



מעגל הקסם

תכנית לגדילה אישית, רגשית וחברתית

קידום אקלים מיטבי וכישורי חיים בגן הילדים

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

עריכה לשונית:

עיצוב גרפי:

דפוס:

כרטיסיות:

הוצאה לאור:

יעל לביא-בליוויס

סטודיו "שחר שושנה"

סקורפיו 88

אורנית גולדשטיין מפיסג"ה אילת

גף הפרסומים, משרד החינוך  gov

The Magic Circle

Human Development Program
Uvaldo Palomares, Geraldine Bal



**עריכה ועיבוד חוברת מעגל הקסם - התשמ"ה (1985):
שושנה קדרון, עליזה גור**

Human Development Training Institute, Inc.
הזכויות שמורות למשרד החינוך

תכנית מעגל הקסם מושתתת על אחת המתודולוגיות לשיח רגשי-חברתי-ערכי בקבוצה. חשוב בעינינו, שהלמידה הרגשית חברתית תתחיל בגיל הגן ותאפשר לילדים להכיר את עולמם הרגשי, את כוחותיהם ודרכים מגוונות להתמודדות עם מצבי חיים האופייניים לגילם באמצעות הבעה והקשבה לעצמם ולאחרים בקבוצה. את השיח שנוצר בקבוצה מגדירים כללים ברורים המביעים כבוד.

מעגל הקסם הוא אחד הכלים שבידי הגננת להנחיית כישורי חיים ולקידום אקלים מיטבי בגן. התכנית המוצעת מבוססת על זו שנכתבה בארה"ב בשנת 1960 על-ידי ג'רלדין בול, הותאמה למערכת החינוך בארץ בשנת 1972.

במהדורה זו הותאם 'מעגל הקסם' לתכנית כישורי חיים לגני הילדים. היא מרחיבה את השיח הרגשי בשלושה תחומים מרכזיים: מודעות עצמית, ויסות רגשי ויחסים בין-אישיים.

אנו מבקשות להודות

לדבורה מינץ, לדליה גיא-דורון וליוכי בוימגולד על העריכה ועל כתיבת מהדורה זו.
לתמי אומנסקי, האחראית על הפיתוח המקצועי ועל הייעוץ לגיל הרך באגף ייעוץ, שפ"י, על הובלת הפיתוח.

אלה אלגריסי
מנהלת אגף ייעוץ שפ"י

חנה שדמי
מנהלת אגף א'
שירות פסיכולוגי ייעוצי, (שפ"י)

המעגל הוא סמל אוניברסלי בעל עוצמה רבה בתרבויות שונות. בתרבויות המזרח הוא מייצג את מחזוריות החיים, את הזרימה וההמשכיות. ביהדות הוא מקביל לנפש האדם, ובמרכזו שוכן הניצוץ האלוהי. בתרבויות שבטיות השתמשו במעגל כצורת התכנסות והתוועדות של אנשים. אנשי השבט התיישבו סביב המדורה, העבירו את מטה הדיבור מהאחד לאחר, וכל מי שנשא את המטה סיפר את אשר על ליבו.

החוויה האנושית הרוחנית בעלת העוצמה שבחוכמה עתיקה זו מגלמת בתוכה את מהותו של הקסם, אשר ממשיך להדהד במתודולוגיות התערבות שונות עד היום.

התכנית 'מעגל הקסם' פותחה בשנות ה-60 של המאה העשרים בארה"ב, והותאמה למערכת החינוך הישראלית בשנות ה-70. במרוצת השנים היא הופעלה בגני הילדים ובבתי-הספר בצורות שונות.

התכנית המחודשת המוצגת בפניכם מבוססת על המתודולוגיה של התכנית המקורית, אך היא מותאמת מבחינה תוכנית לתקופתנו ולתפיסות המיטיבות עם הרווחה הנפשית שבבסיס עבודת השירות הפסיכולוגי-ייעוצי. כמו כן, היא כתובה באופן ייחודי לגיל הרך מתוך תשומת לב למערכת ולמסגרת הגן, ומותאמת למבנה העבודה הקבוצתית של הגנות.

מחד-גיסא, נבנתה התכנית כפרקטיקה יישומית להטמעת כישורי חיים בגיל הרך בהלימה לתכנית הליבה של כישורי חיים המושתתת על שלושה מוקדים: זהות עצמית ואישית, ויסות רגשי וכישורים בין-אישיים.

מאידך-גיסא, עומדת התכנית בזכות עצמה כתכנית לפיתוח שיח רגשי-חברתי בגן, והיא מוצגת כאחת מתכניות שפ"י במסגרת התכנית הלאומית לילדים ולנוער בסיכון.

חוכמת השדה היא זו שמינפה את הדברים הללו והובילה שלוש יועצות לגיל הרך ליצור יצירה מושכלת זו.

תודתי הרבה נתונה לגב' דבורה מינץ, האחראית על תכניות הייעוץ בגיל הרך בתכנית הלאומית לילדים ולנוער 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 הפיתוח 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

10	הצגת התכנית - הנחות יסוד ומטרות
13	מעגל הקסם בגן
14	חוקי המעגל
15	הפעלת המעגל בגן
16	למה כדאי לשים לב במהלך המפגשים
17	הנחיית מעגל הקסם
19	מעגל מס' 1: אני ומעגל הקסם
	יחידה א': מודעות עצמית
21	מבוא
22	מעגל מס' 2: משהו שגורם לי הרגשה טובה
23	מעגל מס' 3: מחשבות נעימות
24	מעגל מס' 4: התנהגות חיובית
25	מעגל מס' 5: משהו שגורם לי הרגשה רעה
26	מעגל מס' 6: התנהגות לא נעימה
	יחידה ב': ויסות רגשי
27	מבוא
28	מעגל מס' 7: אני יודע לומר מה אני מרגיש
29	מעגל מס' 8: אני מקשיב לרגשות שלי
30	מעגל מס' 9: אני שולט בגוף שלי
31	מעגל מס' 10: עשיתי זאת לגמרי בעצמי
32	מעגל מס' 11: אני מבין חוקים
33	מעגל מס' 12: בנות ובנים - מגדר
	יחידה ג': יחסים בין אישיים
35	מבוא
36	מעגל מס' 13: דברים שאני אוהבת לעשות עם חברות
37	מעגל מס' 14: גרמתי הרגשה טובה לחבר
38	מעגל מס' 15: עזרה בין חברים
39	מעגל מס' 16: הייתי זקוק לעזרה ולא קיבלתי
40	מעגל מס' 17: לא שיתפו אותי
41	מעגל מס' 18: פגעתי בחבר / חבר פגע בי
42	מעגל מס' 19: השלמתי עם חבר
43	מעגל מס' 20: נפרדים מקבוצת המעגל
44	ביבליוגרפיה
	נספחים
45	נספח 1: איך פותרים קונפליקטים בגן באמצעות מעגל הקסם?
46	נספח 2: מעגל התמודדות עם מצבי לחץ / חירום
47	נספח 3: מילים המביעות רגש
49	נספח 4: מד מצב רוח - מעגל מס' 8
54 - 50	נספח 5: חוקי המעגל

מעגל הקסם - תכנית התפתחותית לגדילה רגשית וחברתית בגן הילדים

'מעגל הקסם' הוא תכנית למידה המלווה את שלבי ההתפתחות ועוסקת בתכני הרווחה הנפשית. התכנית פותחה בארה"ב בשנות ה-60 של המאה ה-20, והותאמה למערכת החינוך במדינת ישראל בשנות ה-70. היא מושתתת על התפיסה של תכנית 'כישורי חיים', והוצגה על-ידי שפ"י כאחת מתכניותיה לצוותי הגן במסגרת התכנית הלאומית לילדים ולנוער בסיכון - 360°.

תכנית 'מעגל הקסם' נוקטת גישה מערכתית ומשולבת בתכנית הלימודים. מטרתה לאפשר לילדים להיות מעורבים בצורה בונה בפיתוח מודעות עצמית, בהגברת הביטחון ובהבנת סיבות ותוצאות במערכת היחסים הבין-אישיים. היא מזמנת לילדים התנסות בקבלה, בהקשבה (לזכות בתשומת לב ולהעניקה) ובהתמקדות ברגשות של כל אדם.

הנחות יסוד

- בכל אדם טמון פוטנציאל להתפתחות רגשית-חברתית, שניתן לממשו בתנאים חינוכיים הולמים.
- מודעות לרגשות, דימוי עצמי הולם ותפיסה תקינה של המציאות יתרמו לקידום הכישורים החברתיים והלימודיים.
- שימוש בשפה הוא אמצעי מרכזי להבנת תהליכים רגשיים וחברתיים.

ליחסים הנרקמים עם הגננת ולאיוכות המגעים החברתיים בין ילדים בגן השפעה מכרעת על התפתחות רגשית וחברתית בגיל הרך.

מטרות התכנית

- קידום מודעות לרגשות וליחסים הבין-אישיים וויסות רגשי.
- 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 ומפתח את כישורי החיים בקרב ילדי גן. מתווה 'אופק חדש' מאפשר הזדמנות להעמקת השיח הרגשי ולעבודה בקבוצות קטנות.

תכנית זו מעניקה מסגרת הולמת ומשמעותית להפעלה, והיא מותאמת 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. התכנית מעשירה את ארגז הכלים שלך שנועד 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 וביטחון עצמי בילדים.

המעגל הוא סביבה חברתית מוגנת, הנותנת 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 התחומים: מודעות לרגשות, ויסות רגשי ויחסים בין-אישיים. בכל מערך מעגל מוצעות פעילויות נוספות לשם הרחבת השיח על הנושא. הרעיון המנחה הוא יצירת השפעה מצטברת חיובית שתעודד צמיחה אישית בעלת משמעות.

