



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות למידה



פעילויות לרגיעה ויצירת מקום בטוח בקרב ילדי צהרונים ניצנים





הקדמה

בחודשים האחרונים אנו מתמודדים עם מצבי חוסר וודאות גבוהים. מצב זה מעלה את רמת החרדה והדאגה אצל כל אחד מאתנו. הילדים חשופים ומושפעים מהמציאות הסובבת אותנו. הילדים חווים את המציאות דרך נקודת מבטם של המבוגרים, תחושות של חשש, פחד, פגיעות, חוסר ביטחון עלולים להתגבר בתקופה זו.

במצבים אלו לצוות החינוכי תפקיד חשוב בביסוס תחושת מסוגלות וחוויה שיש על מי לסמוך.

כצוות חינוכי יש חשיבות גבוהה בחיזוק הקשר עם הילדים וביצירת תחושה של מוגנות וביטחון ככל הניתן.

דרכים לחיזוק תחושת המוגנות והביטחון בקרב הילדים

- בניית שגרה קבועה של מעבר ממסגרת הבוקר למסגרת הצוהרים 📅
- בניה של סדר יום קבוע 📅
- שילוב של פעילות הפגתית ותמיכה רגשית במהלך היום 📅

הצעות ליצירת מעבר נעים וקל בין מסגרת הבוקר לצוהריים:

- שימוש בדקלום או שיר קבוע לאיסוף הילדים 📅
- יצירה של רכבת ילדים – כל הילדים עומדים בתור ושמים את הידיים שלהם על כתפי החבר 📅
- מתן תפקיד לכל ילד במעבר: תורנות של הקטר- כל יום הקטר מתחלף בילד אחר והוא מוביל את הקבוצה. 📅

פעילות של הרפיה ודמיון מודרך

מומלץ לשלב פעילות של הרפיה לאורך כל היום :

1. במפגש הראשוני עם הילדים
2. לאחר ארוחת הצוהרים
3. לקראת הפיזור

כדאי לייצר אקלים מתאים לתרגילי הרפיה על ידי מוזיקה מרגיעה והחשכה של החדר. רצוי לדבר בטון שקט ורגוע בהעברת הפעילות.



כווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך

מיץ לימון

מצאו תנוחה בה תרגישו נוח ככל האפשר. השענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לידים להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא נוח לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים. דמיינו שיש בכל אחת מידים חצי לימון. כעת סחטו חזק את חצאי הלימון. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידים ובזרועות בזמן הסחיטה. כעת שמטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים שלכם 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 מידים.





חתול כועס

כעת דמיינו שאתם חתול שעיר ועצלן שרוצה להתמתח. מתחו את ידיכם לפניכם הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר לראש ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצידכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח 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.





מסטיק

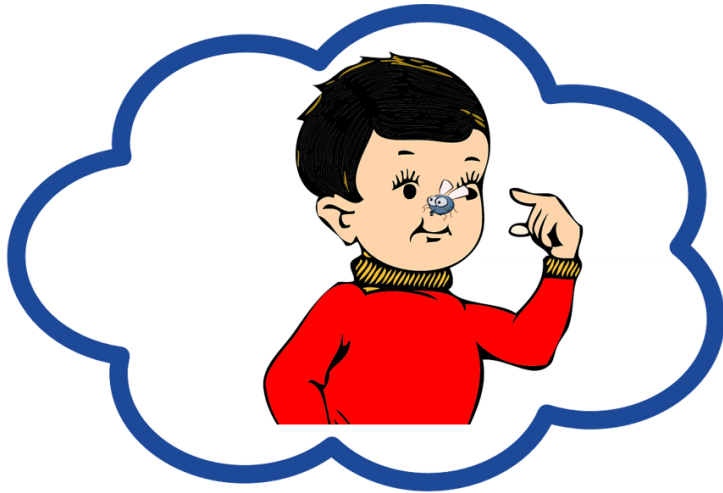
וכעת דמיינו שיש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק. תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת להיות שמוטה ורפויה. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. 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.





זבוב מטריד

היי, הנה מגיע זבוב מטריד! הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. 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 את הזבוב. עכשיו שחררו את אפכם. אפכם. אופס, הנה הזבוב מגיע שוב. זום זום- הוא גם רוצה פגישה בזום... 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.





פילון

היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוונו 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. הרפו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הנה שוב מתקרב לו הפילון. התכוונו. 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, משוחררים ורגועים.





שלולית בוץ

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 משוחררים. 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. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות. הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום מספר נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה. תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. כשאתם עוברים את יום, 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 השרירים. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת. לאחר התרגול מומלץ שהמובילה תשאל את הילדים: איך הרגשתם בתרגיל? האם הצלחתם לדמיין? איך הגוף מרגיש עכשיו?



