



כישורי חיים בגיל הרך

התפתחות רגשית חברתית תוכנית הליבה

זהות עצמית
ויסות רגשי
קשר בין אישי



כישורי חיים בגיל הרך

**מתווה "קורס כישורי חיים לגננות"
2016**

"כישורי חיים" בגיל הרך

מתווה ליועצת המנחה קורס "כישורי חיים לגננות"

2016

הובלת התוכנית

עינב לוק - מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י
תמי אומנסקי - ממונה על הפיתוח המקצועי והייעוץ בגיל הרך, שפ"י
יעל בריל - ממונה ארצית על תחום "כישורי חיים", והכשרת התמחות יועצים שנים א' ב' ג', שפ"י

כותבת ראשית ועורכת:

ד"ר פנינית רוסו-נצר - מרצה ומנחה, מפתחת תכניות הכשרה והתערבות

כותבות משנה:

מיכל עוז - מדריכה ארצית במיקוד הגיל הרך ביחידה לקידום אקלים מיטבי וצמצום אלימות ורכזת יועצות גיל רך מחוז ת"א
צילה פתאל - מדריכה ביחידה לשוויון בין המינים בחינוך ורכזת יועצות גיל רך מחוז מרכז
ד"ר אידה נולמן - פסיכולוגית חינוכית בכירה, רכזת המסלול לגיל הרך

ועדת פיתוח:

יעל בריל, מיכל עוז, צילה פתאל, פנינית רוסו-נצר, יעל מלמד.

צוות מלווה פיתוח:

תמי אומנסקי - ממונה על הפיתוח המקצועי והייעוץ בגיל הרך, שפ"י
יעל בריל - ממונה תחום כישורי חיים, שפ"י
אורה גולדהירש - רכזת היחידה לטיפול בפרט ואוכלוסיות ייחודיות באגף לחינוך קדם יסודי.
מיכל אנגלרט פסיכולוגית חינוכית מדריכת יו"ר פורום הגיל הרך אגף פסיכולוגיה, שפ"י

קראו והערו:

רכזות הגיל הרך:
נאוה אהרוני, יוכי בוימגולד, רונית גושן, דליה גיא דורון, רונית טייטל, רנה כספי, דבורה מינץ,
מיכל עוז, צילה פתאל, אסתי ציון, צביה שמעוני, ברכה תורג'מן.

עריכה ועיצוב גרפי -

ברכה תורג'מן - רכזת יעוץ לגיל הרך מחוז חרדי.

שותפה ליוזמת הפיתוח תכנית "כישורי בחיים בגיל הרך"

שוש צימרמן, לשעבר מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה

פתח דבר

יועצות יקרות, אנו מברכות על פרסומה של תכנית כישורי חיים לגיל הרך. "כישורי חיים" הינה תכנית התפתחותית אשר מלווה את תלמידי מערכת החינוך בישראל. יש חשיבות רבה ליישום התוכנית כבר מהגיל הרך ועד בגרות. התכנית מיישמת את תפיסת הפסיכולוגיה החיובית, מחזקת את כוחותיו של הילד, מקדמת את רווחתו הנפשית, יכולתו ללמוד, ליצור ולהסתגל למציאויות מגוונות, מסייעת לילד בפיתוח כישורים ומיומנויות להתמודדות במצבי חיים שונים, נורמטיביים ושגורתיים, כמו גם במצבי חיים שיש בהם סיכון או משבר. מטרת התוכנית לחזק את הכוחות והיכולות של הילדים לעבר התפתחותם בדמות "הבוגר הרצוי"

הגיל הרך הוא שלב משמעותי בהתפתחות האדם. השקעה בעשייה חינוכית מיטבית בגיל זה היא בעלת השפעה על איכות החיים של הילדים גם בבגרותם. הסביבה החינוכית של גן הילדים היא מרחב טבעי בו מתפתחים תהליכי התקשרות, המקדמים את היכולת לבסס ולפתח שפה רגשית חברתית ולחזק את כוחות ההתמודדות של הילדים. תכנית הליבה של "כישורי חיים" מהווה נדבך נוסף לקידום וחיזוק כוחות אלו.

הננו מאחלות לכל השותפות לעשייה החינוכית בגן, הדמויות המשמעותיות עבור הילדים, לחבור יחד, ליישום "כישורי חיים" ולביסוס ופיתוח הכוחות והיכולות הרגשיות והחברתיות של ילדי הגן.

חנה שדמי

מנהלת אגף א', שפ"י

עינב לוק

מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

יועצות יקרות!

הפיתוח, "קורס כישורי חיים לגננות", מהווה תשתית לתפיסת "כישורי חיים" בגיל הרך. תכנית הליבה של "כישורי חיים" בגיל הרך מבוססת על תפיסה הוליסטית שלוקחת בחשבון תהליכים של קידום אקלים מיטבי ופיתוח כלים לחיזוק שפה ומיומנויות רגשיות חברתיות. ההכשרה שלפניכם הינה חלק משלושה פיתוחים המהווים יחד שלם שהוא יותר מסך חלקיו: הפיתוח הנוכחי המתמקד בקידום "כישורי חיים", פיתוח נוסף העוסק בקידום אקלים חינוכי, ופיתוח שלישי שיתמקד בהתערבות במצבים מורכבים בגן.

ב"כישורי חיים" בגיל הרך נחזק שלושה מוקדים - זהות עצמית, וויסות רגשי, ויחסים בין אישיים. העבודה על מוקדים אלו תעשה בארבעה ערוצי התערבות. התערבות מתוכננת ומובנת מראש, ריטואלים וטקסים השזורים בשגרת הגן, התערבות בעקבות אירועים מזדמנים, ועבודה עם השותפים לחינוך הילדים, ההורים והצוות החינוכי בגן.

תהליך הכשרת הגננות, מבוסס על תהליכים של התבוננות ומודעות עצמית, תוך המשגת תובנות רפלקטיביות וחשיבה על דרכים ליישום ולתרגול בגן, בהתאם לעקרונות "מעגל הלמידה". בתהליך מקביל, היועצות הקוראות מסמך זה, מוזמנות לחשוב וללמוד על עצמן ועל מעורבותן בהנחיית כישורי חיים לגננות.

אנו מייחלות לכך שבתיכון המקצועי של יועצות הגיל הרך תיושם תכנית "כישורי חיים" באופן מיטבי ותתרום לקידום רווחתם הנפשית של ילדי ישראל.

יעל בריל

ממונה תחום כישורי חיים, שפ"י

תמי אומנסקי

ממונה על הפיתוח המקצועי
והייעוץ בגיל הרך, שפ"י

תוכן הענינים:

6	מבוא "כישורי חיים" בגיל הרך
12	מפגש 1: פתיחה, תיאום ציפיות, הצגת רציונל ההשתלמות הצגת תפיסת הפסיכולוגיה החיובית
21	מפגש 2: זהות עצמית אישית זיהוי והבנת רגשות הבחנה בין מחשבות, רגשות והתנהגות
36	מפגש 3: זהות עצמית אישית: היכרות עם הכוחות שלי וחשיבות ביסוס תחושת ערך עצמי היכרות עם מנגנוני ההנעה שלי "חטיפי אנרגיה"
42	מפגש 4: זהות עצמית אישית: זהות מגדרית זהות משפחתית
52	מפגש 5: זהות עצמית אישית + ויסות רגשי: דימוי גוף חיובי ביטוי גופני לרגשות מודעות לאיזון וויסות רגשי וחשיבותו
63	מפגש 6: ויסות רגשי: תמיכה בויסות רגשי בהתייחסות לטמפרמנט הילד דרכי התמודדות ואסטרטגיות
79	מפגש 7: כישורים בינאישיים: הקשבה אמפתיה
89	מפגש 8: כישורים בינאישיים נתינה עזרה לזולת
94	מפגש 9: כישורים בינאישיים חברות- מפגש בין אישי בין שניים אני בקבוצה, הצטרפות לקבוצה
100	מפגש 10: סיכום ופרידה

מבוא: "כישורי חיים" בגיל הרך

כתבו : אורית ברג ויעל בריל

דמות הבוגר הרצוי

מתוך ניירות עמדה שנכתבו ע"י : אבירם, 2003; 2001; אלוני, 1994;
גורדון, 1994; סלומון, 1994; עשור, 1994; שדמי 2007
ומתוך: "Joint Commission on Mental Health of Children"
" האדם הבריא הוא אדם אוטונומי, בעל השקפת עולם ערכית מוסרית,
המכוונת אותו למציאת משמעות; אדם המסוגל לראות את המציאות
שנוגעת אליו ולעולמו ובדרך כלל להתמודד עמה; לקבל את דחפיו
המיניים והתוקפניים ולשלוט בהם; ללמוד, ליישם את אשר למד ולבטוח
בקומפטנטיות שלו; האדם הבריא, הוא בעל ערכים המוצבים בבסיס חיו;
הוא בעל תחושה של השתייכות קבוצתית וביטחון בזהותו ;
האדם הבריא בנפשו ממשיך להתפתח במהלך חיו, ומגלה גמישות
במפגש עם מטלות ועם מצבים חדשים. "

"כישורי חיים" הינה תכנית התפתחותית אשר מלווה את תלמידי מערכת החינוך בישראל, מהגן ועד בגרות. התכנית מיישמת את תפיסת הפסיכולוגיה החיובית, מחזקת את כוחותיו של הילד, מקדמת את רווחתו הנפשית, יכולתו ללמוד, ליצור ולהסתגל למציאויות מגוונות, מסייעת לילד בפיתוח כישורים ומיומנויות להתמודדות במצבי חיים שונים, נורמטיביים ושגורתיים, כמו גם במצבי חיים שיש בהם סיכון או /ו משבר. מטרת התוכנית לחזק את הכוחות והיכולות של הילדים לעבר התפתחותם בדמות "הבוגר הרצוי"

תכנית "כישורי חיים" בגיל הרך היא יישום סטנדרט 3 מתוך 6 הסטנדרטים לאקלים גן. סטנדרט 3 : "תכנית חינוכית חברתית ללמידה רגשית וללמידה חברתית, המשולבת בכל תחומי העשייה בגן".

ההתערבויות החינוכיות ב"כישורי חיים" יתנו מענה:

- להתפתחות רגשית בריאה של הילדים בהתאם לצרכיהם ההתפתחותיים.
- לטיפול בנושאים העולים כתוצאה ממיפוי ואיתור צרכים בגן.
- לטיפול בצרכים העולים ומתגלים במהלך חיי הילדים בגן.
- לקידום כל ששת הסטנדרטים של אקלים גן.

גמישות והתאמה היא תפיסת העבודה ב"כישורי חיים"

משימת פיתוח "כישורי חיים בגיל הרך" מהווה קרקע נוחה לעיצוב ולהשפעה. חום, אהבה, התפעלות, "בסיס התקשרות" בטוח ומכיל... והנה ילד הגן בשל וחפץ לכבוש את העולם ולפתח לעצמו כישורי חיים יעילים, מבקש לסמוך על הקרבה כדי להיות מסוגל להתרחק, להתנסות, ולשוב למקלט החם של נוכחות המבוגרים המשמעותיים בחייו. תכנית "כישורי חיים" מזמינה את הגננות להשתמש בפלטפורמת ההתקשרות המשמעותית שלהן עם הילד כבסיס לפיתוח כוחות ויכולות רגשיים אצל הילד ולהנחלת כישורי חיים.

תכנית כישורי חיים בגיל הרך תתמקד בשלושה מוקדי התערבות:

- **מוקד האני** - חיזוק תפיסות העצמי, המסוגלות ותחושת הערך העצמי של הילדים.
- **מוקד לוויסות וניהול רגשות** - חיזוק היכולת להתמודד ולהתנהל במצבים המצריכים איזון ווויסות רגשות
- **מוקד בין אישי** - חיזוק יכולות ומיומנויות המקדמות קשר בין אישי אכפתיות ואחריות חברתית.

גנת אשר תפתח לעצמה מודעות מקצועית לחשיבה וחווייה מסוג "כישורי חיים" תחזק את היכולות הבאות:

- מודעות עצמית ורגישות להשפעות של אירועי היומיום בגן עליה כאדם וכאיש מקצוע.
- יכולת לניתוח אירועי היומיום והמשגתם באמצעות מושגי "כישורי חיים".
- הבנה בתיאוריות התפתחותיות, ובתיאוריות לפיתוח אינטליגנציה רגשית וחוסן.
- יכולת לעבודה תהליכית מתמשכת עם הילדים - הן מובנת ומתוכננת מראש, הן ספונטנית והן תגובתית בהתאם לסיטואציות - לביסוס ואימון ב"כישורי חיים" תואמי גיל כגון - פיתוח דימוי עצמי חיובי, ביטוי וויסות רגשות, הגמשה, פתרון בעיות, שיתוף, חברות...

פיתוח מיומנות בקרב הגננות להנחלת כישורי חיים לילדי הגן

עוצמת ההשפעה החינוכית שמופקדת בידי הגננת היא יקרה מפז ואין לה אח ורע בהמשך התהליך החינוכי. פתיחות ילדי הגן, יכולתם ורצונם להאמין במבוגר המשמעותי ללא תנאי, פתיחותם ללמידה והתנסות, הופכים את הגננת לסוכנת חשובה בפיתוח כישורי החיים של תלמידיה הרכים. תכנית "כישורי חיים לגיל הרך" מזמינה את הגננות, כמומחיות להתפתחות ילדים, לזהות בכל שלב התפתחותי (פיזי, רגשי, חברתי) ערך מוסף של התפתחות כישורי חיים.

לאורך תהליך הלמידה בקורס "כישורי חיים" לגננות אנו שואפים להעצים את הגננת הן מבחינת ידע וחשיפה לתכני התוכנית, והן, ואולי בעיקר, מבחינה אישית - רגשית. העבודה עם הגננות, כמבוגרים משמעותיים עבור התלמידים, נועדה לסייע להן למצוא את נקודת החיבור והמשמעות האישית של כל אחת מהן לחוויה המדוברת, לברר ולנסח את עמדותיה, ערכיה, תפיסותיה, והתלבטויותיה.

כמו תמיד, אנו מאמינים בתהליכים מקבילים ושואפים שהנחיית הקורס תהווה מודלינג לעבודה רגשית - חינוכית בגן. במקביל למפגשי הקורס הגננות יתנסו בתהליכי הנחלת כישורי חיים לילדי הגן, ויוזמנו להביא את חוויותיהן מהשטח לעיבוד ולמידה במפגשי הקורס.

במפגשים שלנו מוזמנות הגננות להסתכל פנימה, כדי לראות החוצה. אנו מעודדות אותן לזיהוי אינטרוספקטיבי של התהליכים האישיים שהן עוברות כנשות חינוך, הן ככלי להעצמה אישית מקצועית, והן ככלי יעיל יותר לזיהוי התהליך הרגשי אישי שעוברים ילדי הגן. בנוסף, נקפיד להרחיב את הידע הכללי והמחקרי של הגננות בסוגיות התפתחותיות, בנושאי חינוך רגשי ובידע אודות פיתוח כוחות מבוסס "כישורי חיים"

מטרות העבודה עם הגננות בקורס "כישורי חיים בגיל הרך" -

1. הגננות יחוו באופן ישיר, אישי ורגשי למידה על עצמן בתהליך הרפלקטיבי שמזמנת תכנית "כישורי חיים".
2. הגננות יעבדו את החוויה הרפלקטיבית של למידה על עצמן (ZOOM IN), ימלילו וימשיגו את שחוו וינסחו לעצמן:
 - תובנות אישיות רגשיות וקוגניטיביות- אני כאדם פרטי
 - תובנות מקצועיות אני כאדם פרטי, איש מקצוע, גננת
3. גננות ינתחו את התהליך הסדנאי שחוו (ZOOM OUT) את הכישורים והמיומנויות אליהם נחשפו ויבדקו דרכים לתיווך ויישום הלמידות במסגרת הגן.
4. הגננות יצברו ידע חוויות ורעיונות להנחיה ולעבודה על "כישורי חיים" בגיל הרך.
5. הגננות ירכשו ידע בתחומי התוכן ההתפתחותיים ומצבי החיים הרלוונטיים לגיל הגן.
6. הגננות יפנימו ראייה אינטגרטיבית של ילדי הגן ויפתחו מיומנות לקשור בין מצבי חיים שונים המאפיינים את גיל הילדים בגן לכישורי החיים הרלוונטיים הניתנים לשכלול ופיתוח לאורם.

עקרונות העבודה עם הגננות בקורס "כישורי חיים בגיל הרך" -

בעבודה עם הגננות, אנו רוצים לאפשר להן לחוות את התהליך במלואו, הן למען ההעצמה האישית של כל אחת ואחת והן על מנת להבטיח הפנמה והבנה לקראת יישום התוכנית בגן. לפיכך, לאורך המפגש, אנו מזמינים את המשתתפות להעמיק בשלושה רבדים מתפתחים - אישי, אישי-מקצועי, ומקצועי.

מה מזמן כל רובד?

1. הרובד האישי - מזמן לגננות חוויה רגשית אישית ומשמעותית, פותח פתח להדהוד פנימי, להעמקה רגשית, להתמקדות באני. הרובד האישי מאפשר לדבר ומאפשר לשתוק. מאפשר להתמקד ומאפשר להיות אסוציאטיבי ואפילו מרוחק.

מה נשאל ברובד האישי? שאלות כגון -

איך הרגשתי? מה עבר עליך? באילו חוויות אישיות זה נגע? מה הדהד בך? מה זה עורר בך? מה קרה לך? לאן זה לקח אותך? מה חשבת? מה רצית לעשות באותו רגע? וכיו"ב - שאלות שמזמנות הסתכלות אינטרוספקטיבית, שאלות פתוחות, רחבות, שאלות שמזמנות מנעד רגשי, אסוציאציה חופשית ותודעה זורמת.

2. הרובד האישי - מקצועי - מעודד את הגננות להפיק תובנות מחוויית המפגש. תובנות אישיות אשר ימלילו וימשיגו את החוויה שחוו, והתובנות האישיות על עצמן כנשות מקצוע כפי שזיהו מתוך המפגש.

מה נשאל ברובד האישי - מקצועי? שאלות כגון -

מה קרה כאן בחדר? מה קרה לי ומה קרה לחברתי בקבוצה? מה הבנתי על עצמי? מה למדתי על עצמי? מה אני חושבת על מה שחוויתי? כיצד מה שקרה לי בתהליך ישפיע עלי כאשת מקצוע? מה אני חושבת, כאשת מקצוע, כגננת, על התהליך שחווינו? מה אני מבינה כגננת, מהתהליך שחווינו? מה אני, כאשת מקצוע לוקחת לעצמי? לאילו תובנות הגעתי? אילו מסקנות הסקתי?

3. הרובד המקצועי - מזמין את הגננות לנתח מבחינה דיסקטית ומתודית את התהליך כדי להעמיק את הידע שלהם על תהליך הנחלת "כישורי חיים" בגיל הרך, וכדי לאמן אותן בתהליך זה בעשייה מגוונת בגן.

מה נשאל ברובד המקצועי? שאלות כגון -

האם ניתן לזהות תפקידים ותהליכים שהתרחשו כאן ומתרחשים גם בגן? מה יעזור לנו להעביר את התהליך לילדי הגן? מה קשה מה מאיים? מה נותן לנו תחושת מסוגלות ויכולת להעביר את התהליך לילדי הגן? מה אנחנו יודעות על ההתפתחות הרגשית של ילדים בגיל הזה? איך החוויה של המבוגר דומה/שונה לחוויה של הילד? למה אנחנו זקוקות כדי להעביר את התהליך במיטבו? איך נעשה זאת? איך אנחנו עושות זאת זה מכבר?

בקיום מפגשי הקורס יש להקפיד על סטינג קבוע, ידוע מראש - לו"ז שפורסם מראש, מקום קבוע, ישיבה במעגל ללא שולחנות, ביסוס תחושת אינטימיות ואמון. התמקדות בתהליך, באנשים, בחוויה. העברת מסר של כבוד לגננות, לעמדותיהן ותפיסותיהן. העברת מסר של כבוד והכרה במומחיותן ובידע

הקיים אצלן זה מכבר לאורך השנים. התחברות לכל גננת מהמקום בו היא נמצאת, בקצב ובדרך הנכונות לה. זיהוי קול ומגמה קבוצתיים ועבודה מתוכם.

וכבוד, כבוד, כבוד לשדה המקצועי הייחודי של אנשי החינוך בגיל הרך, נזמין את הגננות בעדינות לחצות את הגשר לעולם המושגים והחווייה הייעוציים, ובו בזמן נחצה גם אנו את אותו הגשר לעולם המושגים, החוויות והידע שלהן כמומחיות לגיל הרך.

כיצד נפתח וננחיל "כישורי חיים" לילדי בגן?

4 ערוצים מקבילים לעבודה בכישורי חיים בגן הילדים:

1. הגננות יבנו מראש מפגשים חווייתיים במליאת הגן ובקבוצות קטנות. מפגשים המאפשרים העברת מסרים, הקנייה ותרגול של ערכים מיומנויות וכישורים (לשם כך תיעזר הגננת בחומרים ממגוון תכניות קיימות שיומלצו בפניה, או תבנה מערכים בעצמה)
2. הגננות יבנו מראש ריטואלים-טקסים ושגרות גן המאפשרים תרגול קבוע ועקבי של מיומנויות וכישורים בהם רוצות שהילדים יתנסו ויתרגלו כחלק משגרת יומם בגן.
3. הגננות יזהו אירועים המזדמנים בחיי הילדים בגן (ביטויי רגשות בולטים, הצלחות והישגים, כישלונות, התנהגויות של שיתוף פעולה בין ילדי הגן, או קונפליקטים ומריבות וכו') וינצלו אותם להמשגה ולהמשך למידה ותרגול פרטני או קבוצתי.
4. התקשורת והדיאלוג של הגננות עם המבוגרים השותפים לה בחינוך הילדים בגן, ועם הורי הילדים יושפעו מהתהליך המתפתח של חידוד רגישותן והבנתן לצרכים הרגשיים של עצמן ושל הסובב אותן ויהוו מימד נוסף לעבודה על קידום כישורי חיים לילדים.

לסיכום: לאורך תהליך הלמידה בקורס "כישורי חיים" הגננות יחדדו את רגישותן והבנתן להתנהגויות הילדים ולתהליכים הרגשיים הקודמים לביטוי ההתנהגותי כך שתגובתן תהיי מותאמת ומקדמת התפתחות בריאה של ילדי הגן.

להרחבה חשוב לקרא:

מתווה לתכנון ולהפעלת תכנית בית ספרית לגן ולכיתות א' - י"ב ירושלים, תשס"ז 2007, יוזמת וכותבת ראשית חנה שדמי.

http://meyda.education.gov.il/files/shefi/Kishurey_all.pdf

הנחיות למנחת הקורס:

- בחלק מהמפגשים מצורף רקע תיאורטי נרחב, במפגשים אלו מומלץ ראשית לקרוא את הרקע התיאורטי למפגש
- לאחר הנחיית כל אחד מפגשים, חשוב לשלוח את מהלך המפגש עם הריטואלים והרקע התיאורטי במייל לגננות המשתלמות
- בכל מפגש אחת מהגננות המשתתפות בקורס תתעד את הרעיונות ליישומים בגן, העולים מהגננות ותשלח למשתלמות במייל (מצורף דף לאיסוף הרעיונות)
- בתחילתו של כל מפגש חשוב לשמוע מהגננות מה יישמה בגן בעקבות המפגש הקודם ומה למדה מכך.

מפגש ראשון – פתיחה

- מטרות:** 1. יצירת היכרות בין המשתתפות
2. הצגת מבנה ההשתלמות ותכני המפגשים
3. תיאום ציפיות ויצירת כללי עבודה משותפים ("חוזה קבוצתי")

רציונל: במטרה לבסס תחושת מובנות כמו גם אינטימיות ואמון בקבוצה, חשוב להקדיש את המפגש הפותח לסקירת תכני ההשתלמות והנחות היסוד עליהן הם מושתתים, תיאום ציפיות הדדי והיכרות בין המשתתפות למנחה ובין לבין עצמן.

מהלך המפגש:

פתיחה קצרה של המנחה

ברוכות הבאות להשתלמות כישורי חיים עבור גננות בגני הילדים. התוכנית הזו נבנתה במיוחד עבורכן והיא כוללת התייחסות והעמקה בשלושה שלבים: התבוננות על עצמכן כאדם, מודעות לעצמכן כאשת מקצוע הפועלת לקידום רווחה נפשית, הבנת הרלוונטיות לחיי הגן, ויישום פרקטי של התערבויות בגן במצבי חיים שונים.

במפגש הנוכחי, מעבר למתן רציונאל ומסגרת כוללת לתוכנית שתעברו, אנחנו נתמקד בכך - ניקח "פסק זמן", מעין עצירה בשגרת היום-יום העמוסה ונתבונן קצת על עצמנו.

1. פעילות פתיחה והיכרות

לאחר הצגה עצמית של המנחה, מומלץ לבחור בפעילות פתיחה הפגתית וקלילה שתאפשר התקרבות של הקבוצה ו"שבירת קרח" באווירה מקבלת ומעודדת. להלן מוצעות אפשרויות שונות לפעילות הפתיחה. חשוב להתאים את הפעילות לאופי הקבוצה.

שלב א': פעילות פתיחה והיכרות ראשונית

קלפים: ניתן לעשות שימוש בקלפים פתוחים (תמונות עם / ללא כיתוב, למשל Points of you) ו/או תמונות שונות שהודפסו ונולינו מראש. המנחה תנחה את המשתתפות לקחת נשימה עמוקה ולהתייחס למילה "עצירה" - מה זה בשבילי עצירה? מתי אני עוצרת? - כשהיא בוחרת קלף ובסבב לשתף.



חטיפי שוקולד:

אפשרות חלופית לקלפים - המנחה תפזר בקערה חטיפי-מיני שונים (למשל, "פסק זמן", "מקופלת", "טוויסט", "כיף-כף") והמשתתפות יתבקשו להתייחס לשאלה זו באמצעות חטיף שיבחרו וישתפו בסבב הקבוצתי מה הוא מייצג עבורן בהקשר זה.

שלב ב': העמקת ההיכרות

"קרוסלה": המשתתפות מתחלקות באופן שווה (כמות משתתפות זהה בכל מעגל) ל- 2 מעגלים מקבילים הפונים זה אל זה, חיצוני ופנימי. המשתתפות במעגל החיצוני נעות בכיוון השעון, כאשר בכל פעם משתתפת מהמעגל הפנימי (העומדת במקומה) פוגשת משתתפת חדשה מהמעגל החיצוני. באופן זה מתאפשר לכל משתתפת לשוחח ולהכיר מעט יותר לעומק כל אחד מהמשתתפות האחרות בקבוצה, כאשר החשיפה מתבצעת בזוגות ולא בפורום הקבוצתי. המנחה מקציבה כ- 2 דקות לכל מפגש "זוגי" כזה, כאשר בכל סבב נושא השיחה משתנה וזהה לכל המשתתפות, בהקשר לנושאי ההשתלמות שיובאו בהמשך (למשל, הישג / משהו שאני גאה בו במיוחד / חוויה או זיכרון משמעותי שיש לי מגיל הילדות שלקחתי איתי, שעיצב אותי או שהוא חלק ממי שאני היום / דמות משמעותית שהשפיעה עלי...).

2. רציונאל ההשתלמות והנחות יסוד

בפעילויות שחוויתן זה עתה התחלנו מלהתמקד בעצמכן ולהתבונן על מהי עצירה עבורכן, והמשכנו לשיח אישי יותר אחת עם השנייה.

שיתוף קצר - מישהי רוצה להתייחס לחוויה? איך זה היה עבורכן לספר על הישג משמעותי שאתן גאות בו, להיזכר בחוויית ילדות שעיצבה את מי שאתן היום? האם למדתן משהו חדש? ההשתלמות שנעבור יחד במפגשים הקרובים מתבססת על המוקד של פסיכולוגיה חיובית כנקודת מוצא להתמקדות בכוחות, בחוויות הצלחה ובבנייה על "מה שעובד" (רקע תיאורטי קצר בהמשך).

תרגיל קצר להמחשה: בואו נראה רגע מדוע זה חשוב -

אני אתן לכן עכשיו 30 שניות לשים לב לכל הדברים הכחולים בחדר. כעת עצמו את העיניים, מה מצאתן? (המנחה כותבת על הלוח). השאירו את העיניים עצומות ונסו למנות את כל הדברים האדומים בחדר שאתן זוכרות (המנחה כותבת על הלוח). כעת פיתחו את העיניים ובואו נשווה בין שתי הרשימות (לרוב רשימת הדברים הכחולים ארוכה יותר מרשימת הדברים האדומים).

לדיון - מה התרגיל הזה מראה לנו בעצם? שקל יותר לשים לב לדברים שבהם אנחנו מתמקדים ולפספס או להחמיץ את הדברים שאנחנו לא מתמקדים בהם, או שאנחנו לא שואלים לגביהם. כך גם ביחס למיקוד שלנו בכלל - אם בחולשות או בחוזקות ובכוחות, במה ש"עובד" או במה שעוד צריך לתקן. שניהם חשובים, אבל המיקוד במקומות שנותנים לנו כוחות מאפשרים לנו לבנות חוסן ועמידות ומחזקים את יכולת ההתמודדות שלנו.

זה משמעותי במיוחד אם נחשוב רגע על החשיבות הרבה שיש לקשר האישי שלכן עם הילדים עליהם אתן מופקדות. לקשר הזה בין הילד לגננת יש השפעה עצומה על מהלך ההתפתחות שלו. קשר מיטבי מספק את הבסיס הנחוץ ליצירת יחסי ביטחון ואמון. הגננת היא דמות משמעותית, בנוסף על דמויות ההורים בחיי הילד בגיל הרך (מתוך "עשייה חינוכית בגן-הילדים").

- מה מאפיין עבורכן אדם משמעותי? מה הופך אותו לכזה? (המנחה תכתוב על הלוח מדברי המשתתפות).

מבנה ההשתלמות:

ההשתלמות שתעברו במהלך המפגשים הקרובים נועדה להעמיק בשלושה מוקדים עיקריים:

- א. זהות עצמית ואישית
- ב. ויסות רגשי
- ג. כישורים בינאישיים

במסגרת המוקד של זהות עצמית ואישית (מפגשים 2-4), נתייחס לנושאים חשובים: זיהוי והבנת רגשות, הבחנה בין מחשבות רגשות והתנהגות, היכרות עם הכוחות שלי ו"חטיפי האנרגיה" שלי, ייחודיות, מגדר ודימוי גוף חיובי, תמונת עתיד בהתייחסות מגדרית, אני בעיני עצמי ובעיני אחרים.

במסגרת המוקד של ויסות רגשי (מפגשים 5-7), נתייחס לנושאים: הבחנה בין ויסות עצמי וויסות רגשי, חשיבות ההתפתחות של ויסות רגשי, לאופן בו תומכים בוויסות רגשי, טמפרמנט הילד והתייחסות ממתנת של הגננת בהתאם לטמפרמנט האישי.

במסגרת המוקד של כישורים בינאישיים (מפגשים 8-9), נתייחס לנושאים: אמפתיה והתחשבות, זיהוי רגשות של האחר, חברות (מפגש בין-אישי זוגי), אני בקבוצה (הצטרפות לקבוצה), מיומנויות בינאישיות בקבוצה.

המפגש האחרון יוקדש לנושא כישורים בין-אישיים, סיכום התוכנית ופרידה קבוצתית. למנחה: חשוב כבר בתחילת ההיכרות עם התוכנית לעודד את הגננת לשתף את הורי הגן בתוכנית כישורי חיים באופנים שונים:

- קיום מפגש מטרים להורים בו תוצג תוכנית העבודה, רציונל, מטרות ודרכי העבודה במהלכו של המפגש תתקיים סדנת התנסות.
- העברת מידע שוטף המשקף את התקדמות התכנית או באמצעות עלונים או אינטרנט. המידע יכלול- תימוכין תאורטיים לעשייה בגן (מתוך הכתוב בתוכנית עצמה או חומר רקע אחר), חוויות מתוך הדינמיקה בגן, המלצות להורים להמשיך העבודה בבית עם ילדיהם, משימות לשיעורי בית- תרגול מיומנויות, שיתוף בחוויות מהבית.
- לוח תוכן- יכלול ציטוטים והברקות, תמונות, תוכן.

יש לכן שאלות?

3. תיאום ציפיות

- **שלב אישי** (שוב, חשיבות ההתכנסות בעצמי לכמה רגעים של פסק זמן והתבוננות): כל אחת מקבלת דף וממלאת באופן עצמאי. (נספח 1/א')

משימה קבוצתית: ניתן לחלק את הקבוצה ל- 4 תתי-קבוצות, כאשר כל תת קבוצה אחראית על סוג שונה של ציפיות: ציפיות מהתוכנית; ציפיות מהקבוצה; ציפיות מהמנחה/ים; ציפיות מעצמי. כל קבוצה כותבת על הלוח/בריסטול ומציגה את הציפיות שלה (יש לבדוק עם משתתפות תתי-הקבוצות האחרות אם יש להן מה להוסיף) (למשל, חשיבות הנוכחות, ההגעה בזמן, הסודיות, קבלת הדעה השונה, האמפטיה לאחר, חוסר השיפוטיות והשיתוף). ניתן לשקול שכל קבוצה תתלה את הבריסטול שלה והקבוצות האחרות יוסיפו כמו בתערוכה).

לסיכום, ניתן לערוך דיון פעיל (במסגרת תנאי הזמן והפתיחות של המשתתפים) -

2. אילו תנאים של נוחות אישית וקבוצתית, יקלו עליכן להשתתף?

3. מה לתחושתכן אתן יכולות לתרום לקבוצה?

4. מה אתן מצפות לקבל מהקבוצה?

כדאי לתלות את הבריסטול עליו מופיעים כללי העבודה שהוסכמו על כולן עבור כל המפגשים בתוכנית (אפשרות נוספת - הכנת "חוזה" אישי מודפס לכל משתתפת למפגש הבא והחתמת המשתתפות).

רקע תיאורטי

פסיכולוגיה חיובית היא תחום מחקרי העוסק בתפקוד אנושי מיטבי (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006), אשר התפתח במטרה לאזן את העיסוק המסורתי של הפסיכולוגיה במצבי חולי נפשי, טראומה ופתולוגיה (Keyes & Haidt, 2003). המחקר בתחום מתמקד בחקר חוזקות והמידות הטובות של האדם (Sheldon & King, 2001), כמו גם התנאים וההתהליכים שתורמים לשגשוג ולתפקוד מיטבי של אנשים, קבוצות ומוסדות (Gable & Haidt, 2005). חוקרים רבים מתעניינים כיום בהבנת ההיבטים החיוביים של התפקוד הפסיכולוגי של האדם ולא רק בהיבטים השליליים שלו (לסקירה רחבה ראו, Aspinwall & Staudinger, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). על מנת להרחיב את ההבנה והיישום של מאפיינים אלה ברמת הפרט והאירגון, המחקר בתחום הפסיכולוגיה החיובית עוסק בנושאים כגון תחושת אושר¹, שגשוג (Keyes & Haidt, 2003), תקווה (Snyder, 2002), אופטימיות (Segerstrom, 2001) ורגשות חיוביים כמו שמחה והנאה (Fredrickson, 2001). בכך, גישת הפסיכולוגיה החיובית מהווה מעין "טיפת חלב פסיכולוגית" (קפלן, 2002) ומשמשת כגישה פסיכולוגית מניעתית שעוסקת בטיפוח חוסן נפשי וצמיחה בקרב האוכלוסייה הכללית ו"הבריאה" ולא רק בקרב הפונים לטיפול בשל קשיים והתמודדות נפשית. ואכן מחקרים הראו כי התערבויות מקצועיות בבתי ספר בגישת הפסיכולוגיה החיובית יצרו "שפה" שונה והפחיתו ב-50% את שיעור הדיכאון לעומת קבוצות ביקורת (ראה פירוט אצל צימרמן, 2010).

