

משנכנס אדר – מרבים בשמחה...

שמחה – מהי?

" צפור שפותחת מדי בוקר את מגירת השמחה, השמחה נשפכת ממנה אל תוך גופו והאדם שלה שמח" ... (מיכל סנונית, מתוך: ציפור הנפש, הוצאת מסדה)

" עשרה שמות נקראה שמחה, אלו הם: ששון, שמחה, גילה, רינה, דיצה, פצחה, עליזה, חדווה, עליצה" (שיר השירים רבה, פרשה א')

רציונל

פורים הוא חג המזמן אפשרות להתייחס לרגש השמחה. יש אמנם ילדים שאינם שמחים בפורים (התחפושת מכבידה, מפחידה, מאולצת, חסרה), אך האווירה הכללית הקשורה במסורת של חג זה היא אווירה המנסה לזמן ביטויים (חיצוניים לפחות) של שמחה ואף מצווה אותנו לשמוח.

מה הוא רגש השמחה?

רגש השמחה הוא אחד מקשת הרגשות שהאדם חווה באופן טבעי במהלך חייו. רגש זה בא בעקבות התרחשויות פנימיות וניזון מתוך יחסי גומלין עם הסביבה. יש שמחות קטנות ורגעיות, ויש שמחות המשפיעות על האדם לאורך זמן. מבוגרים יכולים להעניק לילדים חוויות משמחות, ל"האיר" עבורם רגעים אלה ולהבנות עבורם סביבה המאפשרת ומעודדת ביטוי של רגש זה. ניתן לעזור לילדים להיות מודעים לרגש זה, ללמדם לזהות אותו בתוך עצמם, לחזק את השמחה הפנימית הטבעית המצויה בהם, וללמדם להעניק אותו גם לאחרים: **"עצם הנתינה היא השמחה הכי גדולה"** (הרב דסלר) רגש זה יכול ל"פרוץ" כתוצאה ממפגש עם גירויים חיצוניים כגון צפייה במופע מבדר, הופעה אומנותית, מתוך הקשבה למוזיקה, קריאת ספר או התבוננות בתמונה, ועוד... כמו כן, יכול רגש זה להתעורר בעקבות תחושה פנימית עמוקה של שמחת חיים שקשה לאתר את מקורה אך ניתן לראות את ביטוייה: חיוך, מצב רוח טוב, צחוק. רגש השמחה מתעורר גם בעקבות התנסויות חיוביות כמו: הצלחה, קבלת הערכה, אהבה ומאירועים משמחים שונים בחיים.

אילו מטרות ניתן להציב בטיפול בנושא רגש השמחה?

- לאפשר לתלמידים לחוות ולהביע שמחה
- לעצב סביבה חינוכית המאפשרת פינות משחק ופעילות יצירתית הקשורה לשמחה ולחג הפורים
- זיהוי וגילוי שמחה ביחסים בין אישיים

מה התרומה של פיתוח רגש השמחה לבריאות נפשית?

להומור ולשמחה תרומה משמעותית להפיכתם של החיים (גם אם הם קשים ומלאי סבל) לנעימים יותר. השמחה והאופטימיות יכולים להפוך את החיים לקלים יותר. אדיר כהן (1994) מציין בספרו "חיים בצחוק" כי "ההומור אינו מרפא את הכאב, פותר את הבעיה ומביא להחלמה מלאה, אך הוא מקל על ההתמודדות, מחזק את ה"אני" במאבקו בקשיים ומעניק לו פרח לשמח את יומו". בקרב אוכלוסיות הפגועות באופן מיוחד, ניתן להבנות סביבה המכוונת לזמן ביטויים של שמחה ובכך לטפח את הבריאות הנפשית.

באילו ערכים נעסוק?

1. היכולת לשמח את הזולת וההנאה שבנתינה
2. היכולת לבטא שמחה בלי לפגוע בזולת בשעת גילויי השמחה
3. היכולת לראות את הצד האופטימי וההומוריסטי במצבים שונים, גם כשהם קשים
4. השמחה כמאפשרת חוסן נפשי

איזה ידע עולם נקנה?

