



כישורים בנאיישיים
הקשבה ואמפתיה
הכלה והשתלבות

מחוז חרדי קדם יסודי

A close-up photograph of a person's hand holding a smooth, white, heart-shaped stone. The stone is the central focus, with Hebrew text overlaid on it. The background is a soft, out-of-focus light gray.

אמפתיה:

הזדהות נפשית עם רגשותיו או
עם מחשבותיו של אדם אחר.

הקשבה:

האזנה, שמיעה מכוונת, תשומת
לב לנאמר.

הכלה היא תפיסת עולם...



מגוון הוא נכס!



עיצוב אוניברסלי חיוני לחלק מיטבי לכולם



עיצוב אוניברסלי



הגננת כמודל לחיקוי:

יכולתה של הגננת עצמה להוות דמות
אמפתית ומכילה, לילדים כמו גם
לצוות מהווה הזדמנות חשובה
ללמידה ממקור ראשון עבור הילדים.

צעד ראשון בפיתוח אמפתיה בקרב
הילדים הוא בהיותם חשופים לדמות
בוגרת המפעילה את המיומנות בחיי
היום יום ומסוגלת, בשלב מתקדם
יותר, להמשיג ולתווך את התהליך
הרגשי שחוותה.

חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד
החינוך.



החשיבות של התיווך המילולי של הגננת לקשר בין התנהגות של ילד אחד לרגש של ילד שני.

המחקר הראה כי גם תיווך מילולי כזה תורם
מאוד להתפתחות האמפתיה של הילד.

תיווך זה חשוב מאוד שיעשה.

ההזדמנויות רבות מאוד במהלך סדר היום
בגן. למשל: "העובדה ששיתפת אותה
במשחק גרמה לה להרגיש רצויה..." , "איזה
יופי שעזרת לו להרים את הקוביות שנפלו
מהמגדל, עכשיו הוא יוכל לנסות לבנות שוב".
חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.



פעילות לגנונות

• 3. תרגיל – "תודה על מה שלי נתת"

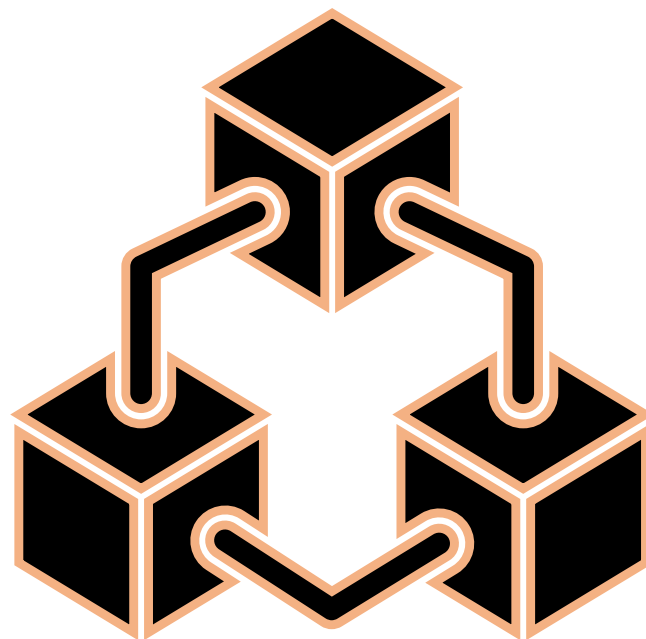
- שלב 1 – אישי: נסו להיזכר באדם משמעותי בחייון שסייע לכם או נתן לכן משהו בעל ערך (הכוונה היא לאו דווקא למשהו פיזי או חומרי, אלא מילה / מעשה / ערך / "מתנה" רגשית או קוגניטיבית / דוגמא ששימש עיבורן). כתבו לו מכתב תודה בו תביעו את הכרת התודה שלכן לאותו אדם. חשוב להתייחס לאירועים מסוימים, חוויות ספציפיות במיוחד בדברים שהוא/ היא עשו, שבהם בלטה הנתינה של אותו אדם.
- שלב 2 – בזוגות: שתפו בחוויה – איך היה לחשוב על אותו אדם, להיזכר בפרטים ולכתוב את המכתב? מה היה הכי משמעותי באותו אדם עבורך? לאחר השיתוף ההדדי, נסו להחליט יחד על מאפיינים וגורמים מאפשרים לנתינה ועזרה מהדוגמאות ששיתפתן. גבשו כ- 3 תכונות / מאפיינים / חוזקות מרכזיות.
- שלב 3 – במליאה: מה זיהיתן כמשמעותי ביותר? – המנחה אוספת את המאפיינים שהוסכמו על כל זוג וכותבת על הלוח. האם אפשר לזהות דברים דומים או משותפים? האם אפשר לפתח את המאפיינים / התכונות האלו לדעתכן?

חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.

LEARNING

"כלי משחק לגננות"

פעילויות בגנים



1-משחק לחידוד יכולת ההקשבה –

"זהה מי הדובר": הילדים יושבים במעגל
כשעיניהם סגורות.
הגננת טופחת על כתפו של אחד/ת הילדים
והוא/היא משמיע/ה קול.
שאר הילדים צריכים לנחש מי זה היה.
המשחק מסייע לילדים לחדד את חוש
השמיעה ואת מיומנות ההקשבה שלהם.

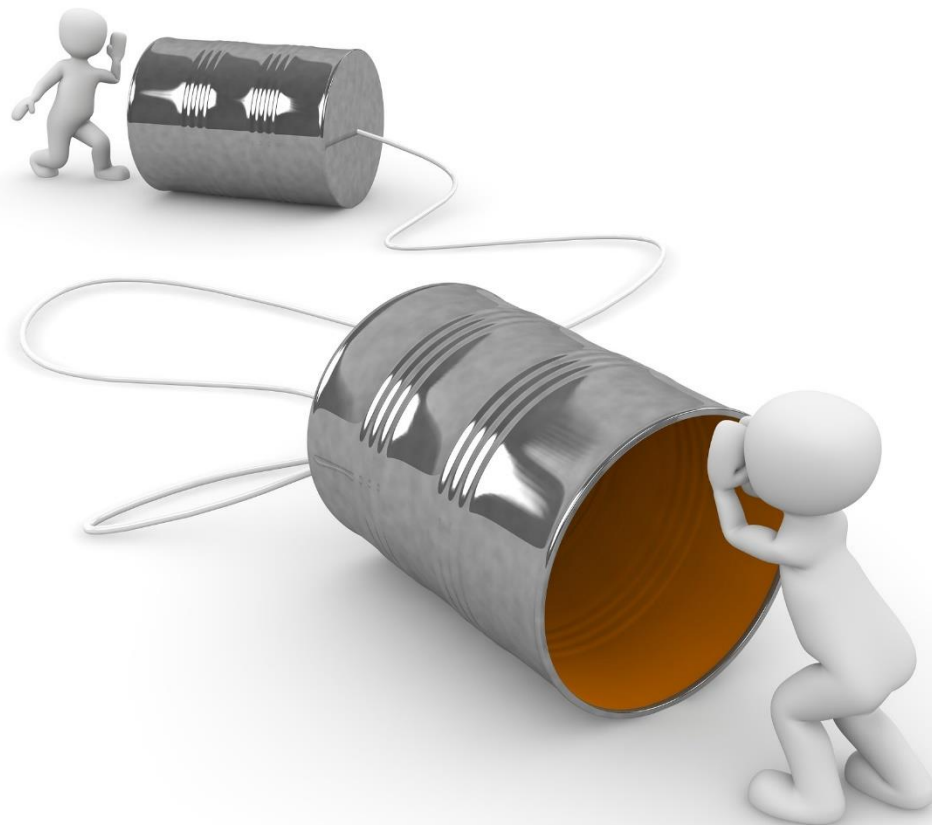
חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד
החינוך.

