



תכנית חוסן חינוך

"חוסן, היום שאחרי"

תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי
לילדי גן

מאי 2021



כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס - פרופ' נתנאל לאור, ד"ר דני חמיאל, לאו
וולמר, טלי ורסנו אייסמן

קראו והעירו:

משרד החינוך/שפ"י- מיכל אנגלרט



גננת יקרה

מטרת מפגש זה הינה לסייע לילדים לעבד את החוויה מהמציאות של הימים האחרונים וכלל ירי רקטות, אזעקות, כניסה למרחבים מוגנים ושיבוש בשגרת החיים.

מומלץ לגננת להעביר את המערך בהתאם למעגלי הקרבה לאירוע. ככל שהאירוע קרוב יותר לילדים, יש לצפות לתגובות חזקות יותר, ולצורך בהמשך עיבוד החוויה ושימוש בכלי ההתמודדות במהלך התקופה הקרובה.

חלק מהילדים הגיבו ברגישות גדולה לאירוע, ויתכן שחלקם עדיין מאוד נסער כתוצאה ממנו. עבור רוב הילדים, לא מדובר בחוויה ברמה של טראומה אלא בחוויה מפחידה ומאיימת. הדבר נכון במיוחד עבור ילדים שעברו אירועי חיים קשים בשנה האחרונה, כגון פרידת הורים, מחלות או מוות במשפחה, תאונת דרכים או אלימות.

המפגש המתואר להלן מיועד לאפשר לילדים מרחב התייחסות בריא יותר לחוויות הקשות שעברו. הוא מאפשר לכל אחד להתייחס לצרכיו האינדיבידואליים, לעבד את החוויה ולשמור אותה כזיכרון שניתן לשאת אותו, ללמוד ממנו ואף לקבל ממנו כוח. חשוב לאפשר לילדים לשתף ולהשתתף, כל אחד על פי רצונו ויכולתו.

- לפני המפגש עם הילדים, קראי את תכני המפגש ותרגלי את שיטות ההתמודדות בעצמך.
- רצוי להעביר את כל חלקי המפגש, אך יש מקומות בהם ניתן לצמצם או להרחיב על פי ראות עיניך ובהתאם ליכולת הילדים.
- משך המפגש כשעה. מומלץ לבצע הפסקה לצורך רענון בין עבודת הציור לבין הדיון על החוויות.

יש להתאים את תוכן הדברים של הגננת, המכתב של 'אדם' ולימוד הטכניקות לילדים שכבר מכירים את 'אדם' ואת התוכנית.

אם יש לך שאלות, אנא התייעצי עם פסיכולוג הגן ו/או יועצת הגן.

בהצלחה!

צוות מרכז "חוסן"

מטרות המפגש:

- עיבוד החוויה באופן מובנה והבנת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות לחויית האירוע.
- הקניית כלי התמודדות אישיים וקבוצתיים לאיזון ולשליטה, לשם עיבוד החוויה ולתפקוד בהמשך.
- שיפור יכולת ההתמודדות עם החוויה על מנת לאפשר מעבר ממקום של קושי לגדילה והתפתחות.

מבנה המפגש וזמן מוערך:

1. הקדמה – דברי פתיחה של הגננת, המכתב של אדם ומספר תגובות של ילדים (כ-15 דקות).
 2. ציור או מכתב כביטוי של חויית הילד מהתקופה (15 דקות).
 3. הפסקה של כרבע שעה.
 4. תרגול נשימות איטיות (10 דקות).
 5. שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים והמכתבים (15 דקות).
 5. משחק איזון ושליטה: "המלך אמר" (5 דקות).
 6. סיכום של הגננת
- הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של הגננת:

1. עברנו חוויה לא נעימה וייתכן שהיא עדיין משפיעה עלינו (מותר לפחד).
2. יש לנו הרבה סוגים של רגשות ומחשבות, ונדרש להקשיב ולכבד איש את רעהו.
3. גילינו בתוכנו פחדים, אולם אם נתבונן פנימה נמצא גם כוחות.
4. חשוב לדבר, אבל אפשר לבחור גם רק להקשיב.
5. לא נצליח להגיע למצב שבו כולם יאמרו את כל מה שיש להם לומר; נוכל כולנו לצייר.
6. שיתוף בחוויה של הגננת (אפשרות).

