

שלום,

מצורף התמליל להרצאה האינטרנטית שערכתי

בתאריך 30/1/2011

אני מזמינה אתכם להגיב:

מה עורר בכם הנושא?

מה הוא מזכיר לכם?

סייע לכם?

פתח כיווני חשיבה חדשים ועוד

העלו את התגובות כאן: www.socialkid.co.il

או בדף הפייסבוק: www.facebook.com/socialkid

לגדל ילד חברותי – סדנת ההורים הבאה תתקיים בתאריך 9 במרץ 2011.

היכנסו לכתובת www.atarimtovim.com/adab |

שם תמצאו את כל הפרטים על הסדנה.

וכל מה שאתם צריכים לעשות זה לרשום את הפלאפון שלכם ואת המייל

ומחר בבוקר דליה ברק, שהיא האחראית על ההרשמות לסדנא

תחזור אליכם כדי לרשום אתכם לסדנה. להתראות בקרוב.

"אני מרגיש ש.. על חשיבותם של רגשות בהתפתחות החברתית בגיל הרך"

תמלול ההרצאה האינטרנטית

ד"ר עדה בקר

ערב טוב, שלום לכולם, אני שמחה שהגעתם לכאן לשיחה האינטרנטית שלנו. אני רוצה קודם כל לספר לכם בקצרה במה אני עוסקת ומה הפרויקט שמביא אותי לשיחה שלנו היום. אני עוסקת הרבה שנים בתחום ההתפתחות בגיל הרך, מרצה, מטפלת, מדריכה ובעשור האחרון אני מתמקדת בעיקר בתחום ההתפתחות החברתית בגיל הרך. לפני שנה יצא לאור הספר שלי "עם מי שיחקת בגן היום?" שעוסק בעולמם החברתי של ילדים בגיל הרך. ספר שמקיף חומר רב הן תיאורטי והן מעשי ומיועד גם לגננות וגם להורים.

אחרי פרסום הספר הבנתי שאם אני רוצה להגביר את המודעות של מערכת החינוך לחשיבותו של התחום החברתי, הספר לבדו לא יעשה את העבודה. הבנתי שאני צריכה לפנות גם לגננות וגם להורים וזה מה שאני עושה, בשנה האחרונה, בהשקעה של אנרגיה מאוד גדולה אבל גם בהנאה מאוד גדולה. פתחתי בהתחלה אתר לגננות "ילד טוב", ואחר כך גם אתר להורים: www.SocialKid.co.il. קיימתי שבע סדנאות לגננות "להיות גננת חברתית" ועכשיו התחלתי לקיים גם סדנאות להורים "לגדל ילד חברותי". ומה שריגש אותי היום במיוחד זה שעברנו את הרף של 1,000 נרשמים ל-9 מסרים בנושא החברתי שניתן להירשם אליהם באתר להורים וזה נפלא. ועכשיו לנושא שלנו.

אני רוצה לפתוח בתשובה לשאלה למה בחרתי לעסוק היום דווקא **בתחום הרגשי** ובקשר שלו לתחום היחסים החברתיים. והסיבה היא שהתכוונתי לעסוק בנושא הרגשי בסדנאות שאני מעבירה, אך במהלך **הסדנאות** ראיתי שמכיוון שהנושא החברתי הוא נושא רחב ידיים עם הרבה תחומי עניין ועיסוק, גם בבית וגם בגן, לא הצלחתי בכלל לעסוק באופן מעמיק בנושא הרגשי.

ולכן אני רוצה לשוחח על התחום הזה היום. זה תחום רחב ביותר, שיש בו הרבה מאוד ידע, ולא שאני מתכוונת להקיף את כל הידע הזה בשעה אחת של וובינר אבל אני מקווה שנספיק לגעת בכמה נקודות מרכזיות.

אני רוצה קודם כל להציג בפניכם את תוכן העניינים:

1. מהו רגש? כיצד פועלים הרגשות?
2. איך רגשות מסייעים לנו ביחסים החברתיים שלנו?
3. מהו ויסות רגשי ואיך הוא מתבטא אצל ילדים בגיל הרך?
4. כיצד יכולים הורים וגננות לסייע לילדים לווסת את עצמם רגשית?

1. מהו רגש? כיצד פועלים הרגשות?

הפעילות הרגשית היא בעצם הפעילות הכי אינטנסיבית בחייהם של בני אדם, כמעט אינטנסיבית כמו לנשום. אמנם זו הרצאה על ילדים בגיל הרך ועל הפעילות הרגשית שלהם, אבל נקודת המוצא שלנו, כשאנחנו עוסקים בילדים בגיל הרך היא תמיד אנחנו.

אז בואו נתחיל בשאלה שנוגעת לכם והשאלה היא "מה היה הרגש הדומיננטי שלכם במהלך היום?" העליתי חמישה רגשות, לא בגלל שאלה כל הרגשות שלנו אלא בגלל שזה המקום שיש בתוכנה של הובינר לתשובות. הנה התשובות: 30% אמרו שהם חשו היום **שמחה**, 32% אמרו שהם **מודאגים**, 25% היו **שלווים** 10% **אדישים** ו- 2% חשו **עצב**.

קודם כל זה אומר שאתם יודעים מה זה רגש ויש לכם יכולת להבחין במדויק איך הרגשתם היום או מה היה הרגש הדומיננטי אצלכם במהלך היום. בואו תשאלו את עצמכם למה הרגשתם ככה? מה פירוש להרגיש אדישות במהלך היום? או מה פירוש להרגיש שמחה? איך זה נראה כשמרגישים שמחה? מה זה אומר ש- 30% מכם הרגישו שמחה במהלך היום. איך זה בא לידי ביטוי? והאם היו אירועים שהצדיקו רגש דומיננטי כזה? איך הרגש הזה ניהל אתכם היום? ואלו עוד רגשות אפיינו אתכם במהלך היום?

בואו נראה מה הם רגשות. **רגשות הם תגובה סובייקטיבית לאירועים סביבנו**. כל מה שקרה לנו במהלך היום הגבנו אליו באופן רגשי והתגובה הזו, הרגש הזה היה סובייקטיבי. הרגש הזה מאופיין גם בהיבטים פיזיולוגיים, התנהגותיים. הנקודה המרכזית שאני רוצה להדגיש פה זה שהרגשות הם כוח מניע ביחסים החברתיים שלנו.

אותנו זה כלל לא מפתיע שרגש הוא כוח מניע ביחסים החברתיים, כולנו יודעים את זה.

המעניין הוא שלאורך תקופות ארוכות בהיסטוריה התייחסו לרגשות כאל מרכיב מפריע וחשבו שצריך להכחיד אותם או לדכא אותם. ואילו היום כולנו מייחסים להם חשיבות רבה, נותנים הרבה מקום לרגש, גם בחיים שלנו וגם בחיים של הילדים שלנו. ואנחנו יודעים שהרגשות משרתים אותנו בכל הסיטואציות, לטוב או לרע, במהלך החיים.

2. איך רגשות מסייעים לנו ביחסים החברתיים שלנו?

רגשות מסייעים לנו בעצם בשני תחומים, האחד הוא **התחום התוך-אישי**. איך רגשות מסייעים לנו בתחום התוך-אישי? מה הם עושים עבורנו? איך הם משרתים אותנו? ראשית, אנחנו מקבלים מידע על מה שמתרחש בתוכנו וזה לא מפתיע שחשוב לנו מאוד מה קורה בתוכנו: איזה רגשות עוברים עלינו? איך אנחנו מגיבים לסיטואציות מסוימות? הרגשות הם כלים שמסייעים לנו לבטא את עצמנו, קודם כל עבור עצמנו. חשוב לנו מאוד להגיד, כמו שראינו בהצבעה שעשינו עכשיו: "היום הייתי שמח או היום הייתי עצוב". ילדים מרבים לעשות זאת. "היום היה לי לא טוב", "היום התרגזתי בגן" או "היום היה כיף". כלומר, הרגש מבהיר לנו איך אנחנו מרגישים.

דבר נוסף ברמה התוך-אישית, זה שדרך הרגש אנחנו גם יכולים להיות מודעים לדרך שבה אנחנו מגיבים לעולם. אם משהו מגיב כלפינו ואנחנו ערים לרגש הזה שהתעורר בנו אנחנו מקבלים תחושה שאנחנו יודעים מה קורה לנו, את מה אנחנו חווים. ולידע הזה יש חשיבות מאוד גדולה בהתנהלות היומיומית שלנו.

