



לקראת פתיחת שנה קצת אחרת

שני מפגשי כישורי חיים לילדי גן חובה

מפגש ראשון: פתיחת שנה "קצת אחרת"

אורך המפגש: 40 דקות. המלצה לחלק את המפגש לשלוש או ארבע קבוצות (לא יותר מ-10 ילדים במפגש)

מטרות המפגשים:

- לעזור לילדים במעבר מהחופש הגדול לשנה החדשה
- לשתף בחוויות מהחופש הגדול.¹
- לסייע להם לעבד את החוויות שעברו בחופש הגדול.
- לתת להם כלים להתמודדות עם השינויים.

לעזרתכן מצורפת מצגת לעבודה עם הילדים – **לחצו כאן**

נתחיל בחיזוק שלהם ונעבור לדבר בהמשך על הקושי.

הקדמה לגננת: במפגשים נעודד את הילדים לזהות את הדברים שעושים להם טוב, נבקש מהם לשתף מחוויותיהם הטובות וגם מהמורכבות, ונלמד אותם תרגילים שיכולים לסייע להם לעבד את מה שעברו ולהרגיש טוב יותר. אנחנו מאמינים שעצם זיהוי הרגשות והשיתוף בהם יעזור להתמודד ולהסתגל לשנה החדשה, אך ברור שעבור חלק מהילדים לא די בכך.

במהלך המפגש אתן מתבקשות לשים לב לאותם הילדים שמתקשים להניח למה שקרה ומתקשים עם החזרה לגן. במידת האפשר חשוב ליצור קשר עם ההורים כדי להבין מה עברו בתקופה הזאת, לשוחח איתם אישית ובמידת הצורך גם להפנות ליועצת גנים.



הכנות למפגש חפץ מעבר:

יש לשלוח מטלה מקדימה לילדים:

למפגש הבא של הגן יש להביא: חפץ שגורם לי להרגיש טוב (כגון בובה או משחק) או לבחור פינה בבית שאני אוהב לבלות בה (למשל פינת המשחקים) או לבחור דמות שמלווה אותי (למשל דמות מסיפור אהוב).

1. פתיחת השיעור

הגננת: שלום לכולם. שמחה ונרגשת לראותכם. שמתם לב שזה מפגש קצת שונה. מה השתנה? (יש לתת לילדים לענות). החופש הגדול היה ממש לא רגיל. איך ביליתם? מה עשיתם? (יש לאפשר ל-2-3 ילדים לשתף בקצרה).

הערה לגננת: צריך לקחת בחשבון שיכול להיות שיהיו ילדים שידברו על דברים לא טובים שקרו להם. יש לשים לב אליהם ולא לתת להם הרגשה שלא נכון לדבר על הדברים האלו.

הגננת בעזרת הילדים תציין חלק מהשינויים שעוברים בתקופה האחרונה. תסכם בהתאם לדברי הילדים שיש הרבה שינויים, חלקם נעימים וחיוביים או פחות נעימים (למשל לראות פחות את סבא וסבתא) חשוב לדבר גם על אלו וגם על אלו.

2. פעילות-חפץ מעבר

הגננת תזכיר את המטלה שנתנה לילדים ותבקש מהם להציג את החפץ/הפינה/הדמות שהביאו איתם ולספר עליו בקצרה (ילד שלא הביא חפץ, ניתן לבקש ממנו לחשוב על חפץ או פינה שיש בבית ולתאר אותם). שאלות מנחות לילדים:

- תספרי לנו על החפץ/הדמות/הפינה שבחרת
- איך את/ה מרגיש/ה כשאת/ה מחזיק/ה אותו או חושב/ת עליו?
- את/ה יכול/ה לספר על מקרה בו השתמשת בו? דוגמאות ממשיות



אם המפגש מתקיים באופן וירטואלי:

- האם יש בגן פינת משחקים או חפץ (צעצוע/משחק) שאת/ה מצפה לחזור לשחק אתו? איזה?

אם המפגש מתקיים בגן עצמו:

- הגננת: עכשיו אני שולחת אתכם למשימת בילוש, כל אחד מכם צריך למצוא בגן שלנו חפץ שעושה לו תחושה נעימה ושכיף לשחק איתו. לכו לחפש בלשים! וכשתמצאו הביאו את החפץ למפגש.

הגננת תאפשר מספר דקות לילדים כדי למצוא את החפץ ולהביא אותו למפגש(יכול להיות שיהיו ילדים שיתחברו לאותם החפצים - חשוב להדגיש שניתן לחלוק את החפץ ואף לשחק בו יחד). לאחר מכן היא תבקש מהילדים להציג בקצרה את החפץ שהביאו, בדומה לסבב הקודם.

