כיתה ג' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 3 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

דרכים להירגע

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו לפחות ארבע דרכים בטוחות להירגע
- התלמידים יתרגלו נשימה עמוקה וספירה
- התלמידים יבחרו 'ארגז כלים' אישי להרגעה

📖 הסבר למורה

כשהכעס גדול, קשה לחשוב, ולכן קודם כול נרגעים. יש דרכים רבות ובטוחות להירגע: נשימה עמוקה ואיטית (שואפים באף, נושפים לאט בפה, כמו לנפוח בועת סבון), ספירה איטית עד עשר, התרחקות לרגע למקום שקט, שתיית מים, לחיצה על כדור ספוג, ציור או כתיבה של מה שמרגישים, תנועה כמו קפיצות במקום, ודיבור עם מבוגר שסומכים עליו. לכל אחד מתאימות דרכים אחרות, וכדאי לבחור מראש את הדרכים שעובדות לי, כמו ארגז כלים שתמיד איתי.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

חומרים: כדורי ספוג, בועות סבון (אם אפשר), דפי ציור

1. פתיחה: תרגול 'נשימת בועה' ו'נשימת פרח ונר' (מריחים פרח, נושפים על נר) שלוש פעמים.
2. תחנות קצרות: ספירה לאחור מעשר, לחיצה על כדור ספוג, ציור מהיר של הרגש, מתיחות.
3. כל תלמיד מצייר 'ארגז כלים' עם שלוש דרכים שמתאימות לו.
4. מקימים 'פינת רגיעה' בכיתה (אם אפשר) ומסכמים את כללי השימוש בה.
5. עבודה בדף העבודה.

💡 הערות למורה

פינת הרגיעה אינה עונש אלא מקום לבחור ללכת אליו. לתרגל נשימות גם ברגעים רגועים, כדי שיהיו זמינות בעת כעס. ילד שמתקשה מאוד להירגע לעתים קרובות כדאי להפנות לשיחה עם היועצת. למתקדמים: ללמד את הנשימה לכיתה צעירה.

📝 בדף העבודה

ארגז הכלים שלי: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון: ארגז הכלים שלי

1. נשימה עמוקה ואיטית
2. ארבע מתוך: נשימה עמוקה, ספירה עד עשר, התרחקות למקום שקט, שתיית מים, לחיצה על כדור ספוג, ציור או כתיבה, תנועה, דיבור עם מבוגר.
3. לאט
4. נכון
5. לא נכון. זה מקום שבוחרים ללכת אליו כדי להירגע.
6. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
7. תשובה אישית: שלוש דרכים בטוחות.
8. עם מבוגר שסומכים עליו: הורה, מורה, יועצת.