החינוך לשוויון הזדמנויות, החל מהגיל הרך ישפיע על תפקידי בני שני המינים בהתפתחותם העתידית.

מעגל מס' 12 מוקדש לעיסוק בסוגיית המגדר - בנים ובנות.

שני מפגשי מעגל (מעגל 12 ומעגל 13) כתובים בלשון נקבה על מנת לחדד זאת.

ניתן ליצור מעגלי שיח סביב קונפליקטים בגן על בסיס ההצעות בתכנית (נספח מס' 1).

בגן מתרחשים לעיתים מצבי לחץ וחירום, לפיכך מציע מפגש המעגל המצורף דרכי התמודדות מגוונות עימם (נספח מס' 2).

רוב הפעילויות מתאימות לכל קבוצה, אך מאחר שהקבוצות שונות זו מזו, ייתכן שתמצאי לנכון לבחור בין הפעילויות את המתאימות יותר לקבוצת הילדים בגן.

לפעילות מעגל הקסם מאפיינים מיוחדים

- הישיבה היא במעגל.
- המעגל מונה 6 - 8 משתתפים. מומלץ לפעול בקבוצות קבועות.
- הילדים הם הדוברים העיקריים במעגל.
- השיחה מוקדשת למצבי חיים שונים, למחשבות, לרגשות ולהתנהגות במצבים אלו.
- חשוב לתת לגיטימציה לדברי המשתתפים.
- החוקים של המעגל חשובים ליצירת תחושת המוגנות בקבוצה. הם שומרים על הקסם שבמעגל, ומסייעים ליצירת אווירה של קבלה והתייחסות ושל כבוד לכל משתתף.

חוקי המעגל

חוקי 'מעגל הקסם' מזמנים שיחה בגבולות ברורים.

לשיח בקבוצת המעגל בגיל הרך ארבעה חוקים בסיסיים. ישנה אפשרות להוסיף חוק בהתאמה לצרכים המשתנים של כל קבוצה (2 ערכות של קלפי חוקים מצורפות בכיס בכריכה האחורית).

החוק	משמעות החוק
לכל אחד במעגל יש זכות דיבור	ילדי הקבוצה מקבלים הזדמנות לשיתוף ולהקשבה
יש לנהוג במעגל בשיח מכבד	תרגול כישורי שיח - שומרים על קשר עין עם הדובר, לא נכנסים לדברי האחר, מקבלים את דברי החבר
מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל	ההקשבה לאחר ולי תבנה את האמון בין חברי הקבוצה. להקשבה משמעות מרכזית בשיח הקבוצתי
השיתוף במעגל אינה חובה	ההשתתפות בשיחה הקבוצתית היא זכות. הילד שותף פעיל בה כמקשיב. תהליך השיתוף בשיח נבנה בהדרגה
ניתן להוסיף חוק המותאם לצורכי הקבוצה	המנחה וחברי הקבוצה יכולים להציע חוק נוסף, שיקדם מרחב מוגן לשיחה

הפעלת המעגל בגן

על מה כדאי לחשוב לפני הפעלת התכנית בגן?

שאלות לבירור עצמי ולהתייעצות

- האם אני יכולה להקצות פרקי זמן 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 אעדיף קבוצות הטרוגניות? האם לבנות קבוצות על-פי חברויות בין ילדים?
- האם אני, מנהלת הגן, אהיה המנחה היחידה, או שאשתף דמויות נוספות בצוות ההנחה (סייעת, גננת משלימה ועוד)?
- האם כל הקבוצות ידונו באותו נושא או שניתן לגוון את הנושאים על-פי הצרכים של כל אחת מהן?
- האם ליידע את הורי הגן באשר להפעלת התכנית, וכיצד לעשות זאת?
- מתי ובאילו תנאים נשתף את הורי הילד או גורם מקצועי בתכנים שהילד העלה המחייבים התייחסות נוספת?

מהלך המעגל

- פתיחת המעגל: הזמנת החוקים למעגל, חזרה על החוקים.
- פתיחה, תרגיל חימום, חיבור לנושא המפגש.
- הצגת הנושא.
- זמן למחשבה - "חידה של שקט".
- פתיחת השיחה: "מי רוצה לשתף אותנו ב..."
- אפשרות לחזרה "שמעתי אותך..."
- במקרה של דילוגים לחזור לסבב ולאפשר למדלגים להשתתף.
- 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: מדי פעם לבקש "מי יכול להזכיר לנו את אחד החוקים של המעגל?" מדי 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 אותה. רצוי לא להזמין בכל מפגש את אותו ילד לפתוח את השיחה, גם אם הוא ילד מילולי, זורם ובעל ביטחון עצמי...
- לאחר דברי הילד הפותח כדאי להציע לחבר מימינו או משמאלו לשתף את הקבוצה, ואז לפנות לילדים האחרים על-פי הסדר עד סגירת המעגל. דרך זו תעזור לשמור על הסדר ולזכור טוב יותר מי עדיין לא שיתף את חבריו, על מי דילגו, ולהציע להם להשתתף לאחר סיום הסבב הראשון במעגל.

דילמות 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 דברים במידה שאינה הולמת? איך אעשה זאת?
- איך אגיב לסיפור דמיוני של ילד במעגל?

הנחיית מעגל הקסם

מה לעשות וכיצד להתמודד?

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

התחילי את המפגש בתרגיל חימום היוצר **אווירה נעימה** בין המשתתפים במעגל. הקדימי בהצגת הנושא: "היום נדבר על...". כדאי להרחיב במתן דוגמאות או, בשעת הצורך, ניתן להדגים את הנדרש מהילדים.

בתקופה הראשונה תהיי את הפותחת. במהלך הזמן יבקשו קרוב לוודאי הילדים לפתוח ראשונים. **לא נאיץ בילדים לדבר. נמתין בסבלנות כאשר משתררת שתיקה. הילדים זקוקים לשהות כדי לחשוב מה לומר או לאזור אומץ לומר דברים.** אם הילדים זקוקים לעידוד נוסף על מנת לשתף פעולה ניתן להציע: "נעצום עיניים ונחשוב על...". אם יתחילו כמה ילדים לדבר יחדיו נבקש מכולם, פרט לאחד, לחכות ולהקשיב. ניתן להבטיח שלכל אחד בתורו תינתן זכות דיבור.

נקבל את תרומתו של כל ילד לשיחה, אפילו תהיה זו מילה אחת בלבד. **נכון את הילדים להתמקד בביטוי רגשות** יותר מאשר בסיפור עצמו. נוכל להציע: "התוכל לומר לנו מה הרגשת כאשר...?", ואפילו להציע להם מילים המביעות רגש, כגון: "אתה נהנה, שמח, מופתע, נלהב, נרגש...". בדרך זו נרחיב את יכולתו של הילד להביע רגשות (נספח מס' 3).

נדגים יחס של כבוד כלפי כל אחד בדרך של קבלה. נימנע 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 ביטחון במעגל, יתמעטו החיקויים. ילדים נוטים לומר מה שמצפים מהם, עד שהם חשים קבלה ללא תנאי. נאמר להם ש'זה בסדר' לבטא מה שהם באמת מרגישים. יחד עם זאת, ניתן לשאול שאלה מכוונות כדי לפתוח ולהעשיר את מגוון הסיפורים. נשאל שאלות פתוחות כמו: "אתה מוכן להוסיף עוד?" או שאלה ספציפיות 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, שילדים עשויים להרגיש תחושה דומה ואילו אחדים מרגישים אחרת וכי "זה בסדר".

הלמידה להאזין היא אחת המטרות העיקריות של התכנית. הדרך היעילה לעודד הקשבה היא **הדוגמה האישית והבעת הערכה לילדים המקשיבים.** כיצד נדגים הקשבה עם תשומת לב? נמקד אנחנו 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 דיבור הילדים מתפתח בהדרגה. הבעת הרגשות היא העיקר. **נעזור לילדים להבהיר את מחשבותיהם** ונתייחס לדבריהם. כדאי להתייחס לשפת הגוף ולהבעות הפנים של הילדים.

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

כאשר ילד אומר דברים שאינם שייכים לנושא המדובר (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 חוסר מנוחה,** צחוק, פיהוק או בכי בקרב הילדים. אלה הן תופעות של מתח או של מבוכה. **נגיב בתשומת לב ובחמימות.** כיצד נסייע לילד שרוצה 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 שנתן את הסכמתו נוכל להתחיל בניחושים שעל הילד לדחות או לאשר. כך נצרף אותו ונגביר את מעורבותו כצעד לקראת השתתפות.

נחזק התנהגויות של תמיכה ועידוד בין הילדים.

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

הפקת מלוא הערך החינוכי מהמעגל מותנית בכיבוד שניים מהחוקים: 'מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל', 'לכל אחד יש זכות דיבור במעגל'. לפיכך, גם אם שני ילדים בלבד התבטאו וזכו להקשבה, ועל-אף שלא אמרו דברים 'נכונים' או 'חשובים' - המעגל מילא את ייעודו.

קבלת תור היא למעלה ממתן זכות דיבור, גלומה בה הבטחה למרחב פרטי המוענק לדובר מבלי שאיש 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, באמצעות מגע יד, או קרבה פיזית. אם דרך זו אינה מועילה נוכל להציע לילדים להביע את הרגשתם בתגובה להתנהגות זו.