- נאפשר לילד לראות שיש ביטויי שמחה שונים בתרבויות שונות ואצל בני אדם שונים (טקסים, חגים, קרנבלים וכד')
- הבחנה בעוצמות וגורמי שמחה שונים
- טווח הרצף שבין שמחה לעצב וביטוייו (ממיתון לקיצוניות, מ"שחור " ל"לבן" ומה שביניהם).
- ביטויי השמחה בחגים השונים וייחודיות חג הפורים (מצוות השמחה)

אילו מושגים הקשורים לרגש השמחה ניתן להקנות?

שמחה, צחוק, עליז, מאושר, הנאה, הומור, חיוך, אופטימיות, נתינה ועוד..

אילו כישורים ומיומנויות ניתן לפתח במישור התוך אישי והבין אישי?

1. היכולת להכין ולתת משהו לזולת על מנת לשמחו (משלוח מנות, תרומה)
2. איתור והצגת רפרטואר התנהגותי ולשוני של ביטויי שמחה בפני הילד
3. הבחנה ורגישות למה שמשמח אותי ומה שמשמח את זולתי
4. פיתוח יכולת להיות קשוב לעיתוי מתאים של גילויי שמחה
5. תכנון, ציפייה ויצירת מצבים שיאפשרו את חוויית השמחה (ארגון יום הולדת, אירוח חבר, פיקניק, תכנון טיול, הכנת תחפושת וכד')
6. התנהלות והתנהגות באירועי שמחה (בר-מצווה, חתונות, ברית מילה ימי הולדת, מסיבת פורים וכד')

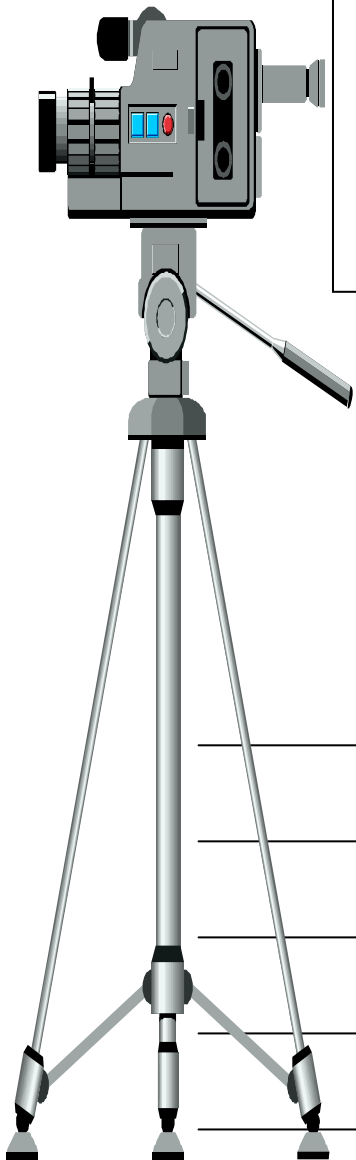
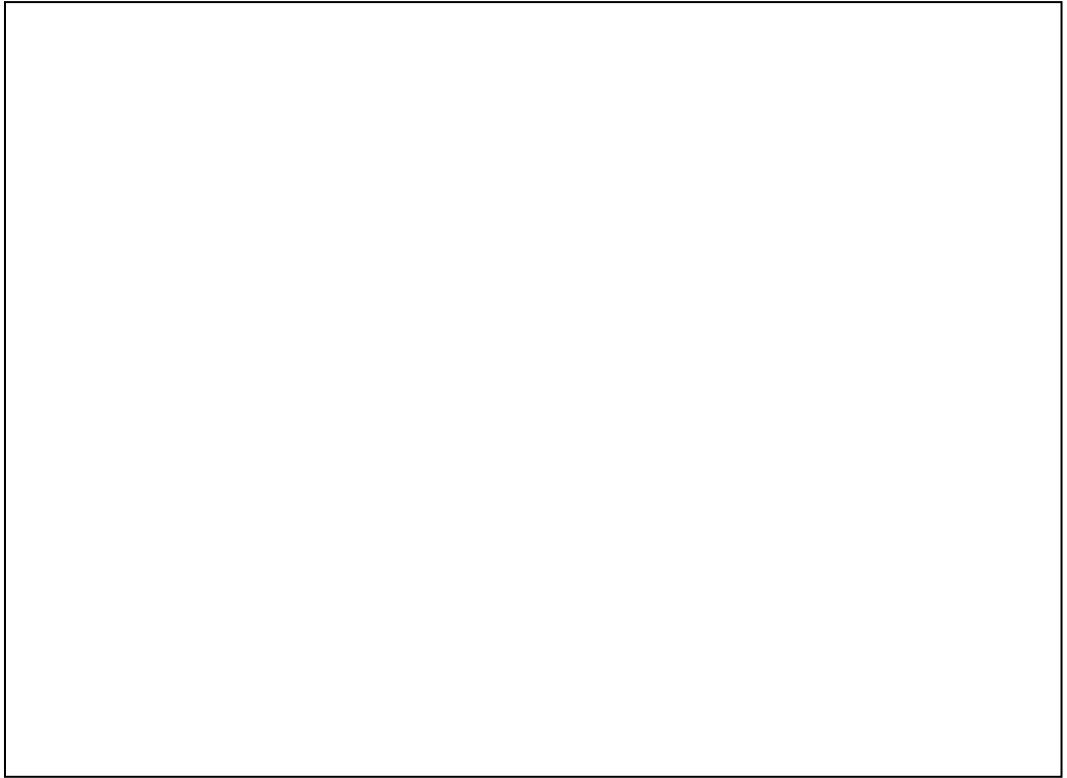
איזו סביבה חינוכית ופעילויות ניצור לביטויי השמחה?

