



# פעילות משחקית לילדי הגן עוצמת הרגשות שלי

צוות חינוך חברתי (SEL)  
מטח בשיתוף הקרן לקידום מקצועי  
הסתדרות המורים



## רקע

רגש הוא תחושה נפשית אישית הנובעת ממחשבותיו של האדם או מחוויותיו האישיות. הרגש יכול להתבטא באופן גופני כמו דופק מהיר והזעה, וכן בהתנהגות, כמו בכי, התקף צחוק או התפרצות זעם. במהלך שנות חייהם הראשונות של ילדים, מתפתחים אצלם רגשות שונים. חשוב לשים לב להבדלים בעוצמות של הרגשות כדי ללמד את הילדים לווסת אותם. ייסות רגשי הוא היכולת לאזן את רמת הרגשות כך שההתנהגות והביטוי הרגשי יישארו מתונים, בייחוד במצבים מעוררי התרגשות או לחץ.

ילדים בגילים הצעירים אינם אומרים מה הם מרגישים, כיוון שיכולתם המילולית עדיין מוגבלת וכך גם המיומנויות הקוגניטיביות שלהם. כדי שפעוטות וילדים בגיל הרך יוכלו לווסת את רגשותיהם עליהם ללמוד קודם כול לתת שם לכל רגש ולהבחין בין הרגשות השונים, אחר כך עליהם להבחין בעוצמת הרגשות ולראות שאחרים יכולים להגיב אחרת מהם לאותו מצב.

בפעילות זו נתייחס לרגשות יסוד: שמחה, הפתעה, פחד כעס ועצב. באמצעות משחק בדמויות, נלמד את הילדים לתת שם לרגש שמתעורר אצלם ולבחור את עוצמת הרגש שלדעתם הדמות באירוע חשה. חשוב שידעו שרגשות אינם דיכוטומיים ושישנו טווח של רגשות.

המשחק מיועד לזוג שחקנים ילדים בליווי מבוגר - גננת או הורה.

המשחק כולל שלושה סוגים של כרטיסיות:

א. אירועים

ב. רגשות יסוד: שמחה, עצב, כעס, הפתעה - כל כרטיס מסומן באימוג'י המזהה אותו.

לכל רגש יש ארבע כרטיסיות ובהן ציורים המבטאים עוצמה שונה של הרגש.\*

ג. מה עושים - קובץ נפרד כגלגל.

\*כדאי למיין מראש את הכרטיסיות של עוצמת הרגשות לפי הרגשות השונים: שמחה, עצב,

כעס, הפתעה, פחד.

## מטרות

1. הילדים יבינו כי מצבים שונים יכולים לעורר רגשות בעוצמה שונה.
2. הילדים יפתחו מודעות והבנה לקשר שבין רגשות להתנהגות.

## מיומנויות SEL

### מיומנויות תוך-אישיות

- מודעות עצמית: זיהוי ושיום רגשות.
- ניהול עצמי: ויסות עצמי, ביטוי ושיתוף רגשות, פתרון בעיות וקבלת החלטות.

### מיומנויות בין-אישיות

- מודעות חברתית: זיהוי מצבים חברתיים וזיהוי רגשותיו של הזולת.

