

נספח מס' 19: תרגיל בלונים

למורה: יש להביא למפגש בלונים.

שלב 1: הילד נדרש לנפח בלון לאט לאט לפי הוראות המורה. ניפוח הבלון מווסתת וקשה לתלמידים הנוהגים באימפולסיביות. התלמיד מתבקש לתחזק ולשמר את סף הגירוי שלו ואת הנטייה לפעול באימפולסיביות. התלמיד לומד על עצירה ואי עצירה ועל שליטה מווסתת בתוצאה.

ההוראה: **"כל תלמיד יבחר בלון מהבלונים שלפניו. החזיקו את הבלון בידכם. אנו עומדים לנפח את הבלון על פי ההוראות שלי בלבד ולפי הקצב שלי. הכניסו אויר פנימה, שימו את הבלון בפיכם והוציאו את כל האויר שהכנסתם. עצרו (יש להמתין 5-10 שניות) ולחזור על הפעולה"**.

שלב 2: מסבירים לתלמידים את המגבלה של הניפוח שבה הבלון עלול להתפוצץ. לאפשר לתלמידים לנפח ולהכיר את פיצוץ הבלון וללמד אותם לווסת את הניפוח מבלי לפוצץ את הבלון.

ההוראה: **"נפחו את הבלון כפי שאתם יודעים, לא נורא אם הבלון מתפוצץ, יש בלונים נוספים"**.

בלון נוסף: **נפחו את הבלון וחשבו בכל ניפוח על כך שאם תנפחו יותר מידי, הבלון עלול להתפוצץ"**. ניתן לדמות את הבלון לילד שמציקים לו ומעצבנים אותו כך שהוא מתנפח ומתנפח ועלול להתפוצץ, לכן חשוב להיות זהירים ולבדוק בכל שלב.

שלב 3: פיצוץ הבלונים לשם פריקת תוקפנות.

ההוראה: **"בשלב זה אתם יכולים לתפוס את כל הבלונים שניפחתם ולפוצץ אותם"**.

שלב 4: התלמידים יאספו את קרעי הבלונים המפוצצים לפי הצבעים שהם פוצצו וכך הם ילמדו שיש צורך גם לאסוף את מה שהרסנו, ואנו אחראים על מעשינו.

ההוראה: **"איספו בבקשה את הבלונים המפוצצים לפי הצבעים של הבלונים שפיצצתם וזיורקו אותם בפח"**.

(מאת ד"ר עופר תמנע).