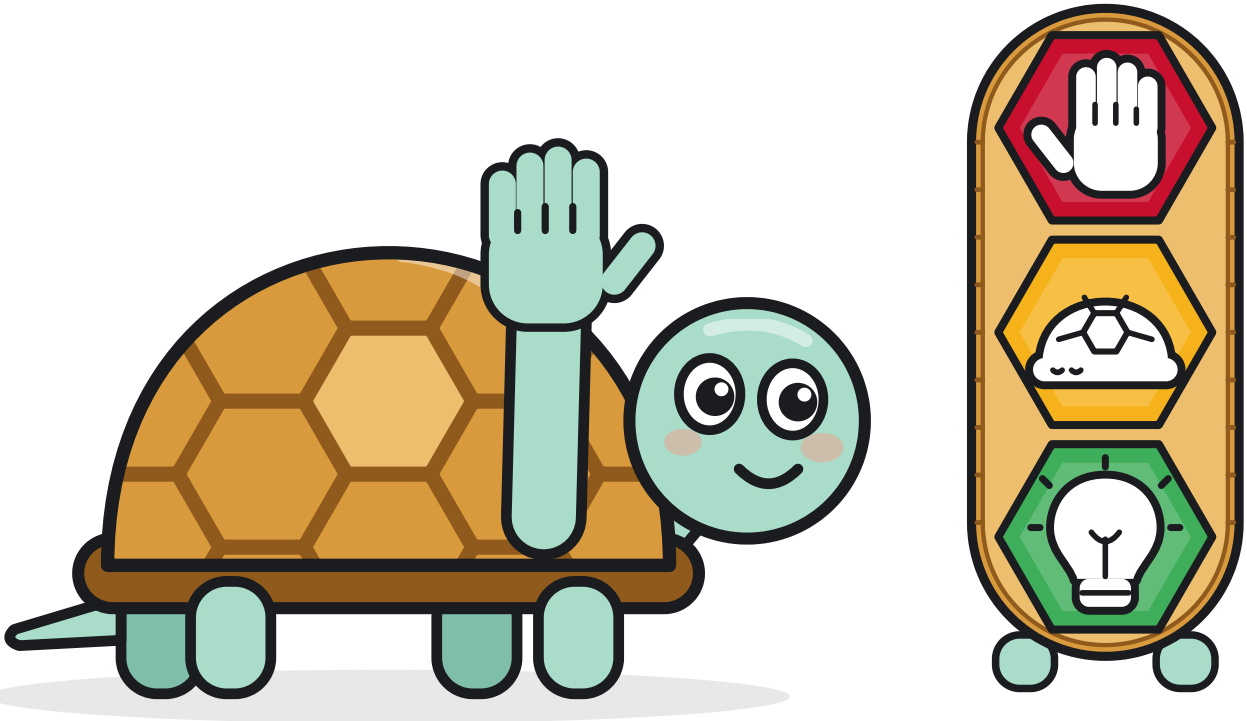
עוֹצְרִים,
נִרְגָּעִים,
חוֹשְׁבִים

ניהול כעסים בגן, בדרך של כוח המוח



כרטיסיות קיר, רמזור גדול ורמזורים קטנים לשולחן. להדפסה, גם בשחור לבן.

עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

לצוות הגן

כרטיסיות קיר, רמזור ורמזורים קטנים לשולחן, לשיחה על כעס בגן בדרך של כוח המוח. לגן חובה ולטרום חובה.

השיטה, בקצרה

- בשיטת כוח המוח, צב קטן לומד מה עושים כשהכעס מתחמם בתוכו, כמו קומקום שמתחיל לרתוח.
- עוצרים: עוצרים את הדחף להרביץ, לדחוף או לצעוק, עוד לפני שעושים משהו.
- נרגעים: כמו צב שנכנס לשריון, נושמים נשימות עמוקות. ואם עוד קשה, לוקחים זמן רגיעה עם משהו שמרגיע.
- חושבים ופותרים: רק כשרגועים, חושבים יחד עם החברים מה אפשר לעשות.
- ואחר כך מבקשים סליחה, מתקנים ומתפייסים.

עוצרים

נרגעים

חושבים ופותרים

ברמזור: אדום, עוצרים. צהוב, נרגעים. ירוק, חושבים ופותרים. לכל אור יש סמל משלו, כך שהוא נקרא גם בשחור לבן.

על הספר

- הכרטיסיות נבנו בהשראת הספר "שיטת כוח המוח של צביקי" מאת פרופ' יואל אליצור, באיורים של אביאל בסיל. הספר הוא חלק מתכנית התקשרו"ת להורים ולצוותי גן.
- האיורים והניסוח כאן מקוריים של הסטודיו ואינם לקוחים מהספר. הערכה אינה מטעם המחבר או התכנית.
- מומלץ לקרוא את הספר עם הילדים לפני שתולים את הכרטיסיות, כך שהצב בקיר מזכיר להם סיפור שכבר מכירים.

איך תולים

- מדפיסים בצבע, ואפשר גם בשחור לבן.
- את הרמזור (עמוד 3) תולים בגובה העיניים של הילדים, בפינה שקטה.
- את כרטיסיות השלבים (עמודים 4 עד 13) תולים לפי הסדר, מימין לשמאל, או מציגים אחת בכל פעם.
- את זמן הרגיעה (עמוד 8) אפשר לתלות בפינת הרגיעה, ליד החפצים שמופיעים בו.
- את הרמזורים הקטנים (עמוד 14) גוזרים ומניחים על השולחנות.

איך משתמשים

- קודם קוראים את הספר, ורק אחר כך מכירים את הכרטיסיות.
- מכירים שלב אחד ביום: מספרים מה הצב עושה, ומתרגלים יחד.
- מתרגלים כשכולם רגועים: משחקים בקומקום שמתחמם, נכנסים לשריון, מריחים פרח ומכבים נר.
- ברגע של כעס מדברים מעט. מצביעים על האור ברמזור ואומרים משפט קצר אחד.
- משבחים את המאמץ: "ראיתי שעצרתם. זה כוח המוח." בעמוד 13 צובעים משושה בשריון על כל הצלחה.