בואו נבחן עכשיו איך הרגש מסייע לנו **בתחום החברתי, הבין-אישי**. הדרך שבה אנחנו מרגישים, הדרך שבה אנחנו מבטאים את הרגשות שלנו מאפשרת לאנשים סביבנו או לזולת, נקרא לזה, להבין את הצרכים שלנו, את הכוונות שלנו ואת הרצונות שלנו. תארו לכם שלא היינו יכולים לבטא את זה, לא היה ביטוי, אפילו חיצוני, לדרך שבה אנחנו מגיבים רגשית.

תארו לכם שילד היה נכנס בבוקר לגן והפנים שלו היו כמו מסכה או פנים אדישות לגמרי, ואי אפשר היה לדעת אם קשה לו, אם הוא עצוב, אם הוא שמח, אם הוא מתרגש. לא היינו יכולים לדעת מה עובר עליו.

והרגש שאנחנו מביעים הוא מאוד תקשורתי והוא מאוד חברתי כי הוא עוזר לאחרים לדעת אם הם רוצים או לא רוצים להיות איתנו בקשר. אם ילד בא לגן והוא מחייך לחברים מסביבו, וודאי משהו ייגש ויזמין אותו לשחק. אבל זה אולי לא יקרה אם הוא יהיה עצוב או יבכה או יתקשה להיפרד. אם כי, ייתכן שילדים יבואו לראות מה קורה לו. לעיתים קרובות ילדים

מתעניינים גם בכאב של ילדים אחרים והם עשויים לנסות לנחם אותו.

חשוב כמובן שנדע שבתחום החברתי יש חשיבות מאוד גדולה **להבדלים תרבותיים**, אנחנו נדבר על זה גם אחר כך. להבדלים התרבותיים יש משמעות לא רק להבדלים חברתיים אלא גם לדרך שבה אנחנו מביעים את עצמנו מבחינה רגשית. כל מי שחווה עליה ארצה וראה איך ישראלים מתנהגים, הבחין שיש הבדלים מאוד גדולים בביטוי הרגשי שלנו. אין ספק, כולנו יודעים, זו הייחודיות שלנו. וכשאנחנו נוסעים לחו"ל אחד הדברים המרתקים זה להביט על איך אנשים אחרים מתנהגים, איך אנשים מתבטאים מבחינה רגשית, הבדל מאוד גדול. וזה אחד הדברים שילד צריך ללמוד, להגיב ולבטא את עצמו מבחינה רגשית בהתאם לתרבות שבה הוא גדל.

כיצד מתפתחים רגשות?

מייד אחרי הלידה אפשר להבחין אצל ילדים בשישה רגשות בסיסיים:

- פחד
- כעס
- הפתעה
- גועל
- שמחה
- עצב.

לרגשות האלה שתינוקות מסוגלים לבטא, יש תפקיד הסתגלותי מאוד חשוב כי הביטוי הרגשי הזה מאפשר למי שמטפל בתינוק, לדעת איך הוא מרגיש? למה הוא זקוק?

למרות זאת, במהלך החודשים הראשונים לא תמיד אנחנו יודעים לזהות ל-מה התינוק שלנו זקוק והרבה פעמים אפשר לראות את זה במיוחד אצל אמהות חדשות. זה גורם אצל האם או האב, למצוקה לא קטנה. "למה הוא התכוון? שכבר יתחיל לדבר, אם הוא יתחיל לדבר אנחנו נדע מה הוא רוצה".

הרבה פעמים תוך כמה שבועות, לפעמים קצת יותר, תינוקות מתחילים להיות הרבה יותר ברורים ברגש שהם מביעים ואנחנו מתחילים לקרוא אותם יותר טוב ולאט לאט הם עוברים מהבעה רגשית **כוללנית או רפלקסיבית** כמו החיוך למשל, או אפילו הפתעה וגועל, הם עוברים להבעות פנים הרבה יותר **מדויקות** שמביעות את הצרכים שלהם וזה מקל עלינו מאוד לתת להם טיפול מתאים.

אז אם דיברנו על שישה רגשות בסיסיים של התינוק. באו נראה כמה רגשות יש לנו כיום?
הכנתי עבורכם רשימה של 18 רגשות:

- שמחה
- עצב
- אדישות
- קנאה
- בושה
- שנאה
- כעס
- גאווה
- אשמה
- הנאה
- התלהבות
- רברבנות
- חיבה
- מצוקה
- אהבה
- הפתעה
- חמלה

תסתכלו על הרשימה, האם יש רגשות שלא כללתי בה?

תשובות של המאזינים: פחד, צער, תסכול, הסתייגות, קנאה, אכזבה, נוחות, התלבטות, חשש, תיעוב, כאב, רחמים, תשוקה, מבוכה. נפלא, ציינתם מגוון רחב של רגשות. כל הרגשות האלה הם מגוון עצום שנבנה משישה רגשות בסיסיים ראשוניים והרגשות האלה הרבה פעמים הם מדויקים, הם ספציפיים ואנחנו לומדים לזהות אותם במיוחד במהלך שנות החיים הראשונות, אבל כמובן שיש הבדל עדיין בין כמות הרגשות שידוע לזהות מבוגר לבין הרגשות שידוע לזהות ילד.

אני רוצה לעבור עכשיו לארבעת המרכיבים של היכולת הרגשית:

המרכיב הראשון הוא **היכולת לחוש ולהבין את הרגשות שלנו**.

המרכיב השני הוא מאוד מאוד חשוב ואולי לפעמים אני לא יכולה להגיד חשוב יותר, כי כמובן

קודם כל צריך להרגיש, אבל יש לו חשיבות עצומה וזו **היכולת להביע את הרגשות שלנו**.

המרכיב השלישי זו היכולת להבין **כיצד נוצר רגש מסוים** במצב כלשהו **אצל עצמי**, זאת אומרת איזה חוויה, איזה אירוע אני חווה שמעורר אצלי בפנים רגש מסוים וכמובן מה שנובע מכך הוא **המרכיב הרביעי: היכולת להבין כיצד נוצר רגש מסוים במצב כלשהו אצל אחרים**.

אני רוצה לעבור לשקף הבא, ולשאול אתכם איך אתם חושבים שאנחנו מגיבים במצבים רגשיים. הנה שלוש האפשרויות:

1. אירוע --- < מגיבים רגשית / פנימית ---- < מגיבים חיצונית
2. אירוע --- < קולטים באופן חושי --- < מנתחים באופן קוגניטיבי ---- < מחליטים מה מרגישים --- < מגיבים חיצונית
3. אירוע --- < מגיבים רגשית פנימית ---- < מנתחים באופן קוגניטיבי --- < מגיבים חיצונית

ומה שאני מנסה להבין בשאלה הזו, זה האם אתם יכולים, מתוך שלוש האפשרויות האלה, לראות איך אנחנו באמת מגיבים באירועים רגשיים? מהו התהליך שעובר עלינו כשמתרחש איזשהו אירוע?
והנה התוצאות:

42% חושבים שהתהליך הראשון הוא התהליך שקורה באירוע רגשי
28% חושבים שהשני
ו- 30% השלישי.

מהתשובות אני יכולה להבין שלא לגמרי ברור לנו איך מתרחש התהליך הרגשי.

ולכן חשוב לראות **שהאפשרות השנייה היא האפשרות הנכונה**, אכן כך עובד התהליך הרגשי. מתרחש אירוע, אנחנו קולטים אותו קודם כל **באופן חושי**, מנתחים אותו **באופן קוגניטיבי**, כלומר, החשיבה שלנו על הרגש קודמת לתחושת הרגש - **אנחנו מחליטים מה אנחנו מרגישים ואז אנחנו מגיבים כלפי חוץ**.

כשמתרחש אירוע, מערכת החושים שלנו קולטת את האירוע ומעבירה מסרים למוח ושם מתעוררת מחשבה, מתעורר פירוש ושם אנחנו **בוחרים את הרגש**. זה מפתיע, זה מדהים, ככה זה עובד.