¹ אושר מוגדר בספרות כמורכב משלושה מרכיבים: רגשות חיוביים והנאה, מעורבות (engagement) ומשמעות (Seligman, 2000; Seligman, et al., 2005).

רעיונות לריטואלים ישימים בגן:

 יצירת ריטואלים קבועים (עד כמה שאפשר) בסדר היום של הגן מאפשרת חזרה והזדמנות לתרגול אשר משתרש באורח החיים הנורמטיבי של הגן ומלווה את הילדים והצוות לאורך

השנה, ומאפשר יישום וחזקת התמודדות גם במצבי מעבר ומשבר.

התחלנו מהנושא של עצירה ופסק זמן להתבוננות - כיצד ניתן לחבר לעבודה המקצועית בגן ? איך אפשר להכניס יותר "פסקי זמן" לעצירה ו"נוכחות" (במובן של being) במהלך סדר היום בגן? רעיונות לדוגמא עבור הגננת - הפרדה בין הבית לגן ובין הגן לבית (לעצור למספר רגעי ריכוז ונשימה עמוקה ולהשאיר את כל העולם שמחוץ לגן לפני שנכנסים לעבודה, ובסוף היום לפני הכניסה הביתה; לכבות סלולרי אלא אם מדובר במקרה חירום). חשוב גם לעודד את הילדים לחשוב ולשתף איך ניתן להכניס את רגעי העצירה להרגל בסדר היום שלהם בגן ומחוצה לו (לא לחכות רק לרגעי משבר וקונפליקט וצורך בהרגעת הרוחות) - באמצעות ריטואל קבוע במעברים בין פעילויות מהלך היום (למשל, בתחילת / סוף יום, לאחר הפרדה מההורים, בתחילת / סוף מפגש, וכו'), למשל: פינה במרחב הפיזי של הגן המוקדשת לכך, שיר מסוים, כמה נשימות עמוקות, עצימת עיניים...

*** מחקרים רבים מראים כי יצירת פסקי זמן מפעילות קצרים ומכוונים, מאפשרים מנוחה למוח ולהעלאת רמת התפקוד הקוגניטיבי, יכולת הלמידה וחיידוד הריכוז, כמו גם תורמים לוויסות רגשי, הרפיה ורגיעה.

 **הצעה לריטואל מפגש בוקר:** כל ילד אומר משהו טוב אחד שהוא מאחל לעצמו להמשך היום (ו/או - ריטואל סוף יום: משהו טוב שקרה לי היום, ממה הכי נהניתי היום, או - למי אני רוצה לומר תודה בסוף היום - גננת / חבר / לעצמי...). שימי לב - בשל גודל הקבוצה וטווח הקשב הקצר של הילדים, חשוב להבנות ריטואל כזה כך שלא יגזול זמן רב מדי מהמפגש ("דיבור גרעיני" - מילה אחת, או בדרך יצירתית אחרת - תנועת יד, הבעת פנים...) ומצד שני לא ייצור שעמום אצל שאר הילדים. עם הזמן - הריטואל הופך להרגל והילדים הופכים למאומנים יותר בהרחבת אוצר המילים החיובי.

מעבר ליצירת אווירה טובה להמשך היום, מחקרים מראים כי מיקוד ברגשות חיוביים מתפקד כ"מרחיב ובונה" - דהיינו מרחיב את שדה הראייה, בונה רפרטואר תגובות, מגביר התמודדות ופתרון בעיות, יצירתיות וכו'. בנוסף, השיתוף באיחול חיובי מאפשר לילדים להביא משהו אחר מעצמם ועשוי לפתוח פתח לדיאלוג מסוג אחר בין הגננת לילדים ובין הילדים לבין עצמם. ניתן גם לחבר אותו בקלות כמעט לכל נושא ומטרה של הגננת בהמשך המפגש.

 **"דף הכוכבים (או החייכנים) שלי"** (נספח 1/ב') - בכל פעם שמזהים אצל הילד משהו שהצליח בו (בכל תחום - בחצר, בעבודת יצירה, בהתמודדות מול תסכול או קונפליקט בינאישי וכו') מבררים איתו מה עזר לו להצליח וכותבים באחד הכוכבים (לחילופין, ניתן להשתמש ב"חייכנים", או כל סמל אחר שמתאים). אפשר להוסיף עוד ועוד כוכבים עם הזמן, וכאשר עולה מצב של קושי או חוסר הצלחה - יוצרים דיאלוג עם הילד: באיזה כוכב אפשר

להשתמש וכו'... - אפשר שהגננת תכתוב מילולית, או שהילד יצייר או ידביק משהו שיבטא את ה"כוכבים" האלו אצלו.

 **שימי לב -** המטרה היא מתן משוב חיובי ויצירת דיאלוג שמכוון לחזק את הילד (בדומה לשיטת עיצוב התנהגות שבה אנו מחזקים פעולה רצויה, אך כאן אנחנו "מפנים את הזרקור" לחיזוק המקומות המתפקדים והחזקים אצל הילד, ולא בהכרח פעולה רצויה. בשיטת עיצוב התנהגות החיזוק בא לחזק את הפעולה את ההתנהגות. כאן המטרה היא לעזור לילד לגלות איך הוא הצליח להתנהג בצורה כל כך רצויה - ביחד עם הילד אנחנו מנתחים את ההתנהגות).

החשוב כאן הוא המקום של תיווך הגננת - הילד יכול לצייר או להדביק משהו שיבטא את ה"כוכבים" האלו אצלו וניתן לתלות או לשמור ב"תיק אישי" שלתוכו אוספים את הכלים שמסייעים להצליח ולהתמודד, ומלווה את התהליך. מאוד משמעותי שהילד יבין מה הכוכבים האלו מסמלים (הרחבת רפרטואר), מה קיים בו (אפשר לו להצליח בעבר וכו') ואיך הוא יכול להשתמש בהם ככלים להתמודדות במצבי קושי ובכלל. מתוך כך אפשר גם להעביר למעגל החברתי - כל ילד מזהה חוזקה / נותן משוב חיובי לילד אחר (בתיווך הגננת) - ומעניק לו כוכב.

 **פינה בגן של "דמות החודש"** כהזדמנות לעבודה על זיהוי החוזקות והכוחות. בוחרים דמות משמעותית חיובית (מעולמם של הילדים, דמות מופת מהתנ"ך, מספר, בע"ח או כל דמות אחרת) ומזהים יחד את הכוחות והחוזקות, וגם איך היא מתמודדת ברגעי קושי וייאוש - מה עוזר לה להצליח (הרחבת הרפרטואר של החוזקות, חשיבות האחריות האישית לצד ההיעזרות באחרים וכו').

 **הצעות ליישום ע"י הגננת לאורך היום בגן** - יצירת חוויות הצלחה (מתן משימות שמובילות לתחושת הצלחה, והעלאת הרף כל פעם ליצירת אתגר); תגובות הנותנות מענה לצרכים רגשיים (הכרה ותמיכה בכאב וקושי) לצד הכרה בשמחה, שיתוף ברגשות חיוביים והכרת תודה של הגננת ושל הילדים (אפשר להתחיל מדוגמא אישית); עידוד ותרגול סגנון הסברי חיובי (פרשנות אופטימית - בכל דבר ניתן למצוא בכל זאת ולו משהו קטן טוב) במצבי קושי וקונפליקט תוך-אישי ובין-אישי.

נספח ו/ג': דף לריכוז רעיונות ליישומים בגן העולים במהלך המפגש ע"י הגננות, מומלץ לשימוש בכל אחד ממפגשי הקורס

תאום ציפיות

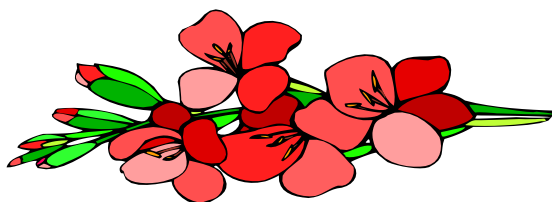
1. מהן הציפיות שלך מהסדנא?

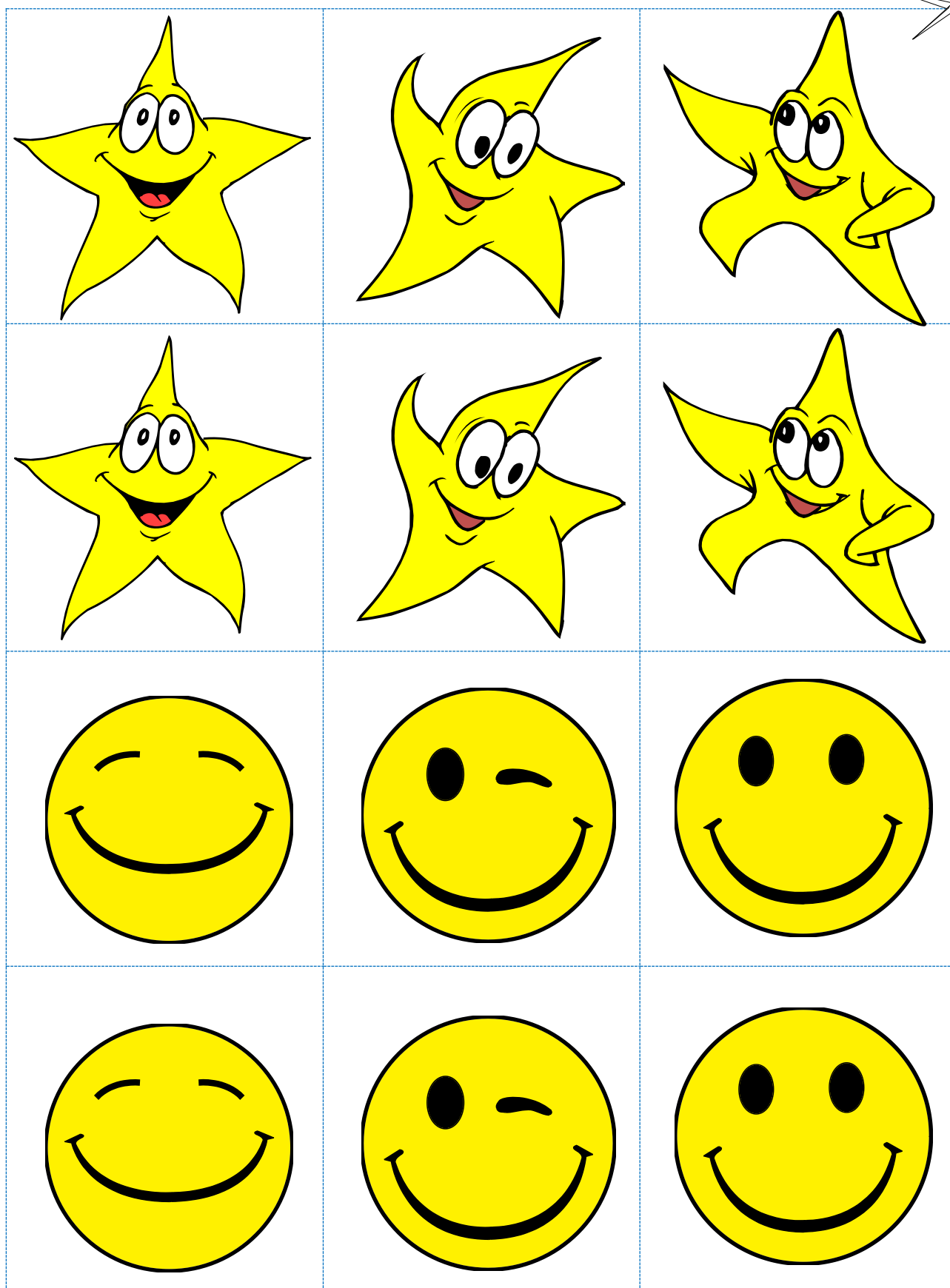
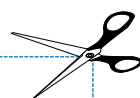
2. מהן הציפיות שלך מהמנחה?

3. מהן הציפיות שלך מהקבוצה?

4. מה חשוב לך שיקרה? ממה את מבקשת להימנע?

5. מה את מוכנה לתרום?





ערוצי התערבות לפיתוח כישורי חיים בגן

מפגשים חווייתיים המתוכננים מראש למליאת הגן ולעבודה בקבוצות קטנות (הפעלות הלכותיות מתוכניות קיימות או שנבנו ע"י הגננות / יועצות)

קיום ריטואלים-טקסים ושגרות גן המאפשרים תרגול קבוע ועקבי של מיומנויות וכישורים

תגובה ועבודה חינוכית מותאמת בעקבות אירועים מזדמנים בחיי הילדים בגן

יחסים דיאלוגיים בין הגננת והמבוגרים השותפים לה בחינוך הילדים, שותפי התפקיד וההורים

מפגש שני – זהות עצמית אישית

מטרות: 1. זיהוי והבנת רגשות

2. הבחנה בין מחשבות, רגשות והתנהגות

רציונל: בגיל הרך מתחילה להתעצב זהותו של הפרט - זהות אישית, מגדרית, משפחתית, חברתית, תרבותית ודתית. ההיבט הרגשי הינו היבט חשוב בזהות העצמית. מודעות הילד למגוון הרגשות אותן הוא חש, והלמידה כיצד להתמודד עם הרגשות השונים אותן הוא חש, תסייע לו בהתמודדות עם צרכיו הפיזיים, החברתיים והרגשיים.

מהלך הפעילות:

1. **סבב קצר לפתיחה** - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם

****** במפגש היום אנחנו נתייחס לרגשות השונים שמלווים אותנו ואת הילדים בחיי היום-יום. כולנו נפגשים עם רגשות שונים ומגוונים במהלך היום במסגרת התפקידים שמרכיבים את הזהות שלנו, חלקם נעימים יותר וחלקם פחות.

2. **"מרגישון קבוצתי"** - עימדו בבקשה במקום שמתאים לכן על פי מצב הרוח שלכן על ציר דמיוני שנוצר בין הלוח לקיר שמולי (0= הקיר 10 = הלוח). לאחר שכל המשתתפות נעמדות על הקו ברצף, המנחה תבקש מהן לחשוב על כותרת שמאפיינת את הרגש אותו הן חשות כרגע. המנחה תכתוב את המיקומים במספרים של כל אחת ואת הכותרות של המשתתפות על הלוח (לדוגמא: "אופטימיות", "דכדוך", "גאווה", "סקרנות", "עצבנות"...).

במליאה - לאחר שנאספו המספרים והכותרות מכל המשתתפות, נחשוב - מה ניתן לומר על מצב הרוח הקבוצתי שלנו היום? איך אנחנו מרגישות כקבוצה? (אפשר להראות מעין "ממוצע" של דירוגי הרגשות שנאמרו).

כמו שראינו, יש הבדל בין "מצב הרוח הקבוצתי" לבין מצב הרוח האישי של כל אחת. יש גיוון מאוד גדול ברגשות שאיתם אנחנו מגיעים למפגש עם אחרים - יכולים להיות שמות שונים לאותה חוויה רגשית. המטען הרגשי שאנחנו נושאות איתנו יכול להיות מושפע מחוויות עבר, מהטמפרמנט שלנו, מהפרשנות שלנו או ממה שקרה לנו היום בבוקר. הרגשות הם מנחה טבעי, מעין מערכת ניווט או הנחייה ("וויז") שמסייעת לנו להנחות את ההתנהגות שלנו. התרגיל מאפשר לנו לבטא כל אחת את המקום בו היא נמצאת שיכול להיות דומה או שונה מכלל הקבוצה. כך גם הילדים - גם אם לפעמים נדמה לנו ש"מצב הרוח הקבוצתי" של הגן הוא X ייתכן מאוד שכל ילד חווה רגש שונה באופיו ובעוצמתו, וחשוב לא לוותר גם על היכולת לראות כל ילד כאינדיבידואל ייחודי שמרכיב את הלך הרוח הקבוצתי.

3. איסוף רגשות - "זרקו" לחלל החדר רגשות שאתן מכירות. המנחה כותבת בטוש בולט כל רגש על דף קטן. בשלב זה אין לבצע הבחנה בין רגש, מחשבה או התנהגות, אלא לאפשר הכל ללא התערבות (לא לתקן את הגננות ולא לציין זאת על הפתקים). כאשר המשתתפות מסיימות לציין רגשות, המנחה מקפלת את הפתקים ומכניסה לקופסא או תיבה.

בשלב הבא, המנחה עוברת בין המשתתפות וכל משתתפת שולפת פתק עם רגש שנאסף מהקבוצה ומתבקשת לשתף בסיפור הכולל את הרגש ש"קיבלה" (ניתן להוסיף אם חסר למישהי רגש מסוים). המנחה תנחה את המשתתפות לשתף בסיפור, זיכרון שלהן, הקשור ברגש שנבחר מחיי הגן או חייהן האישיים. (בסיום הפעילות יש לפזר את הפתקים על הריצפה)

הערה: היות וזהו המפגש השני בלבד, חשוב להתייחס לכך, ולבחור בסיפור "קליל" יחסית שהגננת מוכנה לשתף בו את חברותיה.

בנוסף, חשוב להדגיש שבדומה לחיים המורכבים מסיטואציות מגוונות המעוררות רגשות שונים, המשתתפות "מקבלות" רגש מהמאגר הקבוצתי שאליו הן צריכות להתייחס. במידה וקשה להן להתייחס או למצוא סיפור לרגש הספציפי שמצאו בפתק, ניתן להציע להחליף רגש או להוסיף משלהן.

דיון במליאה:

כיצד הרגשתן כשגיליתן איזה רגש הגרלתן? כיצד חשתן כששיתפתן ברגש? כיצד הרגשתן כלפי חברותיכן כשמעטתן אותן משתפות?

חישבו האם כשחוויתן בזמן אמת את הסיפורים שלכן, היה לכן קל לזהות את הרגש שליווה אותם. מתי יש קושי לזהות רגש?

כיצד אפשר לסייע לילדי הגן לזהות את רגשותיהם ולשתף בהם?

לסיכום, חשיפת הרגש משחררת, מקרבת, מובילה לקבלת תמיכה וסיוע לרוב. אולם יחד עם זאת לא פעם אנו מתקשים לשתף ברגש, ובעיקר הילדים, היות ולא פעם איננו מזהים בקלות את הרגש העומד מאחורי הדברים, ועוד יותר מזה אנו מובכים, חוששים, או מתביישים לשתף או שיותר מזה לעיתים אין לנו את מי לשתף...

היכולת לזהות, להבין ולהגיב לרגשות בצורה מתאימה מהווה סמן חשוב בהתפתחות הילד. - ילדים שיש להם בסיס יציב של אוריינות רגשית מסוגלים לשאת תסכולים טוב יותר, להיקלע לפחות קונפליקטים, ולהיות מעורבים בפחות התנהגות של הרס עצמי. נמצא גם שילדים אלו הם בריאים יותר נפשית, פחות בודדים חברתית, פחות אימפולסיביים וממוקדים יותר מבחינה קוגניטיבית. עבור ילדי הגן ישנה חשיבות גדולה שאתן, הגננות, תהוו דמויות אליהן אפשר לפנות בעת קושי. ויחד עם הילד נסו לזהות ולשיתף את הרגש שאותו הוא חש. עודדו אותו על השיתוף וכמובן נסו לסייע לו בהתאם. בזמנים שונים במהלך היום בגן ובסיטואציות שונות.

4. הבחנה בין רגשות למחשבות:

המנחה תנחה את המשתתפות לעצום עיניים ולהתחבר לכמה דקות פנימה: "אני רוצה לבקש מכן רגע לשבת בנינוחות על הכיסא, למי שזה נעים מוזמנת לעצום עיניים. את כפות הידיים להניח על

הברכיים... כפות הרגליים על הרצפה... שחררו את הכתפיים ואת המתח בפנים... קחו שאיפה מהאף ותוציאו את האוויר לאט-לאט מהפה... תבדקו את עמוד השדרה, אם הוא נינוח... שוב עוד נשימה עמוקה ולהוציא לאט-לאט מהפה... סיבובים קטנים של הכתפיים לאחור... בואו נרים את הכתפיים אל האוזניים ונרפה בבת אחת למטה... סיבובים של הראש סביב הצוואר - לצד אחד... ולצד שני... נקרב את הסנטר אל בית החזה ונעשה "כן" עם הראש... נרים את הצוואר למעלה - כל אחת למקום שנוח לה ומרגישה עם זה נעים... ננסה לזהות איך אנחנו מרגישות עכשיו... ברגע זה... שלילי, חיובי, ניטרלי... לא לנסות לשנות, רק להיות מודעים אליהן. עכשיו ננסה לזהות אילו מחשבות מתרוצצות בראש... רק לצפות בהן מבלי לקטלג או לשפוט אותן... ושוב עוד נשימה עמוקה אחת... ונחזור לחדר."

שיתוף: מישהי רוצה לשתף בחוויה? במה שעלה? האם היה הבדל כשהתבקשתן לזהות את הרגשות שעולים לעומת כשהתבקשתן לזהות מחשבות? במה זה היה שונה?
בכל רגע נתון מציף אותנו דיבור פנימי שמורכב גם מרגשות וגם ממחשבות - מה אני חושבת? מה אני מרגישה?

דיון במליאה: בואו ננסה לחשוב על כך דרך דוגמא של פקק למשל. אתן יוצאות מהבית באוטו בדרך לפגישה חשובה, נוסעות ופתאום - מגלות שיש פקק אדיר... מה אתן מרגישות? מה אתן חושבות? מה אתן עושות? (המנחה תכתוב על הלוח). אם נתבונן רגע בתגובות, ברגשות ובמחשבות שלנו נוכל לשים לב שלרוב הפרשנות או המחשבה שלנו היא שמעוררת רגש מסוים שמניע אותנו לתגובה. למשל - המחשבה "אוף, שוב אאחר לישיבה החשובה" מעוררת רגש של תסכול, כעס, ייאוש ואף חוסר אונים, שבתורם מובילים לתגובה מסוימת (ניסיון לעקוף, חוסר סבלנות, עצבים...). לחילופין, מחשבה או פרשנות שונה של המצב (למשל "זו הזדמנות טובה להתכונן ולחשוב קצת מה אני רוצה לומר בפגישה") עשויה לשנות את הרגש הנלווה אליה (רגיעה, קבלה או השלמה עם המצב וחיפוש פתרונות או ניצול הזמן באופן יעיל יותר) והתגובה בעקבותיו.

בואו נתבונן רגע גם על הפתקים המפוזרים על הרצפה. האם יש כאן רק רגשות? האם יש מחשבות? או התנהגות? עכשיו קל יותר להבחין יחד בין רגש מחשבה והתנהגות. הבלבול הזה קיים גם בקרב ילדי הגן. מישהי רוצה לתת דוגמא מחיי הגן?

יותר קל לנו לשוחח על מחשבות או התנהגות נראית מאשר על הרגשות החבויים פנימה, בבטן הרכה, ומצד שני חשוב לזהות גם מה מפעיל את מה - עצם זיהוי ה"כפתורים" האלה יכול לסייע לילדים להיות מודעים יותר ולצמצם תגובות אימפולסיביות.

ניתן לזמן לילדים שיח נפרד על כל אחד מהיבטים אלו. למשל, אני יכול להתנהג באופן מסוים, למשל "לעופף" בזמן המפגש, מה זה מעיד? האם אני חש עייף? האם אני משועמם? האם אני מוטרד ממשהו? המודעות להבחנה מסייעת לנו המבוגרים להגיב בסובלנות רבה יותר כלפי הילד, ולהתאים את התגובה שלנו לרגש ולצורך של הילד.

זהותו העצמית של הילד מתפתחת כחלק מהתפתחות עצמאותו. בגיל זה מופיעה ומתגבשת האישיות של הילד בנפרד מן המטפלים בו (Sroufe et al, 2005) ודפוסי התכונות המאפיינות נעשים יציבים ועקביים יותר, דבר המאפשר הגברת כושר הניבוי ביחס לתפקודו של הילד מכאן לעתיד. בתהליך גיבוש הזהות העצמית, לומד הילד אודות עצמו, מראהו, קולו, רגשותיו, משפחתו, תפקידיו השונים, כישוריו והלאה. היכרות הילד את היבטיו השונים מאפשרת לו היכרות טובה יותר עם עצמו, וזו מסייעת לו כאמור בכושר ניבוי ביחס לתפקודו.

'העצמי' הוא מבנה של הנפש, באופן דומה לעמוד השדרה שמחזיק את הגוף כך, העצמי הוא 'השלד של הנפש', ועמוד השדרה של העצמי שלך הוא מה שאתה. בתוך 'העצמי' יש את כל הידע של האדם על עצמו- איך נראה הגוף שלו (גבוה, רזה, ויפה) התכונות שלו (יכולת שירה, יצירתיות), החוזקות (חברותיות, נכונות לעזור), החולשות (נטיה לכעס, ויתור כשקשה), האהבות והנטיות האישיות (אהבה לשירה, לקולנוע, לספורט). מה נעים לאדם (להרגיש רגוע) ומה שלא (להרגיש לחוץ). מה מפחיד אותו (כשלא מבין כלום), כל מה שמרגיש בתוכו (שמחה, עצב, קנאה, שנאה). הדעות שלו (פוליטית, חברתית, אישית), מה מעדיף, חברתם של ילדים מסוימים, מאכלים ועוד (ברק, 2010).

כמו כן מוסיפה ברק (2010) כי מעבר לידע אודות האדם, בעצמי יש גם את דרכי הפעולה שלו, הדרכים הייחודיות לו באמצעותן משיג את חפצו, האסטרטגיות שלו, הסגנון האישי שלו שמפעיל אותו. למשל, הדרכים שלו להשפיע על אחרים (בדרכי נועם, או במניפולציות) יש בו את כל הידע הנדרש כדי לטפל בבעיות (להתאפק, לכעוס, לוותר). יש בעצמי את היכולות לויסות רגשי. היכולת להרגעה עצמית ולעידוד עצמי.

רעיונות לריטואלים ישימים בגן:

**** חשוב כי הגננת תשתף מדי פעם במליאה או במפגשים אישיים את הילדים ברגשות אישיים שלה ("אני מוטרדת היום כי הבן שלי נשאר חולה בבית"; "אני נרגשת לקראת הפעילות שלנו היום / יש לנו חבר חדש בגן", וכו').** חשיפת רגשות מצד הגננת חשובה על מנת לסייע לילדים ללמוד ממודל המבטא ומשיים רגשות בצורה בריאה. חשוב לעשות זאת ביחס לרגשות חיוביים ושליילים כאחד. ניתן גם לשקף לילדים את הלך החשיבה בהתמודדות ("זה מתסכל ש..., כדאי שאקח עכשיו נשימה עמוקה / אספור עד 10 בלב ואז אחשוב איך אפשר לטפל בזה / מה אפשר לעשות..."; "איזה יופי שהצלחתי... אני גאה בעצמי שעבדתי כל כך קשה ולא ויתרתי").

באופן זה הגננת מהווה מודל להתמודדות - ככל שהגננת מהווה מודלינג של המללת רגשות, דיבור בשפה רגשית וחיזוק דיבור על רגשות כך השיח בגן יהפוך בהדרגה לרגשי יותר.

**** מומלץ להעביר מסר זה גם להורים ולגייס אותם לבטא ולהמליל רגשות, מחשבות והתנהגות כשהם נחווים לאורך היום. כמובן ששיתוף הילדים ברגשות המבוגרים צריך להיות מותאם לצרכי הילדים, לא מכביד, מעיק, או מעורר חרדה בקרב הילדים.**

**** הדוגמאות המובאות כאן יכולות להיעשות במקומות שונים בגן, בחצר, בפעילויות פרטניות, בקבוצות קטנה, ובמליאה.**

 **יצירת "זר פרחים"** - כל ילד ייצור זר (או גינת) פרחים, כשכל אחד מהם בצבע אחר המייצג רגש מסוים - שלילי או חיובי. היכולת לשזור אותם יחד יוצר גינה צבעונית שיש בה ביטוי למגוון של רגשות - כל אחד תורם וחשוב לתמונה הכללית. (נספח 2/א')

 **רגש בדימוי** - ניתן להציע לילדים למצוא דימויים לרגש באמצעות ציור או גזירת תמונה מעיתון (כעס כמו אש; שמח כמו שמש; רגוע כמו ים...).

 **לשיים עבור ילדים את הרגש אותו הם כנראה חווים.** כאשר ילד מחייך, ונהנה. לגשת ולומר לו. "אני רואה שאתה מחייך, ונהנה. אתה ודאי מרגיש שמח". לחילופין כאשר ילד בועט ומקמט את מצחו, ניתן לגשת אליו ולומר "אני רואה שאתה מקמט את מצחך ובוטט בכדור, נראה לי שאתה כועס. אתה יכול לשתף אותי?"; "זה ודאי מתסכל כשילד אחר תופס את לך את הנדנדה שרצית. בוא נחשוב ביחד מה אפשר לעשות?"

 **מדרש תמונה** - להציג בפני הילדים תמונות של ילדים/אנשים ולנסות לחשוב כיצד הם מרגישים ולדמיין יחד למה הם מרגישים כך. אפשר לספר סיפור על הדמות. (נספח 2/ב')

 **מפגשי שיח רגשי באמצעות בובה** - הצגת בובה שמספרת סיפור, והילדים משתפים ב"איך לדעתם הבובה מרגישה, ומדוע". לדוגמא: הבובה מספרת "אתמול דוד שלי הגיע אלינו הביתה והביא עמו הרבה מתנות. כיצד לדעתכם הרגשתי...? למה...?". כך הגננת יכולה ליזום סיפורים מגוונים בהתאם לרגשות עליהם היא מעוניינת לשוחח ולדון עם הילדים. במשך הזמן ניתן גם להרחיב את רפרטואר הרגשות של הילדים ולשתף בסיפור הפוך של הבובה: "אני מאוד מתוסכלת היום... אתם יודעים למה???". הילדים ינסו לנחש מדוע (למשל, כי ניסיתי לרכוב על אופניים החדשים ונפלתי כל פעם...) ודרך כך יבררו מהי משמעותה של תחושה זו והאם הם חוו תחושות או חוויות דומות ("גם לכם קרה פעם שהרגשתם מתוסכלים...?").

 **הצגת רגשות** - ניתן לערוך משחק שבו הילדים מקבלים תמונות עם פרצופים מביעים רגשות שונים (ניתן להכניס לקופסא ולהעביר בין הילדים לצלילי מוזיקה וכאשר היא נעצרת הילד שאצלו הקופסא שולף תמונה), וכל ילד מציג את התמונה בצורה היתולית ומספר על סיטואציה אותה חווה שבה הרגיש תחושה דומה. ניתן גם לפעול הפוך ולבקש מהילדים להציג רגשות שונים באמצעות הבעות הפנים ו/או מנח הגוף ושאר הילדים ינחשו באיזה רגש מדובר ומתי חווים אותו. (נספח 2/ג')

 **מפגשי** - איך אני מרגיש היום - ניתן ליצור מסורת של מפגשים בהם כל פעם שניים-שלושה ילדים משתפים ברגש אישי דרך סיפור. סיפור זה יאפשר גם שיתוף והכלה וגם בהמשך למידה

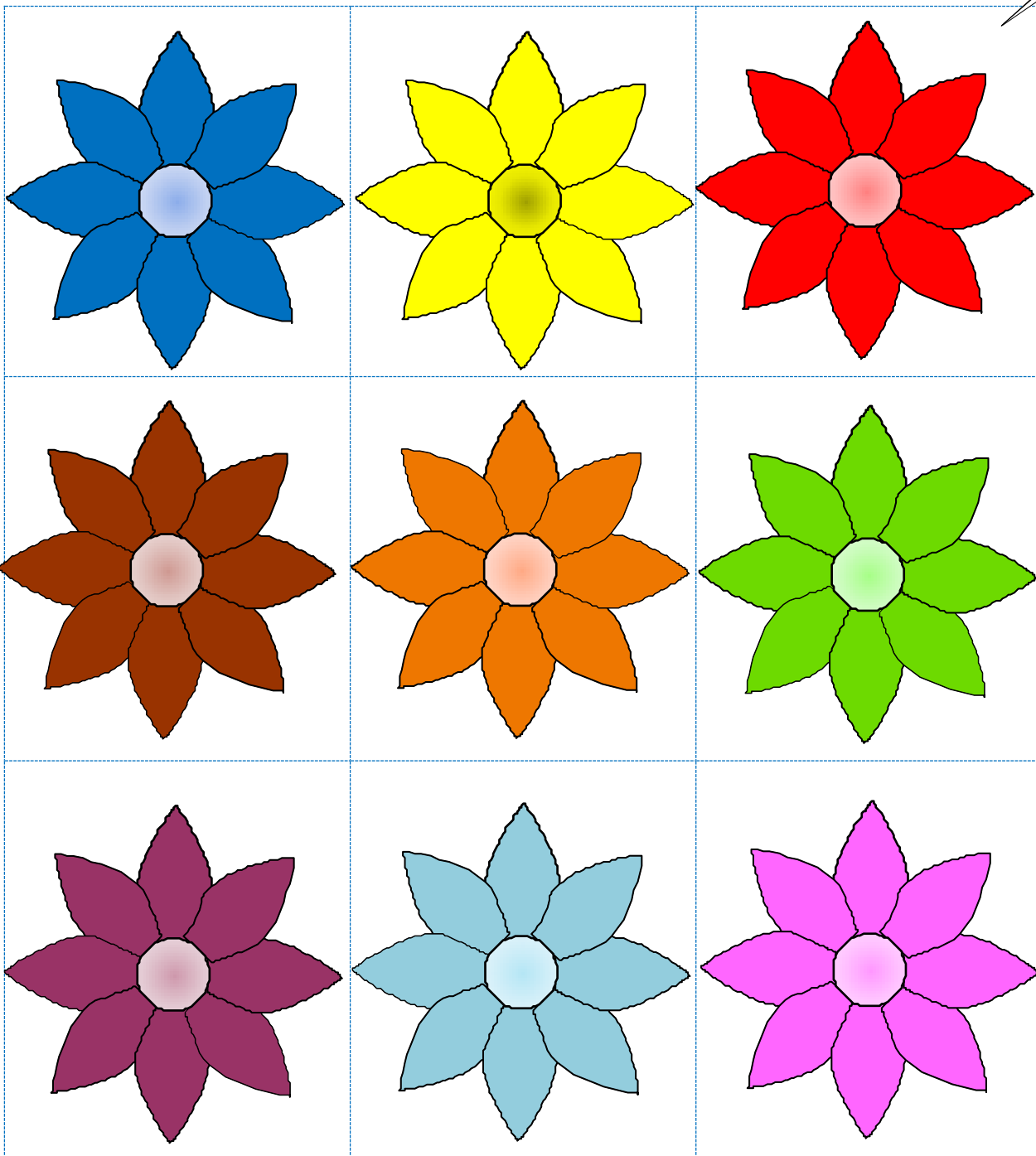
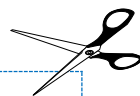
ושיום של התהליך הרגשי שבו יש גם מחשבה והתנהגות.... הגננת יכולה לסכם את הסיפור:
"ליה סיפרה לנו שאתמול הייתה מאוד עצובה (רגש), כי אמא שלה השתעלה מאוד
(התנהגות) והיא חשבה שהיא חולה (מחשבה)."

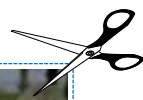
ניתן להשתמש בשירים מוכרים כדי להרחיב את השפה הרגשית של הילדים כמו גם לתת
בידיהם כלים להתמודד איתם. לדוגמא, בנוסף ל-"מי שטוב לו ושמח כף ימחא", אפשר
להוסיף "מי שכועס ומתוסכל, ינשום עמוק", "מי שגאה במה שעשה, יגיד 'יש'..."

