

## חזרנו - לקט פעילויות חווייתיות והמלצות לניהול שיח רגשי בגן

### גננות יקרות,

עם שובם של ילדי הגנים חוזרות גם אתן לשגרת הוראה ייחודית. במהלך השהייה הכפויה בבתיים ובתקופת הלמידה המקוונת, עשיתן מאמץ של ממש כדי להיות קרובות לילדים ומעורבות בשגרת חייהם, למרות הריחוק הפיזי. הקשר החינוכי שקיימתן והתקשורת הבינאישית הרציפה ששמרתן סייעו לילדים, ויסייעו לכן ולהם כעת עם החזרה לשגרה. למפגש עמכם ולנוכחותכם משמעות רבה עבור הילדים, והם ממשיכים לשאת עיניהם אליכן.

**החזרה ללמידה מתרחשת באופן מדורג וחשוב שנהיה מודעים לאותם היבטים בה אשר עשויים לאתגר את ילדי הגן מבחינה רגשית, חברתית ותפקודית -**

- פרידה מהבית ומההורים אחרי תקופה ממושכת של קרבה.
- למידה במתכונת מפוצלת (חצי גן)
- למידה לסירוגין עם הגננת ועם הסייעת
- חוסר גישה לחבריהם שנמצאים מעבר למחיצה
- שהות בגן בתנאי איסור ובצל חוקים רבים חדשים.
- פרידת בוקר מההורים בשער הגן
- ריחוק חברתי ופיזי אשר מקשה על האינטראקציה החברתית.
- למידה בתנאי לחץ (איום ההדבקה בעינו עומד).
- חזרה לשגרה אחרי שבועות ארוכים בהם חוו טלטלה רגשית
- חזרה בתנאי אי ודאות באשר להמשך.
- חזרה לנוכח ההבנה שהאחים הגדולים נשארים בבית.
- חזרה בעוד חלק מילדי הגן נשארים בבית לאור החלטת הוריהם.

היבטים אלו ועוד רבים אחרים מתקיימים לצד **חדוות המפגש**, שמחת האיחוד והצורך הטבעי והבסיסי להיות בחברת בני הגיל, ללמוד, ליהנות, להתפתח.

בשיחות בימים הראשונים חשוב לתת מקום למנעד הרגשות, להיות סבלניים לקצב האישי (שלם ושלכם) ולזכור, אין אנו מתחילים מהנקודה בה נפרדנו. הזמן החולף וקורותיו השפיעו על הילדים ועלינו. סבלנות ורגישות יסייעו לנו לשמור על עצמנו, על ילדי הגן ולבסס חזרה טובה ומיטיבה.

חשוב להיות רגישים ולזכור את אותם ילדי גן שהוריהם בוחרים לעת עתה לא להחזירם לגן. אותם ילדים והוריהם נתונים לסד לחצים, הסיבה שבעטיה בחרו שלא לשוב לגן עלולה להצביע על מצב מתח או קושי (ילד שמתמודד עם קושי רפואי, ילד שאחד מבני משפחתו מצוי בסיכון רפואי, ילד שהוריו חוששים, ילד שעלול להתקשות בהתמודדות עם ההנחיות החדשות ועוד ועוד). חשוב לשמור על קשר רציף עם אותם ילדים ועם הוריהם, להביע אמפתיה והבנה לבחירה שעשו אך גם להעביר מסר שהילד חסר וחשוב ושאנו מקווים שבמהרה ישוב לגן.

כמו כן חשוב לשמור על קשר חינוכי עם אותם ילדים, לשלוח חומרי למידה, להפנות למשדרים המקוונים ולהשתדל להשאיר אותם מעורבים בהווי הגן.

במסגרת תכנון הימים הראשונים חשוב למפות מידע חשוב אודות הילדים:

#### מעגלי חוסן

**ילדים** שבמהלך המפגשים המקוונים גילו מעורבות גבוהה, שתפו פעולה, שתפו במתרחש ותיפקדו.  
**ילדים** שנקטו יוזמות חברתיות – חגגו יומולדת מקוון לחבר, תלו שלטים, הכינו מחוות.  
**ילדים** שהוריהם עדכנו שהם בטוב, שהם חיוניים, יצירתיים, יצרניים.

