

תוכנית מרח"ב מִרְקָם רְגָשִׁי חֶבְרָתִי בַּגֵּן

המדריך לפסיכולוג



תוכן עניינים

4.....	רקע.....
5.....	מפגש הורים.....
9.....	מבוא לפסיכולוג המעביר את תכנית מרח"ב.....
10.....	מפגש 1 : זהות עצמית.....
12.....	מפגש 2 : הכרת רגשות.....
15.....	מפגש 3 : הרפיות ויסות רגשי.....
18.....	מפגש 4 : שינוי דפוסי חשיבה.....
21.....	מפגש 5 : פתרון בעיות.....
23.....	מפגש 6 : מודל שיתוף פעולה בעזרת הקשבה אמפתית.....
27.....	נספח 1 : תעודת הזהות שלי.....
28.....	נספח 2 : לוח רגשות.....
29-30.....	נספחים 3-4 : סכמת גוף ילד/ה.....
31.....	נספח 5 : "המחזיק המחזק"- מה מרגיע אותי.....
32.....	נספח 6 : גלגל פתרון בעיות.....
33.....	נספח 7 : תעודת סיום.....
34-37.....	נספחים 8-12 : הרפיות.....
38.....	רשימת מקורות.....

בשנה האחרונה, נצפו באזורים בהם אנו פועלים מספר מקרים של ילדי גן אשר גילו התנהגות מסוכנת, אשר כללה אלימות פיזית ומילולית בבית ובמסגרת הגן כאחד. תופעות אלו יצרו סביבה גנית מאתגרת הן עבור הצוות והן עבור הילדים ומשפחותיהם. בניסיון לפתור את המצב שנוצר ניסו הצוותים החינוכיים ליצור קשר עם ההורים, אך מדיווחם עלה כי קיים קושי ניכר ביצירת שיח מווסת ויעיל לקראת פתרון בעיות. בשל כך, פנו גורמי הפיקוח לשירות הפסיכולוגי חינוכי בבקשה לבנות תכנית שתיתן מענה לגנים אלה.

מתוך ספרות המחקר המצביעה על השפעתם של תהליכי ויסות רגשי בגיל הגן, על בגרות רגשית והצלחה לימודית בהמשך, גובשה התובנה כי יש לחזק בגנים ובבתים את השיח הרגשי ולסייע לילדים לפתח מיומנויות ויסות רגשי ופתרון בעיות התנהגותיות.

מטרת הפרויקט – לתת כלים מובנים לצוותים החינוכיים, להורים ולילדים בגן במטרה לחזק את יכולות הוויסות הרגשי וההתנהגותי. הכלים עוסקים בפיתוח שיח רגשי, פיתוח יכולות אמפטיה והקשבה לאחר, זיהוי רגשות תוך היכרות עם הביטוי הפיזיולוגי של הרגשות ויכולות הוויסות הרגשי. בנוסף, הכלים עוסקים בפיתוח חשיבה גמישה, יכולות לעבודה בשיתוף פעולה ופתרון בעיות.

הובלה בגנים – לפרויקט שותפים הפסיכולוגים והצוות החינוכי בגנים, הורי הילדים, גורמי הפיקוח, יועצות לגיל הרך הפועלות בגנים ובמידת הצורך גורמים נוספים הפועלים בשכונה.

תכנית העבודה – בתחילת השנה יאותרו גנים המתאימים לפרויקט (בהתייעצות עם פסיכולוג הגן / הנהלת השפ"ח / פיקוח). כמו כן, תיבדק המוכנות של הגנת להובלת התכנית יחד עם הפסיכולוג. העבודה תלווה במפגש עם הורי הגן בו יוצגו עיקרי התכנית. תתבצע למידה של מושגים בסיסיים בתחום הוויסות הרגשי וגיוס כלל ההורים לתהליך. יתקיימו 6 מפגשים עם ילדי הגן, בהובלת הפסיכולוג והגנת. במקביל יתקיימו מפגשי גנת – פסיכולוג לניתוח התהליך ולהתאמתו לגן הספציפי. בנוסף לששת המפגשים עם ילדי הגן, תבנה תכנית חודשית המתיחסת למיסוד והפנמת התכנים הנלמדים באותה התקופה. למשל – זיהוי רגשות, שיח רגשי, ויסות רגשי ודרכים לפתרון בעיות (ראו "פעילויות מומלצות" ו-"הצעות לפעילויות נוספות" בכל יחידה). לקראת סוף העברת התכנית תיבדק אפשרות למפגש מסכם יחד עם הורי הגן.

בנוסף לחוברת זו, כחלק מהתכנית, יינתן לפסיכולוג גם קובץ דיגיטלי עם תכנים ופעילויות בו ניתן יהיה לערוך שינויים בהצעות לפעילויות השונות, בהתאם לצרכי המסגרת וכן, ערכה לגנת עם אביזרים לפעילויות בגן.

הפרויקט מלווה ע"י יחידת המחקר של השירות הפסיכולוגי חינוכי ירושלים.

מפגש הורים (המפגש מלווה במצגת הנמצאת בקובץ הדיגיטלי בעמוד 1)

פתיחה – מחקרים מראים שיכולות שיח רגשי, ויסות רגשי, מסוגלות אישית ופתרון בעיות מנבאות הצלחה בלימודים, בחיי משפחה ובחיים המקצועיים בעתיד ובכלל.

כל אחד מאיתנו מתמודד ביום עם רגשות לא פשוטים: נהג שעוקף אותנו בתור, פקידה בקופת חולים שמתקשרת לביטול תור אחרי המתנה ארוכה, השכנים שאוהבים לחגוג עד אמצע הלילה ולא נותנים לישון, הילד שלא הולך לישון וקם כל רגע למים או לשירותים או הילד שלא מתלבש בבוקר כשאנו ממהרים לעבודה. לכולנו קשה במצבים אלו לעצור, להירגע, לחשוב ולהתמודד עמם באופן יעיל.

בשנות הילדות המוקדמת, ההורים מהווים את מקור ההשפעה החשוב ביותר בחייו של הילד לגבי הערכתו העצמית, מכיוון שהם המקור החזק ביותר לחוויות חיוביות או שליליות שהילד יחוה. וירגינה סאטיר (Satir, 1985) המשילה את הערך העצמי שנבנה אצל הילד מיום היוולדו לקדירה. כאשר הקדירה של הילד נזנחת, היא חסרה ומשמעותה – הערך העצמי של הילד ושל האדם בבגרותו חלש יותר. תפקידנו כהורים הוא להשגיח על קדירת הערך העצמי של הילד כפי שאנו עושים בבישול: לערבב, לבדוק את הטעם, המרקם ועוד. ככל שהקדירה תהיה מלאה יותר – כך הילד יהיה מחוסן יותר נפשית (אפל, 2014).

מטרת התכנית אותה נציג היום היא פיתוח שיח רגשי ויכולות ויסות רגשי שיתרמו לתחושת המסוגלות העצמית של הילדים.

הערב נשתף אתכם בתוכנית שפיתחנו העוסקת בתכנים אלו וננסה לעבוד יחד אתכם ההורים על אותם התכנים במקביל.

היכרות עם המשתתפים – הצג את שמך ושם ילדך ותאר מצב בו אתה נהנה להיות עם ילדך/ פעילות אותה אתם נהנים לעשות יחד. בנוסף חשוב על מצב שמתסכל אותך ביחס לילדך בו היית רוצה להיות מסוגל להגיב אליו באופן רגוע יותר.

הצגת המושג ויסות רגשי – ויסות רגשי הוא היכולת של האדם לכוון ולאזן את הרגשות שלו בהתאם למצב נתון. כשתינוק נולד, הוא בוכה כשהוא רעב, עייף או כשמשוהו מציק לו. בחודשים הראשונים של חייו, התינוק מווסת דרך הוריו. עם הזמן, ובעזרת הוריו, הוא לומד להרגיע את עצמו ולהגיב בהתאם לסיטואציה. כלומר, הוא עדיין חווה את הרגש אך לומד להיות מסוגל לשלוט בעוצמתו, כך שהילד לומד למתן את עוצמת הרגש שהוא חווה, להתמודד עם תסכולים ולבחור את תגובותיו.

את הוויסות הרגשי ניתן לדמות לסוג של שריר שככל שמתרגלים אותו הוא מתפתח. אנחנו המבוגרים בגן ובבית מהווים את המודל המשמעותי ביותר לוויסות רגשי לילדים שלנו ובתכנית אנו נעבוד עם הילדים על פיתוח יכולת זו. כיסוד בסיסי בעבודה זאת חשוב לעשות מודלינג (הדגמה) ולדבר על הרגשות שלנו כמבוגרים ועל ההקשרים בהם הרגשות שלנו מופיעים במהלך היום בעבודה ובבית. חשוב לשאול את הילדים כיצד הם מרגישים במהלך היום ולמה (ההקשר למצב מסוים שמעורר את הרגש).

הקראת הסיפור "צביקיי" – בעזרת הסיפור אנו מלמדים את הילדים מספר כללים חשובים: להיות מודעים לרגשות שלהם, להצליח להרגיע את הגוף במצבי כעס ולפתור את הבעיה באופן יעיל ומכבד. המודל יכול להתאים גם למגוון רגשות נוספים שיכולים להציף את הילדים: חרדה, קנאה וכד'.

דוגמא אישית הינה קריטית להצלחה של הקניית מיומנויות אלה לילדנו. למשל, אם נבקש בצעקות מהילד להירגע- נצליח באופן חלקי בלבד לעזור לו ללמוד ויסות. המחקר מראה שהורה מהווה מודל לילדים בעניין הוויסות הרגשי. כאשר המבוגר מפגין חוסר ויסות או כוחנות מילולית או פיזית, הוא לא עוזר לילדו לפתור בעיות והילד יכול לפרש את ההתנהגות כמפחידה עבורו.

נלמד יחד את השלבים לפי הספר של צביקי :

1. שלב ראשון – עצירה: כיצד נוכל לעשות זאת? אנו מתייחסים לצד הפיזיולוגי- הכרת הסימנים לזיהוי רגשות ועוצמה רגשית של כעס/פחד ע"י תשומת לב למה שקורה בגוף שלנו. סימנים כגון- פעימות לב, זיעה, התכווצויות בטן ועוד (אצל כל אחד זה יכול להתבטא באופן שונה). מזמנים אותו לעצור ולהתרחק מהסיטואציה.

2. שלב שני – הרגעה: נלמד יחד שיטות להרגעת הגוף, למשל ע"י נשימות מרגיעות, תרגילי הרפיה ומיינדפולנס. הרגעת הגוף תאפשר לנו למתן את הרגשות, תוביל לחשיבה יעילה ולבסוף גם לבחירה בתגובה יותר מתאימה ויעילה.

כעת נתאמן יחד על נשימות- ניקח נשימה עמוקה (ספירה עד 4) ונוציא את האוויר יחד (ספירה עד 6) תוך כדי שאומרים בלב את המילים "נשיפה" (כדאי לעשות זאת לפחות במשך דקה כדי שההורים ירגישו את האפקט של ההרגעה). הצעה- אפשר לבקש מההורים שידרגו את רמת הלחץ או הרגיעה שלהם כרגע מ-1 עד 10 לפני ואחרי הנשימות כדי שיראו אם יש הבדל. בנוסף לנשימות העמוקות ותרגילי הרפיה ומיינדפולנס, אפשר לעשות פעילות מרגיעה שמעבירה את הקשב למוקד אחר, כמו להשמיע מוסיקה, לצאת מהחדר, להתקשר לחבר או לבן משפחה או לקחת כמה דקות הפסקה עם כוס תה.

