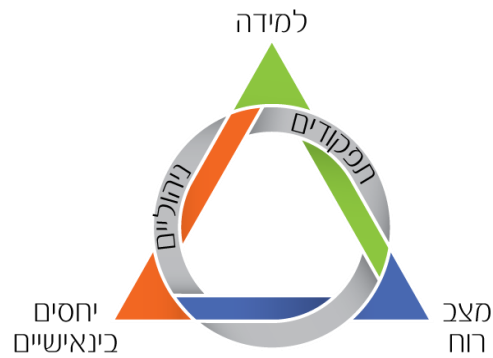


ויסות רגשות



ויסות רגשות



ויסות רגשות הינה אחת מהמיומנויות הרגשיות. היא מתייחסת ליכולת לשנות את משך והעוצמת הרגש. כדי לוות רגשות, על הילד לזהות את הרגש ולהבין אותו. מחקרים מראים שככל שהילד מוצף ברגשות שליליים, כך הוא יטה יותר לבחור בתגובה האוטומטית ויתקשה להפעיל עיכוב תגובה (Wyman, Cross, Brown, Yu, Tu, & Eberly, 2010), כלומר, כאשר עוצמות הרגש גבוהות ילדים יטו להתנהגות מוחצנת, acting out, וכדי לעצור את ההתנהגות, על הילד יהיה להפעיל תהליך של עיכוב תגובה. לכן ויסות רגשות הינו גם יכולת רגשית וגם יכולת קוגניטיבית. ספרות מחקרית ענפה מראה שהצלחה אקדמית וחברתית של ילדים בשנים הראשונות בבית הספר מושפעת מיכולת הויסות הרגשי של הילדים (Valiente, Swanson, & Eisenberg, 2012).



עבודה על ויסות רגשות חשובה לכלל ילדי הגן, אך ישנם ילדים בעלי קושי משמעותי בהקשר זה שזקוקים לעבודה אינטנסיבית יותר. ילדים אלה מאופיינים ב:

- קושי בשליטה עצמית.
- קושי בהתמודדות עם תסכול.
- עוצמות רגשיות גבוהות.
- תנודות במצבי רוח.
- תגובות עוצמתיות למצבים רגשיים שונים (התקפי זעם, הסתגרות, בכי רב ועוד).



לחלק להורים את מכתב מס' 8 בנושא ויסות רגשי ושליטה עצמית.



- א. דיון על ויסות רגשות במליאה.
- ב. הכנת ענן רגשות (נספח 8-א).
- ג. שיח רגשי עם הילדים.
- ד. הכנת רמזור ויסות (נספח 8-ג, ד).
- ה. הצגת כלים לעצירה ויסות (נספח 8-ה).
- ו. המחזות מצבים תוך יישום של רמזור וכלים לעצירה.
- ז. שיתוף בדוגמאות מהבית לויסות רגשות.



- א. ענן רגשות (נספח 8-א).
- ב. תמונה של רמזור עם איורים (נספח 8-ב).
- ג. שבלונה ליצירה של רמזורים (נספח 8-ג).
- ד. דמויות ליצירת רמזורים (נספח 8-ד).
- ה. רשימת כלים לעצירה ויסות עם תמונות (נספח 8-ה).

א. דיון על ויסות רגשות במליאה

להזכיר לילדים את העבודה שנעשתה על הרגשות. להדגיש שכל אחד מאיתנו מרגיש את כל הרגשות, גם נעימים וגם לא נעימים. לפעמים יש לנו רגש לא נעים, כמו כעס, ומותר לכעוס על מישהו אחר. אבל, יש מצבים שרגש הכעס גורם לנו להתנהג בניגוד לכללים ולפגוע במישהו, למשל, לתת מכה או להרוס משהו, וזה כבר דבר שאסור לעשות. לחבר את זה לרעיון של איפוק וללמוד דרך להתאפק כשמרגישים משהו בעוצמה רבה.