אפשר להתייחס בדרך נוספת ולשוחח עם הילד בתום הפגישה. נדגיש באוזניו, 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, שתקשיבי לסיפור שלו באופן אישי בתום המעגל. חשוב לזכור, שיש להקצות זמן לשיחה אישית עם אותו ילד, שתבסס את האמון שלו בך.** אם התעורר הצורך, התייעצי עם גורמים מקצועיים (יועצת, פסיכולוגית).

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

המעגל מסתיים כפי שהחל, בהתייחסות ובמתן תשומת לב לכל ילד ולקבוצה כולה.

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

(מעובד מתוך חוברת מעגל הקסם לגן הילדים, 1972)



מוקד המעגל

תכנית מעגל הקסם מזמנת לגננת אפשרות לטיפוח מיטבי של תחושת הביטחון העצמי של הילדים. לחוויות שתיצור הגננת במפגשי המעגל השפעה מצטברת חיובית, שתעודד צמיחה אישית בעלת משמעות של ילדי הגן.

מטרות:

1. להפוך חבורת ילדים מהגן לקבוצה חברתית.
2. להכיר את חוקי הפעולה בתכנית 'מעגל הקסם'.

הפעלת המעגל

חלק א': הגננת תכנס 6-8 ילדים במרחב שקט בגן, ותספר להם על קבוצת המעגל.
(קבוצה קבועה שבה תהיה לנו הזדמנות לספר על עצמנו ולהכיר ילדים אחרים מקרוב).

חלק ב': משחק היכרות עם חוקי המעגל - הנחת קלפי החוקים המאוירים, ניחוש מהי כוונתו של כל כלל וכיצד הוא יסייע לנו בארגון 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 שבו יספר כל ילד 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 פתקים אחדים המתארים תכונה או 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 תמונות שונות של מעגלים (ניתן לבחור תמונה אחת או לשוחח על המשותף לכל התמונות). ב. הצגת חוקי המעגל לארגון השיח	* מה מייחד את מבנה המעגל? * האם יש קשר בין המעגלים השונים? * כיצד נוכל לשמור על חוקי המעגל?

לגננת...

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

”על מנת להגיע לאהבה אמיתית צריך אדם ללמוד לאהוב את עצמו, להכיר, לקבל ולהעריך את עצמו. כך יתאפשר גם לאחרים להעריך אותו” ל’ בוסקאליה (1985)

יחידה א': מודעות עצמית

מודעות לעצמי היא אחד היסודות המאפיינים בריאות נפשית, ומתבטאת 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 כדי שישתמעו כפי שהיו רוצים. הם אינם שוללים, מכחישים או מדחיקים את אשר בתוכם או את התנהגותם. הם פתוחים ובאים במגע מלא עם ה'פנים והחוץ', ועל כן מסוגלים לנהל באופן אחראי יותר את מערכת יחסיהם עם עצמם ועם סביבתם.

אנשים בעלי מודעות ערים להתנהגות של אחרים ומבינים שגם לאחרים ישנן הרגשות ומחשבות. בניית העצמי היא תהליך התפתחותי שעובר אדם בחייו באמצעות מערכת יחסי גומלין עם אחרים משמעותיים בכל שלב ושלב. פיתוח העצמי כולל את ההכרה של האדם את עצמו כאובייקט הנתון בתהליך.

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

תפיסת הילד את עצמו משפיעה על האופן שבו הוא קולט את החוויות ואת אשר הוא לומד, וכן על יכולתו להתמודד עם משימות העומדות בפניו בשלבי ההתפתחות השונים, ועל החוסן המסייע לו להתמודד עם מצבי חיים שונים.

במפגשי 'מעגל הקסם' מוזמנים המשתתפים להתבטא בנושאים כמו "אני יכול לספר על משהו שגורם לי הרגשה טובה", "משהו שנעים לי להביט בו, לשמוע אותו או לנגוע בו", או למשל, "פעם הרגשתי טוב ורע בעת ובעונה אחת". כאן נדגיש את חיוך הייחודי שבכל ילד, את המודעות לעצמו, לתחושותיו, לרגשותיו ולתפיסת התנהגותו. כל אלה הם הבסיס לפיתוח תפיסת העולם שלו ואחריותו 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 חיובית. נקדם את המודעות העצמית לעולמם הפנימי של כל ילד וילדה בהתייחס למרכיבים השונים הבונים אותו, נדריך את הילדים לחקור את החוויות הפנימיות שלהם ולבדוק את הרגשות, המחשבות וההתנהגויות המשמעותיות שלהם. נכוון את הילדים לחפש את הייחודי שבהם באמצעות תהליכי השוואה חברתית. במשך ההתכנסות המתייחסת ליחידה זו נכוון את הילדים להכיר את הגבולות שבין מחשבות ורגשות לבין התנהגות. בשעה שחולקים דברים 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, בגילוי העצמי, ובהמשך בקבלת האחר, בפיתוח העצמי והמודעות העצמית. תהליך זה הוא דינמי ומושפע מהדיאלוג הפנימי הבונה אותו, שהוא הדרך שבה מפרש הילד את החוויות והמסרים שמועברים אליו על-ידי אחרים. התנסות זו תורמת להגברת המודעות, ללמידה של תקשורת יעילה ולשיפור היכולת לבטא רגשות. המטרה היא הבנת עצמנו והבנת אחרים.



"משל/מגילת/מגילת אדם.."

מוקד המעגל

הפעילות הבאה תסייע לילד להבין, שהרגשה טובה היא טבעית וכלל אנושית. הילד ילמד באמצעותה שישנם קווי דמיון ושוני בינו לבין חבריו לקבוצה, שכל אחד ואחת מהם חווים מדי פעם הרגשות טובות וכאלה שאינם טובות. היום יספרו הילדים זה לזה על משהו 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 עבורך, כמו למשל תיקך. ספרי לילדים כיצד מסייע לך התיק. ספרי להם מה את חשה כלפיו.

תרגיל: הכיני מראש סלסלה ובה חפצים אחדים מהגן האהובים על הילדים.
"האם אתם רואים בסלסלה משהו שגורם לכם הרגשה טובה?" הצביעו על החפץ הזה במעגל וספרו מהי ההרגשה שהוא 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 שגורם להם הרגשה טובה (מהתיק, מהבית)	• מדוע החפץ גורם להרגשה טובה? • האם החפץ שבחרתי יכול לגרום הרגשה טובה למישהו אחר?
"אני יכול לספר על דבר שגורם 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 שגורם לי הרגשה טובה..."	הכנת רשימה של אנשים נחמדים...	• האם לאנשים יש צורך בחברים? • מה אני מרגיש כשיש לי חבר?
"אני יכול לספר על מקום שגורם לי הרגשה טובה..."	כל ילד ילך לפינה בגן שגורמת לו הרגשה טובה, ישהה בה כמה רגעים ויחזור למעגל	• מה גורם לך להרגשה טובה במקום הזה? • האם לכל ילד יש פינה נעימה המיוחדת רק לו?
"אני יכול לספר איך אני גורם לעצמי הרגשה טובה..."	סיעור מוחין - אוסף קבוצתי של פעילויות הנותנות תחושה טובה	• האם כל חברי הקבוצה מצאו פעילויות שניעימות וטובות להם? • האם מישהו בקבוצה נהנה מאותם דברים כמוני? • איך אני מרגיש כשאחרים מרגישים כמוני?

לגננת...

חשוב שתדעי, שהצורך להיות ראוי לאהבת הסביבה הקרובה הוא דחף בסיסי של ילד בגיל הרך.



מוקד המעגל

מפגש זה יעסוק בקשר שבין הרגש למחשבה מתוך הבנה, שמחשבה מובילה לרגש, והוא נוגע להבעה 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 טעם הגלידה לעצמך זוהי מחשבה טובה.

מטרות

1. להבין את הקשר שבין מחשבות לבין רגשות.
2. להבחין בכך שלילדים שונים מחשבות שונות ביחס לדברים.

הפעלת המעגל

- פתיח:** בקשי מהילדים לנחש על מה את חושבת... אמרי שזהו דבר חיובי או טוב.
- תרגיל:** הציעי להם לשתף את ילדי הקבוצה במחשבה שנעימה להם. אל תכווני את הילדים לניחושים. עזרי להם במהלך השיחה להבחין, שלאנשים שונים מחשבות שונות ביחס לדברים, אך ישנם מקרים שבהם המחשבות דומות.
- סיכום:** "האם לכולנו יש מחשבות? האם לכל האנשים יש את אותן מחשבות?"

פעילויות מעגל נוספות - מחשבה נעימה

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

לגננת...

חשוב להדגיש - יש לשוחח על מה שחושבים. קשה לאחר לדעת על מה אתה חושב אם לא תאמר זאת במילים. לעיתים ניתן לנחש מה אדם חושב על-פי הבעת פניו ותנועותיו.



מוקד המעגל

מפגש מעגל זה עוסק בקשר המשולש שבין רגש, מחשבה והתנהגות. שיח על אופני התנהגות שונים יסייע בהבנת ההשפעה שיש להתנהגות על הרגש ועל המחשבה. הפעילויות יבהירו, שהתנהגות חיובית מתקשרת להרגשה ולמחשבה נעימה.

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 יבחר באחד מחברי הקבוצה ויקבל הזדמנות להתנהג אליו בדרך חיובית (לחיצת יד, חיבוק, חיוך...).

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

סיכום: כיצד הרגשתם כאשר התנהגתם באופן חיובי או כשילד אחר התייחס אליכם באופן חיובי?