- פינות ביטוי ויצירה באמצעים אומנותיים ודרמטיים.
- עיצוב סביבה "עליזה" באמצעות תמונות, מסכות, צלילים, ליצנים, תחפושות.
- "פינות נתינה" המאפשרות להכין מתנות והפתעות, הכנת רעשנים.
- לביטוי לשוני ניתן ליצור: "מחברת שמחה" להבעה בכתב, מחברת "שירים עליזים", "משחק הפרצופון", "אותי זה מצחיק", (ראה קלסר, מהי שמחה?)

"מחברת שמחה"

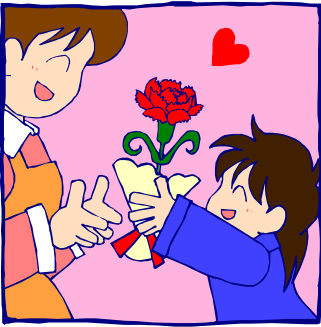


תמונה "שמחה"



אני מספר על התמונה

יש דברים הגורמים לי שמחה!

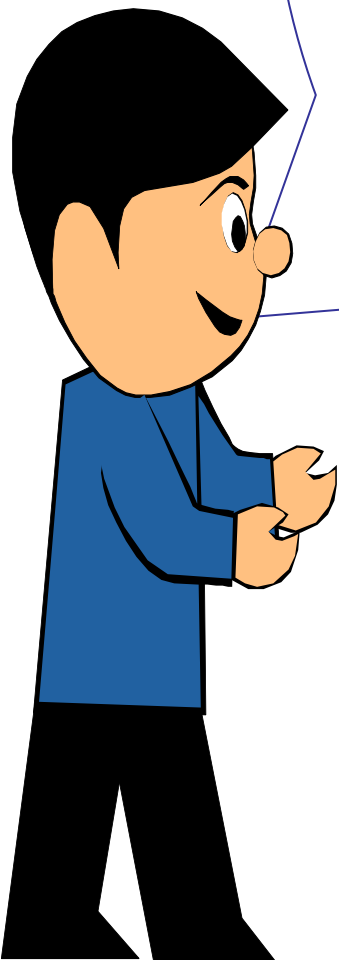


דברים שאני עושה למען אחר

דברים שלעיתים אחרים עושים
בשבילי.