מה עושים?



מדברים במפגש על כך שהיכרנו רגשות שונים והבנו שהרבה פעמים כשמרגישים מאוד כועסים או מאוד עצובים אז קשה לנו. מותר להרגיש רגשות שונים, אבל יש התנהגויות שאסור לעשות אותן כי הן יכולות לפגוע במישהו אחר או בעצמי. להזכיר לילדים שהמוח שלנו יכול לעזור לנו להתאפק גם כאשר אנחנו מאוד כועסים ועצובים.

לבקש דוגמאות למצבים שבהם חוויה של רגש עוצמתי הובילה למעשה שפגע באחר ומנוגד לכללים.

בחיבור לחגים ומועדים: בכל אחד מהחגים (פסח/יום העצמאות/שבועות) ישנה התייחסות לאירועים ודמויות אשר חוות או מעוררות רגשות מסוימים ומתמודדות עם בעיות. אפשר לבקש מהילדים לציין את הרגש שחוה דמות מסוימת, או שאירוע מסוים מעורר, ולציין את עוצמת הרגש ומה יכול לעזור לאותה דמות לשפר את ההרגשה.



פעילות לשבועות-טחינת חיטה: כחלק מתהליך הלמידה על עיבוד החיטה ילדים מתנסים בטחינת גרגרי החיטה. ניתן לדבר על מושג הויסות בהיבט הפיזי-החושי. ניתן לעשות זאת באמצעות ויסות הפעלת כוח בטחינה (לחוש את ההבדל שבין "חלש" לבין "חזק"). חשוב לחבר בין חוויות אלו של מעט והרבה להיבט הרגשי לדוגמה: שמח מעט, שמח הרבה.



ב. הכנת ענן רגש

מה עושים?



מסבירים לילדים שכדי שנלמד להתאפק, חשוב שנתחיל להכיר ולזהות את הרגש המופיע ואז את העוצמה שלו. מה שיכול לעזור בזה, הוא ענן רגש.

לבצע עם הילדים פעילות שמדגימה עוצמות. לבקש מהם לגעת עם אצבע אחת ביד השנייה, פעם אחת נגיעה חלשה, פעם אחת נגיעה חזקה ופעם אחת נגיעה בעוצמה בינונית. לשאול אותם מה ההבדל.

להציג ענן רגש (ראה נספח שבו ענן רגשות, קצה אחד בהיר מייצג עוצמה חלשה של רגש וקצה שני כהה מאוד מייצג עוצמה גבוהה של רגש). להסביר לילדים שכמו שמגע יכול להיות חלש וחזק, גם צבע יכול להיות חזק וחלש וגם רגש יכול להיות חזק וחלש. להדגים את השימוש בענן דרך מקרה שקרה לגננת ובו הרגישה מאוד... ומקרה אחר שבו הרגישה קצת.. לאחר מכן לבקש מהילדים דוגמאות ולתת לכמה מהם לשתף. לתלות את ענן הרגש בפינת הרגשות ולהשתמש בו בכל פעם שמבצעים פעילות "איך אני מרגיש עכשיו?".

"מודדים רגשות"-פעילות במתמטיקה : ענן הרגשות מהווה דרך להמחשת עוצמת הרגש. דרך



נוספת להמחשה שתסייע בלמידת מספרים, ספירה וסדר היא הצגת העוצמה דרך מספרים.

ניתן לרשום את המספרים מ-1 ועד 5/10/20 (תלוי בגיל הילדים) מתחת לענן הרגשות. לאחר

שהילדים למדו לזהות את המספרים עצמם ואת הספירה לפי הסדר, לסייע להם להבין שככל שהסדר עולה והמספר גדול יותר, כך עוצמת הרגש חזקה יותר. ניתן לעודד את הילדים לדרג את עוצמת הרגש שלהם במספרים.

