

רגע לפני שרותחים

ניהול כעסים לכיתות ד' עד ה'
בדרך של כוח המוח



חושבים ופותרים



נרגעים



עוצרים



פוסטרים לכיתה, דפי עבודה וכרטיסי כיס. להדפסה, גם בשחור לבן.

לצוות

ערכה לשיחה ולתרגול של ויסות כעס בכיתות ד' עד ה': פוסטרים לקיר, דפי עבודה אישיים וכרטיסי כיס. הערכה מבוססת על עקרונות שיטת כוח המוח, בשפה ובעיצוב שמתאימים לגיל.

השיטה, בקצרה

- בשיטת כוח המוח, הכעס מתחמם בתוכנו כמו קומקום שמתחיל לרתוח. לומדים לשים לב אליו לפני הרתחה.
- עוצרים: בולמים את הדחף להרביץ, לדחוף או לצעוק, עוד לפני שעושים משהו.
- נרגעים: נותנים לגוף להתקרר, בנשימות עמוקות ובזמן רגיעה. בספר, זה הצב שנכנס לשריון שלו.
- חושבים ופותרים: רק כשרגועים, בוחרים מה לעשות.
- ואחר כך: מבקשים סליחה, מתקנים ומתפייסים, בלי לבייש אף אחד.



חושבים ופותרים



נרגעים



עוצרים

על הספר ועל הגרסה הזאת

- הערכה נבנתה בהשראת הספר "שיטת כוח המוח של צביקי" מאת פרופ' יואל אליצור, באיורים של אביאל בסיל.
- הספר נכתב לגיל הגן. הגרסה הזאת מתאימה את העקרונות של השיטה לילדים בוגרים יותר, ומוסיפה כלים מקובלים לוויסות עצמי שאינם לקוחים מהספר: מד הכעס, נשימת קופסה, ספירה לאחור, לחיצה ושחרור, משפט שמתחיל ב"זה מכעיס אותי", ותוכנית אישית.

איך משתמשים בכיתה

- לומדים שלב אחד בכל שיעור, ומתרגלים אותו כשכולם רגועים, ולא ברגע של כעס.
- מד הכעס הוא שפה משותפת. "זה בשלוש" אומר הרבה במעט מילים, בלי להסביר.
- התוכנית האישית (עמוד 12) נשארת אצל הילדים. משתפים ממנה רק מה שרוצים.
- את "אחרי הסערה" (עמוד 13) ממלאים אחרי שנרגעים, בשיחה אישית ושקטה.
- את הפוסטרים תולים בגובה העיניים, ואת הרמזור (עמוד 3) במקום שנראה מכל הכיתה.
- את כרטיסי הכיס (עמוד 14) גוזרים, ואפשר לשמור בקלמר או בספר.

מה אומרים ברגע של כעס

- "באיזה מספר זה עכשיו?"
- "רואים שהקומקום מתחמם. עוצרים רגע."
- "בואו ננשום יחד: שואפים ארבע, מחזיקים ארבע."
- "כשנרגע, נחשוב יחד מה אפשר לעשות."
- "מה יעזור לתקן?"

כל הרגשות מותרים

- כעס הוא רגש טבעי, גם אצל מבוגרים. מה שחשוב הוא מה עושים איתו.
- ברגע של כעס מדברים מעט ובשקט. הסברים ושיחה באים אחרי שנרגעים.
- תיקון בא אחרי שנרגעים. לא מכריחים לבקש סליחה מול כל הכיתה: אפשר בשקט, בפתק או במעשה.
- זמן רגיעה הוא כלי שבחרים בו, ולא הרחקה מהקבוצה.



עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

הרמזור שלנו

כשהקומקום מתחמם, עוברים בשלושה אורות, ורק אחריהם מתקנים.

עוצרים

קופאים לרגע, לפני שעושים משהו.

נרגעים

נושמים, ונותנים לקומקום להתקרר.

חושבים ופותרים

כשרגועים, בוחרים מה לעשות.



ואחר כך מתקנים

מבקשים סליחה, מתקנים במעשה, וחוזרים להיות ביחד.



