

חוברת תוכן להורים ולאנשי חינוך להתמודדות עם המצב הביטחוני



שרות פסיכולוגי
חינוכי- התפתחותי
עיריית רעננה



טל כהן דמארי- פסיכולוגית התפתחותית בהתמחות

אנחנו נמצאים באירוע מורכב ומתמשך, שקשה לתת לו מילים לפעמים. הימים האחרונים מלווים בדאגה ובחוסר וודאות ואנו נתונים בפני התמודדות כפולה- התמודדות ברמה האישית עם הלחץ שאנו חווים והתמודדות מול הילדים והצורך לטפל בהם ואולי גם בלחץ שלהם.

לכן חשוב לזהות מה מרגיע אותנו, מה עוזר לנו ומה מאפשר לנו להמשיך בעשייה, לצד הלגיטימציה להביע קושי ורגשות קשים.

במצבי חירום הורים הם סוכני בריאות הנפש החשובים ביותר עבור ילדיהם. ככל שההורה ינסה לשמור על מצב רגשי מאוזן ורגוע, כך זה יקרין לילדו.

איך עושים את זה? דרך כלים, תמיכה וייעוץ.

מה יעזור לי כהורה? ולנו כמשפחה?

עשייה

ותחושת מסוגלות

קשר,

חיבור וקהילתיות

שיתוף ברגש
וחמלה עצמית

תקווה

חשבו אתם:
מה עוזר לכם?

מינון צריכת
חדשות

ניסיון לייצר
שגרה

תוכלו למצוא בחוברת רעיונות, תכנים וכלים שיסייעו לכם לחזק את כל אלו.

תוכן עניינים

מה אני צריכ/ה?



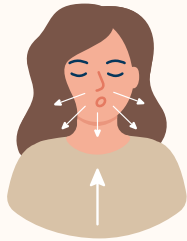
תיווך המצב לילדים

חשיבות תיווך המצב הבטחוני לילדים, כללי אצבע בשיח מול ילדים.



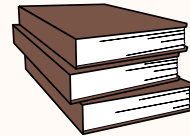
להורים

מה יעזור לי כהורה?



ארגז כלים לויסות

טכניקות הרגעה להורים וילדים



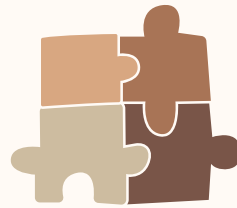
סיפורים חברתיים וסרטונים

מקבץ סיפורים חברתיים וסרטוני וידאו להנגשה עבור ילדים



סיוע

הפניות למרכזי תמיכה מקצועיים



פעילויות ותכנים לילדים מהבית

פעילויות ועוגנים

התוכן הכתוב מיועד לילדים בגיל הרך ובבית הספר היסודי, הורים ומחנכים. הוא אינו מיועד לילדים שחוו טראומה קשה במהלך אירועי המלחמה. במקרה כזה, מומלץ לפנות לגרמי סיוע מוסמכים.

 @talcohen_psychologist

פסיכולוגית התפתחותית בהתמחות

חשיבות השיחה עם ילדים

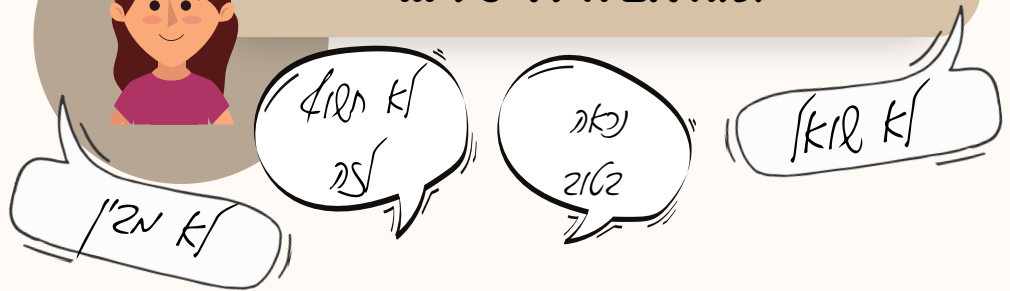


למה צריך להסביר לילדים על המצב?