#### מעגלי פגיעה

**ילדים** שמי ממשפחתם חלה או חלילה אף נפטר.  
**ילדים** שבני משפחתם עברו משבר אישי בתקופה זו - פיטורין, פשיטת רגל, קשיי פרנסה, מחלה, פרידה.  
**ילדים** שהתמודדו עם משברים אישיים במקביל – מחלה, אשפוז, פציעה, משברים רגשי.

### בברכת הצלחה ובתפילה לחזרה ברוכה ומוגנת לשגרה

#### חוזרים לגן בצל הקורונה - איך נכון לדבר על כך עם ילדי הגן?

**נתעניין בשלומם** – נפנה אליהם ונאמר להם יותר מפעם אחת שחשוב לנו לדעת מה שלומם. *מה שלומך? מה שלומכם?*

**נאפשר שיתוף** – נעודד את הילדים לשתף בשיחה, בציור, בכתיבת סיפורים ועוד. לאורך הימים הראשונים נפנה מדי יום זמן ומקום לילדים לשתף בדרכם באשר על ליבם. *מה תרצו לספר? מי רוצה לשתף במשהו שקרה לו בימי הקורונה? מה חשוב לכם שנגדע?*

**נעודד את הילדים לזהות כוחות שלהם** שבאו לידי ביטוי במהלך התקופה *מה עליכם לכתוב להיות חזקים? לאי עזרתם? איזו מחמאה קיבלתם בבית?*

**נזמין את הילדים לזהות את הקושי שחוו** – נאפשר להם לתאר רגשות מורכבים שחוו, בעיות עמם התמודדו. *מה עזר לכם להיות עצובים? מה עזר לכם דאגתם?*

**נעודד את הילדים לראות גדילה** – לבדוק עם עצמם מה התפתח, התחדש בהם וצמח *מה הצלחתם לעשות? ספרו על משהו נחמד שיצרתם? משהו מעניין שבניתם?*

**נעזור לילדים לתרגם את התקופה ל"סיפור"** – סיפור שאנו מצליחים לספר, יותר קל לנו להכיל. *איך נראה היה סדר היום שלכם? איזו פצולות משפחתיות צשיתם? מה צשיתם עם האחים שלכם? במה שחקתם? מה עצמם אתכם?*

**נעבד את חוויית הלמידה מרחוק** – *מה חשבתם על המפגשים שלנו כשנפגשו יחד במחשבים? מה היה נעים במפגשים האלו? מה היה לא נעים עבורכם?*

**נעבד את חוויית המרחק מהסבים והסבתות** – עבור חלק מהילדים הסבים והסבתות מעורבים מאוד בחייהם וחשובים להם. הריחוק הכפוי לתקופה כה ארוכה אינו קל ועלול להיות מלווה בתחושת געגוע, דאגה אולי אפילו כעס. *לאי אתם מתאצצעים? איך אתם שומרים על קשר עם סבא וסבתא?*

**נעבד את חווית הניתוק הפתאומי שהם חוו** - מבית הספר, מהחברים, מהחוגים  
ומהרבה הרגלים שהם מכירים ואוהבים. **מה הפסקתם לעשות באלף הקורונה? לאן  
כבר לא יכולתם ללכת?**

## **עיבוד רגשי של החזרה ללמידה בשגרה לא שגרתית**

**נדגיש את השגרה הידועה והמוכרת** - נשתמש במושגים הרגילים – גננת, חצר,  
מפגש, שיר בוקר, ארוחת עשר... נזמין את הילדים לזהות את המוכר והידוע **מה לא  
השתנה בכן? מה נשאר אותו דבר בכן ואחוז?**

**נעודד את הילדים להכיר את השגרה החדשה** - נבנה שגרה חדשה מושגית  
ומעשית, נמציא שמות לפעילויות החדשות, נהפוך את סדר היום החדש למובן וצפוי. **מה  
שונה בכן? מה שונה אצלנו? לאמה אנחנו לא רגילים עדיין?**

**נאפשר זמן הסתגלות** – נזכור שהחזרה לשגרה היא מבורכת אך לא פשוטה ונהיה  
סבלניים ואמפתיים לקשיי הסתגלות. **מה צורך לי להתרגל מחדש לחברות? מה אני  
צריך מהאננות? מה חשוב לי לאמר?**