גלגל רגשות - דרך נוספת לפתח שיח סביב "איך אני מרגיש היום" כריטואל להרחבת השפה
הרגשית של הילדים היא באמצעות הכנת "רולטה" או גלגל שניתן לסובב ועליו מודבקות
תמונות של רגשות ("פרצופונים" או תמונות של ילדים מביעים רגשות שונים). בתחילת יום
ניתן לערוך סבב קצר שבמסגרתו כל ילד מסובב את הגלגל (או המחוג) לתמונה המבטאת את
האופן בו הוא מרגיש. ניתן גם לערוך סבב נוסף בסיום היום כדי לראות אם מרגישים אותו דבר
או שהרגשות השתנו. ניתן לעשות שימוש בגלגל גם באופן אינדיבידואלי (למשל נוכח מצבי
לחץ ומשבר או אירועים משמחים בחיי הילד) או בקבוצות קטנות בעבודה על סיטואציות
מיוחדות בחיי הגן (כגון מצבי קונפליקט בין ילדים) כאשר חשוב לברר את תחושות הילדים
ולשוחח איתם על כך.

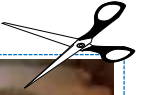
הפניות לתוכניות, הפעלות, ספרים, סרטים

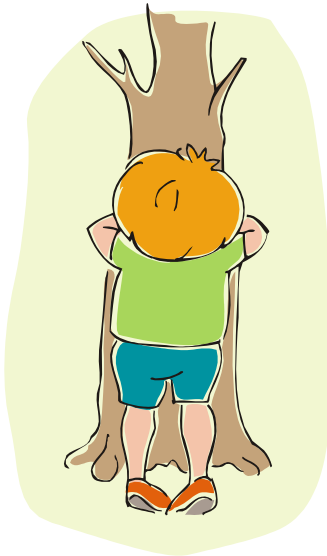
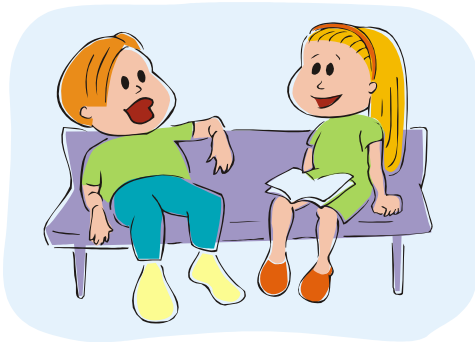
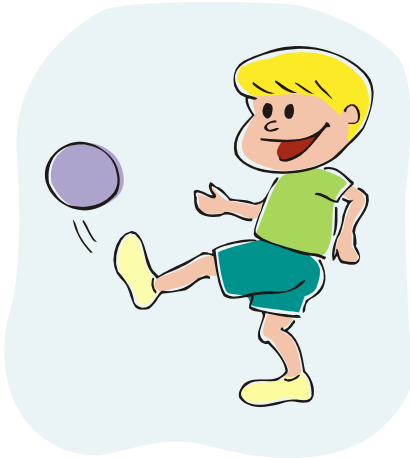
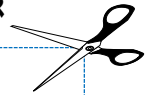
- תוכנית לגננת "על ילדים, רגשות וחברים", תש"ס הוצאת מעלות
- תוכנית לגן הילדים - "דוסו- הכרת העצמי"
- סדרת הטלוויזיה, "ארתור", עוסקת בכל פרק בהיבטים רגשיים של דמויות הסדרה, ובממדיהם
הבינאישיים.

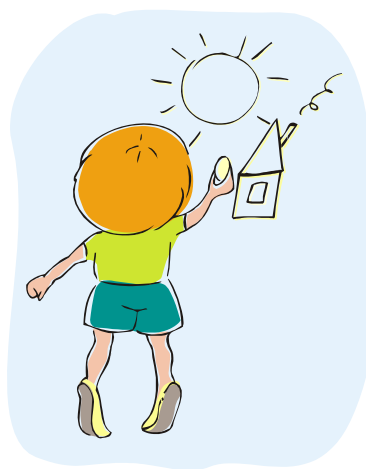
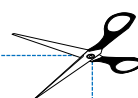


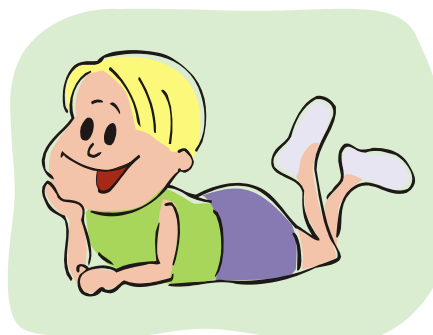
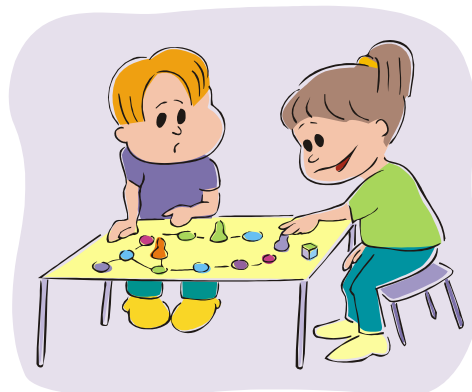
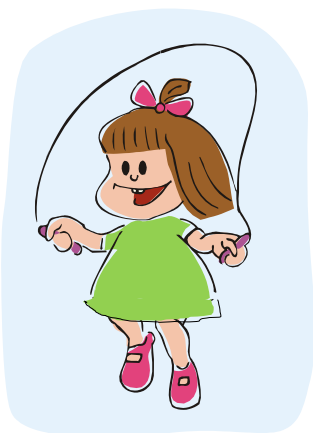
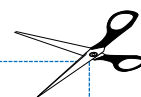


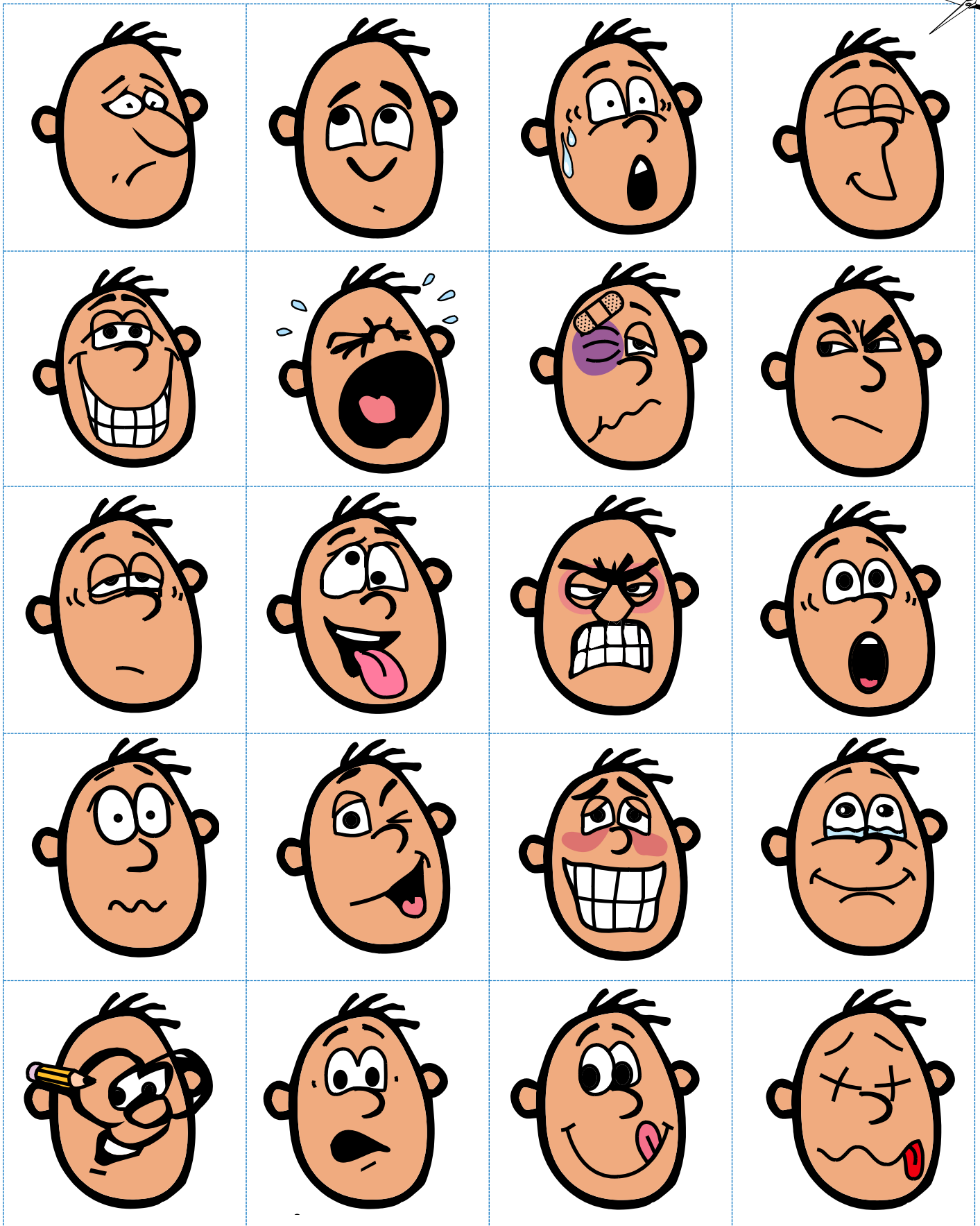
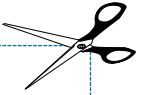












בנק רגשות

עליזות	רוגז	חרדה	כעס
זעם	בושה	אשמה	כישלון
שמחה	עצבנות	שנאה	קנאה
תקווה	אהבה	התלהבות	לחץ
בטחון	דאגה	מתח	עצב
שלוה	רחמים	אדישות	אשר
חשדנות	מבוכה	גאווה	חסר אונים
נקמה	נינוחות	רוגע	בדידות
אכזבה	פחד	חשש	

מפגש שלישי – זהות עצמית אישית

- מטרות:** 1. היכרות עם חוזקות פנימיות וחיצוניות - הכוחות שלי ו"חטיפי האנרגיה" שלי
2. הרחבת המודעות העצמית ולמידה מהצלחות

רציונל: למודעות לכוחות פנימיים יש חשיבות גדולה בגיבוש הדימוי העצמי של הילד, כמו גם לתרום להרחבת הזהות העצמית שלו ועולמו הפנימי. היכרות עם החוזקות האישיות והשימוש בהן מאפשרים לאדם להגביר אופטימיות, ביטחון עצמי ורווחה נפשית, מסייעים בהשגת מטרות ובאופן כללי מספקים תחושת כיוון בחיים. בנוסף, היכולת ללמוד מהצלחות וממצבים בהם היינו במיטבנו על בסיס קבוע ומתמשך מעצימה ומקדמת התפתחות והתמודדות חיובית.

מהלך הפעילות:

1. **סבב קצר לפתיחה** - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם
** במפגש היום אנחנו נתייחס לחשיבות ההיכרות עם החוזקות האישיות, כחלק מזהות עצמית אישית. חיים מלאי משמעות, סיפוק וחוסן נפשי מבוססים על מודעות ושימוש בחוזקות ובכוחות הייחודיים הקיימים בכל אדם.

** המנחה מקריאה את השיר (כדאי לחלק מצולם לכל משתתפת):

שיר: אני אוהב / יחונתן גפן

אני אוהב שוקולד ועוגות גבינה
וארטיק וסוכריות ותות גינה
אני אוהבת ימי הולדת ושקיות עם דברים טובים
ואת השמש ואת הירח וגם כמה כוכבים .

אני אוהב את החורף ואת הקיץ ואת הסתיו
ואת האביב ואת מה שעכשיו
אני אוהב את גלית בעיקר עם צמות
ואת זאת עם הנמשים ואת זאת עם הגומות .

אני אוהב את אמא ואת אבא גם
ואת שולה הגננת ואת הדודה מרים
אני אוהב את סבא ואת סבתא אני אוהב את אחותי
אבל הכי הכי הרבה אני אוהב אותי.

חיבור אישי - שיתוף פתוח :

מה השיר הזה מעלה בך? האם הדברים שאהבתן כילדות השתנו מאז ועד היום? עד כמה אנחנו עוזרות לשאול את עצמנו מה אני אוהבת? מה עושה לי טוב? (דברים קטנים וגדולים) מהם "חטיפי האנרגיה" שלי שממלאים אותי?

2. פעילות - "הדברים האהובים עלי":

בחדר יפוזרו מגזינים, חומרי יצירה (טושים, מכחולים וצבעי גואש, מספרים, דבק וכו'). המשתתפות יונחו לצייר, לכתוב ו/או לגזור מהעיתונים תמונות ש"מדברות" אליהן - מקומות, אנשים, ציטוטים וכו', אשר מייצגים עבורן "חטיפי אנרגיה" שהן אוהבות ומעניקים להן כוח.

שיתוף - איך היה עבורכן תהליך הזיהוי של הדברים "שאני לא יכולה בלעדיהם"? , "שמעניקים לי כוח" האם הפתעת את עצמך? האם בעיקר מדובר בדברים פנימיים בתוכי או חיצוניים? בתחום המקצועי, האישי, האיזון ביניהם? האם התעוררו אצלך תובנות אישיות בעקבות התהליך? עד כמה את מצליחה להכניס "חטיפי אנרגיה" כאלה במהלך היום-יום? יש לנו בתרגיל הזה הזדמנות לפרק את מה שיוצר לנו תחושת מיטביות, את מה שעושה לנו טוב, למרכיבים קטנים ולראות איפה אנחנו נכנסים.

למחשבה:

עד כמה אנחנו שואלות את הילדים במהלך היום מה נותן להם אנרגיה ומה הם אוהבים? עד כמה יש להם אפשרות לבחור להסתכל על דברים שהם אוהבים? - אלמנט הבחירה הוא חשוב מאוד, גם כמבוגרים וגם ילדים - תמיד יש לנו בחירה על מה להתבונן ואיך להגיב, ומה יהיה השיח הפנימי (או המופנם) שלנו עם עצמנו. חשוב לעודד בחירה אצל הילדים, ולו באופן מינורי - מתן כמה אופציות שמהן ניתן לבחור יוצר תחושת שליטה ואוטונומיה.

כיצד לדעתכן ניתן להעביר פעילות שמכוונת את הזרקור למקום המטפח מודעות ל"חטיפי האנרגיה" של הילדים? (למשל, פאזל ריק כשעל כל חלק מציירים או מדביקים משהו שאוהבים, שנותן כוח...).
המנחה: עצם הדיאלוג עם עצמי ביחס למקומות שמחזקים אותי ונותנים לי אנרגיה הוא משמעותי מאוד. עם זאת, לא מספיק לדעת רק מה עושה לנו טוב ומה מחזק אותנו. לכל אחד מאיתנו יש גם חוזקות, נקודות חוזק ייחודיות שאם נהיה מודעים להם ונעצים אותן נוכל לצמוח ביתר שאת. רובנו נוטים להתמקד יותר בחולשות ("קול המבקר הפנימי") ופחות בחוזקות, אולם מחקרים רבים הראו שכאשר אנחנו מתמקדים בחוזקות שלנו אנחנו צומחים.

3. פעילות - "כדור רשת":

הקבוצה יושבת במעגל גדול. תוך שהיא מחזיקה בקצה החוט, המנחה זורקת כדור חוטים / צמר לאחת המשתתפות תוך שהיא אומרת בקול תכונה חיובית / חוזקה שלה, או מה היא נהנית / אוהבת לעשות (ניתן לחזור על הפעילות במפגש האחרון של הסדנה והפעם לאתגר את המשתתפות לזהות בכל אחת אחרת חוזקה ולהכריז עליה). המשתתפת שתופסת את כדור הצמר חוזרת על הפעולה עם משתתפת אחרת, עד אשר כל משתתפת נכללת ברשת החוטים.

דיון - איך היה? האם היה קשה למצוא תכונה חיובית / חוזקה שלך? (תוכן)

לפי מה זרקת את הכדור? האם למישהי שהכרת קודם? האם למישהי שרצית להכיר? (תהליך)

אפשרות נוספת - להתמסר בכדור או בבלון מנופח - כל אחת אומרת מילה או משפט מחזק ששמעה בילדותה והשפיע עליה. כיצד זה גורם לנו להרגיש כשמישהו רואה אצלנו נקודת כוח ומעצים אותה?

4. פעילות מסכמת: המשתתפות מונחות להיזכר בסיטואציה / תקופה שבה הרגישו במיטבן (עדיף כזו שלקחו בה חלק פרואקטיבי ופעיל), ומשתפות בזוגות. כל אחת בתורה מספרת ומקשיבה. בתפקיד המקשיבה, חשוב לנסות לסייע למספרת לזהות מה אפיין את הסיטואציה, מה היו התנאים הפנימיים והחיצוניים שאפשרו לה להרגיש במיטבה, מה גרם לה להרגיש כך...

המנחה - שאלות לדיון: איך היה? האם גיליתן משהו חדש על עצמכן? לרוב כשמספרים על סיטואציה שבה חשנו במיטבנו או על משהו שהצליח לנו וגרם לנו התלהבות, שם באות לידי ביטוי החוזקות שלנו. האם וכיצד ניתן להעביר פעילות דומה עם הילדים?

לסיכום: התייחסנו במפגש היום לחשיבות המודעות העצמית לנקודות החוזק שלנו באמצעות למידה מהצלחות שלנו, ול"חטיפי האנרגיה" שמעצימים אותנו. החיבור בין המקומות שאנחנו חזקים בהם לבין המקומות שעושים לנו טוב (- מחזקים אותנו) יוצר את "תפקוד השיא" שלנו, בו אנחנו יכולים להיות במיטבנו.

רקע תיאורטי

רובנו נוטים להתמקד יותר בחולשות ופחות בחוזקות, אולם מחקרים רבים הראו שכאשר אנחנו מתמקדים בחוזקות שלנו אנחנו צומחים. היכרות עם החוזקות האישיות והשימוש בהן מאפשרים לאדם להגביר אופטימיות, ביטחון עצמי, פרודוקטיביות אישית, רווחה נפשית, אותנטיות, מסייעים בהשגת מטרות ובאופן כללי מספקים תחושת כיוון בחיים. המחקר אף מראה כי זיהוי חוזקותינו ושימוש בהן מעלה את רמת הרווחה הנפשית שלנו לאורך זמן ומחזק כוחות התמודדות. החוקרים פיטרסון וסליגמן (2004) חיברו ספר בשם חוזקות אופי ותכונות טובות Character Strengths and Virtues (CSV). כמשקל-נגד לספר ה-DSM (מדריך אבחוני סטטיסטי להפרעות נפשיות), ה-CVS מהווה את הניסיון המשמעותי הראשון של קהילת המחקר לזהות ולהגדיר מהן התכונות והמאפיינים הפסיכולוגיים החיוביים עבור בני אדם. בדומה ל-DSM של הפסיכולוגיה הכללית, ה-CVS נותן מסגרת תאורטית העוזרת לפתח יישומים מעשיים עבור הפסיכולוגיה החיובית. הספר מגדיר שישה סוגי תכונות חיוביות המורכבות מעשרים וארבעה חוזקות ומידות טובות שנמצאו כראויות בתרבויות שונות לאורך ההיסטוריה:

1. חכמה וידע: יצירתיות, פתיחות מחשבתית, אהבת לימוד, פרספקטיבה.
2. אומץ: גבורה, דבקות במטרה, יושרה, חיוניות.
3. אנושיות: אהבה, טוב לב, אינטליגנציה חברתית.
4. צדק: אזרחות, הוגנות, מנהיגות.
5. איפוק: סלחנות וחמלה, ענווה, זהירות, שליטה עצמית.
6. התעלות: יופי ומצוינות, הכרת תודה, תקווה, הומור, רוחניות.

הספר מסכם את המחקר שערכו פיטרסון וסליגמן שבסיומו פיתחו כלי מחקר בשם VIA - Values in Action שמהווה כיום כלי האבחון המקיף ביותר בפסיכולוגיה חיובית.

רעיונות לריטואלים ישימים בגן:

הכנת "פוסטר" אישי של כל ילד - בקבוצות קטנות באופן חופשי לשים חומרי יצירה, גזרי עיתונים ומגזינים, צבעים, דבק, מספרים, שמיניות בריסטולים וכו'. הילדים יקבלו בריסטולים אישיים עליהם כתובים שמותיהם וידביקו גזרי עיתונים שמתאימים לתיאור העצמי שלהם באופן יצירתי ("מי אני": מה אני אוהב, מה אני נהנה לעשות, במה אני טוב, מה מיוחד אצלי... - שאלות שלא תמיד אנחנו שואלים ועצם השאלה יוצרת מיקוד שונה אצל הילד), יציירו וכו'... - שיתוף בקבוצה הקטנה. לחילופין, כל ילד יכול לצייר את כף היד שלו (ניתן להיעזר בגננת או בחבר לשם כך) ולקשט. בקבוצה הקטנה לשתף משהו חיובי ומיוחד אצלו לכל אצבע מבין חמש האצבעות. הגננת תסייע בשיקוף, תיוון ובהמשגה של הדברים הנאמרים ע"י הילד ("אתה מתכוון ש...", "מתי זה בעיקר קורה?", "זה נשמע שהיית ממש איכפתי / סבלני...") ואף תנסה לסייע בהרחבת הפרספקטיבה תוך מתן דוגמאות ספציפיות רלוונטיות מחיי הגן ("אמרת שאתה אוהב לעזור לאמא בבית, ובאמת שמתי לב שאתה גם מאוד עוזר לחברים פה בגן. למשל אתמול בחצר...").

הצעה לעבודה עם ילדים מאתגרים - לבדוק עם עצמי מדוע קשה לי עם אותו ילד, מה הוא מעורר בי, כיצד אני יכולה לעבוד על קבלה שלי אותו כאדם שלם? אם אצא מנקודת הנחה שבכל אחד יש משהו טוב, מה בכל זאת בילד הזה מוצא חן בעיני, ואיך אני יכולה להעצים זאת? (לפעמים צריך להתאמץ כדי לזהות דברים חיוביים. התחילי מהקטנים או השוליים ביותר ונסי להיות ספציפית ככל האפשר - "כשהוא עושה / אומר...". ניתן להשתמש ברשימת החוזקות כדי להעלות רעיונות מה מהן עשויה להתאים). עצם הבחירה להתמקד בדברים החיוביים אצל הילד יוצרת גישה שונה ו"ספיראלה עולה" של רגשות חיוביים. זיכרי, ילד אהוב מעורר אהבה...

ריטואל "למלא את הדלי" - מומלץ לייסד בגן ריטואל קבוע שכולל התייחסות חיובית של הילדים זה לזה שהיא מוחשית ויש לה נראות פיזית בגן, לדוגמה באמצעות "סוכריות" (על הלוח בריסטולים דמויי סוכריות עם שמו של כל ילד) או "דליים" עם שמות הילדים כאשר ה"טיפות" בדלי הן מחמאות, חיזוקים וזיהוי חוזקות ליצירת שפה חיובית בין הילדים לבין הצוות החינוכי בגן. ניתן לחלק לילדים (ואף להורים באסיפת הורים ראשונה שיכינו לילדיהם) בסוף היום (או בתחילת יום) "טיפה" שאותה הוא בוחר לתת לילד אחר עם הסבר מדוע ("בחרתי לתת לך טיפה היום משום ש... עזרת לי / שיתפת אותי במשחק, וכו') - כאשר הגננת מדגישה שכל ילד מקבל "טיפה" חיובית כזו. את ה"טיפות" מכניסים הילדים לתוך ה"דליים" האישיים.

- ניתן לעודד את הילדים להכין "סוכרייה" כזו לחבר חדש שהצטרף לגן, חבר חולה, ו/או ביום ההולדת. המטרה היא לעודד שיח של חוזקות והיכולת לראות אצל האחר נקודות כוח ולהעצימן.

(נספח 3/א')

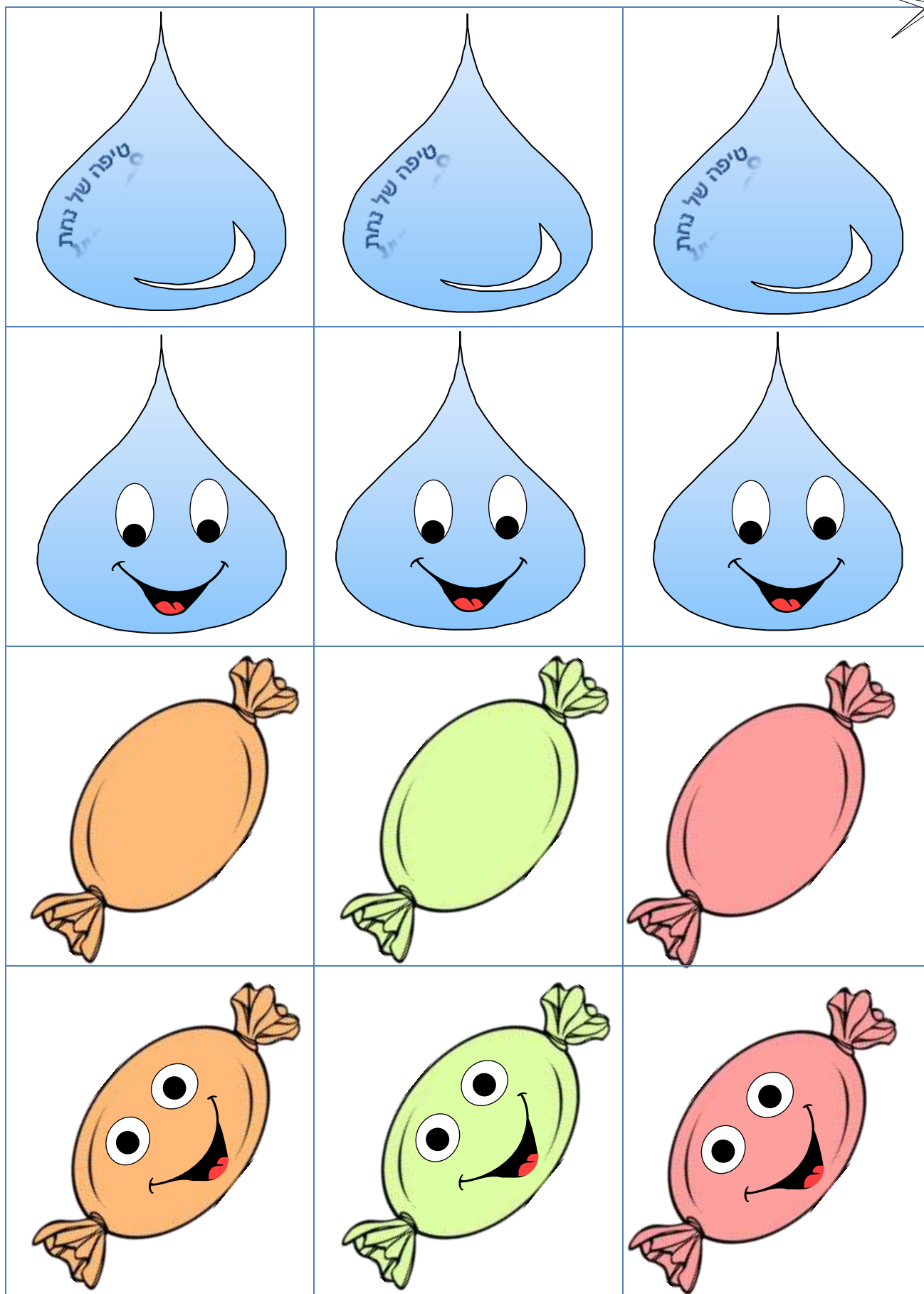
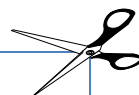
ספרים מומלצים - אקספלורציה של האני והיכרות עצמית:

- הביצה שהתחפשה / דן פגיס
- הבית של יעל / מרים רות
- הדג שלא רצה להיות דג / פאול קור
- הפיל שרצה להיות הכי / פאול קור
- מפתחות הקסם של דידי / ליאור אבורמן
- דמעות ורודות / חנה גולדברג

שיר / קליפ מומלץ:

"בכל אחד יש משהו מיוחד" - שיר מתוך פרויקט של "רחוב סומסום" שכולל מסרים יפים על הכרת האחר, חוזקות ייחודיות, אמונה בעצמי ועוד. ניתן להשמיע / להראות לילדים ולעורר דיון בעקבותיו:

<http://www.youtube.com/watch?v=idVOhtjaWF8>



מפגש רביעי - זהות עצמית אישית, מגדרית ומשפחתית

מטרות: 1. הרחבת המודעות להיבט המגדרי בזהות העצמית

2. חידוד זהות משפחתית

רציונל:

המפגשים עד כה במסגרת הזהות העצמית התייחסו בעיקר לגרעין האינדיווידואלי-הפרטני. אולם, הזהות העצמית שלנו מורכבת ממעגלים נוספים, כגון מערכת היחסים שלנו עם שלל התפקידים שלנו (אישה, בת, אמא, אחות, רעיה, גננת...), וכך גם הילדים. בתהליך החברות, תהליך שבו החברה מכינה את הפרט לחיים בחברה נתונה, סוכנים שונים כגון המשפחה וגן הילדים מעבירים לפרט מסרים אודות התפקידים החברתיים שעליו למלא. המודעות למעגלים אלו והשפעותיהם מאפשרת הרחבת והעמקת ההיכרות של האדם עם עולמו הפנימי וזהותו העצמית.

מהלך הפעילות:

1. פתיחה: התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן

בעקבות המפגש הקודם

2. "כמו בבושקה רוסית"

המנחה תקריא את הקטע הבא :



חיבור אישי - שיתוף כתוח :

מה הקטע הזה מעלה בכן? למישהי יש זיכרון מיוחד מאמה, סבתה או דמות מיוחדת שהשפיעה עליה - מהילדות ועד היום?

"בבושקה של זהויות": כל משתתפת תקבל כמה דמויות של בובות "בבושקה" בגדלים שונים, ומתבקשת לרשום על דפים/מדבקות מרכיבים שונים בזהותה (למשל, אישה/יהודייה/בת/חברה/אחות/גננת...). ולהדביקם על הדמויות לפי סדר חשיבותם, כאשר המרכיב המשמעותי ביותר עבורה יודבק על הדמות הגדולה ביותר. בסיום המשימה, יתחלקו המשתתפות לזוגות וידונו במרכיבי הזהות של כל אחת. בנוסף, יתייחסו המשתתפות לדמויות משמעותיות שעיצבו את תפיסת הזהות העצמית שלהן בהקשרים ובתקופות שונות לאורך חייהן (למשל, ממי הושפעה ביחס לבחירות הקריירה שלה, ביחס לזהותה כאישה, כאם או כרעייה ועוד).

דין במליאה: האם מישהי למדה על עצמה משהו חדש בעקבות הכנת מיפוי התפקידים בהם היא לוקחת חלק והכנת הבבושקות? האם השיח בזוגות הוסיף נדבך נוסף? תובנה חדשה? האם, מי וכיצד השפיעו עליכן דמויות שונות בגיבוש הזהות המגדרית, המקצועית, המשפחתית שלכן?

3. "מסע בזמן":

למנחה: תרגיל זה איננו פשוט ולעיתים עלול להעלות תכנים רגישים מאוד. חשוב להנחות מראש את המשתתפות שכולנו חווים מסרים חיוביים וגם שליליים, וכולם משפיעים עלינו. על כן חשוב לבחון עד כמה נכון לגנות לשותף ולהעמיק בעיסוק במסרים מסוימים, או לבחור במסרים שיותר נוח להתמודד איתם במסגרת הקבוצה.

כעת נעמיק קצת יותר את ההיכרות שלנו עם עצמנו ועם המסרים שספגנו לאורך הדרך באמצעות "מסע" קצר בזמן. דמיינו שאתן נמצאות בתחנת רכבת דמיונית שלוקחת אתכן למסע בזמן. אתן מתיישבות והרכבת מתחילה לנוע אחורה, ואתן יכולות לראות דרך החלון את עצמכן, בצבא, בתיכון, בבית ספר יסודי, בגן. אתן חוזרות אל בית ההורים - כשאתן נזכרות בעצמכן אתן נזכרות במשפטים שנאמרו על ידי אמא ואבא שלכן אולי על ידי אחים או אחיות, דודים או דודות, אתן נזכרות באירוע שקשור לאותה תקופה, לאמירה שהופנתה לעברכן ואותה אתן זוכרות. אין צורך לחפש אירוע מיוחד. כעת, התמקדנה באמירה או אירוע שאתן זוכרות וקשור למסר שהופנה לעברכן **בנושא של מי אתן יכולות להיות/ באיזה מקצוע לבחור/ איפה רואים אתכן בעתיד.**

אתן לכן דקה להיות עם הזיכרון הזה. פתחו לאט את העיניים וחזרו לחדר.

א. כל אחת כותבת על דף מסר/ים / היגדים/ משפטים שהיא זוכרת שנאמרו לה על ידי הסביבה הקרובה שלה (ושנוח לה לספר עליו/הם).

ב. עבודה ברביעיות - כל אחת משתפת בסיפור האישי שלה ובהיגדים שעלו.

ג. חברות הקבוצה מוזמנות לבדוק האם יש קשר בין הסיפור האישי לסיפורים של שאר חברות הקבוצה. האם יש עקרונות, נושאים, מושגים/מסרים שעולים שיש ביניהם מכנים משותפים מעבר לסיפור האישי של כל אחת.

ניתן להתייחס למסרים על פי הנקודות הבאות:

- מה הייתה משמעות המסר לאדם שהעביר אותו?
- איזו השפעה הייתה, אם בכלל, למסר על המשך החיים שלי? על בחירותיי? על תהליך קבלת

החלטות שלי?

- האם זכורים לי מסרים נוספים שהעבירו לבנים או בנות אחרים בסביבתי, אחים/אחיות, חברות וחברי ילדות? האם היה הבדל במסרים לבנים לעומת בנות?
- האם היה שוני במסרים שהעביר לי אבא לעומת אמא?
- האם המסר עדיין משמעותי בעיניי? עד כמה הוא משפיע על הזהות שלי?
- ד. חברות הקבוצה מעלות מושגים/מסרים שעלו לשיתוף במליאה. מסרי אמא - מסרי אבא, מסרי בנים - מסרי בנות.

שלב שני: דיון

- כל קבוצה מעלה לדיון את המושגים שעלו באמצעות הסיפורים השונים.
- בדיקת המושגים בהתייחסות לנושא המגדרי - האם יש קשר בין היותנו נשים למסרים שקבלנו מהורינו ולבחירות שבחרנו בחיינו האישיים והמקצועיים.
- מהי המשמעות של היותנו נשים שבחרו במקצוע הגננת? מה המשמעות של היות מערכת החינוך מורכבת מנשים? האם אנחנו רואות חלוקה מגדרית בעולם העבודה? בחלוקת תפקידים במשפחה?
- כיצד אנחנו מעבירים מסרים חינוכיים? כיצד אנחנו מעבירים מסרים לציפיות שלנו מהילדים שלנו? האם המסרים הללו הם תלוי מגדר? האם הם דומים או שונים מהמסרים שאנחנו קיבלנו?
- חשוב להרחיב ההתייחסות לזהויות המגוונות של הילדים, כגון: בן/בת, אח/ות, חבר/ה, זכר/נקבה, מוכשר בציור / כדורגל, וכו' - חשוב לסייע לילדים לראות את המשותף בתפקידים ובזהויות שלהם, כמו גם את הייחודי שבכל אחד מהם.
- במסגרת הדיון, חשוב לחדד את מודעות הגננת גם לפרקטיקות הקשורות לנושא המגדר בגן, כגון איך היא מחלקת תפקידים, מי הולכת/ת לפינת קוביות ומי לפינת המשפחה, האם מכינה תג רופא/אחות? האם היא מזמינה רק בנים לתלות תמונות ורק בנות לבשל? היבט נוסף מתייחס למשחק ספונטני של הילדים בגן - חשוב שהגננת תיתן את דעתה האם הילדים באופן ספונטני מתוך עצמם מחלקים את הגן למרחב של בנים (קוביות) בנות (משק הבית)? מהן התבניות המגדריות שחוזרות על עצמן בחלוקות התפקידים בגן? חשוב לעודד את הבנות ואת הבנים לחשיבה רחבה ולא קונפורמית לגבי השאיפות והפנטזיות שלהן לפתוח בפני בנות אפשרויות לשאוף לממש את עצמן גם במקצועות שנחשבים גבריים ולתת לבנים לגיטימציה להתנסות בתפקידים שנחשבים נשיים.