אי אפשר להחביא את המלחמה. ילדים רואים ומרגישים יותר ממה שאנחנו חושבים. הם קולטים את הבעות הפנים שלנו, את תנועות הגוף, את האווירה בבית, שומעים את השיחות וככל הנראה לא יכולים להתחמק מרעש האזעקות.



ומה אם הילד שלי...



נרצה לשתף בכל זאת

חוסר הידיעה והתחושה שאין הסבר למה שמתרחש, עלולה להשאיר ילדים בתחושת בדידות או בלבול, שלא תמיד אנו מודעים לה. לעיתים התשובות שהם מוצאים בדמיונם או בחוץ עלולות להיות מבהילות יותר.

אנו רוצים לקחת את השליטה ככל האפשר אלינו

ולהעביר מסר לילדים

שאנחנו גורם אמין שניתן לפנות אליו ולקבל בהירות וביטחון.

איך להתחיל להסביר?

**התיווך והשיח עם ילדים חלוי בגיל, בתאפייני הילד
ובמידת החשיפה שלו למצב.**

לפעמים קשה לנו למצוא מילים, בוודאי במציאות בלתי נתפסת כמו זו שאנו נמצאים בה כעת. לכן, היעזרו במדריך שיוכל לספק כלים והצעות לרעיונות לשיח עם ילדים.

זכרו! אתם יודעים איך לדבר עם ילדכם.
אין צורך להיאחז בנוסח הספציפי המדויק.
החשיבות הגדולה ביותר קשורה לאופן שבו אתם כהורים
מעבירים את המסר - בקשר עין, במגע ובביטחון.
נסו לשדר אווירה רגועה ככל הניתן.

יש לכם כאן כלים

סיפורים חברתיים וסרטונים מונגשים



הנוכחות שלכם בזמן
הקראת הסיפור או הצפייה
היא חשובה

שיח פשוט בזמן רגיעה

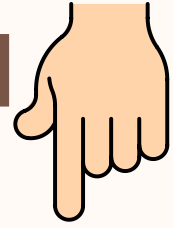


העזרו בכללי האצבע
ובקישורים בהמשך
החוברת

מעבר למילון מונחים
של עמותת גושן

כללי אצבע בשיח

מול ילדים



הישארו נאמנים לאמת, אך הימנעו מכירוש יתר.
הציגו את האמת בשפה תמציתית, פשוטה ומותאמת.

לצד שיתוך באמת, הוסיפו אמירות מחזקות.
לצד שיח, קשה ככל שיהיה, הוסיפו מילים של ביטחון ומוגנות.

שאלו את הילד שאלות תוך כדי השיחה.
נסו לשאול את ילדכם שאלות, ליצור שיח ולתת להם לכוון אתכם.
"מה אתה יודע על זה?", "מה אתה חושב?"

נסו לתת מקום לרגשות שעולים.
כל רגש הוא לגיטימי. הוסיפו שפה רגשית לשיח.  מצורף בהמשך
קובץ רגשות.

נסו לייצר אווירה בטוחה ונעימה.
נסו להשאר רגועים, השתמשו בקשר עין, במגע ובחיבוקים.

אתם לא חייבים לדעת הכל.
לא תמיד יש לנו תשובות. זה בסדר להעביר מסר שגם אנחנו
עסוקים בשאלה, אבל יכולים להאחז במה שאנחנו כן יודעים.

1

2

3

4

5

6

סיפורים חברתיים

סיפורים קצרים שנותנים מילים
והכוונה לשיח עם ילדים צעירים



ישראל במלחמה

סיפור לילדים צעירים
על המצב בישראל



אזעקה

סיפור לקטנטנים
על האזעקה
בשילוב כלים ומשחקיות



זה בסדר לפחד

סיפור על רגשות
בשילוב כלים לרגיעה



תילואים

תייווך לילדים שאבא/אמא
יצאו למילואים

למאגר סיפורים חברתיים-

"פיטפוטים"

קישורים לסרטונים

הסברים לילדים בגילאים שונים



סרטון מונגש
לילדים שתמינים



חדשות מונגשות
לילדים



קוגומלו וקופיקו
על האזעקה- לקטנטנים



זמן מלחמה
הסבר לילדים צעירים




מילון מונחים לילדים


עמותת גושן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©




מה זה אזעקה

רעש חזק עם צליל מיוחד שאומר לנו שעכשיו צריך ללכת יחד לממ"ד / מרחב מוגן. 