נקריא קטע להדגמת העניין :

איש אחד צעד בסופרמרקט מאחורי אם וילדה בת שלוש, שישבה בתוך עגלת הקניות. כשהאם והבת עברו ליד מדף העוגיות והילדה התחילה לילל, לצעוק ולהקים מהומה, האם שמרה על שלוות רוחה ורק אמרה בנחת "או-קיי מוניקה, נשאה לנו רק עוד חצי שורת מדפים של עוגיות. אל תתרגזי, רק עוד טיפה". הן סיימו את שורת העוגיות והמשיכו הלאה, ותוך דקות הגיעו לשורת מדפים עמוסי ממתקים. הילדה החלה לצעוק ולדרוש ממתקים, אך האם סירבה לקנות לה. הילדה התחילה לרקוע ברגליים ולהשתולל, אבל האם לא איבדה את העשתונות ואמרה בקול רגוע: "די מוניקה, אל תתרגזי, לא נשאר לנו עוד הרבה. רק עוד שתי שורות ואנחנו מסיימות את הקניה. תהיי סבלנית, רק עוד טיפה". כשהגיעו אל הקופה כדי לשלם על המצרכים, נתקל מבטה של הילדה במסטיקים הצבעוניים והיא דרשה בתוקף מסטיק. כשאמה השיבה בשלילה, התחילה הילדה לבכות ולצעוק, והאם אמרה בקול רגוע ושקט "מוניקה, לא להתרגז. אנחנו תכף מסיימות כאן. עוד חמש דקות נהיה בחוץ ואז ניסע הביתה. את תוכלי לחטוף את התנומה שאת כל כך זקוקה לה". האם גמרה לשלם ויצאה מהסופרמרקט אל מכוניתה. האיש שהלך אחריהן והיה עד לכל שהתרחש, יצא בעקבותיה, הדביק אותה במחצית הדרך למכונית ואמר לה "סלחי לי, גברתי, אך לא יכולתי שלא לשים לב כיצד שמרת על קור רוח. אני חייב להחמיא לך על הדרך שבה התנהגת עם מוניקה הקטנה". האם הסתכלה עליו במבט מחויך ואמרה: "לקטנה קוראים תמי. אני מוניקה".

3. שלב שלישי – חשיבה ומציאת פתרון חלופי: זיהוי הרגש הנוכחי ושימת לב למשפט המלווה את הרגש. כמעט תמיד כשרגש מופיע, מתלווה אליו מחשבה. המחשבה יכולה להיות גמישה ויעילה או קשוחה ומכשילה. ננסה להתבונן במשפט שלנו ולבדוק איך אפשר לשנות אותו ממשפט קשוח ומכשיל למשפט גמיש ויעיל המקדם אותנו למטרות ולערכים שלנו.

על מנת להדגים אפשר לכתוב על הלוח מספר משפטים קשוחים ומכשילים (מוזמנים להוסיף):

1. הבת שלי מתנהגת בצורה מגעילה.
2. אני תמיד מוותרת.
3. ההורים האחרים בגן והגננת נגדי.
4. אנחנו במשפחה חייבים להגן על עצמנו ועל כבודנו.
5. ההתנהגות הקשה של בני היא מאבא שלו.

משפטים מכשילים הם הרבה פעמים משפטי "שחור או לבן", "הכול או לא כלום", אך החיים אינם הכול או לא כלום, והחשיבה הדיכוטומית/ בעלת הכללת יתר בדרך כלל לא מקדמת אותנו למטרות ולערכים שלנו. לכן אנו מנסים להקנות לעצמנו ולילדנו משפטים גמישים יותר שמשדרים תקווה עם אפשרות לשינוי.

בואו ננסה לעבור על המשפטים ולנסח אותם באופן יותר גמיש ויעיל כך שיהפכו למשפטים המסייעים לנו להגיע לתגובות (התנהגויות) היותר מתאימות לנו.

לדוגמא: במקום "אני חייב להעניש את הילד" – "אני בוחר למנוע משהו מהילד שלי כדי ללמד אותו מסר".

דוגמאות למשפטים יעילים וגמישים:

1. הבת שלי כרגע מתקשה לעמוד בתור.
1. אני מרבה לוותר אך גם מצליחה להתעקש ולעמוד על דברים שחשובים לי.
2. לפעמים יש לי חילוקי דעות עם הגננת ועם מספר הורים.
3. אבא שלו לימד את הבן גם התנהגות בעייתית אך גם דברים טובים.

גם הילדים אומרים לעצמם לפעמים אמירות מכשילות, ניתן לסייע להם להגיע לניסוח אמירה יעילה וגמישה יותר (מומלץ להקריא את המשפט המכשיל- ולעודד את ההורים להשלים למשפט יעיל וגמיש):

1. אין לי חברים – אני רוצה שיהיו לי חברים נוספים.
2. הילד שחטף לי את הכדור לעולם לא ישחק איתי יותר – הילד שחטף כרגע לא רוצה לשחק איתי. אולי אזמין אותו לשחק אחר הצהרים.
3. הגננת שונאת אותי, אף פעם לא מבינה אותי ולא תעזור לי לעולם – לפעמים הגננת כועסת עלי. אבקש ממנה לעזור לי כשהיא נרגעת.
4. כל הילדים מציקים לי – יוסי מציק לי אבל בני אוהב לשחק איתי.
5. משעמם לי בגן ולכן אני לא הולך לשם יותר – לפעמים משעמם לי בגן ואני יכול לבקש מהגננת משחק או ספר חדש.

לאחר שהצלחנו לחשוב באופן גמיש ויעיל יותר, אנו נרגיש אחרת ונהיה מסוגלים למצוא פתרון יעיל יותר ולהתנהג בצורה מתונה יותר. נחליט כיצד לדבר עם הילד באופן רגוע, ברור, קשוב לרגשותיו ונתקדם לקראת חיפוש פתרון יעיל לבעיה.

הצעה לפעילות: אנו נתרגל עכשיו כיצד עוזרים לילד להירגע, להבין את רגשותיו, לזהות מחשבות מכשילות, ליצור מחשבות יעילות ולהגיע לפתרון בעיות באופן יעיל ולהתנהגות מתאימה לערכיו. ניתן הדגמה בקבוצה: מי מתנדב להיות ילד, אמא, אבא במצבי תקיעות? – ניתן להיעזר בחברי הקבוצה. (מומלץ להכין מקרה הלקוח מחיי הגן, או מחומרים שההורים מעלים מהבית, בסיוע של הגננת. במקרה הנבחר הילד בא להורה או לגננת עם מוצפות רגשית ומחשבות מכשילות. המבוגר עוזר לו לעצור, להירגע, לחשוב באופן גמיש ולהגיע לפעולה יעילה).

סיכום: במהלך השנה, מצאו דרכים לקדם שיח רגשי במשפחה, לדבר על הרגשות שלכם ובאיזה הקשר הם מופיעים. נסו לווסת רגשות עוצמתיים שלכם ושל ילדיכם דרך הכלים שהצענו (נשימות מרגיעות, חשיבה גמישה ויעילה יותר וכד'). היעזרו במודל שהוצג לכם היום.

אנא תרגלו עם ילדיכם עצירה לצורך הרגעה עצמית בעת מוצפות רגשית. זהו את הרגשות, חזקו מחשבות גמישות של הילדים וסייעו להם לחשוב על התנהגות יעילה לפתרון בעיות.

ניתן למסור להורים את דף התמונות של שלושת הצעדים של צביקי הנמצא בסוף הספר.

ספרים מומלצים להורים ולגננת:

שיטת כוח המוח של צביקי/ יואל אליצור

כפתור האור של סבא ג'מיקו/ נעמי אפל

המיכל הסודי של סבא ג'מיקו/ נעמי אפל

לדוג ענף/ נעמי אפל

לשבת כמו צפרדע/ אילין סנל

הארנב הקשיב/קורי דורפלד

הרגש שלי ואני/שלי זאנטקורן

סיפורים מתוך הלב של יוני/חיים ולדר

על ילדים רגשות וחברים/ נועה מנדלס

דגים לא אוהבים טופי/ שירלי נס-ברלין

מבוא לפסיכולוג המעביר את תכנית מרח"ב:

- כל נושא מורכב ממספר חלקים: 1. **מפגש עם הילדים** - תוכן המועבר ע"י גננת ופסיכולוג בזמן מפגש "במליאה" דרך הקראת סיפור, שיר, משחק (כולל משחקי תפקידים) או שילוב בין ההפעלות.
2. **פעילות** - באותו יום, לאחר שעת ה"מפגש", ילדי הגן מחולקים ל 3-4 קבוצות עבודה. כל קבוצה מלווה ע"י מבוגר מוכר העובד בגן (גננת, פסיכולוג, סייעת). בקבוצת עבודה הילדים מייצרים תוצרים הקשורים ישירות לתכנים הנלמדים במפגש של אותו בוקר. לדוגמה, במפגש על זיהוי רגשות, אחרי קריאת סיפור ומשחק בנושא "רגשות" בעת המפגש, הילדים בקבוצות הקטנות מייצרים מד רגש אישי (בו יוכלו לציין כיצד הם מרגישים עכשיו ובאיזו עוצמה). אתם מוזמנים לבחור את אופן הצגת הנושא במפגש ואת הפעילות המתלווה מתוך **פעילויות מומלצות**.
3. בשבועות הבאים, הגננת מוזמנת להוסיף פעילויות הקשורות לנושא מתוך **ההצעה לפעילויות נוספות** או להוסיף פעילויות שונות הנראות לה רלוונטיות. התפקיד של המבוגר המלווה קבוצת יצירה בתוכנית הוא להדריך את העשייה בקבוצה. חשוב לתת לכל ילד התייחסות אישית וחיזוק חיובי לעשייה שלו בקבוצה. לעיתים, אחרי שהילד מצייר, כדאי שהמבוגר יכתוב את דברי הילד ליד הציור שלו. ליווי זה מיועד לתת נראות לילד ולהזכיר לגננת ולהורה איך הילד תיאר את היצירה ואת רגשותיו/מחשבותיו בנושא. ככל שהמבוגר המשמעותי בגן ובבית מחזק את הקשר האישי עם הילד, הוא מגביר את יכולותיו לחזק את כוחותיו הרגשיים והחברתיים של אותו הילד.
- אנו ממליצים לחשוב יחד עם הגננת על מגוון האפשרויות ולבחור איתה מה יהיה מתאים לה למפגש עצמו במליאה ומה יהיה מתאים לפעילות בקבוצות. התוכנית מבוססת על הכנה משותפת מראש של הפסיכולוג עם הגננת לקראת כל מפגש.
4. לאחר כל מפגש מרח"ב עם הילדים מומלץ לגננת לשלוח להורים מכתב המתאר את הנושא והפעילות וזאת במטרה לגייס אותם להמשך תרגול בבית ולהעצמת התכנים אצל הילדים. (בחוברת ובקובץ קיימים דוגמאות למכתבים שניתן להתאים ולשלוח להורים)
- לצורך המחקר בשפ"ח, כל פסיכולוג שמלווה את התוכנית ימלא שאלון מחקר מקוון לפני תחילת התוכנית ובסיומה.
- כמו כן, גם הגננת תמלא שאלון מחקר מקוון לפני התוכנית ובסיומה (קישור לשאלון המקוון- בקובץ הדיגיטלי, עמוד 1)

בהצלחה,

ד"ר גילה לוריא, מרים רוזנברג
וחברי צוות תלפ"ז הר-חומה, שפ"ח ירושלים

מפגש 1. זהות עצמית

זהותו העצמית של הילד מתפתחת כחלק מהתפתחות עצמאותו. בגיל הרך מופיעה ומתגבשת האישיות של הילד בנפרד מן המטפלים בו. בתהליך גיבוש הזהות העצמית, לומד הילד אודות עצמו, מראהו, קולו, רגשותיו, משפחתו, תפקידיו השונים, כישוריו ועוד. היכרות הילד עם מאפייני זהותו, מאפשרת לו היכרות טובה יותר עם עצמו ומשפיעה על תפקודו. 'העצמי' הוא מבנה של הנפש, באופן דומה לעמוד השדרה שמחזיק את הגוף. בתוך 'העצמי' יש את כל הידע של האדם על עצמו: איך נראה הגוף שלו (גבוה, רזה, יפה), התכונות שלו (יכולת שירה, יצירתיות), החוזקות (חברותיות, נכונות לעזור), החולשות (נטייה לכעס, ויתור כשקשה) ועוד.

פעילויות מומלצות

1. השמעת שיר והכנת תעודת זהות אישית: נשמיע את השיר- "אני תמיד נשאר אני" דתיה בן דור. במקביל כל ילד מכין לעצמו תעודת זהות, על פי השאלות לבחירת הגננת, לדוגמא: אני אוהב..., אני שמח כאשר..., קשה לי..., וכד'. הילד מצייר ורושם את תשובותיו בעזרת המבוגר המשמעותי המלווה אותו בקבוצה הקטנה (ראה הצעה בנספח מס' 1 עמוד 27 וכן בקובץ הדיגיטלי בעמוד 2).
2. הצגה עצמית: בכל בוקר מספר ילדים יציגו את עצמם דרך תעודות הזהות שהם הכינו. מומלץ גם שהילדים יבחרו משהו אהוב מהבית ויביאו אותו למפגש להצגה העצמית. בנוסף, כדאי גם ליידע את ההורים על הנושא הנלמד ולהציע שהם יכתבו משהו שמייחד את ילדם. את תעודת הזהות ניתן לשים בניילונים הראשונה בתיקיה הגמישה (מצורף לכל ילד בתיק הערכה לגן).

