

מדינת ישראל

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

השרות הפסיכולוגי ייעוצי

מעגל הקום



**קידום אקלים וכישורי חיים
בגן הילדים**

תכנית לגדילה אישית רגשית וחברתית.

ערכו וכתבו: דבורה מינץ, דליה גיא - דורון, יוכי בוימגולד

The Magic Circle

Human Development Program

Uvaldo Palomares, Geraldine Bal



עריכה ועיבוד חוברת מעגל הקסם – התשמ"ה (1976):

שושנה קדרון, עליזה גור

Human Development Training Institute, Inc.

הזכויות שמורות למשרד החינוך

פתח דבר

תכנית מעגל הקסם היא אחת המתודולוגיות לשיח רגשי חברתי ערכי בקבוצה.

אנו רואות חשיבות רבה שהלמידה הרגשית חברתית תתחיל מגיל הגן ותאפשר לילדים: להביע ולהקשיב לאחרים בקבוצה, להכיר את עולמם הרגשי, להכיר את כוחותיהם, ולהכיר דרכים מגוונות להתמודדות עם מצבי חיים האופייניים לגילם דרך הקשבה לעצמם ולאחרים בקבוצה.

השיח שנוצר בקבוצה הוא בתוך כללים ברורים ומכבדים.

מעגל הקסם הוא אחד הכלים שיש בידי הגננת ללמד כישורי חיים, לקדם אקלים מיטבי בגן.

התכנית המוצעת מבוססת על תכנית שנכתבה בארה"ב ב-1960 על ידי ג'רלדין בול והותאמה והתאמה למערכת החינוך בארץ ב-1972: "מעגל הקסם: תכנית התפתחותית לגדילה אישית וחברתית לגן הילדים"

התכנית במהדורה זו הותאמה לתכנית כישורי חיים הנכתבת לגני הילדים. היא מרחיבה את השיח הרגשי בשלושה תחומים מרכזיים: מודעות, וויסות רגשי ויחסים בין אישיים.

אנו מבקשות להודות:

לדבורה מינץ, דליה גיא דורון ויוכי בוימגולד על עריכה וכתובת מהדורה ניסויית זו.

לתמי אומנסקי, אחראית על הפיתוח המקצועי ועל הייעוץ לגיל הרך באגף ייעוץ, שפ"י, על הובלת הפיתוח.

לפסגת אילת על העיצוב הגרפי ועל הדפסת מהדורה ניסיונית זו.

אלה אלגריסי

חנה שדמי

מנהלת אגף יעוץ שפ"י

מנהלת אגף א'

שירות פסיכולוגי ייעוצי, (שפ"י)

המעגל הוא אחד הסמלים העוצמתיים ביותר בתרבויות רבות מאז ועד היום, הוא ביטוי אוניברסאלי חוצה מקום, זמן ותרבות. בתרבויות מזרחיות הוא מייצג את מחזוריות החיים, את הזרימה והמשכיות. ביהדות המעגל מקביל לנפש האדם במרכזו שוכן הניצוץ האלוהי.

בתרבויות שבטיות השתמשו במעגל כצורת התכנסות והתוועדות של אנשים. אנשי השבט התכנסו סביב המדורה העבירו את מטה הדיבור אחד לשני וכל מי שנשא את המטה סיפר את אשר על ליבו.

החוויה האנושית הרוחנית העוצמתית שבחוכמה עתיקה זו מגלמת בתוכה את מהותו של הקסם. קסם אשר ממשיך להתקיים ולהדהד במתודולוגיות התערבות שונות עד היום.

התוכנית "מעגל הקסם" פותחה בשנות ה-60 בארה"ב והותאמה למערכת החינוך הישראלית בשנות ה-70. לאורך השנים התוכנית חיה ונושמת והופעלה בגני הילדים ובבתי הספר בצורות שונות.

התוכנית המחודשת המוצגת בפניכם מבוססת על המתודולוגיה של התוכנית המקורית אך מותאמת מבחינה תכנית לתקופתנו ולתפיסות המיטביות והרווחה הנפשית שבבסיס עבודת השרות הפסיכולוגי הייעוצי. כמו כן היא כתובה באופן ייחודי לגיל הרך תוך הבנה מערכתית של המסגרת הגנית ומותאמת למבנה העבודה הקבוצתית של הגננות.

התוכנית נבנתה מחד כפרקטיקה יישומית להטמעת כישורי חיים בגיל הרך בהלימה לתוכנית הליבה של כישורי חיים הבנויה על שלושה מוקדים: זהות עצמית ואישית, ויסות רגשי וכישורים בינאישיים.

מאידך עומדת התוכנית בזכות עצמה כתוכנית לפיתוח שיח רגשי חברתי בגן והיא מוצגת כאחת מתוכניות שפ"י במסגרת התוכנית הלאומית לילידים ונוער בסיכון.

חוכמת השדה היא זו שמינפה כתיבה זו והובילה שלוש יועצות גיל רך ליצירה מושכלת זו.

תודתי הרבה נתונה לגב דבורה מינץ האחראית על תכניות הייעוץ בגיל הרך בתוכנית הלאומית לילידים ונוער בסיכון אשר הובילה את צוות הכתיבה בחוכמה וברגישות לתרגום החזון למציאות. לגב דליה גיא דורון ולגב יוכי בוימגולד יועצות מובילות ויוזמות בגיל הרך אשר מקצועיותן מורגשת ושזורה בכל תהליך היצירה.

תמי אומנסקי

ממונה על הפתוח המקצועי והייעוץ בגיל הרך

קראו והעירו:

גב' אורה גולדהירש, פסיכולוגית התפתחותית, האגף לחינוך קדם-יסודי.

גב' יעל בריל, יועצת חינוכית, ממונה על תחום כישורי חיים, שפ"י.

גב' רבקה נווה, יועצת חינוכית, רכזת הייעוץ לגיל הרך מחוז דרום בדימוס, שפ"י.

גב' צילה פתאל, יועצת חינוכית רכזת הייעוץ לגיל הרך מחוז מרכז וממונה על תחום המגדר בגיל הרך,

שפ"י.

תוכן עניינים:

3	פתח דבר
7	הצגת התכנית - הנחות יסוד ומטרות
8	מעגל הקסם בגן
9	חוקי המעגל
10	הפעלת המעגל בגן למה כדאי לשים לב במהלך המפגשים
12	הנחיית מעגל הקסם
14	מעגל מס' 1: "אני ומעגל הקסם"
	יחידה א': מודעות לרגשות
15	מבוא
16	מעגל מס' 2: "משהו שגורם לי הרגשה טובה"
17	מעגל מס' 3: "מחשבות נעימות"
18	מעגל מס' 4: "התנהגות חיובית"
19	מעגל מס' 5: "משהו שגורם לי להרגשה רעה"
20	מעגל מס' 6: "התנהגות לא נעימה"
	יחידה ב': ויסות רגשי
21	מבוא
22	מעגל מס' 7: "אני יודע לומר מה אני מרגיש"
23	מעגל מס' 8: "אני מקשיב לרגשות שלי"
24	מעגל מס' 9: "אני שולט בגוף שלי"
25	מעגל מס' 10: "עשיתי זאת לגמרי בעצמי"
26	מעגל מס' 11: "אני מבין חוקים"
27	מעגל מס' 12: "בנות ובנים – מגדר"

יחידה ג': יחסים בין אישיים

28 **מבוא**

29 מעגל מס' 13: "דברים שאני אוהב לעשות עם חברים"

30 מעגל מס' 14: "גרמתי הרגשה טובה לחבר"

31 מעגל מס' 15: "עזרה בין חברים"

32 מעגל מס' 16: "הייתי צריך עזרה ולא קיבלתי"

33 מעגל מס' 17: "לא שיתפו אותי"

34 מעגל מס' 18: "פגעתי בחבר / חבר פגע בי"

35 מעגל מס' 19: "השלמתי עם חבר"

36 מעגל מס' 20: "נפרדים מקבוצת המעגל"

37 **ביבליוגרפיה**

נספחים:

38 נספח 1: מילים המביעות רגש

40 נספח 2: חוקי מעגל הקסם מאוירים

42 נספח 3: "איך פותרים קונפליקטים בגן באמצעות מעגל הקסם?"

43 נספח 4: מעגל התמודדות עם מצבי לחץ / חירום

44 נספח 5: "מעגל הרגשות" – מעגל מס' 7

45 נספח 5: "מד מצב רוח" – מעגל מס' 8

מעגל הקסם-

תכנית התפתחותית לגדילה אישית - רגשית וחברתית בגן הילדים

"מעגל הקסם" הינה תכנית למידה התפתחותית העוסקת בתכני הרווחה הנפשית.

התכנית פותחה בארה"ב בשנות ה-60 והותאמה למערכת החינוך הישראלית מספר שנים מאוחר יותר. (1976).

התכנית בנויה על התשתית התפיסתית של תכנית "כישורי חיים" והוצגה ע"י שפ"י כאחת מתכניותיה לצוותי גן במסגרת התכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון - 360°.

תוכנית "מעגל הקסם" יוצאת מתוך גישה מערכתית, המשולבת בתוך תכנית הלימודים. מטרתה לאפשר לילדים להיות מעורבים בצורה בונה בפיתוח מודעות עצמית, בהגברת הביטחון ובהבנת סיבות ותוצאות ביחסים בין אישיים. היא מזמנת לילדים התנסות בקבלה, בהקשבה (לזכות בתשומת לב ולהעניקה) ולהתמקד ברגשות שיש לכל אדם.

הנחות יסוד:

- ✓ בכל אדם טמון פוטנציאל להתפתחות רגשית - חברתית, שניתן לממשו בתנאים חינוכיים הולמים.
- ✓ מודעות לרגשות, דימוי עצמי מותאם ותפיסה תקינה של המציאות יתרמו לקידום כישורים חברתיים ולימודיים.
- ✓ שימוש בשפה הנו אמצעי מרכזי להבנת תהליכים רגשיים וחברתיים.

ליחסים הנרקמים עם הגננת ולאיכות המגעים החברתיים של ילדים בגן, השפעה מכרעת על התפתחות רגשית וחברתית בגיל הרך.

מטרות התוכנית

- ✓ קידום מודעות לרגשות, ויסות רגשי ויחסים בינאישיים.
- ✓ בניית התערבות מוקדמת, המטפחת הסתגלות חברתית מיטבית.
- ✓ מתן ביטוי לחוויות הרגשיות של הילד, במצבי חיים שונים במסגרת הגן ומחוצה לו, בהתייחס לעצמו ולזולתו.

מעגל הקסם בגן

לך הגננת....

תהליך העבודה המובנה של "מעגל הקסם" מאפשר לך ליצור מסגרת מוגנת לשיח, המקדם אקלים מיטבי וכישורי חיים בקרב ילדי גן. מתווה "אופק חדש" מאפשר הזדמנות להעמקת השיח הרגשי ולעבודה עם קבוצות קטנות.

תכנית זו מאפשרת מסגרת הולמת ומשמעותית להפעלה, המותאמת לאוכלוסיות הגן השונות. המפגש הקבוצתי מאפשר התייחסות אל ילדי הגן כפרטים וכחלק מקבוצה ומזמן להם למידה רגשית חברתית, תרגול ויישום של תהליכי תקשורת עם בני גילם. התוכנית מעשירה את ארגז הכלים שלך לעבודה עם קבוצות ילדים בגן.

התכנית בנויה על הדחף הבסיסי של ילדים להתפתח בהתאם למשוב שהם מקבלים. היא טומנת בחובה את מה שגננות עושות יום יום כדי לטעת תחושת אחריות ובטחון עצמי בילדים.

המעגל הוא סביבה חברתית מוגנת, המאפשרת ביטוי לרגשות כמו פחד, כעס או טינה במקום להתכחש להם או להדחיקם. במעגל מתנסה הילד בחוויה של קבלה והענקה של תשומת לב ובהאזנה לזולת. הוא לומד להעריך את מה שאחרים עושים למענו.

התכנית שיטתית, מובנית למחצה ועם זאת גמישה ופתוחה. ההתנסות בכל שלב, מכינה את הילדים לנוע בהדרגה לשלב הבא.

מדריך הפעילות מציע 20 נושאים מרכזיים לפגישות מעגל. כל פעילות מתייחסת לאחד משלושת תחומי ההתפתחות: מודעות לרגשות, וויסות רגשי ויחסים בין אישיים. בכל מערך מעגל קיימות הצעות לפעילויות נוספות במעגל, לשם הרחבת השיח על הנושא. הרעיון המנחה הוא ליצור השפעה מצטברת חיובית, שתביא לצמיחה אישית בעלת משמעות.

רוב הפעילויות מתאימות לכל קבוצה, אך מאחר שהקבוצות שונות זו מזו, יתכן שתמצאי לנכון לבחור בין הפעילויות באלו המתאימות יותר לקבוצת הילדים בגן. זאת ועוד, ניתן ליצור מעגלי שיח סביב קונפליקטים בגן על בסיס ההצעות בתוכנית. (נספח מס' 2)

מצבי לחץ וחירום מתרחשים בחיי הגן. מצורף מפגש מעגל, המציע דרכי התמודדות מגוונות עמם.