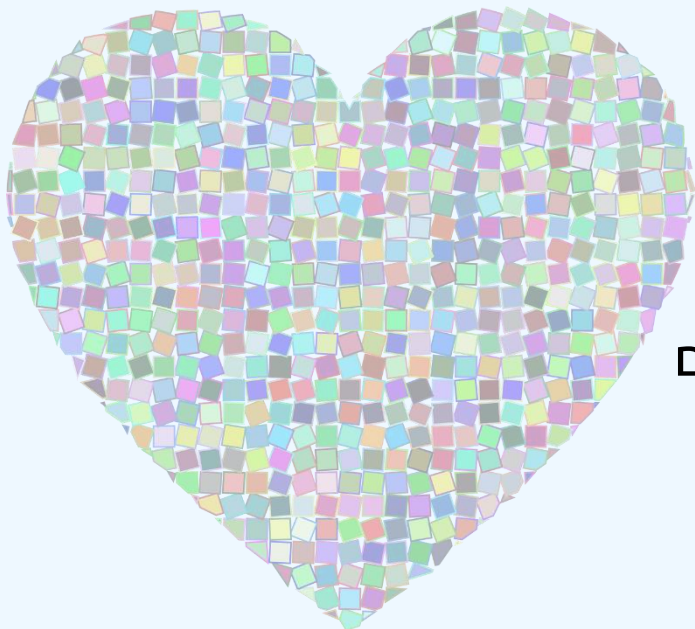


2-משחק ההד:

כל ילד בתורו מדגים תנועה
לבחירתו ושאר הילדים במעגל
חוזרים אחריו כ"הד", ללא
מילים.

ניתן לבצע בוואריאציות שונות –
למשל חזרה על צליל, רצף
תנועות, ריקוד...
חוברת כישורי חיים לגיל הרך-
משרד החינוך.





3-משחק אמפתיה רגשית:

הילדים מקבלים תמונות ממגזינים, חוברות וספרים
שבהן אנשים מביעים רגש כלשהו
(כעס, מבוכה, שמחה, עצב, כאב...) –

הילדים מתבקשים לזהות באיזה רגש מדובר
מה לדעתם גרם לכך? (לחבר סיפור מתאים)
ומה כדאי לאותו אדם / ילד לעשות?

תוך כדי כך חשוב לחדד מסרים של דימיון בין בני אדם –

כולנו חווים רגשות שליליים וחיוביים מדי פעם –

זאת על מנת לסייע לילדים להזדהות ולחוש תחושות אמפתיה במעגלים
קרובים ורחוקים יותר.

חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.



4-עידוד נתינה בחגים:

על מנת לחדד את המסרים הערכיים של נתינה ותרומה לזולת, חשוב ליישם לאורך השנה.

החגים והמועדים מהווים הזדמנות כזו – לדוגמא:

בפורים, משלוח מנות למשפחה, לקהילה ולנזקקים; בחגי תשרי, לבקש סליחה ממישהו שפגענו בו, לומר תודה על דברים שעשה עבורנו .

חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.

5-ריטואלים של נתינה וסיוע לאחר במצבי גן שונים –

הכנת כרטיסי ברכה מצוירים לחבר חולה;
סיוע וקבלת חבר חדש שהצטרף לגן; תיווך
וסיוע לחבר מתקשה ועוד.

גם כאן חשוב מאוד להדגיש את התיווך של
הגננת: "הוא נתן לך חצי מהעוגה שלו כי
הוא ראה שלך לא נשאר. הוא ויתר על חצי
עוגה. מגיעה לו תודה"; "איך אני יכול לעזור
היום לחבר?" (ולתת דוגמאות ספציפיות).

חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.



חשוב לציין-

יש להתייחס למשמעות של הנתינה בתרומה המעשית והערכית, לשמחה שנגרמת כתוצאה מהמעשה של הנתינה שביצע הילד, כדי למנוע מצב שהילד יחוש כי רק אם הוא נותן משהו יאהבו אותו. השיח עם הילד צריך להיות בגובה העיניים, תוך עידוד לראות את הטוב במעשה שלו. שיתוף פעולה מוביל לתוצאות חיוביות והכדאיות שבדבר היא לא לשם רווח חומרי אלא לשם תחושה טובה.



חוברת כישורי חיים לגיל הרך-משרד החינוך.



