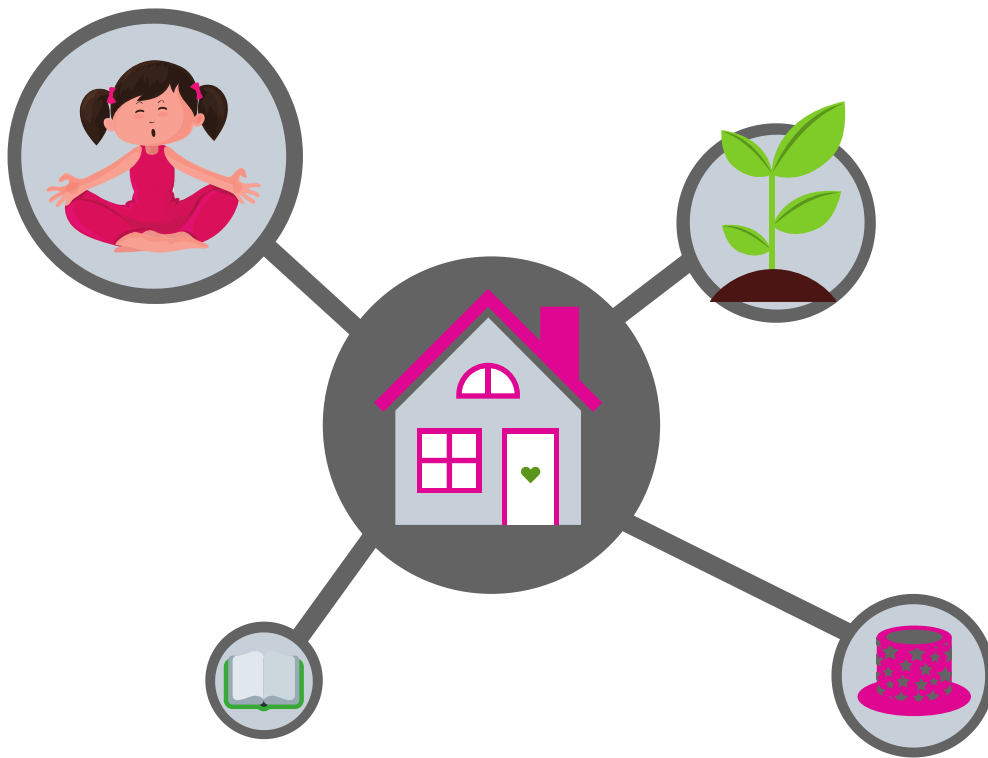




משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות
פסיכולוגי-ייעוצי

ערכת "חוסן" לבית



ערכה לגילאי גן חובה / כיתות א'-ב'

חוברת זו פותחה בשיתוף פעולה בין השירות ©
הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך לבין
מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

ערכת "חוסן" לבית

מיועד לילדים וילדות בני 5-7 ויכול להתאים גם לגדולים/ות יותר

הורה יקר/ה, ערכה זו הוכנה במטרה לאפשר שימוש יום יומי בכלים ותרגילים המאפשרים חיזוק של "שריר החוסן" של ילדיכם/ם. הערכה מותאמת לילדים בגן חובה ובכיתות א-ב, וניתן לעשות בה התאמות קלות בהתאם לשלב ההתפתחותי של הילד/ה.

השימוש האידיאלי בערכה יעשה על ידי **שימוש יום יומי** לאורך התקופה המורכבת הזו, אשר יאפשר גם אוורור ועשייה מהנה וגם עבודה על חיזוק חוויה של שליטה, התמודדות עם דאגות ואיזון רגשות. אנו ממליצים להשתמש בערכה באופן הבא:

1. כל יום יתחיל **בתרגול של כיווץ והרפיית שרירים משולב עם תרגול של נשימות**, שאורך כ-5 דקות. התרגול ייעשה בעזרת הפוסטר של "הרפיית שרירים", באמצעותו ינחה ההורה את הילד/ה. הפוסטר מופיע בעמוד 3.

