

## להכיר את הרגשות שלי ולהתמודד אתם



### רציונל

היכולת "להקשיב" לרגשות, לשוחח עליהם ולקבל אותם, מסייעת בפיתוח המודעות ומאפשרת ל"עצמי" להתפתח.

הרגשות משפיעים על מה שעובר עלינו ומושפעים ממנו. את ההתנסויות שלנו אנו קולטים בראש וראשונה באמצעות החושים, אבל אנחנו נותנים פירוש קוגניטיבי ומעריכים דברים שקורים לנו על בסיס הרגשות שאנו חשים כלפיהם.

מתן ביטוי סילולי לרגשות תורם להבהרתם, ומסייע בהתמודדות מודעת עמם.

בפרק זה יושם דגש מיוחד על מתן לגיטימציה לשיחה על מגוון של רגשות. נלמד, שלכל רגש, בין אם הוא נתפס כרגש נעים או בלתי נעים, "יש מקום בלב".



יושם דגש על האוניברסליות של הרגשות. כולנו מרגישים רגשות שונים ובכל זאת דומים. הרגש לכשעצמו איננו גורם כל נזק, מותר לאהוב ומותר לשנוא, מותר לכעוס, לקנא, לפחד, לשמוח, להתרגש, להיות מאוכזב ולהיות גא.

כשם שנלמד עד כמה מורכב ה"אני", כך נלמד עד כמה מורכבים הם הרגשות. לפעמים אנחנו שמחים ולפעמים עצובים, ולפעמים - אותו הדבר גורם לנו גם שמחה וגם עצב.

הפחד, למשל, לפעמים מפריע ולפעמים עוזר. טוב שאנחנו פוחדים, למשל, ממכונות דוהרות בכביש - הוא עוזר לנו להיות זהירים יותר בחציית הכביש. לעומת זאת, פחד מהלימודים בבית-הספר, זו דוגמה לפחד שעלול להפריע לנו, שהרי יש בהחלט סיכוי שנעמוד בהם בהצלחה! מתן לגיטימציה לדיבור על רגשות איננו אומר שמותר לנו לממש אותם. בפרק זה נדבר על הפער בין מה שאנחנו מרגישים לבין מה שמותר לנו לעשות, ועל הגבולות שמציב ה"אני" בין רגשות להתנהגויות. נעמוד על ההבדלים בין "אני" חושב, "אני" מרגיש ו"אני" עושה. לפעמים ישנה זהות ולפעמים - הבדל גדול ביניהם. ההנחה היא, שילד הגדל בסביבה המעודדת אותו להיות מודע לרגשותיו, להביע אותן, תוך שמירת הגבולות בין רגש למעשה, עשוי בעתיד להתפתח לאדם פתוח להתנסויות, אדם בריא בנפשו.

הקשבה לרגשות של הזולת מעשירה את הבנת ה"עצמי" מצד אחד, ומצד אחר מפתחת קשר הדדי, אמפטיה וקבלת הזולת.

### מטרות

#### התלמידים:

1. יזהו רגשות ודרכים אישיות לבטאם.
2. יבדילו בין רגשות ומחשבות לבין מעשים.
3. יחשבו על דרכים להתמודד עם רגשות במצבים שונים.



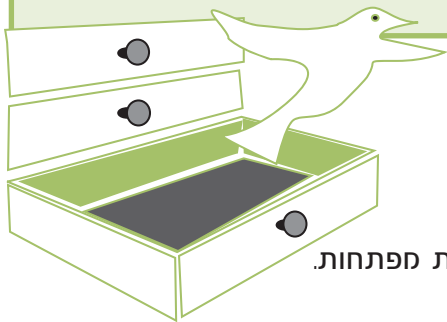
מוצע לפתוח את נושא הרגשות בספרה של מיכל סנונית "ציפור הנפש". יצירה זו תהווה סיפור מסגרת לנושא וגירוי לשיחה על הרגשות האישיים.

ביטויים כמו "ציפור הנפש", "שפת הלב", "מגירת הרגשות" הם מטפורות.