רעש חזק עם צליל מיוחד שמסמן לנו שעכשיו יש טילים וצריכים ללכת יחד לממ"ד / מרחב מוגן ששומר עלינו. 

רעש עם צליל עולה ויורד שמופעל כשירים עלינו טילים. כששומעים אותו צריך ללכת לממ"ד או למרחב מוגן. 

תוכלו להתנסות עם הילדה בחוויה של משך הזמן שיש לכם לכניסה לממ"ד בזמן רגוע, על ידי טיימר למשל. 





הסבר בסיסי  הסבר ביניים  הסבר מתקדם  הערה כללית 

בחרו את ההסבר המתאים למשפחה שלכם, ולרמת ההבנה של הילדים והילדות. 



מה זה טילים, רקטות

האויבים של ישראל לפעמים שולחים לכאן דברים שנקראים טילים או רקטות. יש לנו "כיפת ברזל" שהורסת את הטיילים האלה כדי שלא יפלו עלינו. 

המחבלים/חמאס יורים עלינו טילים/רקטות. לצבא שלנו יש מערכת שנקראת "כיפת ברזל" והיא הורסת את הטיילים שלהם כך שהם לא יוכלו לפגוע בנו. 

מילון מונחים לילדים

עמותת גושן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©



מה זה מרחב מוגן, ממ"ד

חדר מיוחד בתוך הבית/מחוץ לבית שבו הטילים לא יכולים לפגוע. כשנשמעת אזעקה- אנחנו צריכים להיכנס במהירות ובזהירות למרחב המוגן, ושם נהיה בטוחים עד שכבר לא יהיו טילים.



חדר מיוחד בבית/מחוץ לבית הבנוי חזק יותר משאר הבית, עם קירות מבטון, ודלתות וחלונות מיוחדים, שמגן מפני הנזק שטילים יכולים לעשות. כשנשמעת אזעקה- צריך להיכנס במהירות ובזהירות למרחב המוגן ולחכות שם עד שתסתיים התקפת הטילים.



מה זה מילואים, צו 8

אבא או אמא יצאו לעזור עם עוד חיילים וחיילות לאנשים שצריכים עזרה ולשמור עלינו.



אבא או אמא שלנו חייל/חיילת והוא או היא יצאו עם עוד חיילים לעזור לאנשים שצריכים עזרה. כמו שאבא או אמא יוצאים כל יום לעבודה, הפעם הם לא יצאו לעבודה אלא הלכו לצבא.



יש בדרום/צפון עכשיו טילים ויריות והאנשים שם צריכים שהצבא יעזור להם. היחידה של אבא או אמא, שזה הם והחברים שלהם, הולכים לעזור להם. יש להם את מה שצריך כדי לשמור עליהם (אפשר להוסיף: טנק חזק/אפוד/נשק) והם התאמנו לזה. הם לא תמיד יהיו זמינים ואנחנו כולנו חושבים עליהם ומחכים שיחזרו מהר ובשלום.



אם שואלים מתי ההורה יתחזור, אפשר לענות שאבא או אמא לא יישנו בבית ויודיעו לנו מתי הם יחזרו או יבואו לבקר. אפשר לדבר על הגעגוע. אפשר להציע לילדים או הילדות הקטנים לצייר להורה ציור, להקליט מסר שאפשר יהיה לשלוח ועוד.



הסבר בסיסי  הסבר ביניים  הסבר מתקדם  הערה כללית 

בחרו את ההסבר שמתאים למשפחה שלכם, ולרמת ההבנה של הילדים והילדות.

מילון מונחים לילדים

עמותת גושן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©



מה זה גדר

מסביב לבית, לגן, ליישוב ולמדינה יש גדר. בעצם הגדר שומרת על מי שבפנים, שלא ייכנסו פנימה אנשים שלא צריכים להיכנס.



מסביב לכל בית, גן או בית ספר, יישוב ומדינה יש גדר שבדרך כלל שומרת על מי שבפנים שלא ייכנסו פנימה אנשים שלא צריכים להיכנס. הפעם המחבלים הצליחו לעבור את הגדר ולהיכנס לחלק מישראל ועכשיו החיילים שלנו עסוקים בלתפוס אותם ולשמור יותר חזק על הגדר כדי שזה לא יקרה שוב.