לעיתים אנחנו דרוכים ואפילו מתוחים מידי כשאנו קמים בבוקר ויש לנו תחושה לא טובה ביחס ליום שמתחיל. לפעמים רק המודעות לכך שקמנו לחוצים מגבירה את הלחץ שלנו ומקשה עלינו להשתחרר ולפעול בהמשך היום. אך הדריכות הזאת ואפילו המתח הם לא בהכרח שליליים. אם נתפוס את הדריכות והמתח כתגובה לאתגרים שעומדים בפנינו היום, נתחיל את היום באווירה לגמרי אחרת. נוכל להתייחס למתח ולדריכות כאנרגיות שצריך רק לווסת אותן כדי להשתמש בהן. התרגיל של כיווץ והרפיית שרירים יכול בדיוק לעשות את זה. באמצעות תרגול של כיווץ והרפיית שרירים, אנחנו בעצמנו יוצרים מתח בגוף (מכווצים שרירים, נושמים עמוק) ולכן לאחר מכן יותר קל לנו לשחרר ולהרפות. בנוסף, לפעילות הפיזית ולהפעלת השרירים ישנה השפעה גדולה על הפחתת מתח וחרדה עודפים. הנשימות האיטיות שממשיכות את תרגול השרירים מחזקות את העצב (עצב הואגוס) שאחראי על ההרגעה של הגוף ושלנו בכלל. הורים – נסו לתרגל יחד עם הילד/ה, אתן/ם יכולות/ים להרוויח מכך המון בעצמכם/ן.

2. לאחר התרגול פנו **לפעילויות ביומן החוסן היומי**. הפעילויות שיוצעו כאן מכוונות לחיזוק החוסן האישי בעזרת תרגולים וכלים מעשיים ומהנים. בכל יום בחרו פעילות אחת וסמנו ביומן את הפעילות שבחרתן/ם.

3. לסיום, בכל יום בחרו משימה מתוך **ארגו המשימות יומיות**. אלו משימות אקטיביות המעודדות הפגת מתח באופן משחקי ובשימוש בהומור ברוח החוסן.

כמה דגשים לפני שיוצאים לדרך

- **הורים, החוברת בנויה כך שתקראו ותבצעו את המשימות יחד עם ילדיכם/ן.** במידה ותרצו - **הדפיסו** את החוברת ועבדו עליה עם צבעים ועפרונות. אם אין באפשרותכם להדפיס, הסתכלו על החוברת דרך המחשב והשתמשו בדפים לכתיבה וציור.
- **שימו לב** – לפני תחילת השימוש **בערכת החוסן לבית**, חשוב שתקיימו שיחה עם ילדיכן/ם על הסיבות להימצאותכם/ן בבית ולמצב המיוחד בו אנו נמצאות/ים בימים אלו. כדאי להסביר לילדות וילדים שההימצאות בבית בקרב המשפחה שומרת עליהם/ן, ולעודד אותם/ן לשאול שאלות על כך.
- מעבר לכך, נקודה חשובה שחשוב לנו להעביר לכן/ם, בתור הורים, היא שחשוב **להבחין בין מה שמסכן אותנו למה שמפחיד אותנו**. אמנם הקורונה מסוכנת במידת מה, אבל במידה יחסית קטנה, ככל הנראה כמו כל מחלות חום שהיו ויש לנו. אם כן, אנו צריכים וצריכות להקפיד על הוראות משרד הבריאות על מנת לצמצם כמה שיותר את הסכנה הקיימת בהידבקות במחלה. לעומת זאת, התחושות הלא טובות שאנו מרגישים נובעות מהפחד, שהוא שלנו, וכדי להתמודד איתו נוכל לעשות עבודה עם עצמנו, על מנת לווסת את הרגשות שלנו ולהתמודד עם הפחד והדאגה. מצורף כאן קישור לסרטון קצר המסביר את ההבחנה בין מפחיד ומסוכן.
<https://youtu.be/QPst4yoBnwE>
- **ערכה זו מכוונת להתמודדות עם הדאגה והתחושות הלא נעימות** שעולות בקרב ילדיכן/ם בתקופה זו אך גם לדאגות שלכם/ן. המלצתנו היא שתחוו גם אתם/ן בעצמכן/ם את הכלים שאנו מציעות/ים פה, יחד עם ילדיכן/ם.