הצעות לפעילויות נוספות

1. מה נותן לי אנרגיה? בחדר יפוזרו מגזינים, חומרי יצירה, טושים, מכחולים, צבעי גואש, מספרים, דבק וכו'. הילדים יונחו לצייר, לכתוב ו/או לגזור מהעיתונים תמונות ש"מדברות" אליהם ואשר מייצגות עבורם "חטיפי אנרגיה" שהם אוהבים ומעניקים להם כוח. לאחר מכן במפגש הקבוצתי ניתן לקיים שיח בו הילדים יספרו: איך היה עבורם תהליך הזיהוי של "חטיפי האנרגיה" שלהם? האם הדברים שנותנים לנו כוח הם פנימיים או חיצוניים? עד כמה הם זמינים לנו במהלך היום יום שלנו?
2. גיבור על: כל ילד יצייר את "דמות גיבור העל" שהוא אוהב. ניתן לערוך סבב בו כל ילד מציג את הציור שלו ומסביר לאילו כוחות ותכונות הוא מתחבר בגיבור העל.
3. הקראת הספר "אני זה אני ואני מיוחד" אן מיק.
4. ציור דיוקן עצמי: הילדים יציירו את הצללית של עצמם בגודל אמיתי (לחלופין ניתן להשתמש בצלליות בנספחים 3-4 בעמודים 28-29 בחוברת או בקובץ הדיגיטלי בעמודים 12-13) ובפנים יציירו ידביקו דברים שהם אוהבים.

מכתב לדוגמא: מפגש 1 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 15) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום התחלנו את מפגשי תכנית מרח"ב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בזהות עצמית.

במהלך ההתפתחות מתגבשת האישיות של הילד והוא לומד להכיר את עצמו. הילד מכיר את המראה החיצוני שלו, את כישוריו השונים, את נקודות התורפה שלו, את רגשותיו, את משפחתו, סביבתו ועוד. הידע שלו על עצמו מהווה את "עמוד השדרה" של הנפש.

בדומה לעמוד שדרה יציב המחזיק ותומך בגוף כולו – כך גם עצמי מגובש ויציב, מחזיק ותומך בנפש האדם.

היום התמקדנו בהכרות עם היבטים של מראה חיצוני וכן בהכרות עם תכונות, משחקים ומאכלים אהובים ותחביבים.

שרנו את השיר "לפעמים אני עצוב ולפעמים שמח" (ניתן לראות ביוטיוב...). והילדים נהנו לבחור מה הם מרגישים, מבין האפשרויות השונות שבשיר. בנוסף, כל ילד הכין תעודת זהות בה צייר את עצמו וכתב על עצמו פרטים חשובים.

לבסוף, ראינו כיצד כל ילד הוא ייחודי ואינו זהה לחברו ולמדנו קצת על הדברים שחברים אוהבים לעשות.

בשבועות הבאים נמשיך לעסוק בנושא "זהות עצמית".

נשמח מאוד אם תשוחחו עם ילדכם על הנושא, אפשר לשוחח על תכונות ותחביבים של בני המשפחה, על כך שבמצבים שונים אנו יכולים להתנהג בצורה שונה אך תמיד נשאר אנחנו. ניתן לחשוב עם הילד על תכונה שהוא מעריך ואוהב בעצמו ולכתוב על כך לגנונות בפתק.

בברכה,

מפגש 2. הכרת רגשות

אינטליגנציה רגשית מורכבת ממספר גורמים (Mayer & Salovey, 1997):

1. זיהוי רגשות: זיהוי הרגש הוא הצעד הראשון לקראת שליטה עצמית במצבים מאתגרים. על הילד להכיר מגוון רגשות. אנו מדברים על 4 רגשות בסיסיים (פחד, כעס, עצב ושמחה). ככל שעולה הגיל כך מצופה שהילד יכיר עוד רגשות וידע לשיים אותם. כאשר אנו מסוגלים לזהות את רגשותינו קיימת סבירות גבוהה שנצליח להגיב למצבים מתוך בחירה ומודעות רגשית.
2. ניהול רגשות: ויסות – היכולת שלנו לדעת לנהל רגשות ולהתאים אותם לסיטואציות. כלומר, כאשר אנו מרגישים רגש בעוצמה גבוהה המפריעה לשיקול הדעת ולתפקוד, עלינו לדעת להפחית את עוצמת הרגש, על מנת להגיע לחשיבה גמישה ויעילה יותר, המובילה להתנהגות יותר שקולה.
3. הכרת רגשות אצל אחרים: אמפתיה – היכולת להכיר ברגשות של האחר ולהבין שהוא יכול להרגיש רגשות אחרים משלנו. ניתן לראות כי קיים ספקטרום ביכולת האמפתיה בקרב ילדים בני אותו הגיל.
4. הבנת המשמעות הזמנית של הרגש: רגש הוא מצב חולף – רגשות ומחשבות חולפים מאליהם. אם נקבל את הרגש כגל שבא והולך, נוכל להתמודד איתו ללא הצורך למצוא לו פורקן התנהגותי מיידי.
5. תפקיד הרגשות: תפקיד הרגשות להסביר לנו מה קורה בעולם הפנימי והחיצוני שלנו. ישנם רגשות "נעימים" וישנם רגשות "לא נעימים", אך כולם חשובים. בואו נחשוב לדוגמה על הפחד. פחד הינו מנגנון הגנה מפני סכנות ולעיתים חשוב לפחד, כדי שנדע להיזהר. כמובן שצריך לדעת מתי לפחד – רק לנוכח סכנה ממשית. במקרים אחרים, הפחד לא עוזר לנו ויכול גם להפריע לנו. המטרה אינה להעלים את הפחד (וגם לא את הכעס, העצב, הקנאה וכד') אלא לדעת לזהות את הרגשות הלא נעימים, לנהל אותם ולשלוט בהתנהגותנו גם כשהם "מגיעים לביקור".

פעילויות מומלצות

1. הקראת ספר: (מומלץ לדאוג שהספר "שיטת כוח המוח של צביק" של יואל אליצור יהיה בגן וישמש גם להמשך התכנית) בחלק זה נקרא עם הילדים את תחילת הספר "שיטת כוח המוח של צביק" (עד צעד 1).
2. הצגת פוסטר רגשות: (הפוסטר מצורף בנספח מס 2 בחוברת בעמוד 28 ובקובץ הדיגיטלי בעמוד 3) שואלים את הילדים: אילו רגשות אתם מכירים? משחק: ילד אחד עושה פרצוף והילדים האחרים צריכים לנחש את הרגש שהילד הציג. לאחר מכן כל הילדים מחקים יחד את הפרצוף שהוצג. אפשר להסתכל במראה ולראות איך זה נראה.
3. מד רגש אישי: הילדים יקבלו דף ובו מד רגש אישי וציורי ארבעת הרגשות הבסיסיים- שמחה, עצב, פחד וכעס. הילדים יוכלו לגזור את 4 הרגשות ולמקם אותם במד הרגש בהתאם למה שהם מרגישים עכשיו ובאיזו עוצמה. במקביל, ניתן לעודד את הילדים להשתמש בפרצוף ה"ריק" ולצייר עליו בעצמם את הרגש הספציפי שהם חשים (ובכך להגדיל את מנעד הרגשות הקיים). כלי זה יוכל לשמש את הילדים והגננת גם בהמשך בכדי לפתח מודעות לרגש הנוכחי ולשינויים בעוצמה ובסוג הרגש במהלך היום (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 8).

4. חוברת רגשות: נשתמש בפוסטר הרגשות (בנספח 2 בעמוד 28 בחוברת או בקובץ הדיגיטלי בעמוד 3). הילדים יצבעו את פוסטר הרגשות וישימו אותו כ"כריכה" לפעילויות בנושא הרגשות בניילונים בתיקייה (מצורף לכל ילד בתיק הערכה לגן).
בהמשך נתמקד בכל רגש באופן יותר מעמיק (ע"י שימוש בדפי הרגש הספציפיים בקובץ הדיגיטלי בעמודים 4-7) למשל:
- צייר – איך נראה הכעס/פחד שלך (החצנה)?
 - צייר – איך אנחנו נראים כשאנו שמחים/עצובים?
 - צייר – על מה אנחנו חושבים כשאנו כועסים/שמחים?
 - צייר – מה עוזר לי כשאני מפחד/עצוב?
 - כל ילדה מצוירת על דף סכמת הגוף (בנספחים 3-4 בעמודים 29-30 בחוברת או בקובץ הדיגיטלי בעמודים 9-10) איפה אני מרגיש את הכעס/ פחד/ שמחה/ עצב?

הצעות לפעילויות נוספות

1. הקראת הספר "לפעמים" פאול קור.
2. משחק ההבעות: משחק הנעשה בשלושה סבבים. בסבב הראשון, נציג תמונות של הבעות והילדים בתורם יצטרכו לחקות את ההבעה. בסבב השני, הם ילמדו לתת שם להבעה כמו: אישה כועסת, ילד פוחד וכו'. בסבב השלישי, הילדים יעלו השערה למה הילד פוחד, למה האישה כועסת וכד'. אפשר גם לתאר מצבים והילדים צריכים לנחש על איזה רגש מדובר.
3. משחק רביעיות: משחק בקבוצות קטנות - "רביעיות מרגשות" של חברת "הבוס הקטן".
4. הבעות אישיות: לצלם כל ילד בנפרד כשהוא מביע מספר רגשות לבחירתו ואז לעשות לכל ילד אלבום או משחק רביעיות.
5. הקראת סיפורים על רגשות, מתוך: "סיפורים מהלב של יוני" חיים ולדר.

מכתב לדוגמא: מפגש 2 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 16) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום המשכנו את מפגשי תכנית מרח"ב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בהכרת רגשות.

הילדים למדו לשיים ולהכיר את מגוון הרגשות שלהם, כולל רגשות של שמחה, פחד, עצב, וכעס, דרך משחקי הבעות פנים והפעלות. גם למדנו לחבר בין הרגש למצב בו הוא מופיע, לדוגמא "אני כועס כשהחבר שלי חוטף לי את המשחק... אני שמח כאשר אמא מגישה גלידה לקינוח".

הילדים למדו שאין רגשות טובים או לא טובים, לכל רגש יש מטרה ובעזרת תרגול בהמשך התכנית הילדים ילמדו איך לנהל את הרגשות שלהם בצורה יעילה. סיפרנו את תחילתו של הספר "שיטת כוח המוח של צביקיי" של יואל אליצור. הילדים התייחסו לרגשות של צביקיי הצב שהולך לגן וחווה כל מיני רגשות.

נשמח מאוד אם תשוחחו עם ילדכם על הנושא - על מגוון הרגשות שלהם ושלכם במשפחה והמצבים בהם הרגשות יכולים להופיע. מומלץ גם לקרוא ו/ או לספר את סיפור "צביקיי" בבית.

בברכה,

מפגש 3. כלים לוויסות רגשי

לאחר שלמדנו להכיר את הרגשות השונים ואת עוצמות הרגש השונות, במפגש הנוכחי נלמד מספר כלים העוזרים לילד בוויסות עוצמת רגשותיו ובכך לאפשר לו לבחור ולהגיב לאינטראקציות חברתיות כאשר הוא רגוע יותר.

כאשר הילד מצליח לחבר בין התחושה הגופנית לרגש מסוים שהוא חש ולתת לו שם, הדבר עשוי להגביר את היכולת שלו לשאת את הרגש וללמוד לווסת אותו. דרכים שנמצאו יעילות לוויסות הרגש והתחושות הגופניות הינן שימוש בנשימות מרגיעות, הרפיות ומיינדפולנס.

מיינדפולנס (מודעות קשובה) מתארת תרגול מבוסס מדיטציה. מדובר בהכוונת תשומת הלב באמצעות החושים ותחושות הגוף למתרחש בתוכנו כרגע, בסקרנות וללא שיפוטיות. ילדים הם סקרנים וחקרנים מטבעם ובעזרת תרגול אפשר לטפח ולחזק את המודעות שלהם לרגע הנוכחי. ילדים לומדים דרך התרגול לעצור לרגע, להסדיר את הנשימות שלהם ולהפנות את תשומת הלב למה שמתרחש אצלם בגוף, בתודעה וברגש ברגע הנוכחי. לפי המחקר של המומחה בתחום – ג'ון קאבט זין, המלמד מיינדפולנס למבוגרים ולילדים, לתרגילים אלו השפעה חיובית על אזורים חשובים במוח הקשורים לתפקודים ניהוליים, כולל שליטה בדחפים וקבלת החלטות, למידה וזיכרון, ויסות רגשי, אימוץ נקודת מבט של הזולת ותחושה של חיבור לגוף. בשנים האחרונות מצטברות הוכחות מדעיות שתרגול מיינדפולנס עשוי להועיל לילדים בגיל ביי"ס ואפילו מתחילת גיל הגן. בתרגילי מיינדפולנס אפשר גם לעזור לילדים לפתח ולטפח יכולות חשובות של אדיבות, אמפטיה וחמלה כלפי עצמם וכלפי אחרים.