בינינו לבין עזה יש גדר שהיא בעצם הגבול שלנו שמונע מעבר מעזה לשטח שלנו. יש שם שומרים ומצלמות ותצפיתניות. האירוע שקרה בשבת בבוקר הוא חריג, ובו הצליחו לתקוף את כל אמצעי השמירה ולעבור את הגדר. עכשיו מתקנים את הגדר וצה"ל שומר עליה יותר.



מה זה נעדרים

אנשים שלא הצליחו למצוא איפה הם מאז המלחמה, ועדיין מחפשים אותם.



אנשים שאנחנו לא יודעים איפה הם, והם לא יכולים להתקשר. כולנו דואגים להם ויש המון אנשים עכשיו שמחפשים אותם.



אנשים שאנחנו לא יודעים איפה ומה קרה להם. יכול להיות שהם בסדר ויכול להיות שקרה להם משהו. הם לא יכולים להתקשר וזה קשה לא לדעת. כולנו דואגים להם ויש המון אנשים עכשיו שמחפשים אותם.



אנשים שאנחנו לא יודעים איפה ומה קרה להם. יכול להיות שהם בסדר ויכול להיות שהם מתים או פצועים או שבויים. הם לא יכולים להתקשר וזה קשה לא לדעת. כולנו דואגים להם ויש המון אנשים עכשיו שמחפשים אותם.



הסבר מתקדם +



הסבר מתקדם



הסבר ביניים



הסבר בסיסי



מילון מונחים לילדים

עמותת גושן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©



מה זה מחבלים, חמאס

אויבים של ישראל שרוצים לעשות רע לאנשים שגרים בישראל. אנחנו עכשיו נלחמים בהם כדי להגן על עצמנו.



אויבים של ישראל ששייכים לארגון טרור ונלחמים בנו באופן לא מוסרי ואכזרי. אנחנו עכשיו נלחמים בהם כדי להגן על עצמנו. יחד איתנו כל העולם נאבק בהם, ותומך בנו מולם.



מה זה עזה

המקום שממנו באים האויבים של ישראל.



עיר מחוץ לישראל, שיש בה גם מחבלים/אויבים של ישראל (אפשר להראות על מפה או ציור אם זה מתאים).



ליד ישראל יש מקום שקוראים לו עזה, ויש לנו גבול איתו, וממנו באים מחבלים של החמאס או הג'יהאד ויורים טילים. אם הילד או הילדה שואלים, אפשר להגיד שלשם הם לקחו את האנשים שהם חטפו וכעת הם מסתתרים שם.



מילון מונחים לילדים

עמותת חוסן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©



מה זה נצורים

אנשים שכרגע לא יכולים לצאת מהבית או מהממ"ד או מהיישוב, כי יש שם מחבלים וזה מסוכן.



מה זה שבויים, חטופים

אנשים שהאויבים של ישראל/המחבלים תפסו אותם, והם אצלם בינתיים. אנחנו מנסים להחזיר אותם הביתה.



אנשים טובים שהאויבים שלנו לקחו אותם אליהם והם לא יכולים לחזור אפילו אם הם ממש רוצים. אנחנו דואגים להם ולא יודעים אם ומתי נפגוש אותם שוב אבל אנחנו, יחד עם הרבה מאד אנשים, עושים הכל כדי להחזיר אותם הביתה.



אנשים שהמחבלים חטפו לעזה ואנחנו דואגים להם ועושים הכל כדי להחזיר אותם הביתה. לפעמים יש משא ומתן על התנאים ומה צריך לתת לחמאס בתמורה כדי ישחררו אותם. היו כבר מקרים של שבויים שחזרו הביתה כמו גלעד שליט, וזה יכול לקחת הרבה זמן.



מה זה חללים

אנשים שמתו במלחמה ועכשיו הם בלב ובזיכרונות שלנו.



כשמישהו מת במלחמה, קוראים לו חלל. יש בית קברות מיוחד לחיילים וחיילות. עכשיו הם בלב ובזיכרונות שלנו.





מילון מונחים לילדים

עמותת חוסן בשיתוף פרופ' תרצה יואלס ©




מה זה חללים


אנשים שמתו במלחמה ועכשיו הם בלב ובזיכרונות שלנו. 

