

ויסות רגשי | מפגש קבוצתי 3

למורה: במפגש זה יישארו אותם תלמידים שנבחרו לקבוצה בנושא ויסות רגשי והשתתפו במפגשים הקודמים.


למורה: בתחילת המפגש, יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.

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

"מה שלומכם? איך עובר השבוע? איך אתם מרגישים עם מפגשי א.י.ל? האם אתם מרגישים שאתם משתפרים ביכולות הסדר והארגון שלכם, החשיבה והתכנון? האם אתם זוכרים מה למדנו במפגשים הקודמים? מה למדנו על רגשות?"

אני מבקשת שכל תלמיד יראה לי איך הוא מרגיש היום מבלי לדבר, רק באמצעות פרצוף או תנועה מסוימת. אני אנסה לזהות מה הוא מרגיש, ובהמשך התלמידים שכבר אזהה את הרגשתם, יעזרו לי לזהות את הרגשתכם."


"במפגש הקודם דיברנו על שיטות להרגעה כאשר עוצמת הרגש שלנו ממש גבוהה. כל אחד יספר בבקשה באילו שיטות הרגעה הוא משתמש ואף ינסה להציג לנו אותן."


משחק תפקידים: "התחלקו לשתי קבוצות כאשר על כל קבוצה לבחור ברגש אחד בלבד ולתאר מקרה שבו רגש זה היה מעורב בעוצמה גבוהה. בנוסף, עליכם לתאר את התמודדותו של התלמיד (השחקן) עם רגש זה."

 **נספח מס' 21: שלבים בויסות רגשי.**

"לפניכם מקרה (מומלץ שהמורה תכתוב מקרה שלקוח מאירוע שהתרחש לאחרונה). רשמו מהם השלבים להתמודדות עם מקרה זה. מלאו את התרשים המצורף."

לסיכום: "האם הבנתם את השלבים להתמודדות עם המקרה? האם לדעתכם תוכלו לפעול לפי שלבים אלו כאשר אתם כועסים, עצבניים או מאוכזבים מאוד?"

 **נספח מס' 14: סיכום המפגש**

"סכמו את המפגש בדף הסיכום."