לפעילות מעגל הקסם מאפיינים מיוחדים:

- ✓ הישיבה היא במעגל.
- ✓ המעגל מונה 6-8 משתתפים. מומלץ על קבוצות קבועות.
- ✓ הילדים, ולא המנחה, הם הדוברים העיקריים.
- ✓ השיחה מוקדשת למצבי חיים שונים, מחשבות, רגשות והתנהגות במצבים אלו.
- ✓ חשוב לתת לגיטימציה לדברי המשתתפים.
- ✓ החוקים של המעגל חשובים ליצירת התחושה של המוגנות בקבוצה. הם שומרים על הקסם במעגל ומסייעים ליצירת אווירה של קבלה והתייחסות של כבוד לכל משתתף.

חוקי המעגל

חוקי "מעגל הקסם" מזמנים שיחה בגבולות ברורים.

קיימים ארבעה חוקי בסיס עבור שיח בקבוצת המעגל בגיל הרך. ישנה אפשרות להוסיף חוק נוסף, בהתאמה לצרכים המשתנים של כל קבוצה. (נספח מס' 3)

מס' החוק	החוק	משמעות החוק
1.	לכל אחד יש זכות דיבור במעגל.	ילדי הקבוצה מקבלים הזדמנות לשיתוף והקשבה.
2.	יש לנהוג בשיח מכבד במעגל.	תרגול כשורי שיח – שמירה על קשר עין עם הדובר, לא נכנסים לדברי האחר, קבלה של דברי החבר.
3.	מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל.	ההקשבה לאחר וההקשבה אלי, תבנה את האמון שיווצר בין חברי הקבוצה. להקשבה משמעות מרכזית בשיח הקבוצתי.
4.	השיתוף במעגל אינו חובה.	השיח בקבוצה הינו זכות. הילד שותף פעיל בתור מקשיב. תהליך השיתוף בשיח נבנה בהדרגה.
5.	ניתן להוסיף חוק המותאם לצרכי הקבוצה.	המנחה וחברי הקבוצה יכולים להציע חוק נוסף, שיאפשר מרחב מוגן לשיחה.

הפעלת המעגל בגן

על מה כדאי לחשוב לפני הפעלת התוכנית בגן?

שאלות לגננת

- ✓ האם אני יכולה לפנות זמנים קבועים במשך היום ובמשך השבוע על מנת לשבת עם קבוצה ללא הפרעה?
- ✓ איך אבנה את הקבוצות? האם הקבוצות תהיינה הומוגניות מבחינת הגיל והיכולות של הילדים או יש עדיפות לקבוצות הטרוגניות? האם לבנות קבוצות על פי חברויות בין ילדים?
- ✓ האם אני (מנהלת הגן) אהיה המנחה היחידה, או אשתף דמויות נוספות בצוות בהנחיה (סייעת, גננת משלימה, וכו')?
- ✓ האם כל הקבוצות ידונו באותו נושא או קיימת אפשרות למגוון נושאים על פי הצרכים של כל אחת מהקבוצות?
- ✓ האם ליידע את הורי הגן בהפעלת התוכנית ואיך לעשות זאת?
- ✓ מתי ובאלו תנאים נשתף את הורי הילד ואו גורם מקצועי בתכנים המחייבים התייחסות נוספת שהילד העלה?

מהלך המעגל:

- ✓ פתיחת המעגל: הזמנת החוקים למעגל, חזרה על החוקים.
- ✓ פתיח, תרגיל חימום, חיבור לנושא המפגש.
- ✓ הצגת הנושא
- ✓ זמן למחשבה – "יחידה של שקט".
- ✓ פתיחת השיחה: "מי רוצה לשתף אותנו ב..."
- ✓ אפשרות לחזרה "שמעתי אותך..."
- ✓ במקרה של דילוגים לחזור לסבב ולאפשר למדלגים לשתף.
- ✓ סיכום "מה למדנו ממה שסופר ביחס לנושא..." "מה למדתי מדברי..."
- ✓ משוב על כיבוד החוקים.
- ✓ סגירת המעגל.

למה כדאי לשים לב במהלך המפגשים?

- ✓ בפתיחת המעגל "להזמין" את חוקי המעגל למפגש – לחזור על כך בכל מפגש.
- ✓ כלים לחיזוק נוכחות הכללים בתחילת המפגש: מידי פעם לבקש "מי יכול להזכיר לנו את אחד החוקים של המעגל?" מידי פעם לשאול "איזה חוק חשוב לכם ביותר (ולמה)?"
- ✓ לאחר הצגת הנושא או הצגת השאלה המרכזית במפגש – לתת רגע למחשבה, רגע של שקט.
- ✓ לאחר רגע המחשבה, להסתכל על הילדים ולנסות להזמין לשיחה או לסיפור את הילד שמביע בעיניו או בשפת גופו כי הוא מוכן לפתוח. רצוי לא להזמין בכל מפגש את אותו הילד לפתוח את השיחה, גם אם הוא ילד מילולי, זורם ובעל בטחון עצמי...
- ✓ לאחר דברי הילד הפותח, להציע לחבר מימינו או משמאלו לשתף את הקבוצה, ואז לעבור על פי הסדר עד חזרה לילד שפתח... דרך זו תעזור לשמור על הסדר ולזכור טוב יותר מי עדיין לא שיתף, מי דילג על תורו ולהציע לו להשתתף לאחר סיום הסבב הראשון במעגל.

שאלות העשויות לעלות בהפעלת המעגל בגן

- ✓ איך אגיב במקרים של הפרת כללי המעגל?
- ✓ איך אעודד את הילדים לספר את סיפורם האישי ולא לחזור (בנוסחים שונים) על דברי הראשון במעגל?
- ✓ האם להיות שותפה במעגל ולספר את הסיפור שלי, או להישאר בתפקיד המנחה?
- ✓ איך אעודד ילד אשר שותק ואינו משתתף פעם אחר פעם, מעגל אחר מעגל?
- ✓ מהו "הקו האדום" בסיפורי הילדים? מתי אאלץ להפסיק סיפור של ילד אשר חושף אותו במידה לא מותאמת, איך אעשה זאת?
- ✓ איך אגיב לסיפור דמיוני או לסיפור מופרך של ילד במעגל?

מה לעשות ואיך להתמודד?

הנחיית המעגל

במעגל מתכנסים 6-8 ילדים, בקבוצות קבועות. חשוב שתמצאי מקום זמן שיאפשרו מרחב שקט ככל האפשר ותחושת אינטימיות.

התחילי את המפגש בתרגיל חימום, היוצר אוירה נעימה בין המשתתפים במעגל. הקדימי בהצגת הנושא: "היום נדבר על....", כדאי להרחיב במתן דוגמאות או, בשעת הצורך, גם ניתן להדגים את הנדרש מהילדים. בתקופה הראשונה, לרוב את תהיי הפותחת. במהלך הזמן בוודאי תהיה מצד הילדים היענות רבה יותר לשאלה "מי רוצה להיות ראשון?". לא נאיץ בילדים לדבר. נמתין בסבלנות כאשר משתררת שתיקה. הילדים זקוקים לזמן כדי לחשוב מה לומר או לאזור אומץ לומר זאת. במידה והילדים זקוקים לעידוד נוסף על מנת לשתף פעולה ניתן להציע: "נעצום עיניים ונחשוב על....". אם יתחילו כמה ילדים לדבר יחד, נבקש מכולם, פרט לאחד, לחכות ולהקשיב. ניתן להבטיח כי לכל אחד בתורו תהיה זכות דיבור.

נקבל את תרומתו של כל ילד לשיחה, תהיה זו אפילו מילה אחת בלבד. נכוון את הילדים להתמקד בביטוי רגשות יותר מאשר ב"סיפור". נוכל להציע: "התוכל לומר לנו מה הרגשת כאשר....?", ואפילו להציג לפנייהם מלים המביעות רגש, כגון: "אתה נהנה, שמח, מופתע, נלהב, נרגש...." בדרך זו נרחיב את יכולתו של הילד להביע רגשות. (נספח מס' 1)

נדגים יחס של כבוד לכל אחד בדרך של קבלה. נמנע משיפוט ומהטפת מוסר ובכך נחזק את תחושת הביטחון של היחיד בקבוצה. נהיה מוכנים לכך שבגיל צעיר, ובעיקר בשלבים הראשונים, נוטים הילדים לחזור על דברי חבריהם. נקבל חזרות אלו ללא שיפוט, נתייחס לחיקוי כאל שלב בתהליך הלמידה. כשהילדים יחושו בטחון במעגל, ימעטו החיקויים. ילדים נוטים לומר מה שמצפים מהם, עד שהם חשים קבלה ללא תנאי. נאמר להם שזה בסדר לבטא מה שהם באמת מרגישים. יחד עם זאת ניתן לשאול שאלה מכוונת כדי לפתוח ולהעשיר את מגוון הסיפורים. נשאל שאלות פתוחות כמו: "אתה מוכן להוסיף עוד?" או שאלה ספציפית כמו: "מתי....איפה...?" אין לשאול: "למה?" ילדים קטנים מתקשים לענות על שאלה זו. לאחר ששני ילדים אמרו דברים דומים, הסבו את תשומת לב האחרים לכך שיש וילדים מרגישים תחושה דומה ואחדים מרגישים אחרת וכי "זה בסדר".

הלמידה להאזין היא אחת המטרות העיקריות. הדרך היעילה להשיג הקשבה היא הדוגמה האישית והבעת הערכה לילדים המקשיבים. כיצד נדגים הקשבה טובה? נמקד תשומת לב בדובר, לעיתים נחזור על הנאמר או נציע לילדים לחזור על דברי חבריהם. נאמר למשל: "מי מוכן לחזור על מה שרוני סיפר?". התהליך של דיבוב הילדים מתפתח בהדרגה. הבעת הרגשות היא העיקר. נעזור לילדים להבהיר את מחשבותיהם ונתייחס לדבריהם. כדאי להתייחס לשפת הגוף ולהבעות הפנים של הילדים.

יש וילדים נוטים להאריך בדיבור, כי אינם בטוחים עדיין, שתהיה להם הזדמנות נוספת להתבטא. במהלך הזמן ייווכחו בזכות המובטחת של כל אחד מהמשתתפים לדבר בכל פגישה.

כאשר ילד מדבר על משהו שאין לו שייכות ישירה לנושא (למשל, מבטא הרגשה רעה כשהנושא הוא "משהו שגורם לי הרגשה טובה"), ניתן לו הרגשה שדבריו התקבלו בכבוד ונטה בעדינות את השיחה לרגשות חיוביים.

לעיתים ניתקל בתופעות של אי מנוחה, צחוק, פיהוק או בכי בקרב הילדים. אלה הן תופעות של מתח או מבוכה. נגיב בתשומת לב ובחמימות. כיצד נסייע לילד הרוצה לדבר אך חושש? נוכל לעודדו בעזרת אחת הדרכים הבאות: הוא יכול לחזור על דברי אחד הילדים, ללחוש באוזן המנחה או באוזן אחד הילדים את הדבר שברצונו לומר. נציע לחברי הקבוצה "לנחש" מה הוא רוצה להגיד. לא נעשה זאת ללא נטילת רשות מראש. לאחר הסכמתו, נוכל להתחיל בניחושים, שהילד דוחה או מאשר. כך נביאו לידי מעורבות, כצעד לקראת השתתפות.

נחזק התנהגויות של תמיכה ועידוד בין הילדים.

חשוב לזכור שגם ילד, שאינו משתתף מילולית, אך מקשיב, מפיק תועלת מעצם היותו במעגל. כשיהיה מוכן לכך, ברגע המתאים לו, יגיע גם הוא לביטוי עצמי.

הפקת מלוא הערך החינוכי מהמעגל מותנית בקיום שניים מהחוקים: "מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל", "לכל אחד יש זכות דיבור במעגל". לפיכך, גם אם שני ילדים בלבד התבטאו וזכו להקשבה, גם אם לא אמרו דברים "נכונים" או "חשובים" – המעגל מילא את ייעודו.

קבלת תור היא יותר ממתן זכות דיבור. היא הבטחה מלאה של המרחב הפרטי לדובר, שאיש לא יחדור אליו. לפיכך, עלינו למנוע כל הפרעה, לעג, זלזול ופגיעה. נבהיר לילדים שהשתתפות במעגל היא זכות שעליהם לכבד. נתייחס לילד המפריע באופן בלתי מילולי. למשל, מגע יד, או קרבה פיזית. אם דרך זו אינה מועילה. נוכל להציע לילדים להביע הרגשתם בעקבות התנהגות זו.

דרך נוספת היא לשוחח עם הילד בתום הפגישה. נדגיש שהוא רצוי וחשוב בקבוצה אך המשך השתתפותו במעגל מותנה בהיענות לחוקיו.

כאשר ילד מעלה תוכן החושף אותו יתר על המידה, והמחייב התייחסות אישית ומקצועית, אמרי לו בצורה שקטה ומכבדת כי תקשיבי לסיפור שלו באופן אישי לאחר תום המעגל. חשוב לזכור לפנות זמן לשיחה אישית עם אותו ילד. מה שיבסס את האמון שלו בכך. במידת הצורך התייעצי עם גורמים מקצועיים (יועצת, פסיכולוג).

בתום כל פגישה נסייע לילדים להגיע לסיכום ונתמקד בנלמד מההתנסות. תחילה נסכם אנו, ובהמשך הזמן יוכלו גם ילדים להשיב על שאלות כגון: "מה למדתי במעגל? מה אני מרגיש בקשר לכך? באילו דברים דומים ושונים הבחנתי?".

המעגל מסתיים כפי שהחל, בהתייחסות אישית של תשומת לב והכרה לכל ילד ולקבוצה כולה.