בנוסף לנשימות מרגיעות, תרגילי הרפיה ומיינדפולנס, רצוי לעזור לילדים לבחור פעילות מרגיעה המעבירה את הקשב למוקד אחר. הפעילות יכולה להיות ציור, חיבוק דובי, הליכה בחצר, שתיית כוס מים וכד'.

פעילויות מומלצות

1. הקראת ספר: מומלץ לקרוא עם הילדים את ההמשך (צעד 1, צעד 2) של הספר "שיטת כוח המוח של צביקי" בו מתואר צביקי שכועס ולשוחח אודותיו.
2. הכנת "המחזיק המחזק": כל ילד מקבל מחזיק מפתחות המורכב מצרור של 5 "כיסים ריקים", כאשר בכל אחד מהם יש מקום להכניס ציור של עצם \ פעולה שמרגיעה אותו. בפעילות כל ילד מרכיב לעצמו את הצרור המחזק עבורו (מחזיקי המפתחות נמצאים בתיק הערכה לכל גננת והציורים המרגיעים בנספח 5 בעמוד 31 בחוברת או בקובץ הדיגיטלי בעמוד 11). ניתן וכדאי גם לתת לילדים דף ללא ציור, כך שהם יציירו משהו יצירתי וכניסו למחזיק. ההמלצה היא להשתמש בצרור זה גם במהלך הפעילות השוטפת בגן וואו בבית, במצבים הרלוונטיים.
3. מד רגש גני: לאחר שהילדים הכירו את הרגשות והתנסו במיקומם על מד הרגש האישי, כל גן יקבל פוסטר עליו יוצגו 4 הרגשות הבסיסיים ומתחתם מד רגש. לפוסטר ילוו עיגולים קטנים של רגשות עם מגנט (של 4 הרגשות ועיגולים ריקים להוספת רגשות אחרים ע"י ציור חופשי-מומלץ להשתמש במרקר מחיק). במהלך המפגשים בגן הגננת תוכל לקרוא כל פעם למס' ילדים שימקמו מה הם מרגישים עכשיו ובאיזו עוצמה.

בהמשך, מד הרגש הגני יוכל להוות כלי עזר לגנת בכדי להבין טוב יותר כיצד הילד מרגיש או כיצד הוא תופס את הסיטואציה מבחינה רגשית והילדים יוכלו להגיע למודעות רגשית בהתאם לסיטואציה. במהלך הזמן, הילדים מפנימים את הפעולה ומבצעים גם ללא המד החיצוני התמקמות רגשית ביחס לאירועים שונים. ניתן לחזור על פעילות זו במהלך היום ובכך הילדים יבינו את הארעיות של הרגשות השונים ואת עוצמתם.

4. הרפיה: בקבוצה נתייחס ליכולת של ההרפיה לסייע בוויסות עוצמת הרגש ונקשר בין זה לבין מד הרגש. נתרגל עם הילדים הרפיה גופנית דרך נשימות מרגיעות, אפשר ללמד ע"י נשיפה בקש, בועות סבון, הרחה של פרח ו/או תרגילי מיינדפולנס (בנספחים 8-12 בחוברת בעמודים 34-37 ובקובץ הדיגיטלי בעמוד 14).

הצעות לפעילויות נוספות

1. פינת רוגע: בנייה של פינת רוגע בגן בה יונחו חפצים רכים, ספרים שאוהבים, אוזניות, צבעים ועוד...
2. ערכת עזרה ראשונה: בניית ערכה אישית בה כל ילד ישים חפצים (אפשר בתוך קופסא) שעוזרים לו להירגע במצבי הצפה רגשית (לדוגמה: פלסטלינה, כדור גומי, דובי, תמונה מרגיעה ועוד). מומלץ לשים את הערכות האישיות של ילדים בפינת הרוגע (ראה פעילות קודמת).
3. השמעת שיר שבו הולכים מהרו קופצים רצים ואז עוצרים.
4. דמיון מודרך לילדים: ניתן לעשות בעל פה או ע"י שימוש בדמיון מודרך קיים (מבחר הקלטות בקובץ הדיגיטלי עמוד 14).
5. פעילויות הרפיה: דוגמת יוגה לילדים.
6. צביעת קומקום: כל ילד צובע ציור של קומקום באדום ובצד השני בכחול. מתבררים את הקומקום לשרשרת. לאחר מכן, אפשר לנהל דיון לגבי איך מרגישים כשכועסים ולתאר קומקום רותח. בהמשך נשאל מה עושים כדי ל"קרר" את הקומקום. מטרת הפעילות היא שהילד יוכל להגיד לבד מה מצבו, באיזה צד של הקומקום על השרשרת הוא מצוי כרגע ולמה הוא זקוק כדי להירגע ולשלוט בכעס.
7. תרגול נשימות או תרגילים אחרים בתחילת כל מפגש.
8. הצגת דוגמאות מתוך חיי הגן של ילדים שמצליחים לווסת את רגשותיהם או מתוך דוגמאות שההורים ישלחו (בהן יתארו את ילדם בבית במצב של ויסות רגשי – מתי הצליחו להתאפק, להירגע ולא להתפרץ...).

מכתב לדוגמא: מפגש 3 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 17) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום המשכנו את מפגשי תכנית מרח"ב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בהתמודדות עם אחד הרגשות העוצמתיים המשפיעים על ההתנהגות שלנו - כעס. הלמידה מתאימה גם לרגשות נוספים כמו חרדה ועוד שלפעמים מציפים אותנו בעוצמה. המשכנו לספר על צביקי הצב שנפגע וכועס מאד. צביקי יכול להגיב בהתפרצות ו/או מכה, אך גנת ג'רפה מלמדת אותו "איך לכעוס בלי להרוס".

צעד ראשון – עוצרים. הדבר הראשון שצריך לעשות בשעת כעס הוא להתאפק ולעצור את ההתפרצות. צעד שני – נרגעים ומחכים. עושים דברים מרגיעים, נושמים נשימה עמוקה, הולכים למקום שקט ומחכים עד שהכעס נרגע.

צעד שלישי – חושבים, מדברים ומוצאים פתרונות. כאשר אנו רגועים, נוכל להפעיל את ההיגיון, הבעיה נראית פחות קשה וקל יותר למצוא פתרונות.

הילדים התנסו בתרגילי הרפיה, כולל נשימות מרגיעות ותרגילי מיינדפולנס (מודעות קשובה). הילדים ציירו ציורים והכינו אביזרים שעוזרים להם להירגע.

אתם מוזמנים לתרגל עם הילדים שלכם את שיטת צביקי דרך הספר וגם להתנסות יחד עם ילדכם בתרגילי הרפיה ומיינדפולנס ובכך לחזק את כוחות ההרגעה בבית (ניתן לקנות את הספר בחנויות הספרים).

בברכה,

מפגש 4. חשיבה יעילה

לרוב אנו מסבירים לעצמנו את הרגשות שלנו דרך מחשבות והן מכוונות אותנו לתגובות התנהגותיות. כאשר אנחנו חשים רגש כמו כעס או פחד באופן עוצמתי, יתכן שנפרש את המצב במחשבה אשר תוביל להתנהגות לא יעילה. כעת לאחר שהילדים למדו במפגשים הקודמים לזהות רגשות ולהרגיע את הגוף בזמן שהרגש מציף אותו, המח פנוי יותר לעבוד בצורה נעימה וגמישה. כך נצליח לבחור את התגובה המתאימה לנו.

נעזור לילדים לזהות את המשפט ה"מכשיל" שלהם (משפט הבאסה) שמלווה את הרגש העוצמתי. לעיתים קרובות המשפט המכשיל מלווה במילים מכלילות כגון: אף פעם, תמיד, כולם, לעולם לא, חייב. משפטים אלו מאופיינים על ידי חשיבה דיכוטומית (שחור או לבן) שלא מאפשרת גמישות מחשבתית. אנו מסבירים לילדים איך אפשר לשנות את המשפט ולנסות משפט אחר גמיש יותר המלווה במילים כגון: לפעמים, כאשר אני, בהתחלה ואחר כך, כרגע, אני מעדיף או אנסה (משפט סבבה). בנוסף למשפט יעיל הקשור למצב ספציפי, רצוי לנסח מנטרה- משפט אישי שיכול להרגיע ולעודד מסוגלות.

פעילויות מומלצות

1. צביקי: ממשיכים בקריאת הסיפור על צביקי (החל מצעד 3).
2. הקראת סיפור: עמודים 30-37 מתוך הספר "כפתור האור של סבא ג'מיקו" ד"ר נעמי אפל. בהמשך לסיפור זה, ניתן לשלב את הפעילות הבאה:
מספרים סיפור על מצב מתסכל שקרה לילד בגן. מציגים איך הילד בהתחלה כועס/מפחד ואיך הגמשליליים לוחשים לילד. אחר כך, בעזרת המשפט המרגיע/מנטרה המעודד, הגמשליליים מתכווצים ומפנים מקום לגמדיתים. בהפעלה זו מומלץ לתת לילדים דוגמאות של משפטים מכלילים השייכים לגמשליליים ומשפטים מאפשרים גמישות השייכים לגמדיתים. לאחר מכן אפשר לרשום את המנטרה ו/או המשפט המאפשר שכל ילד בוחר מאחורי אחד הגמדיתים.
דוגמא לסיפור: יוסי אומר ליניב שאינו רוצה לשחק אתו. הגמשליליים אומרים ליניב שיוסי אף פעם לא ישחק אתו, שיוסי לא אוהב אותו ושיניב הוא ילד שכולם שונאים אותו. יניב בהתחלה מרגיש מאוד כועס והגוף שלו חם והלב פועם חזק. הוא נושם מספר נשימות ארוכות ומרגיעות ואז אומר לעצמו את המשפט המרגיע והמעודד (מנטרה): "אני חזק ואתגבר". לאחר מכן הוא מגרש את הגמשליליים ומפנה מקום לגמדיתים אשר אומרים לו משפטים מאפשרים כמו: "עכשיו יוסי עסוק עם חברים אחרים, אפנה לאיתן ואשאל אותו אם הוא רוצה לשחק איתי, ומחר אשאל שוב את יוסי".
3. מנטרה: מנסחים משפט אישי כללי שיכול להרגיע ולעודד. משפט זה יעזור להוביל את הילד לקראת גמישות מחשבתית. מומלץ למצוא דמות גיבור-על בעל כוחות, שהילד מזדהה איתו אשר ילווה את המשפט המעודד ואפשר שהמנטרה תלווה בתנועה. לדוגמא, "אני כמו סופרמן חזק ולא נבהל", "אני כמו משה רבנו מאמין שיהיה טוב ומנסה להתגבר".

הצעות לפעילויות נוספות

1. כותבים לכל ילד על רצועת בריסטול את המשפט שלו/מנטרה או שהילד מצייר משהו שמסמל את המשפט ומקשטים וצובעים ואחר כך תולים על הקיר.
2. בהמשך להקראת העמודים 30-37 בספר "כפתור האור של סבא ג'מיקו" מציירים כרטיסים או ציורים המודבקים על מקלות ארטיק של "גמשלילים" – גמדים מחשבתיים שליליים ו"גמדיתיים" גמדים מחשבתיים ידידותיים, המאפשרים חשיבה יעילה, שליטה והתגברות על סיטואציה לא נעימה (ניתן גם להמחזיז עם בובות).
3. פעילות משקפיים ורודות ומשקפיים שחורות, או הכובע איתנו אני בוחר להיות היום/או בסיטואציה ספציפית שהגננת תבחר : כובע הדאגות/ העצב/ השמחה/ הכעס. מומלץ להכין כמה כובעים או משקפים גדולות ולהשתמש בהם להמחשה.
4. כל בוקר נותנים לכמה ילדים בגן חיזוקים בנוסח "כל הכבוד" על דברים חיוביים שעשו במהלך היום. לדוגמא "כל הכבוד שיאיר ניחם את נועה כשנפלה אתמול".
5. הגננת משבחת בסוף היום ילדים שהשתמשו במנטרה במהלך היום, כשחוו חוויה מאתגרת.
6. ההורים מוזמנים לכתוב לגננת דוגמאות בהם הילד התגבר על קושי בעזרת שימוש במנטרה ובחשיבה חיובית.

מכתב לדוגמא: מפגש 4 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 18) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום המשכנו את מפגשי תכנית מרח"ב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בפיתוח מודעות לדפוסי החשיבה שלנו וחשיבה יעילה.

