




מרח"ב
מִרְקָם רְגָשִׁי חֶבְרָתִי בַגֵּן
שפ"ח ירושלים

תְּעוּדַת הַזְהוּת נְשָׁלִי

שם: _____ גיל: _____



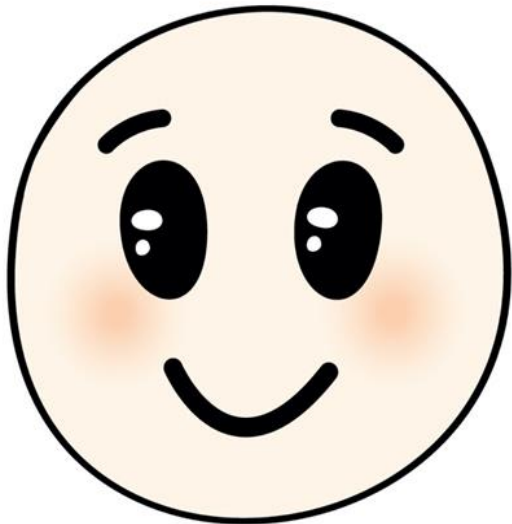
אני שמח/ה כאשר... 

אני אוהב/ת... 

קשה לי... 

אני מצליח/ה... 

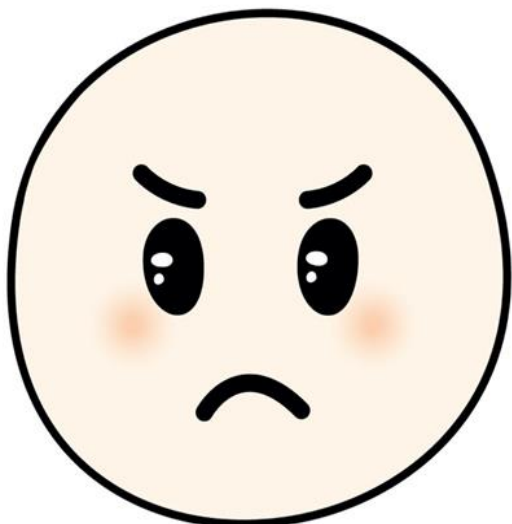
איך אני מרגיש/ה עכשיו?



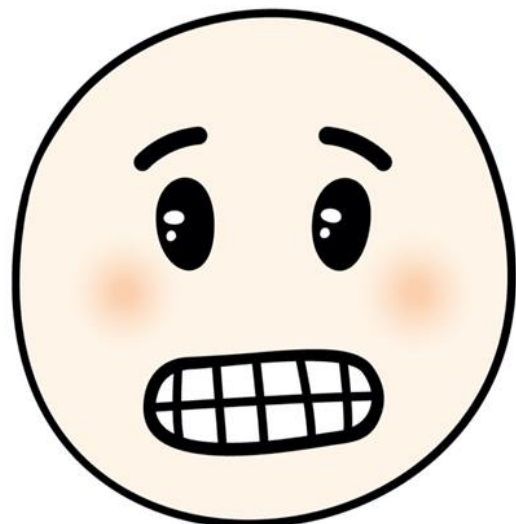
שמח



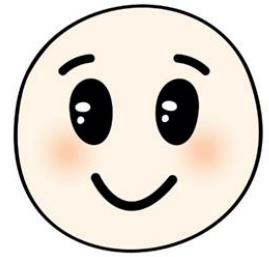
עצוב



כועס



פחד



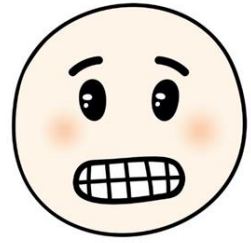
שִׂמְחָה



עצוב



פֹּעַס



פחד

איך אני מרגיש/ה עכשיו?