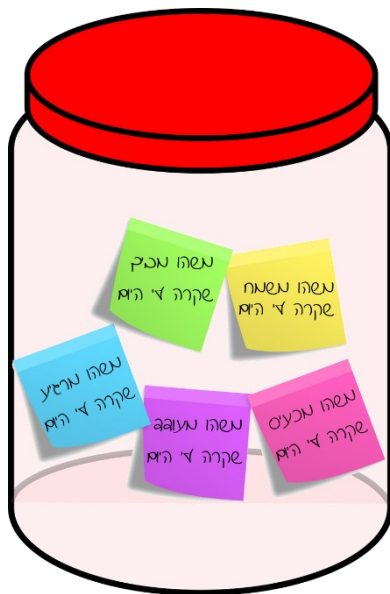


אורור רגשות

מומלץ להתחיל בפעילות זו במפגש הראשוני עם הילדים, לבדוק באיזה מצב רוח הם הגיעו למסגרת ולהתחבר לחוויות שהם חבו במהלך הבוקר. ניתן לגוון בין הפעילויות השונות המוצעות.

פתקי משהו:

הכנת צנצנת גדולה ובתוכה פתקיות , כל ילד שולף בתורו פתקית ועונה עליה



- משהו משמח שקרה לי היום 🍌
- משהו מכעיס שקרה לי היום 🍌
- משהו מעודד שקרה לי היום 🍌
- משהו מצחיק שקרה לי היום 🍌
- משהו מרגיז שקרה לי היום 🍌
- משהו מפתיע שקרה לי היום 🍌
- משהו מאכזב שקרה לי היום 🍌
- משהו מרגיע שקרה לי היום 🍌
- משהו מביך שקרה לי היום 🍌

בואו ניקח את התחושות והרגשות הלא נעימים שלנו ושל החברים שלנו וננשוף אותן לתוך המעגל וביחד ניצור בלון ענק של רגשות. אל תדאגו, יש הרבה מקום לכל התחושות והרגשות של כולם. מכיוון שאנחנו צריכים מאד להיזהר בתקופת הקורונה נרחיב מאד מאד את המעגל שלנו. כך גם הבלון שלנו יהיה באמת ענק. נצא לחצר ונתרחק מאד אחד מהשני. אנחנו גם רחוקים וגם נושפים את האוויר למרכז המעגל רואים את הבלון? עכשיו כשהרגשות הלא נעימים הפכו להיות בלון גדול שמרחף מעלינו, אנחנו צריכים לנפח אותו כדי לעזור לו לעוף גבוה גבוה הילדים ינפחו בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות איזה בלון גדול כולנו יצרנו וניפחנו יחד, כל הכבוד, עכשיו הגיע הזמן לשחרר אותו - 3...2...1.. ונשחרר אותו לאוויר, נשלח אותו רחוק, רחוק עד שהוא כבר לא נראה לעין. אני רוצה לספר לכם שכל אחד מאתנו יכול ליצור בלון דמיוני של רגשות



ולהכניס לתוכו פנימה רגשות לא נעימים, לנפח את הבלון ואז...
לשחרר אותו. לתשומת לב המובילה! חשוב לא לתת הנחייה לפוצץ
את הבלון. אנחנו לא מכוונים למסר שאנחנו רוצים לפוצץ ולהעלים
את הרגשות הלא נעימים. כשאנחנו מנפחים את הבלון אנחנו קצת מאווררים את
התחושה הלא נעימה שנשארה לנו.

לשאל: כיצד הרגשתם כאשר שחררתם את הבלון? האם אתם עדיין רואים את
הבלון או שהוא נעלם?





כובע הקסמים:

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.

עזרים

מחשב + מקרן + חיבור לאינטרנט
סרטון לצפייה "[שלושת הכובעים](#)"

מהלך הפעילות

שלושה כובעים בשלושה צבעים עם מדבקות: "כובע הדאגות", "כובע הקסמים" ו"כובע הפעולה". אפשר גם ליצור את הכובעים מבריסטולים ליצור מעין כובעי ליצן. ולאחריו נתרגל בעצמנו את תרגיל כובעי הקסם בעזרת הכובעים שלנו כל אחד בתורו חובש את הכובע ומתייחס לשאלות לדוגמה:

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.





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.

עזרים

מחשב + מקרן + חיבור לאינטרנט
סרטון Music Nature Relax Wonderful.
לבחירה – להכין בעצמנו כרטיס טיסה ולקשטו.

מהלך הפעילות

האזינו למוסיקה שבסרטון
אמרו, אנחנו ממריאים לטיסה לאיסוף חוויות חיוביות!
כל ילד בתורו משתף בחוויות טובות שהיו לו באותו יום



מקורות לפעילויות:

<https://www.ch-resilience.org.il/sharing/ch-resilience-2020-children.pdf>