כאשר אנחנו חשים רגש כמו כעס או פחד בעוצמה גבוהה, יתכן שנפרש את המצב באמצעות מחשבה קשוחה, אשר תוביל להתנהגות לא יעילה.
לדוגמה, אחי התינוק קשקש על הציור שהכנתי לסבתא, אני מפרשת את המעשה כהתקפה כלפיי וכועסת. אני אומרת לעצמי "תמיד אחי התינוק הורס לי" ומגיבה בהתקפה מילולית או פיזית כלפיו.

מאז המפגש הקודם הילדים התאמנו בזיהוי רגשות ובהרגעה בזמן שהרגש מציף. כאשר עוצרים ונרגעים, המח פנוי לחשיבה ושיקול דעת וכך נצליח להגיע לתגובה יותר שקולה. אנו נעזור לילדים לזהות את האמירה שמלווה את הרגש העוצמתי. לעיתים קרובות יש באמירה זו מילים מכלילות כגון: אף פעם, תמיד, כולם, לעולם לא, ואמירה זו מגבילה את החשיבה. נסביר לילדים איך אפשר לשנות את המשפט כדי שיהיו בו מילים גמישות יותר שמאפשרות חשיבה, כגון: לפעמים, בהתחלה, אחר כך, כרגע, אני מעדיף או אנסה.

אם נחזור לדוגמה שבה התינוק מקשקש על הציור, כאשר אני שמה לב שעולה בי כעס אני עוצרת ונרגעת באמצעות נשימה או חיבוק של הבובה האהובה עלי. כעת אני יכולה לחשוב בצורה גמישה יותר ואני אומרת לעצמי "לפעמים אחי התינוק הורס לי דברים". משפט זה מביא אותי לחשוב על פתרון יעיל יותר למצב, כמו לצייר בחדר אליו התינוק לא יכול להיכנס או לבקש מההורים להשגיח על התינוק בזמן שאני מציירת.

במפגש היום הבאנו דוגמאות למשפטים מכשילים ומשפטים גמישים ומצאנו לכל אחד משפט מחזק שיכול לעזור במצב של הצפה רגשית. לדוגמה: "אני כמו סופרמן חזק ולא נבהל", "אני כמו משה רבנו מאמין שיהיה טוב ומנסה להתגבר".

נשמח מאוד אם גם בבית תמצאו הזדמנויות להשתמש במשפטים המחזקים ולהגמיש את החשיבה, ותספרו לנו על ההצלחות של ילדכם.

בברכה,

מפגש 5. פתרון בעיות

פתרון בעיות הוא תהליך המתרחש בשלבים. השלבים העיקריים הם: התייחסות כללית לבעיה, הגדרת הבעיה והמשגתה, יצירת פתרונות חלופיים, קבלת החלטות וביצוע הפתרון והערכתו (ד"ר יופ מאיירס מתוך: "פתרון בעיות כשיטת טיפול בילדים").

מטרות:

- להרחיב את החשיבה אודות מה אני/האחר מרגיש וחושב, ובכך גם להבין טוב יותר מה הבעיה.
- להרחיב את האפשרויות לפתרון בעיה (להבין שיש כמה אפשרויות).
- הבנה שפתרון בדרך כלל דורש פשרה, או ויתור, מתוך כבוד לעצמי וכבוד לזולת.
- לפתח עצמאות ומסוגלות אצל הילדים כפותרי בעיות עצמאיים. ובעת הצורך, לדעת לבקש עזרה ותיווך של הגננת/ המבוגר.

פעילויות מומלצות

1. צביקי: ממשיכים בהקראת הסיפור על צביקי, פרק ב' "מה עושים כאשר שוכחים".
2. סיפור להמחשה/משחק תפקידים: לשתף את הילדים בסיפור מחיי היומיום בגן. למשל – ריב בין ילדים על חפץ או משחק/ חוסר הצלחה בפעילות בגן (למשל דפי עבודה), לעג של חברים או כל סיפור אחר שעוסק בבעיה איתה מתמודדים ילדים בגן.
3. פעילות הכנת גלגל פתרון בעיות: מומלץ לעבור יחד עם הילדים על הפתרונות השונים שמצוירים בגלגל ולאחר מכן כל ילד יכין גלגל פתרון בעיות אישי (נספח 6 בעמוד 32 בחוברת ובקובץ הדיגיטלי בעמוד 12). שימו לב כי יש מקום ריק להוספת רעיונות יצירתיים של כל ילד לפתרון בעיות ומומלץ לעודדם לצייר גם פתרונות משלהם. כל ילד יצבע, יגזור ויוסיף חץ באמצעות סיכה מתפצלת (קיים לכל ילד בתוך תיק הערכה לגננת). הרעיון הוא שהילד ילמד להשתמש בגלגל בזמן קונפליקט ולציין באמצעות החץ את הפתרון המתאים.
4. פינת שיח: הכנת פינה בגן שבה ילדים ישבו כדי ללבן בעיות ביניהם. ניתן לשים על כיסא אחד ציור של אוזן ועל הכיסא השני ציור של פה. הילדים מחליפים מקום ותפקיד לפי תור.

הצעות לפעילויות נוספות:

1. מינוי ילדים תורנים "משכיני שלום", אשר יהיו כתובת לילדים בקונפליקט ויסייעו לפתרון בעיות. כל הילדים יקבלו כלים כיצד להקשיב לשני הצדדים ולמצוא פשרות דרך סימולציות ותרגול במהלך היום.
2. במפגשים היום-יומיים בגן ניתן לעודד ילדים לשתף בקונפליקטים איתם התמודדו בגן ובבית. חשוב לתת חיזוק חיובי לניסיונות להגיע לפתרון מוסכם אשר מכבד את שני הצדדים.
3. אפשר להזמין את ההורים לכתוב תיאור התמודדות של הילד בפתרון בעיות דרך פשרה וויתור.

מכתב לדוגמא: מפגש 5 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 19) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום המשכנו את מפגשי תכנית מרחיב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בפתרון בעיות.

בחיי היום יום אנו נתקלים במצבים בלתי רצויים המאתגרים אותנו. לעיתים מצבים אלו קשורים לקונפליקט פנימי בתוכנו ולעיתים ליחסינו עם אחרים. מצבים אלו מעלים רגשות ומחשבות ומביאים לתגובה התנהגותית. כאשר אנו יכולים לנהל את פתרון הבעיה בצורה שקולה ורגועה, אנו יכולים להימנע מתגובות אימפולסיביות ובלתי יעילות.

לימדנו את הילדים תהליך פתרון בעיות בארבעה שלבים :

התניחות כללית לבעיה, הגדרת הבעיה, יצירת פתרונות חלופיים, קבלת החלטות וביצוע הפתרון והערכתו.

לדוגמה :

התניחות כללית לבעיה : מיעוט האופניים הנמצאים בחצר ביחס למספר הילדים שמעוניינים לרכב עליהם.

הגדרת הבעיה : אין מספיק אופניים לכל הילדים שרוצים לרכב עליהם.

יצירת פתרונות חלופיים : מבקשים מהילדים להציע מספר פתרונות אפשריים. כל ילד ירכב כמה דקות, בכל יום ירכבו ילדים אחרים, נערוך מגבית כדי לקנות עוד אופניים ועוד..

קבלת החלטות וביצוע הפתרון והערכתו : חושבים על היתרונות והחסרונות של כל פתרון ובחרים בפתרון ע"י הצבעה. אם נבחר הפתרון שבכל יום ירכבו ילדים אחרים, מחליטים להכין רשימה ולמנות תורן שיסמן מי רכב כל יום, בודקים לאחר שבוע אם הפתרון עובד והאם יש צורך בשינוי. בהמשך אנו ניישם את תהליך פתרון הבעיות במצבים שונים שיתעוררו בגן.

תהליך זה מאפשר להרחיב את החשיבה על הרגשות והמחשבות של כלל הילדים ולהבין שדרושה התחשבות באחרים, פשרה או ויתור כדי להגיע לפתרון. כמו כן, התהליך מעודד הרחבה של האפשרויות לפתרון ומעודד עצמאות אצל הילדים.

אנו ממליצות לכם לנסות וליישם את התהליך גם בבית ולספר לנו על כך. ניתן לשתף את הילדים בתהליך פתרון בעיה שאתם כהורים יישמתם, כמובן בנושאים המתאימים לילדים. ניתן גם להתייחס לפתרון בעיות במישור המשפחתי, לדוגמה : ביום חופש ילד אחד רוצה לשחות בים, ילד שני רוצה לטייל ביער, אמא רוצה לבלות בקיסקים ואבא רוצה לנוח בבית. איך בוחרים?
נשמח אם תשלחו לגן פתק נחת עם תיאור של הילד העוסק בפתרון בעיות.

בברכה,

מפגש 6. מודל שיתוף פעולה בעזרת הקשבה אמפטיית

שיתוף פעולה זוהי היכולת לאזן בין הצרכים של היחיד לבין צרכיו של אדם אחר.

מהן היכולות הנדרשות מהילד על מנת לקיים אינטראקציות חברתיות עם ילדים אחרים?

- ✓ לדעת ליזום קשר – לדעת כיצד ליצור מוקד התעניינות משותף עם ילד אחר או עם מספר ילדים אחרים. הילד צריך לזהות מה מעניין את החבר או שעליו להצליח להסב את תשומת לבו של החבר ולמקדו במה שמעניין אותו ברגע מסוים. הוא צריך למצוא דרך להצטרף לילד האחר ואם אינו מבין מה מעסיק אותו – לדעת לבקש אינפורמציה שתבהיר את כוונות החבר.
- ✓ לדעת להתמיד ב"קשב המשותף" (Joint attention) – לא להיות מוסח בקלות ולא לאפשר לאחר לאבד עניין בנושא המשותף. הילד צריך להיות מסוגל לסנן כל מיני הפרעות רקע וגם לעזור לחברו לא להיות מוסח. עליו להמשיך ולקיים את הקשר עם החבר תוך שמירה על מיקוד משותף בנושא ומעקב אחר שינויים בהתעניינות של האחר.
- ✓ לפתח הקשבה אמפטיית – להקשיב לשני באופן לא שיפוטי מתוך ניסיון פעיל להבין את רגשותיו ורצונותיו. להבין שלאחר יש רגשות, כוונות וזוויות ראייה שונים משל עצמו, תוך כבוד לאחר וקבלת האחר.
- ✓ תפקידים משלימים: לדעת לתזמן את הפעולות שלו עם אלו של האחר – כל שותף מביא לאינטראקציה החברתית את מה שמעניין אותו ורצוי לו. כדי שהקשר יתמשך או יתפתח למשחק משלים, כל שותף חייב בו זמנית להגיב גם לרצונות ולכוונות של האחר.
- ✓ להכיר את "כללי המשחק" המוסכמים – כללים ידועים מראש או כאלו שהילדים יוצרים בעצמם.
- ✓ לעמוד בתסכולים ולווסת את רגשותיו – כך שיוכל לשלוט בהתנהגותו בזמן האינטראקציה החברתית ולנווט אותה בהתאם להבנתו את ההקשר החברתי או בהתאם לכללי המשחק החברתי המוסכמים. שליטה זו חשובה כדי שילדים יצליחו לשמור על משחק ממושך ומורכב.
- ✓ פתרון קונפליקטים – להיות מסוגל לנהל משא ומתן במצבים של התנגשות בין רצונות ואי הסכמה (מתוך הספר- "לא נולדים אלימים - החיים הרגשיים והחברתיים של ילדים קטנים" מאת רוזנטל, גת וצור).

פעילויות מומלצות

1. ציורים משותפים: הגננת מחלקת את הילדים לזוגות, כאשר כל זוג צריך לצייר ציור בנושא שנקבע ע"י הגננת (לדוגמה: "עונות השנה" או "מה אנחנו אוהבים לעשות בגן"). כל זוג צריך לבחור מה יצייר, באילו צבעים ישתמש וכד'. לאחר מכן כל זוג יציג את הציור שלו לפני ילדי הגן ויספר: איך היה לעבוד בזוגות? איך זה הרגיש? למה זה חשוב? מי החליט מה ואיך לצייר?
כאן אפשר להכניס מושגים של: הקשבה, תכנון משותף, משא ומתן, עבודה לפי תור, וכו'. מומלץ גם לחבר למושגים הקודמים שנלמדו: פתרון בעיות, ויסות רגשי, ויתור וחשיבה גמישה.
2. מסיבה בלי סיבה: בגן עושים הרבה מסיבות: מסיבות יום הולדת, מסיבות לחגים, מסיבת סיום. בדרך כלל המסיבות מאורגנות על ידי צוות הגן. הפעם, נעשה בגן מסיבה בלי סיבה והילדים יהיו המארגנים (בעזרת הצוות).