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים בשילוב נשימות איטיות

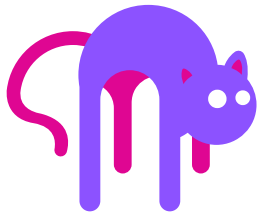
2. כיווץ האף והמצח-זבוב



1. כיווץ האגרופים-לימונים



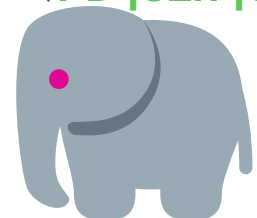
3. מתיחת זרועות- חתולים



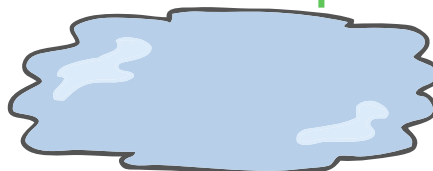
7-נשימה ורגיעה



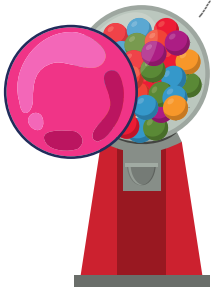
6. כיווץ הבטן-פיל



5. כיווץ הרגליים-שלולית



4. כיווץ הפה- מסטיק



הוראות: תרגילי כיווץ והרפיית שרירים בשילוב נשימות איטיות

מצאו תנוחה לשבת שבה תרגישו נוח. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם. הנה אנחנו מתחילים

1. כיווץ האגרופים-לימונים

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידים ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...



2. כיווץ האף והמצח-זבוב

הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידים. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.



3. מתיחת זרועות- חתולים

כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



4. כיווץ הפה- מסטיק

יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



5. כיווץ הרגליים-שלולית

עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.



6. כיווץ הבטן-פיל

היין הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.



7. רגיעה ונשימות

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות**. הכניסו אוויר מעט עמוק מהרגיל והוציאו אותו באיטיות. הוצאת האוויר ארוכה מהכנסתו. הנשימה לא אמורה להיות רגילה אך גם לא מאומצת. לאט לאט תמצאו את הקצב הנכון לכם. הניחו את הגוף למשך שתי דקות והמשיכו לנשום באיטיות. תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת.



** על מנת ללמוד כיצד לנשום נשימות איטיות, התחילו עם הנשימה הראשונה ביומן - נשימה באמצעות בועות סבון. לאחר שנתרגל את הנשימות באמצעות בועות הסבון, נוכל להמשיך ולתרגל נשימות איטיות בתרגיל זה, בכל יום, ללא בועות הסבון.



יומן החוסן היומי שלי

רשימת הפעילויות

- 6 עמ'.....נשימות בעזרת בועות סבון.
- 7 עמ'.....תרגיל כובעי הקסם.
- 8 עמ'.....ציירי לי רגש.
- 9 עמ'.....מר גמיש.
- 10 עמ'.....תרגיל היד.
- 11 עמ'.....בינגו רגשות.
- 12 עמ'.....נתינה ובקשת עזרה בבית.
- 13 עמ'.....טיסה לאיסוף חוויות חיוביות.
- 14 עמ'.....חיבוק עצמי, אני מוגן.
- 15 עמ'.....יצירת מנטרה אישית.
- 16 עמ'.....דברים שגילית בבית.
- 17 עמ'.....להגחיק את הפחד.
- 18 עמ'.....משחק המלך אמר.

יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - נשימות בעזרת בועות סבון

מטרה: הנשימה היא הראשונה שנפגעת בזמן של מתח ולכן היא גם הראשונה אותה צריך לאזן כשרוצים להתמודד עם המתח. למדו כיצד לנשום נשימות איטיות באמצעות תרגול בהפרחת בועות סבון.

אביזרים ליצירת ערכת בועות סבון: 2 כפות סוכר, 1/3 כוס מים רותחים, 1/3 כוס סבון כלים ו 3 כוסות מים פושרים.

פעילות: ערבבו את החומרים בקערה לפי הסדר והמתינו שעה. לאחר שעה - נסו להפריח בועות סבון בעזרת כל כלי עם מסגרת עגולה, למשל - מסננת, פחית ללא מכסים, ואפילו לייצר כלי בעזרת קולב או מנקה מקטרות.

מי מצליח/ה ליצור את הבועה הכי גדולה??

כדי לנפח בועות גדולות נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות. בזמן שאנחנו עושים/ות זאת, נסתכל על בועות הסבון ונהנה מהצבעים השונים שאנחנו רואים/ות. אחרי שנתנו לכל האוויר לצאת, נכניס אוויר בעדינות קצת יותר עמוק מהרגיל, ללא כל מאמץ ונציא שוב אוויר באיטיות על מנת ליצור בועות חדשות יפות וגדולות. כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות, ונבדוק כיצד הנשימה משפיעה על הגוף שלנו. נעשה זאת במשך 2-3 דקות אפילו בעיניים עצומות אם אנחנו יכולים/ות.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - תרגיל כובעי הקסם

מטרה: תרגיל זה נועד להתמודדות עם דאגות שמפריעות לנו להמשיך את הפעילות הרגילה שלנו ולבצע את התוכניות שלנו. התרגיל מאפשר לנו להתמודד עם הדאגות באופן משחקי וחוויתי.

אביזרים: סרטון לצפייה + שלושה כובעים בשלושה צבעים עם מדבקות: "כובע הדאגות", "כובע הקסמים" ו"כובע הפעולה". אפשר גם ליצור את הכובעים מבריסטולים וליצור מעין כובעי ליצן.

פעילות: נראה את הסרטון המצורף - לצפייה לחצו כאן <https://youtu.be/pRaBAaP57AU>, ולאחריו נתרגל בעצמנו את תרגיל כובעי הקסם בעזרת הכובעים שלנו!

כובע הדאגות - מה מדאיג אותנו? מה נוכל לספר לכובע הדאגות? אולי נספר אפילו כמה פעמים את הדאגות, ליתר בטחון?

כובע הקסמים - מה הקסם שנרצה להשתמש בו כדי לפזר עכשיו את הדאגה? אפשר גם לצייר את הדאגה או לכתוב אותה ולהכניס אותה למגרה. מכיוון שהדאגה קיימת רק במחשבה, נוכל להשתמש במחשבות קסם כדי לפזר אותה עכשיו.

כובע הפעולה - איזו פעולה מהנה נבחר לעשות בעזרת הכובע? במידה ואנחנו עדיין דואגים, זה בסדר, טיפלנו בדאגה, היא לא צריכה להיעלם וניתן לעבור לפעולה בה בחרנו.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - צייר/י לי רגש

מטרה: יצירת חיבור ותשומת לב לרגשות שלנו.

אביזרים: טבלת רגשות

פעילות: נתבונן במאגר הרגשות המצורף, ננסה לבחור רגש אחד ונציין את שמו בקול. נשאל את עצמנו מתי אנחנו זוכרים בפעם האחרונה שהרגשנו אותו? ננסה לתאר איך הרגש הזה נראה לנו בדמיון. האם יש לו צבע מסוים? צורה מסוימת? האם הוא גדול או קטן? גם אם אין לנו בראש צבע או צורה, ניתן בעצמנו לרגש צורה, צבע וגודל. נקח דף וצבעים ונצייר את הרגש. בהמשך, נעשה זאת גם בהתמקדות ברגשות אחרים. ניתן לחזור על הפעילות גם באמצעות שימוש בחומרים אחרים כמו פלסטלינה, גואש ועוד.