אני יכולה לתת לכם דוגמה מאוד פשוטה שמראה לנו שהמוח שלנו הוא ששולט ברגשות

שלנו ולא להיפך ולמה החשיבה שלנו היא שמחליטה באיזה רגש נבחר ולמה זה נפלא ונהדר שהמוח שולט כך, כי **פירוש הדבר שאנחנו יכולים לשלוט על הרגשות שלנו**.

אני למשל נכנסת בבוקר למקום העבודה שלי ורואה מישהי, אחת העובדות, והיא מחייכת אלי חיוך חמוץ. האם אני מייד מרגישה רע? האם אני אדישה? האם אני כועסת? איזה רגש מתעורר בי כשאני רואה את הפרצוף החמוץ שלה והיא לא חייכה אלי.

מסתבר שקודם כל המוח אומר לי: רגע, היא בטח חמוצה כי קרה לה משהו אתמול, או פיטרו אותה או העליבו אותה או קרה לה משהו בבית, אה.. אם כך, אם קרה לה משהו בבית, וזו המחשבה וזה הפירוש, אני בוחרת רגש שיתאים למחשבה הזאת.

ואז אחרי שבחרתי את **הרגש** אני פועלת לפיו באופן שנראה לי מתאים. למשל מסובבת לה את הגב או לחילופין אומרת לה "יהיה בסדר". כלומר אני **בוחרת** קודם כל איך להגיב ואז ההתנהגות הגלויה שלי, תכלול הבעת פנים, מלל, תנוחה או תנועת גוף.

אם כך זהו התהליך שבו פועלים רגשות ואנחנו נחזור ונסתכל על זה ונראה איך אפשר לבחור את הנושא של פעילות המוח ולהשתמש בה כדי לעזור לילדים לווסת ולשלוט ברגשות שלהם.

אני רוצה לעבור לדבר על **הבעות פנים**. אנחנו כבני אדם מתאפיינים ביכולת מדהימה להביע את הרגש שלנו בהבעות פנים. והתמונה שלפנינו היא תמונה חמודה שמראה שלכל אחת מהבנות יש הבעה מאוד מעניינת וקצת אחרת.



וכמו שאתם רואים, להבעות הפנים שלנו נלוות גם תנוחות ותנועות גוף. תראו איך הידיים של הבחורה האמצעית פתוחות. הפה פתוח, הלשון בחוץ, העיניים גדולות. כל הבעה כזו של שמחה או סיפוק או התפעלות, כמו שאנחנו רואים פה, נלוות לה גם תנועות ותנוחות גוף.

כבוגרים אנחנו יודעים שכל מה שאנחנו מביעים היטב בפנים, עובר אחר כך לאנשים סביבנו **זה ההבדל בין להרגיש לבין לבטא**. הבעות הפנים שלנו הן במידה רבה אוניברסאליות, ואחר כך גם הן נעשות כמובן יותר ויותר מושפעות תרבותית. זאת תמונה של בחורות ישראליות, ואני מניחה שיש תרבויות שבהן להביע ככה שמחה לא תהיה ההבעה המקובלת ביותר אבל פה זה בהחלט מבטא את רגש השמחה שלהן.

בכל אופן, תינוקות כבר בגיל מאוד מוקדם מבינים שלהבעות הפנים שלהם, בדרך שבה הם מגיבים, יש יכולת תקשורתית מאוד גדולה, כלומר, השפעה רבה על אחרים בסביבתם. אנחנו רואים את זה כשילד חוזר מהגן הביתה, בבית, בגן הוא הצליח להתמודד עם איזשהו קושי רגשי אבל כשהוא בא הביתה הוא רוצה לשתף מישהו ברגש הקשה ובאירוע הקשה שהוא עבר והוא עשוי לבכות רק אז. אך גם אם לא, ניתן יהיה לראות על פניו שמשהו קרה בגן. זה קורה לנו גם כמבוגרים, אנחנו יכולים לשחזר רגש גם זמן רב אחרי אירוע שמח, עצוב או כל רגש אחר שחווינו ולהביע אותו בפני אחרים.

אחד הדברים החשובים ביותר להמשך העבודה שלנו עם הילדים, בבית ובגן כאחד, זה **שההבעה הרגשית שלהם תהיה ברורה ומובנת לאנשים אחרים**. ואחר כך נראה שכל שההבעה הרגשית של הילד יותר ברורה, הבעת הפנים שלו יותר ברורה, ככה יותר קל לו לנהל מערכות יחסים חברתיות. אחד הכלים החשובים בהקשר לנושא היא לשחק משחקי הבעות, להדגים לילד בעצמנו, להראות לו תמונות של הבעות שונות.

אני רוצה לעבור ולדבר על רגשות שליליים ורגשות חיוביים. זה מאוד בולט אצל ילדים קטנים, ואני מניחה שגם אצלנו: **רגשות שליליים** כמו פחד וכעס נגישים לנו הרבה יותר **מרגשות חיוביים**, זה קשור לפעילות המוחית, אני לא אכנס לזה עכשיו, זה תחום מחקר מאוד מעניין.

מכיוון שזה יותר נגיש לנו מוחית, אנחנו נוטים להתמקד ברגשות אלה, למרות שחשוב שנדע שחוויות רגשיות חיוביות מספקות לנו מגוון של בונוסים, מגוון של מצבים שבהם אנחנו מספקים הרבה יותר טוב את הרגשות שלנו ואת הצרכים שלנו.

למשל, רגשות חיוביים גורמים למוטיבציה להתקרב לאנשים אחרים, לחקור את הסביבה, להיפתח למצבים חדשים. רגשות חיוביים מפתחים אצלנו חוסן נפשי, מאפשרים לנו לעשות הרבה מאוד דברים שאקרא להם בגדול "להנות מהחיים". למרות זאת, חלק מאיתנו חש הרבה רגשות שליליים ומשתמש בהם הרבה מאוד.

אני רוצה לשאול אתכם האם לדעתכם ניתן להשפיע על הרגש שלנו על ידי שינוי בהבעות

הפנים שלנו? כי אם אנחנו רוצים להכניס לתוך החיים שלנו רגשות חיוביים והפנים שלנו, כמו שאתם רואים בתמונה, ניתנות לשינוי, אפשר להפעיל אותם גם כשהרגש איננו אמיתי. אז האם ניתן להשפיע על הרגש שלנו על ידי שינוי בהבעות הפנים?

כשאנחנו מחליטים באופן רצוני להעלות חיוך על פנינו או להראות אומללים אנחנו יכולים לעשות את זה גם מבלי שהרגש הפנימי יהיה אמיתי. ולכן באמצעות שינוי בהבעות הפנים אנחנו יכולים לשנות תהליכים פיסיולוגיים ולהשפיע על החוויה.

אני רוצה לספר לכם על מחקר מעניין שעשו לפני כמה שנים ובו חילקו קבוצה גדולה של אנשים לשני חלקים, חלק מהאנשים החזיקו במשך שעה ארוכה סרגל או עיפרון בפה. וכמו שאתם רואים בתמונה כשמחזיקים סרגל בפה או עיפרון בפה, הפנים מחייכים.



לעומת זאת, החצי השני של האנשים החזיקו את העיפרון בתוך הפה כשהשפתיים קפוצות. לאחר שעה ארוכה של החזקה כזו בדקו את הפעילות המוחית של האזורים הרגשיים החיוביים והשליליים במוח ומצאו שאנשים שהחזיקו את העיפרון בפה בתנוחת חיוך, האזור החיובי היה פעיל הרבה יותר מאשר האזור השלילי. זאת אומרת שעל ידי מודעות ועבודה ניתן לעשות שינוי בתחושות, גם בתחושות הפנימיות שלנו ובוודאי אחר כך גם לעשות שינוי בהתנהגות החיצונית שלנו.

ובהקשר לזה אני רוצה להעלות פה שתי שאלות שקיבלתי לפני ההרצאה שקשורות מאוד למה שדיברנו עד עכשיו, והשאלה הראשונה היא:

בני מתקשה מאוד לבטא את רגשותיו במילים, איך ניתן ללמד אותו לבטא את רגשותיו?