כשמישהו מת במלחמה, קוראים לו חלל. יש בית קברות מיוחד לחיילים וחיילות. עכשיו הם בלב ובזכרונות שלנו. 




מה זה לוויה


כשמישהו מת, הגוף שלו כבר לא מרגיש כלום ושמים אותו באדמה, במקום מיוחד שנקרא בית קברות. 

בהלוויה, האנשים שאהבו את מי שמתה הולכים למקום שקוראים לו בית קברות / בית עלמין ונפרדים. הגוף של מי שמתה כבר לא מרגיש כלום, אז שמים אותו באדמה ונפרדים. הנשמה, שזה כל מה אותם אנשים שמתו חשבו והרגישו ואהבו, נשארת בלב ובזכרון שלנו. 



מה זה לשבת שבעה

אחרי שאדם מת, המשפחה שלו או שלה נשארת בבית במשך שבוע כדי להיפרד יחד. 

אחרי שאדם מת, המשפחה שלו או שלה נשארת בבית במשך שבוע, ולבית באים חברים כדי לבקר ולספר ביחד סיפורים ולהמשיך לזכור אותו או אותה. בחלק מהזמן יהיו סיפורים עצובים ואנשים יבכו, כי מתגעגעים לאלו שנפטרו/נהרגו/מתו, אבל בחלק מהזמן אפשר גם להיזכר דווקא בסיפורים המצחיקים ומותר גם לצחוק. 



ארגז כלים רגשי



שימוש בערוצי ויסות

לילדים ולמבוגרים



שבניקת התקרקעות

לילדים ולמבוגרים



מינדפולנס לילדים



תרגול נשימות לילדים



מה יעזור לי להירגע?

לילדים צעירים



מה אני מרגיש/ה?



התערבות בזמן חירום



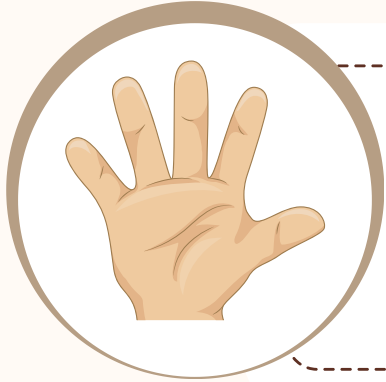
תוקדי שליטה



הכחתת סטרים

מודל גשי"ד מאחד - מולי להד ומיקי דורון

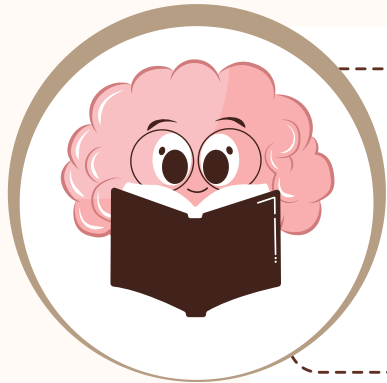
לכל אחד מאיתנו, מבוגרים וילדים, יש ערוצים שזמינים לנו בהתמודדות עם לחץ.



גוף

אנחנו יודעים שאוף ונפש מתקשרים אחד עם השני. נסו:

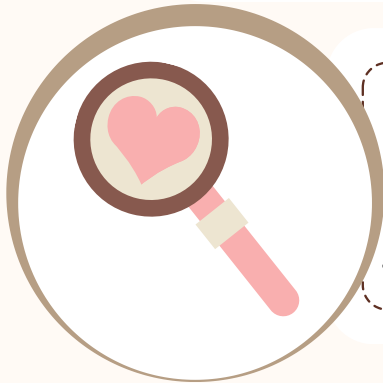
- אמבטיות נעימות
- מגע ועיסוי
- להריח שמן אתרי
- לרקוד עם מוזיקה
- להתנדנד
- להזיז את הגוף



שכל

לחלקנו עוזר לעבוד עם ערוץ החשיבה והקוגניציה.

- יצירת רשימות
- למידה
- חיפוש פתרונות
- הפצת ידע



רגש

אנו רוצים לעבוד עם הרגשות שמתעוררים בנו.

שפה רגשית ועבודת הכלה של רגשות קשים.



