



# אני-אנחנו-כולנו החוסן שלנו

אוגדן לצוותי חינוך-טיפול במעונות היום בישראל



## דברי פתיחה

### גש"ר מאח"ד

➤ רציונל ומבנה האוגדן

### עבודת צוות וקשר עם הורים בשגרת חירום

- רציונל ועקרונות מנחים למנהלת המעון לעבודה עם הצוותים וההורים
- רעיונות למנהלת המעון לפעילויות משותפות עם הצוותים וההורים

### עבודה עם תינוקות ופעוטות בשגרת חירום

- רציונל ועקרונות
- רעיונות לפעילות עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם



# דברי פתיחה

צוותי מעונות היום היקרים,

אנו מחזקות את ידיכם ומודות על פועלכם בתקופה מורכבת ומאתגרת זו.

לקראת החזרה לפעילות חינוכית-טיפולית במתכונתה הנוכחית, המכונה 'שגרת חירום', מוגש לכם אוגדן זה, שמטרתו להעניק כלים לתמיכה ולפיתוח חוסן, שיסייעו לכם בהתמודדות עם המציאות החדשה.

מסמך זה נשען על מודל שפיתחו פרופ' מולי להד ופרופ' עופרה איילון, המעניק כלים לבניית חוסן במצבי דחק וחירום. המודל גורס שבכל אדם טמונים כוחות להתמודדות עם אתגרים ולכל אחד דרכי התמודדות הייחודיים לו.

המודל, המכונה "**גש"ר מאח"ד**", כולל התייחסות לשישה מרכיבים:

**ג- גוף, ש- שכל, ר- רגש, מא- מערכת אמונות וערכים, ח- חברה, ד- דמיון.**

במסמך זה נאיר את המודל מנקודת מבט אקולוגית, המתייחסת לשלושה מעגלים:

**אני- כל אחד מנשות ואנשי הצוות, כפרט.**

**אנחנו- נשות ואנשי הצוות יחד, כקבוצה.**

**כולנו- נשות ואנשי הצוות יחד עם התינוקות, הפעוטות והוריהם.**

כאשר המשוואה היא **אני + אנחנו = כולנו**.

המענה הניתן לכל אחד מהמעגלים, מעניק חוסן, המייצר מציאות שלמה, הגדולה מסך חלקיה, ומאפשר התמודדות מותאמת המקדמת את כלל השותפים.

אנו תקווה שהאוגדן יהיה לכם לעזר בקיום שגרת חירום מיטבית, כי ביחד מנצחים!!

בברכת תודה על פועלכם,

אורנה פז, מנהלת האגף לחינוך הגיל הרך



# צוות הכתיבה

## מנהלת האגף לחינוך הגיל הרך

הגב' אורנה פז

### צוות הכתיבה:

ליאת גלנץ, מנהלת תחום (בפועל) פיתוח ידע, תורה וכלים, לידה עד שלוש

ד"ר איריס לוי, מדריכה ארצית, קידום איכות חינוך-טיפול

אורלי הרשקוביץ, מדריכה ארצית, קידום איכות חינוך-טיפול

רבקה לייבא מרדכי, ממונה שילוב והכלה, לידה עד שלוש

אסתר קארו, מדריכה ארצית, שילוב והכלה

ד"ר נטע פרי, רכזת תחום מדע, טכנולוגיה וסביבה בגיל הרך, אגף א' למדעים,

המזכירות הפדגוגית

חפצי ברגל, רכזת מתמטיקה בגיל הרך, אגף א' למדעים, המזכירות הפדגוגית

חגית כתר, ממונה שותפויות ורשויות מקומיות, לידה עד שלוש

נעמה ששון, מדריכה ארצית, שותפויות ורשויות מקומיות

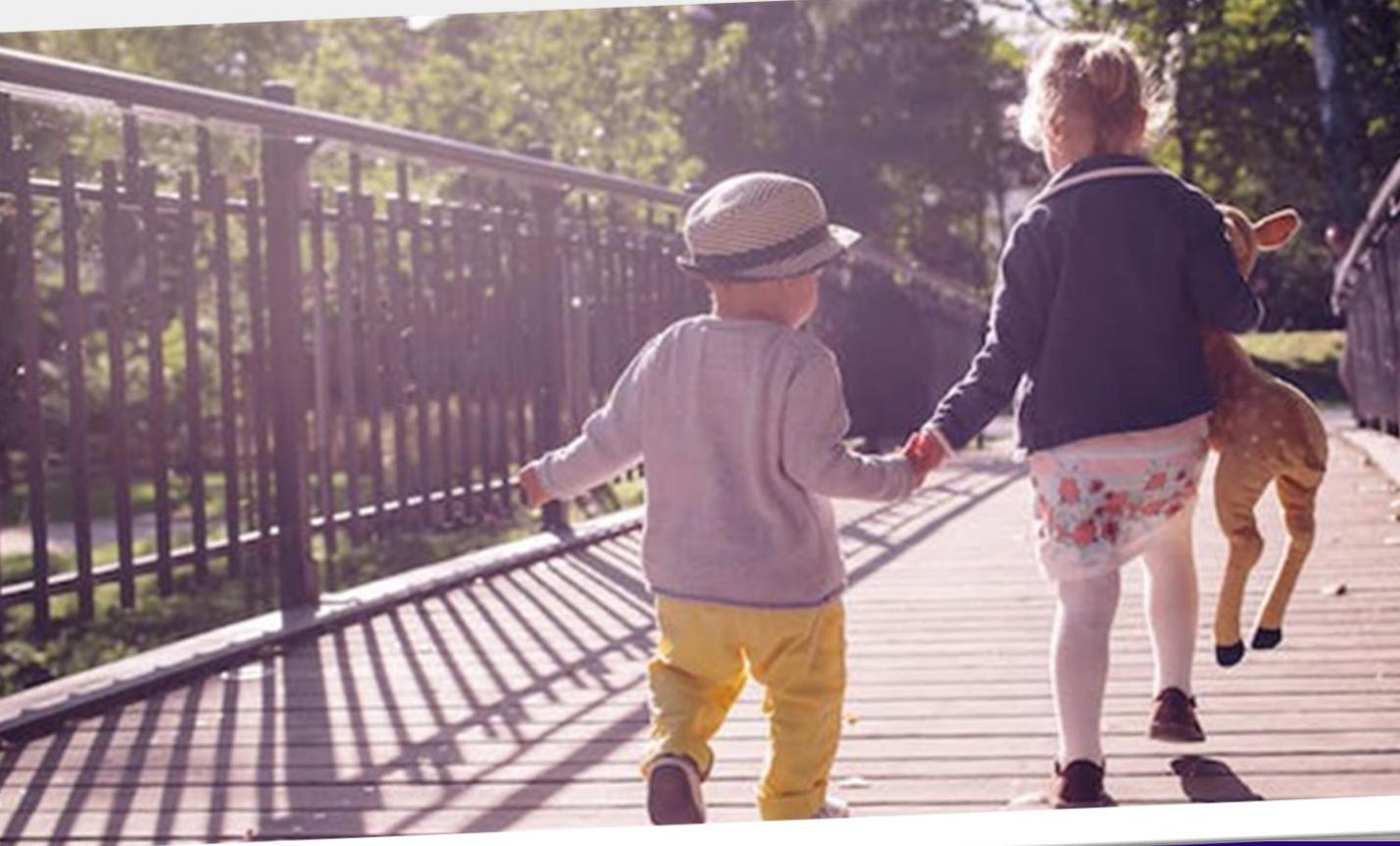
ד"ר מאיה איזנברג, מדריכה ארצית למוזיקה, אגף לחינוך הגיל הרך

רונית גושן, ממונה היבטים התפתחותיים ורגשיים לידה עד שלוש, שפ"י

### עיצוב גרפי:

אינה פלוטוב, מדריכה ארצית, אחראית היחידה למידענות ותקשוב, אגף לחינוך הגיל הרך





# אני-אנחנו-כולנו החוסן שלנו

רציונל ומבנה האוגדן

רציונל ועקרונות מנחים למנהלות  
מעון לעבודה עם הצוותים

רציונל ועקרונות מנחים  
לעבודה עם תינוקות ופעוטות

דמיון

שכל

חברה

גוף

מערכת אמונות  
וערכים

רגש



קישור לסרטון גש"ר מאח"ד

## רציונל

### סגנונות התמודדות במצבי לחץ ומשבר המחזקים את החוסן הנפשי

בשנת 1981, פיתחו פרופ' מולי להד ופרופ' עופרה איילון את מודל החוסן הרב מימדי, על מנת לתת מענה הוליסטי להתמודדות במצבי לחץ ומשבר.

המודל נקרא **גש"ר מאח"ד: ג- גוף, ש- שכל, ר- רגש, מא- מערכת אמונות וערכים, ח- חברה, ד- דמיון**. המודל מציע בשישה ערוצים אלו, דרכים להתמודדות יעילה בעת חשיפה לאירועים טראומטיים ומצבי משבר. לרוב אנו משלבים מספר ערוצי התמודדות במקביל.

בכל אחד מאיתנו קיים **סגנון תגובה דומיננטי**, המסייע לנו בהתמודדות. חשוב להכיר ולזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף ולכבד אותו. לעיתים נגלה כי אנו משלימים אחד את השני, ולכן יקל עלינו להתמודד יחד. ככל שאנו משתמשים במגוון רחב וגמיש יותר של כלים, כך ההתמודדות היא מוצלחת יותר ומקדמת בריאות נפשית ושלומות.

**דומה בדומה ירפא**- כאשר נכיר ונזהה באיזה ערוץ אנו או הקרובים לנו מגיבים באופן הראשוני ביותר בעת משבר (לדוגמה, רעד, כאבי בטן, נשימות מואצות-גוף) נוכל לתת מענה מנחם ומעצים באותו הערוץ (פעילות המעודדת ויסות חושי-גופני, ספורט, נשימות וכד. (לתינוקות ופעוטות סגנונות התגובה הדומיננטיים להתמודדות יהיו: גוף, רגש בכי, חיוך וחברה).

