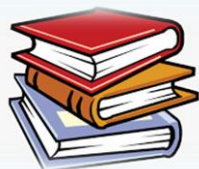


# שיח כוחות – לביה"ס

ספר שאהבתי לקרוא  
בתקופה הזו



הייתי רוצה לספר ש..

משחק שאהבתי לשחק  
בבית בתקופה  
האחרונה

החלום שלי הוא...

# שאלות כוחות – לביה"ס

מה למדתי על עצמי  
בזמן האחרון



מה אני רוצה לשמור  
מתקופת הקורונה

משהו טוב  
שקרה לי

אוכל שאהבתי שהכינו  
בתקופה האחרונה

# שאלות כוחות – לביה"ס

כשהיה לי קשה פניתי  
ל...

הצלחתי להתגבר  
כש...

משהו יצירתי  
שעשיתי בבית

מה המשפחה שלי  
אוהבת לעשות  
ביחד...

# שאלות כוחות – לביה"ס

ספורט שעשיתי  
לאחרונה



מישהו שעזרתי לו..

חבר/ה ששמרתי  
איתו/ה על קשר

עזרתי בבית ב...

# שאלות על כוחות – לביה"ס



ריב שהיה לי והצלחתי  
להתגבר



משהו כייפי שעשיתי  
בבית

# שיח רגשות – לביה"ס

היה לי קשה כש..



אני מרגיש/ה ש..

אני שמח/ה ש...



הכי עזר לי ש...

# שיח רגשות – לביה"ס

כעסתי ממש כש...



היה לי כיף ש..

הרגשתי טוב  
כש..

הכי התגעגעתי ל...

# שיח רגשות – לביה"ס

מדאיג אותי כש..



משהו שהיה לי חסר..

מלחיץ אותי ש...

התרגשתי כש...



# שיח רגשות – לביה"ס

ממה אני חושש/ת?



משמח אותי בחזרה  
לבית הספר ש...

במי אני יכול/ה להיעזר  
כשאצטרך?

מה יכול לעזור לי כעת?

# רעיונות לפעילויות

## המעודדות

### שיח רגשי ולכידות חברתית



# מד מצב רוח

כמו שמודדים חום גוף לפני שמגיעים לבית

הספר - כך מודדים מצב רוח 😊

- הכינו מד מצב רוח שבו הילד יכול לסמן מהו גובה מצב רוחו. הילדים יסמנו בכל יום את מצב רוחם על המד. בדרך זו הם יכולים לראות את השתנות מצב הרוח של עצמם. במידה ועשיתם עם הילדים פעילות מאוד מהנה, שלחו אותם לסמן על המד את מקומם. במידה והילדים חוו אירועים לא נעימים או חוויות של עצב וכעס, שוב שלחו את הילדים לסמן מהו מקומם על המד.
- עבור המבוגר, הסימון של הילד מאפשר לדעת כיצד הילד מרגיש או כיצד הוא תופס את הסיטואציה מבחינה רגשית.
- עבור הילד, המד מעודד מודעות לחוויה פנימית ולשינוי ברגשות. במהלך הזמן, הילדים מפנימים את הפעולה ומבצעים אותה גם ללא המד החיצוני, כלומר מתמקמים רגשית ביחס לאירועים שונים.



10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

# משחק ים יבשה ו... ימשה



- משחק ים יבשה מאפשר להסביר לילדים בצורה מוחשית את המעברים בין המצב של הסגר לבין מצב של שגרה.
- ים- מצב הבידוד והסגר. בתי הספר והגנים סגורים, נמצאים בבתים, החנויות סגורות, חוץ מהסופרים ובתי המרקחת. הרבה איסורים...
- יבשה- השגרה כפי שהכרנו לפני הקורונה. הכל פתוח ואפשרי.
- ימשה- זה שלב הביניים- השלב במשחק ים-יבשה בו רגל אחת בים ורגל שנייה ביבשה - שמזכיר את מה שקורה עכשיו. אנחנו חוזרים לגן/לביה"ס אבל: יש דברים שיישארו כמו קודם ויש נהלים חדשים שנתרגל אותם בעקבות המצב החדש על פי ההנחיות.
- חשוב להסביר לילדים מה יהיה דומה ומה שונה. למשל - איך יראה סדר היום, מי יהיה איתנו בקבוצה, איפה מותר לשחק ואיפה לא, איך שומרים על מרחק חברתי ואיך שומרים על ניקיון ...

# משחק לכידות חברתית (כולנו רקמה אנושית אחת...)



כל הילדים שהמשפט נכון עבורם שילכו לצד אחד של  
הכיתה/הגן:

הקבוצה כל הזמן משתנה לפי המשפטים... המטרה  
להרגיש שותפות בחוויות... :

צפו הרבה בחדשות...	התגעגעו לבית ספר/ לגן...	חלמו בלילה על הקורונה...
עלו במשקל בזמן הקורונה...	חגגו סדר בזום ...	התחרפנו בזמן הלמידה מרחוק ..
היה להם משעמם... .	גילו שיש כמה דברים נחמדים בתקופת הקורונה...	
עשו ספורט בבית...	חיכו שהמגפה תעלם...	

