



# חוסן - חוזרים להתחבר

## קצת אחרת

פעילויות<sup>1</sup> כישורי חיים עם החזרה לגן  
לילדי גן חובה

---

<sup>1</sup> שיעור זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי במשרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס



## **חוסן – חוזרים להתחבר קצת אחרת מפגשי כישורי חיים לילדי הגן**

### **כל מפגש - 25 דקות**

#### **מטרות המפגשים<sup>2</sup>:**

- לעזור לילדים במעבר לשגרה החדשה
- לסייע לילדים לשתף ברגשות שהם חשים בתקופה האחרונה
- לתת לילדים כלים להתמודדות עם השינויים
- לסייע לילדים להתחבר מחדש לשגרת הגן ולחברי הגן

**הקדמה לגננת:** במפגשים נעודד את הילדים לשתף ברגשות שהם חווים עם החזרה לגן, לתת להם שם ולשוחח עליהם. חשוב לשים לב לאותם הילדים שמתקשים להניח למה שקרה ומתקשים עם המעבר לשגרה החדשה. כדאי ליצור קשר עם הורי ילדים אלו כדי להבין מה עברו, לשוחח איתם אישית ובמידת הצורך גם להפנות ליועצת או לפסיכולוג הגן.

### **מפגש ראשון: שיתוף ברגשות**

#### **1. פתיחה**

שלום לכולם. אני שמחה לשוב ולראות אתכם! אנחנו שבים להיפגש, באופן קצת דומה למה שהיה לנו בעבר, אבל עדיין קצת שונה. אני מאוד מתרגשת לפגוש אתכם! אז איך ביליתם את החודשיים האחרונים? מה עשיתם בבית? (נאפשר לילדים לשתף בקצרה).

#### **2. פעילות שיתוף רגשות**

**עזרים:** אם יש בגן מרגישונים/ קלפי רגשות, מומלץ להיעזר בהם.

<sup>2</sup> הערה לגננת: אם התכנים של המפגש הראשון הועברו ב"זום" טרם הגעת הילדים אל הגן, תוכלי לשקול האם להעביר את המערך כמות שהוא בגן, לעשות שינויים קלים או להעביר רק את המפגש השני.



**הגננת:** בשבועות האחרונים חווינו שינויים רבים. אני בטוחה שלפעמים זה היה נחמד ונעים ולפעמים זה היה לא קל ולא נעים. עכשיו אנחנו שוב חווים שינוי וחוזרים לגן. החזרה לגן והמפגש המחודש עם החברים מעוררים בנו רגשות שונים. הנה, אנחנו שוב בגן, רואים את החברים שלא ראינו זמן רב. מצד שני אנחנו לא בבית עם המשפחה כמו שהתרגלנו בחודש האחרון. השבוע אנחנו נפגשים באופן קצת שונה ממה שאנחנו רגילים. אנחנו בקבוצה קטנה יותר ולא עם כל החברים והחברות. אני עם מסכה וכך גם כל הילדים שהם מעל גיל שש והמבוגרים שסביבנו, אנחנו נשטוף יותר ידיים ונקפיד להתעטש לתוך המרפק כפי שלימדו אותנו. כל הפעולות האלו שאנו עושים יסייעו לנו לשמור טוב יותר על עצמנו ואט אט אני מקווה שנוכל לחזור לשגרה ולפגוש את כל החברים.

היום נשים לב למה שקורה אצלנו, ממש בתוכנו. אני משערת שאתם הגעתם היום לגן עם הרבה רגשות. חלקם נעימים וחלקם פחות. תוכלו לשתף ברגשות האלה את החברים ואותי.

הגננת תשתף את הילדים, בסיפור אישי בו שיתוף של חוויה עזר לה לזהות את הרגש שהיא מרגישה ולהתמודד איתו (למשל: אתמול בערב הייתי במתח לקראת היום. דיברתי על כך עם חברה טובה שלי והבנתי שאני ממש מתרגשת לקראת הפגישה אתכם. אחרי ששיתפתי את חברתי חשתי הקלה. הרגשתי הרבה יותר טוב).

**הגננת:** לשתף ולספר מה קורה לי ואיך אני מרגיש – זה תמיד עוזר. חשוב לשתף אחרים בתחושות וברגשות שלנו. בואו נתחיל. אני רוצה לבקש מכם עכשיו להתבונן פנימה ולשאול את עצמכם איך אתם מרגישים עכשיו? מי רוצה לשתף ברגשות נעימים, דברים טובים שאתם מרגישים לקראת החזרה לגן, למפגש עם החברים האהובים, למשחק בפינות ובמשחקים אליהם התגעגענו? רצוי שגם הגננת תיתן דוגמה משלה.

