



כשהלב מדבר

על שיח רגשי עם ילדים במסגרת החינוכית

צוותים יקרים,

תמר בת ה-3 בונה מגדל קוביות במפגש, והמגדל קורס. היא מסתכלת עלייך בעיניים גדולות. יונתן מגיע לגן ורוצה לספר לך על אירוע שקרה היום בבית עם אחותו. מיה מפטפטת בשטף על הבובה שלה שהלכה לים ופגשה דג ענק.

מה את עושה ברגעים האלה? מה את אומרת? כיצד את נכנסת לעולמם של הילדים? האם השיח שלך כולל גם שיח על רגשות?

שיח רגשי הוא דפוס תקשורת שבו אשת הצוות והילד מדברים על רגשות שלהם, של אחרים, מתוך הקשבה, הכלה, שיום הרגשות השונים ומתן משמעות. זהו מרחב שבו הרגשות אינם נבחנים, אלא מקבלים מקום, שם וקול. חשוב לשים לב – אנחנו יכולות להסכים או לא להסכים עם התנהגות, אבל אנחנו לא שופטות (וגם לא נשפוט) על הרגשות שלנו. במונחים התפתחותיים: השיח הרגשי מאפשר לילד לבנות **מודעות רגשית** (emotional awareness). כלומר, לזהות את הרגשות: לפעמים מה שנראה כעס, הוא למעשה תסכול או אכזבה או עלבון.

שפה רגשית מסייעת לפתח בהדרגה יכולת **ויסות עצמי** (self-regulation). כאשר ילדים מסוגלים להגיד במילים מה הם מרגישים, הם פחות צריכים "להתנהג" את הרגשות שלהם. אשת הצוות משמשת כ"מראה רגשית": היא עוזרת לילד לזהות מה הוא מרגיש, להבין מדוע ולחשוב מה אפשר לעשות עם הרגש הזה. אשת הצוות מלמדת את הילד איך לדבר על רגשות דרך מתן דוגמה אישית כיצד היא משוחחת על רגשות.

שיח רגשי איננו רק שיחה על רגשות, אלא היא הבסיס של **איכות של קשר**: אשת צוות שמקשיבה, משקפת ומכילה, מעבירה לילדים את המסר ש"רגשות הם חלק לגיטימי מהחיים", וכי ניתן לדבר עליהם בביטחון. כך נבנית תחושת ביטחון, אמון ויכולת אמפתית - יסודות מרכזיים בקשר מיטיב ובהתפתחות הנפשית של הילד.

מה קורה כשמדברים על מה שבפנים במסגרת החינוכית?

כשאנחנו נותנות לילדים שלנו מילים למה שהם מרגישים, משהו קסום קורה. הם מתחילים להבין את עצמם. "אה, זה מה שקורה לי בפנים כשהחבר לקח לי את הכדור – זה נקרא כעס". "זה מה שאני מרגיש כשהגננת מחייבת אלי – זו שמחה".

ובכל שהם מכירים את הרגשות שלהם, הם מרגישים יותר בטוחים בעצמם. הם יודעים שמישהו רואה אותם, מבין אותם. שאפשר להרגיש דברים קשים וזה בסדר. שיש למה שקורה בפנים שם, וזה לא משהו מפחיד שאי אפשר לגעת בו.



ובשהם גדלים, הם לומדים לעשות את זה בעצמם – לדעת מה הם מרגישים, למה ומה עוזר להם. לא רק "אני עצבני" אלא "אני עצבני כי יש הרבה רעש בגן והיה לי יום קשה, אולי אני צריך לשבת קצת בפניה השקטה".

אבל מעבר לכל זה – השיחות האלה פשוט מקרבות. כשאנחנו באמת מדברות על מה שבלב, כשאנחנו חולקות איתם מה אנחנו מרגישות ומאפשרות להם לחלוק איתנו – זה פשוט מרגיש טוב. זה המקום שבו אנחנו באמת נפגשות.

