

## ויסות רגשי | מפגש קבוצתי 2

**למורה:** במפגש זה יישארו אותם תלמידים שנבחרו לקבוצה בנושא ויסות רגשי ויצטרפו תלמידים שהיה ניכר במפגש השני הכיתתי כי הם זקוקים לתרגול נוסף בנושא זה.

**למורה:** המפגש יתחיל בהרפיה של מספר דקות.

**נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי.**



**”מה שלומכם? האם אתם זוכרים מה למדנו במפגש הקודם? אילו רגשות יש לנו? למדנו עד כה להכיר את מגוון הרגשות השונים ואף חילקנו אותם לרגשות חיוביים ושליילים. דיברנו על התהליך שקורה לנו לפני שאנו מתנהגים. יש אירוע שמוביל לרגש שמוביל להתנהגות. כדי לשלוט על ההתנהגות שלנו אנו יכולים לפעול במספר דרכים להרגעה. תוכלו להזכיר לי דרכים להרגעה?”**

**נספח מס' 46: רמזורים.**



**במפגשים הקודמים השתמשנו ברמזורים שסייעו לנו להבין כי לפני שאנו מגיבים יש צורך לעצור ולחשוב. גם כאשר יש לנו רגש מסוים והוא בעוצמה גבוהה, נשתמש ברמזורים כדי להירגע ולווסת אותו. לדוגמה: לא סידרתי את החדר ולכן אמי כעסה עליי. אירוע זה גרם לי לכעוס, כיוון שאמי יודעת שהיו לי שיעורי בית רבים ולא נותר לי זמן כדי לסדר את החדר. מאוד רציתי לכעוס על אמי בחזרה, אך בתחילה הרמתי רמזור אדום שאומר לי לעצור, לאחר מכן, הרמתי רמזור צהוב שאומר לי לחשוב: אולי הייתי קודם צריך לסדר את החדר? אולי הייתי צריך להודיע לאמי שלא הספקתי לסדר את החדר? אולי הייתי צריך לוותר על משחק המחשב ולסדר את החדר? ולבסוף הרמתי רמזור ירוק שאומר לי להסביר לאמא ברוגע מדוע לא הספקתי לסדר את החדר.”**

**”חשבו על מקרים שבהם הגבתם בהתאם לרגש שלכם ולאחר מכן, הצטערתם או הבנתם שלא פעלתם נכון. ספרו לנו על המקרה ונסה לחשוב ביחד האם זה היה נראה אחרת אם היינו מפעילים את הרמזורים.”**

**למורה:** יש לדון בכל מקרה ולחשוב איך זה היה יכול להראות אחרת.

**נספח מס' 19: תרגיל בלונים.**



ניפוח בלונים כאמצעי לויסות רגשות (במידה ובבית הספר מאושר להשתמש בבלונים).




**דיון לאחר הפעילות: ”כיצד הרגשתם במהלך הפעילות עם הבלונים? באיזה דרך אתם יותר מעדיפים לנפח: לבד או בעזרת ההוראות? מדוע? מדוע חשוב לזכור שהבלון עלול להתפוצץ? האם אתם זוכרים את עוצמת הפיצוץ? מה הרגשתם כשהבלון התפוצץ? נסו לחשוב על רגע שבו מישהו הכעיס אתכם או העליב אתכם עד שהרגשתם כמו הבלון לפני שהוא התפוצץ.”**

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

למורה: חשוב להזכיר לתלמידים אלו מחוץ למפגש את עוצמת הפיצוץ, וכן כיצד הם פעלו על מנת שהבלון לא יתפוצץ.

לסיכום: "מה הרגשתם במפגש? ממה נהניתם? מה היה לכם קשה היום? מדוע ואיך חשוב לווסת את ההתנהגות שלנו כאשר אנו חווים רגש מאוד חזק?".

נספח מס' 14: סיכום המפגש. 

"סכמו את המפגש בדף הסיכום".