ג. שיח רגשי עם הילדים

כלי שחשוב ליישום בתדירות גבוהה, באופן מזדמן. העקרונות הם:

- התייחסות לרגש של הילדים המעורבים.
- התייחסות לסיבה לרגש וגילוי אמפתיה.
- התייחסות להתנהגות תוך הבהרת גבולות (מה מותר ומה אסור = "מותר _____, אסור _____").
- חשיבה על פתרון אחר.

מה עושים?



בכל הזדמנות שבה נראה כי קיימת מוצפות רגשית של הילדים המעורבים באירוע. למשל, ילד מתוסכל כי לא צירפו אותו למשחק, ילדה שבוכה כי הרסו לה יצירה, ילד שבוכה כי לא הצליח במשהו, ילד שכועס ומתפרץ כי חטפו לו וכו'. עוצרים את האירוע ועושים שיח. חשוב לציין שאם העוצמות הרגשיות גבוהות, קודם פועלים באופן שרגילים (פסק זמן עד שנרגעים, הסחת דעת וכו') ורק אחרי שכולם רגועים מתיישיבים יחד עם הילדים המעורבים ומבצעים את השיח. לדוגמא:

- אני רואה שאתה כועס.
- כי הם לא הסכימו לשתף אותך, זה באמת לא נעים ומכעיס.
- אבל גם כשכועסים מאוד לא מעיפים את כל הספרים בספרייה.
- בוא נחשוב מה אתה יכול לעשות בפעם הבאה כשאתה כועס כל כך (אם לילד אין פתרון אפשר להציע לו שתי אפשרויות).

- כדי לבצע את השיח, לא רק הילד צריך להיות רגוע יחסית, גם הגננת צריכה להיות רגועה. לכן, אם הגננת מרגישה גם היא מוצפת מהאירוע או לא פנויה, אפשר לקיים את השיחה מאוחר יותר, כשגם הגננת פנויה ויכולה להקדיש לכך את מלוא תשומת הלב והאמפתיה.

ד. הכנת רמזור לויסות

הכנה והצגת הרמזור

מה עושים?



במליאה לומר לילדים שכאשר מרגישים רגש בעוצמה גבוהה, קשה במיוחד להתאפק, ולכן חשוב שמשהו יעזור לנו, הרמזור נועד לעזור לנו. שואלים את הילדים האם הם יודעים מה זה רמזור ולמה הוא משמש. מאפשרים דיון ומציגים מהו רמזור.

לאחר מכן מחברים את המשמעות של רמזור לתחום החברתי-רגשי.

כפי שהרמזור עוצר את הנהג וגורם לו להמתין לפני הנסיעה כדי שלא תקרה תאונה, כך גם כשכועסים: כדאי קודם כל לעצור באדום, לחשוב ולהמתין בצהוב ואז לעשות פעולה והתנהגות מתאימים בירוק, כך לא נעשה משהו שיכול לפגוע במישהו אחר או בעצמנו.

רגש חזק של כעס או עצבים, הוא הרמזור האדום, אז כשמרגישים כועסים מאוד, סימן שצריך לעצור!

תולים את הרמזור בפינת רגשות. רצוי להכין פלקט שעליו מופיע רמזור במרכז, מצידו האחד ההוראה המתאימה ומצידו השני איור שממחיש את ההוראה. אדום- עוצרים! - תמרור עצור, צהוב- חושבים! - איור של איילי חושב, ירוק- פועלים! - איילי פועל.

בימים הבאים הילדים יכינו רמזורים שאותם יניחו במגירה.

השימוש ברמזור צריך להיות מיושם בגן במצבים של עימות, כאשר מזכירים לילדים המעורבים להשתמש ברמזור.

ה. הצגת כלים לעצירה

לאחר הצגת הרמזור, חשוב לתת לילדים כלים שיעזרו להם לעצור ולחשוב. מחקרים מראים שאם מבצעים פעילות מכוונת שיוצרת השהייה (כלומר מלמדים את הילד לעשות משהו בזמן שבין הסיבה לרגש העוצמתי לבין הפעולה), יש סבירות גבוהה יותר שהילד יעכב תגובה ויווסת את הרגש.