טבלת רגשות

בלבול מבוכה היסוס אי-נוחות תדהמה הפתעה	שלווה רגיעה הקלה סיפוק נעימות	אהבה חמימות חיבה קרבה	שמחה אושר הנאה תקווה התלהבות גאווה
עצבות בדידות אכזבה געגוע	רוגז עצבנות כעס לחץ תסכול	פחד אשמה בושה דאגה מתח	עייפות חוסר סבלנות שעמום

יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - מר גמיש

מטרה: הכנת מר גמיש ושימוש בו ככלי ליצירת איזון ושחרור.

אביזרים: בלון, קמח וקישוטים – נכין יחד מר גמיש ונמציא לו שם!

הוראות: ניקח בלון ונמלא אותו בקמח. נדחוס את הקמח חזק לבלון, נקשור, נקשט ונצייר פרצוף עם טושים.

פעילות: נזכר בתרגיל של כיווץ והרפיית השרירים אותו אנחנו משתדלות/ים לתרגל כל יום (מופיע בעמוד 3), ונבדוק כיצד נוכל להיעזר במר גמיש ככלי לכיווץ והרפיית שרירים. מתי שנרגיש תחושה לא נעימה, נלחץ חזק את המר גמיש, בהמשך ננשום כמה נשימות איטיות, נאפשר לגופנו להיות רפוי ונרגיש שכל השרירים משוחררים.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי – תרגיל היד

מטרה: מי מצליח/ה לשחרר? בתרגיל זה נצפה בסרטון המצורף ובעזרתו נוכל להגדיר מחדש את המשמעות של שליטה. בעידן של אי ודאות נראה שעדיין אפשר להישאר עם חווית שליטה גם כאשר משחררים ומסכימים לא לדעת הכל עכשיו.

אביזרים: אין אביזרים מלבד הסרטון

פעילות: נצפה בסרטון, לצפייה לחצו כאן ← <http://uqr.to/tali-versano>, ולאחריו נבדוק אחד אחד את בני המשפחה- מי מסוגל/ת לשחרר קצת את המתח בגוף ואת המחשבות המדאיגות?? מי שמצליח/ה להרפות את היד, יוכל גם להרפות יותר בקלות ממחשבות מדאיגות! ומי שלא? – אל דאגה. כל מה שאנחנו עושים כאן יעזור לו לעשות זאת בהמשך.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - בינגו רגשות

מטרה: יצירת משחק בינגו רגשות ביתי ועבודה בעזרתו על היכולת לתת לרגשות שם (שיום רגשות) ופיתוח תשומת לב אליהן.

אביזרים: נכין פתקים קטנים עם שמות או ציורים (אימוג'ים) של 10 רגשות (ממחסן הרגשות המופיע בפעילות - "צייר לי רגש" בעמוד 8), ובנוסף, נחלק לכל משתתף/ת דף המחולק ל6 משבצות ובכל משבצת נצייר רגש (בחרו רגשות באופן אקראי).

פעילות: נשלוף רגשות מתוך ערימת הפתקים וכל אחד/ת אשר בדף שלו/ה מופיע הרגש שהוגרל, ת/יסמן את הרגש על הדף. המטרה שלכן/ם היא להשיג **בינגו!** כלומר רצף של שלושה רגשות בלוח שלכם.

מי שמצליח/ה להשיג בינגו ת/יספר לשאר מתי בפעם האחרונה הוא/היא הרגיש/ה את הרגש (הרגש האחרון שהשלים את שלישיית הבינגו). מה קרה באותו מקרה ואיך הוא/היא התנהג/ה בעקבות הרגש הזה? האם כשהוא/היא חושב על כך עכשיו ההתנהגות היתה טובה לו והא היה/היתה רוצה להתנהג אחרת?

