

יחידות 8

ויסות רגשות

מטרות היחידה "ויסות רגשות"

מטרת יחידה זו הינה לפתח את היכולת לויסות רגשי

הסבר לגנות

ויסות רגשי- היכולת לשנות את המשך ואת העוצמה של הרגש. יכולת חשובה מאוד להתנהלות היומיומית גם בקשרים בינאישיים וגם בתחומי הלמידה.

חשוב להדגים את חשיבות הויסות ביחד עם משולש איל. מצב הרוח משפיע על למידה ועל יחסים בינאישיים. קושי לשלוט ברגשות יפגע בשני התחומים הללו.

היכולת לוסת רגשות מבוססת על יכולת שליטה בכלל (עיכוב תגובה) ועל מיומנויות רגשיות של מודעות רגש: זיהוי, הבנת הסיבה ושיום. על כל אלה הילדים החלו לעבוד וימשיכו לתרגל במהלך השנה.

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

פעילויות גרעין

1. **עוצמה של רגש** - צעד חשוב בדרך לויסות הוא מודעות לעוצמה של רגשות. לאחר שקיימת מודעות לרגש עצמו (הבנה שאני מרגישה "כעס") הצעד הבא הוא **לאמוד את עוצמת הרגש** (עד כמה אני כועסת?). ילדים נוטים לראות רגשות כ"שחור-לבן", ופיתוח היכולת לשים לב לגוונים בעוצמות מקדמת את יכולת הויסות שלהם. כיצד זה נעשה? לאחר שהילדים מבצעים את הפעילות "איך אני מרגיש", מוסיפים עוד שלב בפעילות שבו לאחר שהילד משתף, הגנות שואלת עד כמה הוא מרגיש _____ . את מאוד-מאוד שמחה? רק קצת שמחה? או באמצע? כדי לעזור לילדים לדווח על עוצמה אפשר להשתמש ב**כלי מוחשי: ענן רגשות** (ראה פרוטוקול). כדאי גם להמחיש לילדים **מה היא עוצמה** של משהו פשוט ומוחשי יותר, כמו מגע.
2. **קישור בין רגש להתנהגות** - הגנות תסביר לילדים שכשמרגישים רגש בעוצמה גבוהה, זה יכול לגרום להתנהגות לא תקינה. למשל, כשמאוד כועסים יכולים לפגוע במישהו, לעבור על כלל. כשמאוד עצובים, אז קשה לשחק עם חברים או להקשיב במפגש (יישום המשולש). זה בסדר להרגיש כל רגז, אבל אם הרגש מאוד חזק, זה עוזר לעצור ולהרגע.
3. **עצירה לצורך ויסות** - איך נדע לעצור? רגש חזק הוא כמו רמזור אדום. הגנות תזכיר לילדים מה המשעות של רמזור ותדגים שכפי שרמזור אדום עוזר לנהג לעצור שלא תהיה תאונה, שלא יפגע במישהו אחר, יפגע בעצמו או יעבור על כללים, כך גם כשיש רגש חזק, חשוב לעצור שלא תהיה "תאונה". בצהוב חושבים ונרגעים ובירוק פועלים באופן תואם.
4. מה עוזר להירגע? - הגנות תגיד לילדים שכאשר מזהים שהרגש חזק מאוד וזה סימן שצריך לעצור, לפעמים זה קשה לעצור ולהרגע, אבל לכל אחד יש משהו שיכול לעזור. הגנות תערוך שיחה עם הילדים לגבי הכלים שעוזרים להם, היא תציע להם גם לשאול את ההורים ולהביא מבהית משהו שיכול לעזור. הגנות תבנה מאגר של פתרונות וכלים מוחשיים ותניח אותנו בפנית

איל. למשל, ניתן להכין "סלסלת רוגע" שבה יונחו החפצים השונים שהילדים יביאו ניתן גם להיעזר בכרטיסיות של פתרונות שנמצאות בפרוטוקול.

5. **שיח רגשי**- חשוב להדריך את הגננת כיצד לבצע שיח רגשי עם הילדים (הסבר על שיח רגשי נמצא בפרוטוקול). חשוב להדגיש בפניה ששיח רגשי מבצעים רק כאשר פנויים לכך, כאשר הילד מסוגל להקשיב (ולא מוצף מדי רגשית) ואין ציפייה לקיימו בכל פעם שקורה אירוע בגן.
6. **ישום יומיומי**- מעבר לפעילות "איך אני מרגיש", כאשר יהיו אירועים "רגשיים" שמצריכים ויסות, למשל ילדים רבים, ילד כועס, בוכה, מתגעגע להוריו ועוד, הגננת תבצע שיח רגשי, או תעזור לילד לשיים רגשות ולהגיד מה עוצמתו וכן תשתמש בשפה של "רמזור ועצירה באדום".

קבוצת מוקד

ילדים עם קשיים התנהגותיים זקוקים להתייחסות מרבית במצבים שמעוררים רגשית. לכן, עם ילדים אלה כדאי להרבות ביישום היומיומי, לעצור אותם ולשאול מה מרגישים, באיזו עוצמה ומה עוזר להם להירגע. כמו כן לבצע איתם שיח רגשי לעתים קרובות יותר. חשוב לבנות לילדים אלה סל מותאם משלהם עם כלים שעוזרים להם להירגע. ניתן לבצע טבלת מעקב שבה כאשר הילד מצליח לעצור באדום ולהרגע, הוא מקבל מדבקה. הטבלה יכולה לכלול רק פעילות מסוימת, למשל זמן חצר, או פעילויות שונות לאורך היום בגן.