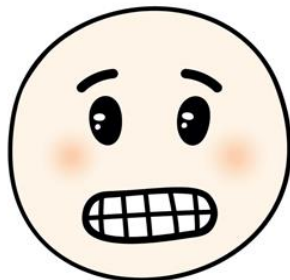
שמח



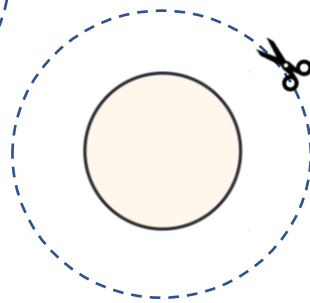
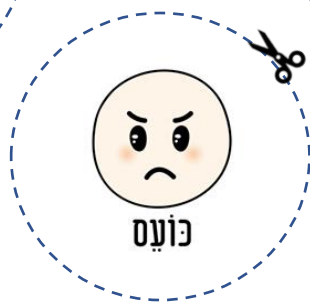
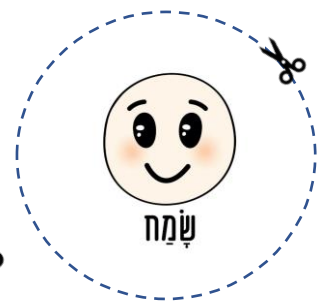
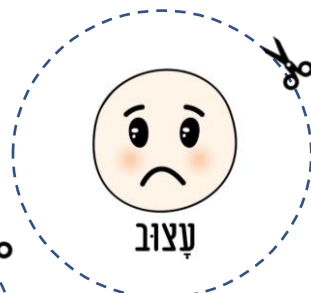
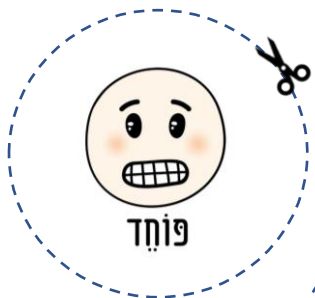
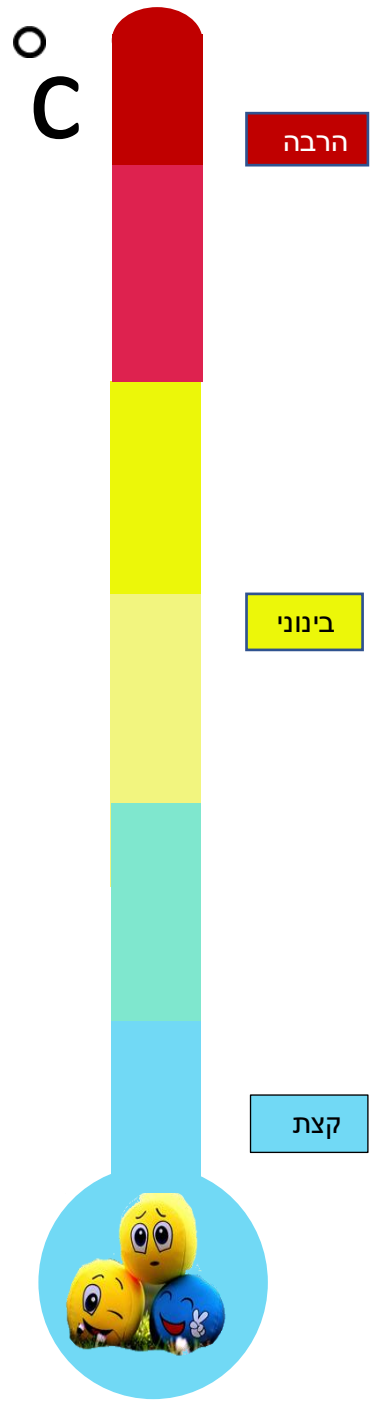
עצוב