לדוגמא: הרגש האחרון שיצר את הבינגו לנועם הוא כעס, נועם ייזכר שהמורה לא נתנה לו לענות על שאלה בכיתה והוא מאד כעס. מה נועם עשה בעקבות זאת? הוריד את הראש ולא השתתף יותר בשיעור. עכשיו הוא לא חושב שההתנהגות הזאת היתה טובה. אם היה יכול לבחור היה מתגבר על הכעס ומנסה לענות על השאלה הבאה...



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - נתינה ובקשת עזרה בבית

מטרה: אנחנו נמצאים/ות יחד בבית ולכן כולנו יכולים/ות להיעזר אחד בשני. נחשוב יחד כיצד.

אביזרים: לבחירה - צרו יומן משימות משפחתי

פעילות: נחשוב יחד על משימות אותן אנחנו יכולים/ות לעשות כדי לעזור לשאר בני ובנות הבית. במידה וגם שאר בני המשפחה רוצים/ות להשתתף בפעילות, ניצור יומן שבועי ונדביק מדבקה עם צבע שונה לכל אחד/ת ביום בו הוא/היא תורם/ת ועוזר/ת להתנהלות הבית.

הצעה: ניתן להגדיר שאחת ממשימות הבית תהיה להתקשר כל כמה שעות לסבא וסבתא ולשאול לשלומם, מתוך הבנה שגם סבא וסבתא נמצאים בבידוד והנתינה שלנו כלפיהם יכולה להתבטא בלשוחח איתם ולגרום להם להרגיש שאנחנו ביחד. בנוסף, אפשר לשתף פעולה בהכנת הארוחות בבית ולעשות מזה משהו מהנה. למשל, להכריז על "השף" של היום ועל "הסו שף" של היום.

הורים, שימו לב - חשוב לתת מקום לילד/ה להביע את המקומות בהם היא/הוא מרגישה/ה שהיא/הוא זקוק לעזרה או יכול/ה לעזור, ולהדגיש את ההדדיות במשפחה בתקופה זו.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - טיסה לאיסוף חוויות חיוביות

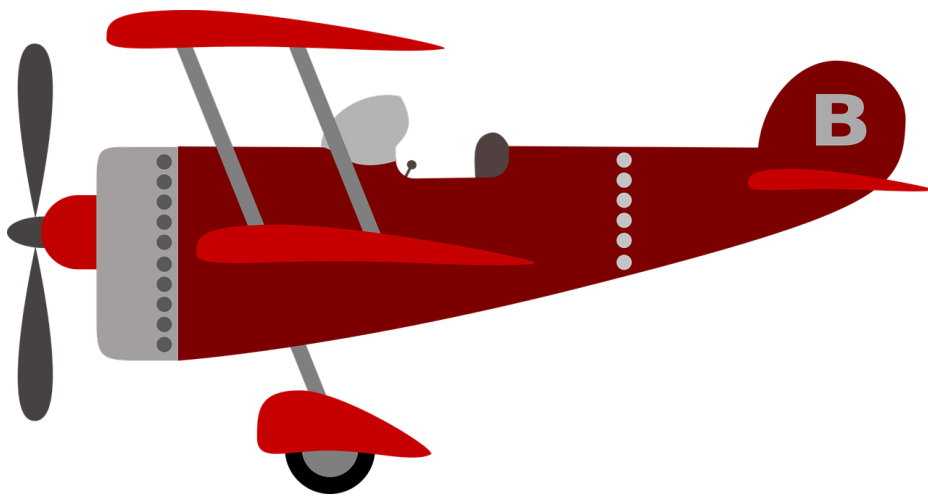
מטרה: בתרגיל דמיון זה ניזכר ברגעים נעימים שעשו לנו טוב והמודעות להם תעזור לנו להרגיש טוב יותר. בעתיד גם נוכל להשתמש בהזכרות ברגעים נעימים אלו, בזמן של חוויה לא נעימה.

