

# וויסות רגשי בגיל הרך

## תרומת ההורים והצוות החינוכי להסתגלות ילדים לגן הילדים באמצעות פיתוח הוויסות הרגשי

### איריס חזקיה ברד

#### ייעוץ והדרכת הורים וצוותים חינוכיים

עלון מידע להורים ולצוותים חינוכיים של ילדים בגיל הרך  
\*העלון כתוב בלשון זכר אך מיועד לשני המינים\*



#### תרומת ההורים לפיתוח הוויסות הרגשי של ילדיהם

בגיל הרך, לא כל הילדים מפגינים את יכולת הוויסות הרגשית הנדרשת על מנת להסתגל באופן נאות לדרישות המעבר לגן הילדים הציבורי. על מנת לפתח רמה נאותה של **וויסות רגשי** נדרשת לעיתים "קו-רגולציה" (וויסות בשניים)- המתבטאת בעזרת המבוגרים בפיתוח הדרגתי של כישורי הוויסות הרגשי.

במחקר נמצא כי להורים יכולת גבוהה לסייע בפיתוח יכולת הוויסות הרגשי בקרב ילדיהם, המשפיעה בסופו של דבר גם על יכולתם להסתגל לגן הילדים.

על מנת לעשות זאת מומלץ לעקוב אחר הנקודות הבאות:

- להפגין וויסות עצמי, כלומר לשמש דוגמה לשליטה עצמית ברגשות שליליים ולהימנע מתגובות של הסתגרות או הבעת זעם ותוקפנות חסרת שליטה.
- לתמוך בילד בזמן מצוקה ולעזור לו לזהות את הרגשות שהוא חווה על ידי תמלולם (למשל: אתה דואג עכשיו שתתגעגע אלי, אתה פוחד כי אתה לא מכיר את הילדים, או: אתה כועס כי רצית את הצעצוע הזה וילד אחר לקח).
- לעזור לילד לחשוב על הגורם למצוקה (אתה בוכה וזה מראה לי שאתה כנראה עצוב, מה גרם לך להיות עצוב?).
- לסייע לילד למצוא פעילות חלופית ונעימה יותר (למשל: אני יודעת שקשה לך להיפרד ממני בבוקר, בוא נחשוב מה יכול לעזור לך לחכות בסבלנות עד שניפגש. אתה יודע, אני שומרת את התמונה שלך אצלי בעבודה, אני יכולה לתת לך את התמונה שלי לשמור במגירה שלך).
- להיות סבלניים ולאפשר לילדים זמן לגלות איך ניתן לפתור את הבעיה. להימנע מלמהר "להעלים" את הבעיה ובמקום זאת לעודד את הילד למצוא פתרון (לדוגמה: במקום למהר ולתת לו צעצוע אחר כתחליף לזה שנחטף ממנו, לומר למשל: אתה רוצה את הצעצוע הזה, אבל עכשיו הוא אצל ילד אחר. מה אפשר לעשות?).
- לעולם לא להיעלם לילד כשהוא מתקשה בפרידה, זה לא ינטרל את הבעיה, אלא יחריף אותה ויגביר את החרדה שלו. חשוב לעזור לו לזהות את הרגש שחווה ולעודד את הקשר שלו עם חברות הצוות החינוכי בגן.

#### רקע

יותר ויותר ילדים צעירים (בגיל 3-4) נקלטים במערכת החינוך הציבורית. מערכת זו שונה ממערכות חינוכיות קודמות והיא כוללת בין היתר: היעדר שנת צהריים, ארוחת צהריים בשעה מאוחרת יותר, ציפייה לעצמאות בהרגלי הניקיון וגישה פורמלית יותר הדורשת מהילדים מידה לא מבוטלת של ריכוז וקשב והפגנת התנהגות נאותה.

על מנת להשתלב במערכת החינוך הציבורית על הילדים להיות מסוגלים להפגין יכולת שליטה עצמית, שיתוף פעולה והיענות לכללים ויכולת להביע את עצמם באופן ברור.

דמיינו ילד או ילדה בני 3 שיכולים להביע את הרצונות והצרכים שלהם באופן מילולי. לעומת זאת, דמיינו ילדים אחרים בגיל זה המבטאים תסכול בכי וצרחות, בעיטות ומכות או לחילופין בהימנעות מסיטואציות חברתיות או היצמדות למבוגר. דוגמאות אלה מדגימות את הביטוי של רמות שונות של **וויסות רגשי** בגיל הרך.

המעבר למערכת החינוך הציבורית והצורך להסתגל לשינויים בסדר היום ובדרישות המערכת עשויים להוות מקור לחץ. נמצא כי ילדים המתוארים בדוגמה הראשונה, המפגינים יכולת גבוהה יותר של **וויסות רגשי**, יצליחו ביתר קלות להתמודד עם המעבר למערכת החינוך הציבורית ולהסתגל לשינויים הכרוכים במעבר זה.

#### מהו וויסות רגשי?

**וויסות רגשי** הינו מיומנות מולדת אך גם מתפתחת במהלך החיים. מיומנות זו מוגדרת כיכולת של הפרט להגיב ולהתנהל בשליטה עצמית, או בתגובה רגשית מתאימה לסיטואציה, מבחינת העוצמה וטווח התגובה.