אין דרך אחת ויחידה להנחיית קבוצה ואין שיטה מושלמת. לכל מנחה סגנון אישי, ההולך ומתעצב במהלך ההתנסות. אישיות המנחה ולא הטכניקה, היא הקובעת את אופי הפעילות. זוהי צעידה בנתיב חדש ושונה של קשר אנושי.

(מעובד מתוך חוברת מעגל הקסם לגן הילדים, 1972)

מעגל מס' 1: "אני ומעגל הקסם"

מטרות: 1. להפוך חבורת ילדים מהגן לקבוצה רגשית.

2. להכיר את חוקי הפעולה בתכנית "מעגל הקסם".

מוקד המעגל:

תכנית מעגל הקסם טומנת בחובה את העשייה המיטבית של הגננת בטיפוח תחושת בטחון עצמי בקרב ילדים. הגננת תיצור, באמצעות החוויות שיצטברו במפגשי המעגל השפעה מצטברת חיובית, שתביא לצמיחה אישית בעלת משמעות של ילדי הגן שלה.

הפעלת המעגל:

חלק א': הגננת תכנס קבוצה של כ- 8 ילדים במרחב שקט בגן ותספר להם על "קבוצת המעגל".

(קבוצה קבועה, בה תהיה לנו ההזדמנות לספר על עצמינו ולהכיר ילדים אחרים מקרוב).

חלק ב': משחק היכרות עם חוקי המעגל – הנחת קלפי החוקים המאוירים, ניחוש מהי כוונתו

של כל כלל וכיצד יסייע לנו באגון השיחה המשותפת.

חלק ג': כיצד יוכל המעגל שלנו להפוך ל"מעגל של קסם"?

פעילויות מעגל נוספות – "אני ומעגל הקסם"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר על עצמי בגן..."	א. סבב פתוח ובו כל ילד יספר משהו על עצמו בגן. ב. הצגת חוקי המעגל לארגון השיח.	* כיצד בחרתי מה לספר בקבוצה? * כיצד הרגשתי כשהקשיבו לי? * האם ילדי הקבוצה התעניינו בי?
"אני יכול למצוא פתק שמספר עלי..."	א. הגננת תכין מספר פתקים המתארים תכונה/התנהגות מוכרת של ילדי הקבוצה. הילדים יתבקשו לנחש מיהו הילד המוצג בפתק. ב. הצגת חוקי המעגל לארגון השיח.	* מה הרגשתי כשילדי הקבוצה הצליחו לנחש מי אני? * כיצד הצלחתי לנחש מיהם הילדים האחרים? * האם חששתי שלא יצליחו לדעת מי אני?
"אני יכול לבחור את המעגל שלי..."	א. הגננת תניח במרכז המעגל מספר תמונות של מעגלים מסוגים שונים. (ניתן לבחור תמונה אחת או לשוחח על המשותף לכל התמונות). ב. הצגת חוקי המעגל לארגון השיח.	* מה המיוחד במבנה של מעגל? * האם יש קשר בין המעגלים השונים? * כיצד נוכל לשמור על חוקי המעגל?

לגננת...

אווירת הקסם שתצרי במפגש המעגל הראשון יבנה את הקשר הקבוצתי המיוחד.

"על מנת להגיע לאהבה אמיתית, צריך האדם ללמוד לאהוב את עצמו, להכיר, לקבל ולהעריך את עצמו. כך יאפשר גם לאחרים להעריך אותו" בוסקאליה. ל' (1985)

יחידה א': מודעות

מודעות לעצמי היא אחד היסודות המאפיינים בריאות נפשית. היא מתבטאת בראייה נכונה של המציאות. ההנחה היא שאנשים בעלי מודעות לעצמם יודעים טוב יותר את אשר הם רואים, שומעים, מרגישים, אומרים ועושים. הם אינם מעוותים או מפרשים מסרים שיהיו "כפי שהם רוצים" שיהיו. אינם שוללים, מכחישים או מדחיקים את אשר בתוכם או את התנהגותם. הם פתוחים ובאים במגע מלא עם ה"פנים החוץ" ועל כן מסוגלים לתפקוד אחראי יותר ביחסיהם עם עצמם וסביבתם.

אנשים בעלי מודעות ערים להתנהגות של אחרים ומבינים שגם לאנשים אחרים יש הרגשות ומחשבות. בניית העצמי הוא תהליך התפתחותי שעובר האדם בחייו, תוך אנטראקציה עם אחרים משמעותיים בכל שלב בהתפתחות שלו. פיתוח העצמי כולל את ההכרה של האדם את עצמו כאובייקט וכתהליך.

האחריות האישית של האדם תתבסס על המודעות שלו לעצמו לגבולותיו, לרצונותיו, לתפיסותיו, לרגשותיו ולהתנהגותו במרחב החברתי והפיזי שלו. האחריות שהאדם יקבל על עצמו תאפשר לו לשלוט בהתנהגותו ולווסת אותה.

תפיסת הילד את עצמו משפיעה על האופן שבו הוא קולט את החוויות ואת הלמידות האחרות, היא גם משפיעה על יכולתו להתמודד עם משימות התפתחותיות, ועל החוסן שלו מול מצבי חיים שונים.

בסדנאות "מעגל הקסם" המשתתפים מוזמנים להתבטא בנושאים כמו "אני יכול לספר על משהו שגורם לי הרגשה טובה", "משהו שנעים לי להביט בו, לשמוע או לנגוע בו", או למשל, "פעם הרגשתי טוב ורע בעת ובעונה אחת". כאן נדגיש את חיזוק הייחודי שבכל ילד המודעות לעצמי לתחושותיו, לרגשותיו, לתפיסת התנהגותו כל אלה הם הבסיס לפיתוח תפיסת העולם שלו ולפיתוח אחריותו האישית למימוש יכולתו האישית לוויסות ולשליטה בהתנהגותו.

נשוחח עם הילדים על החוויות תוך התייחסות למורכבות שלהן לחיוב ולשלילה שבהן. נציב תחילה חוויות חיוביות ורק אחר כך את החוויות השליליות על מנת ליצור פרספקטיבה אמיתית. נקדם את המודעות העצמית להכרת עולמם הפנימי של כל ילד וילדה בהתייחס למרכיבים השונים הבונים אותם, נדריך את הילדים לחקירת החוויות הפנימיות שלהם תוך בדיקת הרגשות המחשבות וההתנהגויות המשמעותיות של הילדים. נכוון את הילדים לחיפוש הייחודי שבהם באמצעות תהליכי השוואה חברתית. לאורך היחידה נכוון את הילדים להכרות בגבולות שבין מחשבות רגשות לבין התנהגות. בשעה שחולקים עם הקבוצה ומקשיבים לתרומתם של אחרים, לומדים שמחשבות, רגשות והתנהגויות הם אמיתיים וכולם מתנסים בהם.

נקודת המבט במפגשי מעגל הקסם היא "אופטימית". זהו תהליך שמתחיל בהסתכלות פנימה, בגילויי העצמי ובהמשך קבלת האחר, פיתוח העצמי והמודעות העצמית הוא תהליך דינמי שמושפע מהדיאלוג הפנימי הבונה אותו, דיאלוג פנימי זה הוא הפרשנות שמפרש הילד את החוויות והמסרים שמועברים אליו על ידי "אחרים" התנסות זו תורמת להגברת מודעות, ללמידת תקשורת יעילה ושיפור היכולת לבטא רגשות. המטרה היא הבנת עצמנו והבנת אחרים.

מעגל מס' 2: "משהו שגורם לי הרגשה טובה.."

מוקד המעגל:

הפעילות הבאה תסייע לילד להבין שהרגשה טובה היא טבעית וכלל אנושית. הילד ילמד באמצעותה שישנם קווי דמיון ושוני בינו לבין חבריו לקבוצה, שלכל אחד ואחת מהם יש הרגשות טובות, לפעמים גם לא טובות. היום יספרו הילדים זה לזה על דבר בגן, הגורם להם הרגשה טובה.

מטרות: 1. לפתח מודעות לרגשות אישיים.

2. להבין מה גורם להרגשה חיובית.

הפעלת המעגל:

פתיח: הביאי חפץ, שהוא בעל משמעות לגביך, למשל, את תיקך. ספרי לילדים כיצד התיק

מסייע לך. אמרי להם מהי הרגשתך לגביו.

תרגיל: הכיני מראש סלסלה ובה מספר חפצים מהגן האהובים על הילדים.

"האם אתם רואים בסלסלה משהו הגורם לכם הרגשה טובה?" הראו חפץ זה במעגל וספרו

מה ההרגשה שהדבר מעורר בכם.

עודדי את הילדים להשתתף ובחרי בילד שאת בטוחה שהבין מה נדרש ממנו כמשתתף ראשון.

סיכום: "האם למדתם דבר חדש על מישהו בקבוצה?"

פעילויות מעגל נוספות – "הרגשה טובה"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול להראות משהו הגורם לי הרגשה טובה..."	הילדים יבחרו חפץ הגורם להם הרגשה טובה. (מהתיק, מהבית)	* מדוע החפץ גורם להרגשה טובה? * האם החפץ שבחרתי יכול לגרום הרגשה טובה למישהו אחר?
"אני יכול לספר על דבר הגורם לי הרגשה טובה..."	יציאה קבוצתית לחצר הגן. שיתוף בדבר בחצר הגורם הרגשה טובה.	* האם כולנו אוהבים את אותם דברים? * האם זה בסדר שכל אחד אוהב משהו אחר?
"אני יכול לספר על אדם הגורם לי הרגשה טובה..."	הכנת רשימה של אנשים נחמדים...	* האם לאנשים יש צורך בחברים? * מה אני מרגיש כשיש לי חבר?
"אני יכול לספר על מקום הגורם לי הרגשה טובה..."	כל ילד/ה יתלך לפינה בגן הגורמת הרגשה טובה, ישהה בה מס' רגעים ויחזור למעגל.	* מה במקום גורם לך להרגשה טובה? * האם לכל ילד יש פינה נעימה המיוחדת רק לו?
"אני יכול לספר איך אני גורם/מת לעצמי הרגשה טובה..."	סיעור מוחין - אוסף קבוצתי של פעילויות הנותנות תחושה טובה.	* האם כל חברי הקבוצה מצאו פעילויות שנעימות וטובות להם? * האם מישהו בקבוצה נהנה מאותם דברים כמוני? * איך אני מרגיש כשאחרים מרגישים כמוני?

לגנות.. חשוב שתדעי: הצורך להיות ראוי לאהבת הסביבה הקרובה מהווה דחף בסיסי לילד בגיל הרך.

מעגל מס' 3: "מחשבות נעימות"

מוקד המעגל:

מפגש זה יעסוק בקשר שבין הרגש למחשבה, בהבנה שמחשבה מובילה לרגש. הוא נוגע בהבעה המילולית של הרגשות. דרך ההקשבה לזולת לומדים שגם לאחר מחשבות ורגשות. ההבדל בין רגש למחשבה: טעם של גלידה יוצר לרוב תחושה נעימה. כאשר אתה מדמיין את הגלידה לעצמך זו היא המחשבה הטובה.

מטרות: 1. להבין את הקשר בין מחשבות ורגשות.

2. להבחין בכך שלילדים שונים מחשבות שונות ביחס לדברים.

הפעלת המעגל:

פתיח: בקשי מהילדים לנחש על מה את חושבת... אמרי שזהו דבר חיובי/טוב.

תרגיל: הציעי להם לשתף את הקבוצה במחשבה הנעימה להם. אל תכווני את הילדים לניחושים.

עזרי להם תוך שיחה לראות שלאנשים שונים מחשבות שונות ביחס לדברים, אך יש

מקרים שבהם המחשבות דומות.

סיכום: "האם לכולנו יש מחשבות? האם לכל האנשים יש את אותן מחשבות?"

פעילויות מעגל נוספות – "מחשבה נעימה"

נקודות לשיח במעגל	תרגיל פותח/הפעלה	אפשרויות נוספות לשיח
* כיצד ניתן לגלות מאכל אהוב? * מהם הרמזים שיעזרו לי לגלות איזה מאכל אתם אוהבים?	הילדים יחשבו על מאכל שטעים להם והשאר ינחשו מהו.	"אני יכול לחשוב על משהו טעים..."
* האם כל אדם נהנה מאותם ריחות? * מה דעתך על הבדלים אלה בין אנשים?	הבאת פריטים בעלי ריחות שונים.	"אני יכול לחשוב על משהו בעל ריח טוב..."
* אילו קולות שמעתם? * איזה מהקולות היה נעים לכם?	הילדים יתבקשו להקשיב ל"רעשי הסביבה".	"אני יכול לחשוב על דבר שאני נהנה לשמוע..."
* איזה מרקם גורם לי להרגשה נעימה יותר? * האם דבר שנעים לי יגרום לי להרגשה טובה?	הצגת חפצים בעלי מרקם שונה ומתן אפשרות לחוש ולמשש אותם.	"אני יכול לחשוב על דבר שאני נהנה לגעת בו..."
* מה עזר לך להחליט? * מה חשבת על בחירתך?	הילדים עוצמים עיניים וכשפוקחים אותן, יבחרו דבר שנעים להם לראות אותו.	"אני יכול לחשוב על דבר שנעים לי להביט בו..."

לגנות...חשוב להדגיש - יש לדבר על מה שחושבים, קשה לאחר לזהות מה אתה חושב אם לא תאמר זאת במילים. לעיתים ניתן לנחש מה אדם חושב לפי הבעתו ותנועותיו.

מעגל מס' 4: "התנהגות חיובית.."