משפטים קצרים לרגע של כעס

"הכעסון מתחמם. עוצרים."

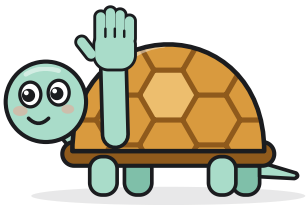
"נכנסים לשריון, יחד איתי."

"מריחים את הפרח, מכבים את הנר."

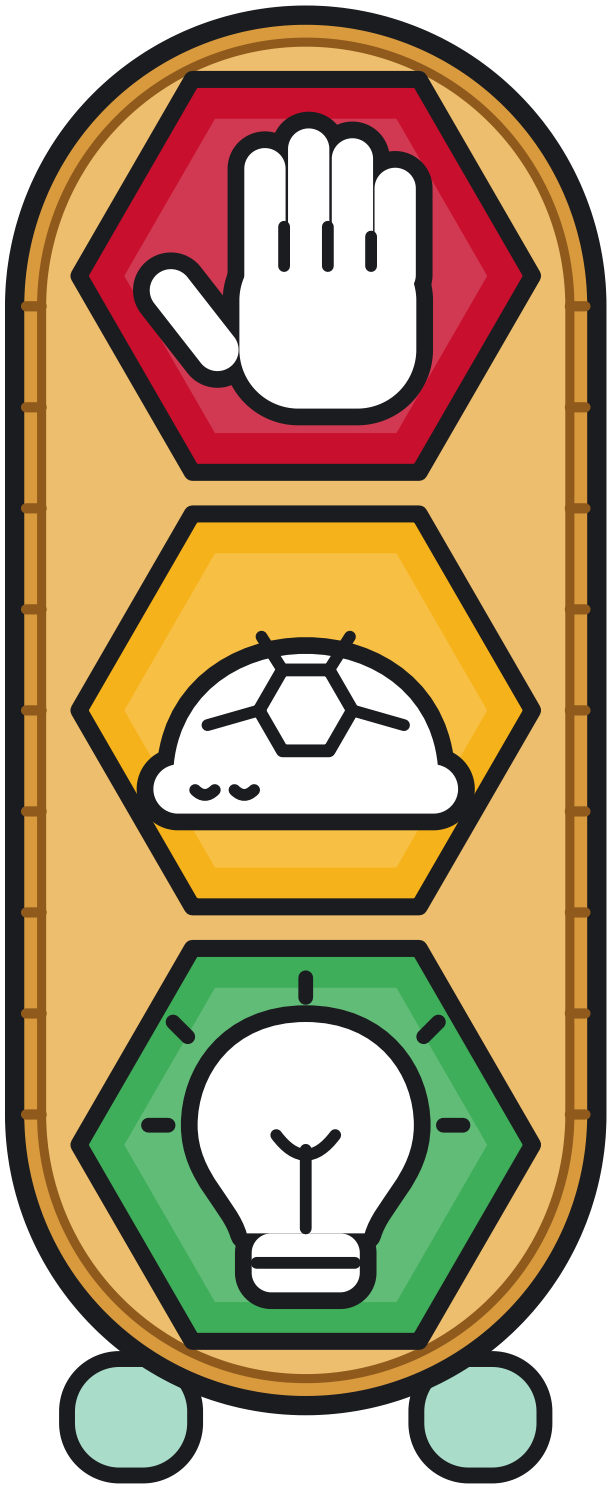
"כשנירגע, נחשוב מה אפשר לעשות."

בלי לבייש

- כעס הוא רגש טבעי, גם אצל מבוגרים. מה שלומדים הוא מה עושים איתו.
- זמן רגיעה הוא מקום נעים שבוחרים ללכת אליו, ולא הרחקה מהקבוצה.
- סליחה באה אחרי שנרגעים, ולא בכפייה מול כולם. אפשר גם לתקן במעשה: לבנות שוב, להחזיר, להזמין לשחק.