מה עושים?



מדברים עם הילדים במפגש על כך שזה לא קל לעצור באדום כשכועסים מאוד, אבל כל אחד יכול להשתמש במוח שמפקד על הגוף שלו ולתת לגוף פקודה לעצור! לחשוב! ואז, לפעול!

מה יכול לעזור לנו לעצור באדום? לאפשר לילדים לתת רעיונות ובסוף לסכם מה הכלים המרכזיים שלנו.

- לנשוף 3 נשיפות.
- לספור עד 10.
- לומר משפט "אני יכול להתאפק", "אני חזק", "אני המפקד של הגוף שלי".
- למשש ולחבק צעצוע אהוב.
- לחכות בצד ולהירגע.

להזכיר לילדים להשתמש בכלים אלה בשילוב עם הרמזור בתחילת כל פעילות בגן, ובעיקר להזכיר את הכלים ולתרגל אותם עם קבוצת הילדים שזקוקים להתערבות יותר אינטנסיבית.

המחזות מצבים תוך יישום הרמזור וכלים לעצירה

פעילות זו מיועדת בעיקר לקבוצת הילדים שזקוקים להתערבות אינטנסיבית אשר זקוקה לחיזוק של יכולת הויסות.

מה עושים?



בפעילות קבוצתית של כרבע שעה מציגים לילדים מצבים שבמרכזם יש עימות בין ילדים, או תגובה לא הולמת של ילד. המצבים יכולים להילקח מספר, ניתן להציגם באמצעות חיות או להשתמש באירוע אמיתי שקרה בגן, במידה וזה נראה מתאים ולא פוגע. הגננת תציג את המצב ותשאל את הילדים מה הרגישו הדמויות ולמה. מה הן עשו, האם אפשר היה לעשות משהו אחר, מה יכול לעזור להתאפק ולעצור באדום. לתרגל את טכניקת העצירה ולחשוב על פתרונות אחרים.

ו. שיתוף בדוגמאות מהבית לויסות רגשות

מה עושים?



לאחר חלוקת המכתבים להורים לבקש מהילדים לשתף בדוגמאות מהבית שבהן הם או מישהו מבני המשפחה הצליחו לווסת את עצמם במצבים של רגש עוצמתי ולא נעים, למשל כעס. חשוב לברר מה היה הרגש, מה היתה הפעולה בעקבות הרגש ומה עזר לאדם לווסת את עצמו. את הציורים שהילדים יביאו אפשר לתלות באחת מהפינות/לוחות בגן.

"מוסותים רגשות במשפחה" - פעילות משפחתית: במשפחה לפעמים אנחנו שמחים ומסתדרים

ולפעמים אנחנו כועסים ורבים. מה גורם לנו לריב? איך הריב גורם לנו להרגיש? אם אנחנו כועסים מאוד – האם אנחנו זוכרים להגיד למוח שלנו לעצור? מה עוזר לנו להירגע? לאחר עבודה על ויסות רגשות בגן והכנת ארגז כלים להרגעה, אפשר לבקש מן הילדים וההורים להכין ארגז דומה בבית שישמש את כל בני המשפחה. ילד והוריו יכולים להכין רמזור משפחתי או שלט עצור/סימן עצירה משפחתי ולהכין תיבה עם מאגר הצעות לפעולות/כלים שבני המשפחה יכולים ליישם במצבי כעס כדי לעצור ולהירגע.