- א. תכננו עם הילדים את המסיבה. שוחחו על הדברים שצריכים להיות במסיבה : כיבוד, תכנית.
- ב. הילדים יתחלקו לקבוצות. כל קבוצה תהיה אחראית להכין דבר מה לתכנית המסיבה : שיר, הצגה, סיפור.
- ג. כל קבוצה תיקח על עצמה גם להביא חלק מהכיבוד : שתייה, כלים חד-פעמיים, עוגה, חטיפים.
- ד. שוחחו על חלוקת התפקידים ועל ניקיון המקום לאחר המסיבה.
- דגשים :

- ✓ בפעילות זו חשוב לתת לילדים את מירב העצמאות והאחריות, על מנת להקנות תחושה שזאת פעילות שכולם עושים יחד בשיתוף ולא פעילות שהצוות מביא ומארגן.
- ✓ תוך כדי התכנון וגם לאחר המסיבה שוחחו עם הילדים על השיתוף : מה הצליח? מה היה קשה? וכד'.
- ✓ לילדים המתקשים להשתתף ולשתף – הסבירו להם שיש תרומות שונות לשיתוף ואין צורך שכולם יעשו הכול ביחד.

הצעות לפעילויות נוספת

1. צביעה בזוגות : הגננת מחלקת שבלונות של ציורים לילדים (למשל, ציור של סופרמן – ללא צבע, רק המתאר) כאשר לכל זוג ילדים – ציור אחר. כל ילד צריך לאתר את הילד השני עם הציור הזה לשלו ואז עליהם לבחור ביחד צבעים ולצבוע את הציורים באופן זהה. לאחר מכן כל זוג יציג את הציור שלהם מול ילדי הגן וישתף בחוויה, בקשיים אם היו ובחויית הלמידה.
 2. מראה : להיות מראה אחד של השני. הילד מחקה את הבעות הפנים של חברו או את תנועותיו באותו הזמן (קשב משותף).
 3. מפגשי גן- מומלץ לפתוח מפגשים בציון לשבח של ילדים שעבדו היטב בשיתוף פעולה ולתת להם לספר איך הם הרגישו כשעבדו יחד. בנוסף, ניתן לבקש מההורים לציין דוגמאות בהם הילד שיתף פעולה בבית עם אחיו או עם הוריו. הגננת תקריא תיאורים אלו במהלך המפגש לילדי הגן.
- ✓ עם סיום התכנית אנו ממליצות לערוך מעין "טקס סיום" בגן ולחלק לכל ילד תעודת סיום עם שמו (בחוברת נספח 7 בעמוד 33 ובקובץ הדיגיטלי בעמוד 13).

מכתב לדוגמא: מפגש 6 (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 20) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום,
היום המשכנו את מפגשי תכנית מרחיב לקידום ופיתוח מרקם רגשי חברתי בגן, בשיתוף עם השרות הפסיכולוגי חינוכי.

המפגש היום עסק בשיתוף פעולה, היכולת לאזן בין הצרכים שלי לצרכים של האחר, בעזרת הקשבה אמפטית.

כדי לחיות בחברה אנו נדרשים לשיתוף פעולה בחיים האישיים והמשפחתיים, בעבודה ואפילו בתור לרופא. שיתוף פעולה דורש מאיתנו שימוש ביכולות רבות שעליהן למדנו ואותן תרגלנו בתוכנית.

שיתוף פעולה זוהי היכולת לאזן בין הצרכים של היחיד לבין צרכיו של אדם אחר. כדי להצליח בכך צריך לדעת ליזום קשר וליצור מוקד התעניינות משותף, להתמיד בקשב המשותף עם הקשבה אמפטית, להיות מודע לרגשות ולכוונות של השני מתוך כבוד לאחר וקבלת האחר ולהתנהג בהתאם להבנה זו.

חשוב מאוד לעמוד בתסכולים ולווסת את הרגשות כדי להצליח להתנהג בהתאם לסיטואציה לאורך זמן וכן לדעת כיצד לפתור בעיות וקונפליקטים.

בגן הכנו יצירה משותפת עליה החליטו הילדים בזוגות וכך תרגלנו את שיתוף הפעולה.

בבית ישנן אין ספור הזדמנויות לשיתוף פעולה ונשמח לשמוע על כך.
זה המקום להודות לכם על שיתוף הפעולה לכל אורך התכנית. אנחנו נהנינו, מקוות שגם אתם.

בברכה,

דוגמה למכתב להורים בסיסם התוכנית (בקובץ הדיגיטלי בעמוד 21) שימו לב כי יש להתאים כל מכתב בהתאם לתוכן המפגש שהועבר בגן

הורים יקרים שלום וברכה!

השנה הגן שלנו לקח חלק בתוכנית מרח"ב. תכנית רגשית – חברתית, בשיתוף וליווי פסיכולוג הגן. התכנית היתה בנויה ממפגש כללי לכל ילדי הגן, אחת למספר שבועות, כאשר כל מפגש עסק בנושא רגשי – חברתי אחר שהועבר לילדים בדרכים חווייתיות שונות: משחק הצגה ספר וכדו'. כל מפגש הועבר ע"י הגננת, פסיכולוג הגן ואיש צוות נוסף.

מטרת התוכנית היתה להעלות לשיח היומיומי בגן נושאים רגשיים – חברתיים רלוונטיים לילדים ונתינת כלים להתמודדות.

התכנית נבנתה בשלבים:

1. היכרות עצמית: מה קל לי? מה קשה לי? מה משמח אותי? מה אני אוהב לא אוהב? וכדו'.
2. היכרות עם סוגי רגשות שונים: הבנה שאדם אחד יכול להרגיש מספר רגשות. למדנו לשיים רגשות, ולהכיר באיזה הקשרים ומצבים הם מופיעים.
3. היכרות עם ויסות רגשי: דרך הספר "שיטת כוח המוח של צביקי" של יואל אליצור, למדנו כלים להרגעה עצמית* דרך תרגילי נשימות, מיינדפולנס, הרפיה, דמיון מודרך וכד'.

*למדנו להכיר ולזהות את המחשבות שלנו. תרגלנו בגן אמירות חיוביות של אמונה עצמית ביכולות ובכוחות שבנו. פיתחנו את המיומנות להפוך משפטים נוקשים כמו: "תמיד אני לא מצליחה" למשפטים גמישים, כגון: "הפעם לא הצלחתי, אנסה שוב בפעם הבאה" או במקום "אני תמיד מפסיד" להגיד "היום הפסדתי במשחק, מחר אולי אנצח" וכן הלאה.

4. פתרון בעיות: מה עלי לעשות כאשר קשה לי או אני לא מצליחה?

בהמשך, התמקדנו בנושאים חברתיים של שיתוף פעולה, עשייה משותפת, התחשבות בזולת, פתרון בעיות במישור הבין אישי ועוד.

הילדים נהנו ולמדו במהלך התוכנית. הם תרגלו מיומנויות ויסות עצמי והפנימו בשיח היום יומי בגן משפטים חיוביים ומחזקים כלפי עצמם וכלפי החברים שלהם.

מצורפים התוצרים שהילדים הכינו במהלך התוכנית. בקשו מילדכם לספר לכם עליהם.

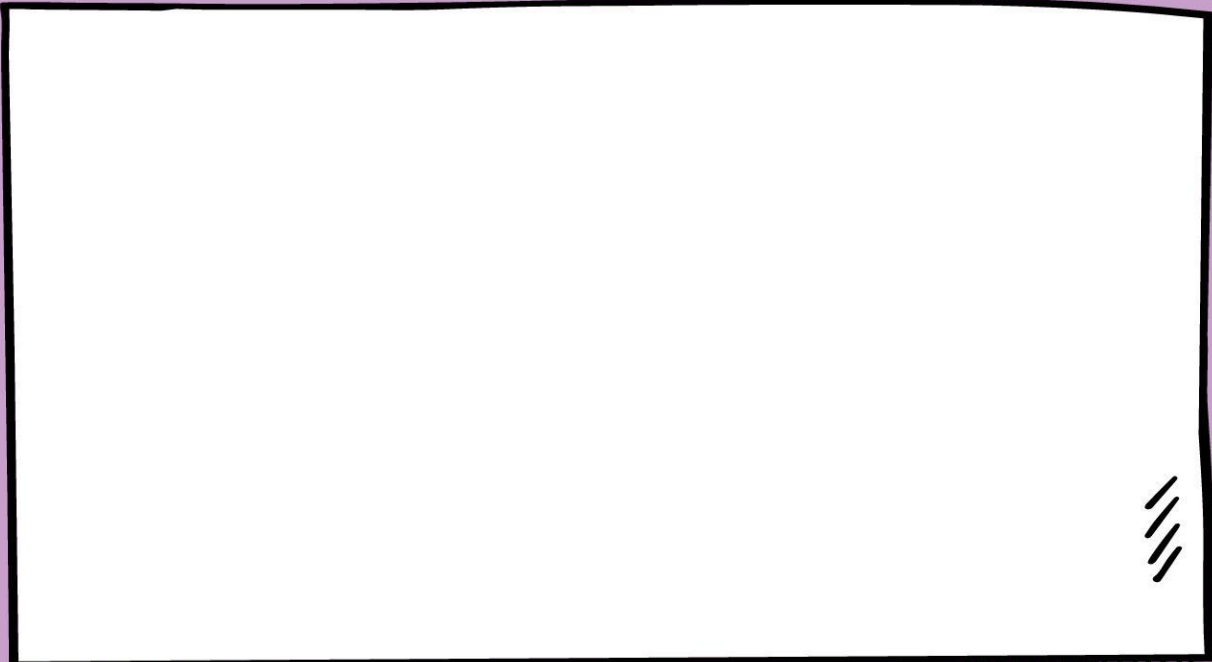
תודה לכם על השותפות בהקניית כלים לחיזוק היכולות הרגשיות והחברתיות של ילדכם.

נשמח להמשיך ולקבל מכם הדים על יישום העקרונות בבית ובחוץ.

בברכה

תְּעוּדַת הַזְהוּת שְׁלִי

שם: _____ גיל: _____



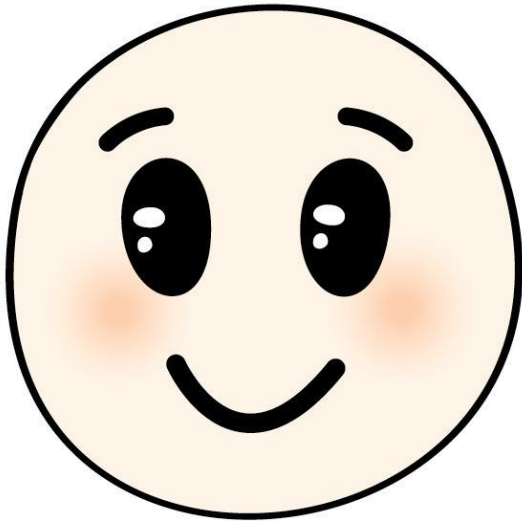
אני שמח/ה כאשר... 

אני אוהב/ת... 

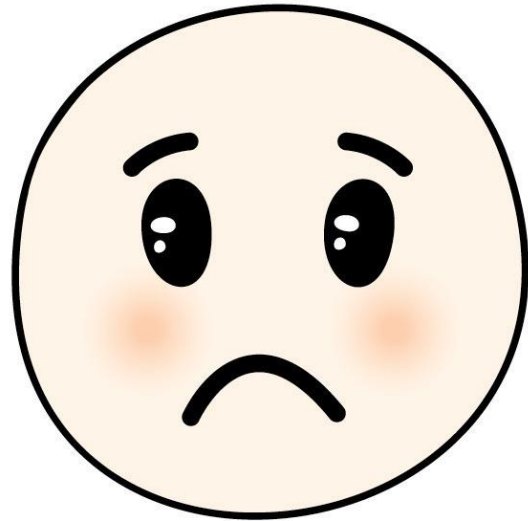
קשה לי... 

אני מצליח/ה... 

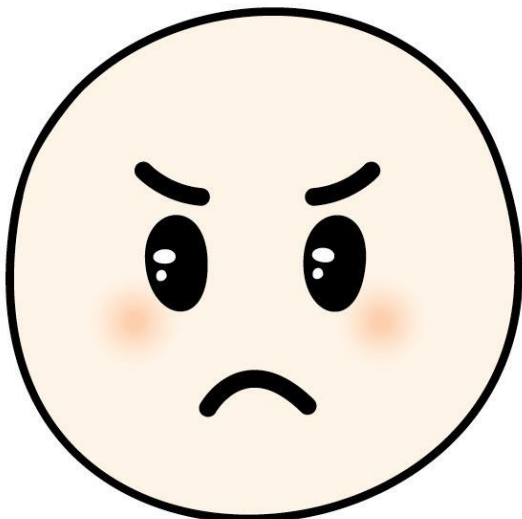
איך אני מרגיש/ה עכשיו?