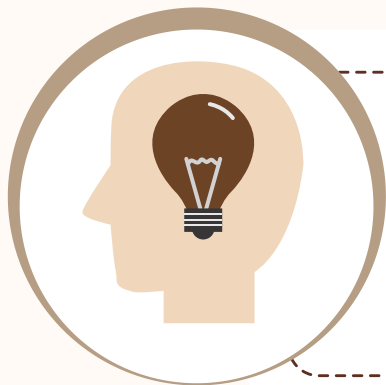
חברים ומשפחה

שיתוף חברתי, הישענות, שיה
תמיכה הדדית ושימוש בקהילתיות.



אמונה

אמונה לא חייבת להיות רק בפן הדתי.
בחיילי צה"ל, בכוח עליון, בגורם שמפיח
בנו תקווה ואופטימיות.



דימיון

שימוש בדימיון מסייע לילדים, אך מתאים גם למבוגרים.

- פנטזיה
- מדיטציה
- דימיון מודרך
- משחק

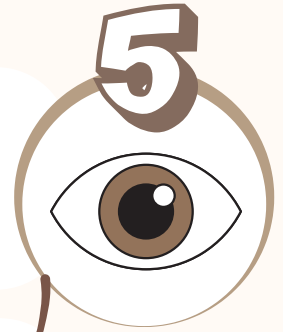
נסו לזהות:

**מהו הערוץ או הערוצים שמסייעים לכם?
מה מסייע לילדכם?**

טכניקה

1-2-3-4-5

להתקרות



שימו לב לחמישה דברים
שאתם יכולים לראות
חפצים בחדר, עצמים, צללים וכדומה.



שימו לב לארבעה דברים
שאתם יכולים לחוש
מגע הכסא, הבגדים, מרקמים שונים ועוד.



שימו לב לשלושה דברים
שאתם יכולים לשמוע
קולות אנשים, צליל הרכבים, תקתוק השעון, צלילי טבע



שימו לב לשני דברים
שאתם יכולים להריח
שימו לב לריחות מסביב ונסו להריח ריחות שאתם אוהבים



שימו לדבר אחד
שאתם יכולים לטעום
שימו לב אם נשאר לכם טעם בפה מארוחה קודמת
נסו לטעום מאכל או סוכריה שאתם אוהבים

מה יש בטכניקה?

היא מסייעת לנו להתמקד ברגע הנוכחי בו אנו נמצאים,
במקום ברגשות או במחשבות מטרידים בזמן סטרס.

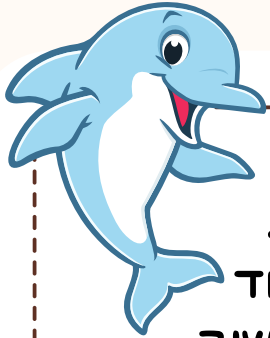
חשוב לתרגל את הטכניקה בזמן רוגע.
אפשר להפוך את התרגיל למשחק משפחתי.



תיינדפולנס

לילדים

מתוך המרכז לוויסות רגשי, שלי זאנטקרן



חיך הזרם

ספרו לילד על החיות שיש להן חיוכים מיוחדים כמו דולפינים. בקשו ממנו לדמיין את החיות האלה ולדמות את החיך המיוחד שלהן בעזרת פניו. לאחר מכן, בקשו לשים את ידו על הלב ולחשוב על מצבים נעימים או דברים שמחים. כשירגיש שהוא מחיך מהלב, הוא יוכל להרגיש יותר רגוע.

תרגול התמודדות עם רגשות לא נעימים

בקשו מילדכם לדמיין שהוא מתרגש ממה שהוא חיובי- כמו ללמוד דבר חדש, לקבל מחמאה או לפגוש חברים. הנחו אותו לחשוב על רגשות חיוביים כמו התרגשות, סקרנות ושמחה ולהביא את התחושות החיוביות אל תוך המציאות. הנחו אותו לחבק את הרגש החיובי שעולה בו ולחבק את עצמו.

תרגול התרגשות חיובית

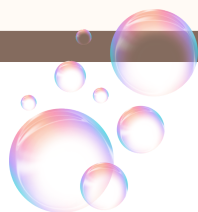
בקשו מילדכם לתאר רגשות שליליים שהוא מרגיש כמו עצב, חוסר וודאות או חרדה. לאחר מכן, בקשו ממנו לדמיין שהוא משחרר את הרגשות הלא נעימים דרך משחקי תנועה, כמו לצוד דמויות רעות או לזרוק אותן לים. כאשר הילדים מתרגלים התמודדות עם רגשות לא נעימים בצורה יצירתית ופיזית, הם לומדים איך להרגיע עצמם.