היכולת לבטא רגשות במילים היא יכולת מתפתחת, היא מתפתחת במהלך השנים הראשונות וכמובן גם אחר כך. ככל שאנחנו מתבגרים, הביטוי הרגשי שלנו נעשה הרבה יותר מורכב. **לבטא רגשות במילים** ילדים מתחילים ללמוד בגיל מאוד מאוד צעיר ואנחנו הרבה

פעמים עושים את זה עם התינוקות שלנו באופן טבעי. התינוק רעב או צמא או בוכה או רטוב ואנחנו ממלילים לו את הסיטואציה, אנחנו מסבירים לו מה הוא חש, איך הוא מרגיש. וככל שאנחנו עושים את זה יותר, לא בהגזמה כמובן, כך הילד לומד שלכל ביטוי רגשי שלו יש מלל מתאים, יש מילה מתאימה, יש ביטוי מתאים. ככל שהשנים עוברות והמלל הזה מלווה אותו הוא לומד להפעיל אותו בעצמו. וכאמור חלק גדול מהיכולת לביטוי רגשי נלמד מההורה. אתם יכולים לשחק משחקי הבעות במראה, את תדגימי והוא יחקה ואחר הוא ידגים, ותנו לכל רגש שם וגם הסבר. למשל, "אני מחייכת כי אני שמחה לשחק איתך עכשיו".

והנה השאלה השנייה:

בני שרוי לרוב במצב רוח מדוכדך, נראה חרד, דרוך, ממעט לחייך ולשמוח, מה עושים? האם יש סיבה לדאגה?

קודם כל כמובן צריך לבחון למה הילד מדוכדך ולמה הוא חרד, ומה ביומיום שלו מביא למצב שהוא רוב הזמן חש רגשות שליליים ומגיב בהבעות שליליות. חשוב מאוד לדעת מה קורה לו בגן, מה קורה לו בבית, מה עובר עליו, איזה חוויות הוא חווה והאם זה תמיד היה כך או שהדבר מתרחש רק בתקופה מסוימת או רק לאחרונה.

שנית, צריך לראות איך אפשר ליצור קודם כל מצבים משמחים בחייו של הילד ואיך ליצור מצבים שבהם הילד יהיה ער לרגשות החיוביים שלו, לרגשות השמחה שלו. ולהתחיל מתגובות לאירועים מאוד מאוד קטנים שבהם הילד הביע איזשהו רגש אחר שאיננו מדוכדך או חרד או דרוך אלא משהו שהוא יכול לצחוק ממנו, אפילו כשהוא רואה תכנית טלוויזיה משמחת או מצחיקה, איזה קומיקס או איזושהי קומדיה. האם שם הוא מסוגל להביע את עצמו באופן יותר שמח?

האם יש סיבה לדאגה? יתכן, אבל בעיקר יש סיבה להסתכל על זה ולנסות לראות איך אפשר לסייע לילד בגיל הגן להרגיש יותר טוב עם עצמו ועם הסביבה שלו, ולא להיות במצב רוח שלילי רוב הזמן.

אנחנו עוברים להסתכל מהם הגורמים שמשפיעים על ההתנהגות הרגשית.

ראשית נסתכל על 3 הגורמים הפנימיים:

1. יכולות קוגניטיביות
2. יכולות רגשיות
3. יכולות חברתיות

לקוגניציה כמו שראינו יש השפעה מאוד גדולה על מערכת הרגשות וככל שהמערכת

הקוגניטיבית מתפתחת, כך מתפתחים יותר גם מערכת הרגשות וגם מערכת היחסים החברתיים. שלושת סוגי היכולות האלה כמובן קשורים מאוד זה בזה.

והנה הגורמים החיצוניים שעליהם אני רוצה לדבר יותר:

1. תרבות וחברה. יש תרבויות, כמו התרבות שלנו, שבהן לבטא רגש זה מאוד חשוב. ויש תרבויות שבהן ביטוי רגשי מועצם או הבעה רגשית מועצמת הוא ממש לא תקין. יש למשל חברות שבהן לכעוס הוא לא רגש מתאים הוא לא התנהגות מתאימה, יש עליו כמעט טאבו.

2. גורם חיצוני נוסף אלה היחסים במשפחה, יש הבדלים מאוד גדולים בין משפחות בשכיחות של הדיבור על רגשות. יש משפחות שבהן לא מדברים על רגשות בכלל, מדברים על חיי היומיום, אבל הנושא הרגשי הוא לא נושא שעולה על הפרק ובכלל ביטוי רגשי במשפחה הוא מאוד מצומצם. יש משפחות שבהן הביטוי הרגשי מועצם ומודגש והילדים מקבלים על כך עידוד.

3. גורם חיצוני נוסף שמשפיע על ההתנהגות הרגשית, כמובן אלה המסגרות החינוכיות, ובהן נעשית עבודה מאוד רצינית בנושא הרגשי. מכיוון שזה מקום שיש בו הרבה מאוד יחסים חברתיים, ומכיוון שהרגש מלווה את היחסים החברתיים אז שם נעשית עבודה רבה. גננות עובדות הרבה על הנושא הזה, מדגישות אותו, הן ביום יום ביחסים הרגילים עם הילדים והן בעבודה מתוכננת, מודרכת, בקריאת ספרים ועוד.

4. והגורם הרביעי שמשפיע על ההבעה הרגשית הוא קבוצת העמיתים. אנחנו מאוד מושפעים מקבוצת העמיתים שלנו, הן כילדים והן כמבוגרים, והביטוי הרגשי שלנו והתחושה הרגשית שלנו מאוד קשורים למה אנשים מסביבנו עושים וחשים ומגיבים. כמבוגרים קל לנו יותר למצוא חברה שתתאים להבעה הרגשית שלנו: אם אנחנו אנשים מאוד פתוחים, מאוד מביעים, אנחנו נשמח להיות בחברה של אנשים שדומים לנו. יהיה לנו קשה להיות בחברה של אנשים שמתקשים להביע רגשות.

חווייה רגשית והבעה רגשית

אני חושבת שזה מעלה פה שאלה חברתית מאוד חשובה: האם אני יכול/ה במהלך החיים, להרגיש ולבטא בדיוק את מה שאני מרגיש/ה? האם זה אפשרי? או האם כדי להשתלב בתרבות/בחברה שלנו אנחנו חייבים לבנות או לפתוח פער בין החווייה הרגשית לבין ההבעה הרגשית? כמובן שבתחילת החיים, אצל תינוקות, לא נמצא פער בין החוויה

הרגשית לבין ההבעה הרגשית. מה שהם חווים את זה הם מבטאים.

יש הורים שהיו מעדיפים לאפשר לילד לבטא את עצמו בדיוק באופן שבו הוא מרגיש. זאת אומרת שלא יהיה פער בין השניים, כלומר שהילד לא יאלץ לוותר על הרגש שהוא רוצה להביע בדיוק במינון ובאופן שבו הוא רוצה להביע אותו. וזו נקודה לא פשוטה, הרבה פעמים אנחנו אוהבים את התמימות, את המקור הפשוט והנקי שלא כפוף לתכתיבים תרבותיים שיש אצל הילדים שלנו. קשה לנו לראות כשהאיכות הזו מתחילה להתפוגג אבל כנראה שאין ברירה וזה אחד התכתיבים המאפשרים לנו להתנהל כחברה. ביטוי יותר מווסת של רגשות הוא הרבה פעמים נכון גם לילד וגם לסביבתו. ותיכף נראה מדוע.

3. מהו ויסות רגשי ואיך הוא מתבטא אצל ילדים בגיל הרך?

זה המקום לעבור לנושא של **ויסות רגשי**. כי ויסות רגשי מדבר על פתיחת פער בין החוויה הרגשית לבין ההבעה הרגשית. בואו נראה מה פירוש ויסות החוויה הרגשית, הנה ההגדרה: **הדרך שבה בני האדם מנהלים את הרגשות שלהם.**

ופה אני משתמשת במילה בני אדם, אבל כמובן אנחנו נדבר על ילדים. הדרך שבה ילדים מנהלים את הרגשות שלהם. והגדרה נוספת: "היכולת שלנו כילדים, כמבוגרים, **לשלוט ברגש שלנו ולגוון אותו**". זה לא רק לשלוט, ואולי הייתי אומרת לגוון. כי כשמדובר על גיוון רגשי מדובר על עדינויות או רגישויות או מרכיבים מאוד מעודנים שבהם אנחנו יכולים להשתמש כשאנחנו מביעים רגש.

