

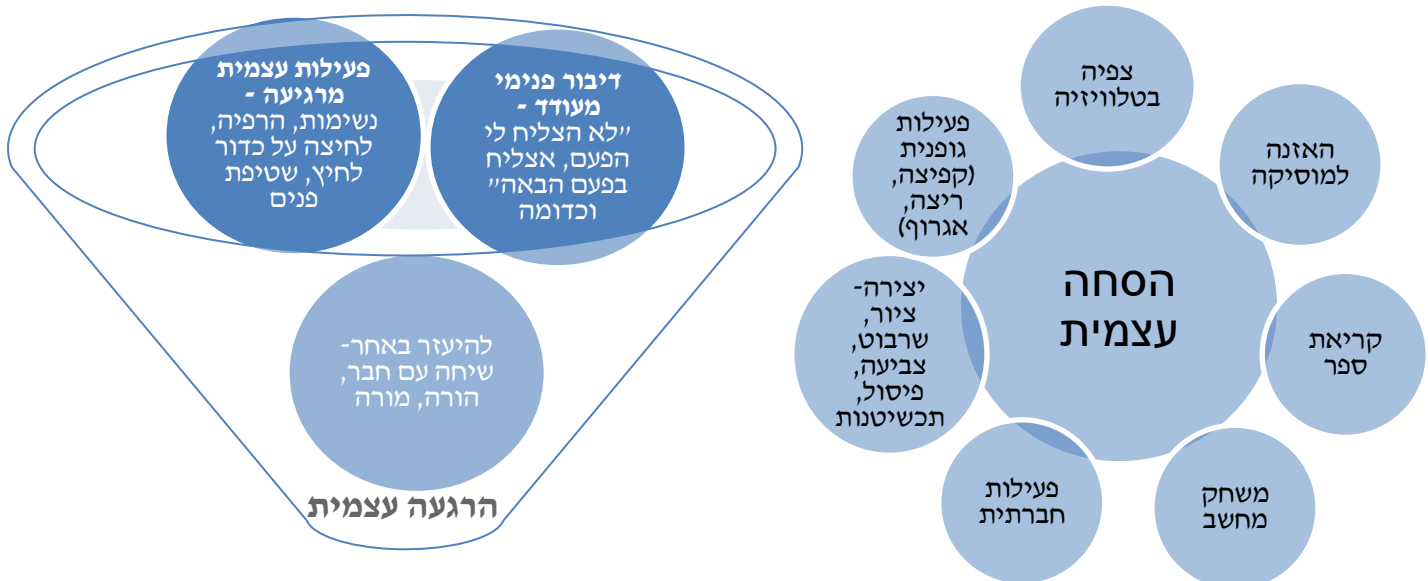
תאריך: \_\_\_\_\_

### ויסות רגשי

במסגרת תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל) בכיתתנו, עסקנו בחודש האחרון בנושא ויסות רגשי. ויסות רגשי הוא היכולת לאזן רגשות בהתאם למצב כולל שליטה בהתנהגות הנובעת מהרגשות. כדי לווסת רגשות יש צורך לזהות את הרגשות, להבין מה עומד בבסיסם, לנטר את עוצמת הרגש ולהפעיל מיומנויות המיועדות לשלוט בהתנהגות בלתי רצויה, שנובעת מהרגש. בנושא זה התלמידים למדו לזהות ולשיים רגשות. לאחר מכן הם התמקדו בקשר שבין ארועים, רגשות והתנהגות, ולמדו כיצד התנהגות יכולה להשפיע על תהליכי למידה ועל מערכות יחסים. כמו כן, התלמידים למדו לזהות את עוצמת הרגש שלהם במצבים שונים ולמדו דרכים לויסות רגשי.

הלמידה לוותה בשימוש בכלי עזר לדירוג עוצמת הרגש ('מיכל/קשת עוצמת הרגש'). בנוסף, לתלמידים הוצע מגוון של דרכי ויסות רגשי, והם התנסו בכיתה בתרגיל נשימה להרגעה עצמית. הם התבקשו לבחור ולהתנסות 2-3 דרכים לויסות רגשי ולבחון מה יעיל עבורם ומה פחות. אתם מוזמנים לסייע להם בתהליך ההתנסות והבדיקה.

### דרכים/הצעות להרגעה עצמית ולהסחה עצמית



בנוסף, במהלך החודש האחרון המשכנו לעקוב אחר המטרות שהתלמידים הציבו לעצמם בנושא 'הצלחה ומכוונות עצמית', ובדקנו את התקדמותם לקראת השגת מטרות אלו. אני מעודדת אתכם, ההורים, להתעניין ולשאול את ילדיכם אם הם זקוקים לעזרה בתהליך השגת המטרות שהציבו לעצמם. שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך. טיפ להורים:

### רצוי לומר

"בוא נלך למקום שקט יותר כדי לטפל בבעיה."  
"נראה לי שאת ממש כועסת עכשיו וזה בסדר, אבל אני דורשת שתשתמשי בקול רגוע ותדברי אלי בנימוס"  
"אתה נראה עצבני. איך אני יכולה לעזור לך?"  
"בבקשה תסביר לי במילים מה קרה שהביא לכך שאתה מרגיש מתוסכל עכשיו."  
"אני רואה שקשה לך עכשיו. נפתור את זה מאוחר יותר. בוא נשתה כוס מים."  
"ההתנהגות הזו אינה מקובלת עלינו אבל אני פה אתך. בואי אלי ונראה איך פותרים את הבעיה."  
"אנחנו נפתור את זה. אני מסוגל להתמודד עם זה ועם הקשיים שלך אבל לא מוכן לקבל התנהגות שכזו."  
"זה יכול להיות מאוד מתסכל, בואי נתמקד בלפתור את הבעיה ביחד."  
"אני רואה שאת כועסת עכשיו. קחי לך כמה דקות ואני אשמח לעזור לך כשתרגעי קצת."

### עדיף לא לומר

"תפסיק! כולם מסתכלים!"  
"למה את צועקת?"  
"תפסיק לבכות/לצעוק!"  
"אם לא תפסיק לצעוק אני אקח לך את הסמארטפון!"  
"לכי לחדר שלך!"  
"אתה בלתי אפשרי!"  
"תירגעי כבר!"

בתודה,  
מחנכת הכיתה.