**הגננת תאפשר לילדים לשתף ותעזור להם לשיים את הרגש שהם חשים.** חשוב לעזור לילדים לשיים את הרגש בלי לקבוע עבורם מה הם מרגישים. אם הילדים למדו בגן על רגשות אפשר להיעזר במרגישונים שיש בגן.



לאחר שהילדים משתפים ברגשות הנעימים שהם חשים, הגננת תשאל את הילדים שדיברו איך הם מרגישים עכשיו, אחרי ששיתפו אותנו ברגשות שלהם.  
**הגננת:** נעים להיות שוב ביחד, לדבר על מה שקורה לנו ולשמע איך הילדים האחרים מרגישים.

עכשיו, אני מבקשת מכל אחד לחשוב האם יש לנו גם רגשות פחות נעימים? אולי אנחנו חוששים שיהיה לנו קצת קשה להתרגל מחדש לגן? לחברים? אולי אנחנו מתגעגעים לאמא או לאבא? יכול להיות שלחלק מכם היה קשה להיפרד מאמא או אבא בלי שהם יכלו להיכנס לגן.

הגננת תאפשר לילדים לשתף ברגשות הפחות נעימים, (חשוב לעזור לילדים לשיים את הרגש בלי לקבוע עבורם מה הם מרגישים).  
גם כאן רצוי שהגננת תיתן דוגמה משלה.

**הערה לגננת:** חשוב לתת **לגיטימציה** לרגשות של הילדים ולעודד את הילדים **לתת שם לרגש** שלהם. כמובן שאין פה כוונה שאת תתני פתרונות לדברים שיעלו. העלאת הסיפור ונתינת שם לרגש יכולות להקל עליהם. במידה שעולים דברים קיצוניים, חשוב להתייחס אליהם בהמשך בשיחה עם ההורים ובמקרים מסוימים גם עם יועצת או פסיכולוג הגן.

לאחר שהילדים שיתפו ברגשות, הגננת תשאל את הילדים שדיברו איך הם מרגישים עכשיו, אחרי שהם שיתפו ונתנו שם לרגש שלהם?

**הגננת:** תודה ששיתפתם אותי ואת החברים ברגשות שלכם, אני מקווה שהיה לכם טוב לשתף ושזה הקל עליכם. אני מאוד שמחתי לשמוע שאתם יכולים לשתף בכך. זה נעים לשתף אחרים ולספר להם מה עבר עלינו, ואיך אנחנו מרגישים אחרי שלא התראינו כל כך הרבה זמן. השיתוף עוזר לנו להרגיש קרובים אחד לשני, במיוחד אחרי שלא התראינו במשך הרבה זמן, זה נעים. מעבר לכך, זה מקל עלינו לספר ולשתף ברגשות שאנחנו מרגישים, ואולי גם לראות שאחרים מרגישים כמונו.  
כולנו מרגישים רגשות שונים, נעימים ולא נעימים.  
אז מה אנחנו יכולים לעשות כשאנחנו מרגישים כל מיני רגשות?



ראינו **שלשתף ברגשות שלנו** זה חשוב **ושלתת שם לרגש שאנחנו מרגישים**, יכול מאוד להקל עלינו. לפעמים כדאי לדבר על מה שאנחנו מרגישים עם מבוגרים, אתם כמובן מוזמנים לפנות אליי או לדבר עם ההורים ולשתף במה שאתם מרגישים.

### 3. פעילות בלון הרגשות – הפעילות מסייעת באורור תחושות לא נעימות.

**הגננת:** אני מקווה שאחרי שדיברנו על הרגשות הלא נעימים שלנו אנחנו כבר מרגישים יותר טוב אבל יתכן שבפנים אנחנו מרגישים עדיין לא כל כך טוב. אני רוצה ללמד אתכם מה לעשות עם רגשות הלא נעימים שנשארים אתנו. נעשה זאת בעזרת יצירת בלון דמיוני ענק. מוכנים? מתחילים:

**הערה לגננת:** חשוב לקיים את תרגיל ניפוח הבלון הדמיוני **באוויר הפתוח**, **במרווחים גדולים בין הילדים**. אם אין את האפשרות לעשות זאת בתנאים הללו, **אנא הימנעי** מלעשות זאת ובמקום זאת עשי פעולות אחרות שמאפשרות גם הן אורור רגשות, כגון: לצייר את הרגש הלא נעים ולהכניס למגירה כללית בגן שאליה נכניס רגשות לא נעימים, משחק "המלך אמר" שבו נשלב משפטים מאפשרים כמו – "כשאנחנו משחררים את האגרופים/מרפים מהמתיחה של הידיים... אנחנו גם משחררים את הרגשות הלא נעימים" וכ'.