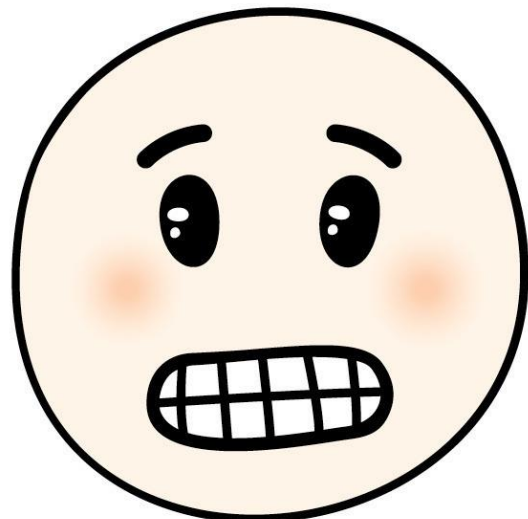
שמח



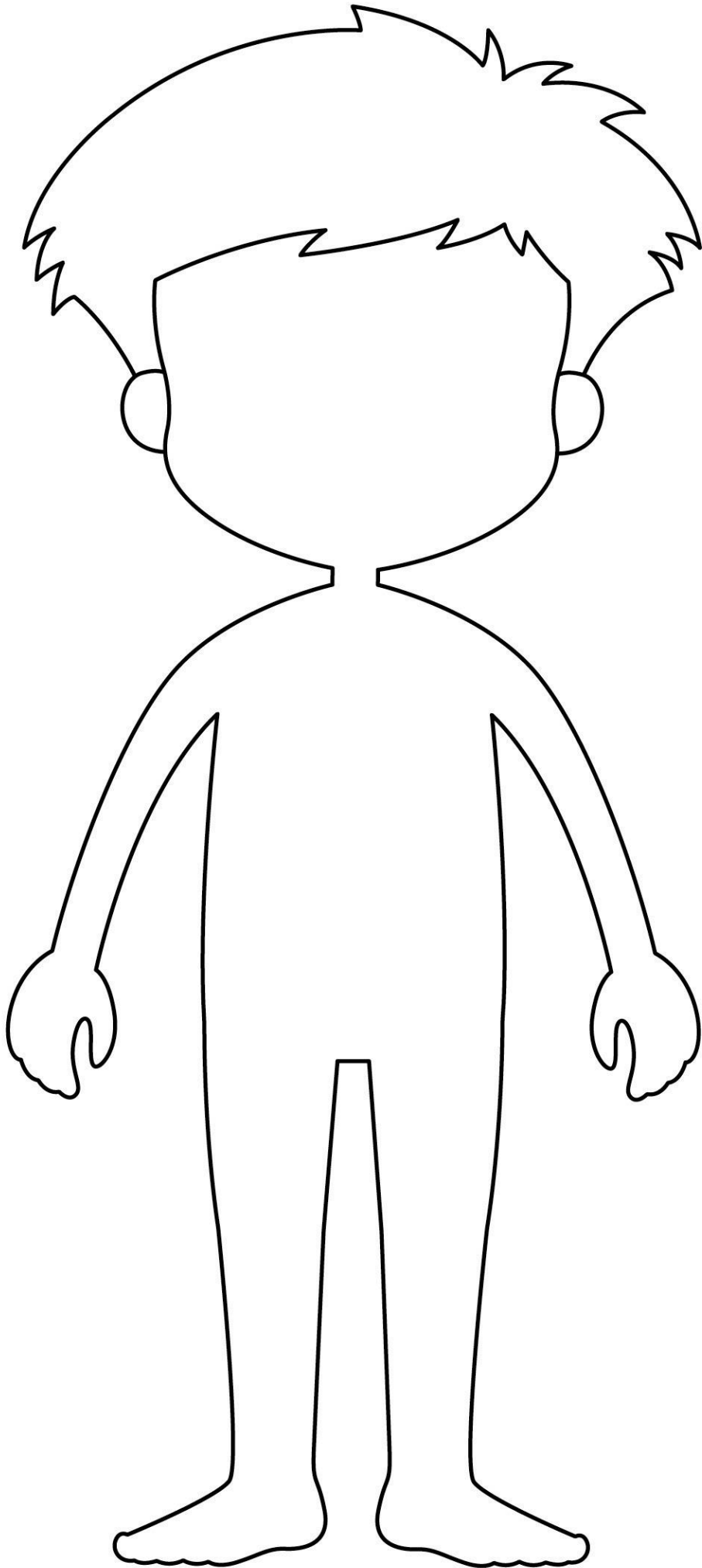
עצוב

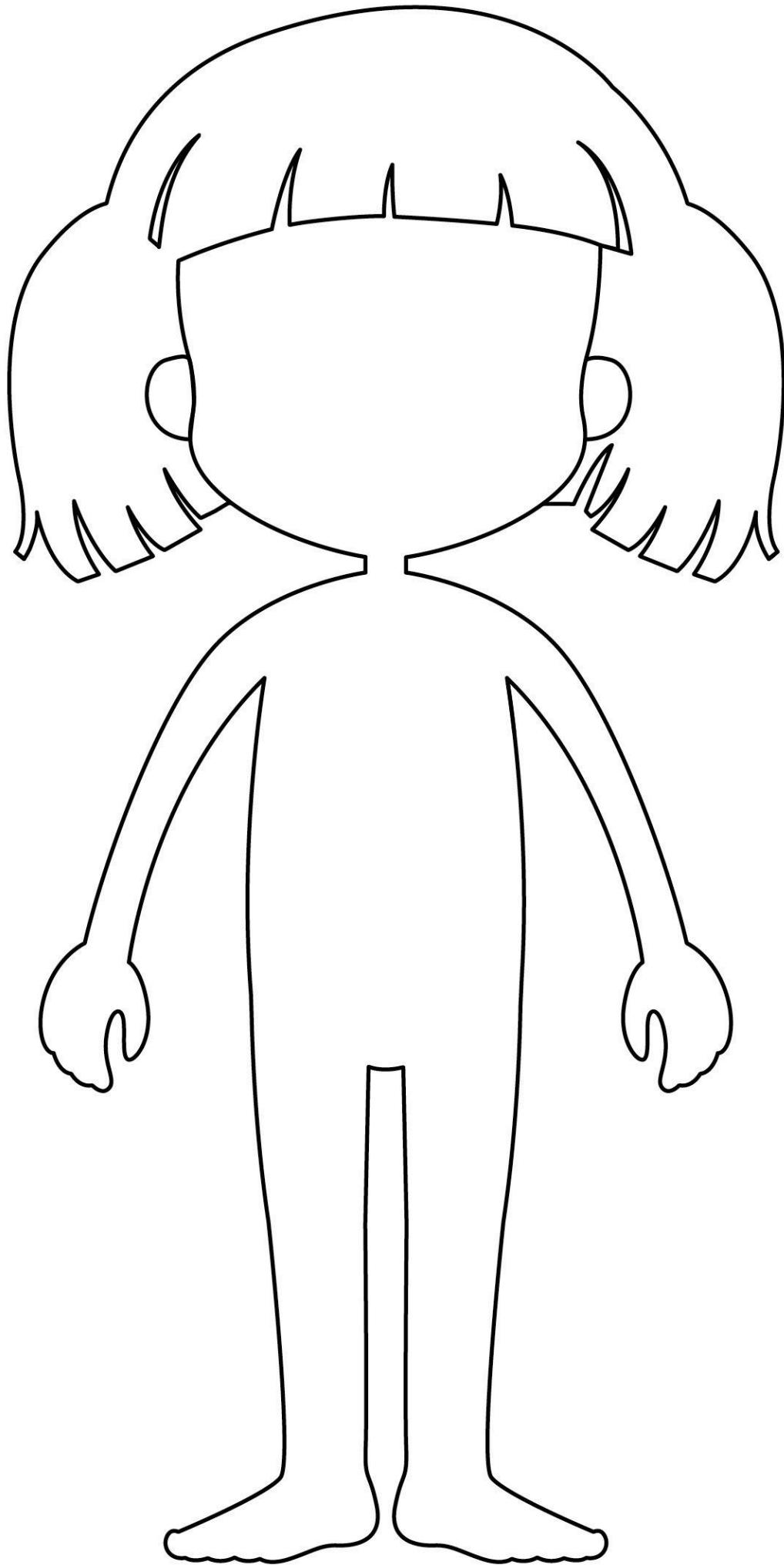


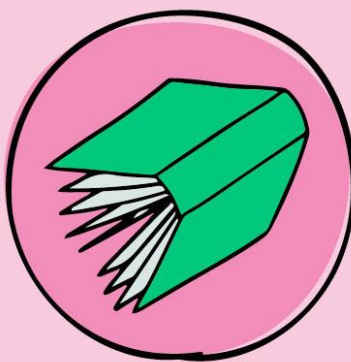
כועס



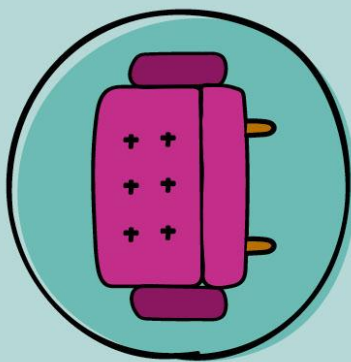
פוחד



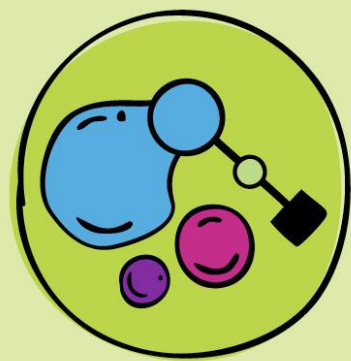




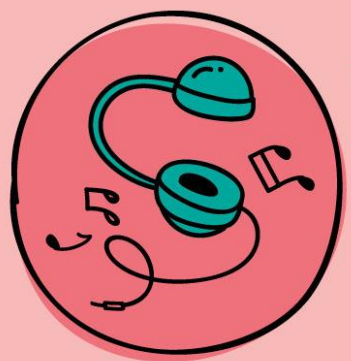
סִפּוּר



לְנוּחַ



לְנִשּׁוּחַ בְּרִגְעַע



לְשִׂמּוֹעַ מוֹזִיקָה



לְשִׁתּוֹת



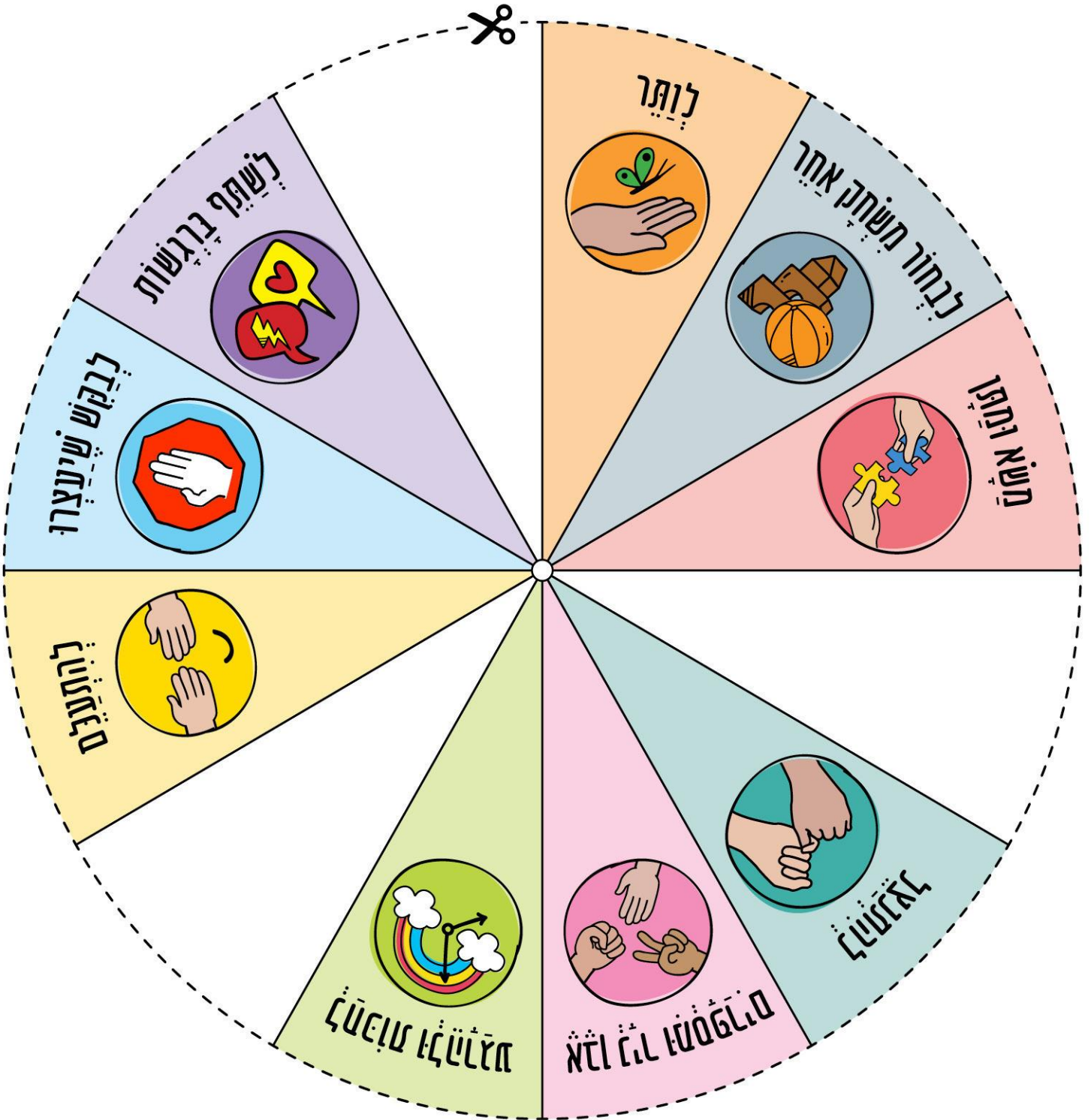
לְקַבֵּל חֲבוּבִים



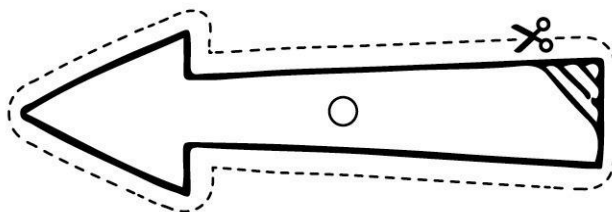
לְחַבֵּק דֹּחַבִּי



לְצַיֵּר



לכחור את החץ ולהכניס את הסיכה בסיוון הצאן





וזאת לתעודה

שהילד/ה:

השתתף/ה בתכנית מרח"ב (מרקם רגשי חברתי בגן)
ולמד/ה:


להרגע
בכוחות עצמו/ה


לתאר
את הרגשות שלו/ה


להכיר
את עצמו/ה והתכונות
המיוחדות שלו/ה


ולשתף פעולה
עם חברים


לפתור
בעיות


לחשוב
מחשבות יעילות

כל הכבוד ל: _____ אנו גאים/ות בך!!

תאריך _____

חתימת גננת _____

נספח 8

נשימה מרגיעה:

ניתן ללמד ע"י נשיפה בקש, בועות סבון, הרחה של פרח. מלמדים את הילדים לשאוף אוויר ולנפח את הבטן (לספור עד 4) ואז לנשוף אותו לאט לאט החוצה (לספור עד 6).

נספח 9

מיינדפולנס: הכרת עצמי – כאשר אני מפנה את הקשב למה שקורה בתוכי – לשינויים הגופניים, למחשבות ולרגשות שלי – אני מפתח יכולת להכיר את עצמי ואת הרגשות שלי. יותר מזה – אני מפתח יכולת להזדהות ולהבין את האחר; יכולת שהיום, בעולם הדיגיטלי, היא פחות ופחות מובנת מאליה. הטכניקה הפשוטה ביותר להפניית הקשב לעצמי היא התמקדות בנשימות. בקשו מהילדים לשבת במשך 3 דקות (וכל פעם העלו מעט את זמן הישיבה) ולשים לב לנשימות שלו, למחשבות, לרגשות ולתחושות הגופניות שלהם ללא שיפוט. פשוט לשים לב. כמובן, חשוב מאוד שכאשר ילד מספר על מחשבותיו, רגשותיו ותחושותיו, גם אתם תגיבו ללא שיפוט.

נספח 10

דמיון מודרך: מומלץ להשמיע כרקע מוזיקה רגועה. טון הדיבור של הגננת בעת העברת ההנחיות יהיה שקט, איטי ורגוע: "היום אני רוצה לקחת אתכם לטיול דמיוני בממלכת הרגשות הנמצאת בליבו של כל אחד. לפני שנצא לטיול עלינו להתכונן להרפתקה לנוח ולהירגע. שבו בנוחיות... הירגעו במקומותיכם. מתחו את כפות הרגלים חזק, חזק. נשמו עמוק, עמוק, החזיקו את האוויר בריאות לשנייה, ונשפו לאט לאט את האוויר החוצה. תנו גם לכפות הרגליים להשתחרר. מתחו את שרירי הבטן והחזיקו אותם מתוחים. אתם מרגישים את שרירי הבטן מתוחים וחזקים. נשמו עמוק, ונשפו לאט את האוויר החוצה. שחררו את שרירי הבטן והרגישו את הבטן רפויה... נשמו נשימה עמוקה, והחזיקו את האוויר. החזה מלא אוויר. תנו לאוויר לצאת לאט לאט. שחררו את בית החזה. אגרפו את כפות הידיים ומתחו את הזרועות. נשמו נשימה עמוקה, ונשפו לאט לאט. שחררו את כפות הידיים ומתחו את כתפיכם, משכו לכיוון הצוואר והחזיקו אותן באותו מצב. התחילו לנשום עמוק, נשפו לאט, שחררו לאט גם את הכתפיים, הגוף משתחרר מהמתח ונעשה רגוע. כופפו ראשכם קדימה עד שהסנטר ייגע בגוף. החזיקו את הסנטר במצב זה. נשמו שוב נשימה עמוקה, ושחררו לאט לאט את האוויר וגם את הסנטר והראש. עצמו עיניכם ונשמו לאט לאט... כעת אנו ב"ממלכת הלב", הלא היא "ממלכת הרגשות"... מה אתם רואים?... דמיינו לעצמכם שאתם מטיילים באופן חופשי ורגוע. תנו לדמיון שלכם לטייל... מבחוץ נראה לכם הלב קטן, אך בפנים - מגלים את גודלו. הוא מכיל בתוכו הרבה רגשות... הסתכלו סביבכם, האם אתם מזהים את הרגשות השונים... כיצד מסודרים הרגשות שלפניכם... האם בחדרים... האם במגירות... בכל לב הם מסודרים בצורה שונה. שימו לב למראות שאתם רואים... לקולות שאתם שומעים... המשיכו לדמיון... עוד מעט נעזוב את המקום. לפני שנעזוב אחלק לכל אחד מפתח. בעזרת מפתח פלאים זה תוכלו לפתוח איזה חדר... או איזו מגירה שתמצאו... מה החלטתם לפתוח?... מה גיליתם?... כל מי שסיים את ה"הטיול" מוזמן לחזור למקומו ולצייר את "ממלכת הרגשות" שלו, ולעצב על גבי המפתח את הרגש שהוא החליט ל"פתוח".

[מבוסס על טקסט הרפיה לילדים מתוך: Koeppen, A.S. (1974) *Relaxation training for children*, Elementary School, Guidance & Counseling 9 14-21]

גיפגופים

מוכנים להתחיל! שבו בצורה שבה תרגישו הכי נוח. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועות שלכם להיתלות בחופשיות.

עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם עכשיו, תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת.

כשאנחנו מרגישים שאנחנו מפחדים, דואגים או מתוחים, אפשר לעזור לגוף להירגע. זה מה שנעשה היום. הנה אנו מתחילים.

דמיינו שיש לפניכם פרח, אנחנו רוצים להריח את הפרח, נשמו עמוק. ועכשיו יש לפניכם נר, כבו אותו בנשיפה איטית. ושוב, להריח את הפרח, לכבות את הנר. ושוב, להריח את הפרח... לכבות את הנר...

