🌊📚 מערכי שיעור (45 דק׳) – הצפה רגשית

מערך לכל שלב גיל + התאמות לחנ״מ ולעולים חדשים

יצרה: רוית ראש בן ישי

🌱 יסודי: "הגל שבתוכי"

🎯 **מטרה:** התלמידים יזהו סימני הצפה בגוף, יכירו את מד ההצפה ויתרגלו שניים משישת הצעדים.

זמן	שלב	מה עושים
5 דק׳	🌊 פתיחה	מראים תמונה של ים שקט וים סוער. "מתי הלב שלנו מרגיש כמו ים סוער?"
10 דק׳	📏 מד ההצפה	מציגים את חמש הרמות. כל תלמיד/ה מצביע/ה על הצבע שמתאים לסיטואציה שהמורה מתאר/ת (רעש, מבחן, הפתעה).
10 דק׳	🌬️✋ תרגול	מתרגלים "לעצור לרגע" ו"נשימת נר" עם מד הנשימה באתר (בלי טיימר).
12 דק׳	🎮 משחק	בזוגות: "מה מצית – מה עוזר" (משחק ההתאמה) או מיון "הצפה או לא?".
8 דק׳	🧾 סיכום	כל אחד/ת בוחר/ת צעד אחד מהשישה ומצייר/ת אותו על כרטיס אישי.

♿ **התאמה לחנ״מ:** קבוצות קטנות, 3 רמות במד במקום 5, הקראה בקול, בחירה בין 2 אפשרויות, דגש על תרגול גופני.

🌍 **התאמה לעולים חדשים:** מילון חזותי (סמלים), מילים בסיסיות, הדגמה בתנועה במקום הסבר מילולי.

🛟 שיעור רגשי: מאפשרים לא לשתף, לא מבקשים לספר על אירוע אישי מול הכיתה, ומפנים מי שנראה/ית מוצף/ת לשיחה אישית. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🌿 חט״ב: "כשהכוס גולשת"

🎯 **מטרה:** התלמידים יבינו מה קורה בגוף ובמוח בזמן הצפה, יזהו טריגרים אישיים ויתחילו לבנות תוכנית הרגעה אישית.

זמן	שלב	מה עושים
5 דק׳	🥛 פתיחה	ניסוי מחשבתי: כוס שמתמלאת בטיפות (עייפות, רעב, רעש, הערה). "מה גרם לכוס לגלוש?"
10 דק׳	🧠 המוח באזעקה	הסבר קצר: מערכת האזעקה מול "המוח החושב". למה בשיא הסערה קשה לחשוב?
10 דק׳	🎮 הצפה או לא?	משחק המיון בזוגות + דיון: "לא כל התפרצות היא הצפה".
15 דק׳	🧩 תוכנית אישית	כל אחד/ת בונה טיוטה בבונה התוכנית: סימנים, טריגרים, מה עוזר, למי פונים.
5 דק׳	🧾 סיכום	כרטיס יציאה: "טריגר אחד שלי וכלי אחד שאנסה השבוע".

♿ **התאמה לחנ״מ:** עבודה בצ׳אנקים, רמזים מדורגים במשחקים, צבעים קבועים (מה מצית = ירוק, מה עוזר = כחול), בלי הגבלת זמן.

🌍 **התאמה לעולים חדשים:** בנק מילות קישור לפי תפקיד, משפטים קצרים בלי ניקוד, מילון חזותי צמוד.

🛟 שיעור רגשי: מאפשרים לא לשתף, לא מבקשים לספר על אירוע אישי מול הכיתה, ומפנים מי שנראה/ית מוצף/ת לשיחה אישית. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🌳 תיכון: "לנהל את הגל"

🎯 **מטרה:** התלמידים ינתחו את מנגנון ההצפה, יבחינו בין הצפה להתנהגות אחרת, יתכננו אסטרטגיות ויסות אישיות ויתרגלו תמיכה בחבר/ה.

זמן	שלב	מה עושים
5 דק׳	🌊 פתיחה	ציטוט לדיון: "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות" מה זה אומר?
10 דק׳	🧠 מנגנון	חלון הסבילות ותגובת הדחק (להילחם/לברוח/לקפוא). איפה זה פוגש אותנו בתקופת מבחנים?
10 דק׳	🔍 ניתוח מקרים	משחק "הצפה או לא?" ברמת תיכון + נימוק לכל החלטה.
15 דק׳	🤝 תמיכה בחבר/ה	משחק תפקידים: חבר/ה מוצף/ת – מה אומרים, מה לא אומרים, מתי פונים למבוגר/ת.
5 דק׳	🧾 סיכום	כתיבה אישית: "התוכנית שלי לשבוע לחוץ" – 3 כלים ואדם אחד לפנות אליו.

♿ **התאמה לחנ״מ:** פירוק לצ׳אנקים: כל שלב נפתח אחרי משימה קטנה; בלי טיימרים; כרטיסי עזר.

🌍 **התאמה לעולים חדשים:** מילון מונחים בלחיצה (הסבר פשוט ומילים נרדפות), שאלות מבנה טקסט בסגנון מוכר.

🛟 שיעור רגשי: מאפשרים לא לשתף, לא מבקשים לספר על אירוע אישי מול הכיתה, ומפנים מי שנראה/ית מוצף/ת לשיחה אישית. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.