הָרַמְזוֹר שֶׁלָּנוּ



עוֹצְרִים

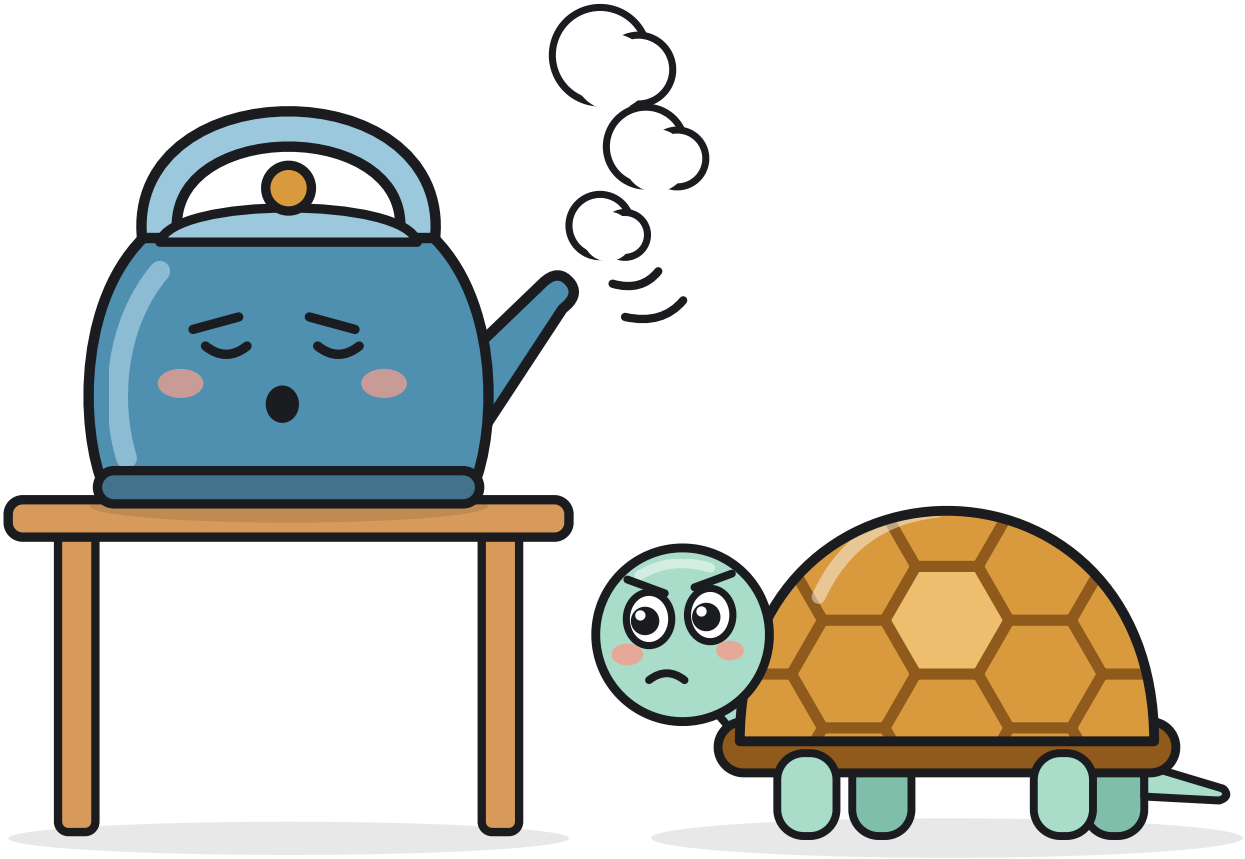
נִרְגָּעִים

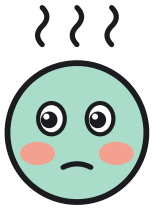
חוֹשְׁבִים
וּפוֹתְרִים

איך משתמשים

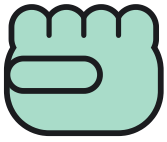
מצביעים על האור ואומרים מילה אחת: אדום, עוצרים. צהוב, נרגעים. ירוק, חושבים ופותרים.