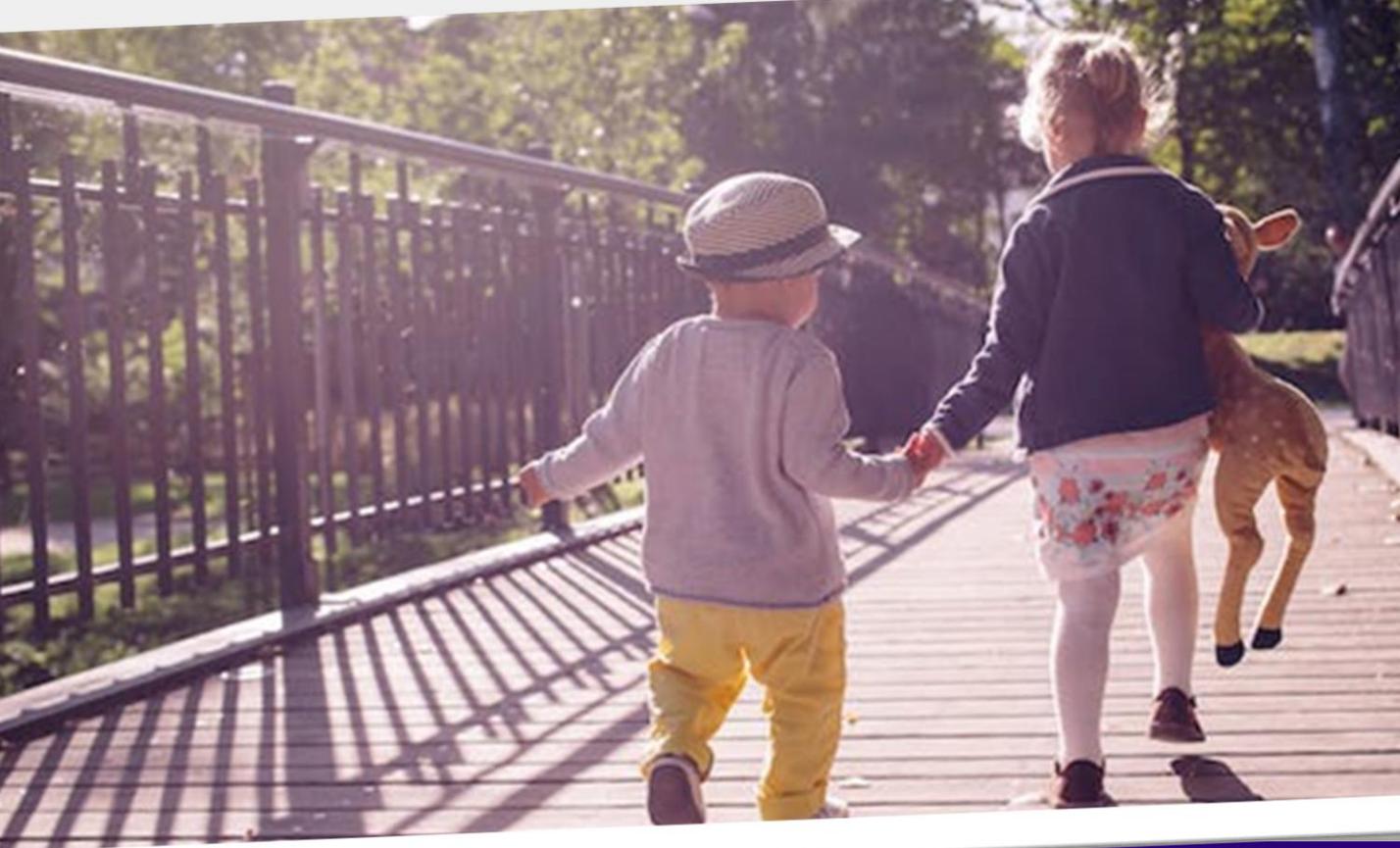
## מבנה האוגדן

באוגדן שלפניכן, מגוון פעילויות המיועדות לצוות החינוכי-טיפול, לתינוקות ולפעוטות בעיתות משבר ומצבי חירום בהשראת מודל גש"ר מאח"ד.

**החלק הראשון** מציע רעיונות לפעילויות מקדמות להכרות עם המודל עבור הצוות החינוכי-טיפולי. ההנחיות מיועדות לצוות המקצועי במעון (מנהלת המעון או המדריכה החינוכית) שיובילו וינחו את הפעילויות השונות.

**החלק השני** מציע מגוון פעילויות המיועדות לתינוקות ולפעוטות. בכל פעילות מצויינים התחומים מתוך עקרונות גש"ר מאח"ד בצבעים.





# אני-אנחנו-כולנו החוסן שלנו

רציונל ומבנה האוגדן

רציונל ועקרונות מנחים למנהלות  
מעון לעבודה עם הצוותים

רציונל ועקרונות מנחים  
לעבודה עם תינוקות ופעוטות

דמיון

שכל

חברה

גוף

מערכת אמונות  
וערכים

רגש



קישור לסרטון גש"ר מאח"ד

## רציונל ועקרונות מנחים למנהלות מעון לעבודה עם הצוותים

### עבודת צוות

### וקשר עם הורים בשגרת חירום

ניהול שגרה בשעת חירום חשוב ומשמעותי לחוסן האישי והלאומי. בני אדם מגיבים באופנים שונים למצבי לחץ וחרדה, דבר המשפיע על ההתנהגותם ותפקודם.

בתקופה זו, בה אנו מתמודדים עם חוסר וודאות ואירועים לא שיגרתיים, עשוי להתערער החוסן הנפשי והרגשי בחברה. תפקידנו כצוות חינוכי, הכולל את מנהלות המעון, צוותי החינוך-טיפול והמדריכות החינוכיות, להכיר ולקבל בהבנה את מנעד התגובות, שלנו ושל הסובבים אותנו, בעבודה במעון ומחוצה לו.

אחדות ושיתוף פעולה בין אנשי ונשות הצוות במעון, מובילים לביסוס שגרות עבודה אשר בעת חירום תורמים לחוסן שלהם. הצוות החינוכי-טיפולי מהווה 'דמות משמעותית' עבור התינוקות, הפעוטות והוריהם. על כן, לטיב הקשר ביניהן ובין ההורים, ישנה חשיבות גדולה בהתמודדות היום-יומית, ובפרט בעיתות חירום. קשר מיטבי יעניק כוח לעשייה משותפת וישפיע על חוסנם ועל בריאות נפשם של כלל השותפים.

תפקידן של מנהלת המעון והמדריכה החינוכית הוא לגלות עניין בשלומם של הצוותים החינוכיים וההורים, במצבם האישי והמשפחתי, ולבדוק כיצד ניתן לסייע להם ולהפנות אותם לגורמים מסייעים נוספים.

בנוסף, עליהן למפות את הצרכים השונים העולים מהשיחות עם הצוותים החינוכיים ועם הורי הפעוטות, על מנת להתאים את התכנית החינוכית לצרכיהם.

חשוב לדעת, כי בעת הצורך, מנהלת המעון והמדריכה החינוכית תוכלנה לקבל סיוע באמצעות צוות רב-מקצועי (מפקחות, מערך הגיל הרך ברשות המקומית, פסיכולוגים, יועצים וצוות פרא-רפואי), שילווה אותן בהתמודדותן במצבי החירום. תודות לכך, נשות ואנשי הצוות יוכלו לקבל מענה מקצועי מיטבי, המותאם לצוות, להורים, לתינוקות ולפעוטות. אתן לא לבד!!!

## עקרונות מנחים לעבודת צוות וקשר עם הורים בשגרת חירום

### התעניינות והערכה

הקשבה ללא שיפוטיות, שיח מכיל,  
אמפתיה, שאילת שאלות, התרשמות  
ממראה חיצוני



### מיפוי צרכים

איסוף הנתונים והגדרת צרכים ותחומי  
אחריות על ידי הצוות הרב מקצועי

חוזקות



אתגרים



### בניית תכנית פעולה

קביעת מטרות קצרות וארוכות טווח

### הורים

שגרות של שיח  
אישי, עדכונים  
קבוצתיים והעשרה



### צוות

שגרות הכוללות  
שיח אישי וקבוצתי,  
פסקי זמן במהלך  
היום לרגיעה



### משאבים

חלוקת המשאבים על תכנית העבודה



מעקב והיענות  
לצרכים המשתנים

## רעיונות לקשר עם הורים בשגרת חירום על פי עקרונות- גש"ר מאח"ד

### גוף- שכל- רגש- מערכת אמונות וערכים- חברה- דמיון

- שמירה על קשר רציף עם ההורים בנוגע לשינויים בתחומי ההתפתחות השונים, בדגש על התחום הרגשי.
- לוח שיתופי וירטואלי (לדוגמה, לוח padlet) או לוח מידע התלוי במעון המתעד את הלמידה והפעילות במעון.
- רגעים של נחת במעון- שליחת הודעה משמחת להורי התינוקות/פעוטות פעם ביום, בכל יום לתינוק/ת פעוט/ה אחר/ת.
- רגעים של נחת בבית- ניתן לבקש מההורים לכתוב או לצלם רגעי נחת מהבית ולשתף בהם את הצוות החינוכי-טיפולי והחברים במעון (ניתן לתלות את התיעוד במרחב המעון).
- עידוד ההורים להעביר פעילות הפגה לפעוטות.
- שיתוף ההורים במסמכים רלוונטים שמנפיק משרד החינוך (מידע, הנחיות, פעילויות ועוד).

## רעיונות למנהלות מעון לפעילויות משותפות עם הצוותים

מפגשי חוסן של הצוות החינוכי טיפולי  
על פי עקרונות- גש"ר מאח"ד  
גוף- שכל- רגש- מערכת אמונות וערכים- חברה- דמיון

פעילות תנועתית משותפת- לדוגמה פעילות ספורטיבית כגון, יוגה,  
זומבה, פילאטיס, ריקודי עם ועוד. מומלץ לעודד את נשות הצוות  
לשתף ולהוביל את הצוות בתחומי הספורט האהובים עליהן.  
 חשוב ליצור מרחב מנוחה ומרגוע מזמין ונעים, לאגירת כוחות.