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. אנו רוצות להוציא מהלימון את כל המיץ... כעת שמטו את קליפות הלימונים.

יש עוד מיץ בתוך הקליפה, בואו נסחט עוד פעם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...

כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, ואז קצת לאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו חזק יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם לנוח חזרה לצדכם. שימו לב לתחושה של הדם הזורם באברים שמתחננו, זו תחושה נעימה.

טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן קצת לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות.

דמיינו שאתם צבים. פתאום היה רעש מבהיל והצב נכנס לתוך השריון. משכו את הכתפיים למעלה עד האוזניים ודחפו את הראש למטה לכיוון הכתפיים, כך שתהיו מוגנים בתוך השריון ולא יראו את הראש שלכם. חזק, יופי, עכשיו הסכנה חלפה, הצב יכול להוציא את הראש ולהשתזף בשמש...

פתאום נשמע שוב הרחש המבהיל. הצב שוב מכניס את הראש, משכו את הכתפיים שוב למעלה, אבל לזמן קצר – הרחש נעלם והראש יוצא החוצה. הרגישו את הכתפיים רפויות.

היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם והוא עומד בדרך על בטנכם. תעשו את הבטן קשה למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע... נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך.

אופס, הוא מגיע שוב. התכוונו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. החזיקו את השרירים. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את האצבעות. עכשיו, נסו לדחוף את העקב לתוך הבוץ. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. אתם חשים חמימות ונעימות.

הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידים. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה.

אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

קחו מסטיק גדול, ענק, עצום, ושימו אותו בפה. קשה מאוד ללעוס אותו. נישכו בו. חזק! חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הוציאו אותו מהפה והחזיקו אותו רגע ביד. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות.

רגע, זה לא מנומס להחזיק מסטיק לעוס ביד! בואו נשים שוב את המסטיק בפה, ונמשיך ללעוס, אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הוציאו את המסטיק וזרקו אותו לפח. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם, להריח את הפרח ולהרגיש את הבטן עולה, לכבות את הנר ולהרגיש את הבטן יורדת... ושוב להריח את הפרח... לכבות את הנר... ופעם אחרונה, להריח את הפרח... לכבות את הנר...

הניחו את גופכם להירגע. תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים עבדו, נמתחו, והם עכשיו משוחררים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

(מתוך הספר : **Meditation Is An Open Sky by Whitney Stewart and Sally Rippin**)

מדיטציה לרגשות מתפרצים (לשליטה)

תרגלו כאשר אתם כועסים או נסערים. נסו את התרגיל הבא לפני שאתם מתפרצים. אם אתם כועסים, פגועים או עצובים אל תגידו מיד שום דבר. שבו ונשמו לאט תוך כדי שאתם סופרים עד עשר. תנו לאוויר הנכנס למלא את חלל הבטן ולאוויר היוצא לדגדג בנחיריים. כאשר הגעתם לספרה עשר, התחילו לספור פעם נוספת. הקשיבו לגופכם ושימו לב איך הוא מרגיש. האם ליבכם מאיץ? האם בטנכם מכווצת? נשמו והכווינו את האוויר למקום אליו הכעס והכאב פונה. אם מחשבותיכם מתחילות לספר לכם על הסיבות שבגללן אתם כועסים אל תקשיבו מיד. רק התבוננו בתחושות בגופכם והמשיכו לנשום. לא משנה מה הן הרגשות אותן אתם חווים אל תאבקו בהן. אלו יתרככו ויתפוגגו בזמן שאתם מסבים את תשומת ליבכם לתחושות הגוף. המשיכו לנשום עד שתמצאו מקום נינוח בתוכם. כעת המשיכו לשבת מספר דקות נוספות. היו עדינים עם עצמכם.

רשימת מקורות:

- אליצור, י. (2015). שיטת כוח המוח של צביקי. הוצאה עצמית.
- אפל, נ. (2011). כפתור האור של סבא ג'מיקו. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- אפל, נ. (2014). לדבר CBT עם הורים וילדים. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- מאירס, י. (2012). פתרון בעיות כשיטת טיפול בילדים. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- סאטיר, ו. (1985). המשפחה המודרנית. ספרית הפועלים, תל-אביב.
- רוזנטל, מ., גת, ל., צור, ח. (2008). לא נולדים אלימים - החיים הרגשיים והחברתיים של ילדים קטנים. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- Koeppen, A.S. (1974). *Relaxation training for children*, Elementary School, Guidance & Counseling 9 14-21.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Editors).? *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books.
- Stewart, W. & Rippin, S. (2015). *Meditation Is An Open Sky. Mindfulness for Kids*.