הערה לגננת: ההקדמה היא הצעה להרחבת הנקודות שצוינו לעיל. לא כל המסרים צריכים בהכרח להופיע בשיחת ההקדמה; חלקם יוצגו ויובהרו בפעילויות השונות במהלך המפגש עצמו. שתפי את הילדים בחוויה האישית שלך רק אם את מרגישה שתוכלי לעשות זאת באופן תואם לילדים וממקום של שליטה אישית בחוויה.

חלק ראשון: הקדמה

יש לאפשר לילדים להתבטא ולספר מחוויותיהם. הילדים בוודאי יעלו גם אירועים/ סיפורים שקשורים לאירועים הביטחוניים כמו גם אירועים אישיים שקשורים לתקופה "החופשה" שהם בילו בבית. יש להתייחס לכוח שיש ביכולת לא לוותר לגמרי על תחושת החופשה.
הגננת: שלום ילדים, מה שלומכם?

מכתב של אדם: מומלץ להכניס את המכתב למעטפה סגורה כדי לעורר את סקרנותם של התלמידים באשר לשולח ולתוכן המכתב (המכתב מופיע במלואו בסוף החוברת).

הגננת: לפני שנתחיל, אקריא לכם מכתב שכתב ילד בשם 'אדם'. אדם הוא ילד בן גילכם שגר ממש פה קרוב אליכם. הוא עצמו עבר את האירועים שהתרחשו והגננת שלו לימדה אותו ואת חבריו דברים מעניינים. גם אנחנו נלמד אותם היום:

שלום לכולם,

קוראים לי אדם. חלקכם אולי מכירים אותי ממכתבים קודמים.

אני רציתי לספר לך הפעם על הימים האחרונים שעברו עלינו בבית. בכל פעם שנשמעה אזעקה רצתי יחד עם המשפחה שלי למרחב המוגן והרגשתי שאני מוגן. אבל בכל זאת הרגשתי שהלב שלי דופק חזק חזק. גם עכשיו, כשאני מדבר על זה, אני מרגיש קצת 'לא נעים בבטן'.

שמעתי שנשמעו אזעקות בכל מיני מקומות בארץ וזה מאוד הפחיד אותי. הפחיד אותי לחשוב שמהשהו רע יכול לקרות. גם אתכם זה מפחיד?

ברגע הראשון, כששמעתי את האזעקה ואת ה'בומים' החזקים, הרגשתי כאילו כל העיר רועדת. מאוד נבהלתי ופחדתי שהכל נהרס. כשאני חושב על זה עכשיו, אני יודע שזאת הייתה רק דאגה ושאני צריך להתמודד כרגע עם הפחד שלי. העיר שלי לא באמת נהרסה, זה היה רק במחשבות ובפחדים שלי.

גננת: גם לכם היו מחשבות מפחידות /לא טובות/ כאלו (יש לאפשר תגובה אחת או שתיים ולומר שאחר כך נוכל להתייחס לכך בהרחבה)

אני אמשך במכתב:

חשבתי שחץ מזה שצריך להתמודד עם הפחד, צריך גם להיות מוכנים. כדי להיות בטוחים, בדקתי שוב יחד עם ההורים את המרחב המוגן שלנו. אפילו תרגלנו כמה פעמים כניסה מהירה למרחב המוגן ומדדנו זמנים (ברוב הפעמים, אני ניצחתי, הגעתי לפני כולם, אפילו לפני אחי הגדול!).