רקע תיאורטי

בהגיעם למערכת החינוך - הילדים הצעירים כבר נושאים עמם תמונת עולם של עצמם כבנות או כבנים. על הנורמות ועל הציפיות הנגזרות מתמונת עולם זו. מה יאה לבת ומה אינו יאה, מה מותר לבן

ומה זוכה לביקורת, למי סולחים ביתר קלות וממי מצפים להפגין אחריות ושליטה, מי אמור להצליח באיזה תחום, ועל פי אילו תבניות יצוקות מראש יכוונו חייו המקצועיים בבגרותו.

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

חשוב לציין כי לרב בני האדם המגדר הוא רקע, משהו שקיים תמיד ואין נותנים עליו את הדעת, ולא מייחסים לו משמעות פסיכולוגית, חברתית או פוליטית.

אדוארדס (2000) מתארת את התפתחות רכישת הידע על תפקידי המינים אצל ילדים: ילדים צעירים בגיל שנתיים עד שלוש משתמשים במונחים "ילד" ו"ילדה" כתוויות סיווג פשוטות. בגיל ארבע לערך הילדים מתחילים לבנות את הרעיון כי "בנות" ו"דברים של בנות" מנוגדים, בדרך כלשהי, ל"בנים" ול"דברים של בנים".

כבר בגילאי 4-5 מחזיקים הילדים באמונות סטריאוטיפיות - מה מתאים לבן ומה מתאים לבת. ניתן לזהות בקלות את התכתיבים החברתיים של החברה בכללה בצפייה בגן:

בנות משחקות יותר בבובות, במשחקים שקטים, נראות בבגדים מסודרים יותר ובמשחקים המייצגים השארות קרוב לבית. הן מגלות אמפתיות למצוקה, יכולות לשאול שאולות כמו - מה דעתך שנעשה את זה...? דבר שעשוי למנוע הסלמה. הן משתמשות בהתנגדות מילולית, משחקים אינטימיים, משחק סוציו-דרמטי מורכב ורב יותר. נראות לעיתים קרובות עם חברה אחת או שתיים. מרבית לספר סיפורים/סודות. משחקות בצעצועים הקשורים לביטויי לשוני ולחיי משפחה.

לעומתן הבנים - מרבים לשחק במכוניות, במשחקים קולניים, משחקם מתאפיין במשחקים שמייצגים ריחוק והרפתקנות. משחקם של הבנים מאופיין בקבוצות גדולות - שיש בהם היררכיה - "ראש קבוצה" - אומר מה לעשות, הם משתמשים במרחב - בחוץ, משחק אגרסיבי מאופיין בתחרותיות-מנצחים ומפסידים, מגלים יותר התנהגות תוקפנית, תובענית בניהול קונפליקטים - "תן לי את זה...".

לא כל הילדים יפתחו התנהגויות אלו - תגמול ועידוד משפיעים על העדפות של בנים ובנות. נמצא שכאשר מבוגרים צופים במשחקיהם של ילדים צעירים, הילדים מרבים לבטא התנהגות מגדרית מובהקת (כוכבי ורביב, 2007)

ההנחה הבסיסית בפרק זה היא שהחברה בוחרת אילו תכונות לטפח או לפסול אצל בנים ובנות עם לידתם. מובחנות זו שעושה החברה, מונחית על ידי תפיסות מסורתיות אודות תפקידי המינים, ולעיתים יכולות תפיסות אלו לגרום עוול לשני המינים כאשר יש להם כישרונות ונטיות השונים מציפיות החברה.

על הגננת מוטלת האחריות לשנוי הסביבה הלימודית ולמתן הזדמנויות שוות לבני שני המינים. אולם, על מנת שיתבצע תהליך של שנוי, טוענות שחר וזך (2000) נחוצה הכשרה בסיסית אשר תביא לגננת את מודעות הנושא. כמו-כן על הגננת לגלות התלהבות אשר תשפיע על המתרחש בגנה. כלומר, ככל

שהגגנת תתלהב מהנושא כך תיצור יותר הזדמנויות שוות לשני המינים ותחנך לשוויון בצורה חווייתית ומגוונת ובכך תמנע את גיבוש העמדות המינויות אצל הילדים.

חשוב לציין כי הגגנות, כסוכנות חברות בגיל הרך מהוות ציבור שלמעלה מ-90 אחוז ממנו הן נשים. ניתן לומר כי המפתח לשינוי ההבניה החברתית מצוי בידינו, הנשים, התייחסות להיבט המגדרי ושינוי בהתייחסויות חינוכיות לכל אחד ואחת הוא שיביא בסופו של דבר לעיצוב תפיסות ערכיות שוויוניות בחברה כולה ויתרום למיצוי הפוטנציאל והשאיפות של בני שני המינים, ובכך - לחברה טובה יותר.

סביבת הגן מזמנת פעילויות שוות לבני שני המינים וחשוב לנצל זאת כחינוך לשוויון הזדמנויות בין המינים ולא רק כפעילות חווייתית של בנים ובנות.

בנוסף, לעיתים נראה כבר בגיל הרך נטייה של ילדים לשחק במשחקים המשוויכים בצורה סטראוטיפית לבני המין השני, לדוגמא: בנים שאוהבים לשחק בפינת הבובות, להתחפש עם שמלות להתאפר... חשוב לתת מקום לכך בסובלנות וברגישות.

חינוך לשוויון הזדמנויות בגן ויצירת סביבה לימודית, שתעודד שוויון בין המינים הם אלו שישפיעו על עמדות ותפקידים של שני המינים בחברת הילדים בגן ואחר-כך בחברה בכלל.

*** הפסקה

4. "אני ומשפחתי"

כפי שראינו בפעילות הקודמת, המשפחה (הגרעינית והמורחבת) משחקת תפקיד משמעותי בגיבוש הזהות העצמית שלי כאדם, כאישה וכגגנת. הדבר בולט פי כמה וכמה עבור הילדים אשר עבורם המעגל המשפחתי הוא הדומיננטי ביותר בין מרכיבי הזהות שלהם, ועל כן ההיכרות של הילדים עם משפחתם, על היבטיה השונים, היא משמעותית במיוחד (לא רק ביום המשפחה...).

"מתנה משפחתית" - פעילות יצירה

בחדר יפוזרו חומרי יצירה והמשתתפות יתבקשו להכין "מתנה" אישית לאדם יקר במשפחתן ללא מילים - לבטא באמצעות צבעים, טושים, תמונות מעיתונים, פלסטלינה ועוד, "מכתב תודה" (מדוע אותו אדם חשוב לה, מה למדה ממנו, מה היא רוצה לומר לו, וכו'). בסיום ההכנה, המשתתפות ישתפו בתוצרים שהכינו ויספרו על התהליך - איך היה לבחור אדם מהמשפחה שיקר ללבה, מדוע בחרה באותו אדם, כיצד חוותה את התהליך של "מכתב תודה" כזה ללא מילים? מהו הערך המוסף בפעילות כזו, בהבעה יצירתית שאינה מילולית ביחס לנושא זה? האם וכיצד ניתן להעביר תהליך דומה לילדים בגן? (יש כאן משום התנסות שלנו הגגנות בחוויה של בחירת אדם שיש לו מרכיב משמעותי בזהות העצמית שלנו, חקירה של מיהו אותו אדם עבורנו, וניסיון להביע זאת מבלי המשגה או המללה - בדומה לילדים).

- מומלץ לערוך ערב הורים המחדד את ההשפעות שיש להורים על תפיסות הזהות של הילד כולל התפיסות המגדריות (כשהמוקד הוא הרחבת הזהויות - מה המקום שלי כמשפחה בפיתוח זהות עצמית אצל הילד). ניתן לעודד את הילדים להכין "מתנות" משפחתיות כאלה להוריהם או לשאר בני המשפחה ולהשקיע מחשבה בתהליך ההכנה. ניתן גם להפוך זאת לפעילות משפחתית: לחפש יחד תמונות משפחתיות, מזכרות מאירועים או מטיולים משפחתיים וליצור קולאז' או פוסטר שמתאר את הזהות המשפחתית של הילד - אני ומשפחתי (מקומי במשפחה, מה אני אוהב לעשות עם המשפחה, וכו'). מעבר לחוויה המיוחדת של השיח וההיזכרות המשותפת שהפעילות מעוררת, יינתן לכך מקום במרחב הגן (קיר שיוחד לכך) ו'או ניתן להציע שכל ילד יעמוד לזמן קצר בפני הילדים במפגש הקבוצתי, יציג את הפוסטר ויספר על משפחתו. באופן זה ניתן לעודד תחושת מסוגלות עצמית, ליצור תחושת העצמה ואף לתת לגיטימציה לסוגים ומבנים שונים של משפחות (חד-הוריות, חד-מיניות...).

לסיכום, במפגש היום נגענו במרכיבים שונים בזהות העצמית שלנו. כפי שראינו, המרכיבים השונים של זהותנו מקופלים ושוכנים בתוכנו כמעין "בבושקות" בגדלים, דגשים ומינונים שונים, שעשויים להשתנות במהלך חיינו. מלאכת הרכבת פסיפס הזהות העצמית שלנו מושפע פעמים רבות מדמויות משמעותיות, הן בסביבתנו הקרובה והן בסביבה הרחבה יותר של התרבות והחברה בה אנו חיות ופועלות. המודעות לחותם שמטביעות בנו דמויות משמעותיות שונות, החל מהורינו וכלה בדמויות החינוכיות שליוו אותנו היא חשובה מאוד לפיתוח הזהות שלנו. כך גם הילדים - הם מושפעים ממודלים לחיקוי בסביבתם, החל ממשפחתם הגרעינית והמורחבת וכלה בכך, הגננות. ההשפעה באה לידי ביטוי במילים שאנו אומרות, הדברים שאנחנו מחזקות (במישרין וגם בעקיפין), וגם במסרים שעוברים אליהם באופן התנהגותנו והתנהלותנו.

נספח - זהות מגדרית

מה קורה לבנות בגן?

החוקרת הפמיניסטית קארן מרטין ערכה מעקב מדוקדק אחרי האופנים בהם גננות בארצות הברית השפיעו על התנהגותם הגופנית של ילדים וילדות. היא עקבה בעיקר אחרי הדרכים השונות שבהן גננות חיזקו את נטייתן של רוב הבנות לפיקוח מתמיד על המראה החיצוני של עצמן, ואת הנטייה שלהן לצמצם את אפשרויות התנועה והפעולה. מרטין כתבה: "זה תהליך שבדרך כלל מתחיל בבית [אולם] תכנית הלימודים המובלעת של מערכת החינוך מעודדת בנייה של הבדלים גופניים בין-מגדריים ועוזרת להבדלים האלה להיראות כאילו הם טבעיים." ההמלצות המעשיות שנציג בהמשך נגזרות הן מהעקרונות שפירטנו למעלה והן מהמסקנות של מרטין.

דרכי עיצוב הגוף שמרטין תיארה היו:

טיפול תכוף בבגדים של הילדות - הגננות התערבו בתכיפות גדולה במטרה לסדר את הלבוש של הילדות, תוך יישור חלק זה או אחר בביגוד, הכנסת חולצה למכנסיים או לחצאית, איסוף שיער שהתפזר בגומייה, לעיתים גם בלי לומר קודם לילדה ובלי לבקש את רשותה.

חיזוק אחזקת גוף "רשמית", מכונסת יחסית, של הבנות. הגננות שמרטין חקרה העירו בקביעות לילדות על תנחות הישיבה שלהן ("שבי ישר", "אל תשכבי על השלחן") וכיוונו ילדות להחזיק את גופן בצורה יותר מבוקרת, פחות נינוחה ("אל תרוצי", "תאכלי יפה", "ידיים על הברכיים"). הכוונה צמודה יחסית של הפעילויות - הגננות ניהלו פיקוח שוטף יחסית על הפעילות של הילדות, תוך התערבות תכופה בבחירת המשחקים שלהן. הן נטו להציע להן הרבה פעילויות בישיבה ליד שלחן והותירו להן מעט זמן, יחסית, למשחק חופשי על פי בחירתן. הן נטו לבקש מהבנות לא לחזור שוב ושוב לאותם משחקים או לאותם צעצועים, והורו להן לגוון את המשחק, תוך הצעת פעילויות חלופיות. שוב, גם כאן, פיקוח מסוג זה הופעל על הילדות בתכיפות הרבה יותר גדולה מאשר על הילדים.

הגבלת השימוש בקול - הגננות הרבו להעיר לבנות על דיבור בקול חזק. הערות כאלה כוונו אישית לילדה מסוימת ("רווית, אל תרימי את הקול") ולא כללית, לקבוצה רועשת. הגננות גם העירו הרבה לילדות על טון הדיבור שלהן ("אם תבקשי יפה, ולא בטון כזה, אז אולי אני אקשיב לך", "לא שמעתי שאמרת 'בבקשה'", "מה אומרים?..."). מלבד טיפוח זרירות והססנות בשימוש בקול הדיבור, הגבלת הקול של הילדות גם צמצמה את טווח התנועה הגופנית שלהן, שכן הרבה פעולות כמו קפיצות או ריצה מלוות לעיתים קרובות בקריאות קולניות.

התערבות שוטפת בתנועה הגופנית - כשהעירו על דרך התנועה או ההתנהגות הגופנית של הילדות, הגננות נטו להציע או להורות בבירור לילדה מה לעשות במקום ההתנהגות שהופסקה. בכך הן צמצמו לא רק את החופש לבצע את התנועה המקורית, אלא גם את טווח האפשרויות החלופיות שהילדה חופשייה לבחור בו.

מרטין ציינה גם את השימוש הרב בצבעי לבוש (שמקורו בעיקר בבתי הילדים) להעמקת הבחנות בין שני המגדרים. היא מצאה ש-61% מהבנות לבשו פריט ורוד כלשהו בכל יום, בעוד שהבנים לבשו צבעי יסוד, שחור, ירוק זוהר וכתום, אבל לעולם לא ורוד. כמוכן, היא תיארה איך שמלות וחצאיות גורמות לילדות דריכות מתמדת ופיקוח בלתי פוסק על הלבוש של עצמן. שמלות יכולות להיתפס יותר בקלות ממכנסיים או להתרומם ולחשוף את התחתונים, כך שילדה שלובשת שמלה או חצאית נוטה להצטמצם יחסית בהיקף התנועה שלה, בסוגי התנועה שהיא תבצע (למשל, היא תימנע אולי מטיפוס או מזחילה) ובבחירת המשטחים שעליהן היא מתנועעת.

מה קורה לבנים בגן?

דרכי עיצוב הגוף של בנים שמרטין תיארה היו:

המעטה יחסית בטיפול בבגדים של בנים - הגננות המעיטו יחסית להתערב לצורך "סידור" הלבוש של הבנים, והניחו להם להישאר "עם חולצה בחוץ", עם מכנסיים מסובבים קצת, בשיער פרוץ וכדומה.

היעדר יחסי של הנחיות לנקוט אחזקה "רשמית", מכונסת - הגננות העירו לבנים הרבה פחות משהן העירו לבנות על תנחות הישיבה ואחזקת הגוף. ייתכן שחלק מהגורם לכך הוא הנחה מקובלת שבנים בכל מקרה לא צייתנים ולא כל-כך מקיימים הנחיות. על רקע זה הגננות סברו אולי שאין טעם להשקיע מאמץ ("ממילא הם לא מסוגלים לשבת רגע בשקט", "לא חשוב מה אני אגיד,

הם יעשו מה שהם רוצים"). מחקרים מראים כי ציפייה מילד שיחרוג מהכללים, היא נבואה המגשימה את עצמה.

המעטה יחסית בהכוונת הפעילות - הגננות לא הרבו להורות או להציע לבנים במה לשחק ונטו לא לעמוד על כך שלא יבחרו שוב ושוב באותם משחקים וצעצועים. ברוב המקרים, כשהן כן העירו לבן מסוים או קבוצה של בנים ש"צריך לשחק במשהו אחר" הן הניחו לבן או לקבוצה לבחור משחק חלופי, ולא כיוונו אותו/ם למשחק מסוים.

הגבלה מועטה יחסית של השימוש בקול - הגננות העירו לבנים על הרמת קול בתדירות קטנה יחסית - רק שליש מהתדירות של הערותיהן לבנות. כשהן העירו לבנים, רוב ההערות היו כלליות, לקבוצת בנים, ולא אישיות ישירות ("חבריה, תפסיקו לצעוק", "בבקשה להירגע, כולכם").

התערבות גופנית של הגננת בתנועה הגופנית - הגננות הרבו מאוד במתן הנחיות לבנים לגבי ההתנהגות הגופנית שלהם. הן התערבו כמעט פי שלושה בתנועה של הבנים מאשר בתנועה של הבנות. אבל רוב ההערות היו דרישות להפסיק תנועה מסוימת ללא הנחייה לגבי התנועה החלופית. הבנים נותרו חופשיים לבחור את כיוון השינוי. כמוכן, בחצי ממקרי ההתערבות, הבנים לא ציינו להוראה. ברוב המקרים הגננות לא המשיכו בדרישתן והתעלמו. גם כאן, אם כן, הבנים זכו בחופש בחירה גדול יחסית.

מצד שני, היו די הרבה מקרים בהן גננות התערבו גופנית כדי להפסיק התנהגות מסוימת. במקרים כאלה, הגננת בדרך כלל ניסתה לעצור או להזיז בן מסוים על ידי כך שהחזיקה בו, ובאותו זמן היא גם הוכיחה אותו בקול חזק או בצעקה. מחקרים מראים שסוג התערבות כזה (החזקה בכוח, צעקות) מצד מבוגר/ת המחזיקה את הכוח והסמכות בידיה, גורמת כנראה תחושות עזות של זעם והשפלה, ונוטה להוביל דווקא להתנהגות תוקפנית במקום לרגיעה.

Martin, Karin A. 1998. "Becoming a Gendered Body: Practices of Preschools." *American Sociological Review* 63, pp. 494-511. (תקציר תרגום עברי, מאת תמר שפירא).

זהות משפחתית - רקע תיאורטי

יום המשפחה הוא יום חג שאימצה התרבות הישראלית המודרנית. הוא חשוב ומשמעותי לילדים שכן, בניגוד לחגים אחרים הקשורים להיסטוריה רחוקה ולא תמיד מובנת, חג זה קרוב לעולמם. בעבר חגגנו את 'יום האם', היום מכנים אותו 'יום המשפחה'. שינוי השם מעיד על שנוי חשוב בתפיסה: ההכרה שלא רק אמהות מגדלות ילדים, לאב יש חשיבות רבה כמו לאם, וכן שילדים גדלים במבנים משפחתיים שונים ומגוונים.

למרות השנוי החיובי, לעיתים קרובות יום המשפחה נחגג בגנים כחג למשפחה הסטריאוטיפית, בעלת המבנה של: אבא אימא בת ובן (ולפעמים גם כלב או חתול). לעיתים הוא נחגג מתוך הנחה סמויה שכל משפחה מקיימת - או צריכה לקיים - חלוקת תפקידים מסורתית בין נשים וגברים: אבא הולך לעבודה ומפרנס, אימא מגדלת את הילדים, קונה ומבשלת אוכל, מנקה, מתחזקת ומטפחת את הבית. חלוקה זו כבר לא תואמת משפחות רבות, גם אם היא עדיין נפוצה בחברה, והיא בודאי לא צריכה להצטייר בעיני הילדים בתור הנוהג ה"נכון" וה"נורמאלי".

רעיונות לריטואלים ישימים בגן:

✚ תעודת זהות אישית - לחידוד המודעות של הילדים למרכיבים שונים בזהותם ניתן לעודד אותם להכין "תעודת זהות" אישית שתכלול תמונה שלהם, פרטים אישיים (שם, מקום מגורים, צבע עיניים, שיער...), מה הם אוהבים לאכול / לעשות בשעות הפנאי, תפקידים שלהם (אח, חבר, בן, בחוג...), לצייר את עצמם, ועוד. במסגרת התהליך אפשר לעורר דיון בנושא מהי זהות? ובשפת הילדים "מה זה אומר בשבילי "להיות אני"?"

✚ ניתן להשמיע את השיר "אני תמיד נשאר אני" ולדון עליו - יש בנו מכלול של מרכיבים, רגשות, תכונות, העדפות ושאפויות בתוך אותו "אני" אחד.

- אפשר לחשוף את הילדים לסוגי משפחות שונים ומגוונים (משפחה מרובת ילדים, משפחה ללא ילדים, משפחה חד הורית, משפחה מורחבת, משפחה שחיה בפיצול וכד')
- חשוב לתת מסר של לגיטימציה לכל סוגי המשפחות, כולן טובות, בכולן יש יחסי אנוש מורכבים, לפעמים אהבה, לפעמים מתחים, לפעמים קשיים ולפעמים שמחות גדולות ואושר רב.
- מומלץ לאפשר לילדים לספר ולתאר את המשפחה שלהם, לעזור להם להבין את ההרכב המשפחתי שלהם תוך כדי דיון שהוא אמיתי ורלוונטי לחיים שלהם.
- כדאי להשתדל להביא סיפורים לא סטריאוטיפיים על אורח חיים של משפחות שונות. סיפורים שבהם מבוגרים שונים מטפלים בילדים. ילדים מטפלים בילדים וכד'.
- אפשר לספר לילדים על השתנות תפקיד האימהות במשפחה, על החלוקה האי שוויונית בעבר ועל החלוקה המשתנה לכון של יותר שוויוניות בהווה.

✚ הכנת "משחק-לוח" משפחתי שיכלול שאלות שונות על ההיסטוריה המשפחתית ("באיזה גיל אבא פגש את אמא", "איפה נולדה סבתא"... (כאן חשוב להתייחס גם לקבלה של משפחות בהרכבים שונים), שאלות שנועדו ללמוד יותר על כל אחד מבני המשפחה ("מה המאכל האהוב על אמא" וכו'), ומשימות משפחתיות משותפות.

✚ יצירת "מפת הזהויות המשפחתיות שלנו" בגן - הגנת תכין מפה עולמית (או גלובוס) שעליו ינעצו הילדים נעצים (או דגלונים קטנים) במקומות המייצגים את המדינות מהן הגיעו המשפחה הגרעינית והמורחבת (הורים, סבים וסבתות). ניתן להדביק גם תמונות מאכלי עדה מתאימים. מומלץ להרחיב את הפעילות לערב משפחתי בגן שאליו יביאו ההורים מאכלים משפחתיים, מנהגים, מוזיקה ו/או תלבושות מאפיינות. באופן זה, יוכלו הילדים ללמוד על המורשת המשותפת של משפחתם וזה של זה.

✚ "עץ משפחתי" - כל ילד יקבל ציור של עץ ששורשיו מציינים את המשפחה המורחבת, ענפיו - את ההורים והדודים ופירותיו - את הילד/ה ואחיו/אחיותיו. הילדים יכולים לצייר ולהדביק לאורך העץ אלמנטים שונים המאפיינים את העץ המשפחתי (ימי הולדת, אירועים מיוחדים של המשפחה, שמות חיבה, תמונות, מאכלים ועוד).

✚ על מנת להרחיב את מושג ותפקיד העבודה בעיני הילדים, חשוב לעודד אותם ללמוד מהוריהם על חויית העבודה - מה משמעותי לי במקום העבודה, במה אני מוצא עניין, מקור גאווה וסיפוק, איך בחרתי את מקום העבודה שלי, ועוד. ניתן אף להזמין אבות ואימהות לגן לספר על מקום העבודה שלהם (תוך התייחסות גם להיבט מגדרי-סטריאוטיפי - התייחסות לחלוקת העבודה המקובלת על פי מגדר: האם מקום העבודה או התפקיד תואמים את החלוקה או חורגים ממנה).

ספרים מומלצים

- מעשה באפרוח שהלך לחפש אמא אחרת / ליון קיפניס
- אמא שלי הולכת לעבודה / ג'ולי שמעוני
- אבא עושה בושות / מאיר שלו
- מתי כבר אהיה גדול? / תמר הדר
- משפחה אחרת / מאיה בר מוחה גוזלי
- הנשיקה שהלכה לאיבוד / דבורה עומר
- כל אחד והמשפחה שלו / יהודה אטלס
- הלו הלו אבא / חנה הורן
- מפתח הלב / נירה הראל
- אחותי הקטנה / אהוד מנור

מפגש חמישי – זהות עצמית אישית

מטרות: 1. פיתוח דימוי גוף חיובי

2. ייצוג עצמי גופני בהתייחסות מגדרית

3. חידוד המודעות לביטוי גופני של רגש - איזון וויסות רגשי

רציונל: נושא הגוף מהותי מאוד בגילאי הגן. ילדים צעירים סקרניים לגבי הגוף שלהם וגופם של אחרים. ראשית הם ממפים את גופם ולאחר מכן הם בוחנים את ההבדלים בין הגוף שלהם לגופם של אחרים. סקרנות זו היא חלק מהתפתחות טבעית ובריאה של ילדים צעירים. לצד זה, חשוב לקחת בחשבון גם את השפעות החשיפה למדיה המעצבת דימוי גוף שאינו בהכרח מציאותי או רצוי. לאור זאת, חשוב לשמור על רגישות ביחס לסקרנותם ושאלותיהם של הילדים, לאפשר להם להכיר אותו כמו גם לשקף להם תמונה של דימוי גוף חיובי בכלל ובהיבט המגדרי בפרט.

המלצה: לפני קריאת מהלך המפגש מומלץ לקרא את הרקע התיאורטי והנספח למפגש 5

מהלך הפעילות:

1. פתיחה - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם.

במפגש הקודם דיברנו על המעגלים השונים שבהם אנחנו מתפקדות כנשים, כאימהות, כרעיות, כנשות מקצוע ועוד. מעבר למערכת היחסים שלנו עם התפקידים השונים שאנחנו לוקחות בהם חלק, אנחנו נמצאות במערכת יחסים גם עם הגוף שלנו. מחקרים רבים מראים שבין הגוף לנפש מתקיימת מערכת יחסים גומלין והשפעה הדדית - "נפש בריאה בגוף בריא". היום נתייחס לחשיבות המודעות להשפעות הללו.

[למנחה: נושא זה יכול להשלים את נושא ההיגיינה והבריאות הנלמדים בגן]

2. פעילות פתיחה -

המשתתפות יתחלקו לזוגות. כל אחת תתבקש לעמוד או לשכב על פלקט ארוך ושותפתה תצייר את הגוף שלה. לאחר שתסיים לשרטט את קווי המתאר של הגוף, כל אחת תתבקש לסמן או להדגיש איבר משמעותי שמאפיין חוזקה אצל בת-הזוג (למשל - עיניים: רואה הכל / את הפרטים הקטנים; אוזניים - הקשבה; לב - נתינה ועוד...). לאחר שהזוגות סיימו ניתן להחליף זוגות שיצייעו גם הם על נקודות חוזקה ויסמנו את אותו איבר שזוהה אן איברים אחרים המשקפים חוזקות. ניתן גם להרחיב לכלל המשתתפות כמעין תערוכה.

דיון: איך הייתה לכן הפעילות/ איך הייתה החוויה שציירו אותך? איך הרגשתן בזמן הפעילות ולאחריה? האם האיברים/ שסומן/ו היה/ו שונה/ים מזה/אלה שהייתן בוחרת בעצמן? האם גילית משהו חדש על עצמן? [ניתן לעורר דיון גם בנושא של גבולות הגוף, התנהגות במרחב, הצפת דימוי גוף - למשל, "הרגשתי שמנה כשציירו אותי", "זה לא דומה לי בכלל"...].

****** בפעילות הזו ראינו למעשה עד כמה הזהות שלנו קשורה גם כן לגוף - הרבה מאיך שאני תופסת את עצמי משתקף בגוף שלי: בשפת הגוף שלי, בהבעות הפנים... יש לנו גם הרבה ביטויים שמשקפים זאת: "כולי אוזן", "העיניים הם ראי לנפש", "לב רחב" ועוד.

[למנחה: תרגיל זה עשוי לעורר אי נוחות בקרב חלק מהמשתתפות. חשוב להיות רגישה לכך. להלן אלטרנטיבה לתרגיל זה:

מבעד למראה - ניתן לחלק למשתתפות מראות קטנות מסוגים שונים (מראת איפור, מראה פנורמית של רכב, מראה של בובה וכו'), או לדמיין מראה. כשאנחנו מסכלות על המראה, כמה מאיתנו מרוצות ממה שאנחנו רואות? כמה מאיתנו לא מרוצות? כמה מהדברים השלמנו איתם במהלך חיינו? מתוך כך חשוב להגיע בדיון לעד כמה זה רגיש להסתכל ולבחון את גופנו וכמה זה חשוב לערך עצמי. לתת מקום לקושי ומול זה להרחיב מה אני מרגיש נוח בגוף שלי או על מה אנשים מגיבים לי חיצונית - עיניים, שיער, חיוך, גובה... - ולנסות לחבר לעולמם של הילדים].

3. "הגוף שלי ואני"

חומרים: מוספי ספורט, עיתונים יומיים, ירחונים, לורדים צבעוניים, -בריסטולים

1. ייצגי את עצמן בצבע וצורה - התייחסי להיבטים של גוף-זהות -רגש. ניתן להשתמש בעיתונים, טושים, ירחונים, ציור אישי, ציור של שמך...
2. עבודה בשלשות - בחרי שלוש שותפות לדיאלוג על פי עבודות שמדברות אליך/נוגעות בך אישית-מהדהדות אצלך. יש לכוון את המשתתפות לבחור שותפות שאינן מכירות.

שתפו זו את זו- תוך התייחסות לעצמכן בדיאלוג בין הגוף - זהות (מי אני) - רגש (מה אני מרגישה) כפי שבא לידי ביטוי ביצירה.
ניתן להתייחס לנקודות הבאות:

- עם איזה חלקים את חיה בשלום ועם איזה חלקים יש לך דיאלוג מורכב יותר.
 - איזה אלמנטים מייצגים אותך כאישה בציור איזה אלמנטים מייצגים אותך כגננת בציור.
3. איך את רואה את הקשר בין הייצוגים השונים גוף - זהות -רגש?
 4. **אני מציגה את עצמי -** חזרה למליאה - שמנה את הציורים על הרצפה כך שכל אחת במעגל תוכל לראות את הציורים - התבוננו עוד פעם בציורים -בסבב כל אחת מהגננות מציגה את עצמה בהיבט אחד שהיא בוחרת מהיצירה שלה את עצמה - ניתן להציג את עצמי באמצעי ביטוי שונים ומגוונים - מטאפורה (למשל - "אם הייתי חיה, הייתי...", "אם הייתי מזג אוויר, הייתי...", "אם הייתי נעליים, הייתי..."), תיאטרון, שירה, תנועה ועוד...

- להיבטים של מסרים חברתיים והשפעתם על עיצוב הזהות שלנו.
- מה תפקידו של הצוות החינוכי בבניית דימוי עצמי חיובי המבוסס על דימוי גוף? (למשל, האם תמיד לילדה הכי יפה בגן אומרים שהיא יפה או האם אני דואגת להגיד לעוד בנות כמה הן יפות, כמה החיוך שלה/שלו עושה לי טוב, כמה העיניים המאירות שלה/שלו משמחות...)
- מהו הקשר בין מסרים בנושא דימוי גוף למגדריות? האם אני אומרת לבן שהוא נראה יפה, או רק לבנות?
- האם התייחסות לסממנים חיצוניים היא חיובית או שיטחית? חשוב להדגיש לתת חיזוקים על היבטים גופניים כי הם הבסיס לדימוי גוף חיובי ולדימוי עצמי חיובי, ולא לשמור זאת למגדר מסוים או לילדים מסוימים, יחד עם זאת חשוב לא להסתפק רק בהיבטים חיצוניים ולשלב היבטים נוספים, כמו החיוך המקסים שלך גורם לי לחייך.
- ואיך מביאים את הפעילות והחשיבה הזאת לתוך הגן בצורה וברמה שיכול להתאים לילדים? מהו תפקידו של הצוות החינוכי בתהליכי חברות למגדר?

המשגת התהליך בהתייחסות מגדרית

- חשוב להתייחס לדרך הצגת העצמי בקרב הגנות שהינן נשים - נשים מציגות את עצמן בדרך כלל בהיגדים הקשורים לתפקידים ולתכונות. חשוב לבדוק האם יש מכנה משותף לדרך הצגת הנשים את עצמן ומהו? התייחסות להיבטים של מסרים חברתיים הקשורים לכך.
- התייחסות להצגת הגוף - מאחר ובמפגש נוצר מעגל של נשים - יש להתייחס לעובדה שהחברה שלנו מציבה בפני ילדות ונשים אידיאל של יופי שהוא כמעט בלתי ניתן להשגה. הצבת אידיאל של יופי נשי בלתי ניתן להשגה יוצר מצב שבו כמעט כל ילדה וכל אישה מרגישה מצד אחד "לא מספיק" ומצד שני "יותר מדי" - רוב הילדות והנשים תופסות את גופן כטעון שיפור, כגוף בלתי מספק ואפילו מביש או מביך. עובדה בסיסית זו פוגעת פגיעה קשה בביטחון העצמי ובתפקוד. יש לבדוק אילו היבטים עלו בדיון?

דיון במליאה: יש כמובן הבדלים גופניים מולדים בין בנות ובנים ובין נשים וגברים. השאלה היא, האם ההבדלים האלה מובילים בהכרח להתנהגויות שונות.

התכתיב שהוא אולי הבולט ביותר ביחס לגופן של נשים וילדות בחברה המערבית המודרנית, הוא החשיבות העליונה שמיוחסת למראה חיצוני, וכתוצאה מכך, העובדה שילדות ונשים נתונות לבדיקה ובחינה בלתי פוסקות של המראה שלהן, אם על ידי אחרים ואם על ידן עצמן. החברה שלנו מציבה בפני ילדות ונשים אידיאל של יופי שהוא כמעט בלתי ניתן להשגה. החשיבות המיוחסת למראה החיצוני של ילדות ונשים גם גורמת, לעיתים קרובות, להגבלות ממשיות על חופש התנועה שלהן, על האפשרות שלהן לנוע במרחב בביטחון ובנינוחות, ועל היכולת שלהן לבצע פעולות שונות, כולל פעולות פשוטות

כמו ריצה ברחוב, או פעולות כמו ישיבה על רצפה, זחילה או טיפוס. אין ספק שגם בנים וגברים בעולם המודרני המערבי נדרשים "להיראות טוב". טווח החריגות "המותרות" מתכתיבים של יופי הוא הרבה יותר רחב עבור גברים ובנים. ומגוון גדול של תכונות אחרות והישגים מסוגים שונים משחקים תפקיד לא פחות חשוב בקבלה החברתית ובקבלה העצמית של בנים/גברים. גברים יכולים להיחשב מושכים ומבוקשים עקב ספורטיביות, הומור ושנינות, אינטליגנציה גבוהה, כשרון טכני בולט, הצלחה כלכלית, גם אם המראה שלהם לא דומה לזה של כוכבי קולנוע ודוגמנים. יחד עם זה, חלים גם על בנים וגברים לא מעט תכתיבים בנוגע למראה, לאחזקת הגוף ולעיצובו. הם נדרשים, להיות שריריים ובעלי כושר. בהתאם לכך, הם נדרשים להציג יכולת ספורטיבית כלשהי. ילד שלא נוטה בכלל לשחק בכדור ונרתע לגמרי מתחרותיות גופנית נחשב בדרך כלל ל"חנן" או ל"נקבה". זהו פן אחר של הנטייה לדרוש מבנים וגברים להציג תכונות של תחרותיות וכוח ואפילו אגרסיביות, בצד איפוק רב בגילוי רגשות "רכים" כגון פחד, חמלה, אהבה. עוד מימד להבנת התפתחות הזהות האישית והגופנית בגן הילדים ניתן לראות במשחקי החצר בגן.

רקע תיאורטי

עדויות רבות מצביעות על העובדה שבמידה רבה, התרבות מעצבת את הגוף של כל גבר וכל אישה. כל אחד ואחת מאתנו מסגל/ת את הגוף שלה או שלו לתפיסות רווחות ולמה שמקובל בתרבות הסובבת אותנו.