ג  
ו  
ף



בניית מגדל מגפרורים.  
 תכנון פעילות משפחתית אהובה לאחר מצב החירום.  
 כתיבת שיר/חמשיר מעודד עם לחן.  
 אירגון סדר יום/תכנון חופשה לאחר מצב החרום

ש  
כ  
ל



עבודה עם חומרי יצירה- מאפשרת ביטוי רגשי בשפת האמנות. ערכו  
מפגשים בהם נשות הצוות יצרו בחומרים מגוונים ויביעו את עצמן ללא  
מילים. לדוגמה, עבודה בצבעי גואש, חומר, ועוד.  
 קלפי גילוי והעצמה.  
 נקודות של אור- חברות הצוות יכתבו זו לזו נקודות אור שהן רואות בהן.

ר  
ג  
ש



## רעיונות למנהלות מעון לפעילויות משותפות עם הצוותים

מפגשי חוסן של הצוות החינוכי טיפולי  
על פי עקרונות - גש"ר מאח"ד  
גוף- שכל- רגש- מערכת אמונות וערכים- חברה- דמיון

לוח עוצמה- יצירת לוח עם משפטים מחזקים, שירים, צילומים, ועוד, עליו כל אחת מצוות המעון תוכל לכתוב ולהוסיף.  
 לוח הכרת תודה לנותנות החוסן- יצירת לוח, המיועד לתגובות מחזקות, מההורים לצוות.

מערכת אמונות  
וערכים



מפגשי גיבוש וערבי צוות- שירה בציבור, הרצאת אורח, סדנת בישול, אפייה, מנדלה, שוקולד ועוד.  
 פעילות של 'גמד וענק'.  
 חברה טלפונית- שמירה על קשר שבועי עם חברת צוות.

ח  
י  
ה



פעילות "צנצנת המשאלות"- כל אחת מנשות הצוות תכתוב מהי התקווה/החלום/המשאלה שלה בעת הזאת במעון. הפתקים יישמרו בצנצנת ויוחזרו לנשות הצוות בסוף השנה, לקריאה חוזרת. מי שתבחר, תוכל לשתף את הצוות למה היא ייחלה ומה קרה.

ח  
י  
ה



## רעיונות למנהלות מעון לפעילויות משותפות עם הצוותים

פעילות מומלצת לצוותי החינוך-טיפול

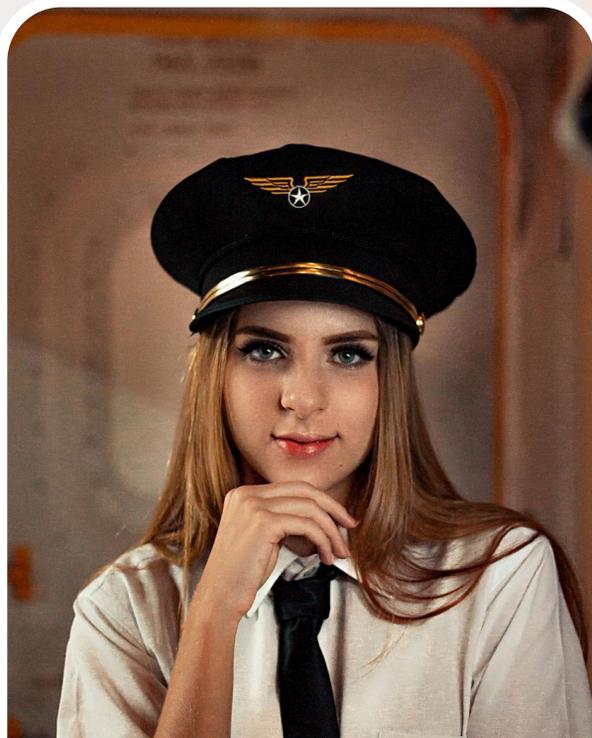
### כובע קסמים:

### מי אני? מהם כוחותיי?

<p>חשיפת התפקידים המגוונים של נשות הצוות כאמהות, חברות, בנות משפחה ומחנכות-מטפלות במעון.</p>	<p><b>מטרת הפעילות</b></p>
<p>קלפי תפקידים (ראו בנספחים)</p>	<p><b>אביזרים ועזרים לפעילות</b></p>
<p>1. הדפיסו את הקלפים בכמה עותקים. 2. שבו במעגל והניחו את הקלפים אל מול המחנכות-מטפלות על שולחן. <b>חלק א:</b> 1. <b>אישי</b>- כל אחת תבחר 5 קלפים שמייצגים, לדעתה, את מגוון התפקידים שלה כאמהות/בנות משפחה (ניתן להוסיף תפקידים נוספים, שאינם מצויינים בקלפים). 2. ערכו סבב ובו כל אחת תשתף בסיבות לבחירה בקלפים השונים. <b>חלק ב:</b> 1. <b>מקצועי</b>- כל אחת תבחר 5 קלפים שמייצגים, לדעתה, את מגוון התפקידים שלהן כמחנכות-מטפלות במעון. 2. ערכו סבב ובו כל אחת תשתף בסיבות לבחירה בקלפים השונים. <b>סיכום:</b> סכמו מה למדתן מהפעילות על תפקידכן ועל הכוחות שלכן כנשות משפחה ומחנכות-מטפלות? מה השונה? מה הדומה? ומה משותף לכן?</p>	<p><b>מהלך הפעילות</b></p>