מד הכעס

באיזה מספר זה עכשיו? ככל שעוצרים מוקדם יותר, קל יותר להירגע.



5

רותח

קודם רק נרגעים, במקום שקט ועם מבוגר שעוזר. חושבים אחר כך.

4

כמעט רותח

מתרחקים צעד, ולוקחים זמן רגיעה.

3

חם

עוצרים, ונושמים נשימת קופסה.

2

מתחמם

שמים לב לגוף, ונושמים נשימה אחת עמוקה.

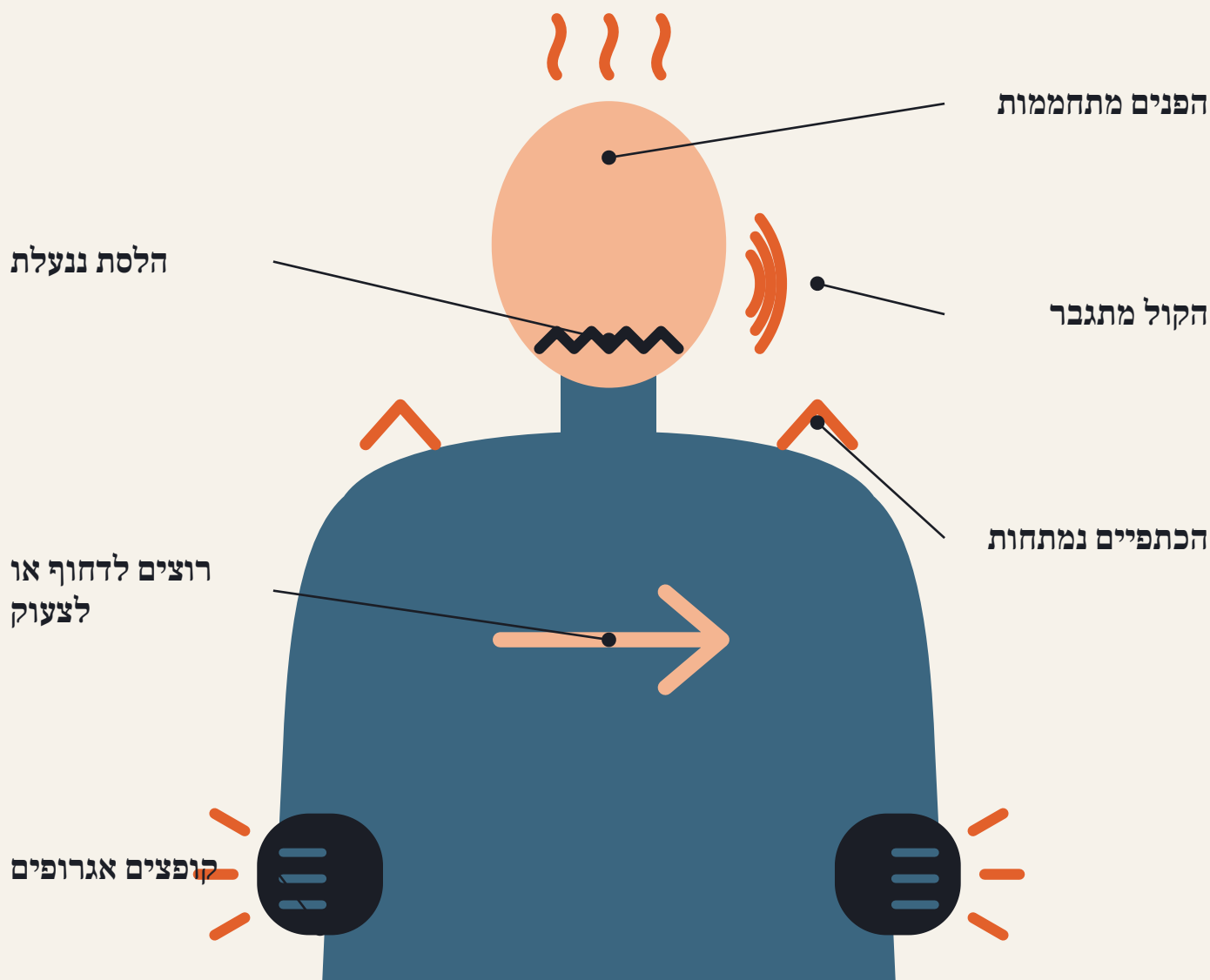
1

קצת מעצבן

אפשר להמשיך, ולהגיד במילים מה מפריע.