הַכַּעֲסוֹן מִתְחַמֵּם





פָּנִים חַמוֹת

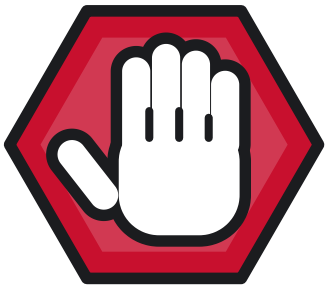


אֶגְרוֹפִים

קוֹל חָזָק

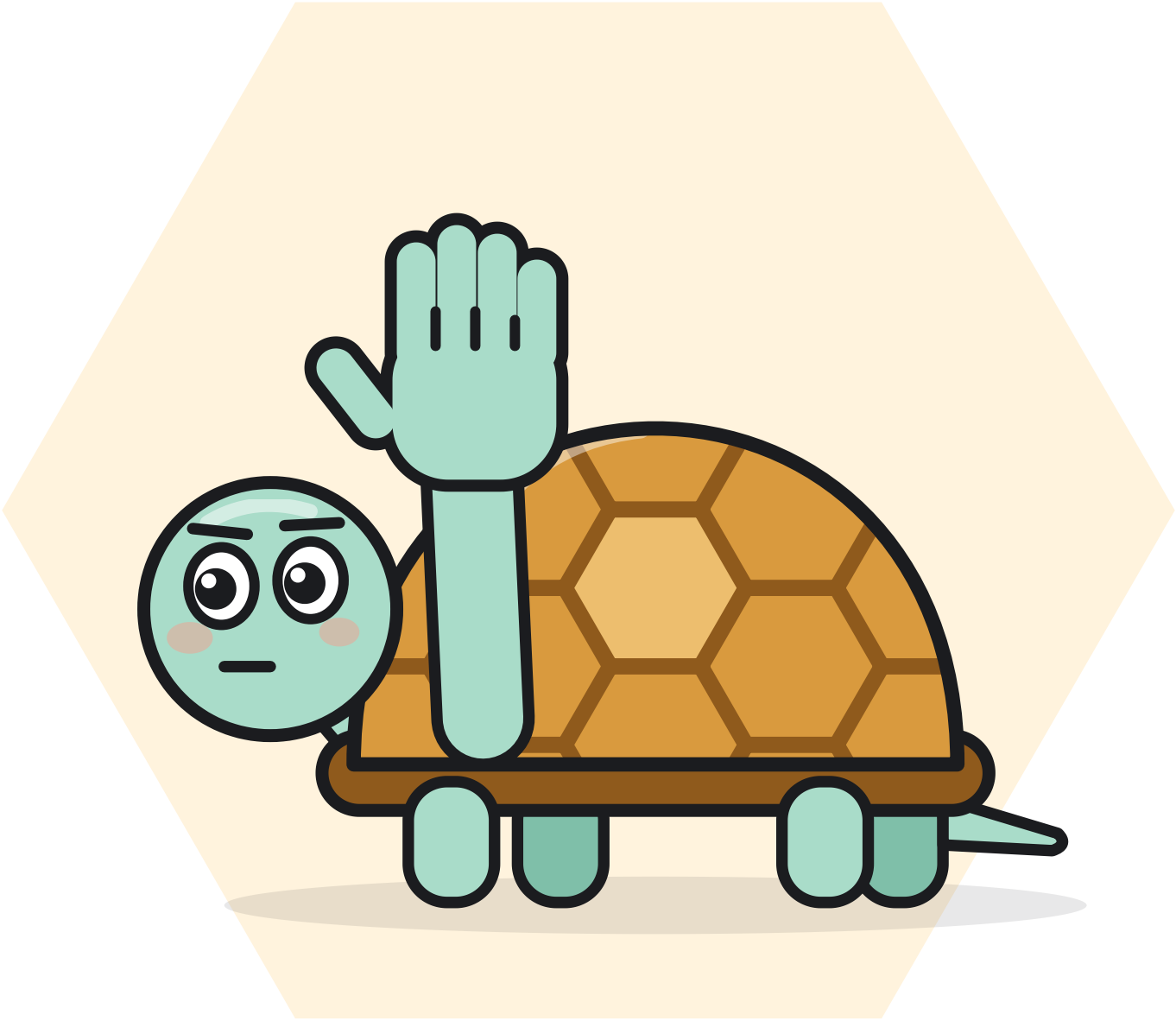
מה אומרים

כשהכעסון מתחמם, הגוף מרגיש חם, כמו קומקום. בואו נשים לב: הפנים חמות? הידיים קפוצות? הקול חזק?



עוֹצְרִים

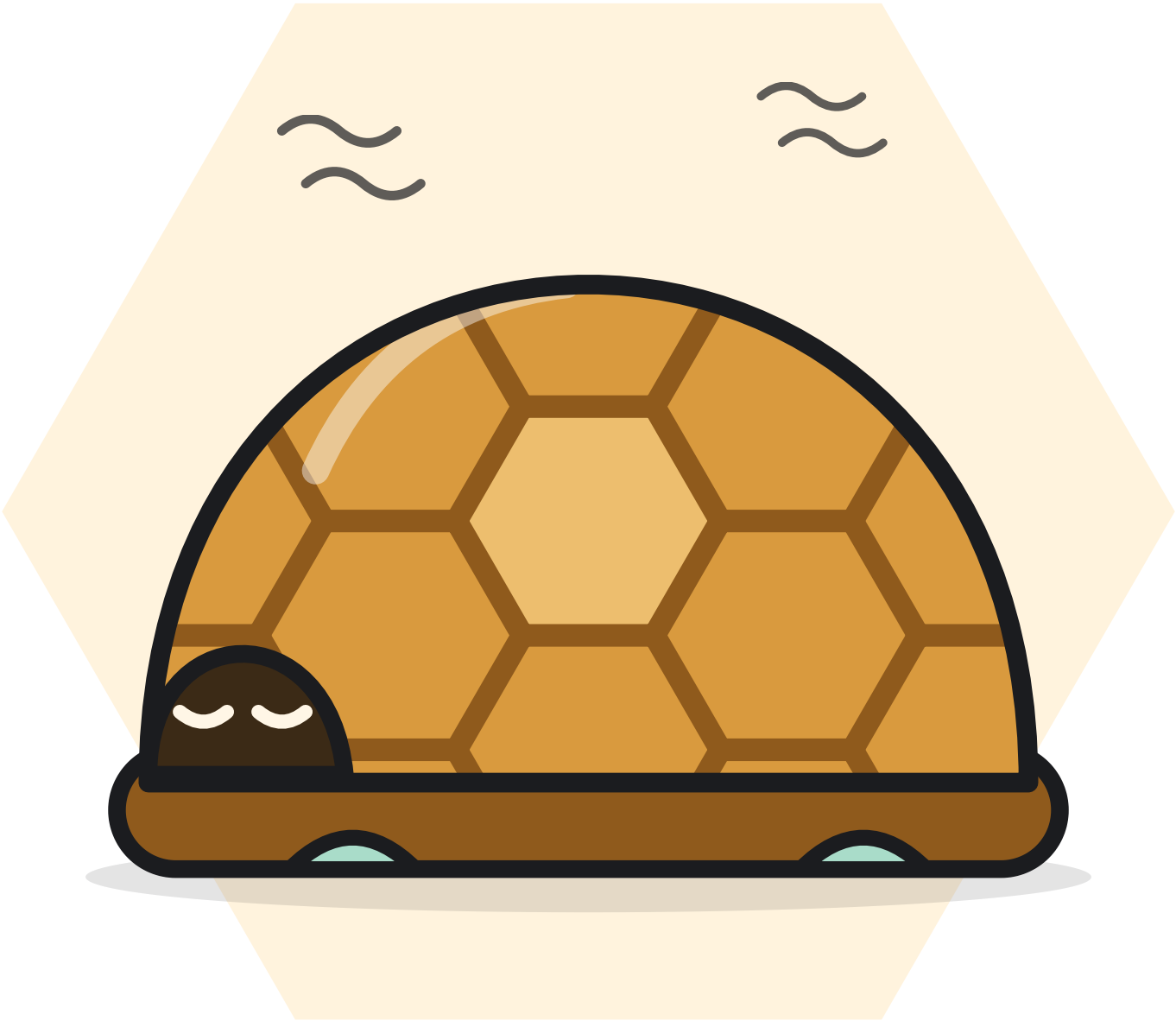
רֶגַע!



מה אומרים

רגע, עוצרים. הידיים והרגליים נשארות אצלנו, עוד לפני שעושים משהו.