לוחמת אש



טייסת



ציירת



רופאה



ליצנית



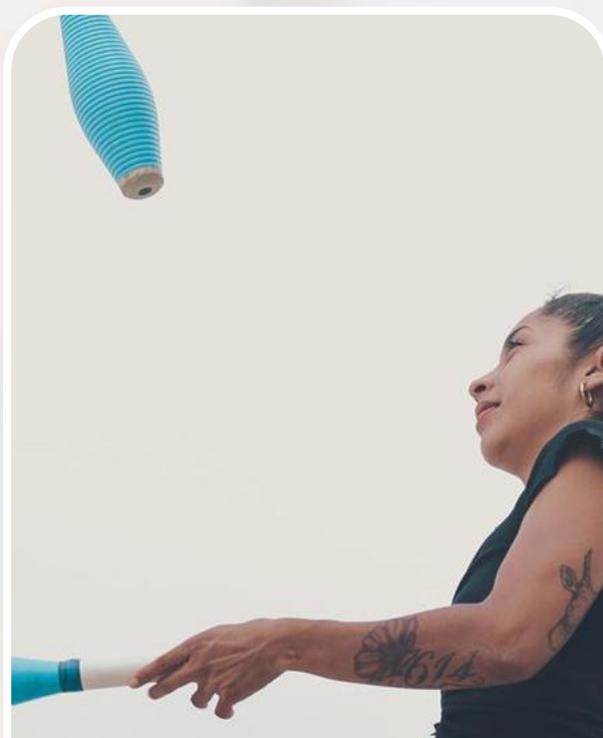
מנהלת משק בית



מעצבת פנים



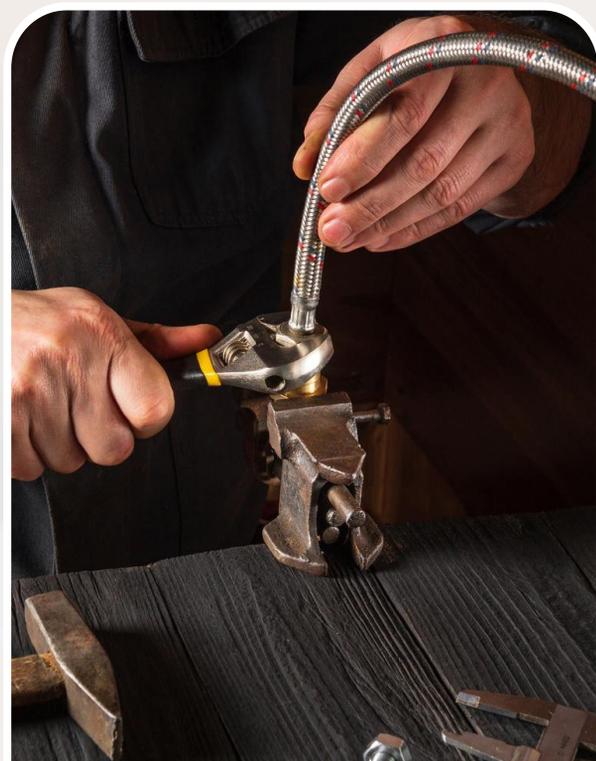
שפית



להטוטנית



מורה להתעמלות



שרברבית



יועצת



מאפרת



שופטת



נגרית



גננית



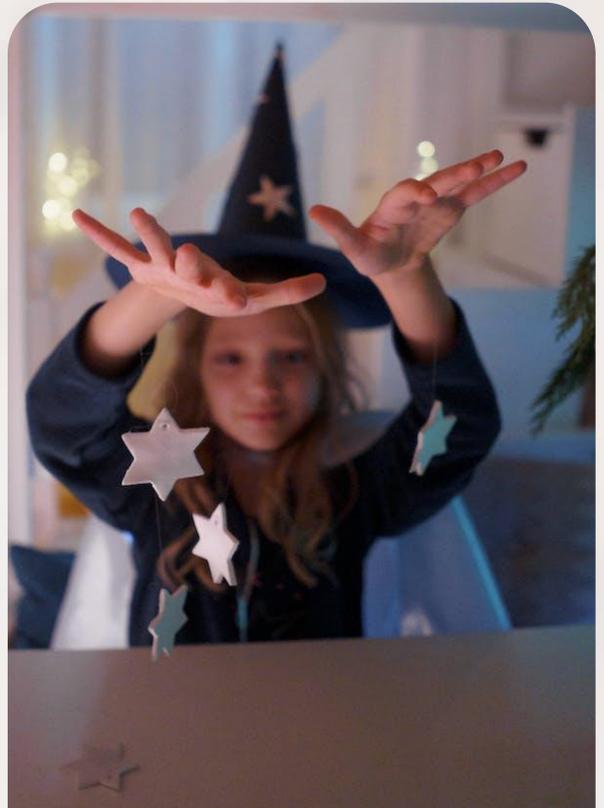
ציירת



רקדנית



פסיכולוגית



קוסמת

## רעיונות למנהלות מעון לפעילויות משותפות עם הצוותים

### פעילות מומלצת לצוותי החינוך-טיפול סגנון התגובה הדומיננטי שלי היכרות ושיח רפלקטיבי

<p>לכל אדם יש סגנון היחודי לו, להתמודדות במצבי לחץ ומשבר</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ חשוב שכל אחת מחברות הצוות החינוכי-טיפולי תכיר את דרכי ההתמודדות שלה במצבי לחץ, תזהה אותן בשמן ובהופעתן הפיזית, שהיא לעיתים התגובה הראשונית למצבי לחץ, כמו: כאבי בטן, בחילה, רעד, קוצר נשימה, הזעה מרובה, כאבי ראש ועוד או תגובה רגשית של בכי, כעס, תוקפנות ועוד.</li> <li>□ בנוסף, חשוב שהצוות יכיר דרכי תגובה למצבי לחץ של תינוקות ופעוטות, ידע לזהות, לשיים אותן ולהגיב עליהן, באופן מותאם, מרגיע ומקדם תחושת ביטחון.</li> <li>□ מומלץ לתמוך בפעוטות במגוון דרכים, כחלק מהשגרה החינוכית-טיפולית ובהתאמה לצרכים הייחודיים לשלב ההתפתחותי של כל פעוט.</li> </ul>	<p><b>רציונל</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. הניחו על שולחן את הכרטיסיות המצורפות בנספח א' ובקשו מהמחנכת-מטפלת לבחור כרטיסייה או כרטיסיות המתארות את דרכי ההתמודדות שלה במצב של לחץ וחירום. השאירו כרטיסייה ריקה להוספה של דרכי התמודדות נוספות.</li> <li>2. בקשו מהצוות החינוכי לשתף בבחירות שלהן (הכרטיסיות) חלקו לכל משתתפת את עקרונות המודל גש"ר מאח"ד- נספח ב' (הדפיסו את המסמך כמתנה אישית לכל אחת מחברות הצוות) בקשו מהן להתאים את דרכי התמודדותן לכל אחת מהקטגוריות של גש"ר מאח"ד (ניתן להתאים התנהגות אחת לכמה קטגוריות).</li> <li>3. בקשו מהמחנכות-מטפלות לשתף את חברותיהן בדרכי התמודדותן על פי גש"ר מאח"ד.</li> </ol>	<p><b>מהלך הפעילות: חקר ה"אני העצמי"</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. בקשו מהמחנכות-מטפלות לתאר את התגובות/ההתנהגות של התינוקות והפעוטות בתקופה הנוכחית, האם חל שינוי בהתנהגותם? נסו לחשוב יחד לאיזה עקרון של גש"ר מאח"ד שייכות התגובות של התינוקות והפעוטות (התבוננו בעקרונות גש"ר מאחד במסמך).</li> <li>2. בקשו מהן לתאר את דרכי התמודדות שלהן מול תגובות/התנהגות של פעוטות.</li> <li>3. ערכו היוועצות וחשבו יחד על דרכי התמודדות מיטביות נוספות.</li> <li>4. הדגישו בפני המחנכות-מטפלות, כי בגילי לידה עד שלוש נצפה בתגובות רבות יותר בהיבט הפיזי-גופני (בכי, קושי להירגע, רצון לקרבה, קושי בהרדמות ואכילה ועוד).</li> </ol>	<p><b>מהלך הפעילות: זיהוי התנהגות של תינוקות ופעוטות</b></p>

## דרכי ההתמודדות במצב של לחץ וחירום

נספח א

החשיבה שלי  
מתערפלת  
ומשתבשת

יש לי כאבים,  
סחרחורת, בחילה,  
נשימה מהירה

אני דואגת להרגיע  
את בני המשפחה  
שלי ברגעי לחץ  
ומשבר

קשה לי לבטא  
רגשות, אני נוטה  
להסתגר

אני מרגישה ערעור  
באמונה, ספקות  
במשמעות החיים,  
ערעור בביטחון  
העצמי

אני מרגישה חרדה  
חברתית, ביישנות  
קיצונית

**אני חשה צורך לעסוק  
בסידורים או  
בפעילות גופנית, כמו  
ספורט, ריקוד, תנועה**

**אני משתפת חבר/ה  
המסוגל/ת להעניק לי  
אהבה, תמיכה וסיוע**

**אני מבטאת את  
רגשותיי בדיבור,  
שיחה, יצירה, צחוק,  
בכי, חיבוק**

**יש לי צורך לאסוף  
מידע, לארגן סדרי  
עדיפויות, למצוא  
פתרון לבעיות, לערוך  
רשימת מטלות ולערוך  
דיבור פנימי**

**אני מתפללת,  
מאמינה שיהיה טוב,  
שהכל מאת ה', עורכת  
טקסים, נעזרת  
במשפטי תקווה**

**אני משתפת בן/בת  
משפחה המעניקים  
לי ביטחון אהבה,  
תמיכה וסיוע**

**אני מסיחה את הדעת שלי על ידי  
דמיון מודרך (מדמיינת את  
המקום הבטוח/ ים וגלים)  
מדיטציה, מיינדפולנס, הומור,  
חלומות בהקיץ**

**אני קוראת ספרים  
ופותרת תשבצים**

**אני יוצאת למסע קניות**

**אני משחקת משחקי  
חברה עם בני משפחה  
או חברים**

**אני מתכרבלת עם חיית  
המחמד שלי  
שמשמחת אותי**

## עקרונות המודל גש"ר מאח"ד פרופ' מולי להד ופרופ' עופרה איילון (נספח ב') להדפסה לכל מחנכת-מטפלת

**גוף:** אנשים מהסוג הפיזיולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. הדרכים שלהם להתמודדות עם לחץ הם: הרפייה שרירית או נשימתית, תרגול גופני, פעילות פיזית, עשייה ממוקדת בבעיה, או עשייה לשם עשייה. ספורט, מדיטציה, אכילה, שינה, עיסוי, אמבטיה מרגיעה וכדו'. פעילות פיזית עשויה להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

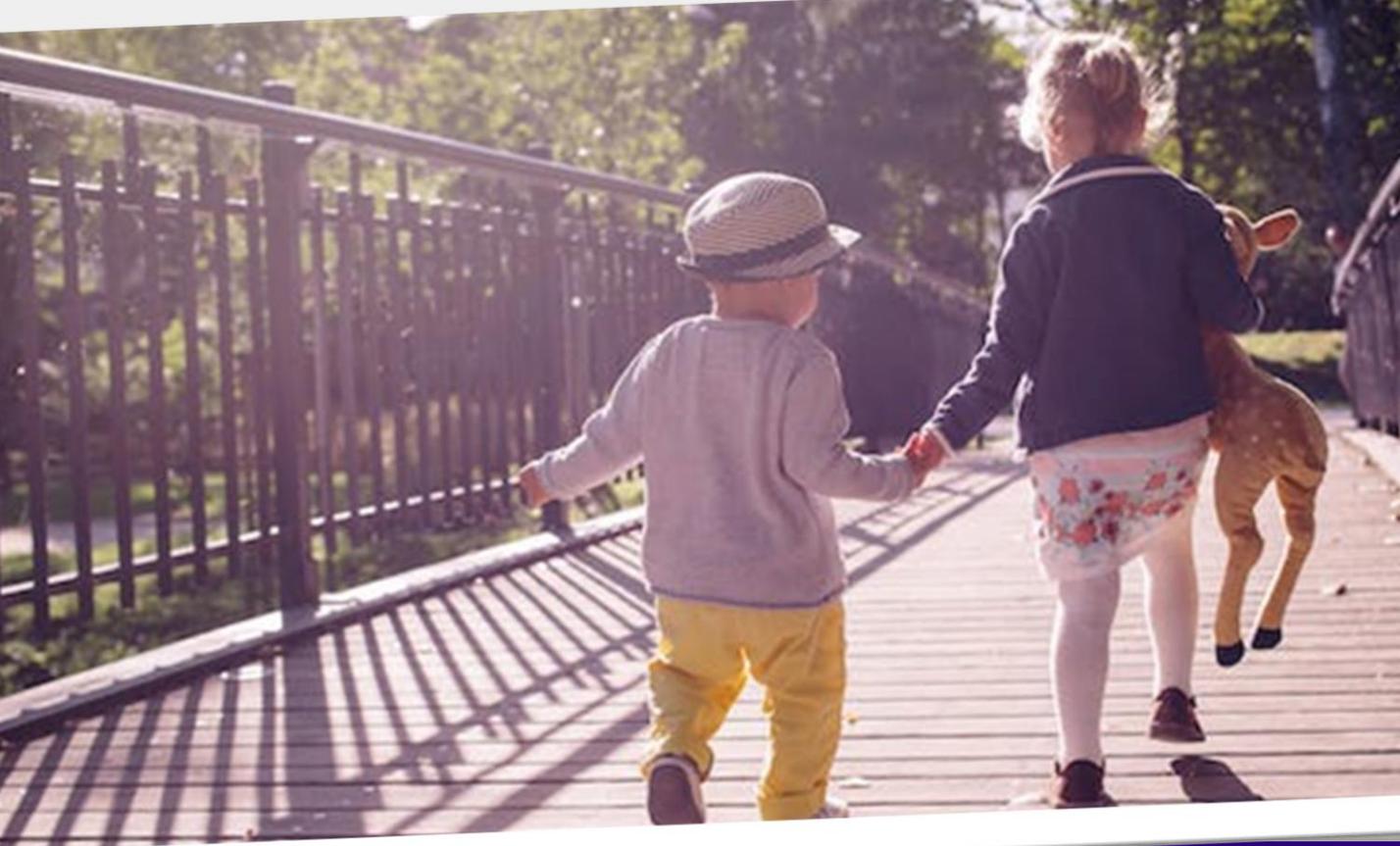
**שכל:** ישנם בני אדם שסגנון ההתמודדות מתבטא בחשיבה קוגניטיבית- על כן, יסייע להם לאסוף מידע רלוונטי על המציאות, לפתור בעיות, להשתמש בלמידה מניסיון וחיפוש אלטרנטיבות, לבנות תוכניות, להבין את המצב במונחים של היגיון, להכניס סדר, להעריך נזקים ולבנות סדרי עדיפויות.

