

## רגשות

כהמשך לנושא של השבוע שעבר - בריאות וחולי, השבוע נעסוק בבריאות הנפש-ברגשות.

**המטרה:** ילדים רבים מתמודדים עם קשיים שונים של פחד, חרדה ואי וודאות בפרט בעקבות ארועי השנתיים האחרונות, בהם חוו חוויות קשות ובלתי צפויות. הילדים הקטנים שומעים הכל, אך לא תמיד מבינים ומסוגלים להביע את החוויה שלהם בעקבות המידע שקיבלו בדרך אגב.

יש ילדים שנראה כי אינם מושפעים כלל, אך הם צוברים בתוכם שאלות ופחדים ואינם יודעים לשאול ולהביע. היה מי שאמר שילד לא שומר סוד, אם זה לא יוצא דרך הפה, זה יוצא בדרכים אחרות.

כך למשל פגשנו ילדים שהתחילו בהתנהגות הרסנית, בהתפרצויות זעם, ילדים שחזרו להרטיב, לאחר שכבר נגמלו, ילדים שבוכים הרבה, או ילדים שמפחדים פתאום ללכת לישון לבד, להתרחץ לבד או מפתחים פחד מחושך.

**הפתרון** הוא לתת להם את ההזדמנות בדרך נעימה וחוויתית לשתף, לשאול ולהביע את עצמם.

ניתן כמה דרכים ואפשרויות ללמד ילדים להביע רגשות וכן דרכים להתמודד עם רגשות כמו חרדה, כעס, פחד...

### מול המראה - שיח ודין

המלמד יעביר מראה קטנה בין הילדים. כל ילד יביט במראה ויגיד מה הוא רואה?  
ת. את עצמי!

ומה אתה מרגיש - רואים במראה?

ת. כן, אני שמח, אני עצוב, אני כועס...

איך יודעים במראה מה אתה מרגיש?

ת. רואים את הפרצוף שאני עושה. רואים איך הפה שלי נראה, רואים גם על העיניים שלי.

המלמד ינחה את הילדים להציג פרצוף שמח, פרצוף עצוב, פרצוף כועס ופרצוף מפחד.

וידגיש את הסימנים בין הפרצופים השונים שמביעים רגשות שונים.

המלמד יכול להזמין ילד למרכז הקבוצה. הילד יעשה פרצוף והחברים יזהו מה הוא מרגיש היום

- היום אתה שמח / הפרצוף שלך זורח
- היום אתה עצוב / והפה שלך הפוך
- היום אתה כועס / והמצח מתכווץ
- היום אתה מפחד / והפה ממש רועד.

אפשר להקריא לילדים את החרוזים לפני שמתחילים לשחק כדי שיקבלו רעיונות להציג את רגשות.

### ברז הרגשות - וויסות חושי

**המלמד יתאר מקרים בהם ילדים לא שולטים ברגש שלהם בצורה קיצונית:**

מוישלה הלך לגן עם אמא. כשאמא אמרה לו שלום הוא ישב על המדרגות בכניסה ובכה בכה ובכה עד שהילדים יצאו לחצר, לא שיחק, לא התפלל, לא למד אותיות ולא אכל את הפרוסה שאמא הכינה לו. רק ישב ובכה ובכה ובכה... בסוף כבר לא היה לו יותר כח לבכות, אז הוא נכנס לגן וישב עצוב בפינה עד שאמא באה בצהריים לקחת אותו.

**שאלות להזדהות עם הרגשות שעולים מהסיפור:**

מאוד חשוב לשים לב לתשובות של הילדים. מתוך התשובות הספונטניות אפשר לשים לב לחרדות או מצוקות ולידע את ההורים ואולי אפילו להפנות לאנשי מקצוע.

למה מוישלה כל כך בכה?

האם קרה לכם פעם שבכיתם הרבה?

האם גם אתם עצובים שאמא הולכת?

האם אתם עצובים גם כשאמא הולכת מהבית לחתונה או לביקור, ואתם נשארים עם ביביסיטר?

האם אתם חושבים שצריך לבכות כמו מוישלה?  
מה מוישלה יכול לעשות במקום לבכות?  
השאלה האחרונה היא מצביעה על יכולת ההתמודדות עם חוויות מאתגרות.  
בהמשך נביא פתרונות שאפשר ללמד את הילדים ולהקל עליהם את ההתמודדות.