### ניפוח בלון דמיוני - הוראות לפעילות:

הבה ניקח את התחושות והרגשות הלא נעימים שלנו ושל החברים שלנו וננשוף אותן לתוך המעגל וביחד ניצור בלון ענק של רגשות. אל תדאגו, יש הרבה מקום לכל התחושות והרגשות של כולם. מכיוון שאנחנו צריכים מאד להיזהר בתקופת הקורונה, נרחיב מאד מאד את המעגל שלנו. כך גם הבלון שלנו יהיה באמת ענק. נצא לחצר ונתרחק מאד אחד מהשני אנחנו גם רחוקים וגם נושפים את האוויר למרכז המעגל. רואים את הבלון? עכשיו כשהרגשות הלא נעימים הפכו להיות בלון גדול שמרחף מעלינו, אנחנו צרכים לנפח אותו כדי לעזור לו לעוף גבוה גבוה (הילדים ינפחו בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות).



יופיי!!! איזה בלון גדול כולנו יצרנו וניפחנו יחד, כל הכבוד, עכשיו הגיע הזמן לשחרר אותו-1...2...3.. ונשחרר אותו לאוויר, נשלח אותו רחוק, רחוק עד שהוא כבר לא נראה לעין.

אני רוצה לספר לכם שכל אחד מאתנו יכול ליצור בלון דמיוני של רגשות ולהכניס לתוכו פנימה רגשות לא נעימים, לנפח את הבלון ואז... לשחרר אותו.

**הערה לגננת:** חשוב לא לתת הנחייה לפוצץ את הבלון. אנחנו לא מכוונים למסר שאנחנו רוצים לפוצץ ולהעלים את הרגשות הלא נעימים. כשאנחנו מנפחים את הבלון אנחנו קצת מאווררים את התחושה הלא נעימה שנשארה לנו וכשנשחרר את הבלון נוכל לעקוב אחריו ולראות אותו מרחוק (בדמיון).

**הגננת:** כיצד הרגשתם כאשר שחררתם את הבלון? האם אתם עדיין רואים אותו או שהוא נעלם?

אני מקווה שאתם מרגישים קצת יותר קל ונעים. אם אתם עדיין מרגישים את הרגשות הלא נעימים קצת, זה בסדר, לפעמים זה לא קל להתמודד עם רגשות לא נעימים. מי שזקוק לעוד עזרה או שמעוניין לספר לי עוד משהו חשוב, מוזמן לדבר איתי בתום המפגש.

**זכרו, כאשר יש לכם רגש לא נעים חשוב להבין מה הוא ולתת לו שם. זה כבר עוזר להרגיש יותר טוב. אתם יכולים גם להכניס אותו לתוך בלון הרגשות הדמיוני שמחכה לכם תמיד בכיס.**

#### 4. סיכום המפגש

**הגננת:** ילדים חמודים. סוף סוף חזרנו לגן, בצורה קצת אחרת, לא בדיוק כמו שהינו רגילים – אבל אנחנו יחד, וזה נפלא. כמו שאמרנו בתחילת המפגש, שינויים גורמים לנו להרגיש כל מיני רגשות, גם נעימים וגם לא כל כך נעימים וזה בסדר גמור. למדנו שלשתף ברגשות שלנו ולספר מה קורה לנו זה מסייע לנו להרגיש טוב יותר. שתפו ודברו עם החברים שלכם, עם ההורים והאחים ואיתי.



## מפגש שני – מתחברים מחדש

### 1. פתיחת המפגש:

**הגננת:** שלום לכולם. אני כל כך שמחה להיות אתכם ביחד! להמשיך להיפגש בגן האהוב שלנו, כמה נעים להיות אתכם, כמה דברים כיפיים אפשר לעשות כאשר אנחנו נמצאים ביחד בגן, אפשר למשל לשחק במשחקים האהובים עלינו: "ים יבשה" או "דג מלוח", אפשר לשחק "חפצים נסתרים" או "חם –קר" (הגננת תציין משחקים שנהוג לשחק בגן). איזה עוד דברים ניתן לעשות כאשר אנחנו יחד? (יש לאפשר לילדים לענות).

רצוי להתחיל את המפגש עם המשחק 'הרוח נושבת' או משחק אחר אותו הילדים היו רגילים לשחק במפגשים. אם הבחירה היא להתחיל עם המשחק 'הרוח נושבת' אפשר לתת הנחיות כמו: 'הרוח נושבת על כל מי ששמח לחזור לגן', 'הרוח נושבת לכל מי ששמח לפגוש חברים' (דומה).