נִכְנָסִים לַשִּׁרְיוֹן

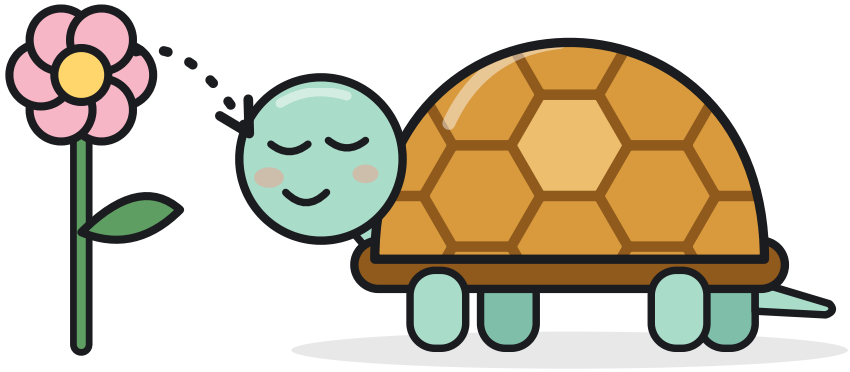


מה אומרים

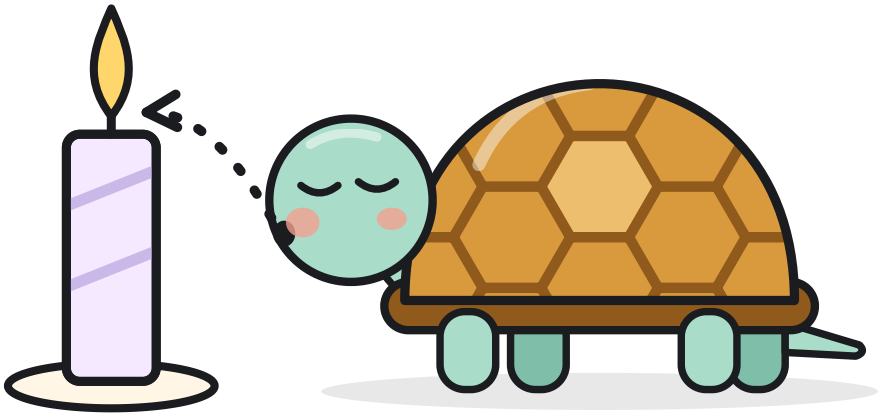
כמו הצב, נכנסים לשריון: מחבקים את הגוף, מורידים את הראש ומחכים שהקומקום יתקרר.

נוֹשְׁמִים עָמֹק

מְרִיחִים פֶּרַח



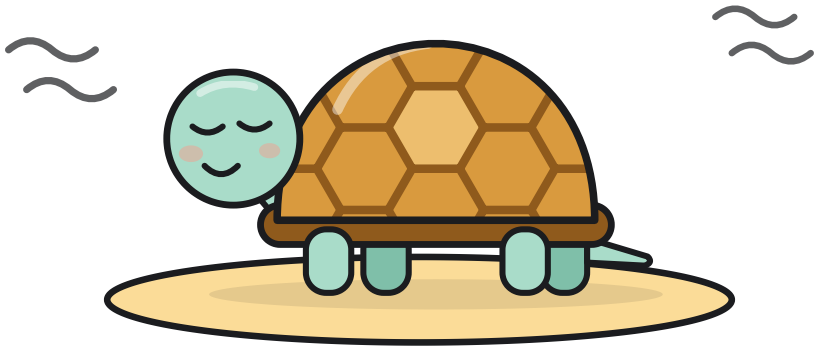
מְכַבִּים נֵר



מה אומרים

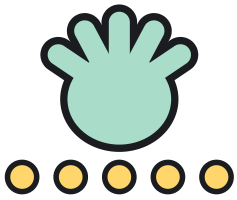
מריחים את הפרח לאט, ומכבים את הנר לאט. ועוד פעם.

זְמַן רְגִיעָה



שׁוֹתִים מַיִם

מְחַבְּקִים בֻּבָּה



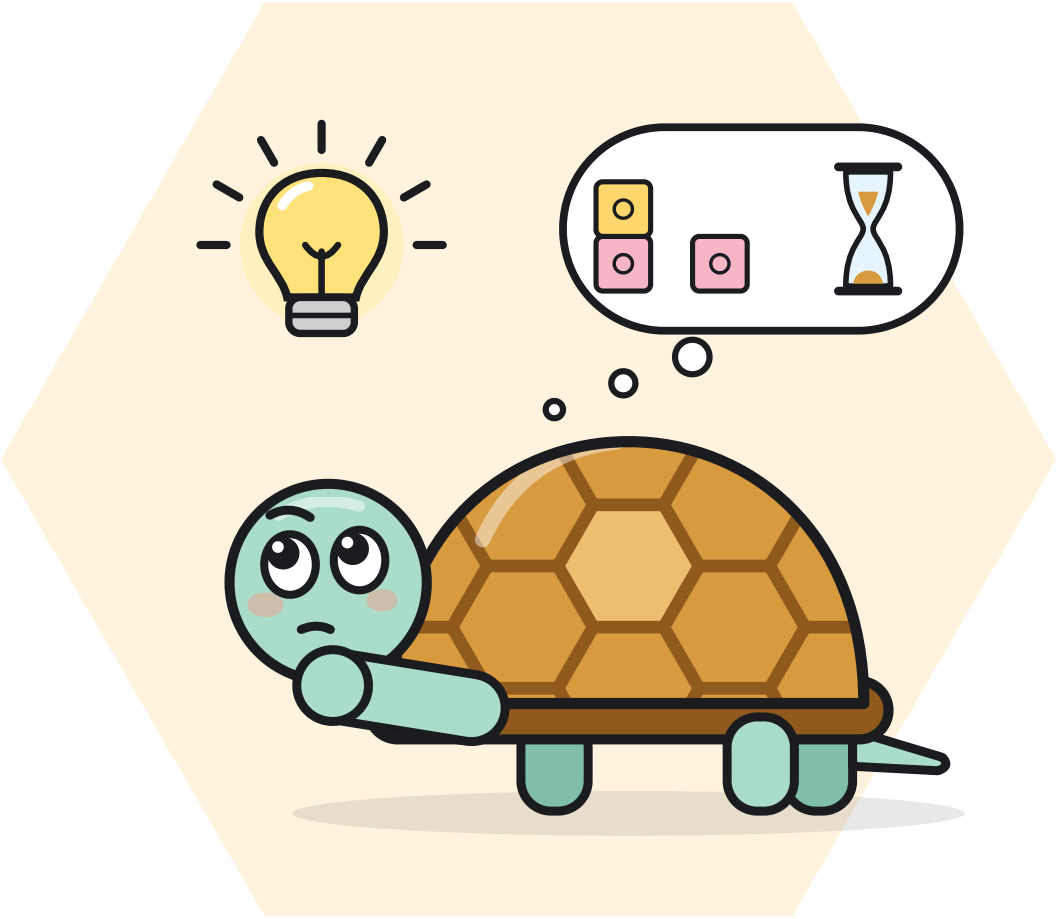
סוֹפְרִים עַד חָמֵשׁ

מְצַיְּרִים

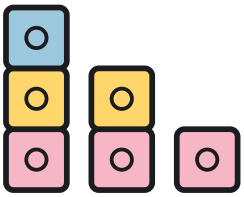
מה אומרים

אפשר לבחור משהו שמרגיע: לשתות מים, לחבק בובה, לספור עד חמש או לצייר.