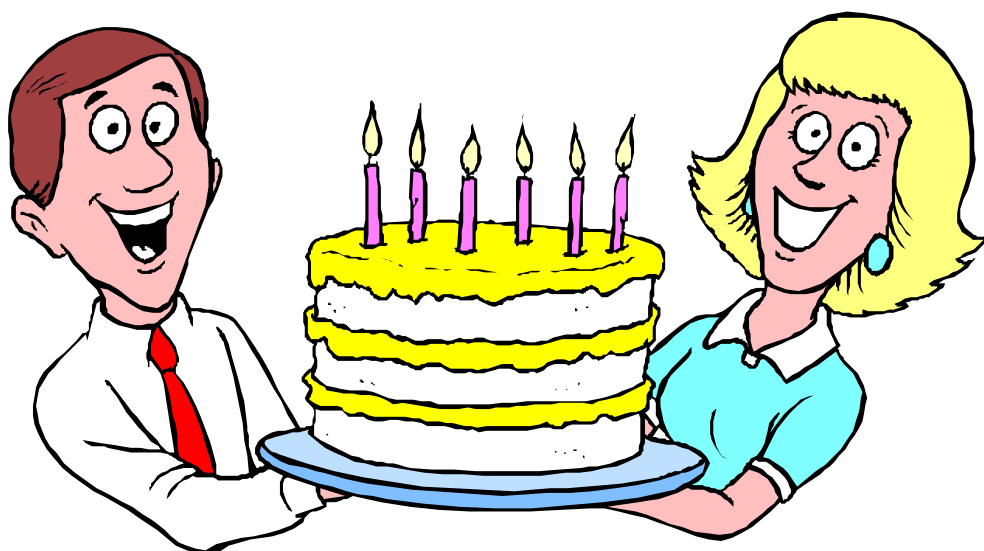


מילים משמחות!!!

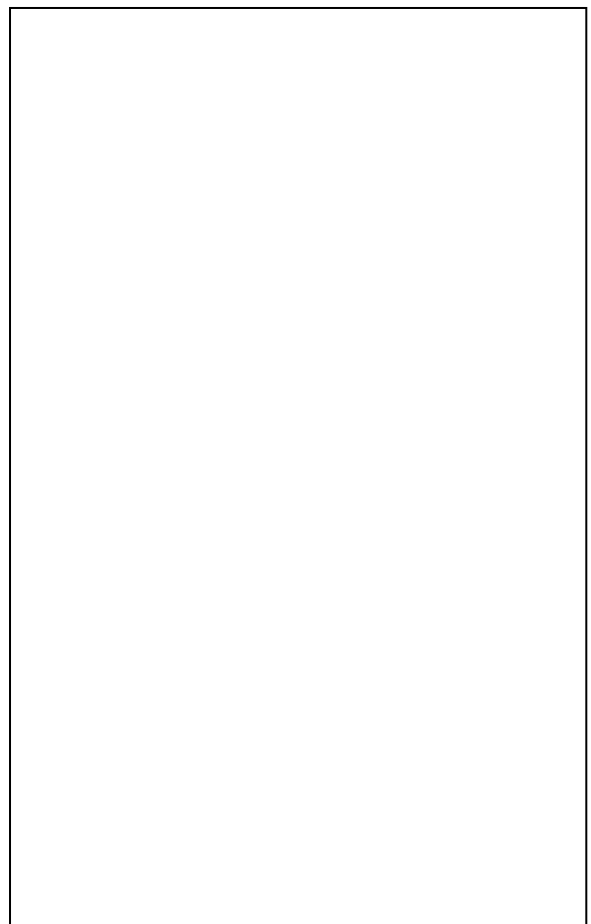


A large, empty speech bubble with a blue outline. Inside the bubble, there are ten horizontal black lines, providing a space for writing words.

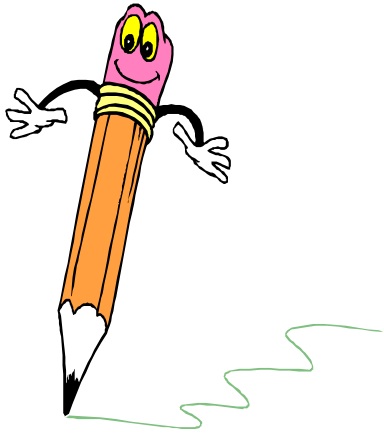
אירועים משמחים במשפחה.