## **רעיונות לפעילויות חווייתיות לתקופת ההסתגלות –**

- מדי בוקר כל ילד יקבל מדבקת לב ויספר מה שלומו הבוקר.
- במפגש סוף יום כל ילד יקבל מדבקת לב ויספר מה שלומו.
- שיתוף דרך תמונות בעזרת המצגת "[חוזרים לגן](#)".
- הגננת תכין ענן גדול ומדי סוף יום היא תצמיד עליו משאלות של ילדים לגבי מחר ("מה ארצה שיהיה מחר בגן"). הגננת תצלם את הלוח.
- הבאת פריט ששימח אותי בבית בימי הסגר.
- משחקי תפקידים – דברים ששימחו אותי בבית, דברים שהפחידו אותי, דברים שהצחיקו אותי, שיחת טלפון עם סבא וסבתא וכו'.
- תיבת מתנות קטנות – הכנת מתנות (ציורים, פלסטלינה, וכו') להורים ולאחים שלי שבבית.
- ציורים ומכתבים לסבים ולסבתות, לדודים ולדודות.
- עיצוב וקישוט מסיכות לפי מצב הרוח.
- להמציא מילים חדשות למילים התקופתיות - מסכות, אלכוג'ל, קורונה, בידוד, 2 מטרים...

- מדי בוקר ילדי הגן יברכו את הילדים מהגן שנשארו בבית, בברכת בוקר חביבה לחצי השני. הגננת תצלם ותשלח לילדים שנשארו בבית.

- מכינים יחד פעילות לחצי השני – חידון, הצעה ליצירה, סיפור, ציורים...

- נבקש מההורים לשלוח תמונות של ילדיהם עוזרים בבית בזמן הקורונה ונבנה את תערוכת גיבורי הקורונה

- נחבר יחד את "ספר הקורונה הגדול" – ניצור ספר גדול עם דפים ריקים. נכתוב בעמוד הראשון: מזמן מזמן בארץ רחוקה היה גן נפלא של ילדים גיבורים וילדות גיבורות. ילדי הגן אהבו מאוד את הגן. הם נהנו לשחק זה עם זה, ללמוד עם הגננת, לצייר, לרקוד, לשחק. יום אחד ילדי הגן נאלצו לצאת לחופשה מוזרה – חופשה שקראו לה חופשת קורונה. בזמן החופשה ילדי הגן היו גיבורים וגיבורות במיוחד. רוצים לדעת למה? בואו ונספר לכם...

ומכאן, לאורך השבוע הראשון, הגננת והילדים יכתבו יחד את הסיפור. כל יום יוסיפו עוד תיאור על משהו שהם עשו בבית כדי להסתדר בחופשת הקורונה. ילדים יוכלו לאייר ולהוסיף סיפורים ובסוף השבוע ניתן יהיה לשלוח גרסה מצולמת של הספר לכל ההורים כדי שהילדים יוכלו לספר את הסיפור בבתים.

- **נשחק משחקים שמאפשרים שיח רגשי כגון -**

**הרוח נושבת** (בלי להחליף מקומות – רק להיעמד מי שמזדהה עם המשפט) - לכל מי שהתגעגע לסבא וסבתא, לכל מי שהיה בזום עם הגננת, לכל מי שרצה כבר לצאת לטייל וכו'.

**כיסא המלך:** הילד ישב על כסא המלך, הגננת תציג לו פרוצופון רגש והילד יקרא לרגש בשם (כל בחירה תהיה נכונה) יספר איך מתי הוא הרגיש כך, איפה הוא היה כשהרגיש כך וכו'.

**משחק פנטומימה:** הילד עושה פרצוף/תנועה וילדים צריכים לנחש איך הוא מרגיש.

- **נקריא סיפורים שמעודדים שיתוף רגשי כגון -**

הארנב הקשיב – קורי דורפלד (שיח על רגישות והקשבה)

אוף איזה אח מרגיז – חוה בהרב ותמר אדר (שיח על מריבות עם אחים)

הארנב ממושי – שלומית כהן אסיף (שיח על חברים וגעגוע)

לאן הולכות הדאגות בלילות – אנתוני בראון (שיח על דאגות)