**רגש:** אנשים שאופן הביטוי שלהם הוא רגשי (הבעה באמצעות בכי, דאגה מרובה ועוד), כדאי לסייע להם להשתמש בביטויי רגשות כמו בכי וצחוק ואפילו כעס ולבקש תמיכה רגשית אצל הזולת. חשוב לעודד ביטוי רגשי באמצעות דיבור, שיחה, כתיבה ויצירה. התפרקות ושחרור באמצעות בכי או צחוק תורמים להפחתת הלחץ.

**מערכת אמונות:** האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם ומעניקה משמעות למצוקה ולסבל. אנשים נוטים להסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ משבר. הכוונה כאן לא רק לאמונה דתית, אלא גם 'אני מאמין'. תחושות של ייעוד ושליחות כמו הצורך בהגשמה עצמית, מסייע להם להסתמך על תקווה, אופטימיות, פטליזם, מיסטיקה, טקסיות ותפילות, מתן משמעות לאירוע ולמצב ושימוש בעקרונות וערכים שונים. על מנת להרגיע עצמם אנשים עם סגנון התנהגות זה ירבו להתפלל, לעשות מדיטציה, מיינדפולנס, לחפש מקורות להשראה וכו'.

**חברה:** אנשים אלה מאופיינים בסגנון התמודדות חברתי. יסייע להם לשאוב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, קבלת או לקיחת תפקיד, הישענות על משפחה, קשרי חברים וחיות המחמד.

**דמיון:** אנשים משתמשים בדמיון להקלה על מציאות קשה. יסייע להם שימוש בפעילות יצירתית, הסחת דעת כמו צפייה בתוכניות בידור בטלוויזיה, מחשבות נעימות, שימוש בדמיון מודרך או ניסיון לדמיון פתרונות נוספים לבעיה, שימוש בהומור, אלתור, טיול דמיוני למקום אחר, יצירה באמצעות אומנויות-דרמה, ציור ופיסול.



# אני-אנחנו-כולנו החוסן שלנו

רציונל ומבנה האוגדן

רציונל ועקרונות מנחים למנהלות  
מעון לעבודה עם הצוותים

רציונל ועקרונות מנחים  
לעבודה עם תינוקות ופעוטות

דמיון

שכל

חברה

גוף

מערכת אמונות  
וערכים

רגש



קישור לסרטון גש"ר מאח"ד

## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות

### עקרונות פדגוגיים בעשייה החינוכית-טיפולית עם תינוקות ופעוטות

(מתוך התכנית התפתחותית לחינוך ולטיפול בגיל הרך- הקוריקולום)

- התייחסות אל תינוקות ופעוטות כבעלי רצונות, רגשות ומחשבות שיש לקבלם, לכבדם ולהתפעל מהם.
- זיהוי **סגנון התגובה הדומיננטי** של התינוקות והפעוטות בהתמודדות במצבי לחץ (גש"ר מאח"ד).
- מחנכת-מטפלת עיקרית לכל אחד מהתינוקות והפעוטות.
- חינוך וטיפול חד הם.
- פעילות בקבוצה קטנה.
- אימוץ ציפיות מתינוקות ופעוטות בהתאם לשלב ההתפתחותי שלהם.
- התייחסות לכל פעילות ממבט התפתחותי רב תחומי.
- מתן מקום מרכזי למשחק ולהתנסות בחוויית הילד במסגרת החינוכית.
- גיוון בסוגי ודרכי המשחק.
- זיהוי וחיבור ליזמות של התינוקות והפעוטות.
- תמיכה בעניין ובקשב של תינוקות ופעוטות בעת פעילות.
- ניצול מצבים ללמידה מזדמנת במהלך שגרת היום.
- תיווך המחנכת-קידום תהליכי למידה בעת אינטראקציה עם תינוקות ופעוטות.
- איזון בין פעילויות יזומות על ידי המחנכת-מטפלת לבין משחק חופשי.
- התאמת פעילות יזומה, שיש בה העברת תוכן, לתינוקות ופעוטות.
- הנחייה והדרכה בהקניית הרגלים.
- ארגון סביבת למידה מותאמת, במרחבי הפעילות ובמרחבים המוגנים.

## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### גוף

#### רציונל:

- פעילות גופנית מסייעת לשחרר מתחים, פחדים ומחזירה את הביטחון האישי והיכולות הבסיסיות של התנועה והשליטה בה.

#### עקרונות מנחים:

- כדאי לשלב במהלך היום פעילויות בתנועה המותאמות לגיל ולשלב ההתפתחותי של התינוקות והפעוטות.
- מומלץ לבחור מרחב נעים ופתוח, המאפשר תנועה ופעילות, בו ניתן לפעול באופן חופשי ועצמאי, תוך שמירה על בטיחות התינוקות והפעוטות.
- שמרו על קשר עין וצרו קשר מילולי ובלתי מילולי תוך כדי הפעילות.
- תמללו את הפעילות של התינוקות והפעוטות והשתמשו במגע פיזי רך ונעים, חיבוק/ליטוף.
- התפעלו מהתנועה ועודדו את תחושת היכולת והמסוגלות שלהם.



## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### שכל

#### רציונל:

- שמירה על סדר יום, ארגון סביבה מוכר קבוע ופעולות שחוזרות על עצמן, מעניקות תחושת ביטחון והרגשה של יציבות.
- שיח משותף עם תינוקות ופעוטות ותמלול של פעולות פשוטות בעשיה היום-יומית, מסייעת לתחושת הביטחון והרגיעה.

#### עקרונות מנחים:

- מומלץ לבנות סדר יום קבוע ובו פעולות שחוזרות על עצמן.
- חשוב להודיע על ידי סימן/צליל/מנגינה קבועה על מעבר בין פעילות לפעילות.
- כדאי לשמור, ככל שניתן, את הסביבה החינוכית כפי שהיא בימי שגרה, לארגן את המרחבים המוגנים בצבעוניות רכה ומרגיעה ולאחסן מראש אביזרים לפעילויות הפגה.
- שמרו על קשר עין עם התינוקות והפעוטות וצרו קשר מילולי ובלתי מילולי במהלך היום.
- לצד החשיבות לשמירה על סדר יום קבוע ומוכר, חשוב לאפשר גמישות בהתאם לצרכים ולמצב הרוח של התינוקות והפעוטות.
- תמללו את הפעולות שלכן לתינוקות ולפעוטות.
- צרו במהלך היום מגע פיזי רך ונעים, כגון, חיבוק/ליטוף.
- הביעו התפעלות מן הביטויים הגופניים והמילוליים של התינוקות והפעוטות, ועודדו את תחושת היכולת והמסוגלות שלהם.



## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### רגש

#### רציונל:

- ❑ לכל אדם יש מנעד רחב של רגשות, חשוב להכיר אותם ולזהות את התגובות השונות המופיעות בעקבותיהם.
- ❑ רגשות חיוביים הם בסיס לקיומה של למידה והתפתחות, סקרנות וקשר בין אישי.
- ❑ תינוקות ופעוטות מגיבים למסרים מילוליים/בלתי מילוליים של המבוגר המטפל בהם ומושפעים מהם. מסרים חיוביים יוצרים תחושת ביטחון, קרבה ומוגנות.
- ❑ ארגון ועיצוב הסביבה החינוכית משפיעים על היבטים רגשיים באופן מודע ובלתי מודע.

#### עקרונות מנחים:

- ❑ לפני הטיפול בתינוקות ובפעוטות חשוב להגיע פנויים מבחינה רגשית ולהרחיק הסחות דעת, כגון מדיה.
- ❑ רצוי ללוות את הפילות והפעולות במלל ובטון דיבור נעים, בחיוך, צחוק ושיתוף בשמחה ובהנאה.
- ❑ כדאי ללוות את הפעילות המשותפת בקרבה ומגע חם ואוהב, כגון, ליטוף, חיבוק, דגדוג, נישוק וכדומה.
- ❑ רצוי לתמלל את הרגשות ולגוון בביטויים.
- ❑ כדאי לשמור על צבעוניות מתונה ורכה במרחבי המעון. צבעוניות עזה יוצרת הצפה חושית, המקשה על הרגיעה.
- ❑ חשוב לארגן את הפריטים לשימוש הפעוטות, באופן נגיש המעודד עצמאות ותחושת מסוגלות.



## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### מערכת אמונות וערכים

#### רציונל:

- אמונה, ערכים, תפילה, משאלה, תקווה, וכל תחושה וחיפוש אחר משמעות, מעניקים ביטחון ותמיכה בזמנים של משבר ולחץ.
- אמונה עצמית והישענות על האחר, מהווים עוגן להתמודדות עם תחושות של אי ודאות וחרדה.
- זיהוי עצמי של אמונות וערכים מועדפים אצל המבוגר המטפל, מעניקים חוסן אישי וכוחות להתמודדות.
- תינוקות ופעוטות שואבים כוחות מתוך האמונות והתחושות של המבוגר המטפל והתומך בהם.

