

ויסות רגשי | מפגש קבוצתי 1

למורה: המורה תבחר לקבוצה הקטנה תלמידים הזקוקים לתרגול וחזרה בנושא וויסות רגשי. הסימנים שיכולים להעיד על הצורך בתרגול נוסף הם:

- תלמידים אשר מתקשים להביע רגשות ולספר מה הם מרגישים.
- תלמידים אשר מתקשים לווסת רגשות, למשל מגיבים בתוקפנות כשכועסים, בוכים, משתוללים או לחוצים יותר מהמצופה לגילם.
- תלמידים אשר המורה יודעת כי הקשיים בלימודים מקשים עליהם ביחסים עם חברים ועם ההורים.
- תלמידים אשר מגיבים באופן לא פרופורציונלי לציונים, מבחנים, יחסים עם חברים וכו'.



“מה שלומכם? האם אתם זוכרים מה למדנו במפגשים הקודמים? האם תוכלו לספר לי מה תכננתם כדי להשיג את המטרה שלכם? האם אתם חושבים ומיישמים לפי שלבים? אתם עוקבים אחר טבלת המטרות האישית? לאפשר לתלמידים לשתף.

היום נשוחח על רגשות. אילו רגשות אתם מכירים? מה קורה לנו כשאנחנו חווים רגש מסוים? היכן מרגישים את זה? מתי אנחנו מרגישים?



נספח מס' 11: יש לגזור את שמות הרגשות לכרטיסיות ולפזרן על השולחן.

“לפניכם כרטיסיות עם שמות של רגשות. כל תלמיד יבחר שתי כרטיסיות: כרטיסיה אחת של רגש שהוא מרגיש לעיתים קרובות וכרטיסיה אחת של רגש שהוא לא מכיר או לא הרגיש אף פעם. נעשה סבב וכל אחד בתורו יספר לנו על הרגשות שהוא בחר.”

שאלות לפעילות:

הרגש הנפוץ: “מדוע זה הרגש הכי נפוץ אצלך? האם תוכל לשתף במקרה שבו הרגשת ככה? האם אתה אוהב את הרגש הזה? מרגיש נוח איתו? היית רוצה להרגיש ככה יותר? פחות?”

הרגש הלא נפוץ: האם אתה יודע מהו הרגש? מתי מרגישים אותו? האם תרצה להרגיש אותו?

“כפי שלמדנו במפגש א.י.ל הקודם בכיתה, בדרך כלל יש אירוע שגורם לנו לרגש מסוים, ואז אנו מתנהגים בהתאם לרגש זה. אירוע מוביל לרגש שמוביל להתנהגות.”




נספח מס' 13: קוביית רגשות

“לפניכם קובייה של רגשות. כל אחד בתורו יזרוק את הקובייה, יאמר איזה רגש יצא לו לפי הבעת הפנים/פרצוף ויספר על אירוע שעורר אצלו את הרגש הזה, ואיך זה גרם לו להתנהג. למשל: האירוע - חבר קילל אותי, הרגש - כעס, ההתנהגות שהרגש הוביל אותי אליה - קיללתי בחזרה.”
לאפשר לתלמידים לעשות סבב של שיתוף.

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

שאלות מנחות: "מדוע הרגשת ככה? איך פעלת/מה עשית כאשר הרגשת כך? האם פעלת נכון?
האם היית פועל אחרת היום?"

"לסיכום, מה למדנו במפגש? ממה נהניתם? מה היה קשה? למדנו היום על רגשות, על כך שיש
רגשות רבים שאותם אנו חווים בעקבות המקרים והאירועים השונים בחיינו. למדנו שמקרים
מסוימים מובילים אותנו לרגש והרגש מוביל אותנו להתנהגות".

 נספח מס' 14: דף סיכום מפגש.

"סכמו את המפגש בדף הסיכום".