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה עוסק בקשר המשולש שבין רגש, מחשבה והתנהגות. שיח על אופני התנהגות שונים יסייע בהבנת ההשפעה שיש להתנהגות על הרגש והמחשבה. הפעילויות יבהירו שההתנהגות החיובית מתקשרת להרגשה ולמחשבה הנעימה.

מטרות: 1. להבין את הקשר בין רגש, מחשבה והתנהגות.

2. לגרום להרגשה טובה באמצעות התנהגות חיובית.

הפעלת המעגל:

פתיח: משחק מעגל – "אני יכול לעשות משהו טוב בשבילך..."

תרגיל: כל ילד בוחר באחד מחברי הקבוצה ומקבל הזדמנות להתנהג אליו בדרך חיובית (לחיצת יד,

חיבוק, חיוך...)

הגננת תוודא שכל אחד מהילדים יחוש את חווית הנתינה והקבלה של ההתנהגות החיובית.

סיכום: כיצד הרגשתם כאשר התנהגתם בחיוב או כשקיבלתם התייחסות חיובית מילד אחר?

פעילויות מעגל נוספות – "התנהגות חיובית"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום	נקודות לדיון במעגל
"אני יכול לברך אותך..."	"ברכה במעגל" – כל ילד מברך את היושב לימינו.	* איזו הרגשה גרמה לך הברכה? * כיצד הרגיש לדעתך הילד שברכת אותו?
"אני יכול לספר על התנהגות חיובית שלי בגן..."	<u>אוסף התנהגויות חיוביות:</u> הזמנת ילדי המעגל להיזכר בהתנהגות חיובית שלהם שהופנתה לאחד מילדי הגן. הצגת ההתנהגות החיובית בפנטומימה.	* כמה התנהגויות חיוביות בין ילדי הקבוצה אספנו? * מה הופך את המעשה שעשיתי לדבר טוב באמת? * איך מרגיש אדם שנעשה עבורו דבר טוב?

לגננת...

המחשת לילדים את השפעת ההתנהגות החיובית על ההרגשה הנעימה.

בקשי מהם להמשיך ולהתנהג בדרך חיובית כלפי חברים ולשתף אותך בכך.

מעגל מס' 5: "משהו שגורם לי להרגשה רעה..."

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה מציג לראשונה נושא שלילי. מפגשי המעגל שעסקו ברגשות החיוביים מאפשרים מתן ביטוי גם להרגשות הרעות שכולנו חווים, ולהתייחס להרגשות טובות ורעות כאל משהו נורמלי וטבעי. הילדים ייתקלו באוצר מלים המבטא הרגשות כאלה, כגון "כואב", "פוחד", "מרגיז", "מטריד" ועוד.

מטרות: 1. לפתח מודעות לרגשות ומחשבות שליליות וקבלתן כחלק טבעי בחיים.

2. להבין את הצורך בשיתוף מבוגר בתחושה הרעה.

הפעלת המעגל:

פתיח: ספרי לילדים על דבר פשוט, מוכר ומובן לילדים הגורם לך הרגשה לא טובה. תארי אותו באופן טבעי, ללא הגזמה, מבוכה או התנצלות. (אפשר להציג אירוע מזמן שהתרחש בגן)

תרגיל: "האם יש משהו בגן הגורם לכם הרגשה רעה?"

ייתכן שהיום תהיה השתתפות הילדים דלה. ההנחה היא שבעקבות הקשבה לאחרים

יתקדמו וילמדו לבטא ולקבל גם הרגשות לא טובות.

סיכום: "האם כל האנשים מרגישים רע לפעמים? האם אתה אדם רע אם יש לך הרגשות רעות?"

פעילויות מעגל נוספות – "הרגשה רעה"

נקודות לשיח במעגל	תרגיל פותח/הפעלה	אפשרויות נוספות לשיח
* האם לכולנו חלומות רעים? * מי יודע על חלומותיי?	סיפור / שיר על חלום רע.	"אני יכול לספר על חלום רע שחלמתי..."
* האם ישנם עוד ילדים שלפעמים מרגישים רע בבית? * למי אספר כשכך אני מרגיש?	זימון השיח באמצעות ציור – "הבית שלי".	"אני יכול לספר על הרגשה רעה שהייתה לי בבית..."
* כיצד אני מזהה הרגשה רעה שגורם לי מבוגר? * למי אספר זאת?	זימון השיח באמצעות בובות כפפה אנושיות שונות (הורים, ילדים, סבים).	"אני יכול לספר על מישהו שגורם לי להרגשה רעה..."
* מי מפחד לעיתים? * מה קורה לגוף כשאני פוחד?	סבב רעיונות – מה מפחיד ילדים בגיל הגן? ...	"אני יכול לספר על מחשבה מפחידה..."

לגנות... תגובתך לדברי הילדים תחזק בהם את ההרגשה שאת מקבלת אותם כמות שהם. שטבעי

הדבר שכולנו חווים ומבטאים גם הרגשות לא טובות.

מעגל מס' 6: "התנהגות לא נעימה"

מוקד המעגל:

הפעילות תסייע לילדים להתמודד עם מצבי ההתנהגות השלילית. ההתבוננות על התרחשויות לא תקינות מביאה את הילדים להבין שעל דברים "רעים" אפשר לדבר וניתן להגיע להבנה עם חברים. בדרך זו הם ילמדו להבין שאנחנו מכנים התנהגויות מסוימות מקובלות ואחרות בלתי מקובלות. הם רואים שאנחנו מכנים התנהגויות מסוימות "רעות" מפני שזה כואב למישהו וגורם לו הרגשה רעה. כאשר הילדים יהיו מסוגלים להבין זאת, עשויה התנהגותם להשתפר, והם יתחילו להתחשב ברגשות הזולת.

מטרות: 1. להתייחס להתנהגות השלילית כאירוע המחייב תגובה חינוכית.

2. להבין את הקשר בין התנהגות לא נעימה להרגשה שלילית.

הפעלת המעגל:

פתיח: הציגי בפני הילדים את תמונה המתארת ריב בין שני ילדים.

תרגיל: מה מתרחש בתמונה? מה הופך את ההתנהגות בה להתנהגות לא טובה?

ההתנהגות השלילית הינה חלק מחיי היום יום שאין להתעלם ממנו, אף על פי שהיא איננה רצויה. באווירה החמה והמקבלת של המעגל ילמדו הילדים להמיר את ההתנהגות השלילית בהתנהגות חיובית. עודדי את הילדים לדבר על מה שהם רואים בתמונה ולהסיק מסקנות על ההתנהגות השלילית. אל תגיבי ואל תכפי דעתך כאשר מישהו רואה את הדברים אחרת. הקדישי זמן לסיפורים של הילדים בנוגע למה שקורה בכל תמונה.

סיכום: "מהו מעשה "רע"?"

פעילויות מעגל נוספות – "התנהגות רעה"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום	נקודות לדיון במעגל
"אני יכול לספר על חפץ שנשבר לי..."	מוצע להשתמש בתמונות שונות, המותאמות לנושא, מתוך אוספים של הגנת.	* האם קרה בכוונה? * איך מרגישה הילדה?
"אני יכול לספר על מצב מסוכן שהייתי בו..."		* מדוע נהג כך הילד? * מדוע זהו מצב מסוכן?
"אני יכול לספר על מילה פוגעת שאמרתי..."		* מה אומרת הילדה? * מה מרגיש הילד?

לגנות: המילה הפוגעת לעיתים תגרום נזק חמור יותר מהמכה הכואבת. עצירת הפגיעה בשלב

המילולי תמנע את הסלמתו.

"את הדברים הטובים והיפים יותר בעולם לא רואים ולא ממששים אלא מרגישים בלב"

(הלן קלר)

יחידה ב': ויסות רגשי

ילדים צעירים חווים רגשות חזקים כמו מבוגרים. הדרך בה הרגשות נחווים, וההבדלים האישיים, יוצרים את יכולת ההסתגלות וההתמודדות של ילדים עם הרגשות.

היכולת לווסת את החוויה הרגשית ואת דרכי הביטוי שלה, חיונית לתפקוד תקין ולהתפתחות היכולת החברתית. היכולת להבעה הרגשית נחשבת לגורם הגנה חשוב בעת חשיפה לגורמי דחק.

ויסות רגשי מתייחס לפעולות שכולנו עושים כדי להרגיע, למתן או לעורר את עוצמת החוויה או את משך הזמן שלה. מדובר בפעולות שאנו עושים על מנת לארגן את ההבעה הרגשית שלנו ואת הביטוי ההתנהגותי הגלוי לחוויה הרגשית.

פעולת הויסות מסייעת לנו לכוון ולשלוט בעוררות הרגשית ולשנות אותה בהתאם להבנה את הסיטואציה וההקשר שבה אנו נמצאים.

ויסות רגשי הכרחי למניעת רמות לחץ של רגשות שלילים והתנהגות בלתי מסתגלת. כמו כן, ידוע כי מרבית הבעיות הרגשיות ובעיות ההתנהגות מערבות קושי בוויסות רגשי. (ליהי גת)

יכולת הויסות משתכללת במהלך ההתפתחות בהשפעת הדמויות המשמעותיות המהוות מודל לילד.

הכרת רגשות הוא תנאי בסיסי למודעות עצמית. הרגשות מצויים בבסיסן של כל החוויות שאנו עוברים, באמצעותן מתרגמים הילדים את החוויות לחוויות חיוביות או שליליות.

מתן ביטוי לרגשות הוא השלב ראשוני בהבהרתם. כל הרגשות הן החיוביים והן השליליים – מותרים. אין באפשרותנו ל"פקד" עליהם.

קבלת הרגשות וביטויים יעודדו את הילדים לפתיחות ולצמיחה חיובית.

על מנת לטפל בתסכולים במהלך היום וברגשות עזים שנחווים, יש הכרח שהילד ילמד מספר אסטרטגיות התמודדות. חשוב גם שיפתח תחושת עצמי חזקה, אשר תשרת אותו כמשאב להתמודדות עם התסכולים והרגשות.

ביחידה זו נעסוק בזיהוי רגשות. נתמקד בעיקר ברגשות שמחה, עצב, כעס, פחד ואהבה. נעמוד על דרכי ההבעה המילולית והבלתי מילולית של רגשות אלה. נדגיש, שלכל אחד רגשות שונים ודרכים שונות להביע אותם.

בהמשך לעבודה במעגל, חשוב לזמן לילדים פעילויות דומות במהלך שיגרת חיי הגן ולעודד אותם גם על ניסיונות ויסות.

באמירות אלו, כאשר את משבחת ילד, את מספקת לו מידע ישיר על יכולתו להסתגל לסביבה ולתפקד בה. שבח כזה משפיע יותר מאשר שיפוט ומחזק את הילד בהרגשה שהוא ראוי להערכה. כמו כן את מעוררת את הילדים לתת משבחי חיובי לחבריהם.

בחלק מהמעגלים ביחידה "ויסות רגשי" נשתמש בשירים ובסיפורים. נמצא, כי אלה מסייעים ליצור אווירה חמה ותומכת, שבה יוכלו הילדים להביע את רגשותיהם ואת מחשבותיהם. (דבורה קובובי)

מעגל מס' 7: "אני יודע לאמר מה אני מרגיש..."

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה עוסק בתגובה שלנו למצבים שונים ומאתגרים. ילד שמסוגל לבטא את רגשותיו במילים יוכל לגייס אמפתיה מהסובבים אותו. מודעות להבעת פנים ולנימת דיבור עשויה לשפר את הבנתם של הילדים לרגשותיהם ולרגשות אחרים. במפגש מעגל זה הילד יקבל לגיטימציה לרגשותיו וילמד לבטא אותם.

מטרות: 1. לקדם יכולת ביטויי רגשית בקרב ילדים

2. לטפח יכולת זיהויי של רגשות הזולת.

הפעלת המעגל:

פתיח: ספרי לילדים שהיום נשוחח על הרגשות שלנו על כל עולם הרגשות שלנו

תרגיל: הגננת תצייר "מעגל רגשות" המחולק לגזרות. הילדים ישיימו את הרגשות המוכרים להם. בכל

פעם שילד יבטא רגש במילה, הגננת תרשום את המילה על גזרה במעגל. יחד נרכיב את "מעגל

הרגשות". (נספח מס' 5)

סיכום: כיצד נוכל למיין את הרגשות שרשמנו? ניתן למיין על פי רגשות חיוביים רגשות שליליים, קלים

להתמודדות וקשים להתמודד איתם.

פעילויות מעגל נוספות – "אני יודע לאמר מה אני מרגיש..."

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר על "שפת גוף" של עצוב ושמח".	<u>משחק מצבים בפנטומימה:</u> ילד יציג שפת גוף המביעה רגש ילדי הקבוצה יתבקשו לגלות מה הוא מביע.	*מהי ההרגשה בגוף לאחר הבעת שמחה? *במה שונה הבעת שמחה מהבעת מעצב? *מהן הדרכים השונות שבאמצעותן מביעים עצב או שמחה?
"אני יכול לספר איך אני מתמודד עם הפחד".	<u>שימוש דמיון מודרך:</u> 1. "בואו ננסה להיזכר במשהו שהפחיד אותנו בשבוע האחרון בבית או בגן." 2. הילדים יציירו את דרך התמודדותם עם הפחד.	*איך התמודדתי עם הפחד? *מי / מה עוזר לי כשאני פוחד? *איזו דרך חדשה למדתי להתמודדות במצב מפחיד מחברי הקבוצה?
"אני יכול לספר על מצב של התרגשות עזה".	שיר / סיפור המתאר מצב של התרגשות משמעותית.	*האם רגשות טובים ורעים יכולים להתערבב? *איך אני מתמודד עם התרגשות ודאגה מעורבבים? *איך אתם מציעים לילד כזה להתמודד כדי שיוכל ליהנות?