חוֹשְׁבִים
מָה אֶפְשָׁר לַעֲשׂוֹת?



מְחַכִּים לַתּוֹר



מְשַׂחֲקִים בְּיַחַד

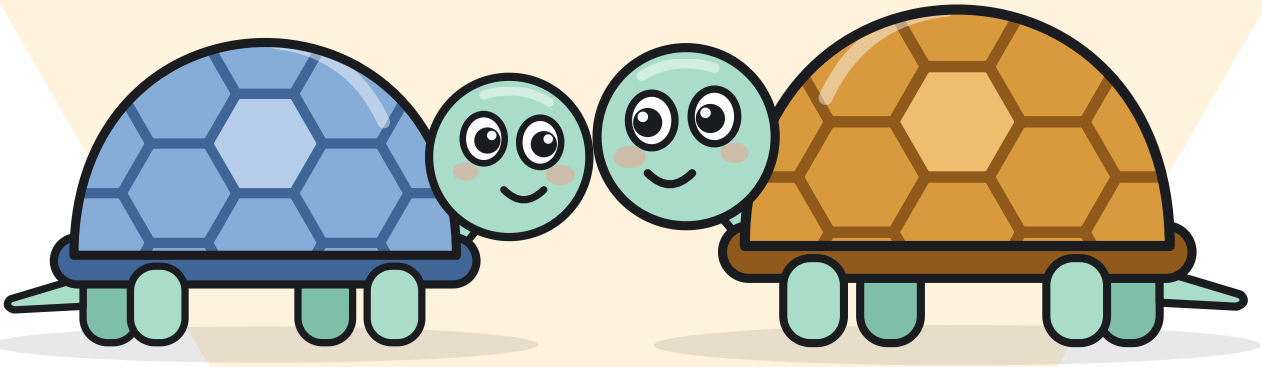
מוֹצְאִים מִשְׂחָק אַחֵר

מה אומרים

עכשיו, כשרגועים, חושבים יחד עם החברים: מה אפשר לעשות? למשל לחכות לתור, לשחק ביחד או למצוא משחק אחר.

