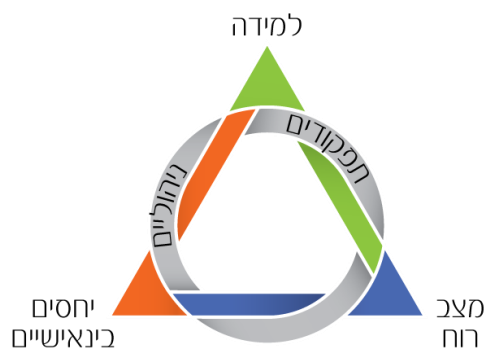


נושא מספר 7

מיומנויות רגשיות



מיומנויות רגשיות - הכרת הרגשות (אוצר מילים, הבעות פנים, מצבים רגשיים)



מיומנויות רגשיות כוללות הבנה וזיהוי של רגשות (הבעות פנים, מילים ואינטונציות), הבנה של הרגשות שלי ושל האחר (מתי אני מרגיש משהו ולמה, למה האחר מרגיש רגש מסוים, עוצמות של רגש). מרכיבים נוספים הם ביטוי של רגשות (כיצד מבטאים רגשות בשפת גוף ובמילים) ויסות רגשות (כיצד לשלוט ברגש ולשנות אותו) (על מרכיב זה קיים פרק נפרד במדריך). מיומנויות רגשיות נמצאו במחקרים רבים כקשורות הן ליכולות חברתיות-בינאישיות (Izard, et.al, 2008; Denham, 2012a) והן לתפקוד לימודי ובפרט למוכנות לכיתה אי' (Valiente, Swanson, & Eisenberg, 2012). כמו כן, מחקרים מצאו שמיומנויות רגשיות קשורות לכישורים חברתיים ובעיות התנהגות של ילדים (Trentacosta & Fine, 2010).

המיומנויות הרגשיות שצוינו נחוצות לצורך קיום אינטראקציות בינאישיות יעילות ולצורך למידה. ללא היכולת להבין את הרגשות שלי ושל האחר, להתמודד עם רגשות אלה ולהיות מסוגלים לשלוט בהם, ילד יתקשה לקיים אינטראקציה תקינה עם הסובבים אותו ולהיות פנוי ללמידה.

מאפייני הילד/הקבוצה



עבודה על מיומנויות רגשיות חשובה לכל ילדי הגן והיא נותנת לכלל ילדי הגן ולצוות שפה משותפת שתשמש כבסיס לויסות רגשות. לכן, חשוב לערוך את הפעילויות לכלל ילדי הגן.

עיתוי



ניתן להתחיל פעילויות בתחום זה בשלב מוקדם יחסית בשנה (במחצית הראשונה) כדי ליצור בסיס של שפה משותפת של עולם הרגשות וכדי לטפח ולשפר את המיומנויות הרגשיות של הילדים. העבודה על המיומנויות הרגשיות חיונית לצורך ויסות רגשות, שיפור קשרים חברתיים/בינאישיים ושיפור אקלים גן

להורים



לחלק להורים את מכתב מס' 7 בנושא מיומנויות רגשיות.

כלים לטיפול והתערבות



- א. דיון על רגשות במליאה.
- ב. פינת רגשות בגן (נספח 7-א).
- ג. הכנת סט הבעות רגשיות ועידוד שימוש בהן (נספח 7-ב).
- ד. איך אני מרגיש עכשיו?
- ה. סיפור איילי- איילי האיל מזהה רגשות.
- ו. משחקי רגשות.
- ז. ספרים ורגשות.
- ח. יישום בגן והכללה לבית.

נספחים



- א. תמונות של הבעות רגשיות לתלייה בפינת רגשות - שמח, כועס, עצוב, גאה, פוחד, מתרגש ופתוח (נספח 7-א).
- ב. דוגמא לסט רגשות אישי (נספח 7-ב).

א. דיון על רגשות במליאה

מחברים את הילדים לסיפור ודרך המשולש מסבירים את החשיבות של המודעות לרגשות.



מה עושים?