לגננת....

ילד שייחשף לשפה רגשית עשירה, יוכל להשתמש בה לביטויי הרגשות שלו ומתוך כך יוכל לווסת את הרגשות ולהתנהל באופן ברור בסביבתו.

מעגל מס' 8: "אני מקשיב לרגשות שלי"

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה מפתח את היכולת להקשיב לרגשות לקבל אותם ולקדם התמודדות יעילה במצבים שונים. מתן ביטויי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומפתח מודעות ושליטה בביטויי ההתנהגותי של החוויה.

באמצעות החושים אנחנו נותנים פרוש קוגניטיבי לדברים שקורים לנו, על בסיס הרגשות שאנו חווים. נלמד כיצד ניתן לשלוט בביטויי הרגשי ולהתאים אותו למציאות אתה מתמודד הילד.

מטרות: 1. לפתח את ההבנה שניתן להקשיב לרגשות.

2. לתת כלים להתמודדות עם רגשות במצבים שונים.

הפעלת המעגל:

פתיח: הקראת סיפור המתאר מריבה בין ילדים.

תרגיל: הציגי שאלה - איך הייתי יכול לנהל את המריבה בדרך אחרת?

רצוי בשיחה לכוון למגוון דרכים להתמודדות בזמן מריבה (להתייחס לעוצמה, לרמת הפגיעה).

סיכום: איך ניתן לשלוט בסערת הרגשות בזמן מריבה?

פעילויות מעגל נוספות – "אני מקשיב לרגשות שלי"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר איך התמודדתי עם מצב רוח רע...?"	"מד מצב רוח" הילדים יבדקו את המצבים המתוארים, ויעמדו על הדרגה המתאימה ב"מד מצב רוח" שלהם. (נספח 6)	*מה אני עושה כדי לשפר את מצב הרוח שלי? *האם לכולנו מצבי הרוח משתנים לפעמים? *טיפ שאני יכול לשתף בדרך ההתמודדות שלי עם מצבי רוח. * כאשר אני מתרגש/כועס/פוחד מה עוזר לי להירגע?
"אני יכול לספר איך התאפקתי כש..."	מוצע להשתמש בתמונות שונות, המותאמות לנושא, מתוך אוספים של הגננת.	* למה כדאי להתאפק? * מה אני מרוויח מאיפוק? * מה עוזר לי להצליח? * מה גורמת לי הצלחה?
"אני יכול לספר איך הצלחתי..."		* מה אני מרגיש בגוף כשאני מתאכזב? * מי יודע על מצבי האכזבה שלי?
"אני יכול לספר איך אני רוצה שיתנהגו אלי כשיש לי מצב רוח רע..."	הקראת השיר עמדתי בצד ובכיתי יהודה אטלס, מתוך "זהילד הזה הוא אני".	*מה אני עושה כשאני מבחין שלמשהו יש מצב רוח רע ...

לגננת.... ההקשבה להתמודדות הרגשית במעגל, מרחיבה את מאגר התגובות האפשרי של ילדים. כדי ללמד ילדים ויסות רגשי נחוץ לשלב הסבר עם הנחיות מעשיות. הצעד הראשון הוא לסייע להם להיות מודעים לרגשותיהם, הצעד השני הוא לחשוף דרכים שונות לוויסות רגשי

מעגל מס' 9: "אני שולט בגוף שלי"

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה יעסוק בהבנת הקשר שבין חוויות שאנו חווים כמו הרגשות מחשבות ורישומם על הגוף. לכל היבט רגשי יש הבט גופני, ניתן לזהות כיצד אדם מרגיש על ידי התבוננות על התגובות הגופניות שלו. ביטויים כמו הזעה, הסמקה, אי סדירות הנשימה ותחושת עייפות מבטאים גם את עולם הרגש.

מטרות: 1. לקדם את ההבנה שביטויי רגשי ניכר בגוף.

2. להבין כיצד ניתן לווסת ביטויי רגש בגוף.

הפעלת המעגל:

פתיח: "שוכב וקם" קבוצת המעגל מאזינה בשכיבה לצלילי מנגינה נעימה.

תרגיל: הגננת תתרגל שליטה עצמית כך: מוסיקה קצבית תשמע אך רק הילדים שבהם היא נוגעת יקומו ויתחילו לרקוד. (ישנם ילדים שהאיפוק קשה להם, על מנת לייצר עבורם חווית הצלחה, קחי זאת בחשבון והציעי להם לקום בתחילת התרגיל).

סיכום: כיצד הגוף שלך הרגיש במעבר בין הרוגע לקצב?

פעילויות מעגל נוספות – "אני שולט בגוף שלי"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לשמור על המרחב האישי שלי..."	<u>פעילות בתנועה:</u> הילדים ינועו במרחב בידיים פתוחות לצדדים. מבלי לגעת אחד בשני.	*מה עזר לי לשמור על המרחב האישי שלי? *מה סייע לי להכיר את המרחב של חברי לקבוצה? יש מצבים בהם נוח לנו להתקרב ויש מצבים שאנחנו רוצים לשמור על מרחק.
"אני יכול לשחרר את גופי ממתח..."	לחלק נוצה להניח על כף היד לשאוף מהאף לנשוף נשיפה ארוכה על הנוצה לנסות להעיף אותה מן היד. בשאיפה, נצמיד את הנוצה לאף ובנשיפה, נעיף אותה וננסה לתפוס בכף היד.	*באיזה מצבים אני מרגיש שהגוף שלי מתוח? *איך הרגשתי שהגוף שלי משוחרר ממתח?
"אני יכול להציג רגשות באמצעות שפת הגוף שלי..."	הלמות הלב ומקצב תופים: כל אחד מקבל את מקלות התיפוף בתורו ונותן ביטויי לאחד הרגשות הבאים: כעס, פחד, עצב, שמחה, תוקפנות, עצבות, רגיעה, בשעת התיפוף כל שאר המשתתפים מתנועים על פי קצב ומנסים להביע בתנועותיהם את הרגש.	* איך ידעתם לזהות מה אני מרגיש? * לשם מה חשוב לדעת מה אחרים מרגישים? * מה אתה עושה כשאתה מבחין שלילד מסוים יש מצב רוח רע?

לגננת....

אחריות על שמירה על הגוף מוטלת על כל אדם, מתזונה נכונה, פעילות גופנית ועד לאיזון גופני שיושג באמצעות שליטה ברגשות. עבודה על נשימה מזינה את הגוף בחמצן ומרגיעה את מערכת העצבים.

מעגל מס' 10: "עשיתי זאת לגמרי בעצמי"

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה יעסוק בהשפעה של פיתוח תחושת השליטה וחיזוק הביטחון העצמי. התפתחות חיובית מתרחשת כשאנשים יכולים לאמר "אני יכול"! שיתוף והתחלקות עם אחרים מסייעת לפתח קבלה עצמית והערכה עצמית. אחד ההיבטים החשובים בהתפתחות הרגשית של הילד הוא המעבר מתלות בזולת לעצמאות בתפקידים. עצמאותו של הילד מתפתחת תוך כדי יחסי גומלין עם הסביבה הפיזית והחברתית. ועל ידי כך מתגבש דימוי עצמי חיובי. אל מול העצמאות של היחיד עומדת תלות האדם באחרים, במצבים ובתופעות. המושג עצמאות מבטא יכולת לבחור לגבש ערכים ועמדות.

מטרות: 1. להעריך את היכולת לשאת באחריות ולהיות עצמאיים.

2. להגביר את המודעות ליכולת האישית ולהשיג גדילה.

הפעלת המעגל:

פתיח: כל ילד מעניק לעצמו מדבקה ומספר על דבר שהוא יכול לעשות בעצמו, למען עצמו או סביבתו.

תרגיל: הגננת פותחת שיח במעגל: היום נשוחח על דברים שאנחנו יכולים לעשות בכוחות עצמנו. לכל

אחד מאתנו יש את הדברים, הפעולות שהוא עושה לגמרי בעצמו.

שוחחי עם הילדים על ההנאה שאנו מפיקים מהידיעה שאנו מסוגלים לעשות דברים.

סיכום: ככל שאנו גדלים אנחנו מבצעים משימות רבות יותר. כל זה דורש מאתנו אחריות רבה. ישנן

משימות שילדים בגילכם יכולים לבצע לבד וישנם משימות שלשם ביצועם יש צורך בסיוע של מבוגר.

פעילויות מעגל נוספות – "עשיתי זאת לגמרי בעצמי"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לעשות..."	הקראת השיר ילד עצמאי תרצה אתר מתוך "ילד גדול ילד קטן" מסדה 1973	*איך אני מרגיש כשאני מצליח לעשות דברים בכוחות עצמי? *אילו דברים קשה לי לעשות בכוחות עצמי? *מה אני עושה כשאני לא מצליח?
"אני עדיין לא יכול לעשות..." (ישנן משימות שלשם הביצוע שלהן יש צורך בסיוע של מבוגר).	הקראת השיר קטנה או גדולה? מתוך "אבא, בן כמה היית כשהיית ילד?" עידנים 1981	*מה עדיף להיות קטנה או גדולה? *גם מבוגרים אינם יכולים לעשות הכל. *עצמאות ניתן לבטא בדרכים שונות. (יזמות, מחשבות, יצירה ועוד) *דברים שאני צריך לעשות ומשתעמם לעשות.
"אני רוצה לשפר את יכולתי ב..."	הקראת השיר נשיקת לילה טוב מתוך "ילדה גדולה" עם עובד תל אביב 1988	*האם יש דברים שאנחנו רוצים לעשות אך לא מעזים? *מהם הדברים שהייתם רוצים ללמוד לעשות בעצמכם?
"אני רוצה לספר על מה אני רוצה להיות כשאהיה גדול..."	הקראת השיר קטנה או גדולה לאה נאור מתוך "אבא, בן כמה היית כשהיית ילד?"	* מה עדיף להיות קטן או גדול? *אילו יכולתי להביע משאלה אחת, מה הייתי מבקש?

לגננת.... לספר על משהו שאני יכול לעשות היטב בסביבה תומכת ומקבלת במעגל, נותנת לילדים הזדמנות לחזק את ההכרה ביכולתם האישית. יחד עם זאת לילדים קשה להכיר בכך שאינם יודעים לבצע דברים מסוימים. טבעי שלא יודעים הכל וככל שגדלים לומדים יותר ויותר. ליכולת להיות עצמאי מתלווה הנאה מרובה, רצוי להדגיש את ההנאה שבעצמאות ולא דווקא את תחושת ההישג והתחרות עם האחרים.

מעגל מס' 11: "אני מבין חוקים"

מוקד המעגל:

מפגש מעגל זה עוסק בהתמודדות הילד בציר שבין הדחפים שלו ("אני רוצה!") לבין תהליך הסתגלותו לחיים בחברה, בה עליו לסגל לעצמו כללי התנהגות נורמטיביים ("אני צריך!").

הבנת המצופה ממנו, היכולת לוותר על צרכיו המידיים וראית המרחב הכולל בו הוא מתנהל הינו תהליך מדורג, הכרוך בהתפתחות האישית של כל ילד במקביל לדרישות שסביבתו מציבה לו.

הילד יצליח בתחומים בהם ירגיש תחושת מסוגלות, על בסיס התנסויות קודמות.

מטרות: 1. לתמוך בתהליך הפנמת חוקים וגבולות בקרב ילדים.

2. לכוון את הילד בפיתוח היכולת לתפקד ולהיות חלק מקבוצה.

הפעלת המעגל:

פתיח: "מותר או אסור" – הגננת תציג רשימת מצבי התנהגות מחיי הגן ובכלל.

תרגיל: ילדי הקבוצה יתבקשו להגיב אליהם במהירות ולומר "מותר או אסור".

(למשל: לצעוק, לכעוס, לאהוב, לבכות, להציק, לשתוק ועוד...)

סיכום: האם תמיד אנו יודעים מה מותר ומה אסור? מתי זה לא וודאי?

פעילויות מעגל נוספות – "אני מבין חוקים"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר על דברים שאני עושה ברצון..."	הילדים עומדים במעגל ומקשיבים לאמירות הגננת. היא אומרת משפטים המגדירים משימות בגן. במידה והילד אוהב את המשימה - הוא נכנס למרכז המעגל. לדוגמה: לאסוף משחקים בחצר, להיות תורן, לערוך שולחן, לצאת לחצר, ללכת לאכול לראות הצגה.	* מהו הדבר שאני הכי אוהב לעשות בגן? * כיצד אני עושה דברים בלי לרצות?
"אני יכול לספר על דברים שאני צריך לעשות ואני לא אוהב לעשות"	<u>הדברים שאני הכי לא אוהב לעשות בגן:</u> כל ילד מקבל פתק ומצייר דבר שהוא לא אוהב לעשות בגן.	* האם כל הילדים נרתעים מאותם דברים? * מי בקבוצה לא אוהב לעשות משהו כמוני? * איך אני מתמודד עם מצב בו אני צריך לעשות דברים שאני לא אוהב?
"אני יכול לספר על דברים שאני רוצה לעשות אבל לא מרשים לי..."	הקראת שיר / סיפור העוסק בנושא	* למה אסור לי לעשות דברים שאני רוצה? * מי קובע מה מותר ומה אסור בגן? * מתי אני אוכל לקבוע לגבי החלטות של עצמי? * באילו מצבים אני יכול להחליט מה מותר ומה אסור?
"אני יכול לספר על דברים שאני עושה ואח"כ מצטער שעשיתי."	הקראת שיר / סיפור העוסק בנושא	* מה היה החוק שהפרתי? * למה הצטערתי? * מה יכולתי לעשות אחרת?