פעילויות מעגל נוספות - התנהגות חיובית

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום	נקודות לדיון במעגל
"אני יכול לברך אותך..."	<u>ברכה במעגל:</u> כל ילד מברך את היושב לימינו	- איזו הרגשה גרמה לך הברכה? - כיצד הרגיש לדעתך הילד שבירכת אותו?
"אני יכול לספר על התנהגות חיובית שלי בגן..."	<u>אוסף התנהגויות חיוביות:</u> הזמנת ילדי המעגל להיזכר בהתייחסות חיובית שלהם כלפי אחד 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 חבריהם ולשתף אותך בכך.



”ישב/שוכן/אירועים אחרים...”

מוקד המעגל

מפגש מעגל זה מציג בראשונה נושא שלילי. מפגשי המעגל שעסקו ברגשות החיוביים מאפשרים מתן ביטוי גם להרגשות הרעות שכולנו חווים, ולהתייחס לכל הרגשות כאל ביטוי נורמלי וטבעי. הילדים ייתקלו באוצר מילים המבטא הרגשות כאלה כגון 'כואב', 'פחד', 'מרגיז', 'מטריד' ועוד.

מטרות

1. לפתח מודעות לרגשות ולמחשבות שליליים וקבלתם כתגובה טבעית.
2. להבין את הצורך בשיתוף מבוגר בתחושה הרעה.

הפעלת המעגל

- פתיח:** ספרי לילדים על דבר פשוט, מוכר ומובן להם הגורם לך הרגשה לא טובה. תארי אותו באופן טבעי, ללא הגזמה, מבוכה או התנצלות (אפשר להציג אירוע שהתרחש בגן).
- תרגיל:** ”האם יש משהו בגן שגורם לכם הרגשה רעה?”
ייתכן שבפעם הראשונה תהיה השתתפות הילדים דלה. ההנחה היא, שבעקבות הקשבה לאחרים יתקדמו וילמדו לבטא ולקבל גם הרגשות שאינם טובות.
- סיכום:** ”האם כל האנשים מרגישים רע לפעמים? האם אתה אדם רע אם יש לך הרגשות רעות?”

פעילויות מעגל נוספות - הרגשה רעה

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח - הפעלה	נקודות לשיח במעגל
”אני יכול לספר על חלום רע שחלמתי...”	הקראת השיר - לילה לילה הם באים , מאת רימונה די נור, מתוך לעוף עם פרפרים, אדיר כהן	• האם לכולנו חלומות רעים? • האם מישהו יודע על מה אני חולם?
”אני יכול לספר על הרגשה רעה שהייתה לי בבית...”	זימון השיח באמצעות ציור - 'הבית שלי'	• האם ישנם עוד ילדים שלפעמים מרגישים רע בבית? • למי אספר כשכך אני מרגיש?
”אני יכול לספר על מישהו שגורם לי להרגשה רעה...”	זימון השיח באמצעות בובות כפפה אנושיות שונות (הורים, ילדים, סבים)	• כיצד אני מזהה הרגשה רעה שגורם לי מבוגר? • למי אספר זאת?
”אני יכול לספר על מחשבה מפחידה...”	סבב רעיונות - מה מפחיד ילדים בגיל הגן? ...	• מי מפחד לעיתים? • מה קורה לגוף כשאני פוחד?

לגננת...

תגובתך לדברי הילדים תחזק בהם את ההרגשה שאת מקבלת אותם כמות שהם, שאכן טבעי הדבר שכולנו חווים ומבטאים גם הרגשות שאינם טובות.



בית הספר הילדים

מוקד המעגל

הפעילות תסייע לילדים להתמודד עם מצבים של התנהגות שלילית. ההתבוננות בהתרחשויות בלתי תקינות מבהירה לילדים, שאפשר לדבר על אירועים בלתי נעימים וניתן להגיע להבנה עם חברים. הם יבינו, שהתנהגויות מסוימות מקובלות עלינו ואחרות בלתי מקובלות, כאשר נגדיר התנהגויות מסוימות כשליליות, מפני שהן כרוכות בגרימת כאב והרגשה רעה למישהו אחר. 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 תמונה המתארת ריב בין שני ילדים.

תרגיל: מה מתרחש בתמונה? מה הופך את ההתנהגות בה להתנהגות לא טובה?
ההתנהגות השלילית היא 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 מן ההתנהגות השלילית. אל תגיבי ואל תכפי את דעתך כאשר מישהו רואה את הדברים באופן שונה. 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 האוספים של הגננת	• האם קרה בכוונה? • איך מרגיש הילד?
"אני יכול לספר על מצב מסוכן שהייתי בו..."		• מדוע נהג כך הילד? • מדוע זהו מצב מסוכן?
"אני יכול לספר על מילה פוגעת שאמרתי..."		• מה אומר הילד? • מה מרגיש הילד?

לגננת...

המילה הפוגעת תגרום לעיתים נזק חמור יותר מהמכה הכואבת. עצירת הפגיעה בשלב המילולי תמנע את הסלמתה.

”את הדברים הטובים והיפים יותר בעולם לא רואים ולא ממששים אלא מרגישים בלב” (הלן קלר)

יחידה ב': ייסות רגשי

ילדים צעירים חווים רגשות עזים כמו המבוגרים. כל אחד מהם חווה רגשות בדרך שונה, ויוצר את יכולת ההסתגלות שלו אליהם וההתמודדות איתם.

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

ייסות 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 הוויסות מסייעת לנו לכוון ולשלוט בעוררות הרגשית ולשנות אותה בהתאם להבנה שלנו את הסיטואציה. הוויסות הרגשי הכרחי למניעת רמות לחץ גבוהות של רגשות שליליים ותגובות הנובעות מהתנהגות בלתי מסתגלת. מרבית בעיות ההתנהגות נובעות מן הקושי לווסת רגשות.

יכולת הוויסות משתכללת במהלך ההתפתחות בהשפעת הדמויות המשמעותיות בחיי הילד שהן מודל עבורו. הכרת הרגשות הוא תנאי בסיסי למודעות עצמית. הרגשות מצויים בבסיסן של כל החוויות שאנו עוברים, ובאמצעותם מבחינים הילדים בין חוויות חיוביות לשליליות.

מתן ביטוי לרגשות הוא השלב ראשוני בהבהרתם. כל הרגשות, החיוביים והשליליים כאחד - מותרים. אין באפשרותנו לברור אותם.

קבלת הרגשות וביטויים יעודדו את הילדים לפתיחות ולצמיחה חיובית.

על מנת לטפל בתסכולים במהלך היום וברגשות עזים שנחווים, יש הכרח שהילד ילמד אסטרטגיות התמודדות אחדות. חשוב 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 שגרת חיי הגן, ולעודד אותם בניסיונות לווסת הרגשות. באמצעות שבחים לילד את מספקת לו מידע ישיר על יכולתו להסתגל לסביבה ולתפקוד בה. שבח עשוי להשפיע יותר מאשר שיפוט, והוא יחזק את תחושת הילד שהוא ראוי אמנם להערכה. כמו כן, את מעוררת את הילדים לתת משוב חיובי לחבריהם.

בחלק מהמעגלים ביחידה 'ייסות רגשי' נשתמש בשירים ובסיפורים. נמצא, כי אלה מסייעים ליצור אווירה חמה ותומכת, שבה יוכלו הילדים להביע את רגשותיהם ואת מחשבותיהם.



"אני יודע לומר 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 יקבל הילד לגיטימציה לרגשותיו וילמד לבטא אותם.

מטרות

1. לקדם את יכולת הביטוי הרגשית בקרב ילדים.
2. לטפח יכולת זיהוי 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 ישימו את הרגשות המוכרים להם. בכל פעם שילד יבטא רגש במילה תרשום הגננת את המילה על גזרה במעגל - יחד נרכיב את 'מעגל הרגשות'.
- סיכום:** כיצד נוכל למיין את הרגשות שרשמנו? ניתן למיין על-פי רגשות חיוביים ורגשות שליליים, קלים להתמודדות ואלה שקשים להתמודדות.

פעילויות מעגל נוספות - "אני יודע לומר 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	• מה ההרגשה בגוף לאחר הבעת שמחה? • במה שונה הבעת שמחה מהבעת עצב? • מהן הדרכים השונות שבאמצעותן מביעים עצב או שמחה?
"אני יכול לספר איך אני מתמודד עם הפחד"	<u>שימוש בדמיון 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 או מה עוזר לי כשאני פוחד? • איזו דרך חדשה למדתי מחברי הקבוצה להתמודדות עם מצב מפחיד?
"אני יכול לספר על מצב של התרגשות עזה"	פתאום אני שמחה , מאת לאה נאור מתוך חגיגה של שירים, מנחם רגב	• האם רגשות טובים ורעים יכולים להתערבב זה בזה? • איך אני מתמודד עם התרגשות ודאגה מעורבבים זה בזה? • איך אתם מציעים לילד כזה להתמודד כדי שיוכל ליהנות?

לגננת...

ילד שייחשף לשפה רגשית עשירה יוכל להשתמש בה לביטוי הרגשות שלו ויוכל לווסת אותם ולהתנהל באופן ברור בסביבתו.



”אני מקשיב לרגשות שלי”

מוקד המעגל

מפגש מעגל זה מפתח את היכולת להקשיב לרגשות, לקבל אותם ולקדם התמודדות יעילה עם מצבים שונים. מתן ביטוי מילולי לרגשות תורם להבהרתם ומפתח מודעות ושליטה בתגובה ההתנהגותית לחוויה. באמצעות החושים אנחנו נותנים פירוש קוגניטיבי לדברים שקורים לנו על בסיס הרגשות שאנו חווים. נלמד כיצד ניתן לשלוט בביטוי הרגשי ולהתאים אותו למציאות שעומדת בפנינו.