יש להזכיר לילדים את הסיפור על איילי ואת הקשר המשולש. להדגיש שיש כמה דברים שעוזרים לנו בגן להרגיש נעים וטוב יותר. בגן יש כללים שמזכירים לנו מה מותר ומה אסור, חשוב לנו להכיר אחד את השני (ולכן יש את ילד השבוע בגן), ולזכור שהמוח הוא המפקד שלנו שעוזר לנו להתאפק. דבר חשוב נוסף, הוא הרגשות שלנו. הרגשות שלנו חשובים כי אם נוהה את הרגשות שלנו אז נוכל להבין מה אנחנו רוצים או מה מפריע לנו ואז יהיה לה קל יותר למצוא פתרון ולבקש עזרה אם צריך. לכן נכיר ונדבר על רגשות שונים.

נשאל את הילדים איזה רגשות היו לאיילי בסיפור. ניתן להזכיר שאיילי חש עצב כאשר חטפו לו צעצוע וחש שימחה כאשר שיחק עם חברים בגן. נדגיש שכאשר מספרים למישהו על הרגשות שלנו, אפשר להבין טוב יותר מה קרה ואז אפשר לעזור ולחשוב על פתרון לבעיה.

לשאול את הילדים אילו רגשות הם מכירים.

חשוב לאפשר לילדים לומר מילים שונות של רגש ולשבח אותם. לאחר מכן, לבקש מהם לתאר את ההבעה הרגשית באמצעות הגוף. הם יכולים להתייחס למראה של פנים, תנוחת גוף ואף להתנהגויות שעושים בעקבות רגש מסוים. להתמקד רק ב"שמח", "עצוב", "פוחד" ו"כועס".

ב. פינת רגשות בגן

הפינה תהיה פינה קבועה בגן. שבה יהיו תלויות הבעות פנים, מילות רגש ובעתיד חומרים נוספים כמו מד רגשות ורמזור לויסות.



מה עושים?



מראים לילדים הבעות פנים: כועס, עצוב, שמח, מתרגש, גאה, פוחד ועוד.

מציגים את ההבעות במפגש, מציגים פינה של רגשות שמטרתה לעזור לנו לזכור אילו רגשות קיימים. כדאי לתלות את תמונות הרגשות ומתחת לכל תמונה את מילת הרגש המתאימה. כאשר הגנת תולה את ההבעה, היא מבקשת מכל הילדים לעשות פרצוף דומה וכן להיזכר בפעם שהרגישו כך ולשתף את סיפור המקרה. תוך כדי הסיפור להקפיד שמדברים על: הסיבה לרגש, הבעת הפנים, ההתנהגות ועל התחושה הגופנית (מספיק 2 דוגמאות לכל רגש).

ניתן גם להכין שעון מצב רוח, שבו במקום ספרות ישנן הבעות פנים וניתן לסובב את המחוג בהתאם להבעה שאותה הילד בוחר.

ג. הכנת סט הבעות רגשיות

סטים של הבעות יהיו מונחים בסלסלה ייעודית לכך, או במגירה של כל ילד וישמשו בהזדמנויות שונות: בפעילויות "איך אני מרגיש עכשיו", במצבים של מוצפות רגשית וביורור של מקרה או אירוע.

מה עושים?



על כל ילד להכין סט הבעות פנים בהתאם למה שנלמד בגן. כל ילד יקבל כרטיסיה של הבעה של כל רגש. אפשר לתת שבלונות שאותן הילדים יצבעו או כרטיסיות מוכנות (כרטיסיות מוכנות של כל הרגשות עבור 36 ילדים נמצאות בערכת אמצעי המחשה של התוכנית). עם הכרטיסיות ניתן להכין מניפה של הבעות (מומלץ לעשות לימינציה לכל כרטיסיה באמצעות כיס למיניציה, לנקב אותן בקצה ולחבר עם סיכה מתפצלת, סרט או טבעת של מחזיק מפתחות). ניתן גם להכין שעון רגשות שבו ישנו מחוג אשר ניתן לכוון לרגש המתאים.

- ניתן להוסיף רגשות נוספים עם הזמן: מתוסכל, עצבני, מתבייש ועוד.
- על כל רגש שמוסיפים מדברים במפגש, תולים על הלוח ומכינים פרצוף נוסף לסט.
- אם פעילות הכנת הסט נראית מאתגרת מדי לקבוצת הילדים המסוימת, ניתן להכין את הסטים מראש עבור כל ילד וילד ולחלק להם.
- חשוב שיהיו מספר סטים כמספר הילדים בגן.

פעילות לחיזוק הכרת הרגשות תיערך עם מספר ילדים בתחילת כל מפגש. כמו כן, חשוב לערוך אותה באופן מזדמן כאשר יש התרחשות מתאימה בגן.



