



נושא שנתי- רגשות

הבעת רגשות ומשחק אצל ילדי גן

ילדים בגיל הגן לומדים יותר ויותר על רגשות כל הזמן – כיצד להביע אותם ואפילו כיצד להתמודד איתם! כדי לעזור לילדים ללמוד על רגשות, יש לתת להם מילים שבהן יוכלו להשתמש כדי לתאר ולהסביר את רגשותיו. המילים חשובות במיוחד להתמודדות עם רגשות "גדולים" כמו תסכול וחוסר סבלנות, שבאים בד בבד עם הלמידה כיצד לחלוק, לשחק לפי התור ולשחק בצורה הוגנת.

המשחק חשוב גם הוא, כיוון שזוהי הדרך הטבעית שבה ילדים לומדים ומתפתחים. הוא מאפשר לילדי הגן להביע את רגשותיהם ולתרגל את יכולתם להתמודד איתם. אנחנו, אנשי החינוך, תפקידינו לתווך, לתת כלים לילדים בכדי שילמדו לפתור קונפליקטים בדרכים נעימות, יגלו הבנה והתחשבות, אמפתיה ועזרה הדדית. על כולנו מוטלת המטרה לעזור לפתח בין ילדים יחסים חברתיים יותר הרמוניים ופחות כוחניים. אי אפשר לחנך לרגשות, אבל אפשר לחנך וללמד לדבר על רגשות, כבר מגיל צעיר מאד ועל ידי כך לעזור לילדים להבין את התחושות שלהם ולבחור תגובות יותר רצויות. בצורה זו הילדים יבינו שתמיד עדיף לדבר, להביע, להרגיש ולשתף ברגשות. בתקופה רגישה זו, כשהקורונה כאן, הרבה רגשות מוסתרים פנימה או לחילופין יוצאים החוצה לעיתים בצורה לא נכונה. החלטנו לרכז כאן בתוכנית השנתית, סיפורים, משחקים ושירים המדברים על רגשות: כעס, עצב, פחד, שמחה ועוד... תוך כדי שיחה נאפשר לילדים לשוחח על אותם רגשות ואיך מתמודדים איתם, שיחה, נשימה, בקשת עזרה.



או לפי מודל שנבנה אותו יחד (לאחר קריאת סיפור, או אירוע שקרה בגן)

מה אני חושב/ת?

מה אני מרגיש/ה?

מה אני עושה ?

”מעבר לתרומה להתפתחות הילד בעתיד חשובה היכולת הרגשית חברתית לאיכות חייו וחוויותיו היומיומיות של הילד בהווה, לשמחה ולנינוחות שבה הוא פוגש את העולם שנפתח לפניו בשנות חייו הראשונות.”

חשוב שהילדים יפנימו בהדרגה שאין לנו שליטה על מה שאנחנו מרגישים אבל יש

לנו שליטה על מה שאנחנו בוחרים לעשות.