### סיפור נוסף:

יענקי הוא הכי קטן בבית. אחות שלו הגדולה התחתנה בסגר השני ממש באמצע הקורונה. כולם בבית מאוד דאגו. מה יהיה? באיזה אולם יתחתנו הזוג? כמה אנשים יגיעו לחתונה? אולי תבוא משטרה? יענקי מאוד אוהב את אחותו ואת החתן שלה אבל הוא לא כל כך הצליח לשמוח בחתונה שלה מרב שהוא פחד שתבוא משטרה ותראה איך הבחורים רוקדים בכלל בלי מסכות... הוא ראה אתמול בלילה שאמא בכתה... היא היתה מאוד לחוצה ולא היה לה זמן לשמוע את הדאגות שלו.

בסוף החתונה עברה בשלום אבל מאז יענקי מרגיש שהלב שלו מתפוצץ מדאגות ופחדים. וכל פעם שהוא רואה משטרה דופק לו הלב חזק וכשהוא לא יכול יותר להרגיש את הפחד הוא מתחיל להשתולל. לזרוק דברים.. להעיף כלי מיטה ולעשות בלאגן גדול.

אמא אומרת לו: מה יש לך? אבא כועס עליו... וכל האחים רבים איתו.. והוא רק ממשיך יותר ויותר להשתולל, לזרוק דברים, ולהיות עצבני.

### שאלות להזדהות עם הרגשות שעולים מהסיפור:

הייתם בחתונת קורונה של קרוב משפחה? כיצד זה היה?  
קרה לכם פעם שפחדתם או דאגתם מאוד?  
מדוע לדעתכם יענקי משתולל ומעיף דברים?  
מה יענקי יכול לעשות במקום להשתולל ולהתפרע, ובכל זאת לעזור לעצמו?

### הסבר על ויסות רגשות:

בלב שלנו יש ברז שבו יש רגשות. אפשר לפתוח חזק ואז יוצא הרבה רגשות. ואפשר לפתוח מעט ואז יוצא מעט רגשות. (אפשר לקחת את הילדים ליד הברז ולהראות להם מה קורה אם פותחים יותר מידי את הברז...)  
מי פותח וסוגר את הברז? כל אחד לעצמו.  
חשוב מאוד לפתוח את הברז ולשתף ברגשות. למי? אפשר לספר להורים, לאח או אחות גדולים, לספר למלמד או לגננת. לא לשמור בברז כדי שלא תהיה סתימה.

צריך לדעת איך לפתוח את הברז. אם פותחים מידי חזק יוצא בכי גדול וארוך כמו אצל מוישלה. או שיוצא השתוללות ועצבנות כמו אצל יענקי...

אם אנחנו מאד כועסים או מאד עצובים איך נוכל לפתוח את ברז הרגשות רק קצת? ישנם כמה טכניקות

#### 1. נשימות

נושמים נשימה עמוקה, מנפחים את הבטן כמו בלון,  
ומוציאים את האויר בנשיפה ארוכה: ש ש ש ש ש ש ש ש ש ש

#### 2. מתעמלים

קופצים ורצים בסיבובים מסביב לחדר עד שהרגש המיותר משתחרר ונרגע

#### 3. מציירים

לוקחים דף גדול וצבעים. ומציירים את מה שמרגישים.  
מוישלה למשל צייר את אמא הולכת לקניות. ואז הוא נזכר שהיא הבטיחה לו לקנות לו משחק והוא ממש נרגע.  
יענקי צייר את השוטרים באים לחתונה ומביאים מתנה לחתן ולכלה ואפילו רוקדים במעגל.. ואז הוא צחק ונרגע. הוא ידע שהחתונה עברה ואף אחד לא יקלקל אותה.

#### 4. אומרים פרק תהילים

ללמד את הילדים פרק תהילים בעל פה "ממעמקים קראתיך" או "אשא עיני" ולהזכיר להם כשדוד המלך חיבר את פרקי התהילים כשהיה בצרה. ולכן תמיד שמשהו קשה, או מצער, או מרגיז, אפשר להגיד את פרק התהילים ולבקש מה' שיעזור. הוא תמיד עוזר!

## 5. מחכים

מסופר על רבי ישראל מסלנט, שהיה לו מעיל מיוחד ובכל פעם שהיה חש שהולך לכעוס, הלך לארון, הוציא את המעיל ולבש אותו ואז עד שהלך ועד שלבש התקררה דעתו ונח מכעסו ולכן קרא למעיל זה 'מעיל מציל מכעס'.

## 6. עושים משהו אחר

להציע לילדים כשהם עצובים, כועסים או מפחדים, ללכת להביט במרפסת בנוף מרגיע, לפתוח ספר עם תמונות שהם אוהבים אולי אפילו אלבום תמונות. ללכת לשתות כוס מים במטבח. או לאכול פרי מתוק... לעשות משהו אחר שאנחנו אוהבים שיוציא אותנו מהרגש.