צ'ק ליסט

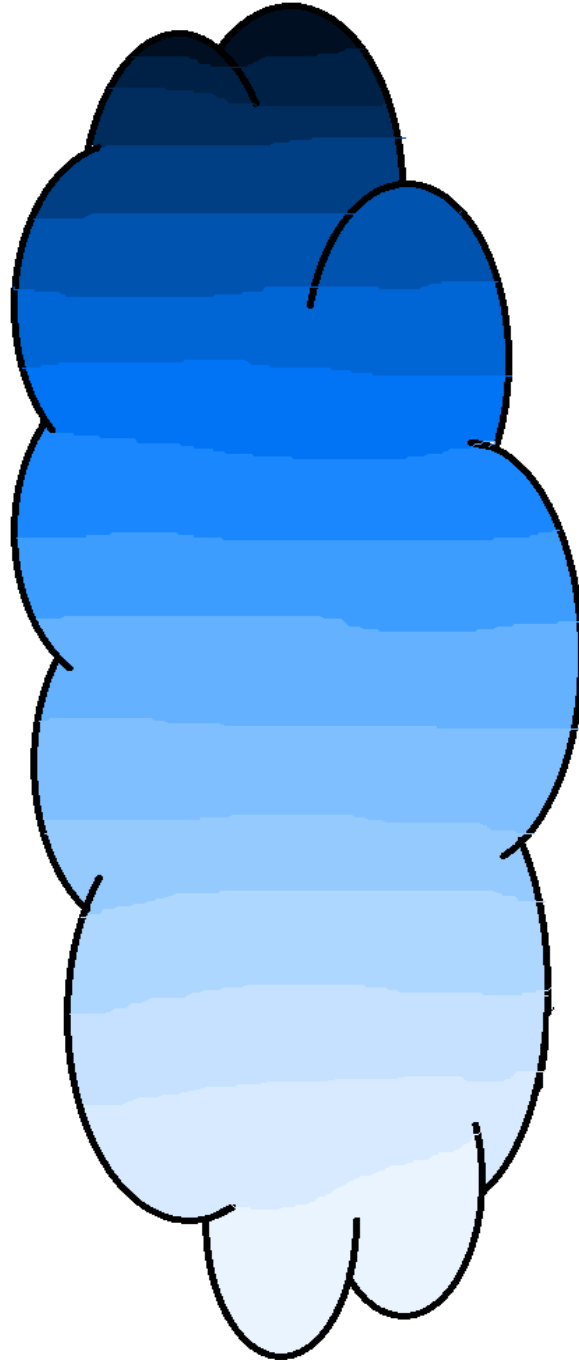


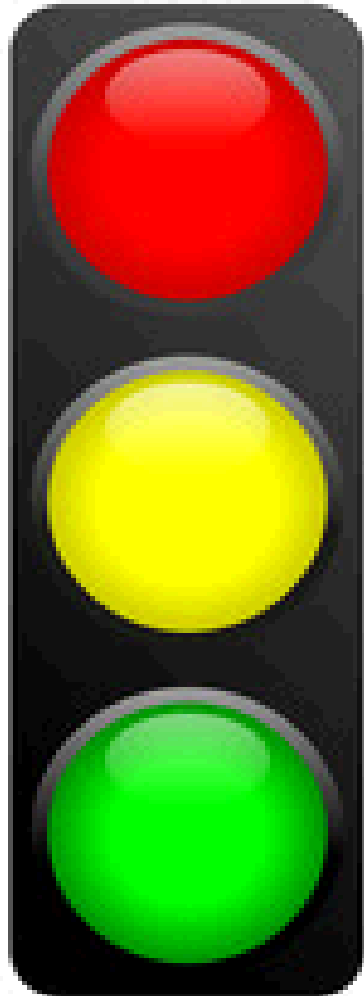
- דיון על ויסות רגשות במליאה.
- הכנת ענן רגשות.
- שיח רגשי עם הילדים.
- הכנת רמזור ויסות.
- הצגת כלים לעצירה ויסות.
- המחזות מצבים תוך יישום של רמזור וכלים לעצירה.
- שיתוף בדוגמאות מהבית לויסות רגשות.