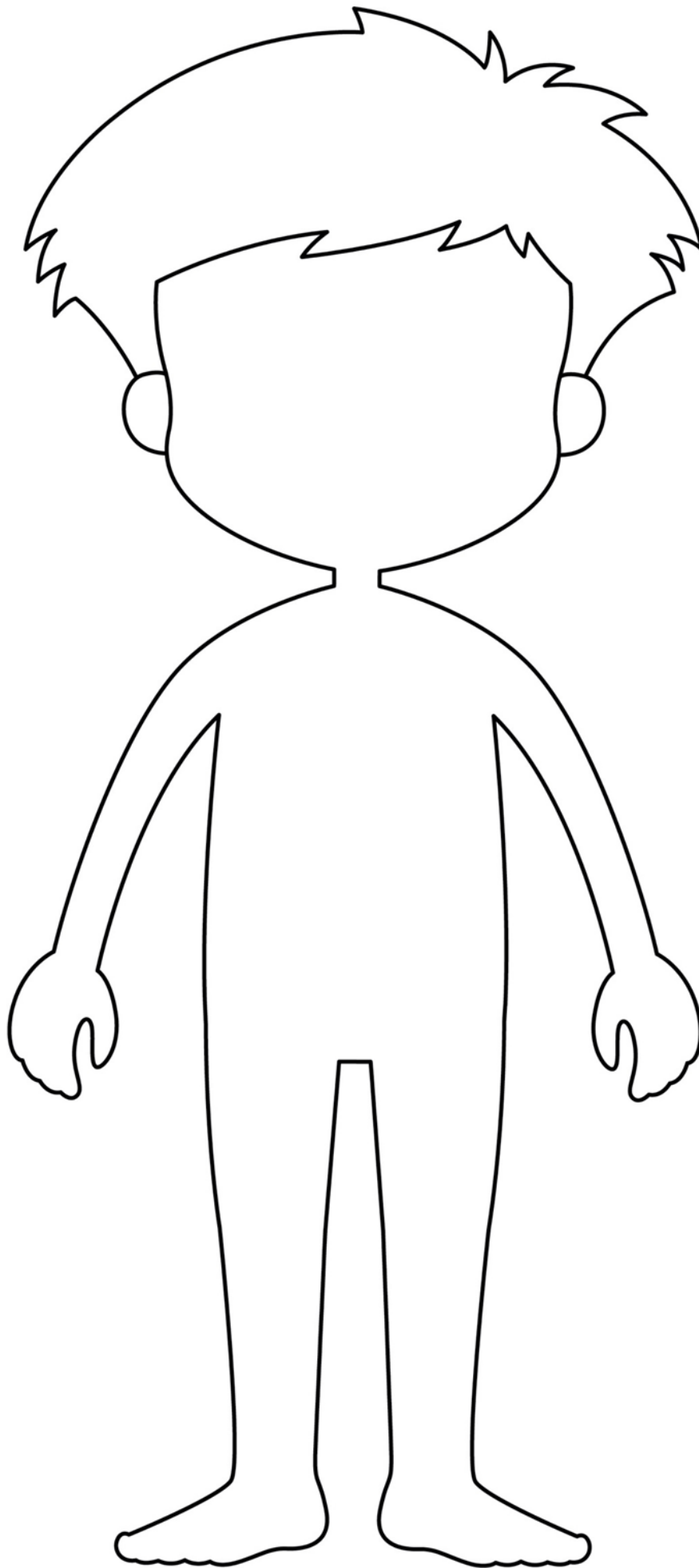


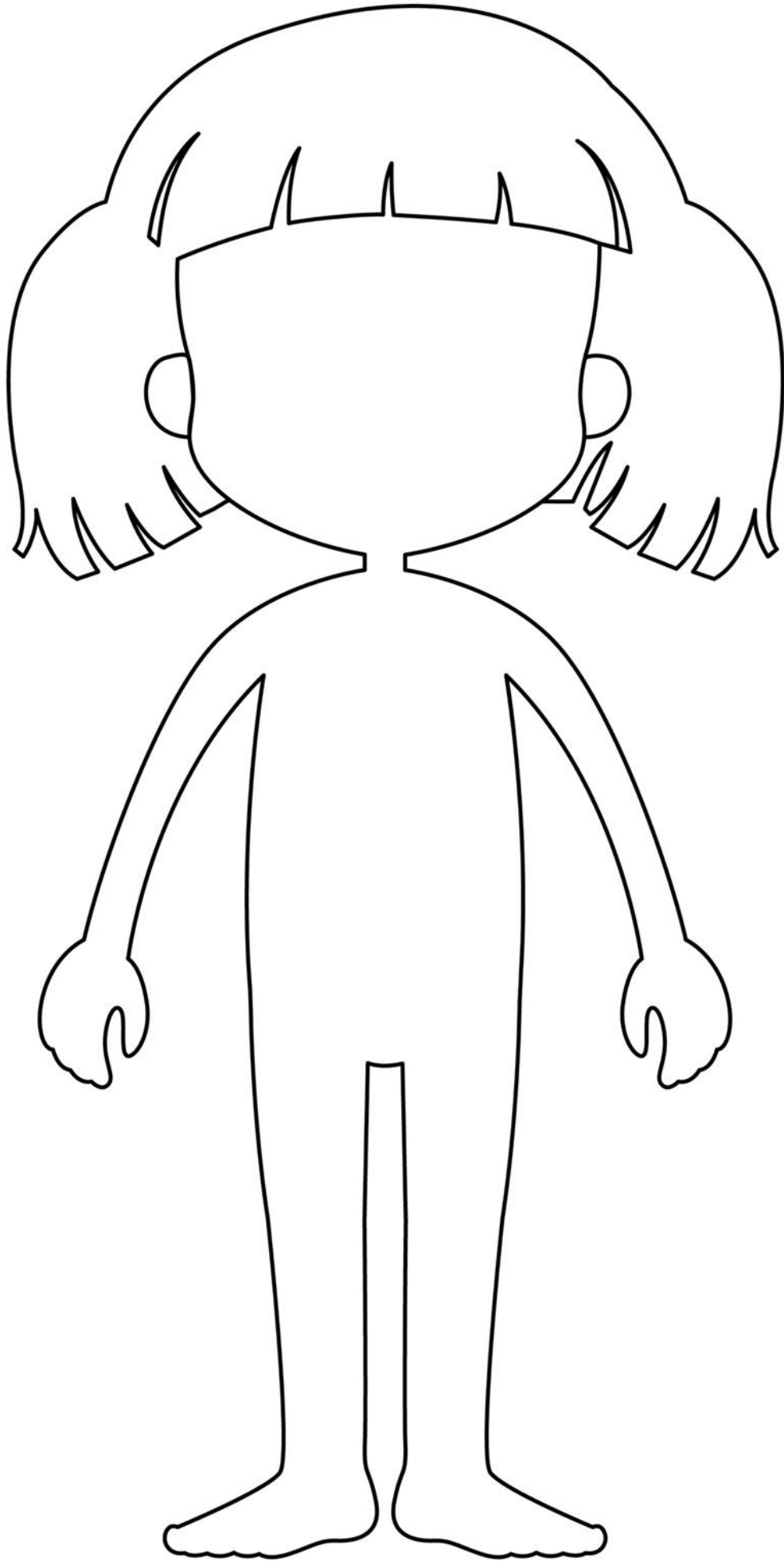
כועס



פחד

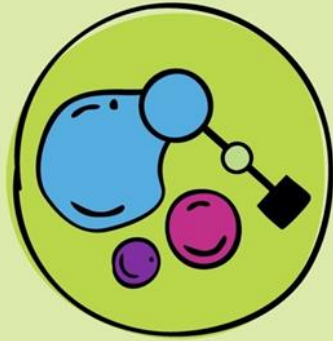








סִפּוּר



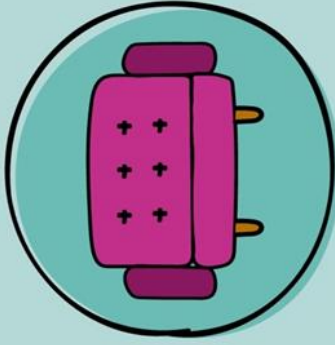
כְּנֻשׁוֹם בְּרִגְעַת



כְּשִׁתּוֹת



לְחֻבְרָה דוֹבֵר



כְּנוּחַ



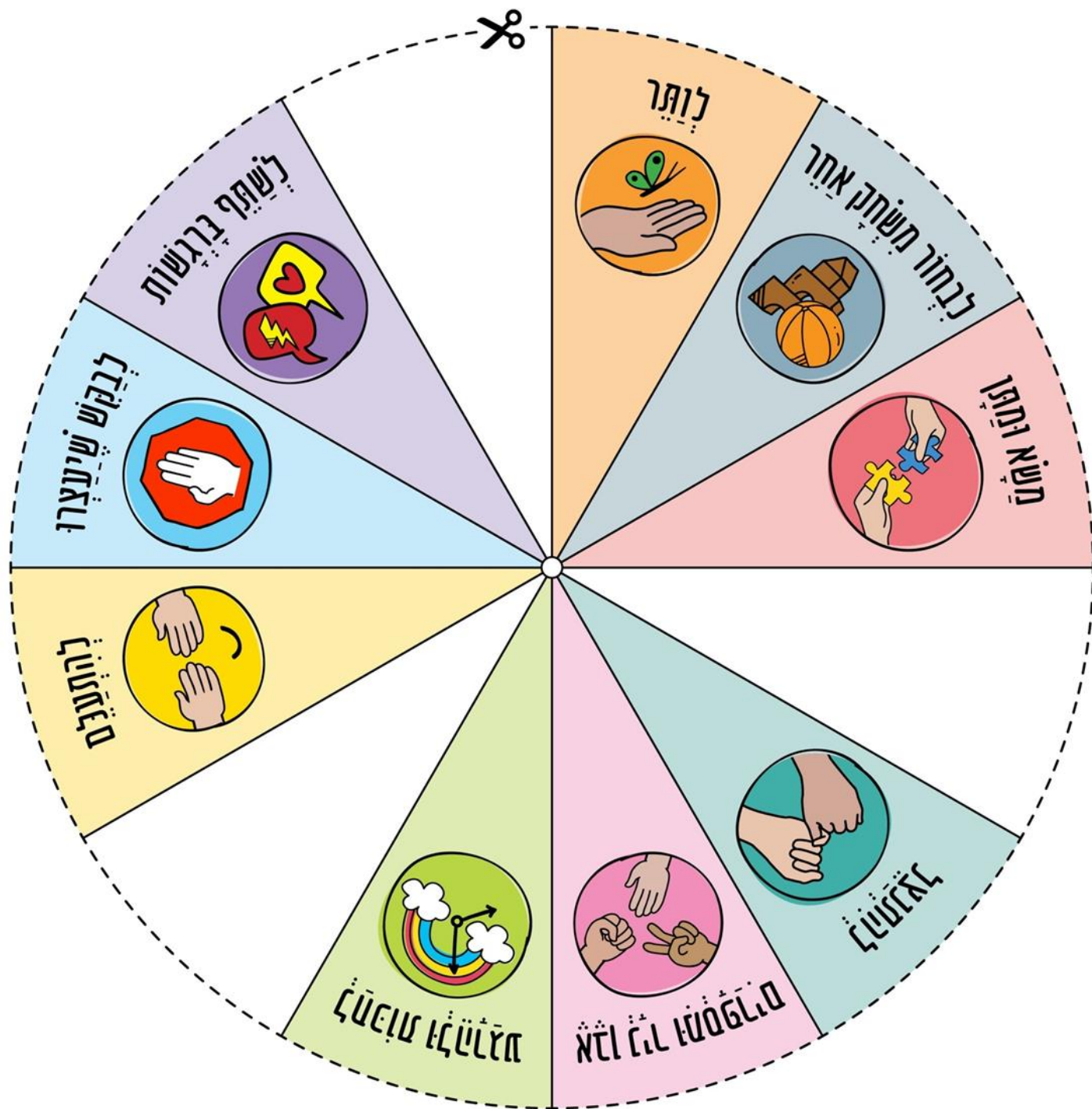
כְּשִׁמוּעַ מוֹדִיקָה



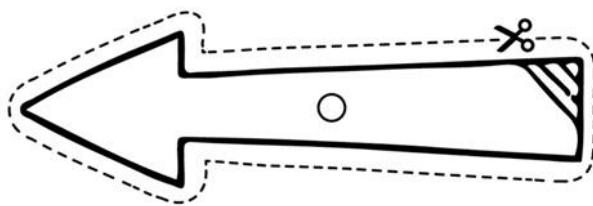
לְקַבֵּל חֲבוּבָה



לְצִוֵּר



לכור את החץ ולהכניס את הסיכה בסיוון העטל



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



ולנשתיף פעולה
עם חברים



לפתור
בעיות



לחשוב
מחשבות יעילות

כל הכבוד ל: _____ אנו גאים/ות בר!!

תרגילי מיינדפולנס:

לשבת כמו צפרדע \ אילין סנל

www.modan.co.il/frog1

www.modan.co.il/frog11

www.modan.co.il/frog5