אני מניחה שלפני עשור ואולי אפילו בשנים האחרונות, לא שמעתם את המושג הזה, ויסות רגשי, כי הוא הפך להיות מושג פופולארי רק בעשר השנים האחרונות ונעשים בו מחקרים רבים. זה אחד הדברים שקרו, בכלל בעשורים האחרונים: מכיוון שהרגש הפסיק להיות מרכיב שלילי או מרכיב מפריע, אנחנו מתחילים לראות את האספקט החיובי בו ולכן אנחנו חוקרים אותו יותר לעומק, מתעניינים בו ועוסקים בו.

בואו נראה מהם שלושת תהליכי הויסות:

דבר ראשון - אנחנו מווסתים או אמורים לווסת את עצמנו במה שקורה **בינינו לבין**

עצמנו. איך אני מרגישה בתוך עצמי? במחשבתי? בלבי? בתחושות שלי? זה ויסות אחד שאני צריכה לעשות.

הוויסות השני - כמו שכבר יכולנו לנחש הוא ויסות של ההבעה הרגשית. איך אני מביעה את החוויה שלי? זהו כמובן **מרכיב בין אישי**.

והמרכיב **השלישי** או **התהליך השלישי של הוויסות הוא ויסות ההתנהגות**. זה לא אומר שאם חוויתי משהו והבעתי אותו בפנים אני חייבת להתנהג בהתאם למה שמזמינה הבעה כזו. אני יכולה בהחלט להתנהג אחרת לגמרי. אני יכולה להרגיש עצב, אני יכולה להיות עם הבעת פנים עצובה ועדיין לא בהכרח אני חייבת לבכות. אני יכולה לבכות ביחידות ולא בהכרח לבכות בפרהסיה.

מה שחשוב לדעת זה שרק כשהחוויה מווסתת פנימית כמו שצריך אפשר לשלוט בהבעה ובהתנהגות על פי הכללים שהחברה מציבה לנו.

ואם תסתכלו על שלושת המרכיבים האלה תראו איזו עבודה לא פשוטה ילדים צריכים לעשות תוך כדי שנות החיים הראשונות: ללמוד לווסת את החוויה הפנימית, לווסת את ההבעה הרגשית ובוודאי לווסת את ההתנהגות.

עבור ילדים צעירים ויסות רגשי אינו תהליך כל כך פשוט. מי שחי יום יום עם ילדים בגן רואה שהחיים של ילדים הם חיים מאוד דינמיים. הם חווים מצבים רבים שמשתנים במהירות. הם נמצאים תחת שליטה לא קטנה, עין בוחנת וצריכים לעמוד גם בסדר היום הקבוע של הגן. למשל הם צריכים להיפרד מאימא ואחר כך הם צריכים למצוא חבר למשחק ואחר כך הם צריכים לסדר את הצעצועים כי כבר יש מפגש בוקר ואחר כך הם צריכים לבוא לאכול ואחר כך הם יוצאים לחצר. במצבים אלה שבהם הילדים עוברים מאירוע לאירוע, ממצב למצב, מעיסוק לעיסוק, נדרש מהם לווסת את עצמם.

אחד הדברים הנוספים שמקשים על ילדים לווסת את עצמם, ואני רוצה להגיד את זה בזהירות אבל אני אומר את זה, זה שאנחנו כמבוגרים מסתכלים על ההתנהגות של הילדים בבית הייתי אומרת בסוג של זכוית מגדלת ומעירים להם הרבה מאוד על התנהגויות שאנחנו עצמנו לא מסכימים שיעירו לנו.

אנחנו כמבוגרים פטורים מהרבה מאוד דברים שילדים חייבים לעשות. אנחנו יכולים ללכת לישון מתי שאנחנו רוצים, אנחנו יכולים להתרחץ או לא להתרחץ, לצחצח שיניים או לא לצחצח שיניים, ללבוש את מה שמתחשק לנו. לנו כמבוגרים יש בעניין הזה חופש רב להחליט עבור עצמנו. ובעצם ילדים קטנים גדלים בסיטואציות שבהן הם נמצאים כל הזמן תחת פיקוח ובעצם מצופה מהם כל הזמן להיות בתהליך של ויסות רגשי מאוד גדול.

אני לא אכנס יותר לעומק של הנושא הזה, אבל הוא מאוד משמעותי לקשיים שלהם לפעמים לווסת את עצמם. לא תמיד אנחנו מאפשרים להם, הייתי קוראת לזה, "לצאת מהכלים", קצת להשתולל, קצת לצעוק, לכעוס. לא תמיד אנחנו מאפשרים להם לבטא את הרגשות שלהם בעוצמה מספיקה והם נדרשים לפעמים לווסת רגשות בהקפדה. חלק מהילדים אולי עושים זאת בקלות, אבל לחלק האחר, היותר שקטים, ביישנים, נמנעים, עצורים זו משימה לא פשוטה.

4. כיצד יכולים הורים וגננות לסייע לילדים לווסת את עצמם רגשית?

אני רוצה לדבר עכשיו על **ארבעה עקרונות לוויסות של ההבעה הרגשית** שאנחנו כהורים משתמשים בהם ויכולים להשתמש יותר. אלה ארבעת העקרונות שמשמשים אותנו במהלך שנות החיים הראשונות של הילדים, במהלך תהליך הסוציאליזציה, אני חושבת שעקרונות אלה מאפשרים לנו לסייע לילדים בוויסות הרגשי שלהם.

העיקרון הראשון, ונכנה אותו כמובן כלי, הוא **הפחתה** של עוצמת ההבעה רגשית הלא מקובלת חברתית. כל מה שכרוך אצלנו כהורים במילה "לא" קשור להפחתה של איזשהו רגש.

כדי לקבל מושג על מידת השימוש שאנחנו עושים בעקרון זה, אני מציעה לכם יום אחד לרשום את כל הפעמים שאמרתם "לא" (או "תפסיק") לילד. ולראות לאיזה מרכיבים ה-"לא" הזה היה קשור. האם הוא היה קשור להתנהגות? האם הוא היה קשור לרגש? לביטוי של רגש? האם הוא היה קשור להבעת פנים? ולראות באיזו מידה ה-"לא" הזה קשור באמת לנושא של "האם זה מקובל חברתית או לא?". הרבה פעמים זה מה שמקובל בבית ומה שמקובל בבית הוא כמובן זה מה שקובע עבור הילד. אבל זו הזדמנות להסתכל על כל ה-"לא" שלנו כדי לראות איך אנחנו, כמעט לגמרי באופן אוטומטי, מפחיתים את עוצמת ההבעה הרגשית. **מי שילד שלו יש הבעה רגשית מופחתת או מונמכת, כדאי שישתכל אם זה קשור למספר הפעמים שהילד מקבל "לא" על הביטוי הרגשי שלו.**

העיקרון השני הוא שאנחנו **מגבירים או רוצים להגביר את העוצמה של ההבעות הרגשיות המקובלות חברתית**. למשל, מצבים שבהם צריך להתנהג יפה, צריך לחייך לאנשים שלא כל כך בא לנו לחייך אליהם, או שהילד לא כל כך רוצה. אז אנחנו

מצפים ממנו שהוא יחייך כמצופה או יגיב כמצופה, יתנהג כמצופה, כי אנחנו רוצים שהתגובות הרגשיות שלו תהיינה מקובלות חברתית.

למישהו יש דוגמה להבעה רגשית מועצמת? בואו נראה.

טוב, הנה מירה נתנה דוגמה: להגיד תודה, בבקשה, או לתת חיבוק או נשיקה לדודה. דוגמאות נוספות: השתתפות בצער של חבר, לחבק חבר שמתקשה להיפרד מהאם בבוקר, ביום ההולדת כשגננות מבקשות מילדים לברך את חתן השמחה, גם זה מקום ללמד העצמה של הבעה רגשית, כשאורחים באים, כשהוא עייף, להביע רצון לשוחח בטלפון עם הסבתא, לומר שלום לשכנים, לילד אחר. תודה, יופי של רעיונות. אז כן, אנחנו מגבירים את עוצמת ההבעה הרגשית המקובלת חברתית. אנחנו גם יכולים להניח שבעצם אנחנו מלמדים אמפטיה או כללים בסיסיים של נימוס, ואנחנו יכולים לראות שבבסיס הלימוד הזה נמצאת העצמה של ההבעה הרגשית.