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:** הצגת שאלה - איך הייתי יכול לנהל את המריבה בדרך אחרת?
רצוי לכוון בשיחה למגוון דרכים להתמודדות בזמן מריבה (להתייחס לעוצמה ולרמת 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 הרוח' הילדים יבדקו את המצבים המתוארים, ויעמדו על הדרגה המתאימה ב'מד מצב הרוח' שלהם (נספח 4)	• מה אני עושה כדי לשפר את מצב הרוח שלי? • האם לכולנו משתנים לפעמים מצבי הרוח? • טיפ שאני יכול לתת לחברי הנוגע לדרך ההתמודדות שלי עם מצבי הרוח. • כאשר אני מתרגש, כועס או פוחד מה עוזר לי להירגע?
"אני יכול לספר איך התאפקתי כש..."	מוצע להשתמש בתמונות שונות, המותאמות לנושא, מתוך האוספים של הגננת	• למה כדאי להתאפק? • מה אני מרוויח מאיפוק?
"אני יכול לספר איך הצלחתי..."		• מה עוזר לי להצליח? • מה גורמת לי הצלחה?
"אני יכול לספר איך התאכזבתי..."		• מה אני מרגיש בגוף כשאני מתאכזב? • מי יודע על מצבי האכזבה שלי?
"אני יכול לספר איך אני רוצה שיתנהגו כלפי כשיש לי מצב רוח רע..."	הקראת השיר עמדי בצד ובכיתי מאת יהודה אטלס, מתוך 'והילד הזה הוא אני'	• מה אני עושה כשאני מבחין שלמישהו יש מצב רוח רע ...

לגננת....

ההקשבה להתמודדות הרגשית במעגל מרחיבה את מאגר התגובות האפשרי של הילדים. 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.



מוקד המעגל

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

מטרות

1. לקדם את ההבנה שביטוי רגשי ניכר בגוף.
2. להבין כיצד ניתן לווסת ביטוי גופני של רגשות.

הפעלת המעגל

פתיח: 'שוכב וקם' - קבוצת המעגל תאזין בשכיבה לצלילי מנגינה נעימה.
תרגיל: הגננת תתרגל שליטה עצמית באמצעות מוזיקה קצבית שהיא תשמיע. רק הילדים שבהם היא תיגע במהלך ההשמעה יורשו לקום ולהתחיל לרקוד. ישנם ילדים שהאיפוק קשה להם. על מנת להעניק להם חווית הצלחה הציעי להם לקום בתחילת התרגיל.
סיכום: כיצד חש הגוף שלך במעבר שבין הרגוע לקצבי?

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 כשידיהם פרושות לצדדים, מבלי לגעת זה בזה	• מה עזר לי לשמור על המרחב האישי שלי? • מה סייע לי להכיר את המרחב של חברי לקבוצה?
"אני יכול לשחרר את גופי ממתח..."	לחלק נוצות. לבקש מן הילדים להניח נוצה על כף היד, לשאוף דרך האף ולנשוף נשיפה ארוכה על הנוצה ולנסות להעיף אותה. בעת השאיפה, יצמידו את הנוצה לאף, ובנשיפה יעיפו אותה וינסו לתפוס אותה בכף היד	• באילו 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 יקבל את מקלות התיפוף בתורו וייתן ביטוי לאחד הרגשות הבאים: כעס, פחד, עצב, שמחה, תוקפנות, עצבות, רגיעה. בשעת התיפוף יתנועעו כל שאר המשתתפים על-פי הקצב וינסו להביע בתנועותיהם את אשר הם מרגישים	• 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....

על כל אדם מוטלת האחריות לשמור על גופו בעזרת תזונה נכונה, פעילות גופנית ודאגה לאיזון הגופני שיושג באמצעות שליטה ברגשות. עבודה על נשימה מזינה את הגוף בחמצן ומרגיעה את מערכת העצבים.



"עשיתי זאת לגמרי אז אני"

מוקד המעגל

מפגש מעגל זה יעסוק בהשפעה של פיתוח תחושת השליטה וחיזוק הביטחון העצמי. התפתחות חיובית מתרחשת כשאנשים יכולים לומר "אני יכול!" שיתוף והתחלקות עם אחרים מסייעים לפתח קבלה עצמית והערכה עצמית. אחד ההיבטים החשובים בהתפתחות הרגשית של הילד הוא המעבר מתלות בזולת לעצמאות בתפקוד. עצמאותו של הילד מתפתחת באמצעות יחסי גומלין עם הסביבה הפיזית והחברתית, ובעזרתה מתגבש דימוי עצמי חיובי. לנוכח העצמאות של היחיד עומדת תלותו באחרים, במצבים ובתופעות. המושג עצמאות מבטא יכולת לבחור ולגבש ערכים ועמדות.

מטרות

1. להעריך את היכולת לשאת באחריות ולהיות עצמאיים.
2. להגביר את המודעות ליכולת האישית ולהישגי הגדילה.

הפעלת המעגל

פתיח: כל ילד יעניק לעצמו מדבקה ויספר על דבר שהוא יכול לעשות בעצמו, למען עצמו או סביבתו.
תרגיל: הגגנת תפתח שיח במעגל: היום נשוחח על דברים שאנחנו יכולים לעשות בכוחות עצמנו. כל אחד מאיתנו יכול לעשות דברים לגמרי בעצמו.
שוחחי עם הילדים על ההנאה שאנו מפיקים מהידיעה שאנו מסוגלים לעשות דברים בעצמנו.
סיכום: ככל שאנו גדלים אנחנו מסוגלים לבצע משימות רבות יותר. כל זה דורש מאיתנו אחריות רבה. ישנן משימות שילדים בגילכם יכולים לבצע בעצמם, וישנן משימות שלשם ביצוען נדרש מבוגר.

פעילויות מעגל נוספות - "עשיתי זאת לגמרי בעצמי"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח - הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לעשות..."	הקראת השיר ילד עצמאי מאת 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 הכול. עצמאות ניתנת לבטא בדרכים שונות (יוזמות, מחשבות, יצירה ועוד). • דברים שאני צריך לעשות על-אף שהם משעממים אותי
"אני רוצה לשפר את יכולתי ב..."	הקראת השיר נשיקת לילה טוב מתוך "ילדה גדולה", עם עובד, תל אביב, 1988	• האם ישנם דברים שאנחנו רוצים לעשות אך לא מעזים? • מהם הדברים שהייתם רוצים ללמוד לעשות בעצמכם?
"אני רוצה לספר על מה אני רוצה להיות כשאני גדול..."	הקראת השיר מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול מאת דורי בן זאב	• מה תרצה להיות כשתהיה גדול? • איך תוכל להגשים זאת?

לגגנת...

לילדים קשה להכיר בכך שאינם יודעים לבצע דברים מסוימים. טבעי שלא יודעים הכול, וככל שגדלים לומדים יותר ויותר. ליכולת להיות עצמאי מתלווה הנאה מרובה. רצוי להדגיש את ההנאה שבעצמאות ולא דווקא את תחושת ההישג והתחרות עם האחרים.



"אני מנין/מלקים"

מוקד המעגל

מפגש מעגל זה עוסק במאבק שבין הדחפים של הילד ("אני רוצה!") לבין תהליך הסתגלותו לחיים בחברה ולאיתוץ לעצמו של כללי ההתנהגות הנורמטיביים ("אני צריך!").
הבנת המצופה ממנו, היכולת לוותר על צרכיו המידיים וראיית המרחב הכולל שבו הוא מתנהל כרוכים בתהליך מדורג, המשולב בהתפתחות האישית של כל ילד במקביל לדרישות שסביבתו מציבה לו.
הילד יצליח בתחומים שבהם ירגיש תחושת מסוגלות על בסיס התנסויות קודמות.

מטרות

1. לתמוך בתהליך הפנמת חוקים וגבולות בקרב ילדים.
2. לכוון את הילד לפיתוח היכולת לתפקד ולהיות חלק מקבוצה.

הפעלת המעגל

- פתיח:** 'מותר או אסור' - הגננת תציג רשימת דפוס התנהגות בחיי 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 המצב איננו ודאי?

פעילויות מעגל נוספות - "אני מבין חוקים"

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח - הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר על דברים שאני עושה ברצון..."	הילדים יעמדו במעגל ויקשיבו לאמירות הגננת המתייחסות להגדרת המשימות בגן. אם הילד אוהב את המשימה - הוא יכנס 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 מבלי לרצות?
"אני יכול לספר על דברים שאני צריך לעשות ואני לא אוהב לעשות"	<u>הדברים שאני הכי לא אוהב לעשות בגן:</u> כל ילד יקבל פתק ויצייר דבר שהוא לא אוהב לעשות בגן	• האם כל הילדים נרתעים מאותם דברים? • מי בקבוצה לא אוהב לעשות משהו כמוני? • איך אני מתמודד עם מצב שבו אני צריך לעשות דברים שאני לא אוהב?
"אני יכול לספר על דברים שאני רוצה לעשות אבל לא מרשים לי..."	הקראת השיר אני רוצה , מאת אוריאל אופק, מתוך לעוף עם פרפרים, אדיר כהן	• למה אסור לי לעשות דברים שאני רוצה? • מי קובע מה מותר ומה אסור בגן? • מתי יותר לי להחליט בעצמי? • באילו מצבים אני יכול להחליט מה מותר ומה אסור?
"אני יכול לספר על דברים שעשיתי ואחר כך הצטערתי עליהם"	הקראת היצירה סיפור קצר על 3 צמות , מאת נירה הראל	• מה היה החוק שהפרתי? • למה הצטערתי? • מה יכולתי לעשות אחרת?

לגננת...