לגננת.... חוקים נועדו לשמור ולהגן עלינו כדי שלא נפגע וגם כדי לא לפגוע באחר...לא תמיד ילד בגיל

הרך מבין זאת וזקוק לתווך שלך.

מעגל מס' 12: בנות ובנים - מגדר

מוקד המעגל:

תפיסות עולם וערכים מסורתיים בחברה האנושית משפיעים על ההתפתחות המגדרית של ילדים בגיל הרך. הן מייצגות ציפייה להתפתחות וקביעת תחומי עניין של בנות ובנים.

חינוך לשוויון הזדמנויות בגן ויצירת סביבה לימודית, שתעודד שוויון בין המינים, הם אלו שישפיעו על עמדות ותפקידים של שני המינים בחברת הילדים בגן ואח"כ בחברה כולה.

מטרות: 1. לפתח מודעות למתן הזדמנות שווה לשני המינים.

2. לעודד ילדים בני שני המינים להעצמת היכולת האישית שלהם, בהתאם לכישוריהם.

הפעלת המעגל:

פתיח: הציגי חפצים המייצגים גברים ונשים עפ"י הגישה המסורתית (בובה כדור, וכד').

תרגיל: "הציעו לי חלוקה לקבוצות של החפצים המרכז המעגל – האם ישנם כאלה

המתאימים רק לבנות או אחרים המתאימים רק לבנים?"

סיכום: "האם למדתם משהו חדש בנושא בנים ובנות?"

פעילויות מעגל נוספות – "בנות ובנים - מגדר"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר על המקצוע בו אבחר כשאהיה גדול..."	הצגת תמונות של בעלי מקצוע שונים (רופאה, טבח וכד')	* מה יעזור לך להצליח בו? * לאילו סוגי מקצועות שואפים בנות ובנים?
"אני יכול לצייר את עצמי כשאהיה גדול..."	גיליונות ציור רחבים וצבעים. הילדים יצירו את תבנית הגוף שלהם.	* מה מיוחד בי? * איזה חלק בגוף שלי אהוב עלי?
"אני יכול לספר על משחקי בנים ומשחקי בנות בגן..."	אוסף קבוצתי של משחקים הנהוגים בגן שלנו.	* האם בנים ובנות בגן בוחרים אותם משחקים? * האם ניתן לשנות את הבחירה בין המינים?
"בנות ובנים יכולים בגן שלנו..."	בנייה קבוצתית משותפת, קופסאות, גרוטאות...	* האם בני שני המינים יכולים להנהיג קבוצה? * אילו יכולות צריך מנהיג?

לגנת... סטריאוטיפים מגדריים מלווים את שני המינים בחברתנו וצובעים את התנהגותנו כלפי עצמנו וכלפי זולתנו לאורך חיינו הבוגרים.

"אדם מבלי חברים – כשמאל בלי ימין"

(רבי שלמה אבן גבירול)

יחידה ג': כישורים חברתיים – יחסים בינאישיים

האדם מטבעו הינו יצור חברתי – יחסים חברתיים מלווים אותנו לכל אורך שנותינו.

הכניסה לגן הילדים מרחיבה משמעותית את עולמו החברתי של הילד. הימצאותו בחברת ילדים בני גילו מהווה מרחב משמעותי להתפתחות כשריו החברתיים והרגשיים. במובן זה הגן הוא מגרש אימונים חברתי.

בגילאי הגן 3 – 6 מתפתחות היכולות החברתיות ומתעצם מקומם של העמיתים בחיי הילד. בגיל זה הילדים מסוגלים לשחק עם ילדים מקבוצות שונות ומפתחים העדפה כלפי עמיתים מסוימים - נוצרים יחסי חברות.

טיב ההתנסויות החברתיות של הילד בגן עשויות להשפיע במידה רבה על תפיסתו את עצמו, על יכולת ההתמודדות שלו עם אנשים אחרים, כשיגדל. יחד עם זאת, נראה כי קיימת אפשרות לקדם מיומנויות חברתיות אצל ילדים בגילאי הגן המתקשים בכך, על ידי יצירת הזדמנויות עבורם ליחסים טובים ומתגמלים עם ילדים וכן, על ידי לימוד מפורש ואימון הילדים במיומנויות של שיתוף פעולה עם אחרים, הנחוצות לכל חברות.

המשחק עם ילדים אחרים מהווה הזדמנות מצוינת עבור הילד להתפתחות. באמצעות המשחק יוצרים הילדים לעצמם התנסויות חדשות, רוכשים מיומנויות ומתרגלים התנהגויות חברתיות שונות. באמצעות התנסויות אלה מרחיב הילד את יכולתו החברתית.

המצב הקבוצתי (המאפיין מסגרות חינוכיות) הוא מצב בו הילדים מהווים זה לזה משאב ללמידה הדדית.

היחסים החברתיים וההקשרים החברתיים מזמנים מפגש עם העולם הרגשי. מיומנויות רגשיות הן בסיס לפיתוח קשרים ויחסים חברתיים, במקביל – קשרים ויחסים חברתיים תורמים להתפתחות מיומנויות רגשיות: הבעה רגשית, ויסות רגשי ויכולת הבנה של עצמך ושל אחרים הסובבים אותך.

פן משמעותי נוסף של החברות בגיל הגן כרוך בקונפליקטים ובוויכוחים המתעוררים לא פעם בין חברים, ומעמידים את הילדים בפני הצורך לפתור בעיות חברתיות. ההתנסויות הללו עם תיווך של המבוגר ועם שיח במפגשי מעגל הקסם מקדמות את היכולת לפתור את הקונפליקטים הללו בדרכים מיטביות.

מפגשי מעגל הקסם מאפשרים לילדים התייחסות מוגנת לנושאים החברתיים. ילדי הגן יכולים להביע את תפיסתם לגבי חברות, לספר על הצלחות שלהם בתחום ואת הקשיים שבהם נתקלים. לשמוע את בני גילם העוברים חוויות דומות ולקבל לגיטימציה לחוויות ולרגשות שלהם בנושא.

המפגשים בונים תפיסה תהליכית של חברות, הדדיות בחברות, התמודדות במצבי פגיעה במצבים חברתיים.

מעגל מספר 13: "דברים שאני אוהב לעשות עם חברים..."

מוקד המעגל:

מפגש זה פותח את הנושא של כישורים חברתיים. השיחה במעגל תדגיש את תחומי העניין המשותפים והמהנים בחברות ובו בעת תביא גם את השונות בפעילויות עם חברים.

מטרות: 1. להבין שחברות נבנית מפעילויות נעימות ומשותפות עם החבר.

2. להרחיב את מגוון הפעילויות עם חברים.

הפעלת המעגל:

פתיח: נתינת ידיים במעגל וביצוע מספר תנועות משותפות, תוך הקפדה על המשך אחיזת הידיים לשני

החברים המצויים לצדי בצורה נעימה.

תרגיל: היום נשוחח על דברים שאנחנו אוהבים לעשות עם חברים, על מה שנעים לנו לעשות עם חברים,

במה אני אוהב לשחק עם חבר? מה נעים לי לעשות עם חבר. נסו להיזכר במשחק עם חבר

מהימים האחרונים, מה אהבתם במשחק? מה היה לכם נעים?

סיכום: הדגישי את הפעילויות המשותפות: "עשינו יחד", "צחקנו יחד" וכדומה.

אספי את הדברים שעלו בשיח. תני מקום למגוון הפעילויות.

פעילויות מעגל נוספות – "דברים שאני אוהב לעשות עם חברים"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
"אני מספרת על משחק שאני אוהבת לשחק עם חברה בגן "...	הילדים יביאו למעגל את המשחק (או חלק ממנו) ויסבירו לגביו.	*האם יש ילדים שבחרו באותו משחק? *האם זה בסדר שכל אחד אוהב משהו אחר?
"אני מספרת על משחק שאני אוהבת לשחק עם חברה בבית "...	<u>דמיון מודרך קצרצר:</u> "אני עכשיו בבית, שלומית באה אלי ואנחנו מתחילות לשחק במשחק שאני אוהבת..."	*מה היה מהנה במשחק? *מה הרגשתי? מה חשבת?
"אני מראה/מדגימה משהו שאני אוהבת לעשות עם חברה..."	כל ילד בתורו מדגים בעזרת פנטומימה את הפעילות שהוא אוהב לעשות עם חבר.	*האם הצלחנו לנחש בצורה נכונה? *מה עזר לנו לנחש?

לגננת: הדגישי את ההנאות המשותפות בחברות – קטנות כגדולות.

מעגל מספר 14 : "גרמתי הרגשה טובה לחבר..."

מוקד המעגל:

במפגש זה נשוחח על היכולת שלי ביחסים החברתיים לעשות דברים חיוביים בשביל החבר. על משהו שעשינו כדי לגרום הרגשה טובה לחבר.

מטרות: 1. להדגיש את המעשים למען האחר בחברות, למען החבר.

2. ללמוד לזהות אילו דברים גורמים הרגשה טובה לחברים.

הפעלת המעגל:

פתיח: העברת חפץ עדין/שביר בין חברי הקבוצה, כך שכל אחד צריך להושיט ידיים לחבר שמעביר לו את

החפץ ובזהירות להעביר את החפץ לחבר הבא בצורה עדינה. (אפשר להשתמש בביצה, למשל).

תרגיל: נשוחח על מצב שבו עשינו משהו שגרם לחבר הרגשה טובה- משחק בגן או בבית אהה"צ.

"איך אנחנו רואים שלחבר יש הרגשה טובה? לפי מה? לחכות לתשובות כמו: "החבר מחייך",

"החברה אומרת שהיא רוצה להמשיך לשחק איתי", "החבר נותן לי משהו שהוא שיחק בו..."

בואו נשמע מה עשיתם כדי לגרום לחבר את ההרגשה הטובה הזאת.

סיכום: תני מקום למכונות של המעשה: "ויתרתי לחברה על הצבע האדום כי ידעתי שהיא אוהבת אדום".

פעילויות מעגל נוספות – "גרמתי הרגשה טובה לחבר..."

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
"אמרתי משהו לחבר וגרמתי לו הרגשה טובה".	הילדים חושבים על מילה טובה, הגננת כותבת אותה על כרטיס, הילדים מעבירים את הכרטיס במעגל ואומרים את המילה.	* אילו מילים גורמות לחבר הרגשה טובה?
"אני מספר/ת על מקרה שבו ויתרתי לחבר על...וגרמתי לו להרגשה טובה".	כל ילד בתורו אומר על מה הוא מוכן לוותר היום (על ממתק, על משחק מסוים). (חיזוק מושג הויתור)	*מה ההרגשה שלי כשאני מוכן לוותר על משהו בשביל חבר?
"אני מראה/מדגים משהו שעשיתי לחבר וגרמתי לו להרגשה טובה".	כל ילד בתורו מדגים בעזרת פנטומימה את המעשה.	*האם הצלחנו לנחש? *מה עוזר לנו לנחש נכון?
"חבר גרם לי הרגשה טובה".	כל אחד אומר לחבר שיושב מימינו מילה טובה /נעימה.	*דגש על זיהוי המעשה שגרם לי הרגשה טובה. *איך הרגשתי כשחבר גרם לי להרגשה טובה?

לגננת: חשוב לזהות ולהדגיש את המעשים שגורמים לחבר להרגשה טובה.

מעגל מספר 15 : עזרה בין חברים

מוקד המעגל:

מפגש זה מוסיף נדבך נוסף למושג החברות: חברים עוזרים זה לזה, אני עוזר לחבר, חבר עוזר לי. במהלך ההתפתחות הילד לומד להכיר את הצורך שלו בעזרה מחברים, לומד לבקש עזרה מחבר (ולא רק ממבוגר), לומד להסתכל על הצרכים של החברים סביבו ולהציע להם עזרה.

מטרות: 1. להבין את מושג העזרה בין חברים.

2. ללמוד לזהות מצבים בהם החבר זקוק לעזרה, מצבים בהם אני זקוק לעזרה.

הפעלת המעגל:

פתיח: חימום בזוגות: לצלילי השיר "נד נד" של ח. נ. ביאליק. בני הזוג עומדים אחד מול השני, נותנים ידיים, אחד יורד לכריעה, השני עומד. מתחלפים בתנוחה – כאשר ממשיכים לאחוז אחד בידי השני. (החילופין בתנוחה תוך אחיזת הידיים מאלצת **עזרה** של אחד מהשני – העומד צריך למשוך בעדינות את הכורע...).

תרגיל: בקשי מאחד מחברי המעגל להעביר שולחן בגן ממקום למקום, חשוב שתהיה זו ההעברה שתדרוש חבר נוסף או יותר, לא "גרירה" ממקום למקום. כאשר הילד לא יצליח בביצוע המשימה לבדו, עצרי אותו ותציעי לו לבקש **עזרה** מ... שני הילדים (או יותר משניים) יבצעו את המשימה – בהצלחה.... "מה קרה פה?" כדי לבצע את המשימה היה צורך בעזרה. ישנם הרבה מצבים בהם אנו עוזרים אחד לשני. "מי רוצה לשתף אותנו בסיפור שקרה לו בו הוא עזר לחבר או חבר עזר לו?"