את שני העקרונות שעליהם דברנו עד עכשיו, **הפחתה והעצמה של הביטוי הרגשי**, אנחנו מרבים ללמד כשהילדים מאוד צעירים. לעקרונות הבאים (השלישי והרביעי) אנחנו מתייחסים בגילאים בוגרים יותר כי הם מורכבים יותר.

העיקרון השלישי הוא העיקרון של הסוואה רגשית. מצבים שבהם אנחנו מסווים את הרגשות שלנו, מה שנכנה לעיתים "פוקר פייס". הסוואה רגשית זה עיקרון של הבעה רגשית שילדים ממעטים להשתמש בו. בשנות הילדות הם לא כל כך יודעים לעשות את זה וככל שהם גדלים, הם לומדים לעשות את זה יותר. יש להסוואה הרגשית יתרון גדול, כמו שאנחנו יודעים כמבוגרים, ולכן בסופו של דבר הילד ילמד את זה.

והעיקרון הרביעי, שגם אותו, אנחנו מתקשים או לא כל כך מלמדים ילדים בתחילת הדרך, אבל אחר כך לאט לאט הם לומדים, הוא **להעמיד פנים**. בהסוואה רגשית הכוונה בעיקר לא להביע רגש בכלל ובהעמדת פנים הכוונה היא **להביע הבעה שהיא מנוגדת לחוויה באותו הרגע**, למשל כשאנחנו מאוכזבים מאיזה מתנה שקיבלנו ואנחנו מעמידים פנים שמחות, להגיד לילד "נכון שאתה אוהב את התינוקת?" ולצפות שיענה בחיוב גם כשהוא לא כל כך אוהב אותה.

איך מתפתח הוויסות העצמי?

בשנתיים הראשונות התינוק לומד **ויסות עצמי** – הוא לומד להרגיע את עצמו, הוא מוצץ

אצבע, הוא מכניס אגרוף לפה, יש לו אחר כך חפץ מעבר. אנחנו כמבוגרים עושים כמובן הרבה ויסות עצמי.

תוך כדי התהליך שהתינוק לומד לווסת את עצמו מתרחש גם **ויסות בשניים**. ויסות בשניים אנחנו קוראים לכל דבר שבו אדם נוסף עוזר לנו לווסת את הרגש שלנו, כמובן שאצל ילדים מאוד צעירים, מי שעוזר זה אבא או אימא בהמשך זה גננת.

אנחנו יכולים לווסת על ידי רגש חיובי כלפי הילד, למשל על ידי חיבוק או אמירה רכה, או על ידי **שיום** של הרגש, כלומר אנחנו קוראים לרגש בשם. ואפשרות נוספת היא שהורים מבנים מחדש אירועים שמעוררים את הילד. למשל אם מישהו לקח ממנו דבר-מה הם מנסים לתת לאירוע פירוש אחר, תכף נרחיב בנושא.

מגיל שנתיים והלאה, אחד הדברים המופלאים שיש לנו כבני אדם זו כמובן השפה והשפה מרחיבה את דרכי ההבעה הרגשית שלנו. הילד לומד לבטא רצונות וכוונות, הוא יודע לתת שמות לרגשות והוא יודע, הוא מסוגל לשוחח על רגשות של עצמו ושל אחרים וגם על הסיבות להם.

סביב גיל שנתיים, "גיל שנתיים הנורא", לילדים יש פרצי זעם, השתוללויות, כעסים, בכי, מעברים חדים מרגש אחד למשנהו. **כל זה מעיד שהוויסות שלהם כרגע הוא עדיין בהתהוות הוא לא בשל, ופה אנחנו צריכים לעזור להם הרבה**. הרבה פעמים גיל שנתיים הנורא מעורר אצלנו כעסים משל עצמנו, כעסים על ההתנהגות הקשה ועל הקושי לרסן את הילד. נראה לנו שהילד כבר תמיד יהיה כזה.

וכאן, צריך לדעת שזה הזמן הכי טוב ללמד את הילדים לווסת את עצמם. וההשקעה שנשקיע בגילאי שנתיים שלוש תחזיר את עצמה אחר כך בדיבידנד גדול. היא תיתן לילד כלים ותאפשר לו להתמודד עם הרגשות, גם בבית וכמובן גם בגן בכל מה שקשור ליחסים חברתיים. ילדים שמווסתים היטב, שהוויסות הרגשית שלהם היא תקין ויעיל הם ילדים הרבה יותר פופולאריים בגן. ילדים שיש להם קשיי ויסות, מכל הסוגים ואולי ניגע בזה בהמשך הם ילדים שמאוד קשה להם. קשה להם ליצור יחסים חברתיים, ילדים אחרים לא ששים לשחק איתם.

בשנות הגן, השפה הרגשית היא מאוד מאוד מגוונת. כל מי שמדבר עם ילדים בני חמש - שש יודע שהיכולת הרגשית שלהם והיכולת שלהם לבטא ולהבהיר את הרגשות שלהם היא מצוינת, באמת יוצאת מן הכלל. זה מאפשר להם להתמודד עם הרגשות שלהם יותר טוב, להסביר את ההתנהגות שלהם, גם של עצמם וגם של אחרים, להרחיב את ההבנה שלהם לטווח רחב יותר של רגשות, להבהיר נסיבות, לדבר למה הם עשו משהו, למה זה קרה?

למה זה לא מתאים להם? למה הם לא רוצים? למה איזשהו משחק לא נראה להם? וכמובן לשתף אחרים ברגשותיהם. הגיוון הזה הוא נפלא והוא גם מאפשר להם לווסת את עצמם הרבה יותר.

אני רוצה להתייחס לשאלה ששאלה אחת המשתתפות בנוגע לנושא של העמדת פנים. היא תוהה האם ללמד ילדים להעמיד פנים הופך אותם למבוגרים חסרי רגש.

הכוונה ב"ללמד ילדים להעמיד פנים" איננה שהם יעשו זאת כל היום ושיפסיקו להביע את עצמם, אבל יש הרבה מאוד פעמים שבהם בחיים היומיומיים שלנו העמדת פנים היא נכונה מבחינה הסתגלותית. אנשים שהרגש שלהם תמיד מובע באופן בולט וברור כלפי חוץ הם אנשים שלא כל כך פשוט להם מבחינה חברתית.

לא כל כעס, כאב, צער או חוסר שביעות רצון אנחנו צריכים להביע מיד. למשל, כשילד בן שש מקבל מתנה והוא לא כל כך מרוצה, מה הוא צריך לעשות? האם להגיד "זה נפלא, זה נהדר" כמו שאנחנו כמבוגרים עושים? או לפחות להשאיר לעצמו את ההבעה הרגשית של לא להיות כל כך שבע רצון אבל להגיד "תודה רבה". זה למשל סוג מסוים של העמדת פנים שמתאימה לגיל שש. ובגיל עשרים זה לא יתאים. וזה עדיין לא הופך אותו למבוגר חסר רגש. זו שאלה מאוד מעניינת, מעוררת מחשבה.

שאלה נוספת:

בתי, בגיל ההתבגרות, מסתירה ממני אירועים בהם היא חווה רגשות שליליים. איך לשכנע אותה לשתף גם כשהיא נפגעת, נעלבת, כועסת?

אני עונה על השאלה באופן כללי כיוון שאין לי שום מידע אחר על הנערה: אחד הדברים שמביאים ילדים למצבים שבהם הם מפסיקים לשתף אותנו, במיוחד במצבים קשים, מצבים של עצב וקושי וכישלון, זה כי לא אפשרנו להם להביע את הרגש הזה באופן פתוח מבלי לבקר אותו או מבלי להציע הצעות שיפור או מבלי להסתכל על זה באופן לא יעיל. ואחד הדברים שאנחנו יכולים מאוד לסייע לילדים לבטא את כל סוגי הרגשות אבל בעיקר רגשות שליליים, זה פשוט **להקשיב**. ולא להציע כלום. אין אפילו צורך ממש להשתתף בקושי או להביע באופן מילולי צער גדול, אלא פשוט להגיד "כן, אני מקשיבה".