חוקים נועדו לכך שהם יישמרו ויכובדו ותפקידם להגן עלינו כדי שלא ניפגע וכדי שלא נפגע באחר. לא תמיד ילד בגיל הרך מבין זאת והוא זקוק לתיווך שלך.



גלית אלון - מארג

מוקד המעגל

תפיסות עולם וערכים מסורתיים בחברה האנושית משפיעים על ההתפתחות המגדרית של ילדים בגיל הרך. הן מייצגות ציפייה להתפתחות בכיוון מסוים ועיסוק בתחומי עניין שונים לבנות ולבנים. חינוך לשוויון הזדמנויות בגן ויצירת סביבה לימודית שתעודד שוויון בין המינים, הם אלו שישפיעו על העמדות ועל התפקידים של שני המינים בחברת הילדים בגן ואחר כך בחברה כולה.

המעגל נכתב בלשון נקבה.

מטרות

1. לפתח מודעות למתן הזדמנות שווה לשני המינים.
2. לעודד ילדים בני שני המינים להעצמת היכולת האישית שלהם, בהתאם לכישוריהם.

הפעלת המעגל

פתיח: הציגו חפצים המייצגים גברים ונשים על-פי הגישה המסורתית (בובה כדור, וכד').

תרגיל: "הציעו לי חלוקה לקבוצות של החפצים במרכז 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 יכולה לספר על המקצוע שבו אבחר כשאהיה גדולה..."	הצגת תמונות של בעלי מקצוע שונים (רופאה, טבח וכד')	• מה יעזור לך להצליח בזה? • לאילו סוגי מקצועות שואפים בנות ובנים?
"אני יכולה לצייר את עצמי כשאהיה גדולה..."	גיליונות ציור רחבים וצבעים. הילדות יציירו את תבנית הגוף שלהן	• מה מיוחד בך? • איזה חלק בגוף שלי אהוב עלי?
"אני יכולה 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, גרסאות...	• האם בני שני המינים יכולים להנהיג קבוצה? • לאילו יכולות זקוקה מנהיגה?

לגננת...

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

”אדם מבלי חברים - כשמאל בלי ימין”

(רבי שלמה אבן גבירול)

יחידה ג': כישורים חברתיים - יחסים בין-אישיים

האדם מטבעו הוא יצור חברתי - יחסים חברתיים מלווים אותנו במרוצת כל חיינו. הכניסה לגן הילדים מרחיבה משמעותית את עולמו החברתי של הילד. הימצאותו בחברת ילדים בני גילו יוצרת כר נרחב להתפתחות כישוריו 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 עשוי להשפיע במידה רבה על תפיסתו את עצמו ועל 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 לבניית קשרי חברות טובים ומתגמלים עם עמיתים, וכן על-ידי לימוד מפורש ואימון הילדים במיומנויות של שיתוף פעולה עם אחרים הנחוצות לכל חברות. המשחק עם ילדים אחרים מעניק הזדמנות מצוינת לילד להתפתח. באמצעותו יוצרים הילדים לעצמם התנסויות חדשות, רוכשים מיומנויות ומתרגלים התנהגויות חברתיות שונות, שבעזרתן הם מרחיבים את יכולתם החברתית. במצב הקבוצתי המאפיין מסגרות חינוכיות משמשות הילדים זה לזה משאב ללמידה הדדית. היחסים והקשרים החברתיים מזמנים מפגש עם עולם הרגש ועם רכישת מיומנויות רגשיות, כגון הבעה רגשית, ויסות רגשי ויכולת הבנה של עצמך ושל אחרים הסובבים אותך. ובהיזון חוזר מעצים פיתוח מיומנויות אלה את היכולת לפתח קשרים חברתיים. פן משמעותי נוסף של החברות בגיל הגן מתבטא בקונפליקטים ובוויכוחים המתעוררים לא פעם בין חברים, ומעמידים את הילדים בפני הצורך לפתור בעיות חברתיות. ההתנסויות הללו בתיווך של המבוגר והמלוות בשיח 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 ביחס לחברות, 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 של חברות הנבנית בתהליך, מעודדים הדדיות בחברות והתמודדות עם מצבי פגיעה.



”צאחק שאני אוהבת לעשות עם חברות...”

מוקד המעגל

מפגש זה פותח את נושא הכישורים החברתיים. השיחה במעגל תדגיש את החיפוש אחר תחומי עניין משותפים ומהנים בחברות, ובה בעת תצביע על השונות בפעילויות עם חברות.

המעגל נכתב בלשון נקבה.

מטרות

1. להבין שחברות נבנית באמצעות פעילויות נעימות ומשותפות עם החברה.
2. להרחיב את מגוון הפעילויות עם חברות.

הפעלת המעגל

- פתיח:** נתינת ידיים במעגל וביצוע כמה תנועות משותפות, תוך הקפדה על המשך אחיזת הידיים של החברות בשני הצדדים **בצורה נעימה.**
- תרגיל:** היום נשוחח על דברים שאנחנו אוהבות ונעים לנו לעשות עם חברות.
- במה אני אוהבת לשחק עם חברה? מה נעים לי לעשות עם חברה? נסו להיזכר במשחק עם חברה בימים האחרונים, מה אהבתן במשחק? מה היה לכן 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 אוהבת לעשות עם חברות”

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח - הפעלה	נקודות לדין במעגל
”אני מספרת על משחק שאני אוהבת לשחק עם חברה בגן ...”	הילדות יביאו למעגל את המשחק (או חלק ממנו) ויסבירו על אודותיו	• האם ישנן ילדות שבחרו באותו משחק? • האם זה בסדר שכל אחת אוהבת 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 חשבתי?
”אני מראה או מדגימה משהו שאני אוהבת לעשות עם חברה”	כל ילדה בתורה תדגים בעזרת פנטומימה פעילות עם חברה שאהובה עליה	• האם הצלחנו לנחש נכונה? • מה עזר לנו לנחש?

לגננת...

הדגישי את ההנאות המשותפות בחברות - קטנות כגדולות.



”גרמתי הרגשה טובה לאחר...”

מוקד המעגל

במפגש זה נשוחח על היכולת להתבטא ביחסים חברתיים, לעשות דברים חיוביים עבור חבר כדי לגרום לו הרגשה טובה.

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 או שביר בין חברי הקבוצה, כך שכל אחד יידרש להושיט ידיים אל עבר החבר שמעביר לו את החפץ, ולהעביר הלאה את החפץ לחבר הבא בזהירות ובעדינות (אפשר להשתמש בביצה, למשל).

תרגיל: נשוחח על מצב שבו עשינו משהו שגרם הרגשה טובה לחבר - משחק בגן או בבית אחר הצהריים.

”איך אנחנו מבחינים שלחבר הרגשה טובה? על-פי 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 הרגשה טובה כזאת.

סיכום: תני מקום לכוונה שבבסיס 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 יחשבו על מילה טובה, והגננת תכתוב אותה על כרטיס. הילדים יעבירו את הכרטיס במעגל ויאמרו את המילה	• אילו מילים גורמות לחבר הרגשה טובה?
”אני מספרת/ת על מקרה שבו ויתרתי לחבר על...וגרמתי לו הרגשה טובה”	כל ילד בתורו יאמר על מה הוא מוכן לוותר היום (על ממתק, על משחק מסוים) חיזוק מושג הוויתור	• מהי ההרגשה שלי כשאני מוכן לוותר על משהו לטובת חבר?
”אני מראה או מדגים משהו שעשיתי לחבר שגרם לו הרגשה טובה”	כל ילד בתורו ידגים בעזרת פנטומימה את המעשה	• האם הצלחנו לנחש? • מה עוזר לנו לנחש נכון?
”חבר גרם לי הרגשה טובה”	כל אחד יאמר לחבר שיושב לימינו 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.



זכרנו י"ז / תשס"ח

מוקד המעגל

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

מטרות

1. להבין את מושג העזרה בין חברים.
2. ללמוד לזהות מצבים שבהם החבר זקוק לעזרה, מצבים שבהם אני זקוק לעזרה.

הפעלת המעגל

פתיח: חימום בזוגות: לצלילי השיר 'נד' של ח"נ ביאליק. בני הזוג יעמדו האחד מול האחר ויתנו ידיים. האחד ירד לכריעה והשני יעמוד. בני הזוג יתחלפו בתנוחה וימשיכו לאחוז זה בידיו של זה (החילופים בתנוחה תוך כדי אחיזת הידיים מאלצים את האחד לעזור לאחר - על העומד למשוך בעדינות את הכורע...).

תרגיל: בקשי מאחד מחברי המעגל להעביר שולחן בגן ממקום למקום. חשוב שלשם ההעברה יהיה צורך בחבר נוסף או יותר, והשולחן לא ייגרר ממקום למקום. כאשר הילד לא יצליח בביצוע המשימה לבדו, עצרי אותו ותציעי לו לבקש עזרה מ... שני ילדים (או יותר משניים) יבצעו את המשימה בהצלחה... "מה קרה פה?" כדי לבצע את המשימה היה צורך בעזרה. ישנם מצבים רבים שבהם אנו נזקקים לעזרה זה מזה. "מי רוצה לשתף אותנו בסיפור על אירוע שקרה לו שבו הוא עזר לחבר או נעזר על-ידו?"

