

## הנחיות להוראת המצגת - כיסא המחמאות

קהל יעד: הגיל הרך

### רקע

מחקרים<sup>1</sup> מראים כי זיהוי וטיפוח חוזקות של ילדים מעלים את רמת הרווחה הנפשית שלהם לאורך זמן, מסייעים להם לצמוח ולהתפתח, ומחזקים את יכולת ההתמודדות שלהם. הדבר נכון גם בנוגע למבוגרים. לדעת פיטרסון וסליגמן (Peterson & Seligman, 2004), ההכרה של האדם בחוזקותיו נובעת, בין השאר, מדברים שאחרים אומרים עליו: ההורים, בני המשפחה וחברים. האנשים הקרובים, המכירים היטב את האדם, צריכים לשקף לו את החוזקות שלו ובכך לתרום לשיפור הדימוי העצמי שלו. למעשה, אפשר להעצים את הזולת כבר מגיל צעיר. אם דמויות משמעותיות בעברו של האדם לא שיקפו לו מספיק את החוזקות שלו, זה עלול לפגוע בדימוי העצמי שלו. גם חשוב שכל אדם ירגיש שיש לו תפקיד משמעותי בחיי אנשים בסביבתו הקרובה, בעיקר בחיי חבריו.

בפעילות המוצעת יתבקשו הילדים להתבונן בזולת, למשל בחבר קרוב, להקשיב לו, ולמצוא משהו חיובי בהתנהגותו, באופיו או במעשיו. הם גם ייווכחו לדעת שלחברים שלהם יש דברים טובים להגיד עליהם.

הפעילות מבוססת על הספר "כיסא המחמאות" שכתבה אסנת אדם, גננת ותיקה ואם לחמישה.

הרעיון המרכזי של הפעילות המוצעת הוא להדגיש את הטוב והחיובי שקיים בכל ילד וילדה בגן. משרד החינוך, בתוכנית "מילת היום בגן"<sup>2</sup>, מציע רעיונות לפעילויות ישימות בגן שיסייעו לילדים לגלות את חוזקותיהם. הספר "כיסא המחמאות" שכתבה אסנת אדם הוא אחד הכלים להשגת המטרה הזאת.

הפעילות מזמנת שיח חברתי-רגשי שמותאם לרמות ההתפתחות השונות של הילדים. תוכלו לקיים את הפעילות בשלמותה או לחלק אותה ליותר ממפגש אחד, על פי שיקול דעתכם ובהתאם לגיל הילדים.

### מטרות

- לסייע לילדים למצוא תכונות טובות בעצמם ובאחרים.

<sup>1</sup> Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press.

<sup>2</sup> <http://meyda.education.gov.il/files/PreSchool/MilatHayomBaGan.pdf>

מילת היום בגן (2013). משרד החינוך המינהל הפדגוגי אגף א' לחינוך קדם יסודי וערוץ הופ.

• ללמד את הילדים להבחין בין מילה טובה למחמאה.

• ללמד את הילדים להחמיא זה לזה.

### מהלך העבודה במצגת:

#### שקופית 1 – כיסא המחמאות

הקשיבו לשיר.

שאלו את הילדים:

על מה לדעתכם נדבר היום?

הקדישו לכך זמן קצר בלבד כי בהמשך הפעילות נדון בנושא בהרחבה.



#### שקופית 2 – הסיפור "כיסא המחמאות"

הקשיבו לסיפור.

הסבירו לילדים: היום נקשיב לסיפור "כיסא המחמאות" ונלמד מהי מחמאה, איך נותנים מחמאה, ואיך מרגישים כשנותנים מחמאה או כשמקבלים מחמאה.

כדי להבין מהי מחמאה נדבר קודם על מילים טובות.

עברו לשקופית הבאה כדי לשוחח על מילים טובות.

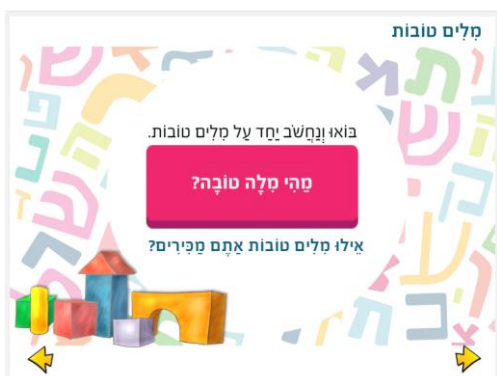


#### שקופית 3 – מילים טובות

בקשו מהילדים לחשוב על מילים טובות שהם מכירים.

לאחר שהעלו רעיונות לחצו על הכותרת "מהי מילה טובה?"

סכמו שמילה טובה היא מילה שנעים לשמוע, מילה שמחה, מילה מכבדת.



#### שקופית 4 – משחק המילים הטובות

אמרו לילדים: עתה נשחק במשחק הנקרא "משחק המילים הטובות". עליכם ללחוץ רק על מילים שנותנות לכם הרגשה טובה.



המילים במשחק נמצאות בתנועה מתמדת מלמטה למעלה ויש ללכוד אותן באמצעות לחיצה על העכבר. אם יש בגן טאבלט או מחשב מגע ניתן ללכוד את המילים הטובות באמצעות מגע. מילה טובה שנלכדת הופכת ללב. במשחק ישנם מסיחים, כמו שמות של צורות גאומטריות, שאינם אמורים לעורר רגש חיובי או שלילי. כאשר לוחצים עליהם לא קורה דבר. המשחק מסתיים כאשר כל המילים הטובות הופכות ללבבות.