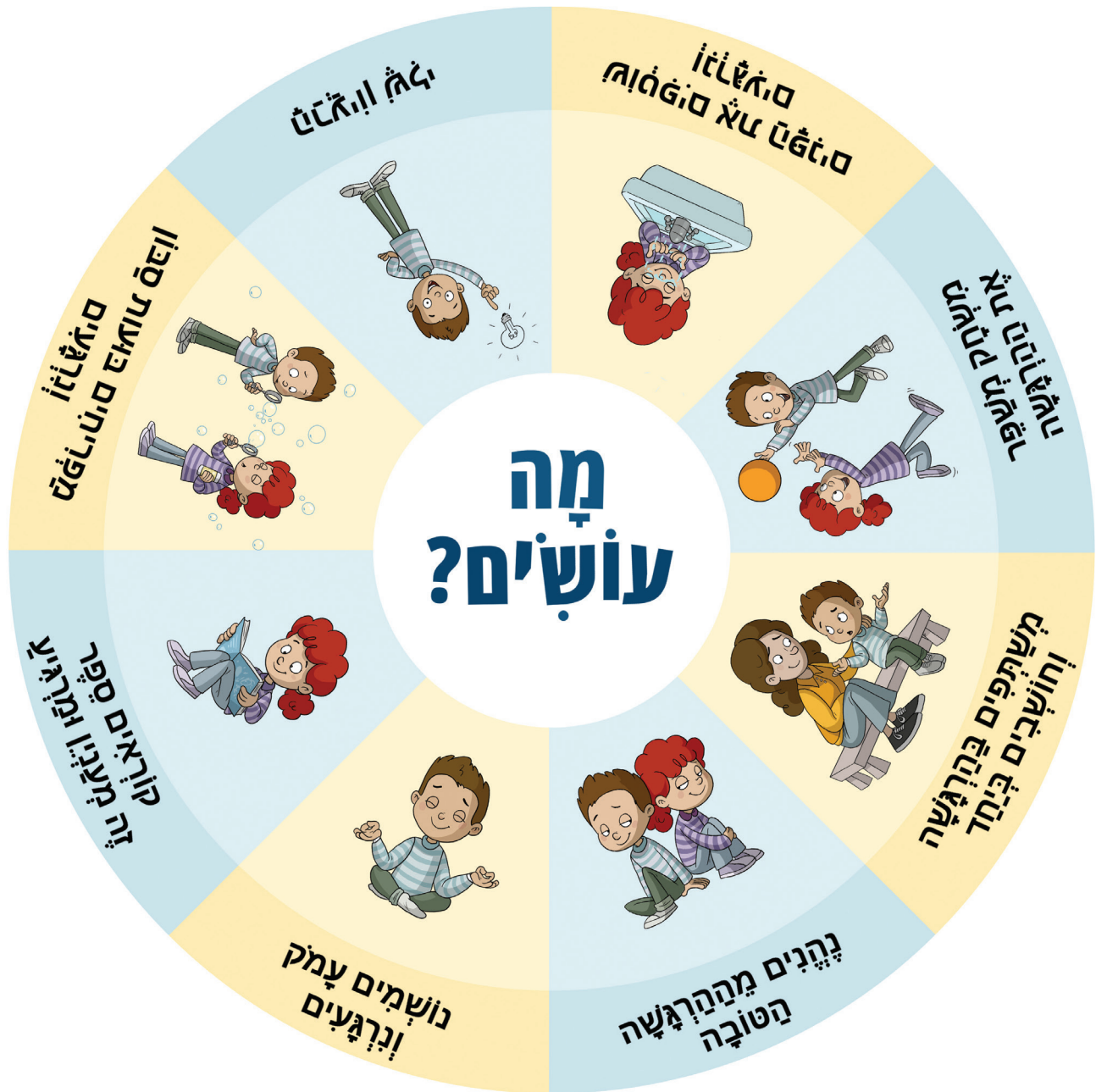
## הנחיות למשחק

בקשו מאחד הילדים, לפי תור שנקבע מראש, לבחור כרטיס של אירוע. שאלו את הילדים איך לדעתם הדמות שבתמונה הרגישה באירוע הזה ואיך אפשר להבין זאת. הילדים יבחרו כרטיס אחד משלל הרגשות והעוצמות ויניחו אותו לצידם. לאחר מכן, שאלו את הילדים האם הרגש יכול להפריע להם לשחק או להשתתף בפעילויות כרגיל, ומה הם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמם או "לחזור לעצמם". בקשו מהילדים לבחור פתרון אחד מתוך גלגל הפתרונות או להציע רעיון משלהם.

## הרחבת השיח

רצוי לשאול את הילדים מדי פעם "איך ידעת?" או "למה בחרת בכרטיס הזה?", ולהסב את תשומת ליבם לפרטים תוך כדי המשחק, כדי ששימו לב לדרכים שבהן הם מזהים את הרגש ואת עוצמתו. למשל על ידי הבעות הפנים (מראה העיניים, הפה, או כיסוי הפה באמצעות כף היד) ושפת הגוף (גוף קפוף, גוף שחוח, גוף פתוח, ידיים משולבות).





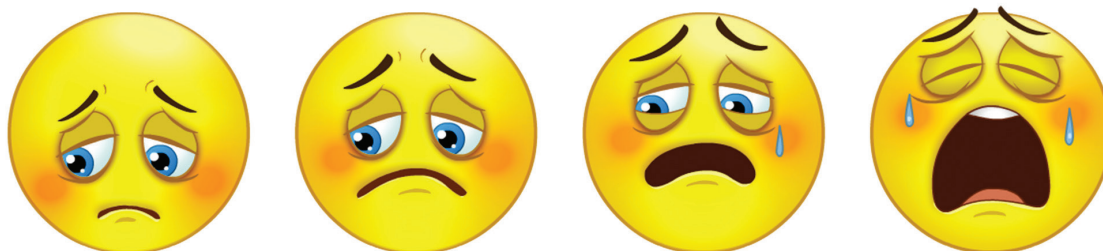
# הַפְתָּעָה



# פְּחַד



# עֵצֵב



# כֵּעֵס



# שִׂמְחָה