כל ילד יגיד מתוך ההצעות שלעיל מה הוא חושב שיכול לעזור לו.

## מודל אמ"ת

מודל שחשוב ללמד את הילדים, להתמודדות עם מצבי לחץ ומצבים מאתגרים בחיים. כן כן, גם ילדים בגיל הגן חווים מצבים מאתגרים וצריכים כלים להתמודדות.

### אמ"ת ראשי תיבות: ארוע, מחשבה, תגובה

**הארוע** מתרחש ללא שליטה של האדם. זה יכול להיות כל ארוע שהאדם חווה באחד החושים. ראה, שמע, הריח, מישש **המחשבה** היא קוגניטיבית ומתנהלת במוחו של האדם. מה ראית? ומה זה אומר לי? **התגובה** המחשבה מביאה את האדם לרגש כלשהו וכתוצאה מהרגש האדם פועל. התגובה היא הפעולה אוטומטית שהאדם עושה כתוצאה מהרגש.

### לדוגמא:

**הארוע:** אדם הולך ברחוב ורואה כלב ללא בעלים.

**המחשבה:** הכלב הזה יכול לנשוך אותי

**התגובה:** פחד עצום משתלט עליו, הוא נושא את רגליו ובורח הרחק הרחק.

### מצורפות כרטיסיות של סיפור ברצף שיכולות להסביר את הרעיון טוב יותר לילדים. (רצוי להדפיס בגודל A3)

כדי לשלוט בתגובה, צריך לשלוט ברגש. הפתרונות לשליטה ברגש הם כמו בוויסות החושי שפרטנו לעיל.

בשלב ראשון, מספרים לילדים את הסיטואציות שבכרטיסים, בשלב השני ניתן לתת לילדים לספר לפי דמיונם מה קרה אחר כך (ולבחון האם המחשבה היתה נכונה? למשל- יוסי אחר ובסוף המלמד בכלל לא צעק עליו...) ניתן גם לתת לילדים את הכרטיסיות ע"מ שיסדרו לפי סדר המאורעות, מה קודם ומה אחר כך?

## משחקים מצורפים

### מספרים סיפור- משחק להעשרת שפה רגשית

גוזרים את הקוביות ומניילנים אותם. מקפלים את הקוביות לפי סימני הקיפול.

בכל תור זורקים את 2 הקוביות ובודקים מה הרגש שקיבלנו ומה החפץ, מנסים ליצור סיפור. אפשר לכוון את הילד בשאלות אם הוא מתקשה להמציא סיפור, בפרט בגילאים הצעירים יותר...

### יוצרים רגשות- העתקת דגמים

ישנם 2 וריאציות למשחק, גילאי 3 - כל כרטיס מורכב מ-2 כרטיסיות: עיניים ופה. גילאי 4-6 כל כרטיס מורכב מ-3 כרטיסיות: עין ימין, עין שמאל ופה.

המשחק מכיל כרטיסי דגמים (מסגרת צהובה) וכרטיסיות קטנות להרכבת הדגם. (מסגרות ב-4 צבעים: אדום, כתום, כחול, ירוק), כל ילד מקבל את כל הכרטיסיות מצבע אחד הילדים פורסים לפניהם את כל הכרטיסיות שקיבלו. מניחים את כל כרטיסי הדגמים (מסגרת צהובה) הפוך על השולחן בכל תור מוציאים כרטיס דגם ומניחים במרכז השולחן שכולם יראו. כל ילד מנסה להעתיק את הדגם בעזרת הכרטיסיות שלו. מי שסיים ראשון, מקבל אליו את הכרטיס המרכזי. **המנצח:** מי שאסף הכי הרבה כרטיסים...

**בגילאים הצעירים-** ניתן לשחק ביצירת הדגמים ללא תחרות. מוציאים כרטיס וכולם בונים את הדגם.

### הערה חשובה לדף משימה- מה עצוב ומה שמח

רצוי לשבת עם הילדים בקבוצה קטנה ולפתח שיח בקבוצה. מה גורם לנו שמחה? מה מעציב אותנו? חשוב לקבל כל תשובה של הילדים כרלוונטית, ומעניין לשמוע פרשנות מהילדים... **לדוגמא:** ילד אחד יגיד על כדור: עצוב- כי "אף פעם אני לא מצליח לשחק בכדור" וילד שני יגיד על כדור- שמח כי "אני מאד אוהב לשחק בכדור"