תקופת הגיל בין 3-5 הינה משמעותית ביותר מבחינת יכולת הילד להבין את תגובותיו הרגשיות ואת אלה של אחרים, כמו גם יכולתו להבין את הסיטואציות המעוררות אותן. ההתפתחות של מנגנון הוויסות העצמי בגיל הרך היא מהותית להתפתחות היכולת לווסת רגשות גם מאוחר יותר בחיים. מחקרים מורים על קשר בין התפתחות יכולת זו לבין יכולת של יצירת מערכות יחסים משמעותיות והשתלבות אקדמית ותעסוקתית במהלך החיים.

בהקשר של הסתגלות של ילדים צעירים למערכת החינוך הציבורית, **מיומנויות של וויסות עצמי** נחשבות מסתגלות כאשר הן כוללות: שליטה עצמית בדחפים ובתגובות, הבנה טובה של מצבים, ניסיון לפתור את הגורם למצוקה ויכולת לחפש עזרה על מנת לפתור את הבעיה או למתן את הרגשות הקשורים אליה.

**למחנכים ולהורים יש תפקיד חשוב בהקשר זה. תמיכה בילדים צעירים והדרכתם לרכישת כישורי וויסות רגשי והסתגלות לגן הילדים, מכינה אותם להתמודדות מוצלחת עם מעברים וקשיים גם בשלבי חיים מאוחרים יותר.**

#### תרומת הצוות החינוכי

בהיותן דמויות משמעותיות לחיקוי, לגננות ולסייעות בגן הילדים תפקיד מהותי במיתון תגובות רגשיות קיצוניות למצבי מצוקה של ילדים בגיל הרך.

סיטואציות רבות בגן מזמנות מיקוד במיומנויות של וויסות רגשי: זמן הפרידה מההורים בבוקר, זמן הארוחה, מעברים בין פעילויות, מפגש מליאתי, זמן למשחק חופשי או שעת חצר, סיטואציות אלה עשויות להציף רגשות של חרדה, שעמום, תסכול, עייפות וחוסר סבלנות. חברות הצוות החינוכי בגן יכולות לעזור לילדים לרכוש מיומנויות רגשיות וחברתיות ולפתח את יכולת הוויסות הרגשי שלהם.

להלן מספר נקודות שנמצאה להן השפעה מהותית על פיתוח יכולת זו על ידי צוותים חינוכיים בגיל הרך:

- יצירת קשר חם עם התלמידים ומשפחותיהם, הכרות עם חוזקות הילדים ונקודות התורפה שלהם ומתן מענה המותאם לצרכיהם.
- זיהוי שעות או מצבים מאתגרים והצעת עזרה (למשל: הצעת חיבוק או מקום שקט להירגע והבעת אמפתיה ועידוד חשיבה על אלטרנטיבה או פתרון בהתמודדות).
- לימוד על רגשות-הכרות עם מגוון רגשות וזיהוי הרגשות שהילדים חווים (לדוגמה: הראה לי איך אתה אוהב להירגע כשאתה כועס).
- הצבה חיובית של גבולות, המעודדת תיעול של מצבי תסכול, והדרכה להבעה מילולית של צרכים, רצונות ורגשות, במקום הבעתם בתוקפנות (לדוגמה: כאשר אתה חוטף כך את המריצה אני חוששת שמישהו מכם יפגע, אני מזמינה אותך לבקש במילים מה אתה רוצה).
- לימוד טכניקות של פתרון בעיות (שימוש במשחק תפקידים והכנת מלאי של פתרונות מבעוד מועד למצבי דחק), וניצול קונפליקטים במצבי אמת ללימוד על אמפתיה ופתרון בעיות.
- הענקת אפשרויות רבות למשחק דמיון במהלך היום (זו פעילות המאפשרת עיבוד רגשות ותרגול של פתרון בעיות באופן עצמאי).
- תמיכה מותאמת לילדים המפגינים קושי (החזקת יד לילד המתקשה בישיבה ממושכת, או פרידה, והכנת תכנית מובנית לילד החווה הצפה רגשית ומתקשה בהתארגנות בזמן המעבר בין הפעילויות).
- שימוש נרחב ומושכל בספרות ילדים, העוזרת להתפתחות שפתית, אשר בתורה מקדמת ניהול רגשות, שליטה בדחפים ומיתון תוקפנות.
- וכן, ניהול מיטבי של הגן הכולל: הבעת ציפיות ברורות, ניתוב יעיל של התנהגויות לא נאותות, הקפדה על מבנה קבוע של סדר יום וסיפוק שיגרה מגוונת ומוקדי תעסוקה מעוררי עניין ומקדמי למידה, המתאימים לגיל הילדים.

#### מאמרים להעשרה בתחום:

- Bailey, C. S., Denham, S. A., Curby, T. W & Bassett, H. H.(2016). Emotional and organizational supports for preschoolers' emotion regulation: Relations with school adjustment. *Emotion, 16*, 263-279.
- Di Maggio, R., Zappulla, C & Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A mediation model. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 2626-2635.
- Gilpin, A.T., Brown, M. M. & Pierucci, J. M. (2015). Relations between fantasy orientation and emotion regulation in preschool. *Early Education and Development, 26*, 920-932.
- Russell, B. S., Lee, J. O., Spieker, S. & Oxford, M. L. (2016). Parenting and preschool self-regulation as predictors of social emotional competence in 1st grade. *Journal of Research in Childhood Education, 30*, 153-169.