**מפגש קבוצתי שלישי - ויסות**

כל מפגש ייוחד לקודקוד אחר של המשולש:

* מצב רוח - וויסות רגשי
* למידה - סגנונות למידה, תפקודים ניהוליים וכתיבת מבחן
* יחסים בינאישיים - התקשרות (מעגלי קרבה)

**מהלך מפגש קבוצתי מספר 3 -**

* חיבור למפגש הקודם. עדי- סיטואציות בהן התמודדו, ניתחו דרך המשולש. ענת ואפרת- להזכיר על מה דיברנו במפגש הקודם
* המשגה למפגשים הבאים - כל מפגש קבוצתי ייוחד לקודקוד אחר של המשולש במטרה לראות איפה זה פוגש אותן בחיי היומיום ועוזר להן בהבנה, ניתוח והתמודדות עם מצבים שונים מחיי היומיום שלהן.

10 דקות

* קודקוד מצב רוח - וויסות רגשי -

**פעילות קוביית שוקולד**

מכניסות הקובייה לפה - לא לועסות, לא מוצצות

כותבות על דף - אילו משימות נשארו להן לבצע היום (עבודה, בית, משפחה וכו')

מה היתה החוויה שלהן בביצוע המשימה.

המשגה שלנו - קושי לבצע פעילות קוגניטיבית יעילה לצד מוסחות מגירוי אחר, אי פניות

זו החוויה של קושי בוויסות - מחשבה, חוויה, תחושה, הרגשה... טובה/לא טובה שמסיחה את דעתנו מביצוע משימות היום יום שלנו.

10 דקות

* הגדרה של וויסות
* שאלה - איך קשיים בוויסות באים לידי ביטוי בכיתה? דיון קצר. אנחנו מכוונים:

אבחנה בין ילד לא מווסת, כיתה לא מווסתת

בשני המקרים יכול להיות חד פעמי/נקודתי, או משהו קבוע המתרחש בכיתה.

ויסות קשור לקשר מורה-ילד

**כלי**

**לתת את הדעת להבדל בין חוסר פניות של כיתה ללמידה או שילד אחד או מספר ילדים בודדים המתקשים בוויסות משפיעים על הכיתה**

**אגודל למטה, למעלה, אמצע**

מקבלת תמונה עדכנית לגבי מה מידת הקשב/ההבנה/הפניות של ילדים בזמן נתון

10 דקות

מה עושה עם המידע?

(אבחנה בין ילד/ילדים בודדים לא פנויים ובין כיתה לא פנויה ולא מווסתת)

פעילות לכיתה - המלך אמר...נשימה עמוקה, לקפוץ במקום, לקפוץ ידיים ולשחרר.

ילד - דיון

15 דקות

* מקרה לדיון

15 דקות

סיכום

* מה לקחו מהמפגש
* בחירה מי מציגה מקרה מפגש הבא

5 דקות