סיכום: האזיני לסיפורים. 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 "צלם" חבר שמספר על מצב שבו היה או עדיין זקוק לעזרה	• על-פי מה ידענו שהחבר זקוק לעזרה? • איך עזרנו?
"אני צריך עזרה"	כל אחד יאמר בתורו את המשפט "אני צריך עזרה ב...". וישלים את המשפט	• אספי את מגוון צרכי העזרה. • כיצד יבינו האחרים שאני צריך עזרה? מהם הרמזים לכך?
"אני אוהב לעזור לחבר ב..."	כל אחד יאמר את המשפט "אני אוהב לעזור לחבר ב..." וישלים בעזרת פנטומימה. הקבוצה צריכה לגלות את הפעולה	• אספי את מגוון צרכי העזרה. • האם החבר שלי אוהב שאני עוזר לו?

לגננת...

עזרה בין חברים - מגישים עזרה ומבקשים עזרה, כולנו נמצאים בשני המצבים.



"פייני פקס לעזרע וועגן אלס קיבלתי"

מוקד המעגל

מפגש זה מדגיש מצבים שבהם חברים נוחלים אכזבה ביחסיהם. ישנם מצבים שבהם המציאות לא מתאימה לציפיות שלנו ועלינו ללמוד לקבל אותה ולהתמודד עימה בצורה הולמת. ייתכן, שבחלק מהמצבים שבהם אני מצפה לעזרה מחבר - החבר כלל לא מבחין בצורך שלי בעזרה או לא מודע לו....

מטרות

1. ללמוד לזהות את המצבים שבהם מצפים לעזרה מחבר, וללמוד לזהות את רגש האכזבה כאשר לא מקבלים עזרה.
2. ללמוד מה ניתן לעשות וכיצד להתמודד עם מצבים שבהם לא מקבלים עזרה.

הפעלת המעגל

פתיח: לפעמים אנחנו זקוקים או רוצים עזרה מחבר ולא מקבלים אותה. "מה אנחנו מרגישים במצב כזה?" הגננת תציג תמונות אחדות של הבעות פנים שונות, והילדים יצביעו על ההבעות שיכולות להתאים למצב (ילד עצוב, ילד מוטרד, ילד בוכה וכדומה).

תרגיל: "מי יכול לשתף אותנו באירוע שקרה לו שבו היה זקוק לעזרה מחבר ולא קיבל?"

סיכום: חזרי על הרגשות המתלווים למצבים אלו.

פעילויות מעגל נוספות - "הייתי זקוק לעזרה מחבר ולא קיבלתי"

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

לגננת:

אכזבה הוא רגש מורכב, ייתכן שהקבוצה תדגיש את הכעס על החבר. המטרה שלנו היא להציג את מגוון הרגשות במצבים שונים עם חברים.



”לא שיתפו אותי”

מוקד המעגל

האמירה “לא משתפים אותי...” נשמעת בחיי הגן בצורות שונות ופעמים רבות לאורך היום. מהם הרגשות המתלווים למצבים אלו ומה ניתן לעשות בהם - נושאים אלה מעסיקים את כל באי הגן. עיסוק בהם במפגש יכול לחדד את ההיבטים השונים שלהם ולמצוא להם פתרונות אפשריים. חשוב להיזהר משיפוטיות, מנקיטת עמדה חד-צדדית וחד משמעית! יש לקבל את המצב שבו ילדים אינם רוצים לשתף חברים נוספים במשחק. על הגננת להוביל לקבלת המצב ולהתמודדות איתו.

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 לימינו. מדי פעם עצרי את הסבב ושאלי את הילד שחוזה את הפרצוף הלא נעים מה הוא מרגיש ומה הוא חושב. רשמי לפנייך את הרגשות ואת המחשבות שעלו בדברי הילדים. ישנם מצבים שבהם אנחנו מרגישים שלא נעים לנו, נעלבים. אני שומעת בגן על מקרים שלא משתפים ילדים במשחק. “מי זוכר מצב כזה ורוצה לשתף אותנו בסיפור שלו?” - מה קרה, מה הרגיש ומה עשה?

סיכום: האזיני לסיפורים ורשמי לפנייך כיצד התמודדו הילדים. בשלב מתקדם זה של המעגלים ניתן לבקש מהילדים להגיב לדברי חבר במעגל שסיפר על דרך התמודדות: “אני שמעתי ש... סיפרה שהיא הלכה לחפש משחק אחר... וזה מצא חן בעיניי...”.

פעילויות מעגל נוספות - “לא שיתפו אותי”

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום - הפעלה	נקודות לדיון במעגל
“רציתי להצטרף לשולחן היצירה 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 להתמודדות עם מצבים שבהם חברים לא משתפים אותנו במשחק או בפעילות”	סלסלה ופתקים: כתבי על הפתקים את ההצעות של חברי הקבוצה	• אספי רעיונות להתמודדות. • הדגישי את הגיוון בדרכי ההתמודדות

לגננת...

מותר לא לשתף - חשוב איך עושים זאת ומה אומרים!



"פגעי חבר"

מוקד המעגל

מפגש זה מעלה את הקשיים בחברות, את המצבים שבהם פוגעים בחבר. בשיח נוצרת אפשרות להדגיש את הנשיאה באחריות למעשה שפוגע בחברות.

מטרות

1. לחזק את היכולת ל'ראות' את האחר, החבר, להיות מודע לרגשותיו.
2. ללמוד לשים לב למצבים שבהם פוגעים בחברים.

הפעלת המעגל

פתיח: חיזוק הקשר והשימוש בהומור בין חברי הקבוצה למרות הנושא המדובר - כל אחד "עשה פרצוף" מצחיק, משונה לכל חברי הקבוצה. בהמשך אפשר להתייחס לכך שעשינו את זה בצחוק... וכשזה ברור לכולם - לא נפגעים...

תרגיל: נשוחח על מצב שקרה לכולנו, על מקרה שפגענו בחבר שלנו. לכל אחד קורה שהוא פוגע לפעמים בחבר, בכוונה או ללא כוונה. בואו ניזכר במקרה שבו פגענו בחבר בגן או אחר הצהריים. נסו להיזכר ולתאר לנו מה קרה, איך ידעתם שפגעתם בחבר, מה הייתה התגובה של החבר שבעקבותיה הבנתם שפגעתם בו.

סיכום: במהלך השיח במעגל תני מקום למקרים המכוונים ולמקרים שאינם מכוונים ללא שיפוטיות. תני מקום לרגשות של כעס, של השלמה, של חרטה וצער, אם יעלו. שימי לב לדוברים אם הם מסלימים ומביעים רגשות שליליים בצורה מוגזמת. במקרה כזה יש צורך בקבלה לצד הרגעה: "אני רואה או שומעת שאתה מאוד כועס; כשאתה נזכר במקרה אתה מאוד כועס... אנחנו מקשיבים לך ומקווים שאתה מצליח להירגע... אנחנו נעזור לך להירגע על-ידי ההקשבה לך".

פעילויות מעגל נוספות - "פגעתי בחבר..."

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל חימום - הפעלה	נקודות לדין 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..."	הגננת תעביר מצלמה בין הילדים. ניתן 'לצלם' חבר שפגעתי בו ולספר על כך	• איך אפשר לזהות שפגענו בחבר? • האם מבחינים בכך בהבעת הפנים? • איך מתבטאת התגובה בהתנהגות שלו?
"חבר פגע בי"	"כואב לי הלב": כל אחד מקבל כרטיס בצורת לב, קורע אותו ומספר על מקרה שבו נפגע מחבר	• איך הרגשת כאשר החבר פגע בך?

לגננת...

למצוא את האיזון - לפעמים אני פוגע, לפעמים פוגעים בי. לפעמים בכוונה, לפעמים ללא כוונה.



"השלמתי עם חבר"

מוקד המעגל

יחסים חברתיים מאופיינים במצבים של הנאה ושיתוף לצד מצבים של פגיעה ואכזבה. כחלק מפיתוח הכישורים הבין-אישיים יש מקום לעזור לילדים להתגבר על מצבים של פגיעה ואכזבה וללמד אותם להשלים עם חבר שפגע או שנפגע, שאכזב או שהתאכזב... ללמוד ליצור קשרי חברות מחודשים.

מטרות

1. לחזק את הרצון להשלים עם חבר, לחדש איתו יחסים. למרות...
2. למצוא דרכים להשלים עם חבר. להרחיב את מגוון האפשרויות להשלים עם חבר.

הפעלת המעגל

- פתיח:** "איך עושים שלום (בין חברים)?" כל ילד יציג בפנטומימה במעגל (יביא משהו לחבר, ילחש לחבר משהו באוזן...ועוד). חברי המעגל יסבירו את שהבינו מהפנטומימה של הילד שהציג.
- תרגיל:** רשמי לפנייך את מגוון האפשרויות שעלו בהצגות הילדים.
- סיכום:** מה אנחנו מרגישים כאשר אנו 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 או לצייר קווים על הרצפה: בצד האחד, שנועד לשאלה ובצד השני שנועד למתן התשובה. כל ילד יענה על השאלה הראשונה כאשר יעמוד בצד האחד, אחר כך יעבור לצד השני ויענה על השאלה השנייה. המעבר מצד אחד לאחר מדגיש את המעבר ברגשות בתהליך ההשלמה עם חבר, ומדגיש את התהליך שדורש כוחות ולעיתים מאמץ	• מה הרגשתי לפני ההתפייסות? • מה הרגשתי אחרי ההתפייסות?
"רציתי להשלים עם ... כי..."	אצבעות מתפייסות - הדגמת פיוס בעזרת משחקי אצבעות	• למה חשוב לנו להשלים עם חבר?
לילדי גן חובה: שיח בעקבות שיר	הקראת שיר: התפייסות מאת שלומית כהן-אסיף	• הסבר מילולי - מהי התפייסות? הציעו דרכים להתפייסות

לגננת...

תהליך של השלמה עם חבר דורש כוחות, מעורר חששות, לכן חשוב להדגיש את הרגשות המתלווים להצלחה!