מקובל לראות בלב את המקום שבו אנו שומרים את הרגשות. בשפה העברית קיימים ביטויים רבים הקשורים לרגשות, שמשולבת בהם המילה לב. כשאנו אומרים דברים מעומק הלב, זה ביטוי ציורי לרגש עצ, איש "טוב לב" הוא איש הנותן לזולת, איש בעל "לב אבן" הוא איש חסר רגש, "אמיץ הלב" איננו מרגיש פחד, וכשה"לב נשבר" מרגישים עצובים, ועוד ביטויים רבים אחרים.

"ציפור הנפש" נמצאת בתוכנו ומרגישה כל מה שאנו מרגישים. היא משנה את מצב רוחה, את הבעות גופה ואת התנהגותה בהתאם לרגשות שהיא חשה.

את הרגשות טומנת "ציפור הנפש" ב"מגירות". לכל מגירה מפתח משלה. לכל אחד המגירות שלו. רק בידי הילד מצויים המפתחות המתאימים לפתיחת המגירות, ורק בידי הילד ההחלטה אם לפתוח מגירה זו או אחרת ולהרשות לאחרים להציץ בה.



### חומרים

■ הספר "ציפור הנפש".

■ ציור של לב גדול על בריסטול ודפי עבודה גזורים בצורת מפתחות.

### מהלך:

1. הילדים יעיינו בסיפור "ציפור הנפש".
2. התלמידים ישבו במעגל שבמרכזו יוצב ציור של לב עשוי מבריסטול. כל אחד מהתלמידים יקבל דף עבודה בצורת מפתח.
3. התלמידים יוזמנו להפעיל את דמיונם באמצעות דמיון מודרך. כהקדמה לפעילות תנחה המורה את הילדים להרפיה. חשוב ליצור מצב שבו הילדים ישבו בנוחיות על הכיסא או על הרצפה.

### הוראות לדמיון מודרך\*\*

מחלץ להשמיע כרקע מוזיקה רגועה. טון הדיבור של המורה בעת העברת ההנחיות יהיה שקט, איטי ורגוע.

"היום אני רוצה לקחת אתכם לטיול דמיוני בממלכת הרגשות הנמצאת בלבו של כל אחד. לפני שנצא לטיול עלינו להתכונן להרפתקה לנוח ולהירגע.

\* סנונית מיכל (1984).

\*\* ההוראות לפנטזיה המודרכת מעובדות על-פי תכנית דוסו (1990).

שבו בנוחיות... הירגעו על מקומותיכם. מתחו את כפות הרגלים חזק, חזק. נשמו עמוק, עמוק. החזיקו את האוויר בריאות לשנייה, ונשפו לאט לאט את האוויר החוצה. תנו גם לכפות הרגליים להשתחרר.

מתחו את שרירי הבטן והחזיקו אותם מתוחים. אתם מרגישים את שרירי הבטן מתוחים וחזקים. נשמו עמוק, ונשפו לאט את האוויר החוצה.

שחררו את שרירי הבטן והרגישו את הבטן רפויה... נשמו נשימה עמוקה, והחזיקו את האוויר. החזה מלא אוויר. תנו לאוויר לצאת לאט לאט. שחררו את בית החזה.

אגרפו את כפות הידיים ומתחו את הזרועות. נשמו נשימה עמוקה, ונשפו לאט לאט. שחררו את כפות הידיים ואת הזרועות.

מתחו את כתפיים, משכו לכיוון הצוואר והחזיקו אותן באותו מצב. התחילו לנשום עמוק, נשפו לאט, שחררו לאט גם את הכתפיים!

הגוף משתחרר מהמתח ונעשה רגוע. כופפו ראשכם קדימה עד שהסנטר יגע בגוף. החזיקו את הסנטר במצב זה. נשמו שוב נשימה עמוקה, ושחררו לאט לאט את האוויר וגם את הסנטר והראש!

צצחו ציניכם ונשמו לאט לאט...