הקומקום מתחמם

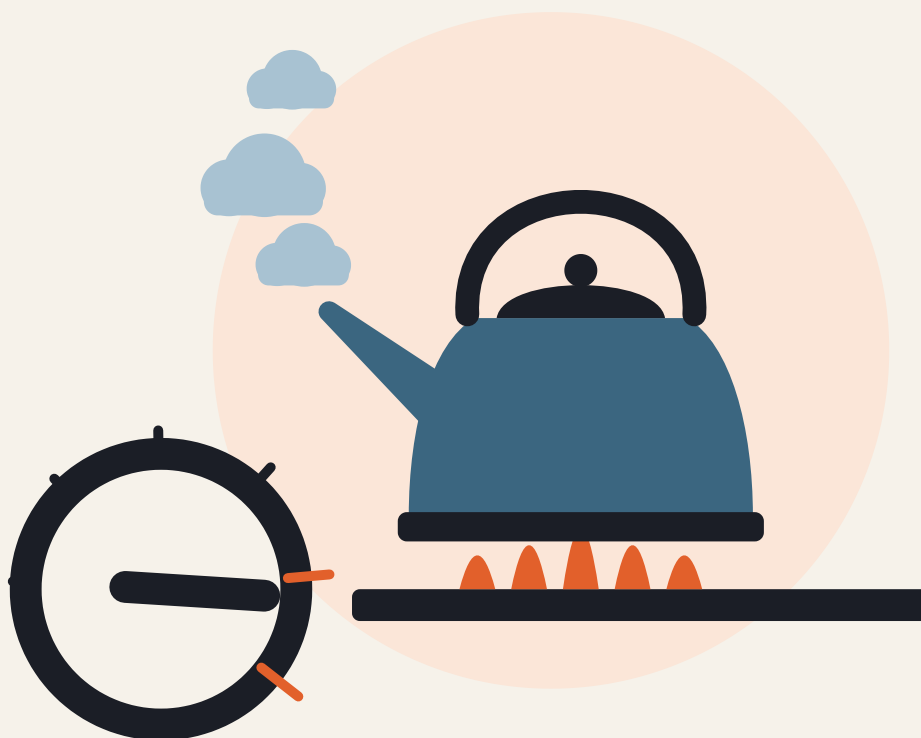
הגוף מאותת לפני שהכעס רותח. כשמכירים את הסימנים, אפשר לעצור בזמן.



ועוד סימן שלי:

מה מרתיח אותי?

לכולנו יש דברים שמדליקים את הקומקום מהר. כשיודעים מה הם, אפשר להתכונן.

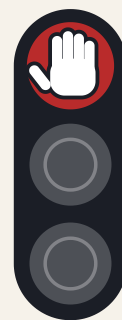


מסמנים מה מתאים, ומוסיפים משלנו.

- | | |
|---|--|
| ☐ לוקחים לי משהו בלי לשאול | ☐ מפסידים במשחק |
| ☐ צוחקים עליי | ☐ קורה משהו לא הוגן |
| ☐ קוטעים אותי באמצע | ☐ לא מקשיבים לי |

ועוד אצלי:

עוצרים



השלב הראשון, והקשה מכולם: לעצור לפני שעושים משהו.



<p>לא עונים מיד שותקים רגע. המילים יבואו אחר כך.</p>	<p>צעד אחד אחורה מרחק קטן מקרר מהר.</p>	<p>הידיים אצלנו משלבים ידיים, או מכניסים לכיס.</p>	<p>קופאים לשלוש שניות הגוף נעצר, ולראש יש רגע לחשוב.</p>
---	--	---	---

נרגעים

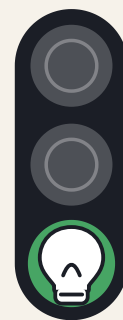


נותנים לקומקום להתקרר. הגוף נרגע קודם, והראש אחריו.