נפרדים מקולצ'ר במעגל

מוקד המעגל

מפגש זה הוא האחרון בשנת הלימודים. חשוב להקדיש מפגש אחד לסגירת מעגל הפעילות, שבו נתבונן על התהליך שעברנו ונראה אותו כיחידה שלמה אחת. זוהי הזדמנות ללמד ילדים כיצד מתמודדים עם תהליכי סיום ופרידה.

מטרות

1. להעלות למודעות את החוויות הטובות והנעימות שחוונו במעגל.
2. לברר מהי ה'צידה לדרך' שאותה יישאו עימם הילדים בסיום הפעילות במעגל.

הפעלת המעגל

- פתיח:** הגננת תספר לילדים שהיום יתקיים טקס הפרידה מקבוצת המעגל, ותיערך שיחה 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

אפשרויות נוספות לשיח	תרגיל פותח - הפעלה	נקודות לשיח במעגל
"אני יכול לספר איך אני מרגיש כשאני נפרד"	הגננת תציג היגדים שאותם ימשיכו הילדים. (אני שמח שסיימנו כי..., אתגעגע ל..., חוויה נעימה שזכורה לי, אני עצוב שסיימנו כי...)	• אילו רגשות אנו חשים בזמן פרידה? • איך נוכל להקל על הפרידה?
"אני יכול להשאיר מזכרת לחבר"	ציור פרידה - לכל ילד יוצמד דף על גבו, וילדי הקבוצה יציירו לו ברכה	• האם כולם מרגישים כמוני כשנפרדים? • איזו מילה טובה אוכל לומר לאחד מחברי לקבוצה?
"אני יכול לספר איך אוכל לשמור על קשר"	עפיפון פרידה - הגננת תיצור עם הילדים עפיפון ובו רעיונות לשמירה על קשר, ותצא עם הילדים להעיק אותו בחצר הגן	• איך נוכל לשמור על קשר? • אוסף רעיונות לשמירה 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, ע': **עם מי שיחקת בגן היום?**. מכון מופ"ת, 2009.
- טל, ק': **כשירות חברתית**. טכנוסדר, 2002.
- קדרון, ש' וגור, ע': **מעגל הקסם**. שפ"י, משרד החינוך, 2007.
- קליין, פ' ויבלון, י'. **ממחקר לעשייה בחינוך לגיל הרך**. כתר, 2008.
- רוזנטל, מ', גת, ל' וצור, ח': **לא נולדו אלימים**. הקיבוץ המאוחד, 2009.
- שדמי, ח' וצימרמן, ש'. **כישורי חיים - תכנית התפתחותית לביה"ס היסודי**, 2008.



איך פארום קאנפליקטס גאן באמאלט אלס קאסס?

לגננת...

התמודדות עם קונפליקט היא תהליך התפתחותי חיובי, הנחוה על-ידי 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 ובתחושת מוגנות בגן ובחיים.

תוכלי להסתייע בתכנית 'מעגל הקסם' בהתמודדות עם קונפליקטים בחיי הגן.

לפניך תבנית שתוכל לסייע לך בהכנת ה'מעגל שלך':

חלק א': סיפור הקונפליקט

- מועד התרחשות: _____
- ילדים מעורבים: _____
- תיאור האירוע: _____
- תגובת הצוות: _____
- הורים (אם היו מעורבים): _____

חלק ב': מוקד הקונפליקט

המטרות שאותן 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 ולהכוונה.

חלק ג': משוב עצמי/צוותי

- מידת ההתמודדות עם הקונפליקט: _____
- מחשבות להמשך... _____

בהצלחה...



מוקד המעגל

מצב לחץ או חירום בגן הילדים או בסביבתו מפר באופן משמעותי את שגרת חיי הגן ומחייב היערכות מתאימה של הגננת ושל הצוות החינוכי. התנהגות הגננת בדרך תומכת ומכילה תשמש מודל לילדי הגן ולהוריהם כיצד להתמודד עם המצב המאיים, היות שתגובות ילדים מושפעות באופן ישיר מאלה של המבוגרים הסובבים אותם. מצבי לחץ שונים כמו מצב חירום ביטחוני, מצבי משבר משפחתיים (מחלה, תאונה, מוות...) יבואו לידי ביטוי בגן. התייחסות הגננת אליהם תקדם את כישורי ההתמודדות של ילדי הגן ותסייע להם לחוש מוגנות בסביבתם החינוכית.

מטרות

1. לאפשר מקום לביטוי רגשי סביב האירוע בגן הנובע מן המשבר. השיתוף בקבוצה יגביר את תחושת התמיכה החברתית ההדדית בקרב הילדים.
2. לסייע לילדים לקלוט מגוון דרכים להתמודדות, שירחיבו את אפשרויות ההתמודדות שלהם.

הנחיה להפעלת המעגל

חלק א': בקשי מהילדים לשתף את האחרים במה שעלה על דעתם כשמעו 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 כשמעתי..."	<u>ציור חופשי</u> : בעקבות שיח בקבוצה (גירים, עפרונות, דפים)	- מה הרגשתי כשמעתי...? - מה אני מרגיש עכשיו? האם יש הבדל בעוצמת הרגשות?
"אני יכול לספר איך עזרתי למישהו שחשש, או לעצמי..."	<u>יצירת 'חרוז כוח'</u> : חרוז שעליו יהיה רשום או מצויר הכוח שעזר לי לסייע. יצירת 'שרשרת חרוזי כוח' קבוצתית	- מה עוזר לי להתמודד כשקשה ליי? (הפטנט שלי) - האם שיטת ההתמודדות שלי יכולה לעזור לעוד מישהו?
"אני יכול לחלום על מצב טוב יותר..."	<u>נשימות של הקלה</u> : הילדים ישכבו או ישבו בנינוחות ויתרגלו כיווץ והרפיה 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 שגם את חוששת, תביא לידי ביטוי מיטבי את מנהיגותך החינוכית.



רגשות שאני מייחס לעצמי או לאחרים

"אני תופס את עצמי או אותך כ....."

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

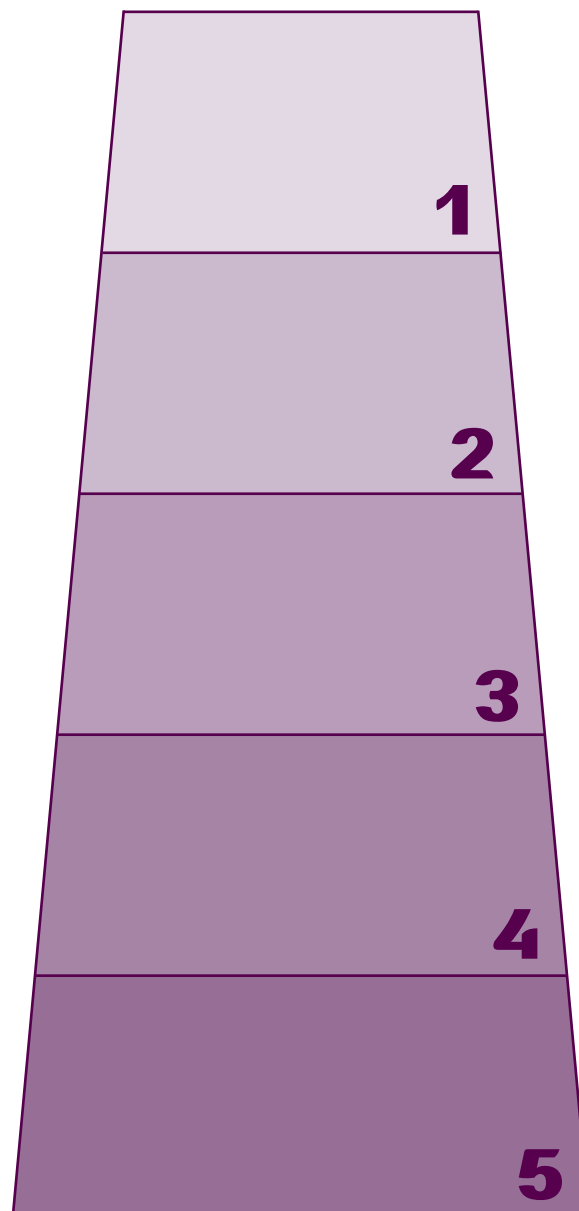
* תוכלי להוסיף מילים או להתמקד במילים המתאימות במיוחד לילדים.

חלק שני

רגשות הנובעים מיחסים עם אחרים

"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	כפוי טובה
סולח	נוקם
ידידותי	מסתגר מתנכר
נינוח	דרוך, מתוח
מרומם	שפוף
עליז	מדוכא

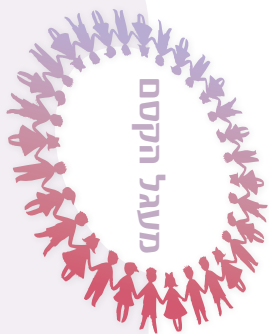


הילדים יבדקו את המצבים המתוארים במשפטים הבאים, ויעמדו על הדרגה המתאימה ב'מד מצב הרוח שלהם'.

- כשמישהו לוקח לי צעצוע ללא רשות
- כשמישהו מעליב אותי
- כשמבוגר כועס עלי
- כשמאשימים אותי
- כשהבטיחו לי דבר-מה ולא מקיימים



חוק נוסף של הקבוצה שלנו



לכל אחד יש זכות דיבור במעגל





יש לנהוג בשיה מכבד במעגל





מעגל הקסם

מקשיבים לכל אחד מחברי המעגל



השיתוף במעגל אינו חובה