#### עקרונות מנחים:

- זהו את האמונות והערכים המעניקים לכן חוסן באופן אישי.
- צרו אווירה נעימה סביב תפילה/טקס ואפשרו לתינוקות ולפעוטות לבחור אם להיות שותפים בה.
- חשוב ללוות את הפעולות במלל ובטון דיבור נעים.
- רצוי ללוות את הפעילות המשותפת בקרבה ומגע פיזי חם ואוהב כגון, ליטוף, חיבוק, דגדוג, נישוק וכדומה.
- כחלק מהתפיסה של מעון-קהילה, נציג במקום בולט ובאופן מכובד ומכבד תמונות של צוות המעון. בכיתות השונות ניתן להציג תמונות של הצוות והתינוקות/פעוטות כחלק מהערך **אני + אנחנו = כולנו**. תמונות של אנשים מוכרים, המוצגות בסביבה החינוכית, נוסכות תחושת ביטחון



## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### חברה

#### רציונל:

- כל אדם מושפע ממערכת הקשרים של הסביבה שבה הוא חי, משפחה, תרבות, מעגלי החברה והאירועים המתרחשים סביבו. כולם זקוקים לחברה ותמיכה אנושית כדי להתפתח ולפעול.
- היכולת לעזור ולהיעזר באחרים יוצרת תחושה של משמעות, מסוגלות, גילוי של כוחות פנימיים ושליטה במצב של אי ודאות.
- הקשר של התינוקות והפעוטות עם הסביבה הוא קריטי ומשפיע על אופי הקשרים שלהם בעתיד, ולכן ישנה חשיבות ליצירת סביבה תומכת ומכילה עבורם.

#### עקרונות מנחים:

- רצוי לעודד את הפעוטות לשהות במחיצת בני גילם ולעודד משחק משותף ותקשורת בין אישית בין הפעוטות.
- חשוב לארגן את הסביבה החינוכית מבחינת גודל המרחב, כמות ומגוון האביזרים עימם ניתן לפעול, כך שתתאפשר פעילות משותפת של קבוצה.
- רצוי לפנות זמן קבוע לקשר אישי עם התינוקות והפעוטות ולמשחק/סיפור/פעילות משותפת יחד.
- מומלץ לשמור איתם על קשר עין בכל פעילות וטיפול.
- רצוי ללוות את הפעילות בשרשראות תקשורת: דו שיח מילולי ובלתי מילולי, באמצעות לקיחת תורות מותאמת.
- חשוב להגיב ולהתפעל מפעולותיהם ויוזמותיהם של התינוקות והפעוטות.
- חשוב לנהל שיח בטון דיבור נעים רך ואוהב.
- רצוי ללוות את הפעילות המשותפת בקרבה ומגע פיזי חם ואוהב כגון, ליטוף, חיבוק, דגדוג, נישוק וכדומה.



## רציונל ועקרונות מנחים לעבודה עם תינוקות ופעוטות



### דמיון

#### רציונל:

- ❑ תינוקות ופעוטות בגיל הרך נהנים לפעול ולשחק תוך שימוש תמידי בדמיון. הם מחקים את התנהגותם של המבוגרים, משחקים משחקי "כאילו" ומתוך כך מכירים את העולם הסובב אותם, תוך מתן ביטוי למתרחש בעולם הפנימי.

#### עקרונות מנחים:

- ❑ המשחק הדמיוני מסייע לפעוט לעבד חוויות שחוה, לבטא ולהתמודד עם קשת הרגשות: שמחה, עצב, הנאה, כעס, קנאה ועוד.
- ❑ עודדו את הפעוטות להשתמש במשחק הדמיוני, הרחיבו להם את המשחק בעזרת אביזרים מגוונים והשתתפו באופן פעיל במשחק.
- ❑ התחברו ליוזמות ולדמיון של הפעוטות ותמללו כל פעולה שלכם בטון דיבור נעים ומסקרן.
- ❑ עודדו את התינוקות/פעוטות לפעול והתפעלו מהפעולות שלהם, עודדו את תחושת היכולת והמסוגלות שלהם.
- ❑ ארגנו סביבה המאפשרת הבעה עצמית דמיונית, על ידי הנגשת מרחבים ואביזרים המזמנים משחק דרמטי/סוציו-דרמטי/בנייה או יצירה.



## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### אני מכיר את גופי

פעילות בתנועה עם אביזרים

גוף	חברה	שכל	דמיון
-----	------	-----	-------

הפעילות	הכרת אברי הגוף באמצעות משחק בתנועה.
אביזרים ועזרים לפעילות	מטפחת/ כוס/ בקבוקים קטנים/ חישוק קטן ועוד.
מהלך הפעילות	1. חלוקה של האביזר. 2. הנחיות של המחנכת-מטפלת. 3. הפעוטות יוצרים וממציאים תנועות.
תינוקות	המחנכת-מטפלת יושבת בקרבת התינוקות ויחד איתם, אוזנת בחפץ הנבחר, מניחה אותו על אברי הגוף השונים ומשיימת אותו: לדוגמה, "אני תולה את החישוק על היד של רוני", "מי יכול לשים את המטפחת על הבטן?"
פעוטות	בהנחיה מילולית והדגמה של המחנכת-מטפלת הפעוטות יניחו את החפץ על גופם, למשל: "תלו את החישוק על היד, הניחו על הראש, שימו מאחורי הגב", ועוד.
בוגרים	הבוגרים יציעו תנועות, וחבריהם, יחד עם המחנכת-מטפלת, יחקו אותם.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### ריקוד הפרחים

פעילות בתנועה

רגש

גוף

חברה

שכל

דמיון

הפעילות	פעילות בתנועה עם אביזרים מגוונים על פי מנגינה נבחרת, לדוגמה <a href="#">ריקוד הפרחים</a> , מתוך "מפצח האגוזים" שהלחין: פיטר איליץ' צ'ייקובסקי.
אביזרים ועזרים לפעילות	מטפחות ומערכת שמע. <b>אני-אנחנו-כולנו</b>
מהלך הפעילות	1. הקשיבו עם התינוקות והפעוטות למוזיקה. 2. כל תינוק/פעוט רוקד במרחב עם המטפחת באופן חופשי ויצירתי לצלילי המוזיקה. 3. הדגימו תנועות חוזרות על פי תיבות מנגינה חוזרות, לדוגמה, הנעת המטפחת מצד לצד, למעלה למטה ועוד.
תינוקות	מומלץ לשבת בקרבת התינוקות. הציעו להם שתי מטפחות ועודדו אותם לבחור את המטפחת המועדפת עליהם. פעלו עם המטפחת השנייה בקרבתם. הקשיבו יחד למנגינה. הניעו את המטפחת באופן חופשי למשמע הצלילים תוך יצירת קשר עין, מגע, תמלול תנועות התינוקות ופעולותיהם.
פעוטות	עודדו את הפעוטות להמציא תנועות חדשות לצלילי המנגינה, חקו ושיימו את תנועותיהם.
בוגרים	ניתן להציע לאחד/ת הפעוטות לבחור תנועה, כאשר שאר חבריו מחקים אותו, או לפעול בזוגות תוך חיקוי של תנועות בן/בת הזוג, לסירוגין, על פי צלילי המוזיקה.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### נסדר מעגל גדול

פעילות בתנועה ושיר

שכל	חברה	גוף	רגש
-----	------	-----	-----

הפעילות	תנועה לצלילי השיר " <a href="#">נסדר מעגל גדול</a> ", מילים: לאה גולדברג, לחן: יוני רכטר.
אביזרים ועזרים לפעילות	מערכת שמע.
מהלך הפעילות	המחנכת-מטפלת שרה בקולה ורוקדת עם התינוקות/פעוטות בתנועה על פי הנחיות השיר.
תינוקות	ניתן להרים את התינוקות או לאחוז בכפות ידיהם וליצור מעגל קטן או לצרף תינוקות נוספים ולהסתובב אט אט במעגל על פי מילות השיר.
פעוטות	במהלך הריקוד במעגל, המחנכת-מטפלת תעודד את הפעוטות למחוא כף ולהסתובב במקום על פי מילות השיר.
בוגרים	הבוגרים ילוו את הריקוד בנגינה במקלות-הקשה. בכל פעם שיצוין בשיר המשפט "כף נמחא", הם יקישו מקל במקל שלוש פעמים ולאחר מכן, יסתובבו במקום "נסתובבה בשמחה".

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### ערכים ואמונה, שירי תפילה

פעילות בתנועה ושיר

מערכת אמנות וערכים	שכל	חברה	גוף	רגש
--------------------	-----	------	-----	-----

הפעילות	אמונה ותפילה בריקוד ושיר.			
אביזרים ועזרים לפעילות	מערכת שמע שירים מומלצים לפעילות: "יחד לב אל לב", מילים: איילת ציוני וגילי ליבר, לחן: גילי ליבר. "אני ואתה נשנה את העולם", מילים: אריק איינשטיין, לחן: מיקי גבריאלוב. "איזה כיף שיש המון חברים", מילים: חנה גולדברג, לחן: יוני רועה. "אנשים טובים באמצע הדרך", מילים ולחן: נעמי שמר.			
מהלך הפעילות	השמיעו לתינוקות ולפעוטות שירי אמונה/תפילה ושירו בקולכם יחד איתם. ניתן לשלב ריקוד או תנועה המתאימה לשיר/תפילה. מומלץ לשמור על עוצמת קול נמוכה של מערכת השמע.			
תינוקות	ניתן להרים את התינוקות או לאחוז בכפות ידיהם וליצור מעגל קטן או לצרף תינוקות נוספים ולהסתובב אט אט במעגל על פי מילות השיר.			
פעוטות	במהלך הריקוד במעגל, המחנכת-מטפלת תעודד את הפעוטות לחקות את התנועות שלה.			
בוגרים	הבוגרים ילוו את השירים בליווי ריקוד חופשי ובנגינה באופן חופשי על כלי הקשה (תוף מרים, מקלות מקצב, מרקס ועוד) ואביזרים שונים (מטפחות, סרטים וכד). עודדו את הבוגרים להמציא תנועות משלהם ולחקות את תנועות חבריהם.			

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### תיעוד במצלמה

מערכת אמנות וערכים	שכל	חברה	גוף	רגש
--------------------	-----	------	-----	-----

הפעילות	צילום ותיעוד ההתנסות, החקר והשגרות במהלך היום.
אביזרים ועזרים לפעילות	מצלמה.
מהלך הפעילות	תיעוד שגרות חינוכיות-טיפוליות, כגון: שינה, אכילה. תיעוד שגרות של חקר והתנסות, כגון: בנייה בקוביות, יצירה בצבעי ידיים.
תינוקות	<input type="checkbox"/> צלמו את התינוקות בשעת משחק או שגרה, בהתנסות זזה או מגוונת. <input type="checkbox"/> הדפיסו את התמונות וצרו אלבום תמונות. <input type="checkbox"/> התבוננו עם התינוקות בצילומים ותמללו את ההתרחסות תוך התייחסות אישית לכל תינוק. <input type="checkbox"/> ניתן לשלוח את הצילומים להורים.
פעוטות/בוגרים	<input type="checkbox"/> צלמו את הבוגרים בפעילות משותפת כגון: אפייה, בניית ארמון מקוביות, הכנת יום הולדת לבובות. <input type="checkbox"/> תעדו מספר תמונות המתעדות את התהליך. <input type="checkbox"/> צרו אלבום תמונות שיתעד את ההתנסות החווייתית. <input type="checkbox"/> הציגו את התמונות ברחבי הגן, בגובה הפעוטות/בוגרים. <input type="checkbox"/> סדרו עם הפעוטות הבוגרים את התמונות לפי סדר הפעולות, לדוגמה, סדר הפעלות באפיית חלות/עוגיות

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### טקס פתיחת מפגש בוקר

שכל	חברה	גוף	רגש
-----	------	-----	-----

הפעילות	פתיחת מפגש הבוקר באופן חזרתי ושגרתי בכל בוקר.
אביזרים ועזרים לפעילות	בחרו שני שירים אהובים ודקלום אחד עימו תתחילו את הפעילות בבוקר. ניתן לשלב במהלך השירה אביזרים מתאימים.
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> מהלך הפעילות יתרחש בכל יום, למשך מספר חודשים. <input type="checkbox"/> הקפידו על חזרתיות. <input type="checkbox"/> עודדו את הפעוטות להשתתף בשירה קולית ובתנועה במהלך השירים והדקלום. <input type="checkbox"/> שירו בקולכם או בליווי של מערכת שמע בעוצמה חלשה.
תינוקות	<input type="checkbox"/> הצעות לשירים: <u>"עשר אצבעות לי יש"</u> מילים: רבקה דוידית, לחן: דוד זהבי. <u>"ידיים למעלה"</u> , מילים ולחן: עמוס ברזל. <input type="checkbox"/> הצעה לדיקלום: "אצבע אל אצבע נחבר", מילים: עממי. <input type="checkbox"/> מומלץ לשתף את ההורים בשירים והדקלומים.
פעוטות/בוגרים	<input type="checkbox"/> הצעה לשיר: <u>"בוקר טוב הגיע קם לו ילד קט"</u> מילים: ליון קיפניס, לחן: עממי גרמני. <input type="checkbox"/> מומלץ לשתף את ההורים בשירים ובדקלומים.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### טקס מרגיע לפני/אחרי השינה

שכל	חברה	גוף	רגש
-----	------	-----	-----

הפעילות	טקס מרגיע לפני/אחרי השינה.
מהלך הפעילות	<p><input type="checkbox"/> חשוב שהמעבר מהשינה לעירות ולהפך, יהיה מלווה בהטרמה מילולית, שיר או דקלום, שיכין את התינוקות והפעוטות לשינוי.</p> <p><input type="checkbox"/> חשוב לזכור כי לכל התינוקות והפעוטות יש תגובה ייחודית למעבר משינה לעירות ולהפך, ויש להכיל ולהתאים את המעברים לצרכיהם.</p> <p><input type="checkbox"/> מומלץ להקפיד ולנהל את זמן ההשכבה וההשכמה באותו אופן וכן ללוות את התהליך במגע רך.</p> <p><input type="checkbox"/> לפני השינה חשוב להנמיך את עוצמת הפעילות.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>חשוב לכבות את המנגינה בזמן השינה של התינוקות והפעוטות.</b></p> <p><input type="checkbox"/> חשוב להקפיד על החזרתיות בטקסיות של ההשכמה וההירדמות ולכלול במהלכם שירה קולית, דקלום או הקשבה מנגינה בעוצמת קול נמוכה, שיהוו תזכורת שמיעתית והכנה למעבר משינה לעירות ולהפך.</p> <p><input type="checkbox"/> ניתן להשמיע את "<a href="#">שיר התעוררות</a>", מילים: דן מינסטר, לחן: יוני רכטר, בעוצמה נמוכה כחלק מטקס ההתעוררות.</p>
תינוקות	<p><input type="checkbox"/> מומלץ להשמיע מנגינה <a href="#">רגועה</a> ללא מילים, כחלק משגרת השינה הקבועה או לשיר את השיר "<a href="#">נומי, נומי ילדתי</a>", מילים: יחיאל הלפרין, לחן: יואל אנגל.</p>
פעוטות/בוגרים	<p><input type="checkbox"/> שירים מומלצים לזמן ההירדמות: "<a href="#">הבובה זאבה</a>", מילים: מרים ילן שטקליס, לחן: שמוליק קראוס. ניתן לברך את הפעוטות בברכת שינה טובה: "<a href="#">שינה נעימה גילי, שינה מתוקה רוני</a>", ועוד.</p> <p><input type="checkbox"/> ניתן לדקלם עם הפעוטות את שני הבתים הראשונים מהשיר, "<a href="#">אני אוהב לישון</a>", מילים: אריק איינשטיין, לחן: מיקי גבריאלוב.</p>

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### טקס ה'טעימה'

שכל	חברה	גוף	רגש
-----	------	-----	-----

הפעילות	טעימה של מזון באופן חזרתי וקבוע במהלך היום.
אביזרים ועזרים לפעילות	פרי או כריך נבחר.
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> בכל יום, נהלו את זמן ה'טעימה' בשעה קבועה. <input type="checkbox"/> הקפידו על החזרתיות בטקס החלוקה, הכולל שימוש חזרתי בשיר/דקלום נבחר. <input type="checkbox"/> ערכו את שולחן האוכל בצורה אסתטית ומזמינה. <input type="checkbox"/> שיימו את האוכל הנבחר. התייחסו לטעמו, צורתו ועוד. <input type="checkbox"/> מומלץ לשתף את ההורים בתפריט ה'טעימה', ובשירים ודקלומים המלווים את הטקס.
תינוקות	<input type="checkbox"/> חשפו את התינוקות למזון מגוון ומותאם לשלב ההתפתחותי שלהם. <input type="checkbox"/> מומלץ לשיר את השיר " <a href="#">בתיאבון</a> ", מילים: מלכה שידלובסקי, לחן: יעל אילת.
פעוטות/בוגרים	<input type="checkbox"/> עודדו את הפעוטות להשתתף בטקס החלוקה בסבב (על ידי תורנים). <input type="checkbox"/> שלבו שיר או דקלום קבוע לפני 'טקס הטעימה', לדוגמה: " <a href="#">בואו, בואו</a> ", מילים: סמדר שיר, לחן: משה דץ, או " <a href="#">כללים למשחק האוכל</a> ", מילים: יהודה עמיחי.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### צבעי ידיים

שכל	חברה	גוף	רגש
-----	------	-----	-----

הפעילות	חקר והתנסות בצבעי ידיים.
אביזרים לפעילות	דפי (A3) וצבעי ידיים.
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> מומלץ לערוך את הפעילות בצבעי ידיים על דף רטוב (A3) או על שולחן רטוב. <input type="checkbox"/> ניתן להכין את צבעי הידיים באופן עצמאי (להלן <a href="#">מתכון</a> ) או לרכוש צבעי ידיים מוכנים. <input type="checkbox"/> מומלץ להתחיל בצבע אחד, על פי בחירתו של הפעוט. <input type="checkbox"/> בהמשך, ניתן להוסיף שני צבעים נוספים באופן הדרגתי, ומתוך כך, הפעוטות מתנסים ולומדים על ערבוב של צבעים. <input type="checkbox"/> חשוב לחזור על הפעילות בצבע ידיים לפחות פעמיים בשבוע.
פעוטות	<input type="checkbox"/> חשוב לעודד את הפעוטות לעבוד בשתי ידיהם במקביל, במגע בלתי אמצעי עם הצבע, תוך שהם יוצרים בו סימנים באמצעות אצבעותיהם וידיהם. <input type="checkbox"/> ההתנסות בצבעי ידיים היא מתמשכת. ניתן ליצור סימנים ולמחוק אותם וכן להוסיף צבע במהלך ההתנסות והחקר של הפעוטות. הפעילות מסתיימת על פי העדפת הפעוטות או כשהצבע מתייבש או נגמר. <input type="checkbox"/> שיימו את שמות הצבעים. עודדו לערבוב צבעים והתפעלו מהצבע החדש שנוצר.
בוגרים	עודדו את הבוגרים לבחור את הצבע המועדף עליהם ולזהות את שמו.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### אני מרגיש, את מרגישה