מה עושים?



בתחילת כל מפגש הילדים לוקחים את הסטים של ההבעות, וכל הילדים מציגים הבעת פנים שתואמת את הרגש שלהם. הגננת מזמינה 2 ילדים לספר על ההבעה שבחרו (בפעמים הראשונות כדאי להזמין כמות רבה יותר של ילדים ולהקדיש לזה יותר זמן כדי שכמה שיותר ילדים יתנסו ותהיה הפנמה, לאחר מכן אפשר להסתפק בשני ילדים). הגננת תזמין את הילדים לספר למה בחרו בתמונה זו (ילדים שמתקשים לשתף לא חייבים לעשות זאת). גם פה, חשוב לשים לב שמתייחסים למצב, להתנהגות ולתחושה הגופנית למשל: "אני מרגיש..... (מילת הרגש).... כי.... (סיבה).... ולכן אני.... (התנהגות).... בגוף הרגשתי את זה ב....."

לעודד הדגמה גופנית של הרגש.

שיתוף עצמי: כדי לעודד את הילדים ולהציג מגוון של דוגמאות, חשוב שגם הגננת תשתף ברגשותיה. היא יכולה לעשות זאת בתחילת המפגש ו/או במהלכו (כדי להציג סוג אחר של רגש/סיבה לרגש) או בסופו.

חזרה וארגון: רצוי לחזור על דברי הילד, דבר המארגן באופן ברור את מה שאמר גם עבור עצמו, וגם עבור ילדים אחרים. למשל: "בעצם, אמרת שאת עצובה כי ילדים אחרים התערבו לך ביצירה ולא אהבת את מה שיצא ובגלל זה אחר כך כעסת עליהם".

"הדבקה": לעתים ילדים "נדבקים" אחד מהשני וחוזרים על דוגמאות דומות או על רגשות דומים. ילד אחד שיתף שהיה עצוב, וילדים אחרים ממשיכים לתת דוגמאות גם הם לעצב. במצב כזה חשוב להציע לגוון. למשל, "שמענו שכמה ילדים היו עצובים, יש מישהו שהרגיש רגש אחר?", כמו כן, הגננת יכולה לשתף ברגש וכך להעביר מסר שישנם עוד רגשות.

דיוק והעשרת אוצר מילים רגשי: חשוב לעזור לילדים לעשות הבחנה בין מילות רגש: כעס/עצב, שמחה/גאוה, ולדייק במילים. כמו כן, אם ילד אומר רגש מסוים ונראה שזה מתאים לעוד רגש, חשוב להרחיב את הרפרטואר ולציין זאת. למשל, "היית שמחה שנפרדת יפה מאמא, ובמצב כזה אפשר להרגיש גם גאוה".

עידוד אמפתיה: לאחר שהילד שיתף, מאוד חשוב לשאול את הילדים, "אם זה היה קורה למישהו מכם, מה הייתם מרגישים? מישהו היה מרגיש אולי רגש אחר?" (הרחבה זו של הדיון עוזרת לילדים לחשוב על האחר ועל רגשות האחר וגם תורמת להבנה שמצב מסוים יכול לעורר רגשות שונים). בנוסף, כשילדים מגיבים לדברי חברים, חשוב לעודד תגובה אמפתית, ואם התגובה של הילדים לא מכבדת את רגש האחר, אז לומר שזה מה שהילד מרגיש ואנחנו מכבדים כל רגש. חשוב לתת לגיטימציה מלאה למגוון הרגשות ולשונות בין הילדים ברגשות שלהם.

שמירה על כבוד הילדים ומשפחת הילד : כאשר הילדים משתפים במשהו שקרה בגן, חשוב לבקש שידברו בלי שמות. אם הילד משתף במשהו שקרה בבית, לשים גבולות ולעצור בעדינות במידה והדברים נוגעים בתכנים אישיים מדי. למשל, אפשר לומר לילד "אתה אומר דברים חשובים מאוד ואני רוצה להקשיב להם עוד מעט לבד, רק שנינו".

שימוש בהבעות פנים לא שמור רק למפגשים וחשוב ליישמו במהלך פעילות יומיומית בגן.

כאשר קורה אירוע של ריב, עימות, תסכול וכו', או לחילופין, משהו משמח ומרגש, לבקש מן הילדים המעורבים לגשת לפינת רגשות ולהראות כיצד הרגישו באירוע. לעודד את הילדים לציין את שם הרגש ואת הסיבה לרגש, וכן להתייחס לרגש של האחר ולסיבה לרגש שלו.