המילים הטובות הן שמחה, צחוק, אהבה, חיבוק, נשיקה, עזרה

#### שקופית 5 – בלוני המילים הטובות

על המסך יש 4 בלונים ריקים שבהם אמורים להקליד מילים טובות.

בקשו מהילדים לומר מילים טובות. הקלידו את המילים בתוך הבלונים. אפשר להקליד יותר ממילה אחת בכל בלון.



#### שקופית 6 – נהפוך את המילים הטובות למחמאות

עודדו את הילדים ואמרו להם:

יש לכם רעיונות נהדרים למילים טובות.

אבל, שוחחו עם הילדים והבהירו להם חד משמעית שמילה טובה היא נהדרת אבל היא לא מחמאה,

ורק אז אמרו:

ראינו שלא כל מילה טובה היא מחמאה, אבל אפשר להפוך כל מילה טובה למחמאה.



בואו נראה איך עושים זאת. לחצו על המילים וראו כיצד הן הופכות למחמאות.

בסיום המשימה לחצו על הכפתור בצד שמאל למעלה שעליו כתוב: "מהי מחמאה?" וקראו את הכתוב.

שאלו את הילדים:

האם יש לכם רעיונות למחמאות נוספות?

### שקופיות 7-8 – המשך הסיפור – כיסא המחמאות

הקשיבו להמשך הסיפור.

**המשך הסיפור - כיסא המחמאות**  
לקבדו הפשקה הנדושה היפה רחל שגבו כיסא כיסא מיוחד.



**המשך הסיפור - כיסא המחמאות**  
בשעת האירה, הביאה רחל כיסא שעל המשקנת שלו היה בריסטול בצבע כחול ועליו כתוב: כיסא המחמאות. על השלחן היו סנצחות דקליות צבעוניות וזקרות, בשלל צבעים וצורות. קשטנו את הכסא בהתלהבות רבה עד שהפרך לכסא מלכה, טקש כמו של סלך וסלכה.  
"על כיסא המחמאות יושבו בכל יום ילד או ילדה" הספירה רחל, "ואנחנו נאמר להם מלים טובות, מלים משפחות, שפחמות את הלב."



### שקופית 9 – עכשיו תורנו!

בכיתה יהיו שני כיסאות. הזמינו בכל פעם שני ילדים שישבו על הכיסאות.

הקלידו את שמות הילדים במשבצות הריקות שעל הכיסאות.

תוכלו לתת קדימות לילדים שאינם זוכים לתשומת לב מצד חבריהם בדרך כלל, או לילדים שהצטיינו בעשיית

**עכשו תורנו!**  
בחרו שני ילדים שישבו על הכסאות. כתבו את שמות הילדים במשבצות הריקות שמעל הכסאות.



רעיונות רעיונות

הציעו רעיונות למחמאות שאפשר לתת לילדים שישבו על הכסאות.

מעשה טוב באותו יום. הילדים האלו יקבלו מחמאות מחבריהם.

לחיצה על כפתור "רעיונות" פותחת חלונית עם תמונות, שמהן ישאבו הילדים רעיונות למחמאות שאפשר לתת לילדים שישבו על הכיסאות.

בכל פעם שהילדים ילחצו על אחת התמונות, תיפתח חלונית שבה יהיה אפשר להקליד מחמאה או לומר מחמאה בקול רם. בלחיצה על הסימון של וי ירוק בחלונית, יתווסף קישוט לכיסאות.

### שקופית 10 – מחמאות ורגשות



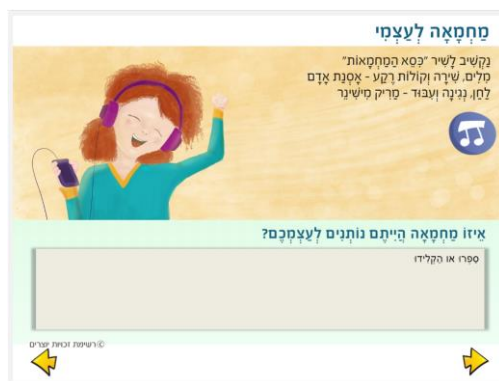
הרגשות שחווים הילדים כאשר הם מחמיאים למישהו או כאשר הם עצמם מקבלים מחמאות.

שאלו את הילדים: איך אתם מרגישים כשאתם מחמיאים למישהו?

בקשו מהילדים לסמן איך הרגישו כשקיבלו מחמאה, על ידי לחיצה על אחת התמונות של הילד, שהבעת הפנים שלו מבטאת את הרגשתם.

בקשו מהם להסביר מדוע בחרו דווקא בתמונה זו ולא אחרת, ומה הייתה המחמאה שקיבלו. למשל: שמחתי כשאמרו לי שיש לי חיוך יפה.

### שקופית 11 – מחמאה לעצמי



הקשיבו לשיר.

שאלו את הילדים: איזו מחמאה הייתם נותנים לעצמכם?

סכמו את המפגש בשאלה: מה למדנו היום?

לסיכום הפעילות מומלץ לדבר עם הילדים על נושא

המפגש: מחמאות. מומלץ לשוחח על הדרכים שבהן נותנים מחמאות, ועל הנסיבות שבהן נותנים אותן. כדאי להתאמן עם הילדים על ניסוח מחמאות שונות שמתייחסות לתכונות, להתנהגויות, למעשים וגם למראָה חיצוני.