Martin (1998) עקבה אחר האופנים בהם גננות השפיעו על התנהגותם הגופנית של ילדים וילדות. לטענתה, תוכנית הלימודים של מערכת החינוך מעודדת בנייה של הבדלים גופניים בין-מגדריים ועוזרת להבדלים אלו להיראות כאילו הם טבעיים. עוד היא גורסת כי גננות בהתנהגותן מחזקות את נטייתן של רוב הבנות לפיקוח מתמיד על המראה החיצוני שלהן, ואת נטייתן לצמצם את אפשרויות התנועה והפעולה. זאת על ידי: טיפול תכוף בבגדים של הילדות; חיזוק אחזקת גוף "רשמית", מכונסת יחסית של הבנות; הכוונה צמודה יחסית של הפעילויות; הגבלת השימוש בקול; התערבות שוטפת בתנועה הגופנית.

עוד ממד להבנת התפתחות הזהות האישית והגופנית בגן הילדים ניתן לראות במשחקי החצר בגן.

גור ומזלי (2001) טוענות כי חלוקת התפקידים החברתית לה נחשפים הילדים מקבלת בחצר הגן ביטוי חזותי ונראה לעין בחלוקת שטח בלתי שוויונית. כך, ניתן לראות כי הבנים תופסים כשני שליש משטח החצר, בעוד שהבנות תופסות כשליש ממנו. דפוס זה נגזר, בין היתר, מטיב המשחק השונה של בנים ובנות. רוב הבנים עסוקים בדרך כלל במשחק יותר אנרגטי, יותר תחרותי ויותר אגרסיבי משל הבנות. לעומתם, המשחק של הבנות מצטמצם בשטחים מוגבלים יחסית והוא יותר שקט וססטי.

נוסף לכך, המשחק של הבנות נוטה יותר להיבנות על תקשורת מילולית ומשחק דרמטי, בעוד שהבנים בפעילותם בחצר נמצאים בתנועה חלק גדול מהזמן.

הבנים במשחקם בחצר משתמשים יותר מבנות במכוניות הגדולות ובמשאיות, הם משחקים במשחקי כדור שונים- פעילויות שבהן בנות כמעט ואינן מתנסות. אף בארגז החול המשחק יתאפיין בחלוקה מגדרית בה הבנים משחקים בקבוצה משלהם והבנות בקבוצה משלהן. חשוב לציין כי אופי המשחקים

השונים משפיעה על רבדים שונים בהתפתחות הזהות כמו - השמעת הקול - המשחקים המאפיינים בנים מלווים לעיתים קרובות בהשמעת קול גבוהה ואפילו בצעקות דבר שפחות מאפיין בנות המשחקות בקבוצות קטנות יותר. יש משמעות לכך כחלק מהתנסות של להשמיע את קולי במרחב הפרטי והציבורי.

גור ומזלי (2001) מדגישות כי חלוקה נוקשה של התנהגויות מרחביות-גופניות על פי מגדר, היא תכתיב שפוגע בבנים ובבנות: קיים לחץ גדול על בנים להשתתף במשחקים תחרותיים ולהיות חלק מהקבוצה. עבור בנים שאין להם נטיות ל"משחקי בנים", וקשה להם לקחת חלק במשחק כוחני תחרותי, עשויה ההימנעות לגבות מחיר גבוה מאוד- הן בדרך התייחסות הסביבה אליהם, והן בדמוי העצמי שלהם.

ועוד מספר נושאים שחשוב להתייחס אליהם....

במחקר על שוויון הזדמנויות בגיל הרך (שחר וזך, חינוך וסביבו 2000) נמצא בין היתר כי יחסן של גננות לבנים שונה מיחסן לבנות: כאשר אותה התנהגות מופיעה אצל שני המינים, תחמיר הגננת עם הבנים יותר מאשר עם הבנות.

הדימוי הכללי של הבנים בעיני הגננת נמצא פחות חיובי מאשר דימוי הבנות (שחר וזך, מתוך סגן 1995). מידת האינטראקציה בין גננות לבין בנות שונה מזו שבין גננות לבנים, בנות זוכות ליותר ביטויי חיבה, הבאים לידי ביטוי בשפת גוף ומגע פיסי וחיוך. לעומת זאת לא היה הבדל בשימוש המילולי בין בנים לבנות.

בנים היושבים עם גננת סביב שולחן מקבלים את אותה תשומת לב ללא קשר למקום ישיבתם. בנות היושבות קרוב יותר לגננת מקבלות יותר תשומת לב. לכן הבנות נצמדות לגננת.

רעיונות לריטואלים ישימים בגן:

בהקשר המגדרי -

✚ בזמן קריאת סיפורים: חיזוק תפקידים לא סטריאוטיפיים, הארת תשומת לב לתפקידים סטריאוטיפיים ושינויים במהלך הקריאה בהשתתפות הילדים. (חיבור הסיפור מחדש עם נשים בתפקיד גברי ולהיפך; פיתוח הרגל של הערות חוזרות של הגננת והילדים מן הסוג של: "גם נשים יכולות להיות..." "גם גברים יכולות להיות..."

✚ איסוף וסיפור סיפורים על נשים בולטות שעוסקות או עסקו בעיסוקים יוצאי דופן: צלמת כרישים צוללנית, חוקרות טבע כמו ג'ין גודול (מחברת "אני והשימפנזים"). ניתן גם להכין פינת ראשי ממשלות נשים: אינדירה גנדי, בנזיר בוטו, מרגרט תאצ'ר, גולדה מאיר, קוראסון אקיננו.

✚ כתיבה משותפת יחד עם הילדים וריאציות שונות של ספור על ילד או ילדה שרוצים להיות הפוך ממה שרגיל, למשל ילדה שרוצה להיות שחקנית כדורגל, או ראש ממשלה, או נהגת משאית, כולם אומרים לה שזה לא יכול להיות (על פי הדגם של "זרע של צנונית") והיא בכל זאת מתעקשת.

✚ במישור החינוכי יש חשיבות להתייחס לריכוך החלוקה החדה בין מראה מקובל "של בנים" ו-"של בנות". כמו כן חשוב להתייחס למשחק הסוציו דרמטי ולהתנסויות של בנים ובנות במשחקים השונים ובפינוק השונות בגן.

✚ חשוב להתייחס גם להיבטים פיזיים של ארגון הגן: האם חלוקת המרחב בגן ובחצר מאפשרת התנסויות דומות לבנים ולבנות על מנת להכנים לחברת המבוגרים? מומלץ לכלול הצגת תמונות של גברים ונשים במקצועות ללא סטריאוטיפים: טייס/ת, רופא/ה, נהג/ת משאית, אח/ות, גנ/ת (בגן ילדים) וכד'; שיחה על התמונות. אפשר גם לשלב פריטים כמו עניבות, תיק עסקים ועוד ולעודד ילדים משני המינים לשחק גם בבובות וגם ב"משרד". ניתן גם לתלות תמונות המציגות נשים וגברים באותם המקצועות כמו רופאה ורופא, עורכת דין ועורכת דין, שופט ושופטת טייס וטייסת נהגת ונהג.

✚ בנייה של "פינת מקצועות" בגן ובה עזרים המסמלים דמויות שונות: כובע של שוטר/ת, סטטוסקופ, מיקרוסקופ, גלימת שופט/ת. בפינה זו יתרחש משחק תפקידים, שניתן לכוון אותו להתנסות במקצועות שונים. ניתן גם לעורר משחק תפקידים בהקשר לתכנים הנלמדים בגן. למשל כשעוסקים ב"שכונה שלי" מנהל/ת סופרמרקט, קופאי/ת, מנהל/ת בנק, כשעוסקים במוסיקה: מנצח/ת על תזמורת, כנר/ת ראשית וכדומה.

✚ עידוד **ילדות** לעסוק בריצה, קפיצה, טיפוס, זריקה, על מנת לחזק את ביטחון העצמי בתחום הגופני ולהרגיל אותן להעז לתפוס מרחבים שווים לאלה שתופסים בדרך-כלל הבנים. עידוד **ילדים** לעסוק במשחק פחות תוקפני ותחרותי, ויותר משתף. פיתוח היכולת שלהם לעשות שימוש יותר נרחב במשחק מילולי כהשלמה למשחק הגופני. אפשר להקדיש פרקי זמן קצובים במהלך היום או השבוע למשחקי זחילה בתוך הגן ("בואו נעבור מתחת לשלחן", "בואו נהיה נחשים ולטאות" "בואו נשחה, נגיד שהרצפה היא ים"), לשיחה או שירה תוך שכיבה על הרצפה.

✚ כדאי לשקול יצירת נראות פיזית לאורח חיים בריא (תליית תמונת "פירמידת המזון" על לוח הגן, תמונות של פעילות גופנית....) כמו גם לעודד ריטואלים קצרים ופשוטים לאורך היום בגן - למשל מתיחות, נשימות בתחילת היום, במעברים בין פעילות; מתן חיזוקים חיוביים (מדבקה, עידוד בפני שאר הילדים) על ארוחת עשר שיש בה את מרכיבי התזונה ואבות המזון הבריאים על מנת לפתח מודעות ומוטיבציה אצל הילדים.

ריכוך החלוקה החדה בין מראה מקובל "של בנים" ו-"של בנות", תוך עידוד הקבלה של צבעי לבוש מגוונים יותר אצל שני המינים, סגנונות לבוש מגוונים יותר, אחזקת גוף וסגנונות תנועה פחות מקוטבים, והגדלת טווח הבחירה והביטוי העצמי של בנות ובנים בהתנהגותם הגופנית ובלבושם.

הערכה למגוון יותר רחב של תכונות של בנים ובנות, תוך צמצום מסוים של המקום המרכזי שמיוחס בדרך-כלל ליופי חיצוני מקובל של בנות, וספורטיביות של בנים.

כהשלמה וחיזוק, מומלץ גם כי ההורים יהיו מודעים לחידוד מסרים בריאים המחזקים דימוי גוף חיובי, במיוחד נוכח פרסומות אליהן חשופים הילדים המעודדים עיסוק יתר בהופעה חיצונית ודגש על רזון מופרז לעיתים. ישיבה לארוחה משפחתית משותפת שבה ניתן זמן ומרחב לא רק לאכילה מסודרת ונינוחה (כשהטלוויזיה אינה פועלת ברקע...), אלא גם לשיתוף בחוויות הילדים והוריהם לאורך היום. בנוסף, שילוב של 10-15 דקות ביום של פעילות גופנית משותפת (הליכה ברגל, ריקוד לצלילי מוזיקה אהובה ועוד). לצד אלו, חשוב כי ההורים ישימו לב למסרים שהם משדרים לילדיהם, למשל שיחה על דימוי הגוף המוצג באמצעי התקשורת; זיהוי "טריגרים" מיוחדים בהם עלול להתעורר הנושא (למשל בחוג בלט או מול עיסוק בדיאטה במשפחה); התייחסות לצדדים נוספים אצל הילד כאדם שלם מעבר להופעה החיצונית (למשל הדגשת השקעת מאמץ, ביטוי של ערכים כגון סבלנות או צדק, מעשים טובים שהם עושים, ועוד).

נושא הגוף עשוי לעורר שאלות רבות - ילדים צעירים הינם, כאמור, סקרנים מאוד ביחס לגופם וזה טבעי. בהקשר זה חשוב להדגיש את השמירה על רגישות וסבלנות כמו גם על גבולות ברורים של הגוף, על נגיעה מקובלת ולא מקובלת ועל חשיבות השמירה על המרחב האישי ועל "איברים פרטיים" (ראו חומר השלמה ביחידה למיניות בשפ"י; "הגוף שלי הוא ברשותי" ואחרים). ניתן לעורר דיון בנושאים אלו, כמו גם לחדד את ההבדל בין סוד "טוב" לסוד "רע" - חשיבות הדיון לאדם מבוגר (הורה, גננת).

בעבודה עם הורים: חשוב להדגיש בפני ההורים שלא יתחמקו משאלות הילד, גם אם הן מביכות או גורמות לתחושה לא נוחה. חשוב להימנע מיצירת אווירה של סודיות ולשמור על תקשורת פתוחה בבית ולשוחח עם הילד בגובה העיניים, בשפת הילד ולהשתמש במושגים מחיי היום יום של הילד.

ספרים מומלצים

- בילבי גרב ברך / אסטריד לינגדרן, זמורה ביתן
- הנסיכה שלבשה שקית נייר / רוברט מאנץ, טל מאי ומשכל
- אגדה חדשה / גיל הראבן, עם עובד
- נסיכה על סוס / ערכה מירי ברוך, הוצאת עם עובד

- אל תנשקי את הצפרדע / בעריכת מיירי ברוך
- בת המלך והנסיכה / ג'ונתן אמת ופולי ברנטין,
- פיית הבוץ / איימי יאנג, הוצאת אריה ניר
- טיול אחר / אלונה פרנקל
- הגוף שלי הוא רק שלי / יעל פדר
- חמישה חושים לי יש / אוריאל אופק

****** הפסקה והמשך למודולה הבאה ******

4. הגוף והרגש

המנחה מבקשת מן המשתתפות לעשות ככל העולה על דעתן במשך דקה אחת (**למנחה**: יש להקפיד על מדידת הזמנים). לאחר דקה, כל משתתפת משתפת במחשבה שחלפה בראשה במהלך אותה דקה או בפעולה שהספיקה לעשות בזמן זה.

כעת, חוזרת המנחה ומבקשת למדוד דקה נוספת אשר בה תוכלנה להיות פנויות לכל אשר תחפוצנה, אלא שכעת מתבקשות במקביל לעצור את נשימתן בזמן זה. בתום מדידת הדקה, תשתף כל משתתפת בתכנים שהעסיקו אותה במהלך הזמן.

דיון: * האם היה הבדל בין החוויה שלכן בחלק הראשון של התרגיל לבין החוויה בחלק השני? מה ההבדל? --- המנחה תכוון את המשתתפות להמחשת התובנה שכאשר אנחנו טרודות בהיעדרו של צורך בסיסי כאוויר לנשימה, לא תתאפשר פניות למשימות חיים אחרות.

*האם קרה לכן פעם שהרגשתן שאתן לא פנויות להתמודדות, בבית או בגן? --- מה קורה לנו בזמנים כאלה? מה קורה לילדים במצבים כאלה?

** לאחר שהכרנו קצת את הגוף שלנו ובעיקר את התפיסות שיש לנו לגביו, נתייחס בקצרה לחיבור בין היבטים שונים שסקרנו במפגשים עד כה. ראינו שכולנו חווים רגשות מסוגים שונים, חלקם נעימים וחלקם פחות, והם משתקפים ומתבטאים גם בגוף שלנו (למשל, כשאנחנו חוות כעס, הגוף מתכווץ, הלחיים מאדימות, דופק הלב עולה, הנשימה מואצת וכו'); כשאנחנו במתח, המוח שלנו נמצא במצב של "הילחם-או-ברח" ורמות הקורטיזול -הורמון המתח- בגוף עולות, הנשימות שלנו הופכות למהירות ושטחיות יותר, לחץ הדם עולה, התכווצויות בבטן ועוד). כלומר, אפשר לומר שאנחנו והזהות שלנו מורכבים מהיבטים שונים (רגשי, קוגניטיבי, פיזי ועוד) שמגיבים זה לזה ויחד יוצרים אותנו כאדם שלם.

ויסות עצמי רגשי:

זיהוי עצמי: לכולנו יש דוגמאות כאלו בחיי היום-יום שלנו. קחו דקה ותחשבו על מצב עם הילדים שלכן בבית או בגן, הבעל, אמא, החמות, משהו שקרה לכן במהלך יום רגיל בגן, בבית, בסופר או בכביש שגרם לך לחוות כעס, רוגז, תסכול, כאב או פחד. מצב שהיה לכן קשה לווסת את עצמכן וגרם לכן לא

להיות פנויות למשימות היום-יום - השפיע על התחושות הפיזיות, או שהשאיר אתכן עם הרגשה לא נעימה.

שיתוף בזוגות: כעת התחלקו לזוגות (**למנחה:** להשתדל שלא מדובר באותה בת זוג שאיתה עבדו בתרגילים קודמים במפגש). אחת מהזוג מספרת לשנייה על מקרה שבחרה (ושנוח לה לספר עליו). השנייה שואלת את השאלות הבאות: מה הייתה החוויה הפנימית באותו מצב? מה חשבת? מה הרגשת? איך הרגשת מבחינה פיזית בגוף? איך הגבת? איך הרגשת מיד אחרי התגובה? איך הרגשת מאוחר יותר? מה עוזר לך במצב כזה או במצבים דומים? למי את פונה מיידית או אחר כך, לעזור לעצמך להירגע? מה לא עוזר לך ויכול לגרום לך לאי נחת רבה יותר?

דיון במליאה:

שיתוף ברגשות שעלו בעקבות המקרה (רגשות, תחושות פיזיות...). אין מקום לשתף בסיפור המקרה עצמו. חשוב לשים דגש על האינטנסיביות של הרגש, והחוויה של הצפה שגרמה ללחץ, ואיך המצב הזה השפיע על התפקוד שלנו באותו זמן. תוך כדי הדיון המנחה תבקש לספר מי ומה עזר. מה שעוזר לנו היא ההקשבה, וההבנה של הרגש שלנו, ומתן לגיטימציה לרגשות אלו - זהו חלק טבעי מלהיות אנושיים. בכך יש הפרדה ברורה בין הרגש שהוא טבעי ולגיטימי (כל רגש מקובל) לבן הפעולה או ההתנהגות. כך גם ביחס לעצמנו וביחס לילדים ("מותר ומקובל שתכעס או תקנא אבל לא מקובל שתרים יד"). חשוב לשים דגש על כך שמי שיכול לעזור זה מישוה/מישהי שקרוב/ה אלינו, שיש קשר טוב איתו/ה. מישוה/מישהי שאנחנו יודעות שאוהב/ת מעריך/ה ורוצה בטובתנו.

לסיכום, במהלך יום רגיל אנחנו נתקלים במצבים שמעוררים בנו רגשות שונות כגון שמחה, כעס, עצב ופחד. המודעות שלנו לכך שלתחושות האלו יש ביטוי רגשי ופיזי היא חשובה, ואף כי כמה בקרב ילדים אשר לעיתים חשים מוצפים רגשית ופיזית.

וויסות רגשי מתייחס לתהליך בו בני אדם מווסתים את הרגשות הפנימיים וגם את הביטוי החיצוני שלהם. התהליך הוא פנימי וחיצוני, כאשר מה שקורה בחוץ משפיע על התגובה הרגשית הפנימית ומה שקורה בפנים משפיע על התגובה החיצונית. אפשר לחשוב על וויסות רגשי כסוג של "טרמוסטט" שמאזן את עצמו בהתאם למה שקורה בחוץ. התהליך הפנימי צריך להיות מכוון. הבן אדם "עובד" להרגיע את עצמו כדי שיוכל לשלוט על ההתנהגות שלו ולהגיב בצורה שמתאימה לסיטואציה. היכולת לווסת את עצמו מאפשר לנו לדחות סיפוקים, לשלוט על אימפולסים, להימנע מתגובות לא מתאימות, ולהתמודד עם משימות קשות. כמבוגרים אנחנו בדרך כלל מסוגלים לווסת את הרגשות שלנו (יש כאלו שיותר ויש כאלו שפחות) ובכך להשיג שליטה על התגובות שלנו כלפי חוץ. כשילד צעיר חווה רגשות, שעבורו הינם אינטנסיביים מדי, רגשות אלו עלולים להציף אותו ולגרום לתגובה עוצמתית כלפי חוץ, ובהרבה מצבים התגובה נראית לא מתאימה לסיטואציה. במצבים אלו הילד הצעיר עדיין זקוק למבוגר לעזור לו לווסת את עצמו כדי שיוכל להתמודד עם הסיטואציה. במפגש הבא נרחיב יותר את הנושא גם בהתייחס לכלים ולהתמודדות.

רעיונות לריטואלים ישימים בגן בהקשר לאיזון ולוויסות רגשי:

ניתן להגביר מודעותם של הילדים לאופן שבו מתבטאים הרגשות שלנו בגוף באמצעות המחשה ויזואלית של "התחממות רגשית" באמצעות "טרמוסטט" או "מדחום".

החיבור של הילד לעולם הרגש, יאפשר לו לתרגם בהמשך את מחשבותיו ורגשותיו לפעולות, באופן שיתרום לו להסתדר עם ילדים, לוותר או להתעקש בשעת הצורך, לנהל קונפליקטים עם ילדים בצורה יעילה, לווסת את רגשותיו ובעצם - לפתח אינטליגנציה רגשית. שיח רגשי עם ילדים יכול להתקיים כמעט בכל סיטואציה בחיי היום-יום. המבוגר הוא זה שיכול לכונן את השיחה למקומות רגשיים במהלך השיח היומיומי. שיח רגשי ישיר מתקיים כאשר הגננת פונה ומתעניינת בעולמו הרגשי של הילד, ושואלת, למשל, "איך הרגשת כשיונתן קרא לך בשם גנאי?", "מה הכעיס אותך קודם בחצר?", וכו'. גם ההורים יכולים לעודד ביטוי רגשי ושיח, כגון "איך הרגשת היום בגן?".

מומלץ להעלות נושאים לשיחה במליאה המהווים שיח רגשי עקיף המתווך לילדים ידע על רגשות. באופן זה מסייעים לילדים ללמוד מצבים רגשיים ולקלוט איתותים רגשיים וחברתיים, גם כאשר הם עצמם אינו מעורב בסיטואציה. באופן זה חשוב גם להגיב לסיטואציה המהווה "טריגר" לוויסות רגשי ולסייע במתן פרשנות רגשית וליווי בהתמודדות.

הקשבה אמיתית לתכנים שהילד מעלה, משדרת לו מסר של התעניינות, איכפתיות והכלה. הקשבה שכזו מעודדת שיתוף פתוח וכוללת אישוש ומתן לגיטימציה לרגשות הילד ("זה באמת פוגע כשאומרים כך..."). זאת, לעומת התייחסות שאין בה מקום לתחושות שהילד מעלה ("אין טעם לבכות, את הרי יודעת שמחר בבוקר תשלימו...").

על מנת לעודד פיתוח מיומנויות של וויסות עצמי מומלץ להשתמש בשלוש אסטרטגיות מרכזיות:

1. **הדגמה (Modeling)** - המילים בהן הגננת בוחרת להשתמש, תגובותיה והאופן בו היא פועלת ממחישים ביתר שאת עבור הילדים "מה נכון לעשות". בהקשר זה חשובה ההדגמה המכוונת והיזומה ביחס לסיטואציות שונות בגן - למשל כיצד כדאי להגיב במצבים מעוררי תסכול, מה היא עושה במצבים דומים...
2. **שימוש ברמזים ואיתותים** - הגננת יכולה לסייע לילד לווסת קשב על-ידי הפניית תשומת לבו לתמונה, מילה, או מגע (לדוגמה, ללטף בעדינות את גב הילד כאיתות שהוא יכול להירגע). ניתן גם לעודד בקשת עזרה ישירה מחבר. ילדים זקוקים לרמזים ואיתותים ברורים, למשל "תביט אלי", "תביט לאן שאני מצביעה" או "אתה נראה כועס, אני תוהה אם אתה מתוסכל", "בוא נרגע" וכו'.
3. **מיתון התמיכה של המבוגר בהדרגה** - בהקניית יכולות וויסות עצמי יש חשיבות רבה ליכולת של הגננת לזהות באיזה שלב כדאי לסגת ולאפשר לילד להמשיך בעצמו.

כשילד מציג יכולת התמדה במטלות, משתמש בשפה כדי לערב אחרים או לבקש עזרה ומציג יכולות לפעילות עצמאית יש בכך מסר שהגננת יכולה לסגת. יחד עם זאת יש להיות ערנית ולהתערב בשעת הצורך. התזמון חשוב.

ספרים מומלצים

- טיגר-טיגר, האם זו האמת? / בירון קייטי והנס וילהלם
- כועסים - מה עושים? / שולה מודן ואלישבע געש
- לשים את הכעס בקופסא / תיקי וידס
- כשגיל כועס / חמדה גילה
- מעשה בשקית / מיריק שניר
- DVD: "החברים של יעל"

מפגש שישי - ויסות רגשי

- מטרות:** 1. הכרה וחידוד של דרכי התמודדות ואסטרטגיות
2. תמיכה בוויסות רגשי בהתייחסות לטמפרמנט הילד

רציונל: ההתפתחות של וויסות עצמי הינה אבן פינה בהתפתחות בגיל הרך, ומתבטא בכל תחומי ההתנהגות של הילד, ואין ספק שאתן כגונות הינן דמויות חשובות בקידום ועידוד של התפתחות היכולת לוויסות עצמי בשנים הקריטיות האלו של ההתפתחות. ילד שלא מצליח לווסת את עצמו וחווה את ההצפה הרגשית לא פנוי להבין את המבט של האחר, או לחשוב על התוצאות של ההתנהגות שלו. הוא נוטה להתפרץ בקלות ולהגיב בצורה שלא נראית מתאימה לסיטואציה.

המלצה: לפני קריאת מהלך המפגש קראו את הרקע התיאורטי על התפתחות הטמפרמנט בנספח 1 ובנספח 2 של מפגש זה

מהלך הפעילות :

1. פתיחה - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם.

במפגשים הקודמים התייחסנו לנושא הזהות העצמית שלנו שמורכבת ממעגלים וממרכיבים שונים - ביחס לעצמנו, ביחס למערכת היחסים שלנו עם התפקידים שלנו, המשפחה שלנו, הגוף שלנו, וראינו שמדי יום אנחנו נתקלים במצבים שמעוררים בנו רגשות שונים שיש להם גם ביטוי פיזי. במפגש היום נעמיק את ההתייחסות לנושא הוויסות הרגשי שאותו הצגנו במפגש הקודם ונראה כיצד וויסות ה"טרמוסטט" הפנימי מסייע לנו לשלוט ולווסת את התגובה החיצונית שלנו.

ממש כמו "טרמוסטט", אפשר להרגיש את ההבדל בין טמפרטורה גבוהה מדי ונמוכה מדי, או בין עוצמת קול (או גירוי) בעוצמות שונות.

שמנו לב גם על עצמנו מחוויות אישיות שלכל אחת יש דרך התמודדות שמתאימה לה יותר, שעם הניסיון למדה לסגל אותה לעצמה. אצל ילדים המצב מורכב יותר - הם עדיין זקוקים למבוגרים שיסייעו להם לווסת את עצמם כך שיוכלו להתמודד עם הסיטואציה. חוסר וויסות עלול לגרום לרמות גבוהות של לחץ, רגשות שליליים וקשיי הסתגלות. נמצא כי קושי בוויסות רגשי מהווה סיבה מרכזית לבעיות התנהגות בגיל הרך. התפקיד שלנו הוא לעזור לילד לפתח את היכולות שלו לוויסות עצמי, ויש לעשות זאת בקונטקסט היום יומי של הגן.



2. תרגיל - "ערכת עזרה ראשונה"

כל אחת מקבלת דגם של "תיק עזרה ראשונה" ובו היא מתבקשת לציין "כלי עבודה" או מרכיבים שאותם היא נושאת איתה בתיק (או היתה רוצה לגייס או ללשש) להתמודדות במצבי לחץ או משבר.

בשלב הבא - שיתוף בקבוצות קטנות (עד ארבע משתתפות בכל אחת): שתפו בקצרה (ניתן לספר דוגמא או שתיים לסיטואציות בהן עשיתן שימוש באחד או יותר מהכלים). כעת, נסו לגבש יחד דרכי התמודדות יעילות ומקדמות - "עשה" ו"אל תעשה". כדי שנוכל לתפקד ולהתמודד עם אתגרי החיים בצורה בריאה, כולנו זקוקים למערכת תמיכה עצמית וחשוב לזהות אותה - ממה היא מורכבת? מהם המשאבים הפנימיים והחיצוניים העומדים לרשותי? מה כדאי שיהיה ב"תיק העזרה הראשונה" בגן? מה מומלץ לגבש כ"עזרה ראשונה" עבור הילדים? באילו כלים אנחנו יכולים להשתמש (חשיבתיים, רגשיים, פיזיולוגיים...)? כדאי להתייחס גם לחשיבות הלמידה ההדדית - מה עוזר לאחרים? מה ניתן ללמוד מערכות ה"עזרה הראשונה" שלהם?

3) מודל גש"ר מאח"ד BASIC PH

כפי שראינו, לכל אחד ואחת מאיתנו יש דרכי התמודדות שונים ומגוונים. ככל שאנחנו נחשפים לאסטרטגיות נוספות, אנחנו מסוגלים להרחיב את רפרטואר דרכי ההתמודדות שלנו ולהעשיר את ארגז הכלים שלנו. אחד מהכלים האלו הוא מודל גש"ר מאח"ד - ראשי תיבות של גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. המודל, שפותח ע"י עפרה אילון ומולי להד (אילון ולהד, 1995), מייצג גישה רב-מימדית, המציעה להתייחס לסגנון ההתמודדות הייחודי של כל פרט כתצרך אישי של כל ששת המרכיבים. אין דרך אחת המתאימה לכל מצב ולכל אדם אולם ניתן לפתח ולהעשיר את משאבי ההתמודדות ע"י התנסות ואימון במגוון של גישות חילופיות, אשר תאפשרנה לכל אחד לבטא רגשות, להפעיל חשיבה ולנקוט בהתנהגויות מתאימות.

בואו נחווה את המודל על עצמנו. ברחבי החדר יפוזרו כרזות עם תיאור כל אחד ממרכיבי המודל (ראה להלן). המשתתפות יתפזרו בחדר עם "ערכות העזרה הראשונה" שלהן וינסו להתאים בין המשאבים והכלים שלהן למרכיבי המודל. זו גם ההזדמנות להרחיב את ארגז הכלים ולהוסיף לו כלים נוספים.

גוף - פעילות גופנית, הרפיה ונשימות, אמבטיה, אכילה, שינה, עשייה....

שכל - איסוף מידע, בניית תוכנית, רעיונות, פיתרון בעיות, סדרי עדיפויות, ידע, הסברים וסיפורים...

רגש - מתן ביטוי לרגשות, ציור, תנועה וצליל, כתיבה...

מערכת תמיכה - משפחה, דמויות משמעותיות (גננת, סייעת....)

אמונות - אמונה, ערכים, ביטחון עצמי, תקווה....

חברה - השתייכות לקבוצה, עזרה לאחרים, תמיכה, נתינה

דמיון - הומור, דימיון מודרך, פעילות יצירתית, אומנות, זיכרונות, דרמה...

מה למדתן על עצמכן? האם יש סגנון התמודדות שאתן מזדהות איתו במיוחד? כיצד ניתן לסייע לילדים להרחיב את רפרטואר דרכי ההתמודדות שלהם? (למשל, תרגול של מיומנויות - בכל פעם משדה אחר). בנוסף, ניתן להוסיף "תחנה" נוספת הכוללת תרגול של מציאת מחשבה טובה יותר, המסייעת לגבש גישה יעילה יותר לוויסות רגשי. למשל, כרטיסים הכוללים משפטים כגון: "יכול להיות

שאין בידי את הכוח לשנות את הדברים אך יש בידי את הכוח להחליט מה אני מרגיש לגביהם"; "מה אני יכול ללמוד ממה שקרה?"; "לפחות עכשיו אני יודע מה אני לא רוצה"; "אני יכולה להכין תוכנית!". ניתן להפוך כרטיסיות אלה, ולהוסיף כרטיסיות ריקות (הילדים יכולים לצייר או להכתיב לגנת מה מסייע להם לומר לעצמם, לחשוב), לכרזות ברחבי הגן או למסרים שחוזרים עליהם לאורך היום (ראי פירוט תחת הצעות לריטואלים ישימים בגן).

4 וויסות רגשי וטמפרמנט -

היחסים בין הגנת לילדים מושפעים מתפיסותיה של הגנת ומחוויות קודמות כמו גם ממאפייניהם של הילדים. עם אילו ילדים קל לך ליצור קשר קרוב? אילו ילדים מעוררים בך הסתייגות? שאלות אלה משלימות שאלות נוספות העולות במסגרת ההתייחסות לנושא הוויסות הרגשי: מדוע יש ילדים שבאופן אינטואיטיבי וטבעי מצליחים לווסת את עצמם עם מעט מאוד תמיכה והכלה מהחוץ, ולעומתם יש ילדים שמטבעם יותר לחוצים, סוערים וקשה להם הרבה יותר לווסת את עצמם?

ילד נולד לעולם עם תכונות טמפרמנט שמשפיע על האופן שבו הוא חווה ומגיב לגירויים ואנשים בסביבה. לדוגמה ילד עם בעיות של קשב וריכוז ורמה גבוהה של אקטיביות מתקשה לכוון את עצמו, להרגיע את עצמו ולשלוט על התגובות שלו. הטמפרמנט, או מזג, הינו תכונות האופי שנתפסות כמולדות ומשפיעות על התנהגותו.

למרות שילד נולד לעולם עם טמפרמנט שיכול להקל או להקשות על ההתפתחות של וויסות עצמי גם לסביבה יש השפעה חשובה. כל ילד צריך וירוויח מסביבה שתומכת בוויסות רגשי, ובמיוחד אלו שמטבעם צריכים יותר תמיכה ועזרה חיצונית לווסת את עצמם.

שלב ראשון: מהו טמפרנט? מה זה אומר? חשוב בשלב זה לאסוף את הרעיונות - להקשיב לכל הקולות ולאפשר לגיטימציה למגוון שעולה, גם אם אינו מדויק. ניתן לכתוב על הלוח את האסוציאציות העולות בהתייחס למושג זה. יש לשים לב להבלטה של התכונות הפחות נוחות לסביבה. לסיכום שלב זה, מומלץ לחדד נקודות שעלו בשילוב עם עיקרי הרציונאל התיאורטי בנושא (מצורף).

שלב שני: כעת, בואו ניקח רגע לחשוב על עצמנו ביחס למושג הזה של טמפרמנט - איך הוא בא לידי ביטוי אצלנו, איך הוא משפיע עלינו... כל אחת מוזמנת לחשוב על טמפרמנט שלה ולכתוב עליו על גבי כרטיסייה כולל כיצד הוא משפיע על הסביבה, בציון צבע מדבקה מתאים שהיא חשה שמתחבר לכך מבין מדבקות בצבעים שונים שיפוזרו בחדר (למשל, אני "מתחממת" מהר - צבע אדום או כתום), ללא ציון שמה. המנחה אוספת את כל הכרטיסיות לסלסלה ומערבבת.

סבב לדיון: מה עלה מההתבוננות האישית הזו? כיצד אתן חשות? האם ישנם מצבים מסוימים, או אנשים מסוימים, שמולם אתן חשות שעולה טמפרמנט זה? מה מאתגר בו? והאם ניתן למצוא בו משהו חיובי, מצמיח?

שלב שלישי: המנחה מניחה את הסלסילה עם הפתקים שנכתבו קודם לכן במרכז החדר, כאשר רק צבעי המדבקות בולטים כלפי חוץ. כעת נדמיין שכרגע כל אחת מכן כתבה על טמפרמנט של אחד מילדי הגן. כל אחת בתורה לוקחת פתק הכולל את סוג הטמפרמנט ואת השפעתו על הסביבה. מבלי

להקריא את תוכן הפתק, המשתתפת מציגה (כמשחק תפקידים, הבעות פנים, תנועות גוף וכו') את הטמפרמנט ש"קיבלה". שאר המשתתפות מנסות להסיק מצבע המדבקה ומאופן ההצגה על הטמפרמנט המתאים וחושבות יחד על דרכים ומשאבים המסייעים להתמודדות עימו (מומלץ להשתמש בכלים שזוהו בחלק הראשון של המפגש).

