

חשיבותו של שעון רגשות

מאפייני הגיל א'-ו' יוצרים על פי רוב סיטואציה מתסכלת עבור המדריכות והחניכים כאשר שואלים את הילדים מה נשמע והתשובה היא לקונית. על פי רוב, ילדים בגיל זה אינם יודעים לדבר על רגשות. עם זאת, יש חשיבות רבה לבסס את השפה הרגשית בגיל צעיר.

כדי להגיע למצב שהילדים יוכלו להביע את רגשותיהם נשתמש בכלי ויזואלי: "שעון רגשות" הוא עיגול בו מגוון של פרצופים המייצגים רגשות שונים. בתחילת כל יום כל חניך ישים את מחוגי "השעון" על מה שהוא מרגיש היום. מכאן המדריכים יכולים לפתח שיחה עם הילדים ולשאול מה הוביל לרגש הזה, או מה יכולים לעשות כדי לשפר את הרגשות שלהם. בנוסף, אפשר להשתמש בשעון הרגשות בתוך אירוע שיש צורך לדבר על הרגשות המבעירים של עצמם.

יש להקדיש פעילות בה כל ילד. תיכין שעון רגשות אישי, שישמר בבית הנוער. את שעוני הרגשות נוציא בתחילת כל פעילות בכינוס קבוצתי או תחילת שעת למידה. חשוב שיהיה זמן קבוע שחוזר על עצמו בו כולם יוציאו את השעון שלהם וידברו על רגשותיהם. קבעו את הזמן הקבוע וחזרו עליו תמיד.

לסיכום, חשיבותו של שעון רגשות:

- משמש לחבר בזמן שיחת פתיחה בתחילת פעילות

- כלי עזר לתמלול הרגשות. ילדים ש"לא מוצאים את המילים" יוכלו להיעזר ברגשות הכתובים ולבחור מתוכם.

- כלי שעוזר ביצירת קשר עם הילד. מחבר את הילד לעצמו וכך גם אליכם ועוזר במציאת שאלות מכוונות מדויקות יותר.

- כלי עזר לשיחה אישית עם ילד. באירועים ממוקדים כמו: ריב עם חבר, כשלון במבחן, אח חדש במשפחה וכדומה.

הכנת שעון רגשות:

ציוד: בריסטול A4 לכל ילד, מספרים, סיכה מתפצלת, דבק, פרצופי רגשות לכל ילד וילדה ([בקובץ זה יש החל מהעמוד השני פרצופי רגשות לרוב](#)). הנחיות איך להכין שעון מחוגים (אנחנו נדביק רגשות במקום מספרים) יש [כאן](#).

כדאי להכין דוגמא מראש. יש להראות לילדים את שלבי ההכנה בתחילת הפעילות.

יש הרבה רגשות בדפי הרגשות. אין צורך לשים את כולם בכל שעון רגשות. כל חניכה יבחרו אילו רגשות ירצו להדביק אצלם.

בזמן היצירה כדאי לדבר מהם הרגשות האלו, מה המשמעות שלהם, ומתי נעשה שימוש בשעון הרגשות.