ה. סיפור איילי- איילי האיל מזהה רגשות

איילי האיל מזהה רגשות

היה זה יום שמש נעים וכל ילדי הגן שיחקו בחצר. איילי וחבריו הסיעו על פי תור משאיות מלאות בחול הלוך ושוב לאורך החצר. כשהגיע תורו של איילי, הוא יצא לדרך כשהוא מסיע את המשאית שלו לאורך החצר ומשמיע קולות של משאית. הוא התבונן לרגע לאחור כדי לראות מי מסיע את המשאית אחריו וטראח התנגש בנוני הינשוף שבדיוק סיים לבנות את ארמון החול הגבוה שלו.

איילי הביט במשאית שנפלה על צידה וחש כאב ברגלו. אח"כ הוא הסתכל על נוני ושם לב שנוני, אשר עמד והתבונן בערימת החול שהייתה עד לפני רגע הארמון המפואר שבנה, מכווץ את עיניו ואגרופיו ונושם בכבדות. אילי כבר ידע שעליו קודם כל לעצור ולנסות להבין מה הרגש שהוא חש. הוא חשב לעצמו שהוא הופתע מאד מההתנגשות ושהוא גם מאוכזב שלא הצליח לקחת חלק במשחק. כשהסתכל על הבעת פניו של נוני ועל שפת גופו, היה נראה לו שנוני, שהופתע גם הוא, נראה כועס מאד. אילי אמר לנוני שהוא רואה שהוא כועס ושהוא בעצמו מופתע ולא התכוון להתנגש בארמון שלו. איילי התנצל על כך שהארמון של נוני נהרס והציע לעזור לו לבנות אותו מחדש. נוני שמח שאיילי הבין את מה שהוא הרגיש וקיבל את ההצעה ושניהם ביחד בנו את הארמון שוב.

מאוחר יותר, במהלך המפגש, הגננת ביקשה מנוני ומאיילי לספר מה קרה להם קודם, בחצר, ואיך התגברו על הבעיה. איילי סיפר שאחרי שהם התנגשו הוא זיהה גם את הרגש שלו עצמו, **אכזבה**, וגם את הרגש של נוני-**כעס**, כיוון שהתבונן בו וראה את הבעת הפנים שלו, את אגרופיו הקמוצים ושמע את נוני מדבר בקול רם).

איילי הסביר לחברים בגן שאחרי שמזהים רגשות, קל יותר להבין מה קרה ואפשר לפתור את הבעיה ולהשלים עם חבר, ולכן הציע לנוני לעזור לו לבנות את הארמון ביחד. הוא חשב שאם יושיט לנוני עזרה, מצב הרוח שלו ישתפר, וזה בדיוק מה שקרה. וידע גם שאם מצב הרוח שלנו טוב, אז גם קל יותר ללמוד בגן ולהקשיב במפגש וגם כיף יותר לשחק עם חברים.



אחרי שילדים נחשפו לרגשות השונים, אפשר לחדד את הנושא ואת חשיבותו דרך הסיפור. לאחר הקראת הסיפור, ניתן לפתח דיון על הרגשות של הדמויות: כיצד ניתן להבין מה הרגש של הדמויות? למה חשוב לזהות את הרגשות? איך רגשות משפיעים על הקשרים הבינאישיים ועל למידה? דרך הדיון מומלץ לחזור למשולש איל ולהראות כיצד העיסוק ברגש עוזר לנו לשפר את מצב הרוח, דבר שלו יש השפעה הן על התחום הבינאישי והן על התחום הלימודי.

1. משחקי רגשות

ישנם משחקים שונים שבהם מעורבות הבעות פנים, מילים של רגש ומצבים רגשיים. ברוב המשחקים קיים מסלול (כמו סולמות ונחשים) וכאשר מגיעים למשבצת מסוימת יש לבצע את ההוראה שמופיעה. שימו לב שההוראה קשורה לעולם הרגשות, אך ניתן לשלב גם הוראות אחרות לצורך גיוון ועניין.



משחקים עם הילדים, בקבוצות, במשחקים שמערבים את עולם הרגשות.

הצעה למשחקים שמאפשרים לתרגל הכרת רגשות:

"רגשות במשבצת" - המשחק יבוצע בקבוצה של 3-4 ילדים בהנחיית מבוגר (גננת או סייעת).