סבב לדיון: איך היה לכן? מה הרגשתן? האם בחרתן בצבע מדבקה דומה לשלכן? איך היתה החוויה "לשחק" או להזדהות עם טמפרמנט שונה משלכן? האם עלו מהמשתתפות דרכי התמודדות שונים לאלו שאתן הייתן בוחרות? כיצד ניתן להעביר תובנות אלה לגיבוש כלים לסייע לילדי הגן בוויסות רגשי, תוך התייחסות לטמפרמנט השונה של כל ילד? ברגע שיש לנו המודעות לסיבת התנהגותו של ילד כך או אחרת, נוכל להתאים את תגובתנו אליו ולתמוך בהתמודדותו.

שלב רביעי: כעת, נעמיק קצת יותר את התרגול ונבחר ילד שאותו אתן חוות כמקשה או מאתגר בגן. נסו לעזור אחת לשנייה בזיהוי טמפרמנט הילד וגם בחוזקות שלו (ממפגשים קודמים) - מה מאתגר אצלו והיכן נמצאים הכוחות שלו (במידה וקשה לזהות, ניתן להשתמש בדוגמאות קונקרטיות ולזהות יחד). כיצד ניתן לסייע לו? מה את כגננת יכולה לעשות?

למנחה - שאלות למחשבה:

1. באילו ממדים אני והילד שקשה לי איתו דומים?
2. באילו ממדים אנחנו שונים?
3. כיצד משפיעים הדמיון והשוני על מערכת היחסים בינינו?
4. מהן נקודות החוזק באינטראקציה ביני ובין הילד הזה?
5. מהן נקודות החולשה?
6. האם ניתן לקשר בין אפיוני הטמפרמנט שלנו לבין נקודות החוזק והחולשה במערכת היחסים?
7. מה יכול לעזור לי על מנת שאוכל לקיים דיאלוג טוב יותר עם הילד הזה?

לסיכום, כפי שכבר ראינו במפגשים קודמים, בכל אחת מאיתנו וכמובן בילדים יש דברים דומים וייחודיים. יש בנו משאבים להתמודדות וכוחות, כמו גם אתגרים וטמפרמנט שונה. ההיכרות העצמית והמודעות למאפייני הילדים והאופן שבו הם פוגשים אתכן מאוד משמעותיים לפיתוח והתאמת דרכי התמודדות יעילות ומיטביות לוויסות רגשי בריא.

רעיונות והמלצות לריטואלים ישימים בגן:

🌈 נבנה במצב של משחק משותף מהנה של שניכם, וכחות במצבים של הוראה ישירה. במשחק הילד יכול להוביל ואת כגננת יכולה להתפעל מהיכולת והיצירתיות שלו, דבר שיוצר אצל הילד תחושה של הצלחה, קומפלטיות וקשר חיובי ביניכם.

🌈 להוות מודל של התנהגות אמפטית, אם ביכולתך להבין את נקודת המבט של השני. קחי כל הזדמנות להראות לילדים בגן שאת מבינה איך הם מרגישים. גם כשילד מתנהג בצורה לא מתאימה, חשוב לדבר עם הילד על מה הוא מרגיש, לאשש את הרגש שלו ולתת לגיטימציה

לרגשות שלו. (זה לא אומר שצריך לקבל את ההתנהגות, כן חשוב לשים גבולות). כשהילד מרגיש מוצף ברגשות ומישהו מבין ומסביר במילים מה קורה לו, זה עוזר לו להתארגן מחדש. כשילד מוצף ברגשות והמבוגר כועס וצועק עליו, זה מציף אותו עוד יותר ובהרבה מקרים גורם לו לאבד שליטה לגמרי. גם אם הילד במצב הזה מצליח להקשיב כשצועקים עליו, השליטה היא חיצונית ולא תומכת ביכולת הוויסות העצמי שלו.

✚ חישבו רגע על הילדים בגן שלכן. כמה מכן יכולות לחשוב על ילד בגן שלכן השנה שקשיי וויסות רגשי משפיעים על הקשר שלו איתן, עם הוריו או חבריו. חשוב בדוגמאות האלו להתייחס מה קורה לנו מול הילדים האלו- תסכול, כעס, עצב, חוסר סבלנות, חוסר אונים, הרגשה של חוסר קומפטנטיות. אנחנו גם בני אדם וזה טבעי ונורמלי שרגשות כאלו יעלו אצלנו. ילד עם קשיי וויסות הרבה פעמים נראה שעושה דווקא, שלא איכפת לו מאחרים, הוא לא מוכן לוותר. אם אנחנו נראה את הילד הזה כילד שלא מסוגל לווסת את עצמו רגשית, מוצף ולא מצליח להתאים את עצמו לסביבה, כל כך עסוק עם התחושות הלא נעימות שחווה, עד שאינו פנוי לראות את המבט של האחר או לחשוב קדימה- האם זה משנה את התחושה?

✚ הכנה בזמני מעבר במהלך היום - לפני סיום פעילות אחת ומעבר לפעילות הבאה חשוב להכין את הילדים ("אנחנו עומדים לסיים את המשחק בחצר, נתחיל לאסוף את הצעצועים וכשנסיים, נשטוף ידיים לפני הארוחה"), על מנת לאפשר להם זמן התארגנות ולחזק את תחושת השליטה שלהם במתרחש סביבם. בהקשר זה, מומלץ לרענן, להזכיר ולשוחח עם הילדים על הכללים בגן וחיבתם לסדר היום ולתפקוד בטוח ומוגן (מתוך: "לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים").

✚ במהלך הפעילויות השונות לאורך סדר היום בגן יש לשים לב לאיתותים רגשיים של הילד, להבחין ברגשות של כעס, פחד, מתח, חרדה, שמחה או התרגשות. חשוב להרגיעו ולעודדו, ולאחר מכן לסייע לו לשיים את הרגשות ולתת לו הסברים עליהן (מתוך: "לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים").

✚ כשילד נדרש לדחות סיפוקים, מאוד חשוב לדבר איתו על מתי הוא כן יכול לעשות מה שרצה. זה יכול מאוד לעזור לו לחכות. לדוגמא, ילד רוצה תור במחשב אבל היום כבר היה לו תור ועכשיו ילדים אחרים משחקים. חשוב לדבר איתו על מתי שוב תהיה לו אפשרות, אפילו אם זה רק מחר. לעיתים סימן קונקרטי יכול לעזור לילד לחכות עד מחר. לדוגמא לכתוב לו פתק שאותו ימסור לך מחר, שיזכיר לך לתת לו את התור הראשון בבוקר, או כותבים את השם שלו ברשימת ההמתנה בתור.

✚ כשהילד מתמודד עם קונפליקט, חשוב לתת לו אפשרות להשתתף בפתרון, ומתי שאפשר להציע לו אפשרות לקבל החלטות. לדוגמא, בשעת חצר הגיע המורה להתעמלות וחצי מהילדים נכנסים

לקבוצה וחצי נשארים בחצר. קוראים ליוסי להיכנס לגן עם המורה והוא מסרב להיכנס ועומד במקום ולא מוכן לזוז מהחצר. כאן אפשר קודם לתת לגיטימציה ולהמליל את הרגשות. "אתה כועס ולא רוצה לעזוב את החצר, באמת קשה להפסיק משחק באמצע, היית רוצה להישאר בחצר, אבל הגיע המורה אילנה להתעמלות ויש לנו סדר. היום הקבוצה שלך נכנסת ראשונה. מה אתה מציע שנעשה? יש כאן אפשרות לעזור לילד לחשוב על פתרונות או דרכי התמודדות עם הסיטואציה. גם אם כגננת היית מוכנה לפתור את זה ולתת לו להחליף עם ילד אחר עדיף לעודד את הילד להיות שותף לפיתרון. זה מלמד אותו איך לפתור קונפליקטים בצורה חיובית ותומך בוויסות העצמי שלו.

לנסות "לתפוס" את הילד כשמצליח לווסת את עצמו, גם אם זה נראה מצב מובן מאליו, ולתת חיזוק חיובי. לדוגמא יובל ניגש לשולחן לאכול ורואה שאין שם כבר מקום, ועובר לשבת במקום אחר. זה הזמן "לתפוס" אותו ולהגיד במילים עבירו ועבור שאר הילדים ששומעים, מה הוא הצליח לעשות. "וואו, יובל ראיתי שרצית לגשת לשולחן הזה לשבת על יד גיא אבל ראית שאין מקום. לא התעצבנת ולא כעסת ולבד הלכת למקום אחר. איך הצלחת לעשות את זה? מה חשבת? מה הרגשת? מה אמרת לעצמך? ". כאן יש אפשרות להתחיל לעזור לילד לפתח את הקול הפנימי שלו שעוזר לו להירגע. ברגע שמעלים על הפרק התמודדויות חיוביות, אפשר להשתמש בהם במצבים שהילד לא מצליח לווסת את עצמו. "יובל אתה זוכר שאתמול הצלחת להרגיע את עצמך שמישהו ישב במקום שרצית לשבת. מה אמרת לעצמך אז שעזר לך? האם זה יכול לעזור לך עכשיו?

ויסות התנהגות - ניתן לסייע לילד באמצעות דיבור או הדגמה - ויסות התנהגות מעביר לילד את המסר שכדאי לעצור, לחשוב ולשקול דרכי פעולה אשר עשויות לקדם פתרון בעיות או השגת מטרה, ובכך מסייע להעביר את הילד משליטה חיצונית לשליטה פנימית. למשל, בעת התארגנות למשחק בקוביות, מומלץ לשאול את הילדים "לפני שנתחיל לשחק נחשוב יחד איפה כדאי לשים את הקופסא כדי שלכולם יהיה נוח לשחק" או - "כיצד נדאג שלכל אחד יהיה מספר שווה של קוביות?" (מתוך: "לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים").

ניתן להמחיש את ההבדלים בין עוצמות שונות וחשיבות הויסות באמצעות הדימוי של "טרמוסטט" בהתייחס לחושים השונים: מתי צועקים? מתי לוחשים? מתי מנגנים חזק או חלש? מהי העוצמה הנעימה לי?, מגע, טמפרטורה, אור....

מומלץ להכניס ריטואלים שמשלבים בין מרכיבים שונים של המודל במהלך היום ובמיוחד במצבי התמודדות עם לחץ או ויסות רגשי - למשל, נשימות עמוקות בתחילת או סיום יום, ביטוי רגשי, משחקי דמיון, פעילות גופנית כגון ריקוד חופשי, או אומנות לביטוי רגשי.

✚ כרטיסי תכנון - לעיתים עצם הידיעה שיש תוכנית מביא להקלה ולהתארגנות מחדשת במצב של הצפה רגשית. חשוב לסייע לילדים לתכנן תוכנית פעולה או כמה אלטרנטיבות (ניתן לשלב בין היבטים שונים - למשל רגשי, פיזי ומחשבתי), לצייר ולשמור את כרטיסיות התכנון האלו למצבים בהם נדרש להתארגן מחדש ולפעול.

✚ תוכנית התערבות המופעלת במסגרת כיתת הגן, מתמקדת בהקניית מיומנויות לרסון כעסים. גיל הגן הוא גיל חשוב לשילוב תוכניות לריסון כעסים, כיוון שילדים לומדים התנהגויות אלימות כבר בגן, ללא התערבות נוטה התוקפנות להשתמר ואף לגדול (בקר, 2009) כדי לרסן כעסים על הילד לזהות את רגשותיו, המניעים להן, דרכי תגובה חלופיות ההולמות את הסיטואציה. הילדים ילמדו את השלבים השונים לויסות רגשי. לכל אחד משלבי השיטה יש אייקון שיוצג בפניהם כדי לעזור לילדים לזכור את השלבים, התרגול יכול להעשות בקבוצות דרך ניתוח מצבי אמת, סיפורים, הגנת תציג את הסמלים ומהותם, תתרגל עבודה מזדמנת עם יחידים ועם קבוצה, ניתן להציג במליאה, לחבר שיר לשלבים השונים, לצלם ולהגדיל את האיקונים למין תמרורי תזכורת להמחשה, דף עבודה ועוד.

ששת השלבים:

עצור! כעס מולך!	
זיהוי הכעס- מה מכעיס אותי? מדוע?	
בטא את רגשותיך. כיצד אתה מרגיש? מרוגז? עצוב?	
ספר מה אתה רוצה, מה הסיבות לכך (אני רוצה.....כי.....)	
חוק! מה אומר חוק הגן?	
מצא דרך אחרת לפתרון הבעיה שתתאים לרצונך ולא תפגע באחר.	

הפניות לתוכניות, הפעלות, ספרים, סרטים

- שופר אנלהרד, ע. (2012). לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים. היוזמה למחקר יישומי בחינוך.
- חוברת "מבטים" בהוצאת משרד החינוך.
- גולדהירש, א. (2003). התנהגויות תוקפניות וביטויי זעם של ילדים בגן והמלצות להתערבות חינוכית. חוברת ד', סיוון תשנ"ח או בכתובת האינטרנט
- תוכנית לגננת "על ילדים, רגשות וחברים", תש"ס הוצאת מעלות
- סדרת הטלוויזיה, "ארתור", עוסקת בכל פרק בהיבטים רגשיים של דמויות הסדרה, ובמימדיהם הבינאישיים.
- תוכנית טלוויזיה "צארלי ולולה" - ערוץ 23
- ספר - "לא נולדו אלימים" - גת, צור

רקע תיאורטי

נספח 6/א'

איך מתפתח וויסות עצמי ורגשי?

תינוקות נולדים לעולם עם רמה מסוימת של וויסות. לפעמים רואים באולטרסאונד את התינוק שמוצץ את האצבע! לרוב הרי תינוקות הם במצב של עוררות, והם זקוקים ותלויים בסביבה לווסת אותם: להביא את הבקבוק, להכניס את המוצץ לפה, ללטף ולנדנד אותם כדי שיוכלו לישון כשהדמות המטפלת נענית לצרכים של התינוק, קובעת סדר יום עקבי, התינוק מתחיל ללמוד לווסת את עצמו. לדוגמא הוא רעב, שומע את הקול של האם ומפסיק לבכות. זה ההתחלה של וויסות. בגיל שנתיים הילד שואף לעצמאות ומסוגל ליזום פעולות בעצמו. עם זה גם עולה הצורך לעכב את עצמו, להקשיב למבוגר שאומר לו לעצור. הוא עדיין יכול לסכן את עצמו, ובאינטראקציה עם ילדים אחרים יכול לדחוף, להכות או אפילו לנשוך. בגיל הזה הדמות המטפלת עדיין משגיחה מאוד מקרוב ולא סומכת על כך שהילד יידע לבד להתאים את עצמו לסביבה, ולעצור את עצמו. בגיל ארבע אנחנו מצפים מילדים שבסיטואציות יום יומיות שהוא יידע לווסת את עצמו באופן עצמאי, ולהתאים את עצמו לסביבה. לדוגמא אנחנו מצפים שילד בגיל הזה כבר מבין שאי אפשר לחטוף כל מה שהוא רוצה מילד אחר. יש תור וסדר ולפעמים הוא צריך לחכות וכו'. יחד עם זאת עדיין יש הרבה מקרים שהילד חווה הצפה של רגשות וצריך את העזרה, תמיכה והרגעה של מבוגר. הויסות הרגשי מושפע מכמה גורמים, אחד מהם הוא סיפוק צרכים פיזיים, ילד עייף, רעב, צמא או מיוזע על-פי רוב יתקשה לשלוט ברגשותיו. העדר סיפוק לצרכים פיזיים ישפיע באופן ניכר במיוחד על ילדים רכים אשר שליטתם העצמית טרם הבשילה ומערכת החושים שלהם רגישה יותר. בעבודה היומיומית בגן הילדים בראש ובראשונה עלינו לדאוג לסיפוק הצרכים הפיזיים- סביבת עבודה מרווחת ומאווררת, טמפרטורה מותאמת לפעילות, שמירה על שקט יחסי והימנעות מרעשים קיצוניים, אספקת מזון ושתייה על-פי צורך, התייחסות אישית ככל שניתן לכל ילד- האם חש נינוח בבגדיו? יבש? מסורבל? עירני?

מדוע ההתפתחות של וויסות רגשי כל כך קריטית?

יכולת וויסות משליכה על הרבה תחומים אחרים בהתפתחות הילד. בראש וראשונה זה משפיע על הקשר שלו עם הדמויות המשמעותיות בחיים שלו. ילד עם יכולת וויסות טובה בד"כ בעל מזג נוח ונעים שמצליח ליצור קשרים חיוביים עם הוריו ועם דמויות חינוכיות. כמו כן ילד כזה בד"כ מאוד אהוד ומקובל בחברה. יכולת וויסות מאפשר לו להתמודד עם קונפליקטים, הוא לא מוצף רגשית ולכן יכול להיות פנוי לראות ולהבין את נקודת המבט של האחר. בהרבה מקרים, התנהגות כזאת לאורך זמן גורמת לאנשים המשמעותיים ביותר בחיים של הילד - ההורים שלו, הגננת והחברים, לאבד סבלנות, לכעוס עליו להעביר עליו ביקורת, ואפילו להתרחק ממנו ולא לרצות להיות בקרבתו. עם הזמן הדבר פוגע בקשרים עם הוריו, מחנכיו, וחבריו.

וויסות רגשי גם משליך על ההתפתחות הכללית של הילד ובמיוחד יכולת הלמידה שלו. וויסות הוא לא רק תהליך רגשי אלא גם קוגניטיבי. כדי לשבת ללמוד הילד צריך לכוון את עצמו לכך. לדחות סיפוקים, להשהות גירויים אחרים ולרצות לעשות את המשימה, כדי להתאים את עצמו לרצונות וציפיות של הסביבה. אם לילד קשה להתמודד עם תסכול, המשימה יכולה להציף את הילד רגשית והוא לא יהיה פנוי ללמידה. יש הוכחות מחקריות שלווויסות עצמי יש השפעה גדולה יותר על הישגים לימודיים בעתיד מרמת האינטליגנציה (IQ) של הילד (Blair, 2002).

ויסות וטמפרמנט

כל תינוק נולד וגדל עם טמפרמנט (מזג) שמוגדר כסגנון של תגובות רגשיות והתנהגותיות במגוון רחב של מצבים. נטיות התנהגות ששורשיהן ביולוגיים, המאופיינות ביציבות יחסית, ויכולות להשתנות בעצמתן ובאיכותן במהלך ההתפתחות בהתאם להתנסויותיו של הילד עם סביבתו.

תומס וצ'ס הגדירו תשעה מדדים להבחנה בין טמפרמנט של ילדים שונים בשנות החמישים (Thomas & Chess, 1970):

8. רמת פעילות - כמות התנועה והפעילות הגופנית - מגבוהה עד נמוכה. גבוהה - ילד שנוטה לרוץ, לקפוץ, לטפס, יעדיף משחקים עם תנועה רבה, יבעט ויתז באמבטיה, יעשה חסר מנוחה ולא שקט אם יתבקש לשבת בשקט לזמן ממושך. נמוכה - ילד שנוטה לשבת הרבה במקום אחד, מעדיף משחקים שקטים, נע לאט, בד"כ כל דבר לוקח לו יותר זמן.
9. עצמת תגובה - כמות האנרגיה המושקעת בפעילויות רגשיות - גבוהה עד נמוכה. גבוהה - מבטא עצמו רגשית בעוצמה גבוהה. ילד שנוטה להגיב בבכי חזק, צעקות, הזרקות על הרצפה או צהלות שימחה לגירויים שונים. נמוכה - מגיב בצורה מתונה, מחייך, רותן או מייבב בשקט.
10. מחזוריות/סדירות/שעון ביולוגי - רמת הסדירות של פעולות כמו מחזור שינה וערות, אכילה, יציאות. סדירות גבוהה עד נמוכה. גבוהה - ישן כל הלילה, נרדם בשעות קבועות, אוכל בערך אותה כמות באותן שעות כל יום, יציאות קבועות, קל לטפל בו, קל לחנך לניקיון. נמוכה - משנה הרגלי שינה ודפוסי אוכל, אוכל כל פעם בזמנים שונים, כמויות משתנות, זמני יציאות לא קבועים.

11. התקרבות לעומת נסיגה (הסתייגות, הימנעות) מגירויים חדשים - אופי התגובה הראשונה לגירוי חדש. התקרבות גבוהה - מגיב בחיוב לאוכל חדש, צעצוע חדש, סביבה חדשה, אנשים זרים. נמוכה - בדרך כלל יתנגד או ימנע מחפצים חדשים או אוכל חדש, ימנע מלהתקרב לזרים, במקום חדש יראה סימני מצוקה.
12. הסתגלות לשינויים - באיזו מהירות מסתגל לשינוי בשגרה או מתגבר על תגובה שלילית ראשונית. הסתגלות גבוהה/מהירה עד נמוכה/איטית. גבוהה - מסתגל מהר, למקום חדש, לאנשים חדשים, לאוכל חדש, לשינויים בסדר היום. נמוכה - הסתגלות איטית מאוד לשינוי מכל סוג.
13. רגישות חושית - רגישות גבוהה עד נמוכה לגירויים מטרידים. גבוהה - מוטרד בקלות מרעש פתאומי או חזק, אור בוק, מרקמים של אוכל, חום/קור, רטיבות, ממגע בד גס/דשא/חול/צבע/דבק או ממגע אנושי. נמוכה - לא מוטרד מרעשים או אורות חזקים, לא בוכה כאשר רטוב, לא מוטרד מלבוש מחוספס, רוב הדברים אינם גורמים להם אי נוחות.
14. איכות מצב הרוח - מחיובי עד שלילי. ילד שנוטה להיות שמח לעומת כזה שהוא בדרך כלל עצוב או כועס. חיובי - מחייך, צוחק, קל להשביע את רצונו, בוכה או רוטן רק לעיתים רחוקות. שלילי - מדוכא, רוטן, מתלונן לעיתים קרובות, גם כשנהנה לא מראה זאת.
15. טווח הקשב/התמדת קשב - טווח ארוך/התמדה גבוהה עד טווח קצר/התמדה נמוכה. טווח קשב ארוך/התמדה גבוהה - ילד שמסוגל לשבת הרבה זמן על משחק אחד או להקשיב לסיפור ארוך. ילד שיתמיד בפעילות גם אם היא קשה. טווח קשב קצר/התמדה נמוכה - ילד שאינו מסוגל להתמיד בפעילות אחת לאורך זמן. ילד שמוותר כשקשה לו או שדעתו מוסחת מהר.
16. אפשרות להסחת הדעת - היכולת של ילד להיות מוסח מהתנהגות מסוימת (משחק, מריבה, בכי). גבוהה (קל להסחה) עד נמוכה (כמעט ואינו ניתן להסחה). גבוהה - ילד שיפנה את ראשו בגלל כל רעש קטן או תנועה בחדר. ילד שקל להסיח את דעתו מצעצוע שהוא רוצה בו ונמצא אצל ילד אחר על-ידי הצעת צעצוע או פעילות אחרת. נמוכה - ילד שעסוק מאוד במשימה שלפניו, ולא מתעניין בנעשה סביבו. קשה מאוד להסיח אותו ממה שהוא רוצה ולהציע לו משהו אחר.
- חשיבות היישומית של ברור מחקרי בנושא הטמפרמנט הינה בכך שהמחקר מסביר ונותן להורים ומחנכים כלים להתמודד עם ילדים וההבדלים הבינאישיים (לעיתים קיצוניים) ביניהם. מתוך מחקרים מסתבר שהגורמים המשפיעים על הטמפרמנט: הינם גם ביולוגיים מולדים אך גם ישנן השפעות סביבתיות: א. טיב ההתאמה בין המזג של המבוגר לזה של הילד - התאמה בין הציפיות והדרישות של המבוגר לבין ציפיותיו, צרכיו ויכולתו של הילד. ב. יכולתו של המבוגר להתכוון אל הילד. א+ב מושפעים גם מההיסטוריה של המבוגר, מאיכות חייו בהווה (מצב סוציאקונומי, מחלות במשפחה וכו'), תפיסתו את העולם ואת עצמו כהורה או כמטפל, התמיכה החברתית שלו, גישתו החינוכית ותפיסתו את הילד ג. מסרים תרבותיים שונים מדגישים אפיונים שונים כחיוביים או שליליים (בישראל רמת פעילות גבוהה זה טוב, בארה"ב לא, בעולם המערבי ביישנות זה רע - ביפן וסין זו תכונה חיובית).

צ'ס ותומס (Thomas & Chess, 1970) מציינים כי קיימת התאמה בין מזג הילד לבין הדרישות, הצפיות, והעמדות של המטפלים בו. במילים אחרות, תגובות ההורים, חיזוק או החלשה של תכונות מסוימות, תקבע את אופי ההתפתחות.

אפיון הטמפרמנט חשוב גם לניבוי בעיות בעתיד. לדוגמא, נמצא כי ל- 70% מתוך הילדים שאופיינו בקטגוריה של ילד קשה יש סיכוי לפתח בעיות התנהגות לעומת 18% אצל הילדים הקלים. ממצאי המחקר מבססים גישה המעודדת ערנות ורגישות בהסתכלות על הילד. הילד הינו שותף פעיל בתהליך התפתחותו ולכן יש צורך להעמיק את ההיכרות עם מאפייני אישיותו. הגישה מאפשרת קלות בזיהוי של מקורות הקושי של הילד. ניתן לנבא את התנהגותו של הילד במצבים מסוימים (הסתגלות למצבים חדשים, מצבי קונפליקט) ולסייע לו על מנת שיוכל להתמודד ביתר קלות עם הקושי (קלודי טל 1996)

קיימת חשיבות רבה להעלאת רמת המודעות של אנשי החינוך במסגרת בנוגע לטיב ההתאמה שבין הילד לבין המבוגרים המטפלים בו, לגורמים המשפיעים עליהם, וליכולתם להתכוון אל הילד. הבנה והכרה של מאפייני הטמפרמנט של הילד ושל המבוגר עצמו תאפשר דיאלוג יעיל, תסייע למבוגר להבין את הילד, להציב מטרות ולתכנן את העבודה עימו.

המבוגר המטפל בילד יכול לסייע לו בלמידת דרכים שונות לויסות רגשי, שיקלו על תפקודו ויאפשרו לו ללמוד וליהנות בסביבה החינוכית בה הוא נמצא.

גורמים וסיבות להתפרצויות תוקפניות אצל ילדים בגיל הרך

מתוך : גולדהירש, א. (2003) התנהגות תוקפנית וביטויי זעם של ילדים בגן והמלצות להתערבות חינוכית. חוברת ד', סיון תשנ"ח או בכתובת האינטרנט

הבנת הגורמים להתפרצויות אלימות אצל ילדים יכולה למנוע אותן או להפחית את עוצמתן. על הגננת ללמוד דרכי תצפית מתמשכות ודינמיות, שיאפשרו היכרות מעמיקה עם כל ילד ואישיותו הייחודית. באמצעות היכרות זו תזהה הגננת סיבות המביאות ילדים מסויימים להתנהגויות תוקפניות. זיהוי זה יעזור לה לעתים למנוע התנהגויות אלו, ולעתים לרסן התפרצויות בעיצומן.

להלן יתוארו הגורמים האפשריים להתנהגות קיצונית, ויובאו הצעות והמלצות לפעולות מניעה ולתגובות אפשריות בזמן התרחשות ההתנהגות עצמה.

1. קשיי הסתגלות לשינויים, למעברים ולמצבים בלתי מוכרים

ילדים בגיל הרך מרגישים בטוחים בסביבה המוכרת להם. הסתגלות למקומות חדשים ולמצבים לא מוכרים בדרך כלל דורשת מהם כוחות התמודדות. ילדים אחדים מגלים קשיים רבים יותר בהתמודדות, אז הם מגיבים קשה יותר לשינויים ואף למעברים מפעילות לפעילות במהלך היום בשגרת חיי הגן.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: על הגננת לזהות ילדים בעלי דפוסי קושי בהתמודדות עם שינויים. אם נצפית אצל ילד התנהגות תוקפנית חוזרת ונשנית במעברים ובמצבים הדורשים הסתגלות, על הגננת לדאוג לכך שתהיה הכנה מקדימה לקראת כל שינוי או מעבר.

לפני כל מעבר מפעילות לפעילות חשוב להגיד לילד, לדוגמא, "בעוד כמה דקות נתארגן ונעבור לשולחנות עבודה", או לפני שינוי בסדר היום בגן חשוב לתאר את העומד להתרחש לפני ביצוע השינוי. כאשר הילד יודע מה עומד לקרות, רמת החרדה שלו יורדת, הוא מרגיש ביטחון רב יותר ותגובות ההתפרצות פוחתות.

לעתים קרובות חפץ אישי קרוב ומוכר שהילד מביא מסביבת הבית ("אובייקט מעבר") משרה עליו בטחון ועוזר לו בהסתגלות. נוסף לכל אלה, נוכחות קרובה של הגננת או דמות של מבוגר אחר (מגע, חיבוק, מסר מילולי) המתפרשת כתומכת ומלווה, חשובה לילדים בעלי קשיי הסתגלות.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: חשוב להעביר את הילד למקום מוכר ונוח (פינה נעימה לו בגן, סביבה שבה יש חפצים המוכרים לו, וכו'). יש לאפשר לילד להשען ולהתמך על ידי מבוגר בו הוא בוטח, ללוותו ולא להשאירו לבד.

2. קשיי תפקוד בסביבה רבת גירויים

יש ילדים שריבוי גירויים או עוצמה חזקה של גירויים חזותיים/שמיעתיים/תחושתיים, גורמים להם תחושה של "הצפה". הם אינם מסוגלים לספוג אותם או לסנן אותם, ומתקשים להגיב לגירויים אלה בצורה מווסתת. מצב זה מעורר אצלם אי שקט, חרדה ובלבול עד כדי התנהגות קיצונית.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: כאשר הגננת מזהה קושי של ילד להתמודד עם ריבוי גירויים או עם גירויים בעלי עוצמה חזקה, עליה לבד את תחושותיו ולאפשר לו להתרחק ממצב זה. לדוגמא: ילד שאינו יכול להמצא בשעור ריתמוסיקה עקב קושי להתמודד עם צליל נגינה חזקים, יש לאפשר לו להמנע מפעילות זו או לחוות אותה ממרחק. עם זאת, חשוב לחשוף את הילד באופן הדרגתי לאותם גירויים איתם הוא מתקשה להתמודד. חשוב שהגננת תרבה בתיווך קוגניטיבי ורגשי, כדי להביאו למודעות לקושי ולעודדו למצוא פתרונות המתאימים לו.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: בשעת ההתפרצות חשוב ללוות את הילד תוך הקניית תחושה של בטחון ורוגע ולאפשר לו לשהות במקום "שקט" מגירויים, המשרה אווירת רכות ונעימות. כל עוד לא נרגע הילד, רצוי שלא לשוחח איתו או לנסות לברר את הסיבות להתפרצות.

3. תחושת אומניפוטנטיות ("אני כל יכול")

תחושת ה"כל יכול" מהווה שלב בהתפתחות תקונה המוקצנת לעתים אצל חלק מן הילדים ובאה לידי ביטוי בהתנהגויות חסרות שיפוט. הילד מרגיש חזק וכל יכול מחד, אך מבוהל וחרד מאד מהכח העצום בו הוא עלול להשתמש לרעה, מאידך. אמביוולנטיות זו מביאה אותו לפעמים להתנהגויות קיצוניות ולמצבים המסכנים את האחרים ו/או את עצמו.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: כאשר ילד "מאותת" שהוא עומד לעשות דבר מה מסוכן, חשוב להגיב באופן המבהיר לו את הגבולות לכוחו ואת החוקים המקובלים במסגרת. כל זאת תוך העברת תחושה של תמיכה, שמירה ואחריות המבוגר כלפי הילד. ילדים מסוג זה נוטים ליצור מצבים של עימות ומאבקי כוחות הן עם ילדים בני גילם והן עם מבוגרים. על הגננת להיות מודעת לכך, ולהמנע מהשתתפות בדפוסים אלה.

חשוב להעביר מסרים עקביים חוזרים ונשנים המדגישים את אחריות המבוגר ואת קיומם של גבולות ברורים: "אני שומרת על הילדים בגן, אני אשמור עליך שלא יקרה לך דבר ואשמור גם שלא תפגע באחרים".

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: כאשר הילד מסתכן, פוגע בסביבה או מתנהג בצורה המצביעה על כך שאין הוא מודע לעוצמת כוחו, חשוב לנהוג באופן החלטי וחד משמעי: להפסיק את ההתנהגות באמצעות אחיזה פיזית בילד, להרחיקו ממקום האירוע תוך העברת מסר של הגנה עליו ועל סביבתו ולהמנע ממסר של הענשה, לדוגמא: "אני לוקחת אותך כדי לשמור עליך, שלא תפגע בעצמך ובאחרים".

4. חוסר צפיית התוצאה למעשה

לעתים ילדים פועלים בהתנהגויות ללא תכנון קודם וללא יכולת לצפות את התוצאות האפשריות להתנהגותם. ההתנהגות במקורה אינה תוקפנית ומטרתה אינה לפגוע, אך תוצאותיה יכולות להיות הרת אסון. לדוגמא: כאשר ילד מתבקש להעביר מספריים לשולחן אחר, וזורק אותם ללא מחשבה על

התוצאות האפשריות. או, ילד רוצה לגשת למקום מסויים בגן, ובדרך הוא דורך ומפרק עבודות יצירה שמונחות על הרצפה, מבלי שהתכוון לכך.

היכולת לנבא תוצאות של מעשה ולהבין את הקשר שבין סיבה ותוצאה, הם כשרים הנרכשים במהלך תהליך ההתפתחות והלמידה. קיימים הבדלים בין אישיים בקצב רכישתם.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: כאשר מסתמן דפוס חוזר של התנהגויות מסוג זה אצל ילד, חשוב שהגננת תהיה ערה למעשיו, בעיקר במצבים שאינם מוגדרים או מובנים דיים. במהלך חיי היוםיום בגן יש לעזור לילד לפענח ולנתח מצבים שונים תוך "ניחוש" התוצאה הצפויה. ניתן לעשות זאת במצבים טבעיים, ובאמצעות סיפורים ומשחקים המכוונים לכך.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: ילד שפעל באופן שגרם לתוצאה שלילית ובלתי צפויה עבורו, זקוק להסבר מידי לגבי האירוע ולגבי הקשר שבין ההתנהגות לתוצאה. לדוגמא, אותו ילד שדרך על עבודות יצירה של ילד אחר - תוצאות מעשיו היו גם קלקול העבודה וגם כעס שהופנה אליו מצד הילד בעל העבודה. במקרה זה חשוב לעזור לו לפענח את השתלשלות העניינים תוך התייחסות לכוונה ולתוצאה. תגובה כועסת של גננת שמצטמצמת לעניין התוצאה של המעשה, לא תוביל את הילד להסקת מסקנות בעתיד.

5. היגררות אחרי מנהיג

להבדיל מגיל ההתבגרות, בו הנטיה להגרר אחרי מנהיג עונה על הצורך להשתייכות חברתית, בגיל הרך היגררות אחרי מנהיג מבטאת צורך של תלות בדמות המשרה ביטחון וחזק. היגררות אחרי מנהיג עלולה להוביל לצייתנות חסרת ביקורת לכל הוראותיו, לרבות היענות להשתתפות בהתנהגויות קיצוניות.

לגבי הילד הדומיננטי המושך להיגררות אחריו, מדובר בצורך של שליטה, יוזמה וחיפוש מקום מרכזי בדרכים שאינן מקובלות בחברה.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: כאשר הגננת מאתרת ילד "נגרר", עליה להיות מודעת לעובדה שהוא מחפש מקור תמיכה והישענות. במקרים מסוג זה יש לעזור לילד לספק את הצורך בקבלת תמיכה, באמצעות הכוונתו לפעילויות משותפות עם ילדים המוכרים לה כמי שניתן לעבוד איתם בשיתוף וברוח חיובית. חשובה גם תמיכת המבוגרים בגן ומתן חיזוקים חיוביים למעשים ולהתנהגויות רצויים.

לגבי הילד ה"גורר", חשוב לספק את הצורך בשליטה באמצעות הצעת משימות תורמות אותן הוא יוביל (מתן אחריות על תפקידים קבועים בגן או פעילויות יזומות כגון "ניצוח על תזמורת").

