ברנקידס
הכל על הגיל הרך
לצוותים חינוכיים

ויסות רגשי במסגרת החינוכית:
מדריך לצוותים החינוכיים (לידה עד גיל 6)

צוותים יקרים,

לילדים קטנים יש רגשות גדולים. כשהם מתוסכלים, כועסים או מפוחדים במסגרת החינוכית – העולם מרגיש להם עצום ולעיתים קשה מדי. הם עוד לא יודעים איך להירגע לבד. מה שכן עוזר להם להירגע – זה אתן. כשהמחנכת רואה אותי, מדברת אליי בקול רגוע, מחבקת אותי - אני מרגיש בטוח, ויחד איתה אני מצליח להירגע.

היכולת לווסת רגשות באופן מלא לא קיימת אצל ילדים קטנים. מחקרים מראים שהיא מתפתחת קודם כל דרך הקשר עם המבוגרים המשמעותיים בחייהם – זה נקרא **ויסות משותף**. בהתחלה הצוות החינוכי עוזר לילד לווסת את עצמו, ורק עם הזמן הילד לומד לעשות זאת לבד.

מהו ויסות רגשי?

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות, להבין ולנהל רגשות בצורה מתאימה למצב. תינוקות ופעוטות מרגישים הכול בעוצמה - וכל גירוי או רגש יכול להרגיש להם כמו "שיטפון". הם זקוקים לכן כדי ללמוד להרגיע את עצמם.

במסגרת החינוכית, אתן נפגשות עם מגוון רחב של ילדים, כל אחד עם הטמפרמנט והצרכים הייחודיים שלו. האתגר שלכן הוא לזהות ולהיענות לצרכים השונים תוך יצירת סביבה תומכת לכל הקבוצה.

לכל ילד יש קצב ייחודי

כל ילד מגיב לעולם בצורה שונה. חלק מהילדים רגישים יותר לקולות או לאור, אחרים צריכים יותר זמן כדי להסתגל לשינויים. יש כאלה שמתרגשים במהירות ואחרים שלוקח להם זמן לחמם את המנועים. הטמפרמנט הזה הוא הבסיס הביולוגי לאופן שבו הילד מתמודד עם העולם.

במסגרת החינוכית חשוב לזכור: כשתכירו את הדפוסים הייחודיים של כל ילד בקבוצה, תוכלו להתאים את הגישה שלכן בהתאם ולהבין מראש מענה מותאם לצרכיו.

איך תוכלו לעזור? מדריך מעשי לצוותים חינוכיים

1. יצירת סביבה תומכת ביכולות ויסות במסגרת

הסביבה במסגרת החינוכית משפיעה מאוד על יכולתם של הילדים להרגיש שקטים ובטוחים:

- **הפחיתו גירויים מיותרים:** בזמן פעילויות מובנות, הקטינו רעשי רקע וגירויים חזותיים מיותרים. לפני מנוחה, השתמשו בתאורה עמומה והרחיקו גירויים חזקים.
- **שמרו על שגרה קבועה:** סדר יום צפוי נותן לילדים צעירים תחושת ביטחון. הם יודעים מה מחכה להם ופחות נבהלים משינויים. הציגו את תוכנית היום בברטיסיות או בשירה.

ברנקו וייס
חינוך משנה חברה

- **הכינו אותם מראש למעברים:** "עוד חמש דקות ואנחנו עוזבים את החצר. כשאני אשיר את השיר המיוחד, נתחיל לסדר".
- **יצרו פינות מרגיעות:** הקצו באזור שקט ומוגן עם כריות רכות, ספרים ואביזרי הרגעה שילדים יכולים להשתמש בהם בזמן הצורך.

2. תיווך רגשי: עזרו לילדים להבין את רגשותיהם

למה זה חשוב גם לילדים הכי קטנים? גם כשילדים לא מדברים עדיין, המוח שלהם כבר לומד מהאופן שבו אתן מגיבות לרגשות שלהם. כשאתן מזהות ומשיימות רגשות עבורם, אתן עוזרות להם להבין את מה שקורה בתוכם.

שלבים מעשיים לשיחה תומכת במסגרת החינוכית:

- **זהו וקבלו את הרגש:** "אני רואה שאתה כועס/מתוסכל כשלקחו ממך את הצעצוע"
- **תנו הקשבה ונוכחות:** גשו לגובה הילד, הראו לו שאתן שם בשבילו גם במבט וגם בגוף
- **הציבו גבולות ברורים להתנהגות:** "זה בסדר להרגיש כעס, אבל זה לא בסדר לזרוק צעצועים או לפגוע בחברים"
- **עזרו בהרגעה:** "בוא נשב יחד כמה דקות" או "אולי חיבוק יעזור לך להרגיש יותר טוב"

3. כלים לוויסות רגשי במסגרת החינוכית

מדוע ילדים קטנים יכולים ללמוד את זה? המוח הצעיר גמיש ויכול להפנים דרכים בסיסיות להרגעה עצמית. בגילי לידה עד שלוש, הילד לומד בעיקר דרך חיקוי ותרגול משותף איתכן. מגיל שלוש ומעלה הוא כבר יכול להבין הוראות פשוטות יותר ולנסות לבד.

כלים שתוכלו ללמד את הילדים במסגרת:

- **נשימות איטיות:** "בוא ננשום כמו דובי שישן חלום חורפי" – הפכו את זה למשחק קבוצתי
- **חפצים מרגיעים במסגרת:** כל ילד יכול לבחור חפץ אישי מרגיע (דובי קטן, כדור מעיכה, שמיכי) שנשאר במסגרת
- **בקבוק/כדור הרגעה:** בקבוק שקוף מלא בג'ל וחרוזים מנצנצים – הילד מתרכז בצפייה ובהדרגה נרגע
- **מגע מרגיע:** חיבוק, ליטופים על הגב או עיסוי עדין בידיים – תמיד בהסכמת הילד
- **תחנת רגשות:** פינה עם כרטיסיות רגשות שהילדים יכולים להצביע עליהן

4. ללמוד ויסות דרך משחק

משחק הוא הדרך הטבעית ביותר של ילדים ללמוד מיומנויות חדשות. במסגרת החינוכית תוכלו לשלב למידה זו בפעילויות קבוצתיות.

משחקים לכל הגילים:

- **משחקי "קוקו":** הופעה והיעלמות עוזרים לתינוקות להתמודד עם חרדה קלה ופתרונה
- **משחקי "עצור-המשך":** השמעת מוזיקה ועצירתה מפתחת שליטה עצמית
- **משחקי חיקוי פשוטים:** "עשה כמוני" מגיל שנתיים ומעלה
- **משחק עם בובות** :שיחות על רגשות פשוטים במהלך משחק ספונטני

לגילי 4-6:

- **משחקי "עצור-המשך" מתקדמים:** פסלים מוזיקליים או "אור אדום, אור ירוק"
- **משחקי תפקידים:** תרגול תגובות לקונפליקטים חברתיים
- **משחקי קופסה:** למידת המתנה לתור והתמודדות עם הפסד
- **משחקי זיכרון:** חיזוק יכולת הקשב והשליטה העצמית

5. היו דוגמה אישית

הקשר בין הרוגע שלכן לרוגע הילדים: מערכת העצבים של ילדים קטנים **מתכווננת** למערכת העצבים של הצוות החינוכי. כשאתן רגועות, הם נרגעים; כשאתן מתוחות או צועקות -- הם נוטים להיות בלתי מוסדרים יותר.

במסגרת החינוכית זה אומר: אם אתן במתח גבוה, אין אפשרות לעזור לילדים להירגע באמת. ההתנהגות והאנרגיה שלכן משפיעות על כל הקבוצה.

דרכים מעשיות וחיוביות להוות דוגמה במסגרת:

- **שתפו ברגשות שלכן:** "גם לי קורה שאני מתוסכלת כשדברים לא עובדים כמו שתכננתי"
- **הראו את הכלים שלכן:** "כשאני מרגישה שהכעס עולה, אני לוקחת כמה נשימות עמוקות"
- **הדגימו התמודדות עם אכזבות:** "התכוונו ללכת לחצר, אבל יורד גשם. בואו נחשוב על משהו אחר מהנה שאפשר לעשות בפנים"
- **הכירו בטעויות:** "הרמתי את הקול, כי גם אני לא התאפקתי. בפעם הבאה אני אשתדל להתאפק ולהגיד בשקט"

6. מה עושים בזמן התפרצות במסגרת?

כשילד מאבד שליטה במסגרת החינוכית, הוא זקוק לעזרה כדי לחזור לאיזון תוך שמירה על שקט הקבוצה.

כללי התמודדות במסגרת:

- **שמרו על שקט:** הורידו את הקול, דברו לאט יותר
- **הפחיתו גירויים:** עברו למקום שקט ורגוע, הרחיקו צופים מיותרים
- **הציעו מגע מרגיע אם הילד רוצה:** חיבוק או ליטופים על הגב
- **אל תנסו להסביר הרבה באמצע התפרצות:** המוח המוצף לא יכול לעבד מידע
- **הזמינו עמיתה לטיפול בקבוצה:** כדי שתוכלו להתמקד בילד המתוסכל
- **חכו שהסערה תעבור לפני שתנסו "לפתור":** רק אחר כך תוכלו לדבר על מה שקרה
- **היו נוכחות:** "אני כאן איתך. זה יעבור"

7. התאמה לגיל הילד

גילי לידה-שנתיים: כאן המטרה היא בעיקר הרגעה פיזית: נדנוד, שירה, מגע מרגיע. במסגרת, למדו את הילדים לזהות סימני עייפות או עומס יתר ואפשרו מנוחה בזמן. הציעו בחירות פשוטות: "אתה רוצה חיבוק או לשבת ליד החלון?"

גילי 3-2: התחילו לתת שמות לרגשות בסיסיים במהלך היום. הציעו הסחות דעת כשיש תסכול. צפו לתקופות של רצון לעצמאות לצד קושי בוויסות – זה נורמלי.

גילי 4-3: הציגו מושגים רגשיים יותר מורכבים. עודדו שימוש בכלי ויסות: "מה יכול לעזור לך להרגיש יותר טוב עכשיו?" התחילו לדבר על הקשר בין מחשבות לרגשות.

גילי 5-4: פתחו שיחות עשירות על רגשות. לימדו כלים מתקדמים יותר. פתחו הבנה של נקודת המבט של האחר במצבי קונפליקט.

גילי 6-5: עבדו על פתרון בעיות חברתיות. עודדו רפלקציה. למדו אסטרטגיות קוגניטיביות: "איך אפשר לחשוב על המצב הזה באופן אחר?"

8. דוגמאות לרגשות נפוצים במסגרת

- **פחד מפרידה:** "אני רואה שאתה חושש שאימא לא תחזור. זה קשה להיפרד. בוא נעשה פעילות מיוחדת עד שהיא מגיעה"
- **תסכול בפעילות:** "אני רואה שאת מתוסכלת מהפאזל. זה באמת קשה. מה דעתך שנעשה את זה יחד?"
- **קנאה בקבוצה:** "אני מבינה שקשה לך לראות שחברה קיבלה תפקיד מיוחד. גם אני לפעמים מקנאה. בוא נחשוב איך גם אתה יכול לעזור"

התייחסו להצלחות במסגרת גם אם הן קטנות.

תנו פידבק על המאמצים ולא רק על התוצאה:

- "ראיתי שניסית להתגבר על הפחד לטפס!"
- "ראיתי שניסית שוב לבנות את המגדל, גם כשזה היה לך קשה!"

מתי כדאי לבקש עזרה נוספת?

שימו לב לסימנים שמעידים על קושי משמעותי:

- התפרצויות שנמשכות מעל 20 דקות בגיל שנתיים או התפרצויות יומיות מרובות שמפריעות לשגרה
- הילד לא מצליח להירגע גם אחרי 45-30 דקות של ניסיונות הרגעה
- תגובות קיצוניות לדברים קטנים במסגרת
- הימנעות עקבית ממפגשים חברתיים או פחד קיצוני מילדים אחרים
- הפרעה לשגרת המסגרת בגלל קושי בוויסות רגשי
- שינויים פתאומיים בהתנהגות בלי סיבה ברורה

במקרים כאלה, כדאי להתייעץ עם ההורים ולהמליץ על פנייה לפסיכולוג התפתחותי או מרפא בעיסוק.

ברנקידס
הכל על הגיל הרך
לצוותים חינוכיים

חשיבות הטיפול בעצמכן כצוות

זכרו – ויסות מתחיל מכן. כשאתן מרגישות מוצפות, קחו נשימה עמוקה. אין בעיה להגיד לילדים "אני צריכה רגע להירגע" - זו דוגמה מצוינת לוויסות. כשהצוות נשאר רגוע, הוא מעביר מסר עמוק שגם רגשות קשים עוברים ואפשר להתמודד איתם.

האם אתן יודעות לזהות מה עוזר לכן להירגע במהלך יום העבודה?

שיתוף פעולה עם ההורים

העקביות בין הבית ובין המסגרת חיונית לפיתוח ויסות רגשי. שתפו עם ההורים את הכלים שאתן משתמשות בהם במסגרת:

- העבירו להורים מידע על השיטות שעובדות עם הילד שלהם
- הציעו להורים להשתמש באותה שפה רגשית
- שתפו בהצלחות קטנות מהמסגרת
- התייעצו עם ההורים על דרכים שעובדות בבית

לסיום

פיתוח ויסות רגשי הוא תהליך ארוך שדורש המון סבלנות ותמיכה מתמשכת. במסגרת החינוכית, אתן מהוות את "הוויסות החיצוני" של הילדים בחלק גדול מהיום. התפקיד שלכן הוא מכריע בבניית הבסיס לוויסות עצמי עתידי.

כל ילד מתפתח בקצב שלו. הדוגמה האישית שלכן – איך אתן מתמודדות עם הרגשות שלכן – זה הכלי החזק ביותר שיש לכן. דרך סביבה תומכת, הדרכה רגשית וחזרה על כלים מעשיים, אתן בונות בילדים מיומנויות שיוותרו איתם לכל החיים.

זכרו: אתן משפיעות לא רק על הילדים הקטנים שבטיפולכן, אלא על המבוגרים שהם יהיו מחר.