www.modan.co.il/frog8

www.modan.co.il/frog6

www.modan.co.il/frog2

www.modan.co.il/frog9

www.modan.co.il/frog7

www.modan.co.il/frog3

www.modan.co.il/frog4

www.modan.co.il/frog10

לדוג ענן \ נעמי אפל

<https://vimeo.com/253224021>

דמיון מודרך ומדיטציה לילדים

"מקום בטוח" \ מוריה רוזנברג

https://youtu.be/_8wxZBPYK-U

מכתב לדוגמא: מפגש 1 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 לגנות בפתק.

בברכה,

מכתב לדוגמא: מפגש 2 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 צביקי" של יואל
אליצור. הילדים התייחסו לרגשות של צביקי 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 "צביקי" בבית.

בברכה,

מכתב לדוגמא: מפגש 3 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 גננת גירפה 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

מכתב לדוגמא: מפגש 4 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,

מכתב לדוגמא: מפגש 5 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:

התייחסות כללית לבעיה, הגדרת הבעיה, יצירת פתרונות חלופיים, קבלת החלטות וביצוע הפתרון והערכתו.
לדוגמה:

התייחסות 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 עיי
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,

מכתב לדוגמא: מפגש 6 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 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 בסיום התוכנית 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 וכדו'.

*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

מכתב פתיחה להורים - רקע לתכנית מרחב

הורים יקרים שלום,