ובגלל שהיא לא משתפת צריך להתחיל את זה בדברים יותר פשוטים, לפעמים יש אירועים שוליים שילד מנסה לספר לנו ואנחנו לא כל כך מקשיבים או מייד מתערבים או מייד מציעים. והדרך היא להקשיב. להקשבה יש כל כך הרבה כוח, שכשמתחילים לפעול איתה מגלים עולם

ומלואו. אז עם ילד שלא מביע את הרגשות שלו תמצאו הזדמנויות שבהן הוא כן עושה את זה ופשוט תקשיבו לו. כל מה שצריך להגיד זה "אני מקשיבה". זה עובד נפלא. מניסיון.

בואו נעבור ל- 6 הבדלים אינדיבידואליים ביכולת הרגשית של ילדים:

1. קודם כל יש הבדלים בין ילדים **בבהירות הביטוי, בבהירות ההבעה**. כמה בהיר הילד מביע את עצמו? כמה בהיר ילדים יכולים להבין מה הוא רוצה? וכמובן תשאלו את עצמכם כמה בהירה ההבעה שלכם?
2. יש הבדלים מאוד גדולים בין ילדים **בנטייה להביע רגש חיובי או שלילי**. יש ילדים שמביעים, כמו שכבר ראינו, רק רגשות שליליים, ממעטים בחיוביים ולהפך.
3. יש הבדלים מאוד גדולים **בדרך שבה ילדים מפרשים אירוע**. ראינו שלפירוש לאירוע יש חשיבות מאוד גדולה לביטוי הרגשי שהילד ייתן.
4. **מהירות התגובה** - יש ילדים, ומבוגרים כמובן, שמגיבים במהירות עצומה, לפעמים זה מהיר מידי, לפעמים זה נפלא שילד מגיב מהר. אנחנו מייד רואים מה עובר עליו. יש ילדים שמגיבים מאוד לאט, אם בכלל, וזה מקשה מאוד על האנשים מסביבם. אנחנו לא תמיד יודעים מה עובר עליהם.
5. יש גם הבדלים **בעוצמת החוויה, איך אנחנו חווים משהו**? אם אנחנו עשרה חברים שהולכים לסרט, חמישה נהנים וצוחקים מכל הלב, שלושה מחייכים ואת השניים הנותרים זה משאיר אדישים. אז איך חוויה רגשית כלשהי עוברת על אנשים? בדקו את עצמכם כיצד אתם מגיבים לאירועים שונים ואיך הילדים שלכם מגיבים.
6. בוויסות אנחנו מדברים הרבה מאוד על הנושא של **זמן ההתאוששות**, במיוחד במצבים שליליים. כמה זמן לוקח לילד להתאושש ממצב שבו לקחו לו חפץ? או דחו אותו? לא הסכימו שהוא יכנס למשחק? יש לזה השפעה עצומה על היכולת החברתית שלו.

להבדלים אלה יש כמובן חשיבות רבה להבנה שלנו את הילד. רשמו לכם את ששת ההבדלים האלה והסתכלו שוב על עצמכם בכל אירוע ואחר כך על הילדים שלכם. לפני שאתם עושים

איזה שהוא שינוי בעבודה עם הילד- לימדו מה מאפיין אותו, לימדו מה ההבדל בינו לביניכם איך ההבדל הזה מנהל אתכם ואת תגובותיכם כלפיו.

אני רוצה לעבור לדבר עכשיו על קשיים בהבנה רגשית, ולדבר על איך זה שיש ילדים שאנחנו לא מבינים אותם ודיברתי על זה כבר קודם:

קושי אחד הוא **כשההבעה הרגשית לא מספיק ברורה**.

קושי שני הוא **במצבים בהם מתרחשת הבעה של רגשות מעורבים**.

הילד מערב סוגים שונים של רגשות: למשל, הוא מערב כעס עם עצב או שמחה וכעס. שמח נגיד שנוסעים לסבתא אבל כועס שאי אפשר לקחת את הכלב. שמח לרדת למגרש המשחקים אבל עצוב כי החבר שלו לא הגיע ועוד. כל הביטוי הרגשי הזה נעשה קצת יותר ברור בגיל בית הספר.

צריך גם להסתכל על מצבים בהם שפת הגוף מביעה רגש שונה מהבעת הפנים או המלל. זה קורה הרבה אצל מבוגרים. אנחנו רואים אי נוחות בגוף וההבעה על הפנים נראית שמחה או מרוצה. זו דוגמה אחת, ויש הרבה דוגמאות. הבעה רגשית שלא תואמת את המצב ובכלל ילדים שממעטים להשתמש ברגשות, כמו בשאלות שהצגתי קודם.

אחת עשרה אסטרטגיות לזיוסות רגשי

אני רוצה לעבור לדבר על אחת עשרה אסטרטגיות לזיוסות רגשי, על חלקן כבר דיברנו ועל חלק מהן אדבר עכשיו, עשיתי סיכום של כל האסטרטגיות. הן יכולות לשמש גם אותנו כמבוגרים, גם אותנו כהורים וגם אותנו כגננות וכמובן את הילדים שלנו.

אז על זיוסות עצמי כבר דיברתי, כל מה שעושים ילדים קטנים. גם אנחנו, או לפחות חלק מאיתנו, עוד חולמים בהקיץ. לחלק מאיתנו יש עוד שמיכה, (או דובים ישנים) השמיכה היא, זה **חפץ מעבר** עבורם ועבורנו.

האסטרטגיה השנייה היא זיוסות בשניים - בינקות ההורה מסייע לילד לזיוס את עצמו, באמצעים פיזיים או מילוליים. ההורה מכוון, תומך, מבנה את הסביבה, מגביל התנהגויות לא מווסתות ועוד. גם הילד פונה להורה בבקשה שסייע לו להגיע לזיוסות יעיל יותר. בהמשך זיוסות זה ייעשה גם על ידי הגננת.

כמבוגרים, אנחנו מאוד נעזרים באנשים אחרים כדי לזיוס את הרגש שלנו. אנחנו מצלצלים לחברה ואומרים לה, "בואי אני אספר לך משהו שקרה לי, תגידי מה דעתך?" ובעצם אנחנו מתכוונים בזה שאנחנו רוצים לשמוע איזה רגשות, איזה תגובות רגשיות מה שאני מספרת

מעלה אצלה. כשקשה לנו אנחנו מספרים, כשעצוב לנו אנחנו מספרים וכששמח לנו אנחנו בהחלט רוצים לשתף בחוויות.

האסטרטגיה השלישית היא אסטרטגיה של פורקן, ונטילאציה. זה עוזר

מאוד בוויסות. הרבה פעמים כשאנחנו בגן, אבל גם בבית, רואים ילדים רבים. דרך אחת להרגיע את המריבה זה להגיד להם "בואו תספרו לנו מה קרה". ומתוך השאלה הזו "בואו תספרו לנו מה קרה" גם עולה הרבה פעמים הרגש ואנחנו יכולים לזהות את הרגש הזה ולהתייחס אליו. פורקן היא דרך מאוד יעילה לוויסות.

האסטרטגיה הרביעית היא התעלמות - וזו אסטרטגיה שילדים משתמשים בה

כבר בגיל מאוד צעיר. למשל עוצמים עיניים או סוגרים אוזניים, מסננים מהתודעה את האירוע הזה, את האירוע שמתרחש, מסיטים ממנו, זה גם מעורר רגשית וגם מסיטים ממנו את הקשב.

הרבה פעמים, כשמשהו לא נוח לנו, פשוט מסובבים את הגב. לפעמים אפילו לא עונים, לא מקשיבים ולא עונים. זו דרך לעשות ויסות רגשי, אנחנו רואים את זה אצל תינוקות כשאנחנו נמצאים איתם באינטראקציה והגרייה הרגשית הזו היא מאוד חזקה עבורם אז הם מסובבים את המבט ונחים רגע ואז חוזרים חזרה לאינטראקציה איתנו. כשעושים לתינוקות כאלה בדיקות של דפיקות לב, דופק הלב, קצב הלב, רואים שיש שינוי מאוד גדול ברגע שהם מסובבים, מסיטים את המבט מהמבוגר שמנסה להפעיל אותם.