הגננת: אני שמחה לשמוע ולהכיר את הדברים שעושים לכם טוב. **אני רואה שגם בבית וגם בגן אפשר למצוא דברים טובים שנותנים לנו תחושה נעימה.** חשוב שנזהה מה משפיע עלינו לטובה ומשמח אותנו כדי שנוכל להיעזר בו ברגעים בהם אנחנו מרגישים קצת קושי (למשל להתרגל למצב החדש) וכדי שנוכל להמשיך להשתמש בו גם אחרי שהתקופה הזו תחלוף.

3. פעילות הרפיית שרירים

הגננת: עכשיו אני רוצה ללמד אתכם פעילות חדשה, שנקראת "הרפיית שרירים", מישהו יודע מה זה? פעילות הרפיית שרירים גורמת לנו לתחושה נעימה מאוד בגוף ויכולה לעזור לנו להירגע בעזרת מתיחה והרפייה של השרירים. להרפות, זה ממש דומה ל-'לשחרר', כך שאנחנו נלמד לשחרר קצת את השרירים. מוכנים? בואו נצא לדרך הגננת תקרא את הוראות התרגיל.

הוראות לפעילות - כיווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך

הערה לגננת: מומלץ לחבר את שתי הפעילויות זו לזו באמצעות סיפור מסגרת שקשור לעולם התוכן של ילדי הגן. למשל, אבא מכין סלט ומבקש שתביאו לו לימון. אתם מסתכלים מהחלון של חדר ורואים חתול.



הגננת: מצאו תנוחה בה תרגישו נוח ככל האפשר. השענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לידיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא נוח לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו חזק את חצאי הלימון. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיים ובזרועות בזמן הסחיטה. כעת שמטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים שלכם כאשר הם משוחררים. קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם.

כעת דמיינו שאתם **חתול שער ועצלן שרוצה להתמתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר לראש ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

וכעת דמיינו שיש לכם **מסטיק ענקי בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת להיות שמוטה ורפויה. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק.

נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר. היי, הנה מגיע **זבוב מטריד!** הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים



האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם את הזבוב. עכשיו שחררו את אפכם.

אופס, הנה הזבוב מגיע שוב. זום זום – הוא גם רוצה פגישה בזום... בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמשפיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

היי! הנה מגיע **תינוק פילון חמוד**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם להתרכך. הרפו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הנה שוב מתקרב לו הפילון. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחררים ורגועים.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחררים.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום מספר נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.



תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את השרירים. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת.

הגננת: איך הרגשתם בתרגיל? האם הצלחתם לדמיין? איך הגוף מרגיש עכשיו? הגננת תבקש מהילדים לבחור בשני ציורים או יותר המופיעים במצגת (דימויים: לימון, מסטיק, חתול, זבוב, פילון, שלולית) ולתרגל בעזרתם הרפיה במהלך השבוע. **הגננת:** אתם יכולים לתרגל עם אמא או אבא שפעם אולי הם יעשו לכם ופעם אתם להם אבל גם אם יש רגע שאתם מרגישים בו לא טוב, כדאי ללכת הצידה ולעשות את הפעילות. היא יכולה ממש לשפר את ההרגשה. **הערה לגננת:** יש לשלוח להורים את המצגת עם הציורים כדי שיוכלו להמשיך בתרגול בבית.

4. סיכום

הגננת: בתקופה האחרונה אנחנו חווים שינויים רבים, חלקם טובים וחלקם פחות, הזכרנו חלק מהם היום. בימים אלה אנחנו מתחילים חזרה לשגרה שהיא קצת אחרת ממה שהיה קודם. במפגש של היום זיהינו חפצים ודברים שעושים לנו טוב, גם בבית וגם בגן. בנוסף למדנו ותרגלנו הרפיית שרירים וכל אחד מאתנו בחר כמה ציורים שבעזרתם יוכל להמשיך לתרגל בבית את ההרפיה ואף ללמד את ההורים.



מפגש שני: עיבוד חוויות מהתקופה האחרונה

אורך המפגש: 25 דקות.

1. פתיחה- חזרה על המפגש הקודם ותרגול הרפיית שרירים

הגננת: בפגישה הקודמת דיברנו על שינויים שמתרחשים לאחרונה, למדנו לזהות חפצים ודברים בבית ובגן שגורמים לנו להרגיש טוב, ותרגלנו הרפיית שרירים שגם היא משפיעה עלינו לטובה. בנוסף ביקשתי מכם לתרגל הרפיה בבית, מישהו רוצה לשתף בחוויה שלו? מתי תרגלתם את זה? האם תרגלתם גם ברגע של קושי? יש לתת ל-2-3 ילדים לשתף בקצרה. לאחר מכן נשוב לתרגל את ההרפיה יחד עם הילדים, בהתאם להוראות.