בהתרגשות רבה אנו מתחילים בגן שלנו את תכנית מרח"ב (מרקם רגשי חברתי בגן). התכנית מיועדת לחיזוק הכוחות הרגשיים והחברתיים של ילדי הגן בשיתוף ולווי השירות הפסיכולוגי חינוכי של עיריית ירושלים.

התכנית בנויה משישה מפגשים לכל ילדי הגן שייערכו פעם בשבועיים, כאשר כל מפגש יוקדש לנושא אחד ובין המפגשים נתייחס לנושא ונמשיך להעמיק בו בגן.

הנושאים שנבחרו הוכחו כחשובים בבניית כוחות חוסן והתמודדות אצל ילדים וביניהם: זהות עצמית, הכרת רגשות, וויסות עצמי ועוד.

המפגשים יועברו לילדים בדרכים חווייתיות שונות - דרך משחק, הצגה, ספר וכד'. לאחר כל מפגש, אנו נשתף ונעדכן אתכם בתכנים הנלמדים (על ידי מכתב) ונזמין אתכם להתייחס לתכנים גם בבית.

בנוסף, בקרוב נשלח לכם הזמנה למפגש הורים כדי לשתף אתכם בעקרונות התכנית ולהתנסות בכלים בעצמכם.

נשמח לשיתוף הפעולה שלכם,

בכבוד והערכה,

צוות הגן