כעת אנו ב"ממלכת הלב", הלא היא "ממלכת הרגשות"... מה אתם רואים?...

דמיינו לעצמכם שאתם מטיילים באופן חופשי ורגוע. תנו לדמיון שלכם לטייל... מבחוץ נראה לכם הלב קטן, אך בפנים – מגלים את גודלו. הוא מכיל בתוכו הרבה רגשות... הסתכלו סביבכם, האם אתם מזהים את הרגשות השונים... כיצד מסודרים הרגשות שלפניכם... האם בחדרים... האם במגירות... בכל לב הם מסודרים בצורה שונה. שימו לב למראות שאתם רואים... לקולות שאתם שומעים... החשיכו לדמיון... עוד מעט נעזב את המקום. לפני שנעזב לכל אחד מפתח. בעזרת מפתח פלאים זה תוכלו לפתוח איזה חדר... או איזו מגירה שתמצאו... מה החלטתם לפתוח?... מה גיליתם?...

כל מי שסיים את ה"הטיול" מוזמן לחזור למקומו ולצייר את "ממלכת הרגשות" שלו, ולעצב על גבי המפתח את הרגש שהוא החליט ל"פתוח".

4. בתום העבודה היצירתית על "המפתח" יחזרו התלמידים לשבת במעגל מסביב ללב. ילדים שירצו יציגו את המפתח שלהם ויאמרו משפט שקשור בו.

הערה,

פעילות זו מאפשרת התנסות באמצעים שונים, תוך תנועה בין התנסות תוך-אישית לבין שיתוף האחרים והקשבה להם, בין עבודה יצירתית להבעה מילולית.

שמחה ועצב הם רגשות מתחלפים. לפעמים מרגישים שמחים, ואז הכול נראה לנו טוב, ולפעמים מרגישים עצובים, ואז ישנה הרגשה ש"שום דבר לא מסתדר".  
לכל אחד ה"עצוב" או "השמח" שלו, ודרך אופיינית לו להביע את העצב או את השמחה.  
השיחה במעגל מאפשרת לילדים להשוות את עצמם לחבריהם. הם עשויים לגלות שישנם דברים שמשותפים להם ולחבריהם, וישנם דברים שבהם הם שונים מחבריהם.

### חומרים

- גיליון נייר
- צבעים
- גזרי עיתונים
- דבק
- מספרים
- קלטת ובה מוזיקה מינורית שמקובלת כעצובה, ומוזיקה שעשויה ליצור תחושת שמחה

### מהלך:

1. במעגל הקסם או בכתיבה יצירתית יתייחסו התלמידים למשפטים: "דברים שמשמחים אותי...", "דברים שמעציבים אותי...", "ולפעמים ישנם דברים שמבחינה מסוימת משמחים אותי ומבחינה אחרת מעציבים אותי..."

הערה,  
המשפט השלישי מכוון את התלמידים לחשיבה שאיננה דיכוטומית. לא תמיד מתחלקים הדברים למשמחים ולמעציבים. לפעמים באותו אירוע ישנם דברים שהם גם משמחים וגם מעציבים.

2. לכל אחד השמח והעצוב שלו, במעגל הקסם יספרו התלמידים בסבב מהן הדרכים השונות שבאמצעותן הם מביעים עצב או שמחה.  
דוגמאות למשפטי מפתח לשיחה במעגל:

- "עצוב לי כאשר..."
- "דברים שמשמחים אותי..."
- "הדרך שלי להביע עצב..."

- "הדרך שלי להביע שמחה..."
- "כשעצוב לי אני אוהב...", "אני אוהבת..."
- "כשעצוב לי אינני אוהב...", "אינני אוהבת"
- "מקרה משמח שקרה לי..."
- "כששמח לי אני אוהב...", "אני אוהבת..."
- "כשעצוב לי אני פונה אל..."

הערה,

חשוב מאוד שהילדים ידעו למי הם יכולים לפנות כשהם חשים מצוקה.

### 3. ל"עצוב" ול"שמח" שפת גוף משלהם...

גם לגוף יש שפה משלו. כשמישהו עצוב או שמח גם גופו מביע זאת.