### 2. מתחברים מחדש - משחק "המראה":

**הגננת:** במשחק "המראה" נתחלק לזוגות, אתם תעמדו אחד מול השני, במרחק של שני מטר זה מזה. בהתחלה ילד אחד יהיה המראה של הילד השני (כלומר יחקה את התנועות שלו) ואח"כ נתחלף.

הגננת תעזור לילדים להתחלק לזוגות ולהחליט מי מתחיל.

**הגננת:** מי שמתחיל יעמוד מול חברו, יעשה תנועות איטיות (הגננת יכולה להדגים תנועה אחת) והילד השני, יהיה ה"מראה" שלו, יעקוב אחריו ויעשה בדיוק את מה שהוא עושה. בואו נתחיל.

הגננת תמתין כדקה ותנחה את הילדים להחליף תפקידים.

**הגננת:** אחרי שהתנסיתם כל אחד בתורו, אני אשמח לשמוע מכם איך עשיתם את זה. כדי שהילדים שהיו ה"מראה" יצליחו לעקוב? באיזה אופן הילדים שהובילו היו צריכים לזוז? (באיטיות, בסבלנות) ומה הילדים שהיו ה"מראה" היו צריכים לעשות כדי להצליח לעקוב? (להתרכז, להקשיב, לשים לב).



ומה היה לכם יותר קל? להיות מוביל - זה שקובע מה יהיו התנועות, או להיות המראה - זה שמחקה את התנועות?

הגננת תבקש מכמה ילדים לשתף בהרגשה שלהם. היא תכוון לכך שיש מי שמרגיש יותר נוח להוביל ויש מי שמרגיש יותר נוח להיות מובל. זה גם יכול להשתנות במשחקים ובמצבים אחרים. לפעמים אנחנו כך ולפעמים אחרת. גם כשאנחנו מובילים וגם כשאנחנו מובלים אנחנו צריכים להיות קשובים לילד השני.

### **כשקשה להקשיב, במצב של חוסר סבלנות וחוסר נוחות -**

**הגננת:** ומה נעשה אם לא נוח לנו ואנחנו מעדיפים להיות בתפקיד השני? מזכיר לעצמנו **שכרע** תורו ואח"כ יגיע תורי. ואם עדיין לא כל כך נעים לנו במשחק הזה או בכל משחק אחר? כדי להרגיש יותר בנוח - נוכל לעצור לרגע, לקחת נשימה עמוקה, לכווץ חזק חזק את השרירים בגוף (הגננת תדגים) ואז לשחרר, ולקחת שתי נשימות איטיות. עכשיו אוכל לומר לעצמי שאחכה לתורי. בואו נתרגל את זה ביחד.

זה עושה תחושה נעימה יותר בגוף נכון?

**הערה לגננת:** אם הילדים מכירים נשימות איטיות אפשר להזכיר להם איך עושים זאת ואם לא, בלי להיכנס להסבר מלא, פשוט להדגים להם שתי נשימות עם הוצאת אוויר איטית. (גננות שמכירות את 'תכנית חוסך' - שימו לב שבעצם אנחנו מלמדים כאן את טכניקת עש'ן ד'ק בלי לקרוא לכך בשם - אנחנו עוצרים, מכווצים ומרפים את השרירים תוך כדי נשימה עמוקה ושחרור, נושמים שתי נשימות איטיות ומדברים לעצמנו דיבור עצמי שמכוון אותנו להיות מסוגלים לחכות לתורנו.) כדאי לחזור שוב ושוב על תהליך זה כאשר את מרגישה שהילדים בגן נקלעים למתח.

**הגננת:** כעת נהפוך לקבוצות קצת יותר גדולות ונחזור על משחק "המראה".

הגננת תעזור לילדים ליצור רביעיות מתוך חיבורי הזוגות שעומדים אחד ליד השני ותקפיד על מרחק מתאים בהתאם להנחיות.

בכל פעם יהיה ילד אחד שיהיה המוביל, וכל שאר הילדים בקבוצה יהיה המראות שלו שמשקפות את התנועה שהוא עושה.





הגננת תעזור לילדים להחליט מי מתחיל ראשון בכל קבוצה ותעזור להם לתרגל ולהחליף בין כל ארבעת הילדים. לאחר שכולם "הביטו" במראות, הגננת תזמין את כולם למעגל מרווח.