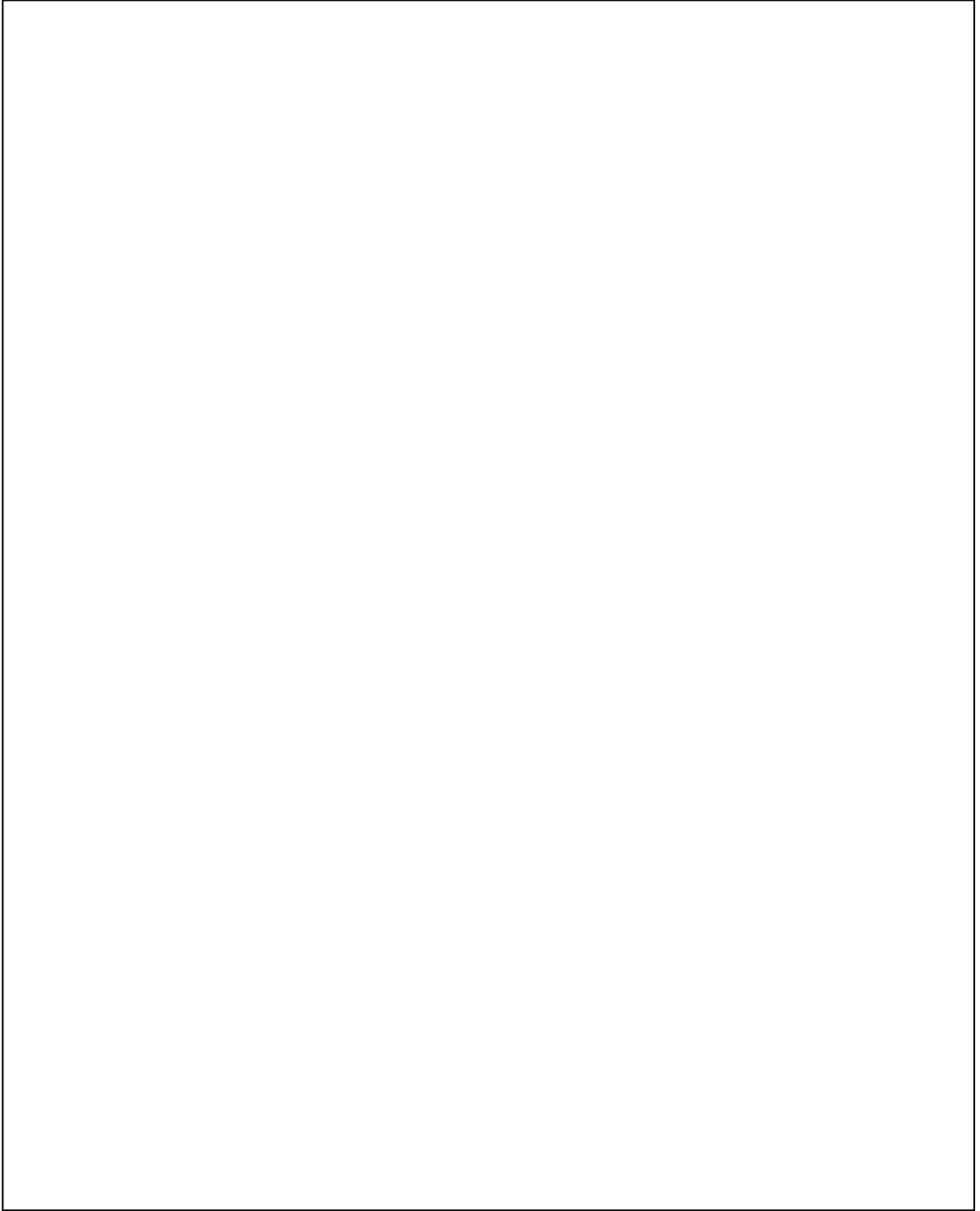
ביקרתי במקומות שמחים







ציור שמח!!





שיר שמח

הייתה לי פגישה משמחת

