מהדורה למורה – שליטה עצמית

- מטרה: לתרגל את ערך השבוע "שליטה עצמית" בקריאה, בשיח ובכתיבה אישית
- זמן מומלץ: 25 דקות
- מסלול: רגיל · יסודי ג'–ו'
- הפעילות באתר: https://ptichat-shavua.sites.tab.bot/tirgul.html

הנחיות להפעלה

- אפשר לקרוא את הסיפור בקול לפני העבודה העצמית, ולסיים בשיחה במעגל (10 דקות).
- בשאלות הדעה מעריכים נימוק ודוגמה, לא "תשובה נכונה".
- הדף מתאים לשבוע של הערך בלוח השבועי באתר, אבל אפשר להשתמש בו בכל זמן.

מפתח תשובות

חלק	#	תשובה
חלק א'	1	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
	2	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
	3	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
חלק ב'	1	נכון
	2	נכון
	3	נכון
	4	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
	5	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
חלק ג'	1	ד – לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים
	2	א – היכולת לשנות תוכנית, לראות דברים מכמה צדדים ולמצוא פתרון חדש
	3	ב – לשים לב למי שצריך, להושיט יד ולעזור – בבית, בכיתה ובקהילה
	4	ג – להאמין שאפשר לסמוך על מישהו, ולהיות בעצמנו אנשים שאפשר לסמוך עליהם
חלק ד'	1	שאעשה
	2	נשימה

חלק	#	תשובה
חלק ה'	–	מטרה ברורה, צעד מעשי אחד לפחות, דרך לבדוק הצלחה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

שליטה עצמית – דף תרגול

ערך השבוע: שליטה עצמית – לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים. קראו, ענו וכתבו. אין תשובה אחת נכונה בשאלות האישיות.

חלק א' – קוראים סיפור קצר

📖 בתור לברזייה, ליה דחפה בטעות את אדל, ואדל כמעט נפלה. אדל הרגישה את הכעס עולה בבטן. היא לקחה נשימה, וראתה שליה בעצמה נבהלה ומתנצלת. במקום לדחוף בחזרה, היא אמרה: זה בסדר, רק תיזהרי.

1. מה אדל ראתה כשעצרה לנשום?

_____

_____

2. מה עוזר לכם להירגע לפני שאתם עונים?

_____

_____

3. מה הייתם עושים במקום הדמות בסיפור? למה?

_____

_____

חלק ב' – מה מחזק את הערך?

סמנו: האם המעשה מחזק את ערך השבוע "שליטה עצמית"?

#	משפט	נכון	לא נכון
1	לבקש עזרה ממבוגר כשקשה לי להירגע	◯	◯
2	לספור עד חמש לפני שאני כועס או כועסת	◯	◯

#	משפט	נכון	לא נכון
3	לחכות לתור שלי בסבלנות	◯	◯
4	לספר סוד של חבר או חברה לכולם	◯	◯
5	להתעלם ממי שמבקש עזרה	◯	◯

חלק ג' – מתאימים ערך להסבר

כתבו ליד כל ערך את האות של ההסבר המתאים לו.

#		אות	
1	שליטה עצמית	____	א. היכולת לשנות תוכנית, לראות דברים מכמה צדדים ולמצוא פתרון חדש
2	גמישות מחשבתית	____	ב. לשים לב למי שצריך, להושיט יד ולעזור – בבית, בכיתה ובקהילה
3	עזרה לזולת	____	ג. להאמין שאפשר לסמוך על מישהו, ולהיות בעצמנו אנשים שאפשר לסמוך עליהם
4	אמון	____	ד. לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים

חלק ד' – משפט השבוע וחידה

1. השלימו את משפט השבוע: "בין מה שקרה לבין מה _____ – יש נשימה אחת שלי"

2. חידה: אני מגיע מהאף, נכנס פנימה ויוצא החוצה, ואי אפשר לראות אותי. כשעושים אותי לאט ועמוק – נרגעים. מה אני?

חלק ה' – המטרה שלי לשבוע

בחרו מטרה אחת (או כתבו מטרה משלכם) ותכננו איך תעשו אותה:

- אפשרויות: לספור עד חמש לפני שאני כועס או כועסת · לחכות לתור שלי בסבלנות · לבקש עזרה ממבוגר כשקשה לי להירגע
- מה אעשה? מתי? עם מי?
- איך אדע שהצלחתי?

כרטיס יציאה

מה למדתי השבוע על הרגשות שלי ועל מה שעוזר לי להירגע?

מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו עצרתם לפני שהגבתם

איך הרגשתי בתרגול? 😀 🙂 😐