**הגננת:** עכשיו אנחנו עומדים להיות מראות כקבוצה אחת גדולה. הפעם, אני אסתכל במראה, ואתם כולכם תהיו המראות שלי ותשקפו את התנועות שלי. הגננת תוביל את התנועה במשך דקה - שתיים ואז כולם יעברו לישיבה במעגל.

**הגננת:** איך הרגשתם במשחק המראות? הגננת תעודד את הילדים לשתף בתחושותיהם. זה לא תמיד כל כך פשוט להוביל אחרים, להתבונן ולהיות קשוב לאחר. אבל זה גם כיף. לי המשחק היה מעניין וגם קצת מצחיק ומשחרר. שימו לב ילדים, אנו הצלחנו להיות המראות האחד של השני, היינו בקשר אחד עם השני בצורה נהדרת, בלי שדיברנו כלל! הצלחנו לראות אחד את השני ממש טוב, והרגשנו גם שראו אותנו. בפעילות שלנו בגן נזכור לשים לב אחד לשני, נקשיב זה לזה ולא נחשוש להגיד את מה שיש לנו להגיד כשאנחנו רוצים שיקשיבו לנו.

#### **4. סיכום מפגש:**

**הגננת:** אנחנו ממשיכים להתחבר מחדש עם הגן ועם החברים שלנו. היום התחברנו בעזרת משחק ותנועות. קודם שאלתי אתכם מה עזר לכם להיות "מראות" יותר מדויקות וטובות? ואתם עניתם שמה שעוזר זה לעשות את הדברים **לאט, בהקשבה, בסבלנות**. בואו ניקח אתנו את המילים החשובות הללו ונכניס אותן לכיס דמיוני. כך בכל פעם שניתקל בקושי או בתחושה לא נעימה נזכור לנשום **לאט** להמתין רגע **ובסבלנות ולהקשיב** לעצמנו ולאחרים.



## נספח – רעיון לפעילות נוספת:

### **גם הגוף שלנו משפיע על מצב הרוח**

**הערה לגננת:** תנוחות הגוף משפיעות על המחשבות שלנו ועל מצב הרוח שלנו. כמו ששיבה שמכונסת פנימה תגרום לנו להרגיש פחות נעים, הרי שקפיצות, דילוגים ושיבה זקופה ישפיעו לטובה על המחשבות שלנו ויעניקו לנו תחושה טובה.

**הגננת:** דרך נוספת שבעזרתה נוכל להשפיע על איך שאנחנו מרגישים היא בעזרת הגוף שלנו! בואו נשחק עם הגוף שלנו, נתרגל כל מיני תנוחות ונראה איך נרגיש. **נתחיל במתיחות** – עמדו כולם ומתחו את הידיים חזק חזק מעל הראש. עכשיו, הורידו את הראש לכיוון הרצפה כאשר הרגליים שלכם ישרות. עכשיו, הימתחו לצדדים וכו'. איך זה גורם לכם להרגיש? נעים, נכון?

- כעת בואו נחזור לשבת. אבקש מכם לשבת על **כיסא כשאתם מכונסים ומכווצים פנימה**. הטו את הראש מטה. ננסה לעשות זאת במשך דקה. איך זה גורם לכם להרגיש? (התנוחה הזו לא נעימה לנו במיוחד). כעת, אבקש מכם לשבת **זקופים בכיסא**, עם החזה מופנה מעלה ועם המבט מופנה כלפי מעלה, כמו גיבורי על, נתרגל זאת במשך דקה. איך זה גורם לכם להרגיש? האם זו תחושה נעימה? (התנוחה הזו גורמת לנו להרגיש טוב יותר).
- כעת עמדו שוב ובדקה הקרובה אזמין אתכם פשוט **לקפוץ במקום** (במידה שמגבלות המרחק בין הילדים מאפשרות, אמרי לתלמידים לדלג בכיתה). איך זה גורם לכם להרגיש? מי רוצה לשתף איך הוא מרגיש עכשיו?

**הגננת תסכם:** גילינו שכיף ונעים לקפוץ ולהתמתח. ראינו שתנוחות הגוף שלנו יכולות להשפיע על מצב הרוח שלנו. עכשיו כל מה שנותר זה להמשיך לקפץ ולמצוא תנוחות ישיבה והליכה שעושות לנו טוב, משפרות את מצב הרוח ומזכירות לנו כמה שאנחנו אוהבים לחייך, לצחוק ולשמוח.

כשאנו עושים את התרגילים האלו יחד, לפעמים אנחנו מרגישים עוד יותר טוב. כמה טוב לקפוץ ולהתמתח ביחד עם החברים בגן ולהרגיש שאנחנו כולנו קבוצה אחת.