הקשבה קארל רוג'רס



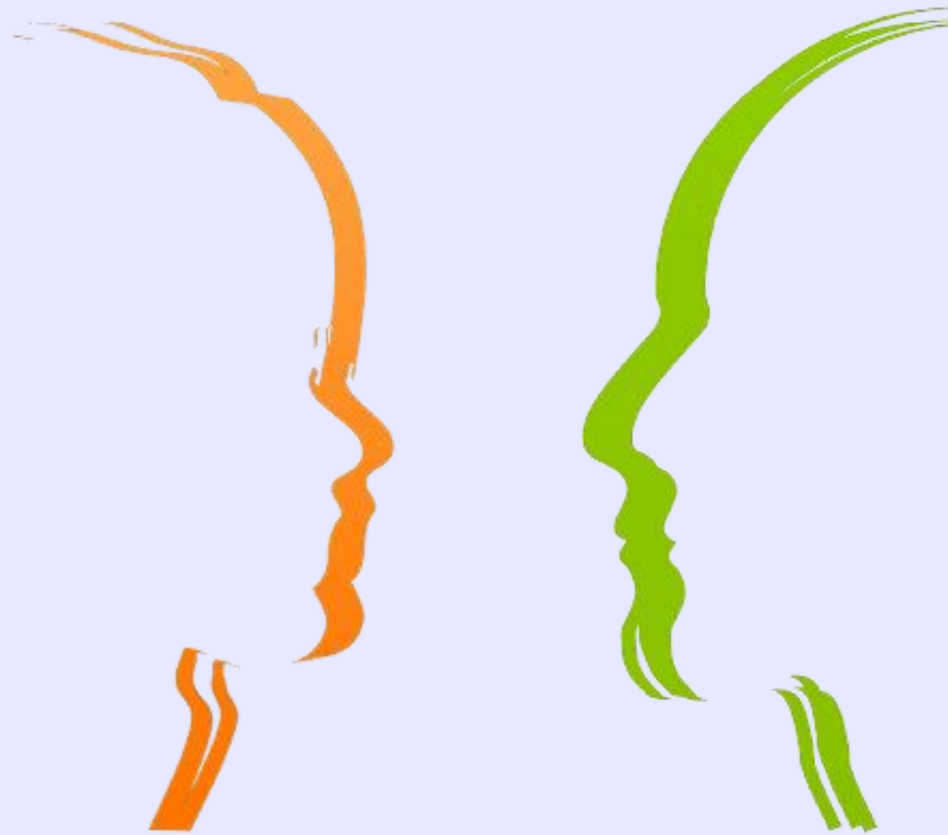


כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מתחיל לייעץ לי –
לא את זה ביקשתי ממך.
כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה ישר מתחיל להשיב
– איך אני צריך להרגיש?
כשאני מבקש ממך להקשיב לי
ואתה מיד מנסה לפתור את בעייתי,
אתה לא עוזר לי!
בסך כל – כל מה שביקשתי הוא שתקשיב
לא לפעול, לא לדבר רק להקשיב,
לפעמים גם בלי להגיב.
אני יכול לדאוג לעצמי,
אינני חסר ישע,
אולי אני חסר ביטחון, אולי מהסס
אך אני לא חסר אונים!
כשאתה עושה משהו למעני
שאני באמת יכול לעשות בעצמי,
אתה מכעיס ומתסכל אותי,

ואז חששותי רק מתגברים! אבל כשאתה מקבל כעובדה פשוטה
שאני מרגיש מה ואיך שאני מרגיש,
אז אני לא צריך להתווכח איתך
ואני מתפנה להבין את מה שמתרחש בתוכי.

אז צצות מאליהן התשובות
והן פתאום כל כך ברורות ונהירות,
ואני לא זקוק בכלל לעצות
כי אני אני – לעצמי.

גם רגשות הגיוניים הופכים משמעותיים
כשמבחינים ומבינים מה הם בעצם מבטאים,
או את המקור שממנו הם באים...
יתכן שזו הסיבה שתפילות עוזרות לאנשים
משום שאלוהים מחריש ומקשיב
אינו מייעץ, או מארגן או מיד מתקן
הוא רק מקשיב – נותן לחשוב ולהתמודד לבד עם הדברים...
לכן אנא – רק תקשיב
כשתרצה לדבר,
בקש – חכה לתורך ואז אני גם אקשיב לך....





בהצלחה לכולנו!

"כי עין בעין יראו....."