

"לדעת איך לכעוס" - סדנאות לניהול כעסים- שפ"ח גבעתיים

ריקי שומן – רכזת הפרויקט

רקע ורצינול

השירות הפסיכולוגי בעיר משלב בשנים האחרונות עבודת מניעה וטיפול לשיפור מיומנויות חברתיות ומניעת אלימות, לצד העבודה הפסיכולוגית השוטפת במסגרות החינוך. בשנים האחרונות הופעלו במסגרת הפרויקטים סדנאות להורים, קבוצות לפיתוח מיומנויות חברתיות לילדים בגיל יסודי והכשרה והכוונה של אנשי חינוך בפיתוח תכניות למניעת אלימות. ביוזמת השירות ובשיתוף עם מחלקת החינוך ומפקחת גני הילדים, נבנה ותוכנן הפרויקט לגני הילדים. הרעיון לסדנאות לניהול כעסים במוסד חינוכי, הופעל במסגרת פרויקט בשפ"ח חיפה לפני מספר שנים ובמסגרתו הועברו סדנאות לכיתות א' וב' בבית ספר יסודי. על בסיס רעיון זה, החלטנו לפתח סדנאות לניהול כעסים בגיל הרך תוך שימוש באלמנטים מתוך טיפול CBT (קוגניטיבי התנהגותי) והתאמתם לשדה החינוכי.

מטרות

מטרתנו הייתה ליצור שפה משותפת בין הורים, ילדים ואנשי חינוך סביב הנושא של ניהול כעסים. במסגרת שיפור מיומנויות בין אישיות ושיפור התמודדות אישית עם מצבי לחץ, רצינו ללמד ילדים "איך לכעוס בצורה טובה", ללמד טכניקות להרפיה וניהול כעסים כדי לאפשר לילדים בגן להביע כעס ותסכול בצורה יותר מסתגלת ומתואמת חברתית. כמטרה משנית, רצינו לחזק כישורי התמודדות עם כעסים בקרב הורים וצוות הגן.

מהלך הפרויקט

נבנתה קבוצת פסיכולוגים בתחנה שהיו מעוניינים לקחת חלק בפרויקט ובמשך כחודשיים במפגשים קבועים נבנתה תכנית ההתערבות בגנים. התכנית נפתחה בסדנת פתיחה לכלל הגנות בעיר בהנחיית 2 פסיכולוגיות מהתחנה. בסדנאות התמקדנו בהבנה של תופעת הכעס תוך התנסות אישית של הגנות בהתייחסות לארבעה מרכיבים: רגש, מחשבה, התנהגות ופיזיולוגיה של כעס. נבדקה ההבחנה בין ההיבטים השונים, נלמדו מספר טכניקות של הרפיה גופנית ורגשית, באמצעות הרפית שרירים, נשימה ודמיון מודרך. בהיבט הקוגניטיבי, נלמדו עוותי חשיבה טיפוסיים ודרכי השפעתם על רגש והתנהגות בזמן כעס. הוצגה בפני הגנות דרך הפעולה בה יפעל הפרויקט במטרה לשתף בתכנית ולהבהיר מה תפקיד הגנות מבחינת ליווי, ארגון קבוצות הילדים והיישום בגן בין המפגשים.

מתוך הגנות שפנו בבקשה ליישם הפרויקט בגנים, נבחרו 13 גנים ונערכו סדנאות ב- 13 גני חובה (בהן השתתפו כ- 450 ילדי גני החובה).

בכל גן נערכה הרצאה להורי הגן, במסגרת ההרצאה הוצגה להורים תכנית המפגשים שיערכו עם ילדיהם ונערכה סדנא חווייתית על כעסים ודרכי שליטה בכעסים (תכני הסדנא דומים לתכני הסדנא שהועברה לגנות).

כ-400 הורים השתתפו בסדנאות בגנים, שבסיומן הובעה מצד ההורים הערכה רבה ושביעות רצון גבוהה מהסדנא, השתתפות ההורים הייתה רבה והושגה הענות רבה לקראת הפרויקט ושותפות ההורים במטרות ודרכי הפעולה.

המפגשים עם הילדים

כל גן חולק ל-4 קבוצות כאשר כל קבוצה נפגשת עם הפסיכולוג – מנחה הסדנא למשך כ- 4 מפגשים, חצי שעה כל מפגש בתדירות של כפעם בשבוע (מפגש אחרון נערך בהפרש גדול יותר). בכל קבוצה השתתפו כ- 7-8 ילדים.

מפגש ראשון

במפגש זה נערכה הכרות עם הילדים במפגש חווייתי שבו הילדים התבקשו לספר על אירוע שבו חוו כעס כלפי אחר (בבית, בגן או בכל מקום אחר). הילדים שיתפו את חברי הקבוצה באירוע ובהמשך על דמות ענקית מפולגל, סימנו בעזרת מדבקות היכן הרגישו את הכעס בגוף. הילדים למדו את ההבחנה בין כעסים בעוצמות שונות, מחשבות שונות והיבטים גופנים שונים סביב אירוע מכעיס. כמו כן, נלמד ההבדל בין כעס שרואים אותו לכעס שאחרים לא רואים אבל מורגש בפנים. ("_____").