נספחים לנושא 8 – ויסות רגשות

נספח 8-א: ענן רגשות

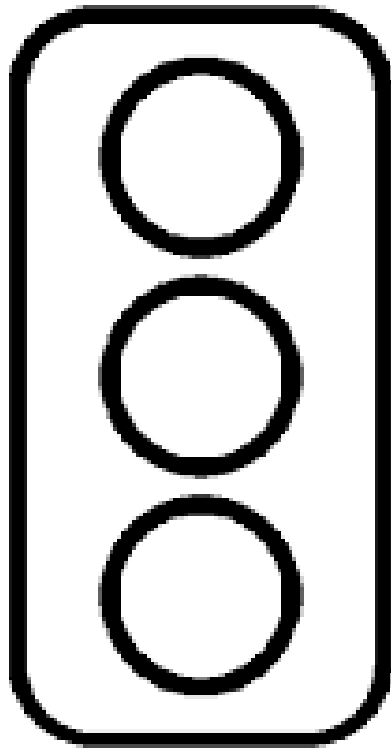




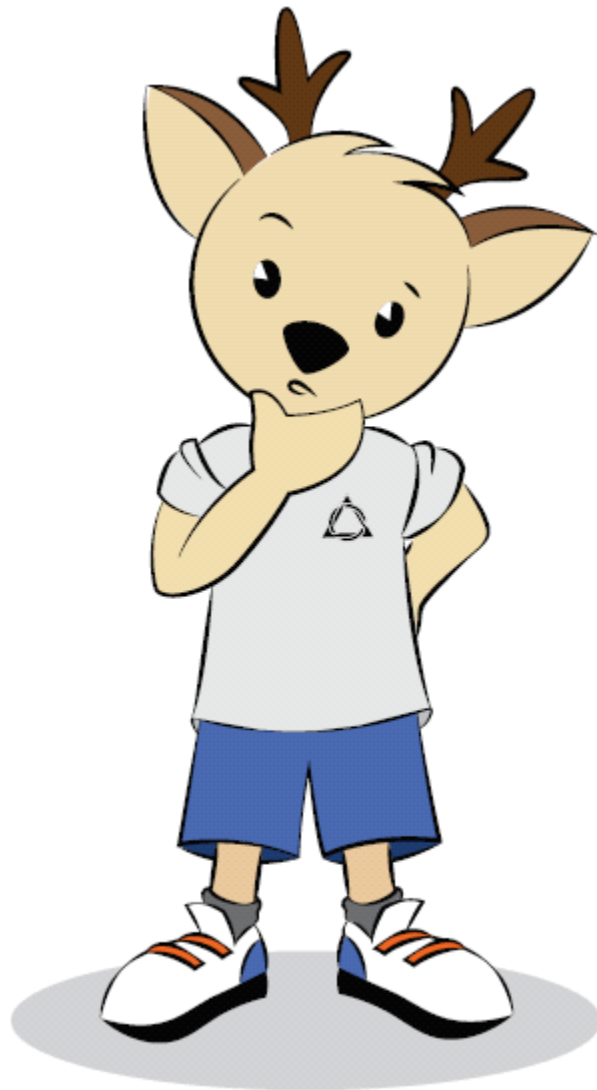
עוצרים

חושבים

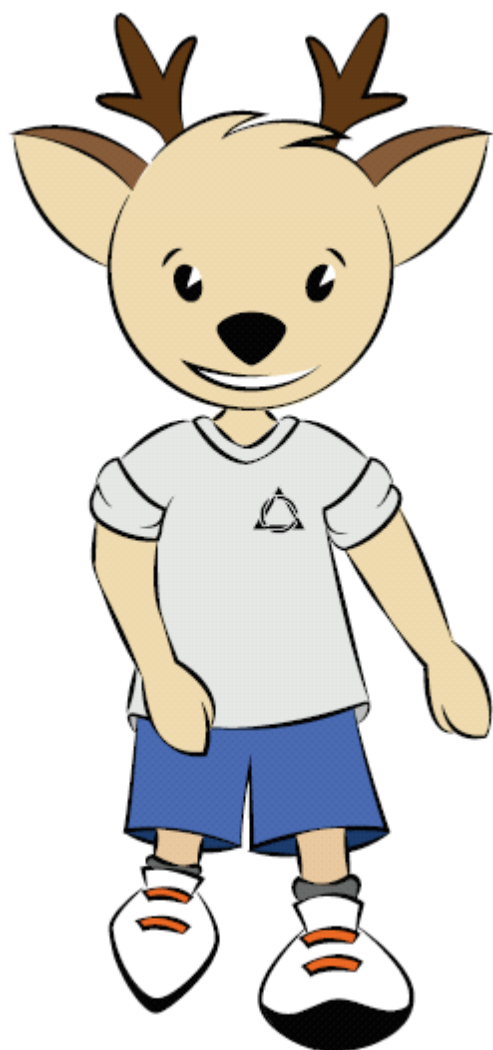
פועלים



נספח 8-ד : דמויות ליצירת רמזור





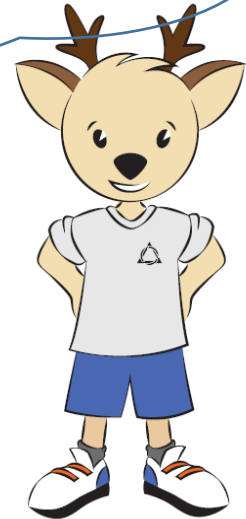


לשתות מים