כשהגעתי היום לגן, נועה הגנת שלי דיברה איתנו על המצב וביקשה מילדים שיספרו על הרגשות שלהם. הבנתי שלא רק אני פחדתי.

היא לימדה אותנו כל מיני דברים שעזרו לנו להתמודד טוב יותר עם הפחד, כמו למשל לנשום. כן... כן... לנשום. אתם צוחקים... לנשום? הרי אנחנו נושמים כל הזמן! טוב, אז מתברר שיש כל מיני נשימות, וכשאנחנו בלחץ, אנחנו נושמים מהר וקצר, קצת כמו שכלבים נושמים אחרי שהם רצים. ואז אנחנו עוד יותר נלחצים כי אנחנו מרגישים כאילו נגמר לנו האוויר...

הגנת: מי יכול להדגים איך כלב נושם אחרי שרץ? זה נותן לנו הרגשה טובה? ... נחזור עכשיו למכתב של אדם:

אז נועה לימדה אותנו לנשום נשימות איטיות כדי להיות יותר רגועים. אחרי שתרגלנו את הנשימות הבנתי כמה זה עוזר. אם הגנת שלכם תלמד אתכם נשימות כאלה, אני בטוח שגם אתם תרגישו יותר טוב. תנסו, כדאי לכם.

טוב, פטפטי הרבה היום. הגיע הזמן לומר שלום... אני מקווה שכשתקבלו את המכתב המצב יהיה יותר שקט וכולנו נהיה יותר רגועים ובטוחים.

להתראות, אדם

הגנת: אדם תיאר במכתב שלו מה הוא חשב והרגיש, וגם דברים שעזרו לו להתמודד עם האירועים האחרונים. אנחנו נלמד אותם במפגש שלנו היום. הייתי רוצה שנתמקד קודם במה שאנחנו חשבנו והרגשנו. מה עבר עליכם בימים האחרונים?

יש לאפשר לכמה ילדים לשתף בחוויות שעברו ואז לעצור ולהעביר כמה מסרים בהתאם לנקודות המצוינות בהקדמה: הפחד והדאגה משותפים לכולנו ואין בהם רע. אנחנו בסך הכול מוגנים שכן יש לנו מספיק זמן להגיע למרחבים מוגנים אחרי שנשמעת האזעקה ולכן בעיקר צריכים לחפש דרכים איך להתמודד עם הפחד שלנו.

הגננת: אני מרגישה שיש לכולנו, כמו לכל אחד, חוויות מהאירועים בימים האחרונים. עברנו חוויה לא נעימה ומאוד לא צפויה. חלק מאיתנו היה קרוב לאירועים הקשים. אחרים רק שמעו או ראו את המראות דרך הטלוויזיה. כולנו עצובים על זה. זו הייתה חוויה מפחידה. כמו שאדם סיפר על עצמו, גם חלק מאיתנו חששו שנפגע.

חלקנו גם מפחדים ממה שעדיין יכול לקרות. אנו יודעים מאירועים קשים אחרים כי ילדים ומבוגרים מפחדים, ולפעמים הפחדים לא עוברים מהר מעצמם.

היום נוכל לדבר על מה שעברנו. תהיה לנו הזדמנות, אך לא חובה כמובן, לשתף זה את זה בחוויות שעברנו ובמה שלמדנו מהן. נעשה זאת על ידי שיחה, יצירה ומשחק.

הפעילות שבה אנו עומדים להתחיל דורשת מאיתנו לכבד זה את זה. אנו גם נוכל ללמוד זה מזה ולעזור אחד לשני. אינכם חייבים לדבר אם לא תרצו, אבל מאוד חשוב שתקשיבו. יכול להיות שתרגישו שלא הספקתם להגיד את כל מה שרציתם, אבל חשוב להקשיב גם לאחרים. תופתעו לגלות שאפשר ללמוד הרבה על עצמנו כשמקשיבים למישהו אחר. כדי שנראה זה את זה, נארגן את הכיסאות במעגל, כך שנוכל לראות את הפנים של כולם.

כמו שאמרתי קודם, כל אחד חווה באופן שונה את האירועים האחרונים, לחלק מאיתנו זה הרגיש מאוד קרוב.

חלק שני: ציור כביטוי של חוויית האירוע

הגננת: עכשיו נוכל להתפנות למה שעברנו. ננסה לתאר בציור את החוויות שלנו. הציור יכול להתייחס למה שאתם מרגישים ביחס לאזעקות, לפחד, לעצב, לכעס, ללילה ולשינה, לתמונות שאתם זוכרים, להתמודדות שלכם עם המצב, לחלומות שלכם, למרחב המוגן ששהיתם בו. לא צריך לדעת לצייר יפה לצורך זה. הציור מבטא את מה שאנחנו מרגישים, ולכן הוא פרטי שלנו. אנחנו יכולים לבחור להראות אותו או לא לאחרים. אחרי שנצייר, מי שירצה יוכל לדבר על הציור שלו, על הרגשות ועל המחשבות שהם עוררו אצלו.

הערה לגננת: יש לאפשר זמן לביצוע הציורים בהתאם. חשוב שהגננת והסייעת יסתובבו בין הילדים בזמן הציור ויהיו רגישות לתגובות השונות...

הגננת: חלק מהציורים שלנו יכול לעורר רגשות חזקים. לכן, לפני שנדבר עליהם, נעשה הכנה מסוימת. זה יעזור לנו להגיב באופן רגוע יותר. כמו שאדם סיפר, גם אנחנו נלמד לנשום בצורה מרגיעה.

חלק שלישי : נשימה איטית

אם יש בועות סבון: כעת, כל אחד מכם יקבל מיכל עם מי סבון כדי להפריח בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. נסו לעשות בועות גדולות....

(ניתן לחלופין להזמין 3-4 ילדים בכל פעם לנסות להפריח בועות)

גננת: מה הסוד של הבועות הגדולות? מה צריך לעשות כדי ליצור בועות גדולות? – מכוונת לכך שצריך להוציא את האוויר לאט.

אחרי זמן מה של תרגול הגננת מסכמת: כדי לעשות בועות גדולות, כדאי לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או תִּקְס... בזמן שאתם עושים זאת, הסתכלו על בועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים.

אחרי שנתתם לכל האוויר לצאת, הכניסו אוויר בעדינות, ללא כל מאמץ. אחר כך הוציאו אוויר שוב באיטיות רבה, ועשו שוב בועות חדשות, יפות וגדולות. בואו נעשה זאת עשר פעמים ברציפות. תיהנו מתחושת הרוגע. כאשר אנחנו נושפים לאט, הבועות שלנו גדולות ויפות יותר.

(אפשר להראות שכאשר נושפים את האוויר במהירות, מקבלים בועות רבות וקטנות)

הגננת: כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.

במידה ואין בועות סבון, יש להתחיל כאן: זה פשוט מאוד. ישנם שלושה כללים לנשימה מרגיעה.

הכנסת אוויר רגילה, עמוקה מעט מהרגיל אך ללא מאמץ, הוצאת אוויר איטית, ונשימה בקצב קבוע. הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות וסננו אותו דרך שיניכם: תִּקְס... פו...

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים ונשמו באיטיות וללא מאמץ. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. אם אתם מעדיפים, אתם יכולים לעצום את עיניכם. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

הערה לגננת: ההוראה היא פשוטה: אפשר להוציא אוויר לאט ולהכניס אוויר ללא מאמץ. הקצב צריך להיות נוח. אין צורך להקפיד שהטכניקה תהיה מדויקת מכיוון שעצם העצירה והתחושה שיש לנו משהו לעשות כדי להתמודד, מועילה בפני עצמה. כשקשה, אפשר לומר להם לנשום קצת לאט מהרגיל, או אפילו רק להקשיב לנשימה שלהם. עדיין יהיו ילדים שיתקשו להתרכז בנשימה שלהם. במקרה כזה יש להניח לטכניקה הזו ולומר להם שישתמשו בדרכים שלהם להירגע. יש לשים לב לתגובות הילדים. אם הילד מגיב באופן חריג ונלחץ מכל הניסיון יש לשים לב אליו לב ולראות אם הוא זקוק לתשומת לב מיוחדת.

אנחנו מבקשים מהילדים לשים יד על הבטן בזמן תרגול הנשימה כדי ליצור התניה חיובית. באופן זה כאשר הילדים ירגישו לחץ, ברגע שישומו את היד על הבטן יתחילו את תהליך ההרפיה עוד לפני השימוש בנשימות האיטיות.

הגננת: איך הנשימה האיטית עוזרת לנו? במצב של לחץ קורים לנו כל מיני דברים. למשל, כאשר אני כועסת או מפחדת ויש לי הרבה מחשבות מטרידות, הגוף שלי נעשה מתוח יותר. אפשר לראות זאת בנשימה. כאשר אני לחוצה, הנשימה שלי נעשית מהירה יותר, ואני עלולה אפילו להרגיש שאין לי די אוויר לנשימה. אתם אולי מכירים זאת ממצב של התרגשות או פחד. במצב כזה, לפעמים הלב שלי דופק כמו תוף אפריקני מהיר, וחלק מהמחשבות שלי נעשות לא נעימות.

איך אנחנו נושמים כשאנחנו מבוהלים? הגננת מכוונת את הילדים לעשות נשימות כלב מהירות.

ללמוד לנשום נראה מוזר, כי הרי כולנו יודעים לנשום. אבל, יש נשימה ויש נשימה. הנשימה האיטית שכרגע למדנו מאפשרת לנו לשלוט בגוף שלנו ולהרגיש טוב יותר. כשזה קורה, אנחנו יכולים יותר בקלות להמשיך בפעילות הרגילה שלנו ולהתמודד טוב יותר עם זיכרונות לא נעימים.

בגלל שזו פעילות פשוטה, תרגול הנשימה יכול לעזור לנו להתמודד טוב יותר במצבים בהם אנחנו מרגישים מתח.

חלק רביעי: שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים

כעת הגננת תזמין את הילדים לשתף את הקבוצה בציורים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר). ילד שלא הספיק לדבר, יוכל לגשת לגננת בתום המפגש, בהמשך היום או בימים הבאים ולשתף אותה.

הערה לגננת: בהמשך להצגת הציורים יש להוביל דיון חופשי עליהם או בעזרת שאלות מנחות (ראי להלן). דיון בעזרת השאלות המנחות עוזר להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, להפריד בין סיפור העובדות, המחשבות, והרגשות השונים, וכך למנוע הצפה ולאפשר תחושת שליטה. לכולנו יש נטייה לערבב בין העובדות לבין הפרשנות שלנו למה שקרה. לכן בעיבוד החוויה אנחנו מנסים לעשות את ההפרדה הזאת.

כדאי שחלק זה יהיה פתיחה בלבד לתהליך עיבוד החוויה של הילדים. במהלך הימים הקרובים מומלץ לתת לילדים להמשיך ולספר מידי פעם על החוויות שלהם. לא כדאי להאריך בחלק זה כדי שאפשר יהיה לבצע את המפגש בשלמותו.

מי מהילדים שרוצה להראות את הציור שלו ולהסביר מה צייר, יעשה זאת, אך מובן שאין זו חובה. אפשר בהחלט לצאת מדיון בציור של ילד אחד לדיון בציורים של אחרים.

דוגמה: ילד צייר את ההליכה למרחב המוגן בעת אזעקה ואת הרגשות שזה מעורר אצלו. אפשר לשאול תלמידים אחרים שציירו ציור דומה על הרגשות ועל המחשבות שלהם

שאלות המכוונות לאסוף את החוויות ואת קשיי ההתמודדות

- מה קרה לך כשהאירועים שבציור קרו?
- אילו מחשבות עברו אז בראשך?
- מה הרגשת אז? (לא חייבים ממש להקפיד על ההבדל בין מחשבות לרגשות שהוא לא פשוט לזיהוי בגיל זה)
- איך אתה מרגיש עכשיו ועל מה אתה חושב? (דגש על כך שמה שנראה אז איום ונורא, היום ממרחק אפשר להסתכל עליו אחרת. למרות שקרו דברים קשים, ניתן לאסוף כוחות ולהמשיך לחיות).

מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית

- מה הדבר שהכי עזר לכם ברגעים שפחדתם?
- אילו דברים טובים קרו בימים בהם לא יכולנו לבוא לגן (למשל, ראיתי כמה טוב להיות עם המשפחה, ההורים לא הלכו לעבודה והיה לי כיף...)
- האם יצא לכם לעזור לאחרים בתקופה הזו?
- האם יש דברים שאתם גאים בהם?

סיכום הגננת: שמענו חוויות של חלק מהילדים. אני מודה למי שסיפר ואשמח לשמוע בימים הקרובים חוויות גם של ילדים אחרים שירצו לשתף אותי. למרות שעברנו גם חוויות מאוד לא נעימות ראינו שיש לנו כוח להתמודד ויש לנו הורים ובני משפחה או גם מבוגרים אחרים שאנחנו יכולים לסמוך עליהם בזמנים קשים. זה מאוד מעודד לדעת שיש לנו כוח וגם אנשים שניתן לסמוך עליהם.

חלק חמישי: משחק איזון ושליטה - "המלך אמר"

רקע לגננת:

בעקבות מצבי לחץ, מנגנוני ההתמודדות של הילדים עלולים להיחלש. לפעמים הקשב שלהם מצטמצם לתחום צר, למצוקה הנקודתית שבה הם נתונים, והם אינם יכולים לתפקד בפעילויות מורכבות.

המשחק "המלך אמר" הוא משחק מורכב. הילד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, בליווי תנועות שמבצע המנחה. התנועה מדגימה את ההוראה או סותרת אותה. הילד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט ילדים מתקשים להסיח את דעתם ולהתעלם מהתנועה המטעה ולמקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית, כך שהם נכשלים בביצוע המטלה.

התרגיל עצמו מוביל לאיזון ברמת המתח – שימוש ברמת מתח יעילה, לא נמוכה מדי ולא מוגזמת, ולתחושה של שליטה גם במיקוד הקשב וגם בפעילות של הגוף. מטרת המשחק היא להשיג שליטה, איזון והתאמה למצב, אך לא הרפיה, שאינה מתאימה להתמודדות עם מצבי לחץ.

אין חובה לסיים במשחק זה אם אין לילדים כבר יכולת ריכוז ללמוד משהו חדש. אם הילדים מכירים את המשחק אפשר בהחלט לסיים בו אך אם המשחק חדש בשבילם ניתן לשחק אותו בהמשך היום או באחד הימים הקרובים.

הגננת: טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק משחק כיפי. אולי אתם מכירים אותו. הוא נקרא "המלך אמר". שימו לב להוראות המשחק. מוכנים? המשחק הולך כך:

המשימה שלכם היא לבצע את ההוראות שלי רק אם אני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את הוראותיי. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוץ אגרופים",

עליכם לכווץ אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אני אכווץ אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה.

שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם בלי שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתם צריכים להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא להטעות אותכם. נשחק במשך כמה דקות. במשחק הזה כולנו מנצחים.

הערה לגננת: בחרי את ההוראות באופן חופשי. אפשר לבחור לקפוץ במקום, לצחוק בקול, או לכווץ, להזיז ולהרפות איברים שונים בגוף (למשל, אגרופים, כתפיים, לסתות, עיניים ואף, שרירי בבטן, הרמת רגליים, ידיים וכו'). אפשר לבלבל את התלמידים על ידי: משחק מהיר; תנועה התואמת את ההוראה המילולית, בלי להגיד "המלך אמר"; תנועת גוף השונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכווץ אגרופים").

אחרי הניסיונות הראשונים, וכאשר ילדים מתקשים לעקוב, הגננת תגיד:

הגננת: אתם רואים שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה אני אומרת ותסתכלו עליי, אבל לא על מה שאני עושה. בעיקר תקשיבו לי. כך יהיה לכם קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני אומרת "המלך אמר". ממשיכים במשחק.

יש להמשיך במשחק מספר דקות נוספות.

הגננת בסיים: אני שמחה לשמוע אתכם צוחקים ונהנים. ההצלחה שלכם במשחק הוכיחה שלמרות שעברנו דברים לא קלים אנחנו יכולים להתמקד בדברים אחרים משמחים יותר ומצחיקים יותר ולהתגבר על הפחדים. במהלך הימים הקרובים נשחק שוב את המשחק הזה, ונקבל ממנו הרבה כוח והנאה.

חלק שישי: סיכום

הגננת: דיברנו על החוויות שלנו מהימים האחרונים. סיפרנו מה קרה, ומה אנחנו חושבים ומרגישים בקשר למה שקרה. אני מאוד מעריכה שידעתם להקשיב, לשתף ולכבד אחד את השני. ראינו שאפשר להיזכר בחוויות לא נעימות ועדיין להמשיך לשחק וליהנות. למדנו גם להתמודד טוב יותר עם פחד בעזרת נשימות איטיות. אולי אף נקבל עוד מכתבים מעניינים מאדם בשבועות הקרובים. אני ממליצה שתשתפו את ההורים בפעילויות שעשינו היום. אולי גם הם ישמחו ללמוד לנשום בצורה מרגיעה, כפי שלמדנו, או לשחק במשחק "המלך אמר". זכרו שכאן בגן אני והסייעות נשמור עליכם ונעזור לכם ואתם יכולים לפנות אלינו ולשתף במחשבות וברגשות שלכם כאשר תרגישו צורך.

נספח: פעילות להתמודד עם הפחד

הערה לגננת: כדאי ללמוד חלק זה באחד הימים הראשונים אחרי ההתערבות הראשונית אם כתגובה להתעוררות של פחד אצל הילדים או כטכניקה נוספת להתמודדות עם פחד.

גננת: למדנו כבר נשימות איטיות כדי להרגיש יותר רגועים והיום אני רוצה ללמד אתכם תרגיל נוסף להתמודדות עם הפחד (אם הלימוד נעשה כתגובה להתעוררות של פחד בין ילדי הגן אין צורך לעורר פחד. אם הוא נלמד כטכניקה נוספת אפשר להיזכר בפחד שהיה).

אבל אין טעם לעשות את התרגיל אם אנחנו לא מפחדים. נכון? אז אני מבקשת מכם להיזכר משהו שהפחיד אותכם בימים האחרונים או מה שנשאר לנו מהפחד ולרגע אחד להיות מרוכזים בו. זה לא נעים, אבל מיד נאבק בו.

גננת: כרגע הדבר שהפחיד אתכם בימים האחרונים חלף. מה שאולי נשאר זה רק פחד. הפחד לא נעים אבל הוא לא מסוכן, נכון? הוא הרי רק מחשבה.

נדמיין עכשיו שאנחנו שמים את הפחד שלנו או את מה שמפחיד אותנו בין כפות הידיים שלנו, נסגור אותו חזק בין כפות הידיים שלנו... נמתין כמה שניות, נלחץ עליו חזק חזק... נמתין עוד כמה שניות, ונתכונן לשחרר אותו בבת אחת כמה שיותר רחוק! ... אחת, שתיים, שלוש ולשחרר...