מרחב בגן או בחצר הופך ללוח משחק. במרצפות שונות מניחים חישובים בצבעים שונים (או מסמנים מרצפות בכל דרך אחרת). כל צבע מייצג סוג מסוים של הוראה. למשל, חישוב כחול = לעשות פנטומימה לרגש, חישוב אדום = לספר מתי הרגשת כך, חישוב ירוק = לספר כאשר מישהו אחר הרגיש כך. ההתקדמות נעשית עם קוביית משחק ספוג גדולה. מספר צעדי ההתקדמות נקבע על פי הטלת קוביית המשחק. בצד מניחים ערימה של פרצופי רגשות ובכל פעם כשמישהו נעמד בחישוב מרימים כרטיס עם הבעה ופועלים בהתאם להוראה המשויכת לצבע החישוב.

"סולמות ונחשים ורגשות" - משחק סולמות ונחשים בו נוחתים במשבצות שונות מרימים קלף של הבעת פנים ובמצעים פעולה בהתאם להוראה (מספרים על הרגש, מדגימים וכו').

"משחק זיכרון רגשות" - משחק שניתן להכין עם כרטיסיות של הבעות פנים, וכאשר ילד משיג זוג כרטיסיות זהות, הוא מספר על הרגש.

"משחק מסלול-יצירה" - משחק שהילדים מכינים בעצמם, בהנחיית מבוגר, ולאחר מכן ניתן לשחק בו בגן. מגישים לקבוצת ילדים דף שעליו מצויר מסלול משבצות. הילדים יבחרו את פעולות המשחק וימקמו במשבצות השונות סמלים שמתארים את הפעולות שבחרו. בין הפעולות: פסל, פנטומימה, הבעת רגש, דימוי של חיה. לאחר שהילדים ציירו את הסמלים של הפעולות השונות ניתן להתחיל במשחק. ההתקדמות תהיה בהתאם להטלת קובייה, כמו בכל משחק מסלול. כאשר



הילד נוחת במשבצת מסוימת עליו לבצע את ההוראה בהתאם לציור המופיע במשבצת. אם זו חייה- עליו להעמיד פני החייה, הבעת רגש- לספר על הרגש, פנטומימה- להציג משהו שעל הקבוצה לנחש, פסל- על הילד לקפוא במקום בצורת פסל.

"מסכת רגשות לכבוד פורים" - לאחר הכרת הרגשות הילדים יכולים להכין מסכה לכל רגש. כל ילד יבחר את המסכה שאותה ירצה להכין. הגננת תדון עם הילדים על מה הם מאפייני הרגש וכיצד הם באים לידי ביטוי במסכה. ניתן להשתמש במסכות לצורך המחזות מצבים שונים בגן. ניתן להשתמש במסכות במקום מניפת רגשות בפעילות "איך אני מרגיש".



"ליצן קטן שלי" - הליצן תמיד שמח ומחייך ומצוות חג הפורים היא לשמוח ("משנכנס אדר מרבים בשמחה") - הגננת תשאל את הילדים מה יעזור לכם להיות שמחים? כל ילד יצייר מה גורם לו להיות שמח/להרגיש רגשות חיוביים, וכן איזו מילה או משפט שיאמר לעצמו עשויים לגרום לו להרגיש טוב יותר. כדאי לרשום את הדברים שהילדים אומרים, לחזור עליהם מספר פעמים כדי שתהיה הטמעה. בהמשך, ועל פי הצורך, ניתן להמליץ לילדים לעשות שימוש ברעיונות אלו. חשוב לקשר את הדברים שמעוררים אצלנו רגשות טובים לקודקוד מצב הרוח של משולש א.י.ל ולעודד את הילדים להשתמש באמירות/כלים שציינו כדי לשפר את מצב הרוח במצבי קושי לימודי או חברתי.