2. פעילות- עיבוד חוויות ושיתוף באירועים

הגננת: בשבועות האחרונים חוינו שינויים רבים. השגרה שלנו השתנתה לגמרי. היום אנחנו נתמקד בלחקור את מה שקורה אצלנו, ממש בתוכנו. בטח צברתם לא מעט חוויות ואירועים חדשים, חלקם נעימים, חלקם פחות. עכשיו הגיע הזמן לשתף אותנו. למה לדעתכם חשוב שנשתף באירועים ובחוויות שחוינו? (יש לאפשר לילדים לענות).

הגננת תסכם ותסביר שזה מקל עלינו לספר את שבלבנו, וגם לראות שאחרים מתמודדים עם דברים דומים.

אני מבקשת מכל אחד לחשוב על רגע קשה או עצוב שהוא חווה לאחרונה ושברצונו לספר על כך לחברים הגן.

הערה לגננת: נעשה סבב ונאפשר לכל ילד שירצה לשתף ברגע קשה או עצוב כדי שנוכל לעזור להם לעבד את האירועים. רצוי שגם הגננת תשתף בחוויה משלה. כשהגננת תספר על החוויה הלא נעימה שהייתה לה, היא יכולה גם לומר שהיא הבינה שלפעמים מרגישים לא טוב ולא תמיד יש לנו פתרון להרגשה הלא טובה.



הגננת תיתן לילדים לספר ותיתן לגיטימציה לרגשות שלהם. מכל ילד שיספר היא
תבקש לתת שם לרגש שלו אז ותשאל איך הוא מרגיש עכשיו. גם אם הילדים לא
נחשפו עדיין לשיעור על רגשות, הגננת תיתן להם לשיים את הרגש כמיטב יכולתם.
הערה לגננת: חשוב לא לחשוש לתת לילדים להתבטא. את לא אמורה לתת להם
פתרונות לדברים שהם יעלו. עצם העלאת הסיפור ונתינת שם לרגש תקל עליהם. אם
יעלה משהו חריג אפשר אחר כך לפנות באופן אישי לילד ולשאול קצת יותר או להפנות
את תשומת לב ההורים למצוקה.
הגננת תסכם את הנאמר בהתאם לתכנים שעלו מהילדים, ותדגיש את ההיבטים
הבאים:

- **חוויות או אירועים נעימים** הם כמו החפצים שהבאנו לגן במפגש הקודם, הם עוזרים לנו להרגיש טוב, משמחים אותנו וממלאים אותנו בתחושה נעימה בכל הגוף. חשוב שנשמור את החוויות האלו, ומדי פעם נזכר בהן וכך נוכל לחוות אותן שוב.
- חשוב **לשתף בחוויות** שאנחנו עוברים יומיום, לספר לחברים ולהשתתף במפגש. השיתוף עוזר לנו להרגיש יותר טוב, מחזק את הקשר עם החברים ויוצר חוויה חדשה.
- **חוויות/אירועים הלא נעימים** לרוב מקשים עלינו, מצב רוח שלנו משתנה והם אפילו יכולים לפגוע לנו בריכוז או בכוח שלנו לעשות דברים חדשים. לפעמים החוויות הלא נעימות מסרבות לעזוב. זה טבעי להרגיש ככה. כאשר יש לנו קושי או חווים חוויה לא נעימה. זו בהחלט לא תחושה לא טובה אבל לא צריך להיבהל מכך. לפעמים לא מרגישים טוב וזה פשוט עובר כאשר ממשיכים לעשות את הדברים הרגילים שלנו. כאשר נותנים שם למה שאנחנו מרגישים זה מקל עלינו להניח להרגשה הלא טובה ולחזור למה שאנחנו רוצים לעשות עכשיו.
- **לפעמים כדאי לדבר על זה עם המבוגרים** ולומר מה אתם מרגישים.
- **לפעמים אפשר להרגיע את עצמנו** כמו בעזרת החפץ שבחרתם, בעזרת תרגול של הרפיית שרירים או פשוט להיזכר בחוויה טובה.