נשימת קופסה	שואפים 4, מחזיקים 4, נושפים 4, מחזיקים 4. ועוד סיבוב.
ספירה לאחור מ-10	לאט, מעשר עד אחת, בלב או בלחישה.
לחיצה ושחרור	קופצים אגרופים חזק לחמש שניות, ומשחררים לאט.
מים קרים	שותים לאט, או שוטפים פנים.
פינת רגיעה	מקום שבוחרים ללכת אליו, עד שהמספר יורד.

חושבים ופותרים

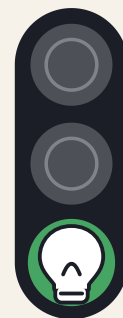


רק כשרגועים, בוחרים דרך. ויש יותר מדרך אחת.



מתפשרים כל צד מקבל חלק.	מחכים לתור גם כשזה לוקח זמן.	אומרים במילים מה מפריע ומה רוצים, בשקט.
מוותרים הפעם לפעמים זו הבחירה החכמה.	מבקשים עזרה ממבוגר כשקשה לפתור לבד.	לוקחים הפסקה וחוזרים ממשיכים כשכולם רגועים.

אומרים במילים



במקום שהקיטור יצא בצעקה, הוא יוצא במילים.



זה מכעיס אותי כש

כי חשוב לי ש

מה שיעזור לי עכשיו:

לדוגמה: "זה מכעיס אותי כשלוקחים לי את הכדור באמצע המשחק, כי חשוב לי לסיים את התור שלי. אפשר שנתחלף אחרי הסיבוב?"

בלי "תמיד"
ובלי "אף פעם".

בקול רגיל
אחרי שנורגעים.

על מה שקרה
ולא על מי שעשה.

מתקנים

כעס יכול לשבור משהו. אחרי שנרגעים, אפשר לתקן, והתיקון נשאר.



<p>משחקים שוב חוזרים להיות ביחד, ופותרים דף חדש.</p>	<p>מתקנים במעשה מחזירים, בונים מחדש, עוזרים לסדר.</p>	<p>מבקשים סליחה כשרגועים, במילים שלנו. אפשר גם בפתק.</p>
---	--	---



התוכנית שלי

התוכנית נשארת אצלי. ממלאים כשרגועים, ומשתפים רק מה שרוצים.

הסימנים שלי

איך הגוף מאותת שהקומקום מתחמם?

מה מרתיח אותי

מה עוזר לי להירגע

מקיפים, ומוסיפים:

פינת רגיעה

מים קרים

לחיצה ושחרור

ספירה לאחור

נשימת קופסה

המספר שבו כדאי לי לעצור



מישהו שאפשר לפנות אליו

המשפט שלי

זה מכעיס אותי כש... ומה שיעזור לי:



אחרי הסערה

ממלאים אחרי שהקומקום התקרר. זה לא מבחן, זו הזדמנות ללמוד מה עוזר.

מה קרה?

איפה הייתי במד הכעס?



מה עשיתי?

מה עזר לי?

מה אנסה בפעם הבאה?

יש משהו לתקן?

☐ כן ☐ לא הפעם

אם כן, איך:

כרטיסי כים

גוזרים לאורך הקו המקווקו. אפשר להדביק על קרטון ולשמור בקלמר או בתוך ספר.

✂

רגע לפני שרותחים

עוצרים

נרגעים

חושבים ופותרים



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

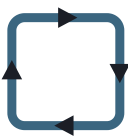
נושפים 4 מחזיקים 4



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



✂

רגע לפני שרותחים

עוצרים

נרגעים

חושבים ופותרים



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



✂

רגע לפני שרותחים

עוצרים

נרגעים

חושבים ופותרים



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



✂

רגע לפני שרותחים

עוצרים

נרגעים

חושבים ופותרים



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



נשימת קופסה

שואפים 4 מחזיקים 4

נושפים 4 מחזיקים 4



מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.