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: כאשר ילד נגרר אחרי התנהגויות בלתי רצויות מתוך רצון "להוכיח את עצמו" ולציית להוראות של מנהיג, חשוב להפריד אותו מהילד הגורר ולהסיח דעתו מהמצב אליו נקלע.

לגבי הילד הגורר, כאשר מתגודדת סביבו קבוצת ילדים, יש לחלצו ממצב בוא הוא "מוכיח להם" את מרכזיותו ולהעבירו לפעילות יחידנית בליווי מבוגר.

6. קושי לעמוד במשימות הגן

ילדים אחדים מתקשים לעמוד במשימות ובדרישות המופנות אליהם במסגרת הגן. הסיבות לכך יכולות להיות רבות, כגון בעיות קשב, עיכוב התפתחותי, חסך סביבתי ולקויות שונות. ילדים אלה מתקשים לעתים למצוא לעצמם עיסוק מספק וחלקם נוטים להציק לסובבים אותם ולהגיע למצבי תוקפנות קשים.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: כאשר הגננת מאתרת ילד המתקשה בפעילויות הגן, עליה לנסות להבין את הסיבות לקשייו ולמצוא מענה לצרכיו. למשל, התאמת דרגת הקושי של המטלות המוצעות, הכוונת הילד לפעילויות בהן הוא נהנה ומצליח, הגשת עזרה ותיווך במשימות בהן הוא מתקשה.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: חשוב להרגיע את הילד באמצעות הרחקתו ממקום האירוע, ולהציע לו פעילות הידועה כאהובה עליו ומבטיחה הצלחה.

לפעמים ילדים אלה נרגעים בפעילות שאינם דורשת מצדם ביצוע, לדוגמה הקשבה לסיפור, צפיה בטלוויזיה וכו'.

7. ילדים במצבי לחץ ומשבר במשפחה

משברים קיצוניים במשפחה, כמו גירושין, מחלה, מוות, אבטלה וכו', ואף משברים קלים יותר, כמו אב במילואים, מעבר דירה או לידת אח, גורמים לעתים לילדים אי שקט הבא לידי ביטוי בהתנהגויות קיצוניות במסגרת הגן.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: על הגננת להיות בקשר רצוף עם משפחות הילדים וליידען בדבר חשיבות הדיווח על מצבים שונים בבית. כמו כן יש לאפשר לילד החווה משבר או מצב לחץ לפרוק ולעבד את רגשותיו באמצעות מפגשים אישיים עם הגננת, או לזמן לו פעילויות להבעה באמצעים בלתי מילוליים העוזרים לו להתמודד עם קשייו.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: רצוי לשהות עם הילד ביחידות, להביע הזדהות והבנה לרגשותיו ולתחושותיו תוך מתן לגיטימציה לרגשות אלה: "כן, אני יודעת שאתה מתגעגע לאבא, גם ילדים אחרים

שאבא שלהם במילואים מרגישים כמוך. אני אשתדל לעזור לך ואתה תפנה אלי כשאתה מרגיש שאתה עומד להתפרץ".

במקרים אלה עדיף להתייחס לרגשות המצוקה כלי להצדיק את ההתנהגות הבלתי רצויה, ולעזור לילד למצוא דרכים מתאימות לביטוי הרגשי.

8. חיקוי מודל תוקפני

ילדים שיש במשפחתם גילויי תוקפנות (הורה, אח וכו') מנצלים לעתים את המסגרת המוגנת של הגן כדי לחקות דפוסי התנהגות תוקפניים שהם חשופים להם במשפחה. התוקפנות, שבאה מתוך הזדהות עם אדם תוקפני המהווה דמות משמעותית בחיי הילד, דורשת התמודדות מקצועית של גורמים טיפוליים.

התנהגות מומלצת למניעת התפרצות: על הגננת ליצור קשר עם עובד סוציאלי המכיר את המשפחה כדי לדווח על מצבו של הילד ולקבל חוות דעת לגבי הצורך בקבלת הדרכה מקצועית מפסיכולוג באשר לדרכי ההתמודדות וליצירת חוויות מתקנות לילד במסגרת הגן.

התנהגות מומלצת בזמן התפרצות: על הגננת לנסות להרגיע את הילד ולחזקו על מעשים העונים לחוקי הגן. על מקרים של התפרצויות קיצוניות בשכיחות גבוהה, יש לדווח לגורמים בקהילה המטפלים במשפחה.

מפגש שביעי - כישורים בינאישיים

- מטרות:** 1. פיתוח וקידום מיומנויות הקשבה פעילה
2. הבנת חשיבות היכולת לאמפתיה כבסיס לכישורים בינאישיים

רציונל: עד כה התמקדנו בעיקר ב"עצמי" כמוקד הדיון - אם ברמת הזהות ואם ברמת ההתמודדות עם ויסות רגשי. בשלושת המפגשים הקרובים נרחיב את המעגל ונתייחס ל"עצמי" בקשר בין-אישי. ילדים צעירים בגיל הגן יכולים לזהות את הרגש שעולה אצל האחר ולהגיב באופן תואם, אך מתקשים לבצע את המהלך של כניסה לתוך עולמו של האחר לצורך הבנת נקודת מבטו ופרשנותו את המציאות, אשר עוררה בו את הרגש שחווה. תהליכים אלו מתפתחים ומתחזקים בהקשר סביבתי ומושפעים מתהליכי חינוך ותיווך, על בסיס היכרות עצמית. בסביבה שבה הילד חשוף להדרכה, לתיווך של מצבים וללמידה חברתית נכונה, הוא יוכל לפתח את רכישת מיומנויות ההקשבה והאמפתיה ולהעמיק אותן.

מהלך הפעילות:

1. פתיחה - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם.

הנדריקס אמר פעם "אנחנו נולדים בקשר, נפצעים בקשר ונרפאים בקשר".
מה דעתכן? מישהי רוצה לתת דוגמא ממערכות היחסים האישיות או המקצועיות שלה? מה זה אומר עבור ילדים?

2. קטע - אפריים קישון (נספח 7/א')

אני רוצה להקריא לכן כעת קטע קצר שמתחבר לנושא שנתייחס אליו היום, ואשמח לשמוע מחשבות בעקבותיו (מצורף בנספח מס' 1).

דיון קצר: מה דעתכן? האם גם אתן נתקלות בכך? איזה ביטויים יש לזה בגן?
מדהים, 38 שנים עברו כאילו זה נכתב אתמול, אנשים עדיין לא מקשיבים, וגם כבר פחות מדברים. סקר שנערך בבריטניה גילה שכמות משלוח SMS בבריטניה גדול פי 10 מכמות שיחות הטלפון. תראו גם אצל הילדים מה קורה היום. כמות SMS והפייסבוק הולכת ועולה, ותרבות השיחה שגם כך נמצאת בירידה בעשור האחרון הולכת ונעלמת. SMS שהוליד את תרבות ה (-: שפה שבה סימן אחד שווה שלושה משפטים.

- במפגש היום נתמקד בנושא של הקשבה שהיא הבסיס לכל שאר המיומנויות בכשירות חברתית. הקשבה יכולה להיות משני מוקדים: הקשבה פנימית והקשבה חיצונית.

העולם שלנו היום מלא בעומס גירויים וברעשים וגם מתאפיין בחוסר סבלנות ובחוסר הקשבה לאחר. מדוע הקשבה מודעת היא חשובה? - מחקרים רבים הראו שהצלחה מנהיגותית קשורה במתאם גבוה עם יכולת הקשבה. גם בהקשר של מערכת הצדק ובתי משפט, נמצא שאנשים נוטים יותר לקבל את פסק הדין ופחות מערערים כאשר הם מרגישים שמקשיבים להם, גם אם זה לא לטובתם. עובדים

שמרגישים שהמעסיקים שלהם מקשיבים להם, שביעות הרצון שלהם מהעבודה עולה, הם בריאים יותר, התפוקה שלהם עולה והם פחות נעדרים מהעבודה. במקצועות הטיפול יכולת ההקשבה היא קריטית, ומהווה את הגורם המרכזי ביותר בהצלחת טיפול פסיכולוגי, מכל סוג שהוא. הקשבה מסייעת בשני כיוונים במערכות יחסים: מחד, כשיש הקשבה מערכת היחסים טובה יותר ומאידך, היא מסייעת גם בהתמודדות עם קשיים. כשמקשיבים באמת לילדים, הם מרגישים בטוחים יותר, הדימוי העצמי שלהם עולה והם מסוגלים להתמודד טוב יותר עם אתגרים.

- בתחום מחקר המוח, מציינים את גילויים של "נוירוני מראה" כאחד הגילויים החשובים בתחום בעשור האחרון. נוירוני המראה הם מעין מנגנון המקשר אותנו באופן מיידי לזולתנו, כך שנוסף ליכולת שלנו להבין אחרים באופן אינטלקטואלי, יש לנו מנגנון שמעניק לנו יכולת להיות איתם, להשתתף ברגשות שלהם ואפילו בתנועות. בעקבות הממצאים אודות הקשר שבין יכולת חיקוי למערכת נוירוני המראה והבנת כוונות האחר, נבחנה המעורבות של מערכת זו במצבים מנטאליים נוספים, בין היתר הבנת רגשות. ידוע כי היכולת לזהוי והבנת רגשות מתבססת על מיפוי, הן של רמזים התנהגותיים ויזואליים כהבעות פנים והן של רמזים אודיטוריים, כשינויים בגוון הקול, קצב דיבור ועוד. במחקרים שנערכו באמצעות הדמיות מוחיות, במהלך צפייה וחיקוי של תמונות פנים המביעות רגשות, נמצא שהפעילות במערכת נוירוני מראה קשורה גם בהקשבה לא שיפוטית, באמפתיה ובהבנה בין-אישית.

3. תרגיל - מה זה אומר להקשיב?

- בתרגיל זה תתבקשו לשבת בזוגות - אחת יושבת מול השנייה. החליטו ביניכן מי תהיה "הדוברת" ומי "המקשיבה". המנחה תעבור בין הזוגות ותחלק פתקים לאלו שנבחרו להיות בדמות "המקשיבה" מבלי שהדוברת תראה מה כתוב בהם (כל זוג יקבל פתק אחר). הדוברת תתבקש לבחור דמות משמעותית או אירוע משמעותי בחייה ותספר עליו לבת הזוג שלה. מנגד המקשיבה תפעל לפי ההוראות המופיעות בפתק שקיבלה ותנסה "לשחק" את התפקיד כך שייראה כמה שיותר טבעי ולא מאולץ.

להלן היגדים אפשריים לפתקים עבור המקשיבות:

- מטרתך להקשיב לבת הזוג שלך באופן שבו את חותרת לפתרונות: "אולי כדאי שתעשי...", "נראה לי שכדאי לך ל...", "לי עזר ש...".
- מטרתך להקשיב לבת הזוג שלך באופן שבו את מתעסקת בפרטים: "מתי זה קרה?", "איפה", "בת כמה היית?" וכו'.
- מטרתך להקשיב לבת הזוג שלך באופן מבקר: "למה עשית כך ולא אחרת?", "חבל שעשית כך... נראה לך שעשית נכון?".
- מטרתך להקשיב לבת הזוג שלך באופן מרוחק ומתנשא: "זה קורה לך הרבה?", "איפה עוד זה פוגש אותך?" וכו'.
- מטרתך להקשיב לבת הזוג שלך באופן שבו את מתרכזת בחוויות האישיות שלך: "גם אני...", "זה קרה לי ש...", "זה בדיוק מזכיר לי ש...", "אני מרגישה אחרת..." וכו'.

- מטרתך לעשות הכל כדי להראות לבת הזוג שלך שאת לא מתעניינת במה שיש לה לומר - בשפת הגוף, הבעות הפנים, נסי להימנע מקשר עין, אפשר לשחק בפלאפון, לסובב את הגוף, להביט לרצפה וכו'.

דיון: איך היה לכן? מה למדנו מהתרגיל? איך היתה החוויה למדברת? ולמקשיבה? האם זיהיתן כאן דפוסים מוכרים, מחייכם האישיים, מדוגמאות של ילדים בגן? כיצד אפשר לנטרל הסחות דעת או רעשים פנימיים וחיצוניים כשאנחנו מקשיבים?

4. תרגיל - אמפתיה בתנועה

בזוגות - עומדות אחת מול השנייה. בוחרים מישהי שתהיה A - המובילה ו-B עוקבת אחריה. A מובילה תנועה ו-B מחקה אותה וממשיכה עד שהמנחה נותנת הוראה להחליף - כעת B היא המובילה ו-A היא העוקבת אחריה וכך הלאה - מעלים את הקצב בהדרגה.

דיון: איך היה לכן? מה אפשר ללמוד מכך? - הרבה פעמים תוך כדי ניסיון לעקוב אחר התנועות של האחר זה דורש מאיתנו יכולת הקשבה ואמפתיה - להיות לגמרי עם זו שמולי, להתחבר לקצב שלה, להתעלם מהסחות דעת....

5. תרגיל - הקשבה פעילה

שבו שוב בזוגות - הפעם בחרו בת זוג שעדיין לא יצא לכן לעבוד איתה או להכיר אותה מספיק. שבו אחת מול השנייה. במסגרת התרגיל שוחחו על כל נושא שמתאים לכן (למשל - "מה שלומי היום?") במשך 3 דקות. לאחר שצד אחד סיים, 3 דקות נוספות לצד השני (המנחה תבדוק זמנים ותודיע מתי יש להתחלף). המקשיבה עושה ככל שביכולתה להיות לגמרי "שם" עבור המדברת - לא מכניסה ביקורת, מחמאה, שיפוט, הערכה, עצה, הדרכה - רק מקשיבה. להקשיב עד הסוף ולאפשר שקט, להיות עם האדם לו מקשיבים עד הסוף במאמץ אמיתי וכן להבין עוד (ניתן לשאול שאלות של מידע - להבין, כדי לעזור לצד השני להגיע לתובנות, לא ממקום "חטטני" או ממקום של מתן עצות), את החוויה. להיות אמפתי ("אני רואה שמתסכל... אם אני הייתי עוברת משהו כזה, הייתי עצובה - בלי להכניס את עצמנו"), להכניס את עצמי לנעליים של האחר.

בסיום השיחה, הודו אחת לשנייה על ההקשבה בכל דרך או מחווה שתראה לכן לנכון.

דיון: מה למדנו מהתרגיל? מתי אנחנו מרגישים שמקשיבים לנו? מה זה מעורר אצלנו? (לגיטימציה לרגשות של האחר, אמון, קבלה ללא תנאי, אפשרות ביטוי, הקשבה לעצמי ולאחרים - יכולת לגלות בעצמי ובאחרים דברים שלא ידענו קודם...) מה היה נוח יותר, כמדברת או כמקשיבה? מהם התנאים המאפשרים הקשבה פעילה?

למנחה - נקודות להדגשה:

🌈 שיקוף - משפטים לדוגמא: "אם הבנתי אותך נכון את מרגישה...", "לפי מה שאני שומעת נראה לי שאת...". בדיקת הבנה ופרפראזה (חזרה על הדברים שנאמרו במילים שלי): "תן לי לבדוק שהבנתי אותך נכון...".

✚ הקשבה פעילה, בניגוד להקשבה פאסיבית, היא פעילה בקבלה, משקפת, מראה לצד השני שאני איתו (בלי להוסיף תוכן חדש משלי), שיקוף רגשות, עידוד לספר עוד ("אני רואה / שומע ממה שאתה אומר שזה הכעיס אותך מאוד") והבעת אמפתיה והבנה אמיתית.

✚ בשיחה שמטרתה הקשבה פעילה, הדובר אינו מעוניין בעצות ובסיפורים מניסיונו של המקשיב. הוא מעוניין "לשפוך את לבו" ולקבל אוזן קשבת וכתף תומכת בלבד. העובדה שמישהו אחר חווה אותם דברים אינה מסייעת לו להתגבר על מצוקותיו. חשוב להימנע ממתן עצות, ואין להמעיט בחומרת המצוקה כפי שהיא מוגדרת על ידי הדובר ("זה לא נורא", "זה יעבור", "רבים עברו זאת קודם" "לך זו לא צריכה להיות בעיה" וכו').

✚ קשר עין - הקשבה גם בעיניים ולא רק באוזניים. הקשבה היא מקום שבו אנחנו במאה אחוז עם האדם באופן כנה, אנושי וסקרן - במלוא החושים רק איתו, ולא עסוקים בדברים אחרים תוך כדי (הסחות דעת - מחשב, טלפון וכו'). הרבה פעמים אנחנו חושבים (בטלפון למשל) שלא שומעים שאנחנו עסוקים במשהו אחר, אבל מרגישים את זה. הקשבה היא הזמנה למישהו להיות איתי בקשר רגשי, ברמה אמיתית.

✚ פעמים רבות היכולת שלנו להיכנס רגשית למקומו של האחר קשורה ביכולת לדלות מתוך עולמנו הפנימי חוויה דומה ודרכה לחוות את החוויה של האחר. אם כי החוויות עשויות להיות שונות, ההתחברות למקום הרגשי היא הדומה.

6. קטע - "הקשבה" / קרל רוג'רס (נספח 7/ב')

לסיכום, המנחה תקריא את הקטע "הקשבה" מאת קרל רוג'רס (מצורף בנספח מס' 2). המשתתפות יקבלו עותק מהקטע.

לדיון: מהו המסר הכי חשוב שאפשר לקחת איתנו מהקטע הזה? איך אתן יכולות להשתמש בכלים שלמדנו היום להתמודדות שלכן עם מצבי היום-יום המאתגרים בגן? איך אפשר להעביר את המסרים לעולמם של הילדים? איך ניתן לתרגם תובנות אלה למצבי החיים השונים בגן - כגון מצבי קונפליקט, במצב של קליטת ילד חדש לגן ועוד...?

- כשהאחר מרגיש שהבנו אותו עד הסוף הוא יהיה פנוי להבין את תפיסת העולם שלנו - עד אז הוא עסוק בדיאלוג הפנימי שלו עם עצמו, במאבק של משפט כנגד משפט. הקשבה היא הכלי, הדרך לבנות אמון. הקשבה פעילה היא בבסיס כל האינטראקציה שלנו עם האחר. היא מהותית מאוד גם בעבודה עם הצוות, עם ההורים ובמיוחד עם הילדים.

- הרבה פעמים מתוך עצם זה שמספרים מגיעים לפתרון לבד (רוג'רס - בכל אחד מאיתנו יש כוח צמיחה מאוד חזק וכל מה שצריך זה לאפשר את התנאים להוציא את זה החוצה - האדם הוא מומחה תוכן לעצמו).

- אמפתיה מוגדרת כיכולת של אדם לשים את עצמו בנעליו של אדם אחר, באופן זמני ולא מתוך הזדהות והתחברות מלאה, אלא מתוך חווית קשייו ורגשותיו. במקביל האמפתיה כרוכה ביכולת "לצאת" מאותה תחושה ולספק מענה של תמיכה ותובנה. במילים אחרות: "היכולת לחוש את הזולת מבלי לוותר על העצמי". ככזו, אמפתיה מהווה את הבסיס להקשבה לאחר (ולהתנהגויות פרו-

חברתיות מורכבות יותר כגון סליחה, נתינה ועזרה לאחר) והיא כוללת כמה מיומנויות חשובות: מודעות עצמית והיכולת להבחין בין הרגשות שלי לרגשות של האחר; היכולת לראות את הדברים מנקודת המבט שלו; והיכולת לוויסות רגשי עצמי.

רעיונות והמלצות לריטואלים ישימים בגן:

 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 היומיום ומסוגלת, בשלב מתקדם יותר, להמשיג ולתווך את התהליך הרגשי שחוותה.

 החשיבות של תיווך 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 וההזדמנויות 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".

 ברוח מעגלי הקשבה ומעגל הקסם, מומלץ לבחור בחפץ כלשהו שישמש כ"מקל הקסם" או "שרביט" וישמש כסמל מוסכם למתן רשות דיבור מלאה לאוחז בו. ההשראה ל"מעגל הקשבה" היא מתוך מסורות ישנות בתרבויות שבטיות, שבהן התכנסו אנשי השבט סביב למדורה, העבירו את מטה הדיבור אחד לשני סביב המעגל וכל מי שנשא את מטה הדיבור סיפר את שעל ליבו. ההקשבה המלאה, שאינה מופרעת למי שמטה הדיבור בידו, היא העיקרון המנחה. מעגל ההקשבה מאפשר לנו לתרגל ולפתח הקשבה עמוקה לסובב אותנו ולעולמנו הפנימי.

את מעגל ההקשבה מנחים 4 כוונות:

דיבור מהלב - להיות כן ואמיתי, להיות אכפתי וקשוב בהקשר למה שאני אומר.

הקשבה מהלב, ללא שיפוטיות.

דיבור ספונטני - אל תחשוב ותתכונן על מה שתגיד לפני שחפץ הדיבור מגיע אליך. השתדל להגיד מה את/ה מרגיש/ה באותו הרגע, בלי שיפוטיות כלפי עצמי או מה אחרים יחשבו.

דיבור תמציתי - דיבור מדויק, בלי לחזור על הדברים, לחשוב מה הכי חשוב שאומר ואלו מילים יתרמו לי ולמעגל.

 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.

 **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...

 **הקשבה למוזיקה:** להשמיע מוזיקה והילדים מתבקשים להניע את הגוף בהתאמה למוזיקה. אפשר להציע לעצום את העיניים ולזוז עם המקצב. בסיום המשחקים (או חלק מהם) חשוב לאסוף מהילדים תחושות, מחשבות - איך זה הרגיש? מה למדנו מהפעילות הזו?

 **אמפתיה רגשית:** הילדים מקבלים תמונות ממגזינים, חוברות וספרים שבהן אנשים מביעים רגש כלשהו (כעס, מבוכה, שמחה, עצב, כאב...) - הילדים מתבקשים לזהות באיזה רגש מדובר (מתבסס גם על המפגש שהתייחס למודעות לרגשות במסגרת מעגל הוויסות הרגשי), 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 - על מנת לסייע לילדים להזדהות ולחוש תחושות אמפתיה במעגלים קרובים ורחוקים יותר.

ספרים מומלצים

- מעגל הקסם / משרד החינוך
- איך להקשיב כך שילדים ידברו ואיך לדבר כך שילדים יקשיבו / אדל פייבר ואלין מייזליש

לא מקשיבים מאת אפרים קישון

לפני ימים מספר גיליתי, באופן מקרי לגמרי, שהבריות אינם מקשיבים. קשה להסביר זאת. המקרה שקרה כך קרה: ישבתי עם משפחתי הענפה במסעדה החדשה של מארטין וציון, ולחמנו בסכינים קהות בסטייק-פילה נוקשה. ציון חלש על המטבח, ואילו בעל המקום השני, מארטין האלגנטי, החליק בין השולחנות על בהונותיו, ובשביל כל אחד מן הסועדים מצא כמה ביטויים של אדיבות. כאשר הגיע אלינו, גהר מארטין מעלי באופן אינטימי מאוד, ולחש:

- אני מקווה שהכול בסדר, רבותי, איך הסטייק שלנו?

- איום - עניתי.

- אני שמח לשמוע זאת - קד הבוס קידה קלה, אגב חיוך של שביעות-רצון, ורץ הלאה לשולחן הסמוך. חשבתי שזה מקרה חריג של חוסר קומוניקציה וקשיי-שמיעה, עד שלא הגעתי לתחנה הבאה במסלולי, הלא היא מערכת עיתוננו.

בשעת בואי התחוללו במקום חילופי דברים סוערים אודות חידושו של מר שפירא. אך נכנסתי, רץ אלי עורך המשנה, זיגי, ושאל את פי בלהט הוויכוח:

- תגיד, אמרתי או לא אמרתי לך, שהוא ישוב לכיסאו בתוך שלושה חודשים?

- לא אמרת.

- בבקשה! - שאג זיקי בתרועת ניצחון - שמעתם!

לא מקשיבים. זאת אומרת מקשיבים, אבל קולטים אך ורק מה שהחליטו מראש לקלוט.

הדו-שיח האיזורי הבא הוא דוגמה מאלפת להבלי-הקליטה האלה:

- מה שלומך?

- רע מאוד.

- יופי. והמשפחה?

- נמאסה עלי!

- נו, זה העיקר. תקפצו פעם.

דיבורי אנוש מתנהלים, כנראה, על פסים חלודים, ואופיים כאופי של תוכי ממוצע או רשם-קול רדום. כל אחד מאיתנו הוא "קסטה" על שתיים, המנגנת על פי לחיצה על כפתור, את המלל שלה. אין זה פלא כה גדול איפוא, שלא מקשיבים, לא מקשיבים.

לפני שבוע ימים נכנסתי אל המנהל האדמיניסטרטיבי של עיתוננו, וביקשתי ממנו, כמו כולם, השתתפות מוגברת בהוצאות הרכב שלי. המנהל הנ"ל דיפדף קלות בעיתונים אשר לפניו, ושאל אותי כלאחר פה:

- מה נימוקיך?

- ביטוח הרכב התייקר - הבהרתי - חוץ מזה אחי העובדים הזורעים בדמעה, קצרו ברירה את העומר. מי ייתן לי אבר ועפתי אל הארץ אשר בה ינץ השקד, התומר.

- האוצר לא יסכים - השיב מנהלי - תן לי לבדוק את העניין. התקשר אתי בחלק השני של מאי...

לא מקשיבים. אם הקורא החריף איננו מאמין לנו, הבה יעשה ניסיון עם רעייתו, ויגיד לה בקול חנפני בדמדומי הערב: "באתי הביתה בלי כל תיאבון, חביבתי, אבל רק טעמתי את מרק הצ'ורבה שבישלת בשבילי, ובחיי שלא יכולתי להמשיך עוד בארוחה", ועל כן תסמיק הרעיה באושרה כי רב ותלחש: "אני יכולה לבשל צ'ורבה כל יום". מכאן שלא המילים קובעות אלא המנגינה.

- איך הסרט?

- בהתחלה היה קצת משעמם, אבל אחר כך מן האמצע ירד לגמרי.

- טוב, אז ארוץ לראות אותו...

לא מקשיבים. דוגמה נאה היא לתעתועי הקשב, הצהרתנו הקלאסית, שהשמענו בשבוע שעבר באוזני גננת אחת, עזת מצח, שהפגינה זלזול ברננה שלנו.

- גברתי הנכבדה - גערתי בה - חיוך אחד של בתי הקטנה שווה לי יותר מכל הצרות שבעולם.

היא מאוד התרשמה. לפני החג, דרכנו למישהו בדואר החבילות על הרגל. סליחה, אמרנו, עשינו בכוונה. על לא דבר, השיב הדרוך, זה קורה. לא מקשיבים לאדם. עצוב מאוד.

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 מאלוהן 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....

מפגש שמיני - כישורים בינאישיים

מטרות: 1. חשיבותן של נתינה ותרומה פרו-חברתית כערך משמעותי

2. חידוד חשיבות ההדדיות בקשר בינאיש

3. גיוס חוזקות אישיות לנתינה לאחר

רציונל: מבחינה חברתית, מיומנויות של נתינה ועזרה לזולת מהוות כישורים קריטיים לפיתוח ותיחזוק מערכות יחסים. מעבר לחשיפה לכישור שהוא חיוני להמשך חייו של הילד, יש לכך השפעה רחבה גם על שיפור האקלים והאווירה בגן.

מהלך הפעילות:

פתיחה - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם

1. במפגש הקודם התחלנו במעגל הרחב יותר של אני והזולת ונגענו בנושא המרכזי והבסיסי של הקשבה ואמפתיה לאחר. היום נמשיך בנושא ונתמקד בעזרה ונתינה - המבוססת על המיומנות של הקשבה ללא שיפוטיות, רגישות ואמפתיה לצרכי האחר.

2. הקרנת הסרטון - "Life jacket":

<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

דיון קצר: מה הכי בולט בעיניכן בסרטון הזה? [למנחה - כדאי להדגיש את "אפקט הדומינו" של הנתינה], איך הוא גרם לכן להרגיש? איך ניתן להגדיר נתינה או עזרה לאחר? האם תוכלו לתת דוגמאות שבולטות לכן במיוחד מהחיים האישיים שלכן? מחיי הגן?

- כפי שאפשר לראות גם בסרטון, עשיית טוב לאחר "משכפלת" את עצמה - נתינה היא גם קבלה. היא מדרבנת אותנו "להעביר את זה הלאה" כאדוות שנוצרות בעקבות זריקת אבן למים. ההשפעה הולכת ומתרחבת. התנהגות אלטרואיסטית נמצא קשורה עם בריאות נפשית ופיזית, וגם עם אריכות חיים. במיוחד בעולם שלנו היום, שהוא חסר מנוחה ותחרותי, חשוב מאוד להדגיש את ערכי הנתינה לזולת כבר מגיל צעיר.

- בואו נחשוב יחד איך אפשר לתקשר את המסר הזה לילדים בגיל הגן? --- אפשר להציע להציג את המסר בצורה חווייתית על-ידי סרטון כזה, סיפור, או באמצעות הדגמה של "בומרנג" שאני זורקת וחוזר אלי (או נדנדה). ישנם גם הרבה פתגמים ואימרות בשפה שמתחברים לכך, כגון "שלח לחמך על פני המים..." ועוד.

3. תרגיל - "תודה על מה שלי נתת"

שלב 1 - אישי: נסו להיזכר באדם משמעותי בחייכן 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 עבורכן). 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?

4. פעילות - נתינה והחזקות שלי

כעת, ננסה להרחיב קצת יותר את החקירה של המושג הזה של נתינה. נסו להיזכר בפעם האחרונה שאתן עשיתם משהו טוב עבור מישהו אחר. מתי זה היה? איך היתה ההרגשה - שלכן? של האדם האחר?

- **שלב 1:** כל אחת מהמשתתפות מקבלת מראה (לשיקוף המסר שהנותן והמקבל הוא אחד) וסילי פתקים ריקים. המשתתפות מתבקשות לציין שתיים עד שלוש חוזקות שלהן שאיפשרו את מעשה הנתינה ולהדביק (או לכתוב באמצעות שפתון או טוש מחיק) אותן (ללא שם) על גבי המראה.

- **שלב 2:** כעת, המראות יפוזרו על הרצפה והמשתתפות יסתובבו ברחבי החדר. כאשר המנחה תסמן לעצור (באמצעות מחיאת כף, עצירת מוזיקה או כל סימן אחר), כל משתתפת תיקח את המראה שמולה עצרה, תקרא את החוזקות המודבקות עליה ותצרף פתק משלה - איך אפשר לגייס את החוזקות האלו (או חלק מהן) לטובת נתינה. לאחר ביצוע המשימה, המראות יוחזרו למרכז החדר, וכל משתתפת תיקח חזרה את המראה שלה.

- **שלב 3: דיון במליאה -** מה אני יכולה לתרום לעבודתי המקצועית כגננת בזכות החוזקות שלי? - בסבב, כל משתתפת תציין דבר אחד שהיא מרגישה שהיא יכולה לגייס את אחת החוזקות שלה (למשל, רגישות, יצירתיות...) שסייעה לה בעבר בנתינה בדרך שונה במסגרת עבודתה המקצועית כגננת כיום. האם הפתקים שכתבו לכן מרחיבים את האפשרויות, דומים, שונים ממה שאתן חשבתן?

- איך ניתן להעביר זאת לעולם הילדים? כיצד ניתן להשתמש בחוזקות שכל ילד מזהה בעצמו (בהתבסס על המפגש בנושא הכרת הכוחות הפנימיים והחיצוניים במעגל הזהות העצמית) לכדי מציאת "הניגון האישי" של כל ילד ולנתינה ועזרה לאחר במסגרת הגן? כיצד אתן כגננות יכולות להרחיב עבורם את האפשרויות לביטוי החוזקות האלו בדרך של תרומה ונתינה לאחר? (ראו הרחבה והצעה לפעילות במסגרת המלצות לריטואלים בגן)

**** מעשי נתינה ותרומה לאחר נמצאו במחקרים רבים כמעלים את רמת האושר, המשמעות והערך העצמי של הנותן. נתינה יכולה להיות חיוך, מילה טובה, מתן עזרה. כאשר אנחנו פועלים בהתאם**

לחוזקות שלנו, אנחנו יכולים לתרום את המיטב שלנו ואף לחוש סיפוק מהתהליך. לכן, חשוב לעודד את הילדים לחקור את התרומה הייחודית שלהם למצבים שונים בגן בהתאם לתחומים החזקים שלהם.

5. מעגל חיוכים

בסיום המפגש, המשתתפות יישבו במעגל ונערוך "העברת חיוכים" מאחת לשנייה: הראשונה מחייכת ו"מושכת" את החיוך עד שהוא "עובר" לזו שלצידה, וכך הלאה, עד שהחיוך "הגיע" לכולן.

- לסיכום, במפגש היום התייחסנו לרבדים שונים ביחס למושג של נתינה וחשיבותה. נתינה נחשבת לאחד הכלים הבין-אישיים העוצמתיים ביותר לתקשורת אנושית, המבוססת על אמפתיה ואיכפתיות. היכולת לזהות אצל כל אדם, ובמיוחד אצל ילדים את התרומה הייחודית שלהם מאפשרת להעצים את הדימוי העצמי שלהם ולחזק את תחושת המסוגלות. כמובן בהתאם לשלב ההתפתחותי בו הילד נמצא, חשוב לעודד את חשיבות השיתוף וההתחלקות - בין אם מדובר בצעצוע, בכיבוד או בשיתוף במשחק. חידוד המסר של ההדדיות - לפעמים אני נותן, לפעמים אני מקבל - כמשמעותי לשני הצדדים חשוב ומרכזי בהקשר של ביסוס ויוזמה של חברויות בין-אישיות והשתייכות לקבוצה.

רעיונות והמלצות לריטואלים ישימים בגן:

 **דוגמא אישית** - הדבר החשוב ביותר בפיתוח רגישות חברתית ונתינה אצל ילדים. היכולת שלנו כמבוגרים משמעותיים (גננות כמו גם ההורים) לתת לאחר, להוות מודל לסיוע ולתרומה, מאפשרת לילדים לראות הלכה למעשה, שגם אנחנו מיישמים את אשר אנחנו מחנכים עבורו.

 ניתן להקרין קטע מהסרט "תעביר את זה הלאה"

- http://payitforward.warnerbros.com/Pay_It_Forward/

ולערוך דיון - מה הילד עשה? איך זה יכול לעזור לאחרים? מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לאחרים, לא רק אחד לשני, אלא גם להורים, לשכנים, לסביבה...?

 על מנת להרחיב את מודעות הילדים לחשיבות הנתינה, כדאי לעודד אותם לחפש בסיוע ההורים ידיעות בעיתון או בתקשורת העוסקות במעשי נתינה והשפעתם (לצד העיסוק באקטואליה בגן, חשוב להראות גם צדדים נוספים...) - לאסוף סיפורים, לגזור אותם ולהביא לגן לתלייה בקיר מיוחד שיוקדש לכך, או לאסוף ציורים שהילדים יוצרים לכדי "עיתון מעשים טובים".

 ניתן לעודד את הילדים לצייר "כרטיס ברכה" להורים ולצייר בו על אילו מעשי נתינה הם חווים בקשר ביניהם.

