

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 "זיהוי 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 הזיהוי הרגשי ולבחור מתוכה כלי או דבר מה שיסייע להם בזיהוי רגשותיהם.

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

הצורך בזיהוי 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 הזיהוי הרגשי ולבחור מתוכה כלי שיסייע בזיהוי רגשותיו. במידת הצורך חשבו ביחד על דרכים נוספות שיכולות לעזור לו להירגע והוסיפו אותן לקופסה.

משימת בית

במסגרת המפגש שיערך 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.