"רגשות ומשפחה" - ניתן לקיים מספר פעילויות שמתייחסות לרגשות של הילד במשפחה, להתבוננות שלו על הרגשות של בני משפחה אחרים וכן פעילות משותפת בין הורים לילדים. אפשר לבקש מהילד להתייחס לרגש שמרגיש כשנמצא עם המשפחה, הילד יצייר ציור של הרגש ויסביר לגננת למה מרגיש רגש מסוים. למשל: "שמח" - כי כיף לי ללכת עם ההורים לטיול, "עצוב" - כי לפעמים לא נותנים לי משהו שאני רוצה, "כועס" כי אח שלי מציק לי. ניתן לבקש מהילד לספר על רגשות במצבים שונים. למשל:



- אני שמח עם המשפחה שלי כש...
- אני גאה בהורים שלי ש...
- אני מתרגש כשאמא ואבא...
- אני כועס על אחי/אחותי כש...
- אני מאוכזב כשאני מרגיש שהמשפחה שלי...

"יומן רגשות משפחתי" - לבקש מילד והוריו להכין יומן רגשות משפחתי. הילד יצייר רגש של כל אחד מבני המשפחה והוריו יעזרו לו לרשום מי בציור ומה הסיבה לרגש המסוים. ניתן לעשות במסגרת סדנא בגן או לבקש להכין בבית. את התוצרים כדאי להניח במקום שבו ילדים יוכלו להתבונן ביצירות. רצוי לפתח שיח על הקשר בין רגשות ליחסים בינאישיים עם בן המשפחה. למשל, "כשאני מבלה עם המשפחה שלי, זה גורם לי לתחושת שמחה / כשאני עצוב, עוזר לי לשחק עם אחי ואז מצב הרוח שלי משתפר".



"אותיות ורגשות" - כל ילד יקבל דף עליו רשום שם הרגש. עליו להפוך את אותיות המילה לציורים שמבטאים את הרגש הנתון.



משחקים נוספים:

יד על הלב - משחק שולחן שבו לוח משחק וכרטיסים שונים שקשורים לעולם הרגשות.



ז. ספרים ורגשות

בכל ספר שמוקרא בגן מעורבות דמויות ותמיד ניתן לפתח שיח על הרגשות של הדמויות השונות: מה עזר להן להרגיש טוב יותר (במידה והיה קושי)? מי הרגיש באופן שדומה לדמות בסיפור? דיונים אלה מאפשרים לילדים להתבונן על האחר וכך לטפח את יכולת האמפתיה, להבין את השלכות המעשים על רגשות ולשפר את הכישורים הבינאישיים שלהם. ניתן להשתמש בספרים שנקראים במסגרת ספריית פיגימה, דמויות מסיפורי פורים ופסח, שירי ביאליק, תכנים של ימי הזיכרון ויום העצמאות, ועוד.

בנוסף, ישנם ספרים אשר עוסקים ברגשות באופן ישיר יותר ומתאימים לילדים בגן. להלן רשימה של ספרים מומלצים:

אלכסנדר והיום האיום ונורא וגרוע ולא טוב בכלל/ ג'ודית ויורסט

ארץ יצורי הפרא / מוריס סנדק

דמעות ורודות / חנה גולדברג

ההיא על האי / אפרים סידון, דני קרמן

הארנב הקשיב / קורי דורפלד

ח. יישום בגן והכללה לבית

חשוב מאוד להשתמש בשפה של רגשות (אוצר מילים, סיבות לרגש, תחושה גופנית) במצבים שונים בגן.

מה עושים?



בתרחישים שונים בגן חשוב לערוך עם הילדים שיחה על מה הם מרגישים, איפה הם חשים את הרגש בגוף, מה הסיבה לרגש. חשוב להזמין אותם לשים לב לרגשות שלהם בבית ולשים לב לרגשות של אחרים ולספר על כך בגן.

צ'ק ליסט

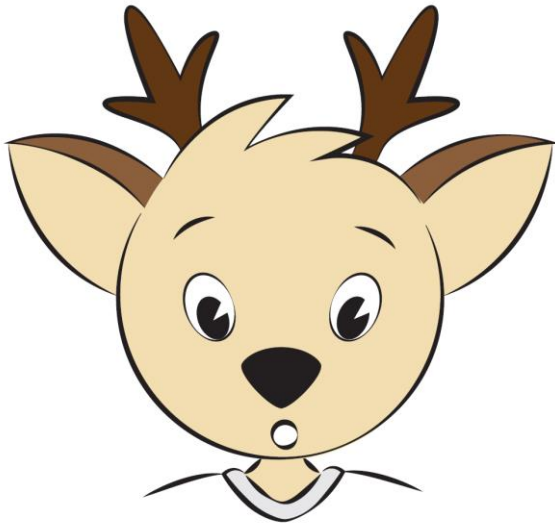


- דיון על רגשות במליאה.
- פינת רגשות בגן.
- הכנת סט הבעות רגשיות ועידוד שימוש בהן.
- איך אני מרגיש עכשיו?
- סיפור איילי- איילי האיל מזהה רגשות.
- משחקי רגשות.
- ספרים ורגשות.
- יישום בגן והכללה לבית.



