

רגש השמחה

מתאים לילדי גן עד כיתה ה'

הכרת הרגשות הוא תנאי בסיסי למודעות עצמית. הרגשות מצויים בבסיסן של כל החוויות שאנו עוברים, ובאמצעותם מבחינים הילדים בין חוויות חיוביות לשליליות. ביטוי רגשות עוזר לילדים להתחבר עם רגשותיהם, עוזר להם להתמודד עם קשיים ומצוקות, מפתח בילדים הבנה לרגשות הזולת וממילא משפר את התקשורת הבין-אישית. כל הרגשות, החיוביים והשליליים כאחד - מותרים. אין באפשרותנו לברור אותם. קבלת הרגשות וביטויים יעודדו את הילדים לפתיחות ולצמיחה חיובית.

מהלך התרגול:

ניתן לתרגל בסיום השיעור של סוף היום, או בסיום שיעור של סוף השבוע. אני מזמינה אתכם להניח את הראש על השולחן בתנוחה נוחה, אולי על כפות הידיים... ולעצום עיניים. אני מזמינה אתכם להיזכר בזמן שבו הרגשתם שמחה... זוכרים מתי הרגשתם בלב שמחה?... אולי ביום ההולדת שלכם?.. אולי בטויל עם המשפחה?.. אולי ביום שעשיתם מעשה טוב?.. ובואו נרגיש את השמחה בגוף... ועם הרגשת השמחה בלב ובגוף.. נאחל לנו עכשיו המשך יום טוב ושמח... איך אני רוצה שיהיה המשך היום שלי? מה אני מאחל לעצמי?.. יום רגוע?... יום שמח?.. יום עם התלהבות?.. פשוט איחול-ברכה טובה לעצמי להמשך היום שלי...

