

יחידות 7

מיומנויות רגשיות

מטרות היחידה "מיומנויות רגשיות"

מטרת יחידה זו הינה לעזור לילדים לזהות רגשות, להיות מודעים לרגשות שלהם ושל האחר, להבין סיבות לרגש ולשיים רגשות.

הסבר לגננת

מיומנויות רגשיות- מודעות לרגש, שיום רגש והבנת סיבות לרגש, הינם שלב הכרחי בדרך לויסות רגשות ואף מהווים כלים לויסות והתמודדות עם רגשות. מעבר לכך, מיומנויות אלה נחוצות לקיום תקשורת בינאישית תקינה.

כדי לעזור לגננת להבין את החשיבות אפשר לבקש ממנה לעצור ולשתף כיצד היא מרגישה עכשיו, ברגע זה, לאחר מתן שם לרגש ותיקוף הרגש, לבדוק איתה מה הסיבות לרגש זה. התהליך מאפשר לה להתבונן על עצמה, להעלות את רגשותיה למודעות, לתת להם שם (העשרת אוצר מילים רגשי), ולבצע מעין ניתוח של הסיבות לרגש, דבר אשר מוביל לרוב לחוויה של רגיעה או שיפור במצב הרוח. שיתוף שלכם ברגשות שלכם, מאפשר עיבוד נוסף של התהליך וגם מדגיש את השונה והדומה בין בני אדם (בדומה למה שקורה בין ילדים בגן).

חשוב להדגיש: עבודה יעילה על מיומנויות רגשיות תתרחש כאשר יעשה **יישום ברמה היומיומית**, הן באופן **מתוכנן** (באמצעות פעילויות) וגם באופן **מזדמן** (למשל כאשר קורה אירוע מעורר רגשות בגן).

פעילויות גרעין

1. **חשיפת ילדים לעולם הרגשות ומילים של רגש**- הגננת תחזור לסיפור על איילי, או תשתמש בסיפור אחר שבו עוסקים כרגע בגן- כשהיא **מדגישה את הרגשות של הדמויות**. רצוי לעשות זאת דרך דיון כשהילדים ישתפו מה לדעתם מרגישות הדמויות, או דרך אמירות של הגננת על הרגשות של הדמויות. בנוסף לאמירות, **הגננת תציג את הבעות הפנים של הרגשות** השונים.
2. **הגננת תתלה את הבעות הפנים בפנינת איל**. כל גננת **תבחר באילו רגשות להתמקד** ולאילו רגשות לחשוף את הילדים בהתאם לגיל ורמת ההתפתחות שלהם. כמו כן, ניתן לעשות **חשיפה הדרגתית**, ולאחר הצגה של מספר מצומצם יותר של רגשות, לבצע חשיפה נוספת לאחר פרק זמן מסוים.
3. **"איך אני מרגיש עכשיו"- פעילות מפתח הכרחית!** הגננת מכינה מניפת רגש (שיכללו רגשות שבחירה), **מספר המניפות כמספר הילדים**. במפגש, כל ילד יבחר מה הוא מרגיש עכשיו ויציג את הרגש שבחר, רק 2-3 ישתפו. חשוב להסביר לגננות שגם ילדים שלא משתפים עוברים תהליך חשוב של העלאת הרגשות למודעות, חשיבה על הרגשות ושיום, ולכן חשוב **שכל אחד יחזיק מניפה**. שיתוף בתכנים רגשיים מצריך ערנות לתופעות שונות ומיומנות של הגננת להתמודד, לכן חשוב מאוד לקרוא על כך במדריך ולתת לגננת הנחיה סביב התופעות השונות.
4. **יישום יומיומי**- המניפות יונחו בפנינת איל. כאשר מתרחש אירוע מעורר רגש, למשל עימות בין שני ילדים, ניתן לגשת איתם לפנינת איל, או להביא מניפות לתוך הסיטואציה. לבקש מכל אחד

לקחת מניפה ולבחור רגש ולאחר מכן לנהל שיח על הרגשות ועל המצב. היישום יאפשר לילדים לתרגל זיהוי רגשות ברגע האמת- דבר שיקדם ויסות והתמודדות.

5. **משחקים לתירגול נוסף** (ראה מדריך).

קבוצת מוקד

ילדים עם קשיים התנהגותיים זקוקים לתירגול נוסף של המיומנויות הרגשיות לצורך ויסות ושימוש בפתורנות מותאמים יותר. קבוצת המוקד בתחום זה יכולה להיות שונה מהקבוצה שגובשה בזמן עבודה על תפקודים ניהוליים. בעבודה האינטנסיבית עם ילדי קבוצת מוקד חשוב לבצע שתי התערבויות :

- שימוש מירבי מזדמן במניפת רגשות. כאשר הילד כועס, נראה שמתוסכל וזה עלול להביא לפיצוץ, מופנם מאוד ונסוג, ניתן להזמינו לפינת איל ולעשות עבודה על רגשות.
- משחקים לתירגול מודעות ושיום רגשות. למשל, משחקים כמו "יד על הלב". המשחקים מאפשרים לילדים אלה תירגול נוסף של שיתוף ברגשות.