נספחים לנושא 7 – מיומנויות רגשיות

נספח 7-א: תמונות של הבעות רגשיות לתלייה בפינת רגשות



מופתע



שמח



כועס



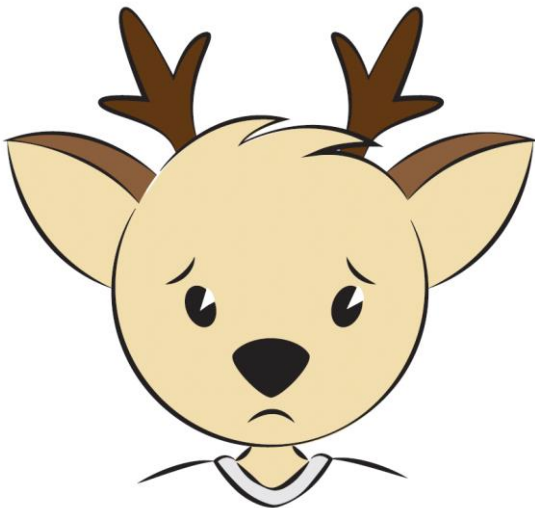
מפחד



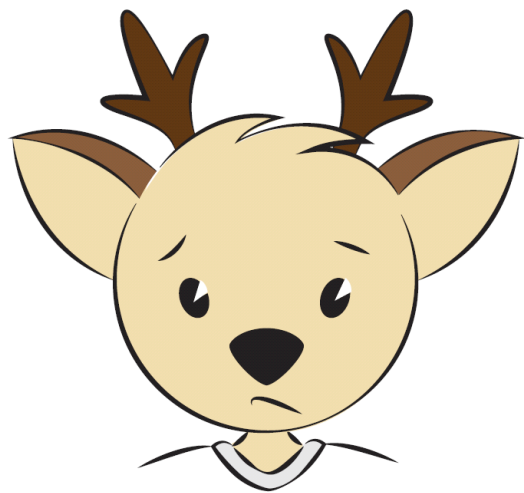
מתרגש



גאה



עצוב



מאוכזב



תכנית אני יכול להצליח (א.ג.ל) לגני ילדים

מכתב מס' 7 להורים

הורים יקרים,

בשבעות הקרובים נעסוק בגן בנושא מיומנויות רגשיות. נכיר רגשות שונים דוגמת עצב, שמחה, פחד, התרגשות וכעס. נלמד את שמות הרגשות, נדבר על סיבות לרגש, נתייחס להבעות הפנים המלוות רגשות שונים, ונדבר על תחושות שעולות בגוף כאשר מרגישים רגש מסוים. כל אלה יעזרו לילדים להבין את הרגשות שלהם ואת רגשותיהם של אחרים, ישפרו את היכולת שלהם להביע רגשות ובהמשך – לוסת רגשות. מיומנויות אלו קשורות באופן הדוק לכישורים בינאישיים וללמידה ולכן היכרות, זיהוי והמללת רגשות חשובים מאוד להתפתחות הילדים.

נעסוק ברגשות דרך שיח, צפייה בתמונות, יצירה, הדגמות ומשחקים.

גם אתם, ההורים, מוזמנים לשוחח עם ילדכם על רגשות. שתפו אותם ברגשות שלכם דרך חוויות שונות. למשל ספרו על אירוע שקרה בעבודה ועל הרגש שהתעורר בכם, דברו על רגשות של דמויות בסיפור שאתם מקריאים לילד ושחקו עמו במשחקים שמעודדים התייחסות לעולם הרגשות דוגמת "יד על הלב". ישנה חשיבות רבה לשיום של רגשות, כדי להעשיר את אוצר המילים של הילד, ולשוחח איתו על הסיבות לרגש ולפתרונות במצבים שמעוררים רגשות. למשל, אם הילד בוכה כי הפסיד במשחק אפשר לומר: "אתה כועס/עצוב/מתוסכל, זה באמת לא נעים להפסיד".

אנו מודים על שיתוף הפעולה,

מנהלת הגן

וצוות הפעלת התכנית.