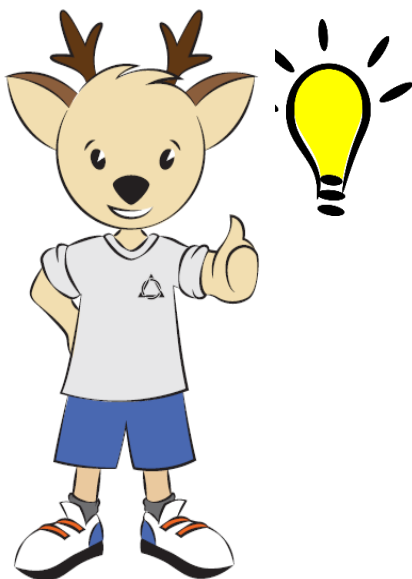


לספור עד 10

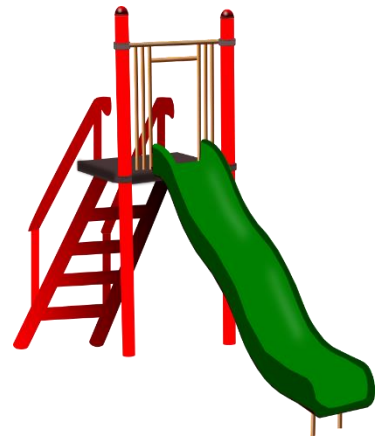
1 2 3 4 5 6 7 8 9



לחשוב על
דברים טובים



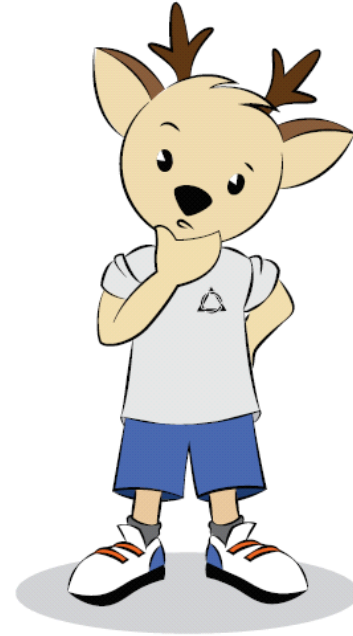
להתגלש
במגלשה



לחבק צעצוע אהוב



לעמוד בצד ולחשוב



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.