3. בלון רגשות משותף

הגננת: היום שיתפנו בחוויות ובאירועים שחוויתם בזמן האחרון ובקשיים איתם התמודדתם. רבים מאתנו חווים קשיים בתקופה הזאת, גם אני מדי פעם מתמודדת עם קצת חששות ודאגות (ניתן לשתף משהו שמותאם גיל הילדים כגון געגוע להורים/סבים). זה מאוד טבעי להרגיש ככה, בטח בימים כאלה לא רגילים. הגננת: אני מקווה שאחרי שדיברנו על הרגשות הלא נעימים שלנו אנחנו כבר מרגישים יותר טוב אבל יתכן שבפנים אנחנו מרגישים עדיין לא כל כך טוב. אני רוצה ללמד אתכם מה לעשות עם רגשות הלא נעימים שנשארו אתנו. נעשה זאת בעזרת בלון דמיוני ענק. מוכנים? מתחילים:

הוראות לפעילות: דמיינו שיש בלון דמיוני ענק בצבע אדום, שתופס את כל הגן (או את כל החדר אם מדובר על מפגש מקוון) ומרחף מעלינו. אנחנו ניקח את הרגשות הלא נעימים שהחברים העלו במפגש או הרגשות הלא נעימים שהיו לכם וננשוף אותם לתוך הבלון האדום. אל תדאגו, יש הרבה מקום. עכשיו שהכנסנו את הרגש הלא נעים לתוך הבלון אפשר להתחיל לנפח (הילדים ינפחו בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות).

יופי!!! איזה בלון גדול כולנו ניפחנו יחד, כל הכבוד, עכשיו הגיע הזמן לשחרר אותו - 1...2...3... ונשחרר אותו לאוויר, נשלח אותו רחוק, רחוק עד שהוא כבר לא נראה לעין. אני רוצה לספר לכם שלכל אחד מאתנו יש בלון דמיוני בכיס, ומדי פעם אפשר להוציא אותו, להכניס לתוכו פנימה רגשות לא נעימים, לנפח את הבלון ואז... לשחרר אותו.

הגננת: כיצד הרגשתם כאשר שחררתם את הבלון? האם אתם עדיין רואים אותו או שהוא נעלם? מקווה שנפרדנו מהרגשות הלא נעימים, לפחות מהחלק הכי לא נעים שבהם אבל זה בסדר אם אנחנו עדיין מרגישים אותם קצת, לפעמים קצת קשה להיפטר או להיפרד מרגשות לא נעימים. מי שמרגיש מאד לא נוח מוזמן לדבר איתי בתום המפגש.



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוץ

4. סיכום

הגננת: תודה ששיתפתם אותי ואת החברים בחוויות שלכם, אני מקווה שהיה לכם טוב לשתף ושזה הקל עליכם, אני מאוד שמחתי לשמוע שאתם יכולים לשתף בכך. כולנו צברנו חוויות חדשות, נעימות ולא נעימות. **תזכרו כאשר יש לכם תחושה לא נעימה אתם יכולים לתת לה שם, להיעזר בחפץ שבחרתם כדי להרגיש יותר טוב או בזיכרון של חוויה נעימה. אתם יכולים גם להכניס אותה לתוך בלון הרגשות שמחכה לכם תמיד בכיס.**



פעילות העשרה-תנוחות הגוף

הערה לגננת: תנוחות הגוף משפיעות על המחשבות ועל המצב הרוח שלנו, כמו ששיבה שמכונסת פנימה תגרום לנו להרגיש פחות נעים, הרי שקפיצות, דילוגים ושיבה זקופה ישפיעו לטובה על המחשבות שלנו ויעניקו לנו תחושה טובה.

הגננת: הגיע זמן לשחק קצת. אנחנו נשחק בעיקר עם הגוף, נתרגל כל מיני תנוחות ונראה איך נרגיש לאחר כל פעילות.

1. **מתיחות** קודם כל נעמוד ונעשה קצת מתיחות, כפי שלמדנו בהרפיית שרירים (ידיים, רגליים, אגרופים, גב ופנים)- איך זה גורם לכם להרגיש?

2. **ישיבה בכיסא:**

- עכשיו אבקש מכם לשבת על כיסא כשאתם מכונסים ומכווצים פנימה. הטו את הראש מטה. ננסה לעשות זאת במשך דקה, איך זה גורם לכם להרגיש?
- עכשיו אבקש מכם לשבת זקופים בכיסא ועם מבט מופנה כלפי מעלה, נעשה זאת במשך דקה. איך זה גורם לכם להרגיש? האם זה תחושה נעימה יותר או פחות?

3. **דילוגים:** בדקה הקרובה אזמין אתכם פשוט לדלג, אפשר לדלג בחדר/ בגן. איך זה גורם לכם להרגיש? מי רוצה לשתף איך הוא מרגיש עכשיו?

סיכום: היום גילינו שכיף ונעים עד מאוד לדלג, לקפוץ, להתמתח. הבנו שתנוחות הגוף שלנו יכולות להשפיע על מצב הרוח שלנו. עכשיו כל מה שנותר זה להמשיך לדלג ולמצוא תנוחות חדשות שעושות לנו טוב משפרות את מצב הרוח ומזכירות לנו כמה שאנחנו אוהבים לחייך, לצחוק ולשמח.