אביזרים: אין אביזרים מלבד הסרטון. *לבחירה* – להכין בעצמנו כרטיס טיסה ולקשטו.

פעילות: האזינו להקלטה הבאה, *להאזנה לחצו כאן* ← <https://youtu.be/5I77FbIWcg8>

אנחנו ממריאים לטיסה לאיסוף חוויות חיוביות!

הורים שימו לב – תרגיל זה מתאים לילדים/ות בכיתה א ומעלה, ולקטנות/ים יותר המסוגלים להתרכז ולהיזכר ברגעים נעימים שונים שחוו בחייהם.



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - חיבוק עצמי, אני מוגן

מטרה: כאשר אנחנו מרגישים/ות רגשות לא נעימים, נדקלם לעצמנו את השיר הבא על מנת שנוכל לחזור ולפעול ברוגע

אביזרים:



פעילות: שירו יחד את השיר ותרגלו את הפעולות הבאות:

- חבקו את הגוף בשתי ידיים
- הרפו את השרירים ונשמו באיטיות (עברו לנוח)
- חייכו וראו בעיניכם/ן תמונה שעושה לכם/ן טוב (אין צורך להיאבק בתחושה הלא נעימה, אלא פשוט העלו תמונה חיובית בעיניכם)
- חזרו לפעול ברוגע



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - יצירת מנטרה אישית

מטרה: מטרת המנטרה היא לשמש עוגן, מקום מוכר ובטוח אליו אפשר לחזור ברגעים שהפחד או המתח עולים ולנהל את עצמנו באמצעות דיבור פנימי.

אביזרים: דף/בריסטול/חתיכת עץ וצבעים ליצירת שלט.

פעילות: ננסה לחשוב יחד על משפט שמהווה מקור לביטחון ולחוסן עבורנו, שאנו יכולות/ים לומר לעצמנו כל יום על מנת להתמודד עם הדאגה או אי הנוחות, למשל - "גם כשאני בבית ולא נפגש עם החברים בגן, תמיד יש איתי מישהו בבית לבלות איתו ואני לא לבד", "אם אתגעגע לחברה שלי, אוכל להתקשר אליה", "הדאגות הן שלי ואני יכולה להתמודד איתן".

כעת נכתוב את המנטרה על שלט, נקשט, ונתלה בחדר או בסלון!



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - דברים שגיליתי בבית

מטרה: לחבר את עצמנו יותר למה שקורה וקיים ברגע זה, ולהתעסק פחות באי ודאות או בפרשנויות של מה שקורה. אחרי תקופה שאנחנו נמצאים בעיקר בבית, בואו נבדוק האם שמנו לב למשהו בבית שלא שמנו לב אליו לפני?

אביזרים: דף ועיפרון/צבעים

פעילות: צאו למסע משותף של בני המשפחה בבית וחפשו חפץ שמונח בבית ולא שמתם/ן לב אליו קודם, או דבר שקורה הרבה בבית שלא שמתם/ן לב אליו קודם. כתבו/ציירו את הפרטים חדשים שגיליתם.

תרצו לספר את הדברים לבן/בת בית אחר/ת?

האם יש סיכוי שתשימו לב עכשיו יותר לפרט החדש הזה בבית? האם יש עוד דברים בבית שניתן לשים לב אליהם? למשל תמונות, ספרים...



יום _____ תאריך _____

יומן החוסן היומי - להגחיק את הפחד

מטרה: לעיתים, על מנת להתמודד עם פחדים או מחשבות לא נעימות, אנחנו יכולים להשתמש בהומור ובדמיון שלנו ולהגחיק את הפחד!

