כיתה ב' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 3 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי וממלכתי-דתי

דרכים להירגע

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו לפחות שלוש דרכים להירגע כשמרגישים כעס או פחד
- התלמידים יתרגלו נשימה איטית
- התלמידים יידעו לבקש עזרה ממבוגר

📖 הסבר למורה

כשרגש חזק 'משתלט', קשה לחשוב ולפעול בצורה טובה. יש דרכים פשוטות שעוזרות לגוף להירגע: נשימות איטיות (לשאוף דרך האף ולנשוף לאט דרך הפה), ספירה איטית עד עשר, שתיית מים, יציאה לפינה שקטה לרגע, ציור או לחיצה על כדור ספוג. דרך חשובה מאוד היא לספר למבוגר שסומכים עליו. המטרה אינה להעלים את הרגש אלא להירגע מספיק כדי לבחור מה לעשות.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה: שואלים 'מה אתם עושים כשאתם כועסים מאוד?' ורושמים על הלוח את התשובות.
2. תרגול 'נשימת פרח ונר': מריחים פרח דמיוני (שאיפה דרך האף) ומכבים נר דמיוני (נשיפה איטית), חמש פעמים.
3. תרגול ספירה איטית עד עשר בלחש.
4. בונים יחד 'פינת רגיעה' או 'כרטיס רגיעה' אישי: כל ילד בוחר שלוש דרכים שמתאימות לו.
5. מילוי דף העבודה.

💡 הערות למורה

חשוב להבחין בין הרגש (מותר) לבין התנהגות שפוגעת (לא בסדר). מומלץ לתרגל את הנשימות כמה פעמים בשבוע ברגעים רגועים, כדי שיהיו זמינות ברגע של סערה. ילד שמתקשה להירגע לעיתים קרובות זקוק לליווי של מחנכת או יועצת.

📝 בדף העבודה

כרטיס הרגיעה שלי: 7 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון: כרטיס הרגיעה שלי

1. נשימה איטית
2. אף
3. לנשום לאט או לספור עד עשר, ואז לדבר. (כל דרך רגיעה שאינה פוגעת מתקבלת)
4. נכון. כדאי לספר למבוגר שסומכים עליו.
5. תשובה אישית: הורה, מורה, יועצת, סבא או סבתא וכדומה.
6. כל שלוש דרכים שאינן פוגעות, למשל: נשימות, שתיית מים, ציור, חיבוק, פינה שקטה.
7. כי כשרגועים קל יותר לחשוב ולבחור מה לעשות בלי לפגוע באחרים או בעצמנו.