- המורה תשמיץ מוזיקה מינורית שתשמש גירוי לביטוי תחושת עצב בתנועה. "חשבו על משהו ונסו להביע זאת בלי מילים".
- לאחר כמה דקות של תנועה תמקד המורה את ההתבוננות בתנועה. מה קורה להבעות הפנים, מה קורה לתנוחות הגוף, ליציבות, לצורות ההליכה, הישיבה וכד'.
- בכיתה תיערך שיחה על השינויים החלים בגוף כשעצובים.
- פעילות מקבילה תיעשה גם לרגש ה"שמחה". המורה תשמיץ מוזיקה, שעשויה ליצור תחושת שמחה, ותזמין אותם להגיב עליה.
- "הקשיבו למוזיקה... חשבו על דברים שמשמחים אתכם, תנו לגוף שלכם להתנועע בהתאם..."
- תיערך שיחה על ההבעות השונות של הגוף בעת שמחה.

דוגמאות לשאלות לשיחה:

- מה משותף ומה שונה בין הבעות השמחה שהביעו הילדים השונים?
- מהי ההרגשה בגוף לאחר הבעת שמחה?
- במה שונה הבעת שמחה מהבעת עצב?

4. על גבי גיליון נייר יעצבו הילדים באמצעות חומרים שונים שני רגשות מנוגדים - שמחה ועצב.

5. התלמידים יהיו אוצרים של תערוכה - כל התוצרים יוצגו לקהל. עליהם לדון ולהחליט בשאלות: האם יציבו את העיצובים בשתי תערוכות שונות או שתהיה זו תערוכה אחת?

על-פי איזה סדר או ארגון, לדעתם, יש להעמיד את העיצובים, ומדוע בחרו בסדר שבחרו? התלמידים יתבקשו להציע שם לתערוכה.

הערה,

פעילות זו מאפשרת שיתוף פעולה בין מורים לתנועה, ליצירה ולמוזיקה בהפעלת הכיתה.



בפעילות זו מוצע להשתמש בספרות ילדים כגירוי לשיחה על ההרגשה כשעצובים, ועל הדרכים השונות שבהן ניתן לשנות את מצב הרוח. הילדים שבסיפורים ובשירים מציעים פתרונות שונים להתמודדות זו.

להלן כמה דוגמאות משירי ילדים: שירו של יהודה אטלס **"עמדתי בצד ובכיתי"**\* מציג פנייה של ילד עצוב אל הוריו, ובה רשימה של בקשות - מה כן לעשות ומה לא לעשות כשהוא עצוב: שיפסיקו לשאול שאלות,

שלא יבקרו אותו שלא יגידו לו, שזה לא היה קורה אילו... הדבר היחיד שהוא מבקש: שיחבקו אותו עד שהכול יעבור...

הילד בשירו של יהונתן גפן **"איש הולך על חבל"**\*\* חוזר בדמיונו אל תמונה שראה בעבר ושהרשימה אותו מאוד. המחזה של איש ההולך על חבל, ההתרגשות, הפחד והתקווה, השאירו בו רושם עז, שאותם הוא יכול להשיב אליו עכשיו באמצעות הדמיון.

בשירה של שלומית כהן-אסיף **"כשעצוב לי"**\*\*\*, פונה הילד אל הוריו, והם שולחים אותו לעשות דברים אחרים. אימא שולחת אותו להשקות עציצים, ואבא שולח אותו לשיר שירים.

בשני המקרים זה לא עוזר, והעצב אינו עובר. לעומת זאת, כשהוא פונה לסבו, מלטף אותו הסב ומציע לספר לו על העצב שלו, ואז הוא משתחרר מן העצב.

בשיר נוסף של שלומית כהן-אסיף **"הדברים שקרו לי היום"**\*\*\*\*, מתמודד הילד בהומור עם יום שבו "שום דבר לא מצליח לו".

באמצעות ההגזמה ממשיך הילד לתאר באותה הרוח מה עוד עלול לקרות לו, עד שהוא מביא את הקורא לידי צחוק.

ניתן למצוא דוגמאות נוספות לדרך הבעה זו בסיפורים ובמשלים.

## מהלך:

1. התלמידים יקראו שיר או שירים מתוך סאגר זה או מסאגר אחר שתציע להם המורה.
2. ניתן לבקש מהילדים לספר על שירים וסיפורים שהם קראו בעצמם, ואשר מתארים כיצד מתנהגים ילדים שעצוב להם, וכיצד הם מצליחים לשנות את מצב הרוח.
3. התלמידים ישוחחו על הפתרונות השונים שמעלים הילדים בשירים ובסיפורים לשאלה איך לשנות מצב רוח עצוב.
3. הילדים יספרו על הדרכים שלהם להתמודד עם מצב רוח עצוב.

שיחה על הפתרונות השונים מלמדת אותם על השוני בין הילדים, וכי מה שעוזר לאחד לא בהכרח עוזר לאחר. שיחה זו מעשירה את מאגר הפתרונות האישיים.

\* אטלס יהודה (1981).  
 \*\* גפן יהונתן (1983).  
 \*\*\* כהן אסיף שלומית (1986).  
 \*\*\*\* כהן אסיף שלומית (1995).

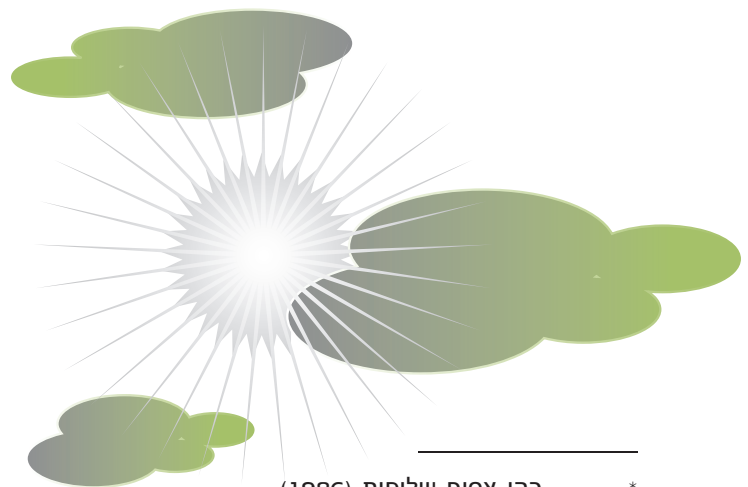
4. התלמידים למדו זה מזה דרכים שונות להתמודד עם מצב רוח רע. עתה הם יתבקשו לרשום לעצמם פתרונות אלו, ולנסות אותם כשירגישו עצובים. בשיעור הבא הם יוזמנו לספר אם ניסו דרך חדשה להרגיע את מצב הרוח שלהם.

אִישׁ הוֹלֵךְ עַל הַקֶּבֶל\*\*

יהונתן גפן

כשעצוב לי\*

שלומית כהן אסיף



\* כהן אסיף שלומית (1986).

\*\* גפן יהונתן (1983).



כעס הוא רגש שגוזל מאתנו אנרגיה רבה, אפשר ללמוד איך להתמודד אתו. הכעס הוא רגש הבא לידי ביטוי בצורות התנהגות שונות. אצל ילדים הדרך הנפוצה להביע כעס היא ה"ברוגז".

חוקרים שונים שחקרו את הכעס מציינים גורמים אחדים המלבים אותו. תסכול, הפסקת פעילות, או מניעת פעילות מתוכננת; פגיעה בציפיות ובבקשות; אירוע שגרם לפגיעה בכבוד ובהערכה העצמית; הפרת כללי ההתנהגות המקובלים בחברה; פגיעה אפשרית או מעשית ברכוש; פגיעה אפשרית או מעשית בגוף.

במפגש זה נעסוק בסיבות שונות לכעס אצל ילדים, בדרכים השונות להבעת הכעס וביכולת לשלוט בכעס, תוך כדי הפרדת הרגש והמחשבה מההתנהגות.

