע להורי/חברי וכו'. כל מצב כזה ניתן להדגים דרך משחק תפקידים.

מניחים בקופסת "הויסות הרגשי", את התמונה המסמלת הרפיית נשימה (נספח 2).

למורה




חשוב להמשיך ולתרגל הרפיות אלו גם בזמן שיעורים שונים (שפה, חשבון, חינוך גופני ועוד). ניתן לעשות הרפיות בתחילת שיעור או במהלכו. למשל: בעת התמודדות עם מטלת כיתה או עבודה בקבוצה, ניתן לברר עם הילדים לפני תחילת ביצוע המטלה מה הם מרגישים עכשיו. אם ילד אחד או יותר מדברים על רמת לחץ בינונית ומעלה חשוב להציע להם להשתמש באחת משיטות ההרפייה או לבצע אותה ביחד איתם.


בנוסף, כאשר את מזהה ילד אשר עוצמת הרגש שלו גבוהה ויש חשש לאיבוד שליטה על ההתנהגות, את יכולה להפנות אותו לפינת א.י.ל, בה תהיה מונחת קופסאת "הויסות הרגשי". הילד יגש לקופסא ויבחר דרך אחת שתעזור לו לווסת את עוצמת הרגש, וישתמש בה.

דיון

"אחרי שהכרנו שתי שיטות לשלוט על העוצמות של הרגש, בואו נבדוק אילו שיטות נוספות אתם מכירים שעוזרות לכם כאשר עוצמות הרגש עולות."

אם קשה לילדים למצוא, אפשר לכוון לדוגמאות קונקרטיות שקרו והמורה מכירה (לפנות לחבר, לפנות למבוגר, להתרחק מהמקום ולשתות מים, לספור עד עשר, לשיר שיר בקול או בלב וכו').

כל דוגמה שעולה ומתאימה צריך להכניס לתוך קופסת הויסות הרגשי. ניתן להשתמש באיורים שבנספח 2. 

בסיום הדיון המשותף על השיטות השונות, מחלקים לכל ילד את המעגל (נספח 3). זהו מעגל אישי "מה מרגיע אותי?". המעגל מחולק לארבעה רבעים. כל אחד מהילדים צריך לבחור 3 דברים מתוך הדברים שצוינו בכיתה ולצייר אותם בתוך המעגל האישי שלו. את המעגל מדביקים במחברת ומעודדים את הילדים לפנות למחברת/למעגל כשהם חשים צורך בעזרה בויסות עוצמת הרגש. הבחירה בדברים תיעשה מתוך מחשבה של הדברים שיעזרו אישית לכל אחד מהם. 

שיתוף ההורים: חשוב שההורים יהיו שותפים בבחירה של הילד/ה, כך שבמצבים של הצפה רגשית בבית יוכלו להשתמש באותם הכלים שהילד/ה בחר/ה. בכדי להפוך את ההורים לשותפים פעילים, ניתן למלא 3 רבעים מתוך 4 בכיתה ואת הרביעי בבית ביחד עם ההורים, ובשיעור לאחר מכן להציג את שיעורי הבית בכיתה.

הילדים מציגים את התוצרים בכיתה. ניתן לעודד אותם לקשט את המעגל שיהפוך ייחודי להם.

סיכום הנושא

ניתן להקרין בשנית את הסרטון ממפגש 2. לעצור לאחר כל סיטואציה רגשית ולבקש מהילדים שיציעו דרכים לויסות עוצמת הרגש מתוך הכלים שעלו בכיתה.

למורה

חשוב לעודד את הילדים בשיעורי תוכן (שפה, חשבון ועוד) לבדוק מהו הרגש אותו הם חשים ברגע זה: מול הקריאה, הכתיבה, פתרון תרגיל בחשבון וכו'. אם עולה חוויה של מתח, תיסכול או חוויה מציפה אחרת - יש לעודד את הילד להשתמש באחד מכלי הויסות שנלמדו. לאחר מכן יש לבחון ביחד איתו כיצד ההתערבות השפיעה על עוצמת רגשותיו.