סיכום: שמעי את הסיפורים. הדגישי את מוטיב העזרה בסיפור של כל אחד מהמשתתפים.

פעילויות מעגל נוספות – עזרה בין חברים

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
אני רואה חבר שצריך עזרה	העבירי מצלמה בין הילדים. כל אחד "מצלם" מצב של חבר שצריך עזרה ומספר עליו.	*לפי מה ידענו שהחבר זקוק לעזרה? *איך עזרנו?
אני צריך עזרה	כל אחד אומר בתורו את המשפט "אני צריך עזרה ב...". ומשלים את המשפט.	*אספי את מגוון דרכי העזרה. *כיצד יבינו האחרים שאני צריך עזרה? מה הרמזים לכך?
אני אוהב לעזור לחבר ב...	כל אחד אומר את המשפט "אני אוהב לעזור לחבר ב...". ומשלים בעזרת פנטומימה. הקבוצה צריכה לגלות את הפעולה.	*אספי את מגוון דרכי העזרה. *האם החבר שלי אוהב שאני עוזר לו?

לגננת: עזרה בין חברים – מגישים עזרה ומבקשים עזרה, כולנו נמצאים בשני המצבים.

מעגל מספר 16: "הייתי צריך עזרה מחבר ולא קיבלתי"

מוקד המעגל:

מפגש זה מדגיש מצבים שבהם נוצרת אכזבה בחברות. ישנם מצבים שבהם המציאות לא מתאימה לציפיות שלנו ועלינו ללמוד לקבל מצבים אלו ולהתמודד עימם בצורה מותאמת. יתכן כי בחלק מהמצבים שבהם אני מצפה לעזרה מחבר – החבר לא רואה את הצורך שלי או לא מודע לצורך שלי בעזרה....

מטרות: 1. ללמוד לזהות את המצבים בהם יש ציפייה לעזרה מחבר וללמוד לזהות את רגש האכזבה,

כאשר לא מקבלים את העזרה.

2. ללמוד מה ניתן לעשות ואיך להתמודד עם מצבים בהם לא מקבלים עזרה.

הפעלת המעגל:

פתיח: לפעמים אנחנו צריכים או רוצים עזרה מחבר ולא מקבלים. "מה אנחנו מרגישים במצב כזה?"

הגננת מראה מספר תמונות של הבעות פנים שונות והילדים מצביעים על הבעות שיכולות

להתאים למצב (ילד עצוב, ילד מוטרד, ילד בוכה וכדומה).

תרגיל: "מי יכול לשתף אותנו בסיפור שקרה לו על מצב שבו היה צריך עזרה מחבר ולא קיבל?"

סיכום: חזרי על הרגשות המתלווים למצבים אלו.

פעילויות מעגל נוספות – הייתי צריך עזרה מחבר ולא קיבלתי

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
אני מצליח להתמודד עם מצב שבו לא קיבלתי עזרה מחבר	הציגי סלסלה ופתקים: כתבי על הפתקים את ההצעות של חברי הקבוצה להתמודדות.	*לחזק את ההתמודדויות הנובעות ממוקד שליטה פנימי: "אני אומר לעצמי..." "אני מסביר לחבר..." "אני מבקש עזרה מחבר אחר..." *איך הצלחתי להתמודד כשלא קיבלתי עזרה?
עוד מצבים שאני מרגיש <u>אכזבה</u> מחבר	משחק תפקידים: ילד מאוכזב – ילד מאכזב.	*האם הצלחתי להביע את האכזבה שלי? *האם החבר ידע שאני צריך עזרה?
לא ראיתי שחבר שלי היה צריך עזרה	הכנת תמרור קבוצתי "עצור!" חבר זקוק לעזרה".	*המוקד בשיח מתמקד במצב שבו אני מאכזב את החבר שלי...

לגננת: אכזבה הוא רגש מורכב, יתכן שתהייה קבוצה שתדגיש את הכעס על החבר. המטרה שלנו היא

להראות את המגוון של הרגשות במצבים שונים עם חברים.

מעגל מספר 17: "לא שיתפו אותי"

מוקד המעגל:

האמירה "לא משתפים אותי..." נשמעת בחיי הגן בצורות שונות ופעמים רבות לאורך היום. מה הרגשות המתלווים למצבים אלו, מה ניתן לעשות במצבים אלו – נושאים שמעסיקים את כל באי הגן.

עיסוק בנושאים אלו במפגש יכולים לחדד את נקודות הראיה השונות למצבים אלו ולמצוא להם פתרונות אפשריים.

חשוב! להיזהר משיפוטיות! להיזהר מנקיטת עמדה חד צדדית וחד משמעית!

יש לקבל את המצב שבו ילדים לא רוצים לשתף חברים נוספים במשחק. על הגנת להוביל אפשרויות לקבלת המצב ולהתמודדות אתו.

מטרות: 1. לקבל את המצבים שבהם לא רוצים לשתף אותי, לזהות ולקבל את הרגשות הנלווים לכך.

2. למצוא דרכים להתמודד עם מצבים שבהם לא רוצים לשתף אותי.

הפעלת המעגל:

פתיח: היום, לזמן קצר, אני מרשה לעשות "פרצוף לא נעים". כל אחד בתורו יעשה "פרצוף לא נעים" לילד

שיושב מימינו. מידי פעם עצרי את הסבב ושאלי את הילד שחווה את "הפרצוף הלא נעים" מה הוא

מרגיש, מה הוא חושב. אספי את הרגשות ואת המחשבות שעלו בדברי הילדים... יש מצבים

בהם אנחנו מרגישים לא נעים, מרגישים נעלבים. אני שומעת בגן על מצבים שלא משתפים ילדים

במשחק. "מי זוכר מצב כזה ורוצה לשתף אותנו בסיפור שלו?" – מה קרה, מה הרגיש ומה עשה?

סיכום: שמעי את הסיפורים ואספי את ההתמודדויות.

בשלב מתקדם זה של המעגלים ניתן לבקש מהילדים להגיב לחבר במעגל שסיפר על דרך התמודדות: "אני שמעתי ש... סיפרה שהיא הלכה לחפש משחק אחר... וזה מצא חן בעיני...".

פעילויות מעגל נוספות – לא שיתפו אותי

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
רציתי להצטרף לשולחן יצירה ולא פינו לי מקום... ולא היה לי מקום...	"משחק הכיסאות" - מתחרים על מספר קטן של מקומות...	*מה הרגשתי כשלא היה לי מקום? *מה אפשר לעשות?
לא שיתפתי חברה במשחק	משחק: מניעת כניסה למעגל של אחד מחברי הקבוצה	*מותר לא לשתף – איך עושים זאת ומה אומרים לחברה?
אנחנו אוספים רעיונות למצבים שחברים לא משתפים אותנו במשחק או בפעילות	סלסלה ופתקים: כתבי על הפתקים את ההצעות של חברי הקבוצה	*אספי רעיונות להתמודדות. *הדגישי את הגיוון בהתמודדות.

לגננת: מותר לא לשתף – חשוב איך עושים זאת ומה אומרים!

מעגל מספר 18: "פגעתי בחבר"

מוקד המעגל:

מפגש זה מעלה את הקשיים בחברות, את המצבים שבהם פוגעים בחבר, בשיח יש אפשרות להדגיש את לקיחת אחריות על מעשה שפוגע בחברות.

מטרות: 1. לחזק את היכולת לראות את האחר/החבר, להיות מודע לרגשות של האחר/החבר.

2. ללמוד לשים לב למצבים שבהם פוגעים בחברים.

הפעלת המעגל:

פתיח: חיזוק הקשר וההומור בין חברי הקבוצה למרות הנושא המדובר – כל אחד עושה פרצוף

מצחיק/משונה לכל חברי הקבוצה. בהמשך אפשר להתייחס לכך שעשינו את זה בצחוק... וכשזה

ברור לכולם - לא נפגעים...

תרגיל: נשוחח על מצב שקורה לכולנו, על מקרה שפגענו בחבר שלנו. לכל אחד קורה שהוא פוגע בחבר,

לפעמים בכוונה ולפעמים ללא כוונה. בואו נזכר במקרה כזה שפגענו בחבר בגן או אחה"צ. נסו

להיזכר ולתאר לנו מה קרה, איך ידעתם שפגעתם בחבר, מה הייתה התגובה של החבר שבגללה

ידעתם שפגעתם בו.

סיכום: במהלך השיח במעגל תני מקום למקרים המכוונים ולמקרים הלא מכוונים ללא שיפוטיות. תני מקום

לרגשות של כעס, של השלמה, של חרטה וצער במידה ויעלו. שימי לב לדוברים במידה והם

מסלימים ונכנסים שוב לסיטואציה של הרגשות השלייליים בצורה מוגזמת. במקרה כזה יש צורך

בקבלה לצד הרגעה: "אני רואה/שומעת שאתה מאוד כועס, כשאתה נזכר במקרה אתה מאוד כועס..."

אנחנו מקשיבים לך ומקווים שאתה מצליח להירגע... אנחנו נעזור לך להירגע בזה שנקשיב לך".

פעילויות מעגל נוספות – "פגעתי בחבר..."

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
"אמרתי משהו שפגע בחבר".	בסבב: כל אחד אומר מילה / היגד לא נעים, למרכז המעגל.	* האם מילים יכולות לפגוע? * מדוע הן פוגעות?
"הבנתי שפגעתי בחבר לפי..."	הגנת מעבירה מצלמה בין הילדים. ניתן "לצלם" חבר שפגעת בו ולספר על כך.	*איך אפשר לזהות שפגענו בחבר? האם רואים בפנים? *מה רואים בהתנהגות שלו?
"חבר פגע בי".	"כואב לי הלב": כל אחד מקבל כרטיס בצורת לב, קורע אותו ומספר על מקרה שנפגע מחבר.	*איך הרגשת כאשר החבר פגע בך?

לגנות: למצוא את האיזון – לפעמים אני פוגע, לפעמים פוגעים בי. לפעמים בכוונה, לפעמים ללא כוונה.

מעגל מספר 19: "השלמתי עם חבר"

מוקד המעגל:

יחסים חברתיים מאופיינים במצבים של הנאה ושיתוף לצד מצבים של פגיעה ואכזבה. כחלק מפיתוח הכישורים הבינאישיים יש מקום לעזור לילדים להתגבר על המצבים של הפגיעה והאכזבה וללמוד להשלים עם חבר שפגע או נפגע, שאכזב או התאכזב..., ללמוד ליצור קשרי חברות מחודשים.

מטרות: 1. לחזק את הרצון להשלים עם חבר, לחדש יחסים תקינים עם חבר. למרות...

2. למצוא דרכים להשלים עם חבר. להרחיב את מגוון האפשרויות להשלים עם חבר.

הפעלת המעגל:

פתיח: "איך עושים שלום (בין חברים)?" כל ילד במעגל מציג בפנטומימה (מביא משהו לחבר, לוחש לחבר

משהו באוזן...ועוד). חברי המעגל מסבירים את הפנטומימה של הילד המציג.

תרגיל: אספי את מגוון האפשרויות שעלו בהצגות הילדים.

סיכום: מה אנחנו מרגישים כאשר משלימים? שימי דגש על הרגשות החיוביים!

פעילויות מעגל נוספות – השלמתי עם חבר

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום / הפעלה	נקודות לדיון במעגל
מה הרגשתי לפני שהשלמתי עם...? מה הרגשתי אחרי שהשלמתי עם...?	לסמן/לצייר קו על הרצפה: צד אחד לפני צד שני אחרי . כל ילד עונה על השאלה הראשונה כאשר עומד בצד אחד, עובר לצד השני ועונה על השאלה השנייה. המעבר מצד אחד לשני מדגיש את המעבר ברגשות בתהליך ההשלמה עם חבר. מדגיש את התהליך שדורש כוחות ולעיתים דורש מאמץ.	*מה הרגשתי לפני ההתפייסות? *מה הרגשתי אחרי ההתפייסות?
רציתי להשלים עם ... כי...	"אצבעות מתפייסות" הדגמת פיוס במשחקי אצבעות.	*למה חשוב לנו להשלים עם חבר?
ילדי גן חובה: שיח בעקבות שיר.	הקראת שיר: התפייסות של שלומית כהן- אסיף .	*הסבר מילולי – מה היא "התפייסות"? *הציעו דרכים להתפייסות.

לגננת: התהליך של השלמה עם חבר דורש כוחות, מעורר חששות, לכן חשוב להדגיש את הרגשות

המתלווים להצלחה!

מעגל מס' 20: "נפרדים מקבוצת המעגל"

מוקד המעגל:

מפגש זה הוא אחרון לשנת הלימודים. חשוב להקדיש מפגש אחד לסגירת מעגל הפעילות בו נתבונן על התהליך שעברנו ונראה אותו כיחידה שלמה אחת. זוהי הזדמנות ללמד ילדים איך מתמודדים בתהליכי סיום ופרידה.

מטרות: 1. להעלות למודעות את החוויות הטובות והנעימות שחוינו במעגל.

2. לברר מהי ה"צידה לדרך" שלוקחים הילדים בסיום הפעילות במעגל.

הפעלת המעגל:

פתיח: הגננת תספר לילדים שהיום מתקיים טקס הפרידה מקבוצת המעגל. נשוחח על משמעות הפרידה.