# מסע בדמיון



יתרונות השימוש בדמיון עם ילדים -

- דרך הדמיון, ילד לומד לפתור בעיות שנתקל בהן בעבר, ללא התסכול שאולי התלווה אליהן והוא לומד לתכנן כיצד לפתור בעיות שיתקל בהן בעתיד, ללא הלחץ שיש בשעת מעשה.
- דרך הדמיון, ילד מבטא את עולמו הפנימי וכך אתם יכולים לדעת מה מעסיק אותו, מה גורם לו לשמוח/ לפחד/ לחוש בטחון וכד'.
- דרך הדמיון ניתן לפתור בעיות במערכות יחסים עם בני גילו או מבוגרים.
- דרך הדמיון ניתן להקל אפילו על תסמינים של טראומות, חרדות והתקפי עצבים. רוב הטיפולים הפסיכולוגיים בילדים משתמשים בדמיון שלהם לריפוי הנפש המודעת והלא מודעת. גם מי שלא למד לטפל, יכול לעשות את הצעדים הבסיסיים מתוך אינטואיציה מורית / הורית והכרת הילד.

# המשך מסע בדמיון

לפני שנעבור לדוגמאות לשימוש בדמיון, ניתן כמה טיפים שיקלו על המימוש:

- הדרך הטובה ביותר להפוך דמיון למוחשי ומהנה, הוא ליישם אותו דרך כל החושים. לדוגמה, הנחו את הילדים לדמיין שהם בחופשה חלומית, דרך –
  - הראיה (צבעים, תפאורה, תחפושות, תאורה, טקסטים...),
  - השמיעה (פס קול מתאים מיו-טיוב, שירים שאתם שרים, צלילים שהילדים מפיקים מכלים שונים או בפה),
  - הריח (של מזון, של בשמים, חומרים, פרחים וצמחים, של ים/יער ועוד...),
  - הטעם (מזון המאפיין את סוג החופשה שבחרתם),
  - מישוש ומגע ( של הבגדים, של המים, של שמן עיסוי, של חומרי הגלם למזון, מגע עמוק או קל, שינויי טמפרטורה ועוד),
  - הקינסטטיקה/חוש התנועה (של האוניה במים, של הג'יפ על הגבעות, של הגוף במים).



# המשך מסע בדמיון

ועכשיו לביצוע:

הרבה משפחות רגילות לתכנן בתקופה זו פעילות מחוץ לבית וליהנות מהחגיגות ומהקלילות של תחילת האביב. אז מה עושים השנה? מדמיינים...

1. יציאה לבית מלון – חלוקת תפקידים (פקיד קבלה, חדרנים, עובדי חדר אוכל, ספורט בחדר כושר, יוגה, פעילות בלונים, ליצן או כוכב ילדים וכד'). דאגו לפינוקים בחדרים, דפי מידע לגבי שעות פתיחת חדר אוכל והגשת ארוחות.

2. שיט באונייה - כולל פס קול של ים, דולפינים, מנוע, ניפוח סירת גומי וכד'.

3. קמפינג – דמיינו את הנסיעה, בנו אוהל, ניתן לתלות ערסל... אפשר לבקש מהילדים להחליט על מספר יעדים אליהם היו רוצים לנסוע. ואז כל הקבוצה מתארגנת למסע החל באריזה ותכנון הטיול.

ואז לברר מה מיוחד במקום אליו בחרנו לנסוע. איזה מאכלים יש במקום. איך הלבוש המסורתי נראה... תהנו 😊



לכל אחד מאיתנו סגנונות שונים ומגוונים של התמודדות. (מודל גש"ר מאח"ד - גופני, שכלי, רגשי, מערכת אמונות, חברה, דמיון).

למדתי שכאשר שאני דואג או פוחד  
מה שהכי עוזר לי זה..

- חיבוק מבן משפחה
- לדבר או לצחוק עם חברים
- לחשוב על משהו נעים/ טוב/  
מצחיק / משמח
- לראות תוכנית טלוויזיה או לקרוא  
ספר שאני אוהב
- להרגיע את עצמי בעזרת ההיגיון  
("זה לא נורא, אני יודע מה לעשות  
כדי לשמור על הבריאות שלי")
- לפרוק את המתח בפעילות גופנית  
– לרוץ/ לשחק כדורגל/ כדורסל/  
להשתולל
- לדבר עם חברים בטלפון או  
בווטסאפ
- לספר למישהו מה אני מרגיש או  
לכתוב את מה שאני מרגיש
- להתפלל
- להשתמש בדמיון – למשל : לדמיין  
את הטיול שניסע אליו אחרי שהכל  
יסתיים
- לצחוק בעצמי על המצב ולהתבדח  
עליו
- להיות במקום שאני מרגיש בו  
בטוח
- לנסות להתרכז בדברים אחרים  
למשל לצייר או לנגן
- לאכול משהו טעים
- להיזכר בדברים שכבר התגברתי  
עליהם בעבר



## חיזוק התמודדות גופנית:

### תרגיל בועות הסבון – נשימה מווסתת

כל ילד מקבל מכל עם מי סבון כדי להפריח בועות סבון. ומנסה לעשות בועות יפות וגדולות.



שלושה כללים לנשימה מאוזנת:

- הכנסת אוויר עמוקה מעט מהרגיל
- הוצאת אוויר איטית,
- נשימה בקצב קבוע