נספחים לנושא 3 – הכרת רגשות

נספח מס' 1: משחק חושים



חוש הראיה



חוש המישוש

חוש הטעם





חוש הריח

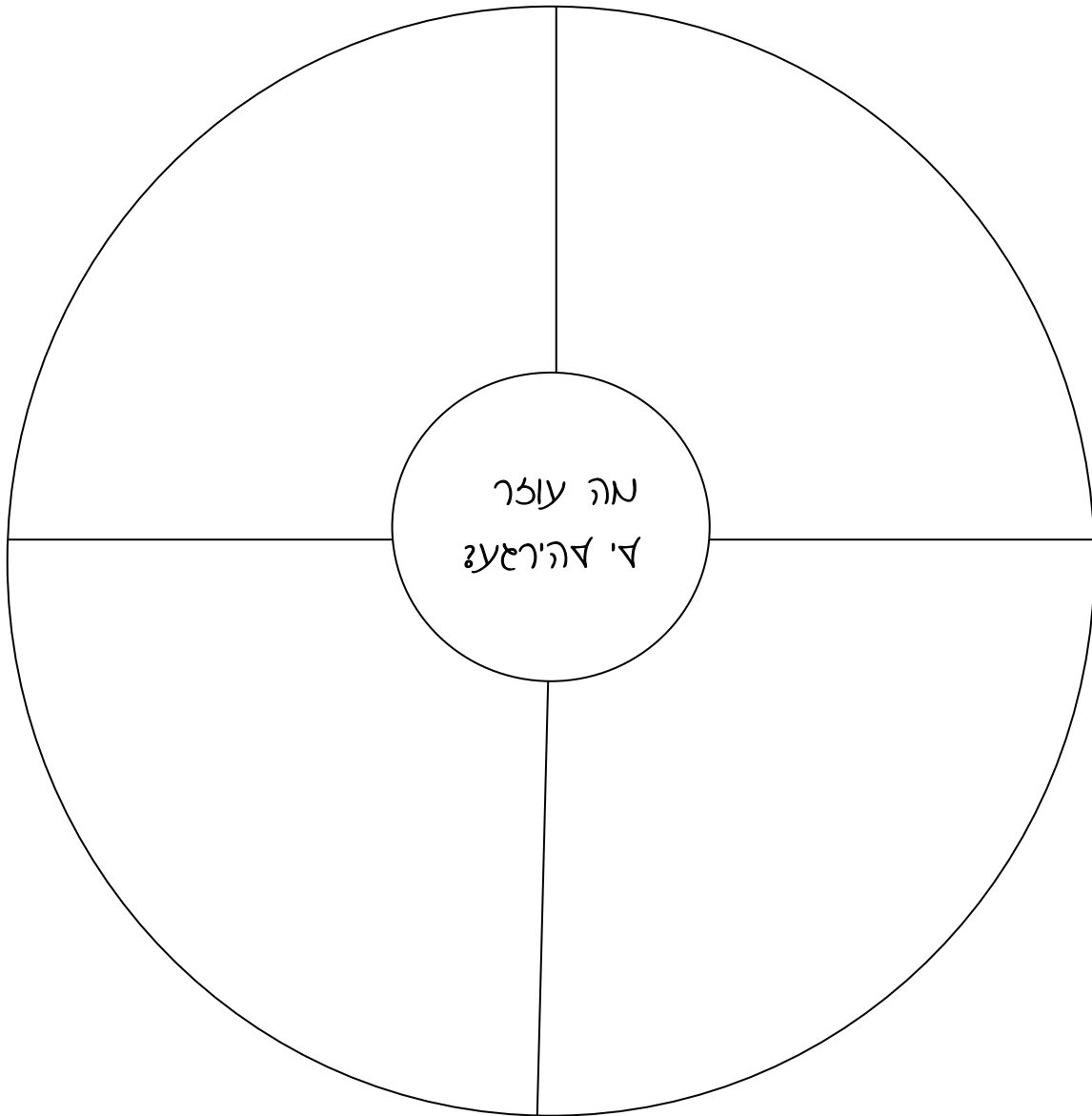


חוש השמיעה

נספח מס' 2: תמונות ל"קופסת הויסות הרגשי"



נספח מס' 3: מה עוזר לי להירגע?



יחידת זיהוי רגשות

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את הנושא העוסקת בזיהוי רגשות. במהלכה, יכירו התלמידים את שמות הרגשות השונים, יזהו את רגשותיהם בזמן אמת וישפרו את המודעות שלהם לעוצמת רגשותיהם.

התלמידים ילמדו כלים ושיטות לזיהוי רגשות ויכינו קופסת "ויסות רגשי", בה יוכלו להיעזר בעת למידה בכיתה, בבית, בסיטואציות חברתיות או משפחתיות ובשעות הפנאי. הם ילמדו כי כאשר הם מזהים שעוצמת הרגש שלהם גבוהה והם עלולים לאבד שליטה על התנהגותם, הם יכולים לפנות לקופסת הויסות הרגשי ולבחור מתוכה כלי או דבר מה שיסייע להם בוויסות רגשותיהם.

דוגמות לכלים בקופסת הויסות הרגשי: הרפיית שרירים, הרפיית נשימה, פנייה לחבר, פנייה למבוגר, לקיחת מרחק, שתיית מים, ספירה מאחד עד עשר, שירה בקול או בלב וכדומה.

הצורך בוויסות רגשי פוגש את הילדים בסיטואציות רבות. אנו מזמינים אתכם להמשיך את רצף העבודה בבית, ובכל פעם שאתם מזהים שילדכם מוצף רגשית, הציעו לו לגשת אל קופסת הויסות הרגשי ולבחור מתוכה כלי שיסייע בוויסות רגשותיו. במידת הצורך חשבו ביחד על דרכים נוספות שיכולות לעזור לו להירגע והוסיפו אותן לקופסה.

משימת בית

במסגרת המפגש שייערך ביום ____ יקבלו הילדים דף עם מעגל שכותרתו "מה מרגיע אותי". המעגל מחולק לארבעה רבעים. כל ילד מתבקש לבחור שלושה כלים מאלו שצוינו בכיתה, או לחלופין לבחור בדרכים מקוריות אחרות, ולציירם בתוך המעגל האישי שלו. את הדרך הרביעית עליכם למלא יחד עם ילדכם לאחר חשיבה משותפת.



שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
תודה,
מחנכת הכיתה.