אסטרטגיה נוספת היא הסחת דעת - פשוט להפנות תשומת לב לאירועים אחרים,

אנחנו עושים את זה המון עם תינוקות. אנחנו יכולים לעשות את זה הרבה מאוד עם ילדים צעירים. זה לא תמיד יעיל וזה גם לא תמיד נכון, אבל בהחלט אפשר להציע לילדים משהו אחר, משהו במקום. במקום להיכנס איתם, נקרא לזה ראש בראש, באיזושהי בעיה.

הרבה פעמים, אם אנחנו מבקשים מהם לעשות משהו, אנחנו מציעים להם לעשות פחות, "בוא תעשה רק תרגיל אחד". כשילד מתקשה בתרגילי חשבון, יש לו עשרה והוא לא רוצה בשום אופן, אז אנחנו מוצאים שיטות. אנחנו מסיחים את דעתו לפעילות אחרת או מקטינים את המשימה. הסחת דעת היא אסטרטגיה מאוד מאוד יעילה, גם עבורנו. אנחנו מסיחים המון את דעתנו מכל מיני אירועים קשים, כואבים על ידי 1001 שיטות טובות מאוד.

אסטרטגיה נוספת לוויסות רגשי היא שימוש במרכיב מוטורי - קודם כל להתרחק מהסיטואציה וכמובן לעשות איזושהי פעילות מוטורית, לקפוץ על מזרון או לעשות ספורט או לנדנד את עצמנו, לשפשף את האוזן כמו שילדים עושים כשהם מאוד עייפים. יש הרבה מאוד פעולות מוטוריות שאנחנו עושים עם הגוף שעוזרות לנו לווסת כל מיני מרכיבים.

אסטרטגיה מספר שבע שכבר דיברנו עליה ואפשר להרחיב עליה המון. היא דיבור על רגשות.

באמצעות הדיבור אנחנו רוכשים הבנה של האירוע. מה בדיוק קרה שם? מה עובר שם? מה אתה אמרת לו? מה הוא אמר לך? למה זה כואב לך? מה מכאיב לך שם? למה, מה משמח אותך? בוא תספר לי מה משמח אותך? מה יעשה לך כיף? למה הילד שמח?

מכל מיני סיפורים שאנחנו מספרים לילדים שבהם ילדים מביעים, הדמויות בסיפור מביעות רגשות מרגשות שונים וזה נפלא. אני עכשיו חושבת, שב-"מיץ פטל" למשל מיץ פטל מתבייש.

אז מעניין לדבר על הבושה של מיץ פטל, למה הוא מתבייש? ואיך בעצם הוא יכול להפסיק להתבייש, מה גורם לו להפסיק להתבייש וכמובן שאחר כך אנחנו מעבירים את זה לחוויה של הילד עצמו וגם אנחנו יכולים לדבר על החוויה שלנו, גם אני מתביישת לפעמים, גם לי לפעמים זה לא קל.

אנחנו כמבוגרים יכולים לשתף ילדים ברגשות שלנו ולהשתמש בזה כדי להקנות לילד מיומנות בשימוש במושג ולתת לזה פרופורציות שהוא יכול להתמודד איתן. יש ילדים ביישנים שמאוד מתקשים לשתף פעולה, חשוב שניתן לגיטימציה לרגש הזה, כמו לכל רגש אחר, אבל נעזור לילד לראות איך הוא יכול להתמודד עם הביישנות. וזה נכון לכל רגש אחר.

איפוק, לספור עד עשר - השיטה הכי טובה, אנחנו עושים את זה הרבה פעמים כמבוגרים. שיטה נהדרת. אנחנו מדברים לעצמנו. אני אומרת לעצמי הרבה פעמים, כשמישהו מרגיז אותי, "רגע אל תשימי לב, אל תגיבי זה יעבור, הבנאדם יירגע", כל מיני אמירות כאלה שכולנו אומרים לעצמנו.

הרבה פעמים זה כדאי לנו, אנחנו לא מעוררים את עצמנו, אנחנו לא מפעילים את עצמנו ואנחנו לא מגיבים באופן שלילי שאינו נחוץ ואחר כך לא נכנסים לעימותים, יש המון כוח חברתי לאיפוק, כמובן, לא תמיד. שוב לכל דבר אני לא עושה הכללה אלא רק בסיטואציה

המתאימה. ואנחנו כמובן לומדים מתי זה מתאים.

הרבה פעמים אנחנו בגן שולחים ילד לחשוב על המעשים שלו, שאני לא אכנס עכשיו ליתרונות ולחסרונות של הפיתרון הזה, אבל זה סוג של לספור עד עשר. "לך תשב בפינה ותחשוב על מה שעשית", אני מקווה שהוא חושב, אבל לא בטוחה.

האסטרטגיה התשיעית היא לעורר רגשות חיוביים - להפנות קשב לרגשות החיוביים, כמו שכבר דיברנו על זה הרבה, אני חושבת שזו אסטרטגיה מצוינת. מתאימה במצבים מסוימים, לא מתאימה למצבים אחרים.

ואני אעבור לדבר על **אסטרטגיה עשירית שהיא זה לבחון טוב יותר את המצב החברתי, רגשי**. זה אומר לשאול את עצמי את השאלות, מה אני מרגישה? למה זה מתסכל אותי? או אם זה בכלל מתסכל אותי? או לחילופין האם זה גורם לי הנאה? האם מישהו יכול לעזור לי להבין מה קורה?

ככל שאנחנו מבינים יותר מה קורה לנו מבחינה רגשית, כך הוויסות הרגשי שלנו הוא הרבה יותר טוב, הבנה טובה יותר של הרגש יכולה להפוך, לשנות תגובה ראשונית לתגובה שניה יותר מתונה. אפילו אם מישהו אמר משהו ויש לי תגובה קשה להגיד לעצמי "רגע, עוד שניה, מה בדיוק קורה פה" ורק אחר כך אני מגיבה. והתגובה השניה הרבה פעמים יכולה להיות הרבה יותר מתונה ומהניסיון שלנו להגיב בפחות עוצמות ביחסים חברתיים במיוחד קרובים, משרת אותנו הרבה יותר מאשר להגיב בתוקפנות ובכעס וברוגז ובעוצמה. שוב זה לא אומר לא להגיב בכלל, בהחלט אפשר להגיב אך להגיב בצורה שתשרת את הסיטואציה.

בנוסף אסטרטגיה אחת-עשרה, שגם מאפשרת להקל מאוד על ילדים, שמשרתת אותנו הרבה גם כמבוגרים, אנחנו נותנים לאירוע ערך מופחת - למשל, ילד משתוקק מאוד לשוקולד ובסופו של דבר מסכים לקבל את המחשבה שזה מקלקל את השיניים. אז, הצורך הרגשי שמובע ברצון לאכול את השוקולד מתמתן ומווסת על ידי הרעיון שלא כדאי, מפני שהוא רוצה לשמור על השיניים שלו.

ואם אתם רואים את קריוס ובקטוס ואת העבודה שהם עושים על ילדים קטנים, זה נפלא. קריוס ובקטוס זו אסטרטגיה מספר אחת-עשרה. לתת לילדים כלים איך למתן את הצורך ואת ההשתוקקות הגדולה הזו למשהו. כמו השתוקקות לאיזה חפץ, כמו השתוקקות לצעצוע שחסר להם, כמו השתוקקות שלנו למאכלים שונים ולעוד הרבה דברים.

בכלל אני מזמינה אתכם להסתכל שוב על האסטרטגיות. מי שכתב בוודאי יזכור אותן,

להסתכל על האסטרטגיות האלה ולראות איך הם משרתות אותנו כמבוגרים. זה לא פחות חשוב. כי אנחנו, כמו שכבר אמרתי כמה וכמה פעמים, אנחנו הראי של הילדים שלנו, הם מסתכלים בנו, הם משתפים אותנו, הם לומדים מאיתנו, אנחנו המודל המרכזי והעיקרי שלהם. וכמובן אם זה מדובר בגננות, זה המודל הרגשי והחברתי והביטוי הכוללני של גננות הוא מאוד משמעותי.

שמחתי מאוד לשוחח אתכם על הנושא, מקוה שהפקתם תועלת. אשמח מאוד לקבל מכם תגובות הן באתר והן בדף הפייסבוק www.facebook.com/socialkid

ואני שוב מזמינה אתכם להשתתף בסדנה להורים "לגדל ילד חברתי":
www.atarimtovim.com/adab פרטים כאן: