ניצנים
תוכנית הצהרונים הלאומית
משרד החינוך

פעילויות לרגיעה ויצירת מקום בטוח בקרב ילדי צהרוני ניצנים

הקדמה

בימים אלו אנו מתמודדים עם מצבי חוסר ודאות.
מצב כה מעלה את רמת החרדה והדאגה אצל כל אחד
מאתנו. הילדים חשופים ומושפעים מהמציאות הסובבת
אותנו, חויים את המציאות דרך נקודת מבטם של
המבוגרים , תחושות של חשש, פחד, פגיעות, חוסר
ביטחון עלולים להתגבר בתקופה כזו .
במצבים אלו, הצוות החינוכי מקבל תפקיד חשוב בביסוס
תחושת מסוגלות וחוויה שיש על מי לסמוך.
לצוות החינוכי יש חשיבות גבוהה בחיבוק הקשר עם
הילדים וביצירת תחושה של מוגנות וביטחון ככל הניתן.

בקבצים הבאים, הצעות לפעילויות של משחק וחוויה תוך
הפעלת החושים, הרחבת מעגל החברים היצירתיות
והדמיון...

"מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, הוא יוכל לשאת כמעט כל 'איך'"

פרידריך ניטשה

בועות סבון

תרגיל זה נועד להתמודדות עם תחושה של מתח בעזרת נשימות איטיות, באמצעות הפרחת בועות סבון. התרגיל מאפשר לנו להתמודד עם הדאגות באופן משחקי וחוויתי.

עזרים

מנקה מקטרות

סבון כלים

מים פושרים

קערה גדולה

כוס פלסטיק כמספר התלמידים

מהלך הפעילות

המובילה תכין את תמיסת הסבון בקערה גדולה ותחלק לכל ילד בכוס פלסטיק מעט סבון.

בעזרת מנקה מקטרות נכין עם התלמידים/ות מסגרת עגולה בגודל לולאה .

נצא לחצר, נעמוד במעגל ונתבונן בנשיפות.

מי מצליח/ה ליצור את הבועה הכי גדולה?

נכניס אוויר באיטיות ונוציא את האוויר בנשיפה איטית מאוד.

נהנה מהצבעים היפים של בועות הסבון.

כעת, בואו ננסה לעשות את אותן פעולות **אבל** הפרחת בועות הסבון.

נכניס אוויר, נחכיק אותו בבטן ובכ נעשוי אותו החוצה לאט לאט, נבעט כל סע ככה עוד פעמים.

סיכום

היום למדנו שאנחנו יכולים להרגיש את עצמנו בעזרת נשימות איטיות, בכל פעם שתרגישו פחד או אפילו בכמן שאיפת מכעקה תוכלו לבעט את הנשימות שלמדנו ומפילו לאר את שבר בני המשפחה.

יחד לב אל לב

פעילות זו נועדה להתמודד עם מתח באמצעות צליל ותנועה.

עזרים

מחשב ורמקולים

מהלך הפעילות

נשמיע את השיר "שיר לאהבה": שיר לאהבה

נחבר תנועות לפי המילים, תנועות אחידות לכולם או שכל תלמיד/ה ימציא/ה לעצמו ולחבריו.

ניתן להסריט את הריקוד ולצפות בו יחד.

חשוב לומר בקול רם : **יחד אנחנו חזקים, יחד אנחנו מנצחים כל את הפחדים.**

סיכום

היום למדנו שאנחנו יכולים להרגיש את עצמנו בעזרת מוסיקה וריקודים, בכל פעם שתרגישו פחד או תשמעו מנגנה תוכלו לשיר או להמציא למוסיקה עצמה .

תיפוף עצמי

תרגיל זה נועד להתמודד עם מתח בעזרת טכניקה לתיפוף על הגוף וחיבוק עצמי.

עזרים

הכול אצלנו

מהלך הפעילות

היום נלמד איך להרגיע את עצמנו בעכרת תיפוף.

נשב בנוחות בכיסא, נכניס אויר ונוציא אוא פעמים

(כמו שלמדנו לעשות עם בועות הסבון)

סבב ראשון

נניח את שתי הידיים על הירכיים ונתופף עליהם בעדינות.

נעשה כאת ee פעמים.

כעת נשים את הידיים על הכתפיים אלנו ונתופף עליהם ee פעמים.

סבב שני

נניח את שתי הידיים **בהצבה** על הירכיים ונתופף עליהם בעדינות. נעשה כאת ee פעמים.

כעת נשים את הידיים **בהצבה** על הכתפיים ונתופף עליהם ee פעמים.

ניתן לעצמנו חיבוק חכך נעים ומלא באשך 30 שניות.

איך ההרגשה?

סיכום

היום למדנו שאנחנו יכולים להרגיע את עצמנו בעכרת תיפוף עצמי . בכל פעם שנרגיש פחד נוכל לבצע את התיפוף העצמי שלמדנו, ואפילו למד את שאר בני האשפחה.

חברים בכל מיני צבעים

פעילות זו נועדה להתמודד עם מתח באמצעות הכוח של בקבוצה.

עזרים

כרטיסי סאיילי כאספר חברי הקבוצה- רצ"ב בקובץ
דפים וצבעים.
מוסיקה מתאימה- לפי בחירה

מהלך הפעילות

נחלק לכל תלמיד/ה כרטיס של סאיילי. התלמידים/ות ייתבקשו להסתובב בחדר לצלילי המוסיקה
ולחפש מישהו שקיבל סאיילי דומה לשלהם. המטרה ליצור כוכות.
לאחר שמותרו הכוכות, כל כוכ יתיישב ליד שולחן לביצוע משימה משותפת.

הצעה לשאלות לשיח:

איך הרגשתם כשהסתובבתם בחדר?
איך הרגשתם כשמצאו אתכם?
האם נגשתם לחפש? חיכיתם שיבאו אליכם?
מה עכר לכם למצאו את בן הכוכ?
מי ישב ליד חבר/ה בפעם ראשונה בחייו?

הצעה לפעילות משותפת:

לכל כוכ יש **רק אחד** שעליו יצירו ציור משותף.

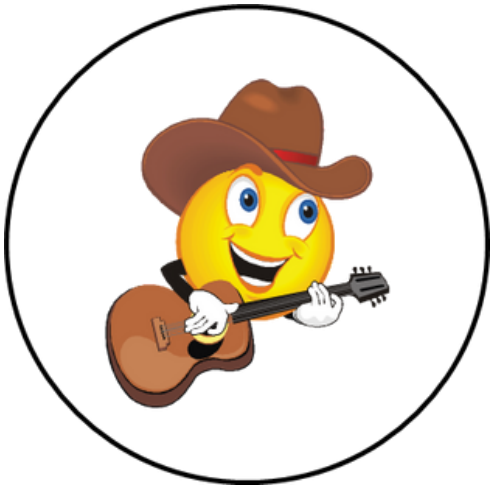
שיח בעקבות הפעילות:

איך הרגשתם לצייר יחד?
באיזה קושי נתקלתם? מה עכר לכם להתאזר איתו?
האם אילתם איזה חדש?
מה אפשר לעשות כדי להרחיב את מעגל החברים שלי?
להמאין חבריכ אליי , לא תמיד כדאי לחכות שיבאו אלי כי אם אולי משאר לבד...
לשחק משחק משותף וכדומה.

סיכום

הסתובבנו בחדר ויצרנו כוכות, ישבנו עם חבריכ שביום יום אנחנו פחות איתם וכעת יחד יושבים
מצירים, ומשוחחים, ובכך מרחיבים את מעגל החבריכ . רמינו שיש ביננו הרבה דבריכ
משותפים וגם שונים.

נספח לפעילות "חבריק מכל איני 3בעיק"



תפילה אישית

תרגיל זה נועד להתמודד עם מתח בעזרת אמונה ותפילה.
תפילה מתוך אמונה, תפילה אישית, תפילה עתיקה.

עזרים

דפים

צבעים

מדבקות וצביכרים לסיטור

מהלך הפעילות

נשב את התלמידים/ות: מי הגדם הקרוב אליכם אותו אתם משתפים ברגשות ובמחשבות שלכם?

מאי מה מהה אתם מקבלים כח? הגם יש לכם משפט שאתם נוהגים לומר אותו? מתי?

היום נלמד איך להרגיש את עצמנו באמצעות מאונה.

התלמידים/ות ינסחו תפילה אישית, יעצבו אותה ויקשטו אותה.

מומלץ לכל אחד ואחת, ליצור משפט מעודד שיווה אתכם בתקופה הקרובה, שנו אותו שוב פעמים.

איך ההרגשה?

סיכום

היום למדנו שאנחנו יכולים להרגיש את עצמנו בעכרת תפילה .

בכל פעם שתרגישו פחד או תמאמו מכעקה תוכלו להתפלל תפילה אישית או תפילה עתיקה.