✚ "מתי בפעם האחרונה עשית משהו בשביל מישהו אחר?" - על מנת לתרגל את כוחה של הנתינה, מוצע לשקול לייחד יום (או שבוע) ספציפי, בשיתוף ההורים, שיוקדש לנתינה ועזרה לזולת בגן ובמעגלים הרחבים של הילדים בבית ובקהילה. חשוב לחדד את המסר שלכל מעשה טוב, ולו הקטן ביותר, יש השפעה משמעותית ומצטברת. ניתן לחשוב יחד עם הילדים - אילו מעשים טובים אני יכול לעשות למען מישהו אחר היום / השבוע? חשוב לעודד את הילדים לחשוב על כמה שיותר רעיונות למעשים טובים שיכולים לסייע למישהו אחר ולגרום לו להרגשה טובה (למשל, לעזור לחבר לסדר את הצעצועים, לשתף חברים במשחק, לחייך למישהו שנראה עצוב, לסלוח לחבר שפגע, לעזור לילד קטן ממני בגן שעשועים לעלות על מתקן, לסייע להורים בסחיבת השקיות מהסופרמרקט, לבקר חבר חולה ועוד). בסיכום אותו יום או שבוע, כל ילד ישתף - מה עשה? איך הרגיש? מה לדעתו הרגיש האדם האחר שעבורו ביצע מעשה טוב?. בסבב במליאה - הגננת תכתוב את המעשים הטובים עליהם סיפרו הילדים - כל מעשה טוב יירשם על רצועת נייר צבעוני אשר תודבק לכדי חוליה בשרשרת (כמו בשרשרת קישוט לסוכה). ניתן להוסיף עוד ועוד רצועות עד ליצירת שרשרת ארוכה של מעשים טובים שתיתלה בגן ותהווה תזכורת עבור הילדים לחשיבות מעשי הנתינה והצטברותם. גם ההורים יכולים להצטרף...

✚ אפשר לבחור דמות מההיסטוריה, ספרות, תרבות או אקטואליה ולדון על מעשי נתינה, תרומה וסיוע לזולת - מה אותה דמות עשתה, איך העשייה שלה השפיעה לחיוב על אחרים, מה אפשר ללמוד מהסיפור ועוד...

✚ יצירת ריטואלים של נתינה וסיוע לאחר במצבי גן שונים - לדוגמא, 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).

✚ **** חשוב להדגיש לילדים את חשיבות הנתינה בזכות עצמה ממניעים פנימיים (לדוגמא, רגשות חיוביים) יותר מאשר חיצוניים (שבח והערכה). 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.

🌈 פעילויות לעידוד נתינה בחגים: על מנת לחדד את המסרים הערכיים של נתינה ותרומה לזולת, חשוב ליישם לאורך השנה. החגים והמועדים מהווים הזדמנות כזו - לדוגמא, **בט"ו בשבט**, לנטוע עצים, לקרוא את הספר "העץ הנדיב"; **בפורים**, משלוח מנות למשפחה, לקהילה ולנזקקים; **בחגי תשרי**, לבקש סליחה ממישהו שפגענו בו, לומר תודה על דברים שעשה עבורנו ולפתוח "התחלה חדשה"; **יום העצמאות** יכול להוות הזדמנות לנתינה למדינה ולהכנת חבילה וציור לחייל/ת, **יום המעשים הטובים הארצי**.

ספרים מומלצים

- המתנה הכי טובה בעולם / ג'ונתן אמת
- חברים בכל מיני צבעים / חנה גולדברג
- שלושת הפרפרים / ליון קיפניס
- מסעות הדרקונית הגנדרנית / ליבי דאון
- המתנה של הצב / סיגל אדלר
- הענק וגנו / אוריאל אופק

מפגש תשיעי – כישורים בינאישיים

מטרות: 1. אני בקבוצה - חידוד הצורך בתחושת שייכות והאתגר שבהצטרפות לקבוצה

2. תנאים מקדמים יצירת חברות והשתייכות לקבוצה חברתית

3. מפגש בינאישי זוגי - גורמים מקדמים ומחלישים קשרי חברות

רציונל: במפגשים הקודמים עסקנו במעגל הרחב יותר של אני והזולת ונגענו בנושאים של הקשבה ואמפתיה לאחר, נתינה ועזרה לזולת, המושתתים על כישורים שאליהם התייחסנו במעגלים קודמים (כגון זיהוי רגשות, ויסות רגשי, הכרת העצמי...). על בסיס זה המפגש הנוכחי מתייחס לכישורים המהווים את ליבת היחסים החברתיים בגיל הגן - הצטרפות לקבוצה וחברות במפגש בינאישי-דיאדי. תחושת שייכות מהווה צורך בסיסי בגיל הגן - ילדים זקוקים הן ליצור קשר עם ילדים בודדים במסגרת בינאישית זוגית והן להשתייך לקבוצת ילדים בני גילם כחלק מהתפתחות רגשית-חברתית תקינה.

מהלך הפעילות :

1. פתיחה - התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים בגן בעקבות המפגש הקודם

פעילות - "מעגל סגור":

המנחה תבקש שתי מתנדבות מבין המשתתפות שייצאו מחוץ לחדר. במקביל שאר המשתתפות יתבקשו לעמוד במעגל צפוף ולאחוז ידיים. שתי המתנדבות יוכנסו לחדר וינסו להיכנס אל "המעגל הסגור" ולהשתלב בקבוצה, כל אחד בתורה, בדרכים שונות (כל ניסיון התמודדות עם המשימה הוא לגיטימי, כל עוד אין שימוש בכוח או באלימות).

הפעילות ממחישה בצורה חווייתית עד כמה המשתתפים הנמצאים מחוץ למעגל מאמינים בעצמם שיוכלו להיכנס אליו, מציגה דרכים שונות להתמודדות עם האתגר הטמון בסיטואציה בה האדם מבקש "לפרוץ מעגל הסגור בפניו" (תרתי משמע), ומעוררת דיון סביב הקושי להיות מודר מן הקבוצה והצורך בתחושת שייכות.

נקודות לדיון במליאה -

א. שאלות למשתתפות שניסו להיכנס למעגל:

- כיצד הרגשתן כשהיתן בחוץ ?
- מה הרגשתן כשנכנסתן וראיתן את הקבוצה במעגל?
- כיצד החלטתן לפעול?
- אל מי פניתן ומדוע?
- באיזה דרך פניתן ומדוע?

- מה הרגשתן כשנעניתן בשלילה?
- האם ומה ציפיתן מהקבוצה או מחברים מסוימים בתוך הקבוצה?

ב. שאלות לקבוצה:

- מה הרגשתן כשנתבקשתן לעמוד במעגל?
- מדוע סירבתן להיענות לחברה שביקשה להיכנס למעגל?
- מדוע הסכמתן?
- מה הרגשתן כשסירבתן? כשנעניתן?
- מה ניתן ללמוד מהפעילות הזו? האם חוויתן סיטואציה דומה בחייכן האישיים ו/או המקצועיים? האם אתן יכולות לספר על דוגמא דומה של ילד שניסה להצטרף לקבוצה בדרכים שונות ונדחה? כיצד ניתן לסייע לו? [למנחה: כדאי לשקף אלמנטים שונים הבולטים בתרגיל זה, למשל: בפנים-בחוץ, קבלה-דחייה, אני מול הקבוצה, אני כחלק מקבוצה...]

6. פעילות: "מעגלים וחבלים"



כעת ננסה לבחון קצת יותר לעומק את הכישורים הדרושים להשתייכות לקבוצה חברתית.

המשתתפות מתבקשות לעמוד שוב. המנחה מפזרת ברחבי החדר חבלים באורכים שונים שקצותיהם סגורים לכדי מעגל. המשתתפות מסתובבות בחדר וכשהמנחה מסמנת (באמצעות הפסקת מוזיקה מושמעת, צלצול פעמון, מחיאת כף או בכל דרך אחרת) - המשתתפות מנסות להיכנס לתוך המרחב הקטן שנוצר במעגל של החבל (שתי כפות הרגליים צריכות לעמוד לגמרי על הרצפה) כשהן נתמכות אחת בשנייה עד 30

שניות. לאחר מכן, שוב המשתתפות מסתובבות בחדר. בפעם הבאה, המנחה אוספת את החבלים ויוצרת מעגלים קטנים יותר (או מורידה חבל אחד או יותר) ומזמינה שוב את המשתתפות לנסות ולהיכנס למרחבי המעגל/ים שהצטמצמו. ניתן להמשיך כך כמה סבבים ולאתגר את הקבוצה (קיצור הזמן ל- 15 שניות) ועד שהקבוצה מתחילה לחשוב כי המשימה אינה אפשרית אולם עם מאמץ ויצירתיות ניתן בכל זאת להצליח (למשל, לשבת מחוץ למעגל כשהרגליים בתוך המעגל של החבל, להשתמש בשיתוף פעולה ולהיתמך באמצעות גב וכו').

דיון: מה היה לנו פה? מה אפשר ללמוד מהפעילות הזו? איך היתה ההרגשה להיות חלק מהקבוצה? מהם התנאים שאיפשרו לכן להצליח על אף התנאים המאתגרים בסביבה?

[למנחה: חשוב להדגיש את המיומנויות של תקשורת, שיתוף פעולה, סבלנות, אמון, תמיכה פיזית, הגשת עזרה והדדיות. ככל שמתאמנים - מסבב לסבב - עם צמצום הגבולות החיצוניים, נוצרת תחושה רבה יותר של קירבה ואינטימיות]

7. יצירת קשר והשתייכות לקבוצה חברתית:

לאחר שחווינו עד כמה מצד אחד חשוב לכולנו להיות חלק מקבוצה ועד כמה חשוב כל פרט בתוך הקבוצה לקבוצה כשלם, ומצד שני אלו מיומנויות חשובות ליצירת תחושת אמון, שיתוף פעולה,

אינטימיות וקירבה בקבוצה וכיצד אימון חוזר מאפשר לחזקן - כעת ננסה להתמקד עוד יותר וללמוד מחוויות אישיות שלנו.

שלב א' - התבוננות אישית: המשתתפות יתבקשו להיזכר בקבוצה חברתית שליוותה אותן למשך פרק זמן מסוים בחייהן - בגן, בבית הספר, בתנועת הנוער, במסגרת צבא או לימודים, משפחה, או עבודה. כל משתתפת תנסה להתבונן על התהליך שעברה בקבוצה זו ולכתוב לעצמה בנקודות: אילו רגשות ליוו אותה בקבוצה החל מהכניסה לקבוצה ולאורך התהליך, אילו מחשבות וקולות פנימיים הדהדו במהלך תהליך ההשתייכות, כמה זמן לקח לה כדי להרגיש שייכת ומה איפשר זאת, אילו חוזקות היא יכולה לזהות שעשתה בהן שימוש לקידום תחושת השייכות לקבוצה, אילו מיומנויות היא חשה שהיו חסרות לה באותה תקופה, האם היא יכולה לזהות "אסטרטגיה" שבה נקטה, מהי הלמידה הכי משמעותית שלקחה משם...

שלב ב' - בזוגות: בתום ההתבוננות האישית, יתחלקו המשתתפות לזוגות. בזוגות ישתפו זו את זו בחוויה האישית (עד כמה שנוח לשתף ולחשוף) וינסו לגבש יחד מאגר של שתיים עד שלוש אסטרטגיות מוצלחות לבניית השתייכות לקבוצה חברתית וליצירת קשר (בהתבסס על חוויות ולמידות אישיות - חוזקות, פרשנות, מיומנויות שזוהו ועוד). כל זוג יכין כרזה או פוסטר שתשקף אסטרטגיות אלו בדרך ויזואלית ויצירתית [למנחה: ניתן לספק חומרי יצירה, מגזינים, פלסטלינה...].

שלב ג' - במליאה: הזוגות יציגו את התוצרים בתערוכה שתשקף מאגר או "ארגז כלים" של אסטרטגיות ליצירת חברות ולהשתייכות לקבוצה חברתית. [למנחה: חשוב לשקף דברים דומים וייחודיים שעלו - נקיטת יוזמה, פתיחות, דרכים מקוריות ליצירת קשר, כוחה של פרשנות - "מעז יצא מתוק", ועוד].

- כיצד נוכל לתרגם את ה"תערוכה" הזו להתמודדות של הילדים בגן? האם יש כאן מיומנויות שבכוחן לסייע להם ביצירת קשר ובהשתייכות לקבוצה חברתית? כיצד ניתן לתווך להם את האסטרטגיות האלו?

4. מפגש בינאישי זוגי - מה מטפח חברות טובה?

שלב א' - "פופקורן": בסבב במליאה, כל משתתפת "זורקת" אסוציאציה - מהי המשמעות של "חבר טוב" בעיניי (ניתן להתבסס כאן על חוויות אישיות, מקצועיות ועוד - כמה שיותר חופשי וספונטני) - מה מאפיין חבר טוב? איך הוא נראה? איך הוא נשמע? איך הוא מתנהג?

שלב ב' - מחזקים ומחלישים במערכות יחסים: כמו בכל דבר בחיים, גם במערכת יחסים חשוב האיזון. מחקרים מצאו למשל שבמערכות יחסים זוגיות אחד מהמפתחות המרכזיים להצלחה הוא יחס של חמש חוויות חיוביות לשלילית אחת. אם נחשוב על כך, אנחנו, כמו גם הילדים, חווים רגשות שונים

וחוויות שונות - שליליות וחיוביות - במערכות היחסים עם חברים לאורך היום ובתקופות שונות. קשרים חברתיים אינם סטאטיים, אלא דינאמיים וחשוב לטפח אותם.

מה מטפח חברות טובה? - המשתתפות יתבקשו להציע התנהגויות חבריות מטפחות קשר (למשל, חבר טוב מחייך אליך, רואה את הטוב שבך, מחבק אותך, מזמין אותך לפעילות משותפת, משתף אותך בחוויות אישיות, מקשיב לך...) - המנחה תיצור רשימה על הלוח. במקביל, אילו התנהגויות עלולות לפגוע בקשר? (למשל, לרכל, לשקר, לפגוע, להתעלם, להקניט...) - גם כאן המנחה תערוך רשימה מקבילה. [למנחה: כאלטרנטיבה, ניתן להזמין את המשתתפות לעמוד במעגל ולהתמסר בבלון ותוך כדי כל אחת מספרת על משפט / פעולה שלדעתה עלולה לפגוע במערכת יחסים, ובסבב השני משתתפת במשפט / פעולה שלדעתה מקדמת קשר דיאדי עם חבר/ה].

דיון: בואו נתבונן רגע על הלוח ועל שתי הרשימות שיצרנו [או על מה שנאמר במעגל] - איך כל אחת מהן גורמת לנו להרגיש? דיברנו על חשיבות האיזון - כיצד ניתן לשנות את היחס במאזניים בין התנהגויות פוגעות להתנהגויות מטפחות קשר? כיצד ניתן להגביר אותן? - זוהי מעין השקעה לטווח ארוך, בדומה לבנק שכדאי להרחיב בו את מאגר המשאבים על חשבון ה"משיכות". במילים אחרות, "עשה לחברך מה שאהוב עליך".

[למנחה: מומלץ לעודד את המשתתפות לחשוב כיצד ניתן לגייס את הכלים שנלמדו במפגשים הקודמים כגון אמפתיה, הקשבה, נתינה לגיבוי התנהגויות מחזקות יחסים כאלה].
-כיצד ניתן לעשות זאת עם ילדים? (ראו הרחבה והצעה במסגרת המלצות לריטואלים בחיי הגן).

5. פעילות לסיום המפגש: כל משתתפת תקבל חלוק נחל ועליו תכתוב מילה אחת המסמלת עבורה חוזקה, מיומנות, אסטרטגיה או תכונה (בעצמה, בקבוצה אליה השתייכה, בחברה טובה לה, בחבר טוב מטאפורי, בסיטואציה שזיהתה מהגן - כל אסוציאציה היא טובה. המטרה היא לנסות לשקף את איסוף החוויות והלמידות מהמפגש היום בנושא) המקדמת שייכות לקבוצה ו/או ליצירת קשר חברתי, תיחזקו וטיפחו. המנחה תאסוף את האבנים לסלסלה משותפת.

• **דיון מסכם:** ניתן לחזור כאן למסרים שחודדו לאורך המפגש ביחס לחשיבות כל פרט בתוך הקבוצה לקבוצה כשלם - אוסף החוזקות, המיומנויות והאסטרטגיות יוצרות גשר, ממש כפי שניתן לחבר אבן ועוד אבן לכדי בניית גשר פיזי, המחבר בין אדם לזולת. אלו הן אבני הבניין שחשוב לזהות, לבנות ולטפח בקרב הילדים במטרה לפתח אצלם מוכנות ומסוגלות לכשירות רגשית-חברתית. קשרי החברות בילדות משמשים אבי טיפוס לקשרים מאוחרים יותר בבגרות - קשרים חברתיים, קשרי עבודה וקשרים עם בני המין האחר.

בנדורה (1986) מונה 5 יכולות המנבאות התפתחות חברתית טובה:

1. יכולת מילולית - מאפשרת לילד להבין את האחר ולבטא את רצונותיו ביתר קלות
2. תכנון וניבוי תוצאות- מאפשר לילד לצפות את המצב ולהתנהג על בסיס התוצאות המנובאות
3. יכולת ללמוד מאחר - מעשירה את הילד ברפרטואר רחב יותר של טכניקות ומיומנויות

4. ויסות עצמי - הרגעה עצמית וויסות רגשי מאפשרים למתן אימפולסיביות וליצור מיקוד רב יותר לפעולה וחשיבה.
5. יכולת להתבונן על עצמי "מבחוץ" ולבחון מה היו הסיבות להתנהגות שלי - מאפשרת מודעות עצמית ושיכלול ההתנהגות.

רעיונות והמלצות לריטואלים ישימים בגן:

✚ חשוב לעודד את הילד כשהוא מתנהג באופן פרו-חברתי (משתף ילדים אחרים במשחק, עוזר לילד אחר וכו'), ולהרחיב בהזדמנות זו את הלמידה להקשרים נוספים (למשל ע"י המשגה, הכללה, אנלוגיות וקשרי סיבה ותוצאה). לדוגמא: "זוכר איך שמחת לקבל צעצוע בפעילות הבוקר? אם תיתן עכשיו את הצעצוע לדני, גם אותו זה ישמח מאוד" או - "אם תבנו יחד, תצליחו לבנות מגדל גבוה יותר" (מתוך "לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים").

✚ ניתן להשתמש בקטעי ספרות שונים (למשל, "שני חברים" מאת יהודה אטלס, "יש לי חברים" מאת שלומית כהן-אסיף, ועוד) הממחישים את נושא החברות ודרכם לפתח דיון: בירור - מהי חברות טובה? אילו תכונות הייתם רוצים שיהיו לחבר שלכם? איך אנחנו יכולים להיות חברים טובים?

✚ חשוב לשתף את ההורים ולהזמין אותם לשוחח עם הילדים ולשתף אותם בחוויות אישיות שלהם - מה מאפיין חבר/ה טוב/ה עבורם, מה הם עושים עם חבר/ה טוב/ה, מה כל אחד מהצדדים תורם להצלחת הקשר, ועוד.

✚ יריד חברות: הילדים יכולים להכין תערוכה של "ספר חברות" שיצרו, למצוא ציטוטים או סיפורים מעניינים בעיתונות ובספרים, להמציא שירים ולהכין מחומרים שונים פסלים או כרזות הממחישים ויזואלית חברות טובה ומאפייניה.

✚ שמירת טלאים של חברות: כל ילד מקבל ריבוע מבד ועליו יכול לצייר מה זה אומר עבורו חבר טוב ולציין את שמו (לילדים צעירים, הגננת או הסייעת יכולות לכתוב את השם). בסיום התהליך, ניתן לתפור את כל הטלאים (ריבועי הבד) לכדי "שמירת טלאים" שאותו אפשר לתלות באחד מקירות הגן כמזכרת למהי חברות טובה עבורנו.

✚ קופסת "מחזקי חברות": כל ילד מתבקש לצייר או לספר על פעילות ו/או אמירה מחזקת במערכת יחסים (בהמשך לפעילות בנושא במפגש הגננות). הגננת תאסוף את כל הפתקים (המצוירים או אלה שנכתבו על-ידה בעקבות דברי הילדים בהזדמנויות שונות

או במליאה) ותשמור אותם בקופסא, אשר תמשיך להתמלא ברעיונות נוספים כל פעם שיש התנהגות ראויה לציון אצל הילדים המשקפת חברות טובה (למשל, להתמקד בתכונות החיוביות שבאחר). בכל מפגש בוקר כל ילד יכול להוציא בתורו פתק ולספר איך בכוונתו לפעול בהתאם לפתק שקיבל (למשל, "היום אני אשחק עם גלי בחצר"; "היום אני אעזור ליובל לסדר את הקוביות"). בנוסף, ניתן להשתמש בתיבה זו כמאגר תגובות מקדמות או אלטרנטיבות במצבי קונפליקט ועוד.

 עידוד ילדים להשתלבות בתוך קבוצה חברתית פועלת: חשוב לסייע לילד לזהות את סגנון ההצטרפות שלו (למשל, ישנם ילדים ה"חגים" מסביב לקבוצה או לילדים המשחקים, יש כאלה שיצטרפו למשחק, יש כאלה שייזמו פנייה, ועוד) ולכוון אותו ללמוד את מאפייני הפעילות והתפקידים השונים בקבוצה, לזהות אפשרויות להשתלבות בפעילות ולהשתלב בפעילות הזורמת מבלי להפריע להתנהלותה.

 אסטרטגיות לסיוע לילדים שאינם מצליחים להצטרף לקבוצה - ליצירת אפשרות לבניית מעגלים חיוביים (מתוך "תשמרו את הכוח למשהו טוב"):

- נצלי מצבים שבהם הילדים מתעניינים בחבר מן הצד.
- תווכי בין הילדים על מנת "להצית קשר".
- הדגימי צורת דיבור חברתית.
- תני תפקיד של "עוזר" ושל "תורן" לילדים.
- חזקי התנהגויות חברתיות רצויות.
- הדגימי התנהגויות המקובלות בחברה.
- השתמשי בתיאטרון בובות להמחיש סיטואציות חברתיות ופתרון.
- הכירי בחשש של הילד להצטרף לפעילות, אך אל תאפשרי לו להימנע באופן קבוע. חשוב להעביר לילד מסר שהוא מסוגל להתמודד. הקונפליקטים הם הזדמנות ללמידה חברתית.

ספרים מומלצים

- חברות פורחת / לאה ברב
- החבר הכי טוב בעולם של בוב / סימון ברטרם
- בילי וגורדי / אנתוני בראון
- אני חבר טוב / דויד פאניאס

מפגש עשירי – סיכום ופרידה

מטרות: 1. סיכום אישי וקבוצתי של התוכנית - תהליך ותוכן

2. פרידה ממשתתפות הקבוצה ומהמנחה

רציונל: בסיום התוכנית חשוב להקדיש מספיק זמן לעיבוד התכנים שהועברו, לתובנות שהתגבשו לאורך התוכנית ולתהליכים משמעותיים שהתרחשו בקבוצה (היבטי תהליך ותוכן). כאן בולטת חשיבות הסיוע והתיווך בהעברת הלמידה והתובנות בעקבותיה לעשייה מתמשכת בשטח. בנוסף, אירועי פרידה הם שלב חשוב ונחוץ בסיומו של קשר אנושי ובסיומם של פרקים במהלך חיינו. לאנשים שונים יש דפוסים ייחודיים ושונים של סיום ופרידה. עיבוד דפוסים אלה עשוי לסייע בהתמודדות עם תהליך הפרידה. [למנחה: חשוב להיות רגישה לכך שלעיתים פרידה זו מהתוכנית, מהקבוצה, ממך כמנחה - עשויה לעורר מעגלים שאינם סגורים או חוויות מתחומי חיים אחרים].

מהלך הפעילות :

1. פתיחה: התייחסויות, הערות, מחשבות בעקבות המפגש הקודם? שיתוף בהתנסויות ויישומים

בגן בעקבות המפגש הקודם

עברנו יחד קורס גדוש בפעילויות ובתובנות, והנה הגיע לו המפגש האחרון. שלב סיום תהליך למידה מהווה פסק זמן מתאים לעצירה ולהתבוננות. בסיום תהליך הלמידה אותו עברנו יחד, ננסה לסכם את התהליך שעברנו ומשמעותו עבורך, כמו גם את הכלים שרכשתן תוך כדי. בתחילת המפגש יוקרן סרטון קצר - "אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים" (ד"ר סוס - מתורגם):

<http://www.youtube.com/watch?v=xdjB0Kk9V28>

מה מעלה בך הסרטון הקצר הזה? איך זה מתחבר לנושא המפגש שלנו היום?
[למנחה: חשוב לאפשר ביטוי לרגשות ולמחשבות שונים המתלווים לפרידה ולסיום כמו עצב, כעס (גלוי או סמוי), התרגשות, ורגשות קבלה וסיפוק].

2. **סיכום אישי:** כל משתתפת תקבל כרטיסייה עם ציור של מזוודה נעולה - הדברים שהיתה

רוצה להשאיר מאחור או כאלה שאין לה צורך בהם עוד (בעקבות התהליך שעברה, תובנות, למידה...), וכרטיסייה עם ציור של תרמיל פתוח - הדברים שהיא מעוניינת לקחת איתה להמשך הדרך, הדברים שהיו עבורה משמעותיים במיוחד (דוגמא מצורפת בנספח מספר 1.

ניתן להשתמש גם בחפצים/מיניאטורות/קלפים מאוירים). (נספח 10/א')

אפשרות נוספת: לחילופין, ובהתאם לצרכי ומאפייני הקבוצה, ניתן לבחור באפשרות אחרת לסיכום אישי: בחדר יפוזרו חומרי יצירה, דפים חלקים, טושים, מגזינים ועוד. המשתתפות יתבקשו להכין "קולאז'" אישי המסכם את התהליך ואת התוכן שחוותה בקורס: בחצי האחד של הדף תתייחס באופן יצירתי לשאלה: איך נכנסתי לקורס? בחצי דף הנותר תתייחס בצורה יצירתית לשאלה: איך אני יוצאת מהקורס? (תוך כדי ניתן להתייחס לנקודות נוספות כגון - לאילו נושאים

התחברה יותר, מה למדה על עצמה - מבחינה אישית ומקצועית, ועוד). מי שמעוניינת, תציג בפני הקבוצה את התוצר שיצרה ותסביר את משמעותו].

3. סיכום קבוצתי: המנחה תפזר דפים עם נושאי המפגשים בקורס (כל נושא בדף נפרד). בסבב - כל משתתפת תתייחס לנקודה או יותר מתוך הנקודות הבאות לסיכום התהליך הקבוצתי:

- נקודת השיא שלי בתכנית הייתה...
 - היה לי קשה/מרגיז/חבל ש...
 - הדבר הכי משמעותי שאני לוקחת איתי הוא...
 - הדבר החשוב ביותר שלמדתי על עצמי היה...
 - נשאר לי "עניין בלתי-גמור" מתקופה זו...
 - שמחתי ללמוד על עצמי...
 - חבל לי שלא הספקתי ל...
 - כלי/ם שאני מרגישה שהופנם/מו במהלך הקורס ואוכל להשתמש בו בהמשך הדרך...
- [למנחה: חשוב לאפשר מספיק זמן ומרחב לפעילות זו ולשמור על קבלה ופתיחות, על מנת לאפשר למחשבות ולרגשות חבויים לעלות ולהישמע - וזאת כדי שניתן יהיה להתייחס אליהם בכל כובד הראש].

4. פרידה ממשתתפות הקבוצה:

כל משתתפת תקבל בלון (בצבעים שונים), תנפח אותו ותכתוב עליו את שמה. המשתתפות מפריחות את הבלונים לחלל החדר, וכל אחת תופסת בלון של משתתפת אחרת וכותבת לה משהו חיובי ו**אוטנטי** במתנה (למשל, "תמיד הצחקת אותי", "הרגשתי שהתובנות שאת מביאה לקבוצה הצמיחו אותי ופתחו לי זוויות חדשות להתבוננות"). כאשר סיימה לכתוב, מפריחה את הבלון חזרה לחלל החדר ותופסת אחד אחר. כך ממשיכים עד שהבלונים מלאים...

אפשרות נוספת: המנחה מצמידה לכל משתתפת דף חלק על הגב. כל המשתתפות מסתובבות בחדר וכל אחת כותבת לכל אחת כמה מילים טובות על הגב. בסיום המהלך, לאחר שכולן כתבו לכולן, מסירים את הדפים. מי שמעוניינת לשתף - מוזמנת לעשות זאת במליאה.

לדיון: איך אפשר לדעתכן לתרגם זאת לעולמם של הילדים? פרידה היא חלק בלתי נפרד מחיי הגן - ברמות ובמעגלים שונים (פרידה מאמא בבוקר, פרידה בסוף היום מחברים, פרידה מצעצועים, פרידה בסיום השנה מהגננת והחברים ויציאה לדרך חדשה כבוגרים). כיצד נוכל להשתמש בכלים שלמדנו עד כה - חיזוק כוחות האני, מודעות לרגשות, ויסות רגשי והתמודדות, כישורים חברתיים ועוד - בכדי לזהות את המפתחות שיסייעו להם להתמודד בצורה מיטבית ומוצלחת עם הפרידה? (ראו הצעה במסגרת המלצות לריטואלים בגן).

5. לסיכום המפגש, המנחה תשמיע מוזיקה נעימה ברקע (אפשר להשתמש בשיר "מודה אני" של מאיר אריאל; "תודה" של חיים משה; "בסוף הדרך עוד תהיה מאושר" של עילי בוטנר;

"צעיר לנצח" של רמי קליינשטיין, או כל קטע מוזיקלי מתאים אחר). המשתתפות יתבקשו להסתובב ברחבי החדר ולהביע תודה לכל אחת באופן יצירתי ללא מילים (בכל תנועה או מחווה גופנית שהיא בוחרת - חלק יעשו זאת באמצעות חיבוק, אחרות באמצעות קידה, הבעת פנים, קשר עין, ועוד...).

[למנחה: ניתן להעביר בין המשתתפות בסיום המפגש דפי משוב לסיכום ההתרשמות מהקורס, ו/או דפים לשיפור ושימור להמשך למידה. בנוסף, חשוב להתייחס גם להנחיות לעבודת הגמר בקורס]

רעיונות והמלצות לריטואלים ישימים בגן:

ניתן לאפשר דיון בנושא של פרידה ממשוה אהוב בקרב ילדים דרך פעילות סביב הסיפור "מעשה בחמישה בלונים" (מאת מרים רות) - הספר מלמד כי פרידה היא חלק חשוב בחיים, מתייחס למיומנויות רגשיות בפרידה וממחיש דרכי התמודדות שונות עם פרידה, סיום ואף אובדן. בעקבות קריאת הסיפור ניתן להמחזיז אותו, לערוך סביבו פעילות יצירה ולערוך דיון עם הילדים בנושא (למשל, לשאול את הילדים מה קורה לכל בלון ואיך כל ילד מקבל זאת, אילו רגשות ניתן לזהות בסיפור, איך כל ילד מגיב כלפי הפרידה מהבלון שלו, עם איזו דמות הכי הזדהה, לחשוב על דוגמא מחייהם בה פעלו בדומה לדמות שבחרו בסיפור, אילו עוד אלטרנטיבות להתמודדות קיימות ועוד).

מדרש תמונה: לפעילות זו יש להצטייד מראש בתמונה של ילדים שהולכים לבית הספר, או ילדים עם ילקוט, או ילדים נפרדים מההורים ליד שער הגן או כל תמונה אחרת הממחישה פרידה. הגננת יכולה להציג את התמונות במליאה או לשבת עם קבוצה קטנה של ילדים ולשוחח עימם על התמונה. חשוב להשתדל שכל ילד שיתף ויתאר את מה שהוא רואה בתמונה (שאלות מנחות לדוגמא: מה אנחנו מרגישים כשנפרדים? מה עזר לכם להתמודד כשנפרדתם בעבר - מחברים במעון, מאמא..., איך אפשר להקל על פרידה?). בסיום ניתן לתת לילדים לצייר או להביע בכל דרך אחרת את תחושותיהם. (נספח 10/ב')

פעילות למזכרת: מניחים את ידו של הילד על פיסת נייר בריסטול ועוברים מסביב עם טוש שחור. הילד צובע את כף ידו וחבריו לקבוצה הקטנה (או על-פי בחירת הגננת) מציירים או מאחלים לו ברכה לסיום השנה (והגננת כותבת בכל אצבע). ניתן לניילן ולצרף לתמונת המחזור ולתעודת הסיום שהילד מקבל בסיום השנה.

זימון שיחות המאפשרות שיתוף וביטוי חופשי של כל קשת הרגשות שמעוררת הפרידה מהגן, מקבוצת החברים ומצוות הגן. במהלך השיחה ניתן להזכיר לילד חוויות ואירועים שונים לאורך השנים - כמו חגים, פעילויות, שירים, משחקים, תכנים לימודיים.

🚩 ארגון תערוכה חגיגית בה יוצגו עבודות של כל אחד מילדי הגן אותן הכינו במהלך השנה, במטרה לתת במה לביטוי אישי של הילדים. בסיום התערוכה ניתן לאסוף ולתת לילדים במסגרת פורטפוליו שיסכם את התהליך שעברו מתחילת השנה.

שירים וספרים מומלצים

- צידה לדרך / לאה נאור
- החגיגה נגמרת / נעמי שמר
- עוף גוזל / אריק איינשטיין
- עודני ילד / עדנה פלג
- פרידה מהגן / אלי רווה
- עולים לכיתה א' / סמדר שיר
- רמונה הולכת לכיתה א' / בברלי קלירי
- ברלה ברלה בוא לבית ספר / פנינה קז
- סוף / תרגם: יעקב אורלנד

תרמיל

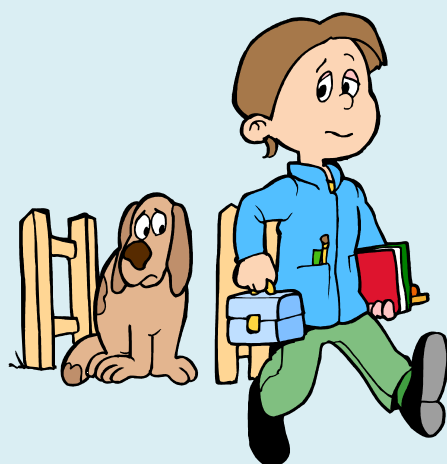
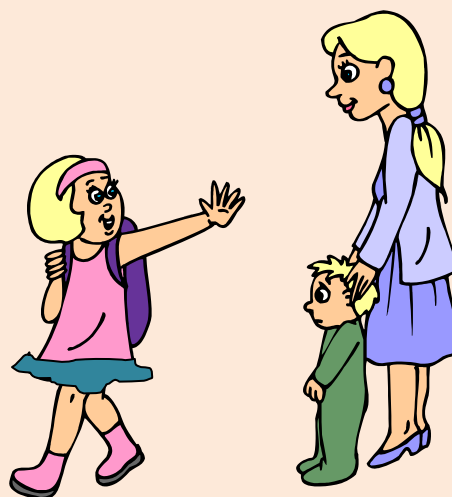
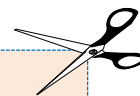
דברים שאני מעונינת לקחת איתי

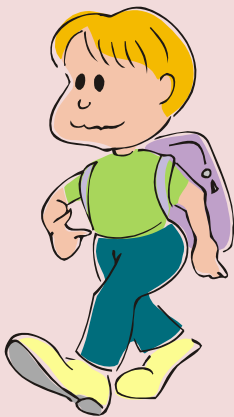
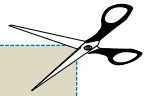


מזוודה

דברים שהיתי רוצה להשאיר מאחור







היום אני נפרדת מהגן / שני שטיינברג

היום אסור לי לפספס אף פינה,
אפילו את הפינה הכי קטנה.
אני מתיישבת בפינת הבובות,
ואומרת שלום לכל התינוקות.
אני מבקרת בפינת הרופא,
ומאחלת למזרק שיישאר בריא כמו אריה.
אני טסה לפינת הגיבורים,
ומספרת לסופרמן כמה הוא מקסים.
אני מתגלגלת היישר לאזור המכוניות,
ומאחלת לי נסיעה טובה.
משם אני פונה לפינת הקוביות
ומאחלת ללגו שימשיך לבנות ולהבנות.
אני מציצה בפינת הספרים
ומספרת לכולם שהיום נפרדים.
אני מביטה בפינת הטבע,
באלו שמבקשים ממני לבוא לבקר, דרך קבע.
אני מציירת בפינת היצירה,
והטוש הכחול מזיל דמעה.
אני פוגשת את כל הילדים,
ופתאום נעלמות לי כל המילים,
ואני שוכחת מה אומרים כשנפרדים.
איזה מזל שתמיד אפשר לתת חיבוקים!

