

ידיים דביקות

מתאים לילדי גן עד כיתה ה'

מחקרים מראים כי אינטליגנציה רגשית גבוהה (EQ) מנבאת הצלחה בחיים יותר מאינטליגנציה שכלית גבוהה (IQ).

כמובן מומלץ לשלב בין שתיהן וליצור איזון.

רגש מורכב משלושה חלקים: תגובות פיזיולוגיות (תחושות גוף), תגובות התנהגותיות ומחשבות.

כאשר ילד יוכל לדעת מה הוא מרגיש, כשהוא חש בגוף צמרמורת, הוא יוכל לשיים את הרגש וכך גם להכיל אותו ולשלוט בהתנהגותו. כשילד מזהה מחשבה, הוא ידע איזה רגש הוא מרגיש בעקבות המחשבה, ויבין מה הביא אותו להרגיש כך.

תחושות יכולות גם להתייחס (באופן מצומצם יותר) לחוויה של השינויים הגופניים, ואז התחושה היא חוויה המגיעה אלינו דרך החושים שלנו, ראייה, שמיעה, ריח, טעם, או הצרכים פנימיים שלנו (רעב/ עייפות/ קור).

מהלך התרגול:

אתם יודעים ילדים שיש לנו הרבה עיניים קטנות בגוף?
למשל: איך אני יודעת שמגרד לי הגוף? ... או שדרכתי על קוץ? ... מי מספר לי שכואבת לי הבטן?

לעיניים האלו קוראים תחושות.

אני מזמינה אתכם לנער את הידיים חזק חזק... ועכשיו נפתח את כפות הידיים ונרגיש מה העיניים הקטנות שיש לנו בקצות האצבעות מספרות לנו? מה התחושות שלכם בקצות האצבעות?

(הילדים עונים. אני כותבת על הלוח ושואלת על תחושות נוספות כדי להמשיג ולהרחיב את אוצר המילים בתחום התחושות למשל - מישהו מרגיש עקצוץ?.. פעימה? וכו')

עכשיו אני מזמינה אתכם לפתוח את כף יד ימין... ולדמיין ששפכתי על כף היד שלכם דבק לבן.. כעת אני מזמינה אתכם לשפשף את שתי הידיים היטב.. חזק.. וכעת נצמיד את הידיים חזק על השולחן.. הידיים שלנו דבוקות על השולחן..

אני מזמינה אתכם לנסות להרים רק אצבע אחת... ועכשיו לנסות להרים רק זרת אחת... ועכשיו להרים שני אגודלים.. ועכשיו רק שני אגודלים ושתי זרתות.. וננער את הידיים..

(ניתן לבקש מילדים גדולים יותר להרים ביד אחת את האצבע וביד שניה את הקמיצה למשל.)