האתגר הייחודי של המסגרת החינוכית

במסגרת החינוכית, השיח הרגשי מתרחש בתוך הקבוצה. זה אומר שאנחנו צריכות:

- **לאזן בין צרכים אישיים לצורכי הקבוצה:** איך נותנים מקום לרגשותיו של ילד אחד מבלי להזניח את שאר הילדים?
- **למצוא זמן בתוך שגרה עמוסה:** איך מקיימים שיח רגשי משמעותי כשיש כל כך הרבה מה לעשות?
- **לעבוד כצוות:** איך אנחנו דואגות שכל אשת צוות במסגרת משתמשת בשפה רגשית דומה?
- **לשמור על עקביות:** איך אנחנו מוודאות שהמסרים שהילד מקבל במסגרת עקביים עם אלה שהוא מקבל בבית?

הדבר החשוב לזכור: גם במסגרת החינוכית, רגעים קצרים אך משמעותיים של שיח רגשי יכולים לעשות את כל ההבדל. לא צריך שיחה ארוכה כדי לשקף לילד את רגשותיו – לפעמים מספיק משפט אחד שנאמר בנוכחות אמיתית.

איך זה נשמע בגילוי שונים במסגרת החינוכית?

תינוקות (לידה-שנה)

עם תינוקות, שיח רגשי זה בעיקר הקול שלנו, הנוכחות שלנו, והדרך שבה אנחנו משקפות להם את עצמם.

"אני רואה שאת בוכה. קשה לך עכשיו. אני כאן איתך".

"וואו, איזה חיוך גדול! אתה ממש נהנה!"

"זה הפתיע אותך, נכון? הרעש הזה היה חזק".

הם עדיין לא מבינים את המילים, אבל הם קולטים את הטון, את הקשב, את זה שיש מישהו שמנסה להבין מה קורה להם. וכבר עכשיו אנחנו מתחילות לתת שמות למה שהם חווים.

חשוב לזכור במסגרת החינוכית: שיח רגשי עם תינוקות הוא פינג-פונג. התינוקות "מדברים" במחוות, בקולות, בתנועות גוף. התחושה צריכה להיות שהם שותפים לשיח בדרכם – את מדברת, הם מגיבים בחיוך או בבכי או בתנועה, ואת משיבה להם. זו שיחה דו-כיוונית, גם אם עדיין אין בה מילים.

תני להם זמן להגיב. אחרי שאמרת משהו – עצרי, חכי. תינוקות צריכים רגע כדי לעבד ולהגיב. אל תמהרי למלא את השקט. הפסקות אלה הן חלק מהשיחה.



בזמן פרידה מההורים: "אני רואה שזה קשה להיפרד מאמא. זה בסדר להתגעגע. אני כאן איתך, ואמא תחזור אחרי האוכל".

בזמן משחק: "אתה מסתכל על הכדור האדום. אני רואה שזה מעניין אותך!"

פעוטות (שנה-שלוש)

בגיל הזה הם מתחילים לדבר, אבל המילים עדיין לא תמיד מגיעות. הם עושים המון דברים בגוף - זורקים, דוחפים, בועטים. זה הזמן לעזור להם להמיר את הגוף לשפה.

"נפלת. זה כאב. אתה גם נבהלת קצת?"
"אתה רוצה את הכוס האדומה, לא את הכחולה. אתה ממש מתוסכל שלא הבנתי".
"ראיתי שדחת את נועה. כעסת עליה? תסתכל, נועה עצובה".

ובמקביל - הרבה משחק משותף. משחקים בבובות שמרגישות דברים, עושים פרצופים במראה, מפטפים ביחד על מה קרה בגן או בפארק. זה הזמן שבו הם מתחילים ללמוד גם על רגשות של אחרים - אמפתיה ופרספקטיבה.

באתגרים הייחודיים למסגרת:

כשיש קונפליקט על צעצוע: "אני רואה ששניכם רוצים את המשאית. קשה לחכות. יונתן, אתה כועס שלא קיבלת, ומיה, גם את רוצה. בואו נחשוב מה אפשר לעשות".

בזמן מעבר בין פעילויות: "אני רואה שקשה לך לעזוב את המשחק עכשיו. עוד דקה נצטרך לעבור לארוחה. אפשר לקחת את הדובי איתך?"

גיל הגן (שלוש-שש)

עכשיו הם כבר מדברים, שואלים, מספרים סיפורים. הדמיון שלהם פורח, והם עסוקים בהבנת העולם ושל עצמם בתוכו. זה גיל נפלא לשיחות על רגשות - שלהם, שלכן, של הדמויות בסיפורים.

"ראיתי שנעלבת כשהיא אמרה שהציור שלך לא יפה. זה ממש כואב כשמישהו אומר משהו כזה".

"נדמה לי שאתה קצת מפחד מהפעילות החדשה? גם אני הייתי ככה כשהייתי ילדה. מה יעזור לך להתגבר? אולי אני אהיה לידך?"

"נראה לי שאת ממש נרגשת מהטיול מחר! גם קצת דואגת שאולי לא יהיה כיף?"

בגיל הזה הם גם מתחילים להבין שאפשר להרגיש שני דברים ביחד – "גם שמח וגם עצוב", "גם אוהב את החבר וגם כועס עליו". זה מבלבל ומרתק אותם בו זמנית.



במצבים קבוצתיים:

במפגש: "אני רואה שקשה לכם להתרכז היום במפגש. נראה לי שיש משהו שמטריד אתכם. מישהו רוצה לשתף?"

בחצר: "שמתי לב שחלקכם מתקשים לשחק יחד היום. מה קורה? אולי משהו קרה שגרם לכם להרגיש לא טוב?"

תופעת הקהל - כשהקבוצה לומדת מהשיח:

רגע חשוב לזכור: כשאת מנהלת שיח רגשי עם ילד אחד במסגרת, כל הילדים בקבוצה שומעים. זו לא "הפרעה" - זו הזדמנות חינוכית עצומה.

כשהילדים רואים איך את מדברת עם תמר שבוכה, הם לומדים:

- שיש כאן מבוגרת שמבינה ומחזיקה את המצב
- שאפשר לדבר על רגשות קשים
- שיש דרכים להתמודד עם רגשות
- איך נשמעת תגובה אמפתית
- שגם להם יהיה מענה כזה כשהם יצטרכו

למעשה, כל שיח רגשי אחד-על-אחד במסגרת הוא גם שיעור קבוצתי בשפה רגשית.

לכן, חשוב:

- לא להסתיר או "להוציא החוצה" כל מצב רגשי
- לדבר בקול רגוע אך שנשמע - לא ללחוש
- לשקף את הרגש בצורה ברורה: "אני רואה שאת כועסת"
- להראות שיש דרך להתמודד: "בוא נחשוב יחד מה יעזור"

דוגמה מהחיים: אורי נפל בחצר ובוכה. את כורעת לידו: "אורי, נפלת. זה כאב וגם הפתיע אותך. אני כאן איתך. בוא נבדוק אם אתה פצוע".

בזמן שאת עושה את זה, נועה, מיכל ויונתן עומדים מסביב וצופים. הם לומדים:

- איך מגיבים כשמישהו נפגע
- שבכי זה תגובה לגיטימית לכאב ופחד
- שיש מבוגרת שדואגת ויודעת מה לעשות
- שאפשר לבקש עזרה כשקשה

לפעמים אפשר אפילו להזמין את הקבוצה להיות חלק מהתמיכה: "ילדים, אורי נפל וכואב לו. מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לו להרגיש יותר טוב?".

כך את הופכת רגע של מצוקה אישית להזדמנות לבניית קהילה תומכת ואמפתית.



אז איך באמת עושים את זה במסגרת החינוכית?

תני שם לרגש – במגוון רחב ומדויק

לא רק שמח, עצוב, כועס.

כשהרגש קשה: מאוכזב, מתוסכל, נבוך, נעלב, מפחד, מקנא, מרוגז, לחוץ, מודאג, מופתע, נבהל, בודד, עייף...
וגם כשהרגש טוב: שמח, מרוצה, גאה, נרגש, מתלהב, נינוח, מאושר, נהנה, סקרן, מרגיע, מלא אנרגיה...

"נראה לי שאתה ממש מאוכזב שלא הצלחת לבנות את המגדל".

"איזה חיוך גדול על הפנים! נדמה לי שאת ממש מאושרת!"

"נראה לי שאתה קצת נבוך? זה בסדר, לפעמים ככה מרגישים כשכולם מסתכלים".

"ואו, אני רואה כמה את נהנית מהפעילות הזאת! נראה שאת ממש מתלהבת!"

זכרי שאפשר להרגיש גם וגם

"נראה לי שאת כועסת על חברתך שלקחה לך את הבובה, אבל גם אוהבת אותה? שני הדברים נכונים".

"אתה נרגש מהפעילות החדשה וגם קצת מודאג. זה הכי טבעי שיש".

השאירי מקום לספק - ותני לילד זמן להגיב

תגידי את זה בטון של שאלה, לא בטון של הכרזה. "נראה לי שאתה עצבני?" ולא "אתה עצבני". תני לילד

הזדמנות להגיב "לא, אני לא עצבני, אני כועס!" או "כן, אני גם רעב".

ומשהו חשוב: אחרי שאמרת משהו – עצרי. תני לילד רגע לעכל, לחשוב, להגיב. לא צריך למלא את השקט במילים. לפעמים הם צריכים זמן כדי להבין מה הם מרגישים, או שהם פשוט לא רוצים לדבר על זה עכשיו – וזה גם בסדר גמור. הנוכחות שלך והמילים שאמרת נשארות איתם גם אם הם לא הגיבו.

בהקשר של קבוצה: לפעמים תצטרכי לשקף רגש גם כשאתן זמן לשיחה ארוכה: "אני רואה שקשה לך עכשיו."

אני אחזור אלייך בעוד רגע" – וחשוב לעמוד בהבטחה.

אל תפחדי מרגשות קשים

ככל שהילד יכיר את עצמו גם כשהוא כועס, מאוכזב, מקנא, מפחד – כך הוא ילמד שאפשר לחיות גם עם

הרגשות האלה. שהם לא משהו שצריך להסתיר או לברוח ממנו.

ואת – את המורה הכי טובה שלהם. הם רואים אותך שמחה, עצובה, מתוסכלת, נרגשת. הם לומדים מזה איך מתנהגים כשמרגישים דברים שונים. אז ספרי להם: "אני היום מאוד עייפה ומתוסכלת, אני צריכה קצת שקט".

"אני היום קיבלתי חדשות טובות, אני ממש נרגשת!"

בעבודת צוות: חשוב שכל הצוות יהיה עקבי בגישה. שתפו זו עם זו איך אתן מגיבות למצבים שונים, למדו ביחד

איך להשתמש בשפה רגשית.

רגעים מהחיים שבהם זה קורה במסגרת

שיח רגשי לא קורה ב"פעילות" מתוכננת. הוא קורה דרך החיים המשותפים שלכם.



במשחק חופשי

כשאתן משחקות בבובות, הבובה יכולה להרגיש דברים. "נראה לי שהדובי שלך עצוב. מה קרה לו?" כשאתן מציירות ביחד – "בוא נצייר פרצופים של רגשות שונים!" כשהדינוזאור שלו נלחם עם הדינוזאור של חברו – "הדינוזאור שלי מפחד! מה הדינוזאור שלך מרגיש?"

בשגרה היומיומית

בארוחה, בזמן ההלבשה, במעברים – "היום במפגש ראיתי שהיית גאה בעצמך כשהצלחת לספר את הסיפור. מה גרם לך להרגיש ככה?" "נראה לי שאתה לא רוצה לאכול את הירקות. אתה כועס שאני מבקשת?"

ושימי לב – גם רגעים של הנאה ושמחה הם הזדמנות לשיח רגשי. "ראיתי איך נהנית לבנות את המגדל הזה! מה היה בזה כל כך מהנה בשבילך?" "נראה שאת כל כך מרוצה מעצמך! את גאה שהצלחת לטפס לבד?"

בספרים

כשאתן קוראות ביחד, עצרו ליד התמונות. "איך הדוב נראה פה? מה לדעתך הוא מרגיש?" "את זוכרת פעם שהרגשת ככה?" חברו את הסיפור לחוויות שלהם.

לפני המנוחה או בסוף היום

רגעים אלה יכולים להיות הזדמנות לשיח קצר: "ספר לי משהו שהיה היום. משהו שגרם לך להיות שמח, או משהו שהיה קשה".

שימי לב: "נעים" או "לא נעים" זה מעורפל מדי. כשאנחנו אומרות "משהו נעים", הילד לא ממש יודע על מה אנחנו מדברות. במקום זה, נסי לשאול על רגשות ספציפיים: "ספר לי על משהו שגרם לך להיות שמח היום" או "היה משהו שהרגיז אותך?" או "מה גרם לך להרגיש גאה בעצמך היום?"

וגם את שתפי: "אני היום הייתי ממש גאה בעצמי כי עזרתי לילד שהיה עצוב" או "הייתי קצת עצובה כי לא הצלחנו לצאת לחצר בגלל הגשם". השיתוף שלך צריך להיות אמיתי ומותאם לשלב ההתפתחותי של הילד – זו הדוגמה הכי חזקה שיש. הם רואים שגם את מדברת על מה שקורה לך בפנים.

לא תמיד תקבלי תשובה מפורטת, אבל הרגע הזה של "אפשר לדבר על הכול" הוא משמעותי ובונה ביטחון.

כשה קשה

כשיש התקף זעם, כשהם בוכים, כשהם לא מסוגלים – זה בדיוק הזמן. "נראה לי שאתה ממש כועס. אתה יכול לבכות, אני כאן איתך. אבל לזרוק דברים זה לא בסדר, בוא נמצא דרך אחרת".

בהקשר של קבוצה: "אני רואה שכמה ילדים מאוד מתוסכלים עכשיו. זה קשה כשצריך להתחלף במשחק. בואו נחשוב יחד מה יעזור לנו".

כיצד משלבים שיח רגשי בשגרה העמוסה?

זה אחד האתגרים הגדולים ביותר במסגרת החינוכית – איך אתן מוצאות זמן לשיח רגשי משמעותי כשיש כל כך הרבה ילדים וכל כך הרבה מה לעשות?



רגעי זהב – תפיסת הזדמנויות קצרות

לא כל שיח רגשי צריך להיות ארוך. לפעמים מספיק משפט אחד. אמרי בנוכחות: "אני רואה שקשה לך" - ארבע מילים שיכולות לשנות את כל היום של הילד.

חלוקת תפקידים בצוות

כשאשת צוות אחת מטפלת במצב רגשי של ילד אחד, השנייה יכולה להמשיך עם הקבוצה. תאמו ביניכן מי מטפלת במה.

שילוב בפעילויות קיימות

אין צורך ליצור "זמן מיוחד" לשיח רגשי – שלבו אותו בכל מה שאתן כבר עושות: באוכל, במשחק, במעברים, במפגשים.

שימוש בקבוצה כמשאב

לפעמים אפשר להזמין את הקבוצה לעזור: "אני רואה שדני עצוב היום. מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לו להרגיש יותר טוב?"

שיתוף פעולה עם ההורים

שיח רגשי יעיל יותר כשיש עקביות בין הבית למסגרת. כיצד אפשר לשתף את ההורים?

בשיחות יומיומיות

"היום מיכל הייתה מאוד מתוסכלת כשהפאזל לא יצא לה. דיברנו על זה שזה בסדר להיות מתוסכלת, וניסינו ביחד. בסוף היא הצליחה והייתה גאה מאוד".

בפגישות הורים

שתפו את ההורים בגישה שלכן לשיח רגשי. תנו דוגמאות קונקרטיות. עודדו אותם להשתמש בשפה דומה בבית.

חומרים כתובים

שתפו טיפים קצרים, דוגמאות, משפטים שימושיים שההורים יכולים להשתמש בהם בבית.

שיח רגשי זה לא עוד דבר שצריך "לעשות נכון". זו פשוט הדרך שבה אנחנו נוכחות עם הילדים – רואות אותם, רואות את עצמנו ומדברות על מה שקורה בפנים. זה קורה דרך המשחקים, דרך השגרה, דרך הרגעים הקטנים והגדולים.

ותזכרי – הם לומדים זאת לאט לאט, בהדרגה. לפעמים תגידי משהו והם לא יגיבו. לפעמים תשאלי ותקבלי "לא יודע". זה בסדר גמור. המילים שלך נספגות, הנוכחות שלך מורגשת והם לומדים שיש מבוגרת שמנסה להבין אותם. וזה הרבה.

במסגרת החינוכית, אתן יוצרות תרבות של שיח רגשי. כשכל הצוות משתמש בשפה רגשית, כשהילדים רואים שאפשר לדבר על רגשות, כשהם חווים שמקבלים מקום גם לרגשות הקשים – הם לומדים שזה בסדר להיות בני אדם עם רגשות, ושיש מקום בטוח לדבר עליהם.