בתחילת השיעור תלקט המורה סיפורים של תלמידים על התנסויותיהם בדרכים לשנות מצב רוח.

## חומרים

■ השיר "סימנים"

סימנים\*

שלומית כהן אסיף



\* כהן אסיף, ש' (1982).

1. כפתיחה לנושא הכעס יעיינו הילדים בשירה של שלומית כהן אסיף "סימנים". בשיר זה מדומה הכעס למצב רתיחה. לכל אחד סימן אחר, המעיד שהוא כועס. במרוצת הזמן אנו לומדים להכיר את הסימנים לכעס של עצמנו ושל האנשים שבסביבתנו. הכרת הסימנים האלה צשויה לתרום לתקשורת טובה יותר.
2. הילדים יזהו מהם סימני הכעס של אימא... של אבא... של המורה... של חבר או של חברה... ושל עצמם... וישוחחו על השאלה: מה ניתן לעשות כשמבחינים בסימנים אלו?
3. התלמידים יערכו שתי רשימות של התנהגויות: התנהגויות שניתן לעשות כשכועסים... והתנהגויות שאסור לעשות כשכועסים...
4. רשימות אלו ייתלו במקום בולט בכיתה.

רגש נוסף מקבוצת הרגשות הבלתי נעימים הגוזלים אנרגיה, הוא רגש הפחד. כמו בפעילויות הקודמות, מומלץ להשתמש בספרות הילדים כגירוי לשיחה על הפחדים השונים ועל דרכי ההתמודדות אתם. השיחה הראשונית בנושא הפחדים תיעשה באמצעות הדמויות שבשירים. לילדים ניתנת האפשרות להיווכח שגם אחרים פוחדים, וכדאי לאפשר להם להזדהות עם הגיבורים השונים ועם פחדיהם. בשירים רבים מציגים הילדים את פחדיהם בנימה של בושה, וההורים מבטלים את הפחד בנימוקים של חוסר היגיון.

החושך הוא גורם המזמן פחדים רבים שחשים הילדים. לקראת השינה כשהילדים נמצאים לבדם, מתעוררים הפחדים מחדש. פחדים מחיות-חושך שונות, מפלצות, ממכשפות, מדמויות מפחידות שהילדים ראו בסרטים שונים, ופחדים מדמויות פרי יצירת דמיונם.

לכל אחד סגנון אישי משלו להתמודד עם הפחד. הקשבה לסגנונות השונים עשויה להעשיר את המאגר האישי של הילד. גם עבודה של הוראה טיפולית באמצעות ספרות ילדים מציגה פתרונות שונים להתמודדות עם הפחד.

## חומרים

■ השיר "איך מציירים מפלצת?"

## מהלך:

1. בסבב במעגל ישוחחו התלמידים על דברים שמפחידים אותם.
2. התלמידים יעינו בשירה של דליה בר-אל "איך מציירים מפלצת?".\*
3. הילדים ישוחחו על הדרכים השונות שמוצעות בשיר להתמודדות עם מפלצת מפחידה, ויוזמו לתת הצעות נוספות.
4. ישנם פחדים ששומרים עלי כמו...  
"ישנם דברים, שאני פוחד מהם, והם לא תמיד הגיוניים..."

חשוב מאוד להבהיר את ההבדל בין הפחדים השונים. הפחד לחצות את הכביש הוא פחד מציאותי ו"חיובי" מאוד. ישנה סכנה אמיתית בכביש. חצייה לא נכונה יכולה להסתיים באסון. הפחד גורם לנו להיזהר, ולכן הוא שומר עלינו. הצרה היא, שהוא תוקף אותנו גם כשאין סכנה אמיתית. כולם יודעים, שמתחת למיטה לא מסתתר לו נמר, ובכל זאת, יש כאלה הפוחדים מיצורי חושך.

\* בר-אל, ד' (1991).

איך מציירים מפלצת\* 🐉

דליה בר-אל



\* בר-אל, ד' (1991).