אוֹמְרִים בְּמִלִּים

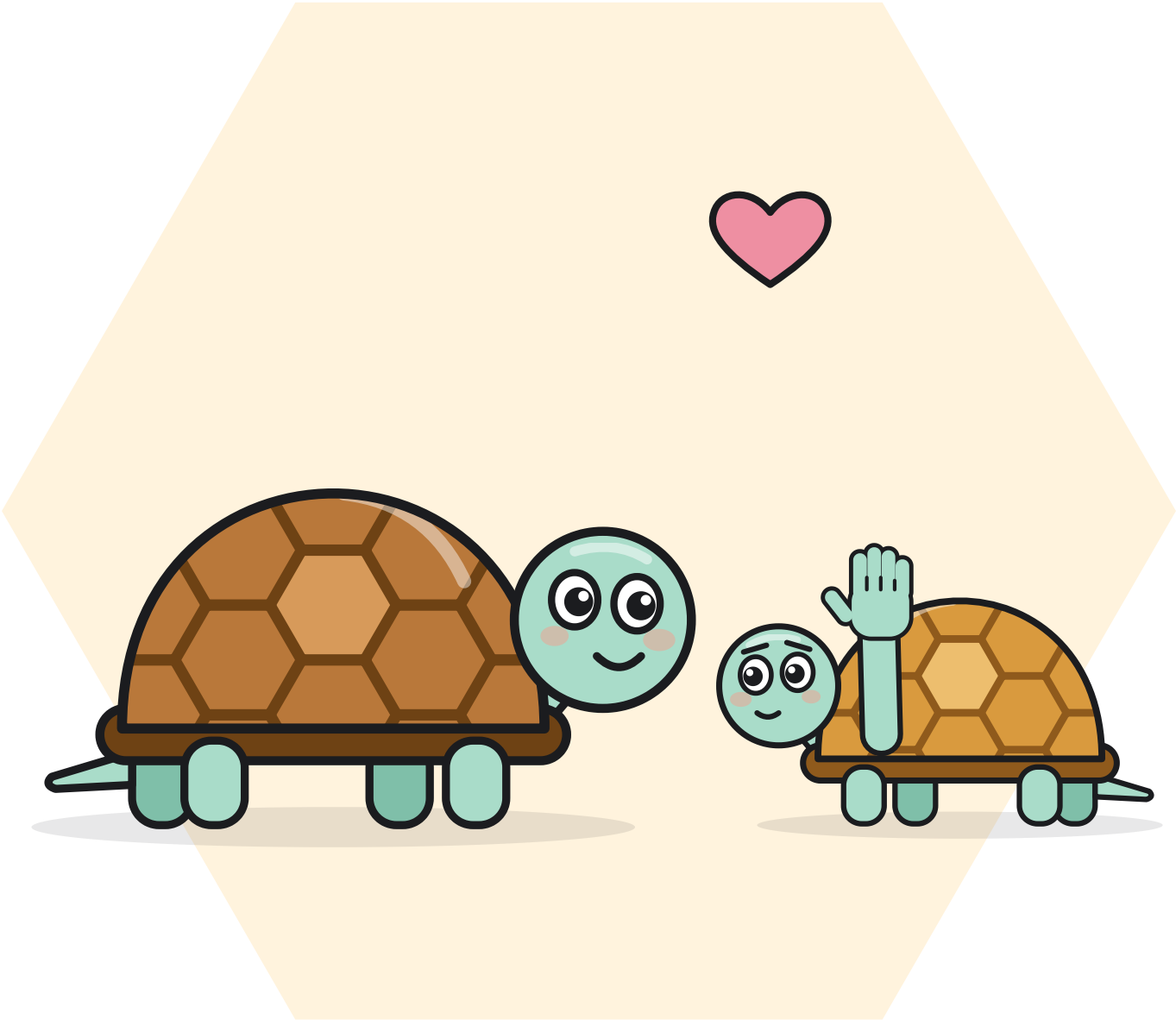
זֶה מַכְעִיס אוֹתִי



מה אומרים

אפשר להגיד במילים: "זה מכעיס אותי כש...", ולספר מה רוצים שיקרה עכשיו.

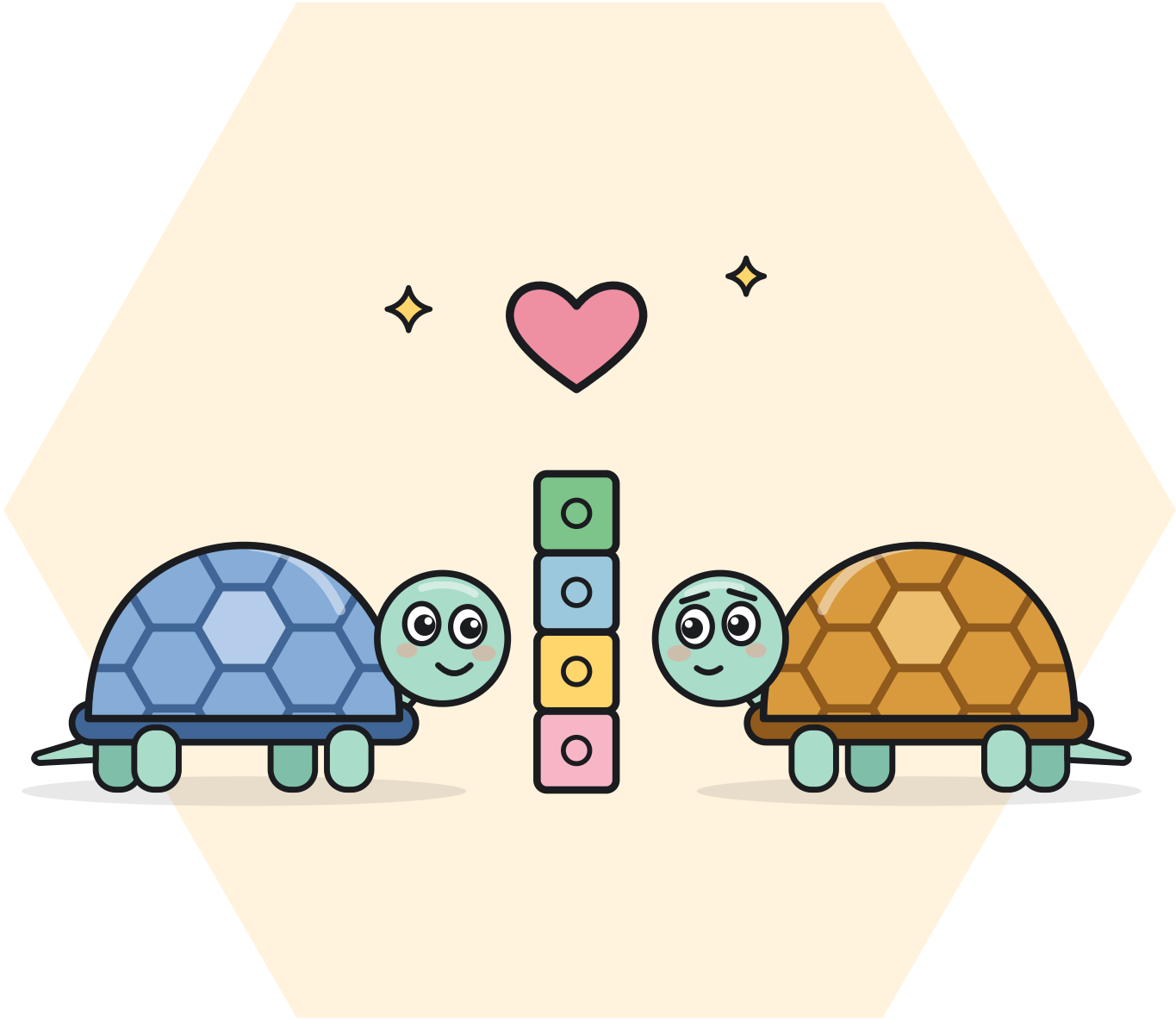
מְבַקְּשִׁים עֶזְרָה



מה אומרים

כשקשה לפתור לבד, אפשר לבקש עזרה ממבוגר בגן. ביחד מוצאים פתרון.