מסר להורים

טכניקות מסוג זה לא תמיד פשוטות ליישום עבור ילדים צעירים. טבעי שילדכם לא יצליח לתרגל חלק מהרעיונות המוצעים כאן. ודאו שאתם מתרגלים בזמן רגיעה וכשאתם פנויים לכך. גם אם תצליחו לתרגל חלק קטן מהרעיונות המוצעים, זה עשוי להספיק.



טכניקות נשימה לילדים



הפרחת בועות סבון

הפרחת הבועות מאפשרת לילדים לתרגל נשימה מלאה, איטית וממוקדת שמעודדת את הגוף להירגע.

הנחו את הילד לקחת נשימה, להחזיק את האוויר ל-4 שניות ואז לנשוף אותו לאט לאט תוך כדי שמנסה לייצר בועות סבון גדולות. ככל שהנשימה תהיה איטית יותר וממוקדת כך בועות הסבון יהיו גדולות יותר ומרגיעות יותר.

2

**להוציא בנשימה
כאילו
רוצה לכבות עוגה
עם נרות**



נשימת פרח ונר

1

**לקחת שאיפה
כאילו
רוצה להריח פרח
נעים**



סרטון לתרגול טכניקות נשימה

© יוגיפלצת- יוגה לילדים





מה יעזור לי להירגע?

לנשום



לחבק / לדאוג לבובה שלי



חיבוק



להשתולל ביחד ולקפוץ



לשתף או לחשוב ביחד מה אני מרגיש?



לשחק ביחד



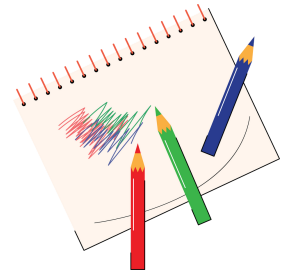
לשיר



לרקוד



לצייר



להתקלח



לשתות מים



מגע ולחיצות נשימות





מה יעזור לי להירגע?

פלסטלינה



להתקשר

ל _____



לרוץ



בוטות

סבון

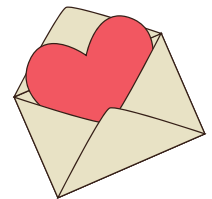


מוזיקה



לכתוב מכתב

עם _____ ל _____



לעזור במטבח



לשאוג כמו

אריה



**להתחפש /
לעשות הצגה**



**תנו לילד להציע
דעיון**

**לזכור
שיעבוד**



**להריח ריח
נעים**



מה אני מרגיש/ה?



התערבות בזמן חירום

מודל מעשה-די"ר משה פרחי

ה בניית
רצף
האירועים

שאלות
מחייבות
חשיבה

עידוד
לפעילות
יעילה

תחויבות

התערבות	איך זה יכול להראות?
תחויבות סיוע לתחושת הבדידות	אני כאן איתך, עד שהאירוע לא מסתיים אני לא עוזב אותך, אני לא הולך לשום מקום, יש כאן עוד הרבה חברים ביחד איתנו
עידוד לפעילות סיוע במצב של חוסר אונים	תביא לך מים, תבחר אם מים מהברז או מהמקרר, תגיד לי מה הדבר הכי פשוט שאתה כן מסוגל לעשות
שאלות מחייבות מחשבה סיוע בהצפה רגשית	איך קוראים לך? כמה זמן אתה נמצא כאן? היה איתך עוד מישהו? איפה נמצא המרחב, המוגן הכי קרוב אלייך?
הבניית רצף האירועים והדגשת סיום האירוע סיוע בעת בלבול	הדגשה שהאירוע הסתיים ותכנון העתיד קרוב מאד, הבנייה של המתערב כאן: קודם הייתה אזעקה, עכשיו נכנסנו למקלט, נמתין 5 דקות ונצא.

מה לא בשליטה שלי?