הורים שימו לב: תרגיל זה מתאים לילדי כיתה א או גדולים מהם כיוון שמערב דמויות מפחידות. חשוב לתת רקע למה הולך להיות כדי למתן את הבהלה בהתחלה: להסביר שיש בקטע דמות שנקראת בוגארט והיא משתנה לגבי כל אחד כי היא מייצגת לכל אחד את הפחד שלו. המטרה היא ללמוד איך להתמודד עם הפחד שלנו. אחר כך ניתן לראות את הסרטון יחד עם הילד ובסיום לברר איתו מה הפחד שלו ולדמיין יחד איך מגחיקים אותו באמצעות השימוש במילה "רדיקולס". זה בסדר גם אם הילד יחליט שאינו רוצה לגלות את הפחד שלו ויעשה את הדמיון לגמרי לבדו.

אביזרים: https://youtu.be/u_sQn2XlxE0

פעילות: נתבונן בסרטון של הארי פוטר וחבריו ונראה כיצד הם הצליחו להפוך את הפחדים הכי גדולים שלהם ליצורים איתם ניתן להתמודד והם אפילו מצחיקים ומשעשעים!

מהם הפחדים שלכם/ן? ננסה לדמיין את הפחדים בצורה מגוחכת, עם שימוש במילת הקסם "רדיקולס" ואולי אפילו לצייר את הפחד בצורה כזו. הידעתם שפירוש המילה רדיקולס בעברית היא "מגוחך"?



יומן החוסן היומי - משחק המלך אמר

מטרה: לשחק את משחק "המלך אמר" המוכר כתרגיל של כיווץ והרפיית שרירים המאפשר לנו לאזן את רמת המתח שלנו. עם הזמן במהלך המשחק אנחנו מאזנים את המתח שלנו. מי שהיה מתוח מדי בתחילת המשחק ירפה מעט, ומי שלא היה מתוח מספיק, יחדד את החושים וימקד את הקשב שלו. וכך עם הזמן, נשתפר במשחק ונגיע לרמת מתח מאוזנת ומתאימה.

אביזרים: אין

פעילות: ההורה יקריא את ההוראות וישחק את המשחק "המלך אמר" עם שאר בנות ובני המשפחה, כשההוראות יובילו את המשתתפים/ות לכווץ ולהרפות שרירים, למשל: לכווץ אגרופים, להרים את הידיים גבוה למעלה וכו'. ההוראות: "המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומר/ת "המלך אמר". אם אני לא אומר/ת "המלך אמר", אל תבצעו את הוראותיי. לדוגמה, אם אני אומר/ת: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם/ן לכווץ אגרופים. אבל אם אני אומר/ת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכווץ אגרופים בעצמי, אל תעשו את מה שאני עושה. אתם/ן צריכים/ות להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכם/ן לטעות".



משימות

יומיות



משימות יומיות

הורים, שימו לב: אלו פעילויות שלא קשורות באופן ישיר ל"חוסן" אך בעקיפין העיסוק בהן מחזק את החוסן שלנו. אפשר כמובן להוסיף כאן עוד ועוד פעילויות..

באפשרותכן/ם :

- לחבר יחד עם המשפחה צעדים לשיר אהוב, לשמוע את השיר ולרקוד יחד.
- לשתול זרעים בעציץ (עגבנייה צומחת מהר!) ולעקוב אחריהם. שימו לב כיצד הם מתפתחים לאורך התקופה!
- לשחק משחק קופסה עם כל המשפחה.
- לאמר חמישה דברים שאתן/ם יודעים/ות או יכולים/ות לעשות.
- לתופף יחד עם שיר קצבי על איברים שונים בגוף.
- לבחור בובה אהובה ולארגן לה חגיגת יומולדת מקסימה.
- ליצור מסלול מכשולים בבית עם וואשי טייפ או כל אביזר שתבחרו.
- לאפות עוגיות יחד! אולי תוכלו ליצור אותיות מעוגיות?
- לבחור סיפור מהספרייה הביתית ולהמחז/לצייר/לפסל אותו.
- לעשות מסיבת "אין יום הולדת" כל יום למישהו אחר במשפחה. איזה כיף לחגוג ולא צריך באמת יום הולדת לכך.