הילדים הביאו דוגמאות רבות של דברים מכעיסים, כמו: התמודדות עם אחים צעירים, הצקות של ילדים אחרים או לקיחה של משחקים או חפצים אישיים בלי רשות.

מפגשים שני ושלישי

נלמדו טכניקות שונות של הרפיה באמצעות סיפור ילדים. נלמדו הרפיית שרירים, נשימה סרעפתית באמצעות בועות סבון ודמיון מודרך.

מפגש רביעי

המפגש האחרון הוקדש ללימוד ופיתוח מודעות לגבי שיטות להתמודדות עם כעס דרך התנהגויות מרגיעות (כמו לקרוא ספר, לדבר עם חבר, לספור עד 10, לצאת מהחדר, מוסיקה ונגינה ועוד). בפני הילדים הוצגו באמצעים חזותיים ובצוירים כ- 30 שיטות שונות לפעילויות מרגיעות והם בחרו את המתאימות עבורם. נערכה שיחה שבה סוכמו התכנים שנלמדו.

הגנת וצוות הגן, השתתפו לסירוגין בסדנאות וערכו רישום בזמן המפגשים. כמו כן נערכו שיחות עם הגנות בין המפגשים על מנת להעריך וללמוד את התקדמות הפרויקט והשפעת המפגשים על הילדים והגנות. במקביל, נערכו מפגשים קבועים בשירות בין הפסיכולוגים המנחים, כקבוצת למידה והתחלקות ולצורך הפקת לקחים.

סיכום

לאחר שנה של פרויקט (מתוך שנתיים) ומתוך למידת חומר הסדנאות שנערכו על ידי 6 הפסיכולוגים, נראה שאכן הפרויקט היה משמעותי ורלוונטי בגנים.

לא נבדקה ההשפעה על רמת האלימות בגנים לפני ואחרי הפרויקט, אך מטרתנו הייתה ליצור שפה משותפת, לאפשר שיחה חופשית בגן בנושא בין הגננת והילדים, בין הורים לילדיהם ומטרה זו הושגה (כך עולה מניתוח שיחות המשוב עם הגננות והערכות הפסיכולוגים המנחים).

כמו כן, הפסיכולוגים מדווחים על שיפור גדול בהכרות עם ילדי הגן והוריהם. נצפו פערים גדולים בין הסדנאות בגנים השונים ובין תתי הקבוצות מבחינת השתתפות הילדים ועומק הדיון הקבוצתי.

הכניסה לגנים והשיחה עם ילדי הגן אפשרה הצצה אחרת לעולמם הרגשי של ילדי הגן ולדרכי התמודדות של ילדים עם מצוקה רגשית. הכרות זו אפשרה זיהוי ואיתור מצד הגננת (שהשתתפה בסדנאות) של ילדים המתקשים בניהול כעסים ומבטאים אגרסיביות או מופנמות רבה מהצד השני.

השינוי המשמעותי נוצר בהעברת חלק מהאחריות אל הילד עצמו (או אל ההורה המבוגר הכועס) בשליטה עצמית בזמן כעס. האחריות לעשות משהו כשמרגישים "כעס" או "זעם", אחריות על ניהול הרגש, הפחתת עוצמתו או חשיבה על פתרון בעיות.

מצאנו בסיכום הביניים שאכן הגננות זקוקות לעבודה נוספת בתחום, להעמקה של לימוד שיטות הרגעה עצמית, הנחיה עצמית והתמודדות עם שליטה עצמית בכעסים, בכדי שיוכלו ליישמן ביעילות ולהמשיך בהפנמתן אצל ילדי הגן.

במסגרת הפרויקט, ניתן דגש רב, לא רק על הילדים המבטאים כעס בצורה אגרסיבית, אלא גם לילדים המופנמים, המתקשים לבטא רגשות קשים, במטרה לזהות ולטפל בצורות השונות של קושי בהתמודדות עם כעסים. מבחינה זו, הסדנא לא הייתה רק מודל למניעת אלימות, אלא אפשרה הגברת מודעות של הורים ואנשי צוות הגן לקשיים של הילדים ה"אוגרים" כעס בתוכם והמתקשים לבטאו בצורה מתאימה.

הפרויקט הצליח להערכתנו גם בשל השותפות היפה בין השירות הפסיכולוגי למחלקת החינוך ולפיקוח. השותפות התבטאה הן בליווי ובשותפות המקצועית והן במימון נרחב של מחלקת החינוך (שאפשר הרחבת הפרויקט למספר רב של גנים), ועל כך תודתנו.

הכניסה לגנים והדיבור הישיר עם הורים, אנשי חינוך וילדים בנושא הטעון רגשי כמו כעס, סייעה להעמקת הקשר בין השירות הפסיכולוגי לגני הילדים בכיוון של שיפור וקידום עבודה רגשית בגנים.

בשנת הלימודים הקרובה יעברו עוד כ- 13 גנים את התכנית וסיכום של הפרויקט הכללי יינתן בסוף שנת הלימודים הבאה.