המצב הביטחוני

במה אני יכול/ה לשלוט

מזג האוויר

ניסיון לנהל את
הרגשות שלי

המעשים שלי

מצב הרוח שלי

המחשבות שלי

דעות של
אחרים

המילים שלי

במה אצפה

הפעולות שאני עושה

רגשות
של אחרים

האוכל שאני אוכל/ת

הבגדים שאני
שאלבש

מעשים של
אחרים

אסונות



שימו

**צריכה גבוהה של חדשות
וחשיפה לתכנים קשים ברשת**

רק מדגישים את אובדן השליטה

יש לנו אשליה שעדכון מספק לנו שליטה.

בפועל, אצל רובנו הצריכה רק מגבירה

את החרדה ואת אובדן השליטה.

נסו למנן את כמות ואופי הצריכה שלכם, ובוודאי את זו של ילדכם.

פרקטיקה: שוגנים מווסתים

נוכחות ועשייה משותפת

ארוחה משותפת
עבודה משותפת
במטבח
צפייה בסרט משימות מושתפות



מגע

חיבוק ארוך
עיסוי
סבתא בשילה דיסה

התכרבלות במיטה



תנועה

יגה קפיצות נדנד
טרמפולינה
ריקוד
גלגול
מחחק בכדור
יציאה לטבע



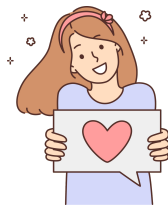
דימיון

משחק דימיון מודרך
פנטזיה
הצגה
משחק דימיון כגיבור על



הודיה

לכתוב דברים שאני מודה עליהם
לחשוב על 3 דברים עם הילד



חומרים

סליים בצק חול
פלסטלינה קצף קינטי
מר גמיש



רגשות

שיח על רגשות
ניסיון לחשוב- מה אני מרגיש?
מה הילד שלי מרגיש?



שגרה

ניסיון לייצר לוז יומי
ועוגנים שיש לנו שליטה
לינק



מים

אמבטיה
משחק במים





פעילויות לילדים מהבית

- משחקי תחפושות ומשחקי תפקידים ממה שיש בבית.
- הקמת אוהל "מחנה" עם שמיכות, פנסים, משחקים ואוכל.
- משחקי דימיון- פתיחת בית קפה בזמן ארוחת הבוקר או מסעדה וחלוקת תפקידים לילדים.
- תחרות טעימות- מכסים את העיניים וצריכים לנחש איזה מאכלים/ משקאות אנחנו שותים (לעבודה מווסתת עם חושים).
- בצק מלח/סליים שאפשר להכין בבית לעבודה חושית.
- משחקי מים שתורמים לרוגע ולויסות.
- מוזיקה ותחרות ריקודים.
- לקרוא סיפורים, לשחק משחקי קופסה.
- יוגה חיות לילדים ביוטיוב.
- מסלול מכשולים בבית מכריות.
- משחקים עם קצף גילוח/צבעים באמבטיה.
- עבודה במטבח והכנה משותפת- הכנת ארטיקים בריאים, כדורי שוקולד או כל מתכון שהילדים יכולים להצטרף אליו.
- צפייה בסרט ביחד.
- לעשות סדר בצעצועים ולהחליט ביחד מה מוסרים לתרומה.
- משחקי תנועה- מחבואים, חס קר.
- פעילויות משותפות בסיוע לבית- כלים, סדר בארון, ספונג'ה- ילדים צעירים מחפשים להיות שותפים, בעיקר בזמנים כאלו.

הפניות וקישורים רלוונטיים

חברת הסבר: מדברים עם ילדים

ד"ר אביב נוף, אשחר שורק, ד"ר ליאור סברנבסקי
המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה, האוניברסיטה הפתוחה



בטיפולנט

כלים ראשוניים להרגעה ותמיכה בזמן מלחמה



מרכז חוסן



עמותת גושן



לעמוד הפייסבוק של שפ"ח רעננה



שרות פסיכולוגי
חינוכי- התפתחותי
עיריית רעננה



מוקדים לתמיכה נפשית

מוקד הסיוע הרגשי של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך

מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, *6552 שלוחה 5

ער"ן

*1201

נט"ל

1-800-363-363

מוקדי קופות החולים

כללית: 03-7472010

מכבי: *3555

לאומית *507

מאוחדת *3833

אל תהססו לפנות לעזרה,
זה כח גדול.

שנדע ימים שקטים וטובים יותר!