

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

מכתב מס' 8 להורים

הורים יקרים,

בשבועות האחרונים עסקו הילדים במיומנויות רגשיות. הילדים הכירו רגשות שונים כגון עצב, שמחה, פחד, התרגשות, כעס, גאווה. אנו נמשיך לעסוק ברגשות ונלמד שלרגשות עוצמות שונות. נלמד שכאשר מרגישים רגש מסוים בעוצמה גבוהה מאוד קשה יותר לשלוט ברגש ובהתנהגות הנובעת ממנו. נדבר על כך שכשכועסים מאוד קשה להתאפק ולפעמים עושים משהו שעלול לפגוע במישהו אחר או בעצמי. נלמד דרכים שיעזרו לנו לעצור ולשלוט במעשים. כל זאת כדי לסייע לילדים להתמודד עם מצבי תסכול ועם רגשות שליליים דוגמת כעס, כמו גם כדי לסייע להם לטפח קשרים חברתיים טובים.

המסר החשוב אותו אנו רוצים להעביר לילדים הוא שכל רגש הוא לגיטימי, אבל ישנם מעשים והתנהגויות שאינם לגיטימיים ושיש ללמוד איך לשלוט בהם. ניעזר ברמזור כדי ללמוד לעצור באדום, לחשוב כיצד אנו מרגישים, לשתף ברגש שלנו את האחר (חבר או גנת), ולחשוב ביחד על פתרון מתאים.

גם אתם, ההורים, מוזמנים לשתף את הילד כיצד אתם פועלים כאשר אתם כועסים מאוד או עצבניים, ומה עוזר לכם לעצור ולחשוב על פתרון מתאים. כשילדכם כועס ומתקשה לשלוט בעצמו ו"שובר את הכלים" הזכירו לו לעצור, לקחת נשימה ולשתף ברגש שלו, וחשבו עמו על פתרון מתאים לבעיה. למשל, אם הילד כועס כי אמרתם "לא" על משהו שביקש, חשוב לקבל את הרגש ולומר לו "זה בסדר שאתה כועס, כל אחד לא אוהב כשאומרים לו "לא", אבל זה מה שמותר בבית, בוא נחשוב מה אתה יכול לעשות במקום/מתי אתה כן יכול לקבל את זה...". במשפט זה ילד מבין מה הוא מרגיש ולמה, שרגשותיו לגיטימיים וההורה מבין אותו. יחד עם זאת, הגבולות של המציאות ברורים ונעשית חשיבה על פתרון. במידה והילד כועס מאוד ואינו פנוי לשמוע, חשוב לאפשר לו קודם להירגע. בידקו איתו מה עוזר לו להירגע והזכירו לו את זה ברגע האמת. רק כשהילד רגוע יותר, אפשר לנהל שיח.

בנוסף, עודדו את ילדכם לשתף בגן במצבים בהם הוא או מישהו מבני המשפחה הצליח לעצור ולהירגע כאשר חש רגש שלילי חזק. הכינו עם הילד ציור שממחיש את האירוע. הילדים יציגו בגן את הציורים השונים כדי להעמיק את הלמידה על ויסות רגשות.

במידה ומתעוררים ספקות לגבי היכולת של ילדכם לוסיט רגשות, מומלץ לפנות לגנת להיוועצות בנושא.

אנו מודים על שיתוף הפעולה,

מנהלת הגן

וצוות הפעלת התכנית.