מְבַקְּשִׁים סְלִיחָה
וּמִתְפַּיְּסִים

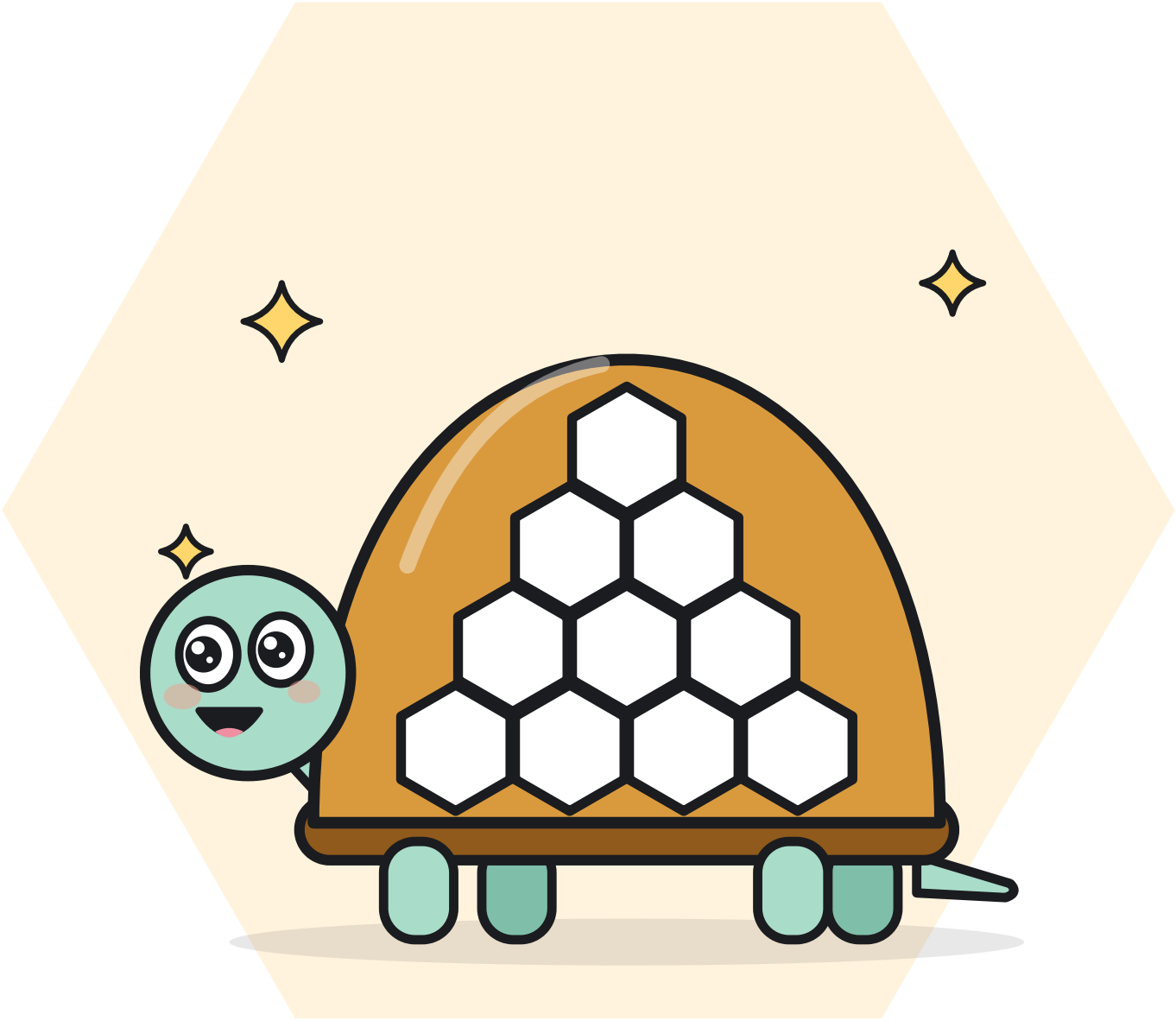


מה אומרים

אחרי שנרגעים, אפשר לבקש סליחה, לתקן את מה שקרה ולשחק שוב ביחד.

כּוֹחַ הַמּוֹחַ שֶׁלִּי

הִצְלַחְנוּ לַעֲצֹר!

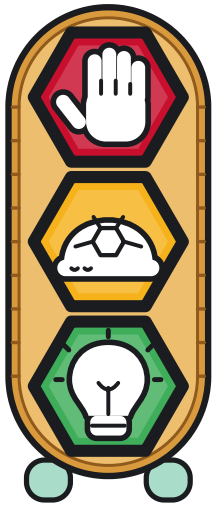


מה אומרים

כל פעם שמצליחים לעצור, צובעים משושה אחד בשריון. זה כוח המוח שלנו.

רַמְזוֹר קָטָן לַשֻּׁלְחָן

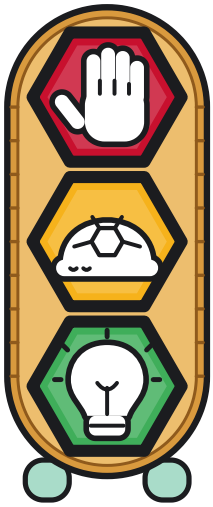
גוזרים לאורך הקו המקווקו ומדביקים על קרטון. אפשר להדביק מאחור אטב כביסה או קיסם, כדי שהרמזור יעמוד על השולחן, ולהצביע עליו ברגע של כעס.



עוֹצְרִים

נִרְגָּעִים

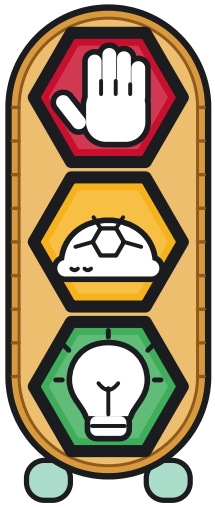
חוֹשְׁבִים



עוֹצְרִים

נִרְגָּעִים

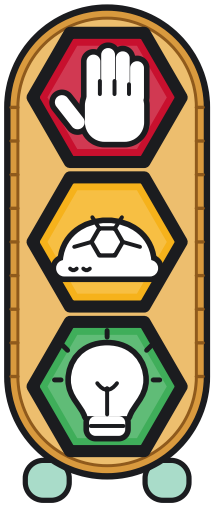
חוֹשְׁבִים



עוֹצְרִים

נִרְגָּעִים

חוֹשְׁבִים



עוֹצְרִים

נִרְגָּעִים

חוֹשְׁבִים

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.