תרגיל: הילדים יסתובבו בחדר ויאמרו לחבריהם "שלום ולהתראות" באופנים שונים. (קידה, נפנוף וכד')

סיכום: "דבר טוב שאני רוצה להגיד לגננת או לקבוצה לפרידה".

פעילויות מעגל נוספות – "נפרדים מקבוצת המעגל"

נקודות לשיח במעגל	תרגיל פותח/הפעלה	אפשרויות נוספות לשיח
*אילו רגשות יש לנו בזמן פרידה? *איך נוכל להקל על הפרידה?	הגננת תציג היגדים שאותם ימשיכו הילדים. (אני שמח שסיימנו כי... אתגעגע ל... חוויה נעימה שזכורה לי, אני עצוב שסיימנו כי...)	"אני יכול לספר איך אני מרגיש כשאני נפרד".
*האם כולם מרגישים כמוני כשנפרדים? *איזו "מילה טובה" אוכל לומר לאחד מחברי לקבוצה?	"ציור פרידה" – מדביקים לכל ילד דף על הגב. ילדי הקבוצה יציירו לו ברכה.	"אני יכול להשאיר מזכרת לחבר".
*איך נוכל לשמור על קשר? *אוסף רעיונות לשמירה על קשר.	"עפיפון פרידה" – הגננת תיצור עם הילדים עפיפון ובו רעיונות לשמירה על קשר. תצא עם הילדים להעיף אותו בחצר הגן.	"אני יכול לספר איך אוכל לשמור על קשר".

לגננת..

ילדים בגיל הרך מתקשים להבין את משמעות הפרידה ולכן יכולות להיות תגובות שונות אליה, כמו

החצנה, התעלמות, הסתגרות, גיחוך.

יחד עם זאת תהליכי פרידה הם חלק בלתי נפרד מתהליכים של צמיחה וגדילה.

ביבליוגרפיה

- בקר עדה. "עם מי שיחקת בגן היום?" מכון מופ"ת, 2009
- טל קלודי, "כשירות חברתית". טכנוסדר. 2002
- קדרון שושנה, גור עליזה. "מעגל הקסם". שפ", משרד החינוך. 2007
- קליין פנינה, יבלון יעקב. "ממחקר לעשייה בחינוך לגיל הרך" כתר. 2008
- רוזנטל מרים, גת ליהי, צור חנה. "לא נולדו אלימים". הקיבוץ המאוחד. 2009
- שדמי חנה, צימרמן שוש כישורי חיים - תוכנית התפתחותית לביה"ס היסודי 2008

מילים המביעות רגש

רגשות שאני מייחס לעצמי או לאחרים

"אני תופס את עצמי או אותך כ....."

חסר אונים	בעל יכולת	חסר מנוחה	נינוח
כושל	מצליח	חסר סבלנות	סבלני
מבויש	גאה	מתוח	שלו
חלש	חזק	עצבני	שולט בעצמו
תלוי	עצמאי	עייף	רענן
הרסני	בונה	עצל	פעלתני
חסר ערך	בעל ערך	חסר רצון	מלא רצון
מפסידן	מנצח	עצוב	שמח
נחות	עליון	ללא תקווה	מלא תקווה
לא חשוב	חשוב	פגיע	בטוח
מוזנח	מטופל	מאשים	סולח
חסר מזל	בר מזל	שונא עצמו	אוהב את עצמו
לא מרוצה	מרוצה	חסר הגנה	מוגן
מרחם על עצמו		עצור, חסום	חופשי
רכושני מקנא	נכון לחלוק	סגור	פתוח
		לא קשור	קשור
		דוחה	מושך
		אדיש	נלהב

* תוכלי להוסיף מילים או להתמקד במילים המתאימות במיוחד לילדים.

"אני מרגיש שמתייחסים אלי, או אני מתייחס לאחרים כאל....."

מוכר (שמים לב אלי)	לא מוכר (לא חשים בי)
מקובל	דחוי
מובן	לא מובן
זכור	נשכח
שייך	בודד
זוכה להערכה	לא מוערך
נתמך	נבגד
זוכה להערכה	עזוב לנפשו
אהוב	לא אהוב
אמין	לא אמין
מרוצה	לא מרוצה (מתלונן)
אסיר תודה	כפויי טובה
סולח	נוקם
ידידותי	מסתגר מתנכר
נינוח	דרוך, מתוח
מרומם	שפוף
עליז	מדוכא

באדיבות פסג"ה אילת מנהלת רונית בית הלחמי עיצוב אורנית גולדשטיין



מעגל הקסם



לכל אחד יש זכות דיבור במעגל



מעגל הקוֹם

יש לנהוג בשיח מכבד במעגל



מעגל הקוֹם

מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל





מעגל הקום

השיתוף במעגל אינו חובה



מעגל הקום

נספח 3 : איך פותרים קונפליקטים בגן באמצעות מעגל הקסם?

לגנת...

קונפליקט הינו תהליך התפתחותי חיובי, המתנהל בין ילדי הגן ומסייע להם בבדיקת צרכיהם, קשריהם עם ילדים אחרים ובמתן מענה לשאיפותיהם הפרטיות.

התיווך שלך יסייע לילדי הגן בניהול הקונפליקטים בדרך נורמטיבית ובמציאת מענה שיאפשר להם לצעוד בבטחה, בתחושת מוגנות בגן ובחיים.

תוכלי להסתייע בתכנית "מעגל הקסם" בהתמודדות עם קונפליקטים מחיי הגן.

להלן תבנית שתוכל לסייע לך בהכנת ה"מעגל שלך":

חלק א': סיפור הקונפליקט

מועד התרחשות:

ילדים מעורבים:

תיאור האירוע:

תגובת הצוות:

הורים (במידה והיו מעורבים):

חלק ב': מוקד הקונפליקט

מטרות אותן תרצי להשיג באמצעות "מעגל הקסם":

1.

2.

חלק ג': תכנון השיח במעגל

פתיח: הצגת הנושא לילדים.

תרגיל: המחשת מוקד התרגיל באמצעות משחק, שיח או התנסות אחרת.

סיכום: שאלות למחשבה והכוונה

חלק ד': משוב עצמי/צוותי

מידת ההתמודדות עם הקונפליקט:

מחשבות להמשך...

בהצלחה...

נספח 4: מעגל התמודדות עם מצבי לחץ או חירום בגן הילדים

מוקד המעגל:

מצב לחץ או חירום בגן הילדים או בסביבתו, מפר באופן משמעותי את שגרת חי הגן ומחייב היערכות מותאמת של הגננת והצוות החינוכי. התנהגות הגננת בדרך תומכת ומכילה, תהווה מודל לילדי הגן והוריהם כיצד להתמודד עם המצב המאיים, היות ותגובות ילדים מושפעות באופן ישיר מהמבוגרים הסובבים אותם.

מצבי לחץ שונים יבואו לידי ביטוי בגן כמו מצב חירום בטחוני, מצבי משבר משפחתיים (מחלה, תאונה, מוות...), התייחסות הגננת אליהם תקדם את כישורי ההתמודדות של ילדי הגן ותסייע להם לחוש מוגנות בסביבתם החינוכית.

מטרות: 1. לאפשר מקום לביטוי רגשי סביב האירוע המשברי בגן. השיתוף בקבוצה יגביר את

תחושת התמיכה החברתית בין הילדים.

2. לסייע לילדים לאסוף מגוון דרכי התמודדות, שירחיבו את אפשרויות ההתמודדות שלהם.

הנחייה להפעלת המעגל:

חלק א': בקשי מהילדים לשתף במחשבה שלהם כששמעו על "האירוע".

חלק ב': הציעי להם לשתף את הקבוצה באמצעות בובה שתעניק להם תחושת מוגנות.

(חיבוקי, בובת הפעלה בגן, בובת חבר)

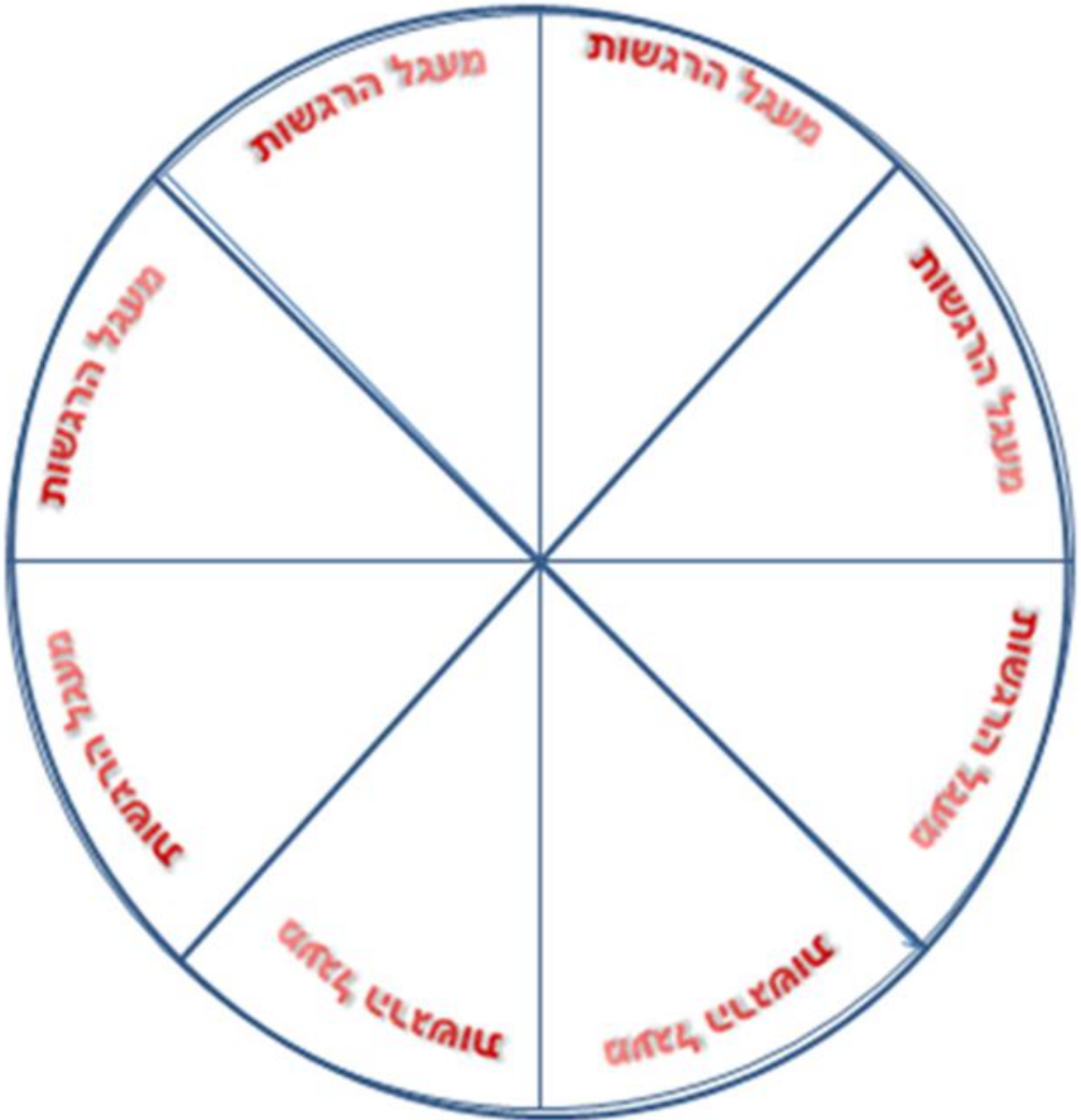
חלק ג': "האם המחשבה שלי מפחידה?", "האם עוד ילדים חוששים כמוני?"

פעילויות מעגל נוספות – מצבי לחץ וחירום בגן

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח/הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לצייר את מה שהרגשתי כששמעתי..."	<u>ציור חפשי:</u> בעקבות שיח בקבוצה. (גירים, עפרונות, דפים)	* מה הרגשתי כששמעתי...? * מה אני מרגיש עכשיו? האם יש הבדל בעוצמת הרגשות?
"אני יכול לספר איך עזרתי למישהו שחשש, או לעצמי..."	<u>יצירת "חרוז כוח":</u> חרוז עליו יהיה רשום או מצויר הכוח שעזר לי לסייע. יצירת "שרשרת חרוזי כוח" קבוצתית.	*מה עוזר לי להתמודד כשקשה לי? (הפטנט שלי) * האם שיטת ההתמודדות שלי יכולה לעזור לעוד מישהו?
"אני יכול לחלום על מצב טוב יותר..."	<u>"נשימות של הקלה":</u> הילדים שוכבים/יושבים בנינוחות ומתרגלים כיווץ והרפייה של הנשימה.	*מהו החלום האישי שלי עכשיו? *מי ומה יעזרו לי להגשים אותו?

לגננת... יכולתך לנהל קשר רגשי משמעותי עם ילדי הגן, הצוות וההורים בעת שאת גם מצויה

בחשש, תביא לידי ביטוי מיטבי את מנהיגותך החינוכית.



הילדים יבדקו את המצבים המתוארים במשפטים הבאים, ויעמדו על הדרגה המתאימה "במד מצב רוח שלהם".

*כשמשהו לוקח לי צעצוע ללא רשות

*כשמשהו מעליב אותי.....

*כשמבוגר כועס עלי...

*כשמאשימים אותי...

*כשהבטיחו לי דבר מה ולא מקיימים...

5

4

3

2

1