אם הפחד מתקרב שוב, נכניס אותו בין כפות הידיים, נלחץ עליו חזק, חזק, חזק, נתכונן לשלוח אותו רחוק ונשחרר.

יש לבצע את התרגיל פעמיים-שלוש... אפשר גם לומר ביחד כאשר משחררים אותו: "אנחנו מנצחים את הפחד"

בפעם האחרונה הגננת תאמר: עכשיו נעשה זאת יחד עם שיר:

אני לוחץ, אני מוחץ,
הפחד רוצה להתפרץ
אני משחרר אותו מיד
והוא עוזב אותי לעד.

הערה לגננת: המשיכי להשתמש בשיר זה מדי פעם כאשר נושא הפחד יעלה באופן ספונטני בגן.

המכתב השלם של אדם, להדפסה:

שלום לכולם,
קוראים לי אדם. חלקכם אולי מכירים אותי ממכתבים קודמים.

אני רציתי לספר לך הפעם על הימים האחרונים שעברו עלינו בבית. בכל פעם שנשמעה אזעקה רצתי יחד עם המשפחה שלי למרחב המוגן והרגשתי שאני מוגן. אבל בכל זאת הרגשתי שהלב שלי דופק חזק חזק. גם עכשיו, כשאני מדבר על זה, אני מרגיש קצת 'לא נעים בבטן'.

שמעתי שנשמעו אזעקות בכל מיני מקומות בארץ וזה מאוד הפחיד אותי. הפחיד אותי לחשוב שמהו רע יכול לקרות. גם אתכם זה מפחיד?

ברגע הראשון, כששמעתי את האזעקה ואת ה'בומים' החזקים, הרגשתי כאילו כל העיר רועדת. מאוד נבהלתי ופחדתי שהכל נהרס. כשאני חושב על זה עכשיו, אני יודע שזאת הייתה רק דאגה ושאני צריך להתמודד כרגע עם הפחד שלי. העיר שלי לא באמת נהרסה, זה היה רק במחשבות ובפחדים שלי.

חשבתי שחוץ מזה שצריך להתמודד עם הפחד, צריך גם להיות מוכנים. כדי להיות בטוחים, בדקתי שוב יחד עם ההורים את המרחב המוגן שלנו. אפילו תרגלנו כמה פעמים כניסה מהירה למרחב המוגן ומדדנו זמנים (ברוב הפעמים, אני ניצחתי, הגעתי לפני כולם, אפילו לפני אחי הגדול!).

כשהגעתי היום לגן, נועה הגנת שלי דיברה איתנו על המצב וביקשה מהילדים שיספרו על הרגשות שלהם. הבנתי שלא רק אני פחדתי.

היא לימדה אותנו כל מיני דברים שעזרו לנו להתמודד טוב יותר עם הפחד, כמו למשל לנשום. כן... כן... לנשום. אתם צוחקים... לנשום? הרי אנחנו נושמים כל הזמן! טוב, אז מתברר שיש כל מיני נשימות, וכשאנחנו בלחץ, אנחנו נושמים מהר וקצר, קצת כמו שכלבים נושמים אחרי שהם רצים. ואז אנחנו עוד יותר נלחצים כי אנחנו מרגישים כאילו נגמר לנו האוויר...

אז נועה לימדה אותנו לנשום נשימות איטיות כדי להיות יותר רגועים. אחרי שתרגלנו את הנשימות הבנתי כמה זה עוזר. אם הגנת שלכם תלמד אתכם נשימות כאלה, אני בטוח שגם אתם תרגישו יותר טוב.

תנסו, כדאי לכם. טוב, פטפטי הרבה היום. הגיע הזמן לומר שלום... אני מקווה שכשתקבלו את המכתב המצב יהיה יותר שקט וכולנו נהיה יותר רגועים ובטוחים.

להתראות, אדם