שיח רגשי עם פעוטות במהלך קריאת ספר



שיח רגשי דרך סיפורים.	הפעילות
<p>הספרים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> "מעשה בחמישה בלונים" - מרים רות, איורים: אורה איל.</li> <li><input type="checkbox"/> "האריה שאהב תות" - תרצה אתר, איורים: דני קרמן.</li> </ul> <p>רצוי עם כריכה קשה ובגודל המאפשר פעילות בקבוצה קטנה.</p>	אביזרים ועזרים לפעילות
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> חשוב לקרוא את הסיפור <b>בקבוצה קטנה</b>.</li> <li><input type="checkbox"/> חשוב לקיים את הקריאה באזור שקט, המאפשר קרבה ומגע בין התינוקות/פעוטות והמחנכת-מטפלת.</li> <li><input type="checkbox"/> מומלץ להציג את הספר לפני התינוקות/הפעוטות לציין את שם הספר, הסופר/ת, המאייר/ת, ולהתייחס לאיורים לאורך כל קריאת הסיפור.</li> <li><input type="checkbox"/> חשוב להקפיד לאורך הקריאה על מימיקה (הבעות פנים) ואינטונציה (טון דיבור) המתאימים לעלילת הסיפור (עצב, שמחה, הפתעה ועוד).</li> <li><input type="checkbox"/> יש להתייחס ולהגיב ליוזמות של הפעוטות בקול ובמחוות.</li> </ul>	מהלך הפעילות
<p>המחנכת-מטפלת <b>תשיים את הרגשות של הדמויות במהלך הקריאה, לדוגמה: "סיגלית עצובה, הבלון שלה התפוצץ"</b>.</p>	תינוקות
<p>המחנכת-מטפלת <b>תשיים את הרגשות של הדמויות ותצביע על האזור המציג את הרגשות השונים: "האריה עצוב, הוא רוצה תות"</b>. חשוב לשיים את תגובות הפעוטות לסיפור.</p>	פעוטות
<p>המחנכת-מטפלת <b>תשאל שאלות המעודדות שיח רגשי: "מה סיגלית מרגישה?" או תמקד את השיח מתוך התבוננות באיורים: "מה אתם אוהבים לאכול?"</b></p>	בוגרים

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### אני מרגיש, את מרגישה

שיח רגשי עם פעוטות - דקלום

רגש

חברה

שכל

שיח רגשי דרך דקלום.	הפעילות
<p><i>"רצתי רצתי ונפלתי ומכה ביד קיבלתי אוי כואבת המכה אמא תני לי נשיקה".</i></p> <p>כתבה: פניה ברגשטיין</p>	אביזרים ועזרים לפעילות
<p>הפעילות תבצע <b>בקבוצה קטנה</b> של תינוקות/פעוטות.</p> <p><input type="checkbox"/> מומלץ לקיים את הפעילות באזור שקט, המאפשר קרבה ומגע בין התינוקות/פעוטות והמחנכת-מטפלת.</p> <p><input type="checkbox"/> חשוב להקפיד על מימיקה (הבעות פנים) ואינטונציה (טון דיבור) המתאימים לעלילת הסיפור (עצב, שמחה, הפתעה) במהלך הקריאה.</p> <p><input type="checkbox"/> ניתן להמחז את הדקלום בעזרת בובה.</p> <p><input type="checkbox"/> אפשר להשתמש בדקלום גם באופן מזדמן כאשר פעוט/ה נופל/ת.</p>	מהלך הפעילות
המחנכת-מטפלת תקפיד על הבעות פנים והבעת רגש דרך הקול בעת אמירת הדקלום.	תינוקות
<p><input type="checkbox"/> המחנכת-מטפלת תדקלם תוך כדי הדגמה בעזרת בובה, ותעודד את הילדים לחקות אותה במהלך הדקלום.</p> <p><input type="checkbox"/> אפשר לתת לכל פעוט/ה בובה ולהמחז יחד איתם הדקלום.</p>	פעוטות
המחנכת-מטפלת תדקלם תוך כדי הדגמה בעזרת בובה. ובנוסף, תוך כדי הפעילות או בסיומה אפשר לשאול: "מה קרה לבובה?", "איך מרגישים כשמקבלים מכה?", "מה אמא עשתה?", "מה עוזר לך כשכואב לך?".	בוגרים

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### מה אפשר לעשות עם...

פיתוח דמיון ויצירתיות

רגש	חברה	שכל	דמיון
-----	------	-----	-------

הפעילות	חקר וגילוי תיבת 'כל מיני'.
אביזרים ועזרים לפעילות	<input type="checkbox"/> תיבה המכילה פריטים מגוונים במרקם, בצורה ובגודל. לדוגמא, גלילי נייר, שאריות בד, מכסים וכדומה. <input type="checkbox"/> כמות הפריטים צריכה להיות בהלימה לגודל הקבוצה (לפעוטות ולבוגרים רצוי שיהיו לפחות 2 פריטים למשתתף/ת). <input type="checkbox"/> יש להקפיד על כללי הבטיחות בהכנת תיבה זאת.
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> חשוב שהפעילות תתקיים בקבוצה קטנה. <input type="checkbox"/> מומלץ לאפשר לפעוטות לפעול עם החפצים באופן חופשי, ללא הנחייה. <input type="checkbox"/> מומלץ להגיב ליוזמות של הפעוטות ולשיים את הפריטים תוך כדי שהפעוטות חוקרים, מתנסים ויוצרים עם החפצים. <input type="checkbox"/> ניתן לצלם את הפעוטות בתהליך החקר וההתנסות וכן לצלם את המבנים היצירתיים שהם יוצרים מהם.
תינוקות	מומלץ לאפשר לתינוקות להתנסות בכל החושים עם הפריטים השונים. בהמשך כדאי להדגים אפשרויות פעולה נוספות עם כל פריט.
פעוטות	לאחר התנסות חופשית, אפשר לעודד את הפעוטות להתנסות בעצמם. לדוגמה: לגלגל גליל נייר, להציץ דרך הגליל, לשים קערה על הראש ככובע, וכד'. בהמשך ניתן להדגים פעולה עם שני פריטים- לדוגמה: להקיש עם הגליל על הקערה ולחביא/להסתיר אותו מתחתיה.
בוגרים	מומלץ לעודד את הבוגרים לחקור מגוון שימושים וחיבורים בין הפריטים השונים. ניתן לבנות מסלול מהפריטים השונים או לבנות מהם מגדל וכו'.

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### מה אפשר לעשות עם...

תיבת פעילות: דמיון ויצירתיות

דמיון	שכל	חברה	רגש
-------	-----	------	-----

הפעילות	משחק סוציו-דרמטי: טיפול בבובה.
אביזרים ועזרים לפעילות	תיבה המכילה פריטים, המזמנים משחק דמיוני של טיפול בבובה, לדוגמה: בובות בגודל המאפשר לפעוטות לחתל ולטפל בהם, חיתול, בקבוק, מוצץ, כפית, כוס, בגדים, מברשת שיער וכדו'.
מהלך הפעילות	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> מומלץ לעודד את התינוקות והפעוטות לפעול עם החפצים באופן חופשי ומתוך הניסיון האישי שלהם.</li> <li><input type="checkbox"/> מומלץ לשיים ולתמלל את פעולותיהם, הבעות פניהם, וכן את הפריטים/חפצים שאיתם הם פועלים.</li> <li><input type="checkbox"/> כדאי לצלם את הפעוטות במהלך המשחק, לשתף את ההורים וליצור אלבום תמונות המתעד אותם משחקים ומתנסים בתיבה.</li> </ul>
תינוקות	ניתן להציע לתינוקות לחבק בובה, לכסות אותה, לתת לה מוצץ ולשיר יחד איתם שיר לבובה.
פעוטות/בוגרים	<p>חשוב להתבונן בפעולות של הפעוטות עם הבובות, לעודד אותם ולהרחיב את המשחק על ידי הצעות נוספות, לדוגמה: "אני רואה שאתה מרגיע את הבובה ומציע לה מוצץ, אולי היא רעבה?", "רוצה שאטחן לבובה פירות?", "אכין לה בקבוק חלב?", או "אני רואה שאת מרגיעה את הבובה, אולי נחליף לה חיתול?". נעודד אותם להתנסות בעצמם ונדגים אם יעלה צורך בכך.</p> <p>מומלץ להרחיב את המשחק הסוציו-דרמטי בין הפעוטות ולקחת בו חלק פעיל.</p>

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### כפתורי מוח

נקודות רוגע בגוף שלי

שכל	חברה	רגש
-----	------	-----

הפעילות	פעילות ליצירת רוגע ומנוחה.
אביזרים ועזרים לפעילות	כרטיסיות מודפסות.
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> הדפיסו את הכרטיסיות המצורפות בעמוד הבא. <input type="checkbox"/> הדגימו לפעוטות את תנוחת כפות הידיים ועודדו אותם לנסות בעצמם, תוך שאיפות ונשיפות עמוקות. <input type="checkbox"/> שתפו את ההורים בחשיבות השימוש בתנוחות של 'כפתורי המוח' ככלי לטיפול רגיעה בבית.
תינוקות	הרימו את התינוק/ת על הברכיים שלכם או כאשר הוא/היא שוכבים מולכם, ושחקו איתם תוך שאתם מניחים את ידיהם על פי הכרטיסיות (הפעילות מתחילה החל מגיל שנה).
פעוטות	הדגימו לפעוטות את מנח כפות הידיים ועודדו אותם לנסות בעצמם. ניתן להזמין פעוט להדגמת אחת התנוחות שהוא בוחר כאשר חבריו מחקים אותו.
בוגרים	מומלץ לשוחח עם הפעוטות על תחושותיהם כשהם מחקים את התנוחות השונות. האם זה מרגיע אותם? כמו כן, רצוי לעודד אותם לשתף או להדגים דרכים נוספות שבהם הם מרגיעים את עצמם. כדאי לצלם את הפעוטות בתנוחות המרגיעות של 'כפתורי המוח', ולהיעזר בהם ככרטיסיות תרגול במעון.



הניחו את כפות הידיים על  
הלחיים



הניחו את שתי כפות הידיים על  
מפתח הלב



חבקו את עצמכם בשתי ידיים



תרגלו נשימות של הרחת פרח



הניחו את שתי כפות  
הידיים על מפתח הלב



הניחו כף יד על מפתח הלב  
וכף יד על הבטן



הניחו כף יד על הראש וכף  
יד על הבטן



תרגלו נשימות של כיבוי נר

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### מרחב מרגוע ומנוחה

רגש

גוף

חברה

שכל

דמיון

<p>יצירת מרחב מרגוע לפעוטות.</p>	<p><b>הפעילות</b></p>
<p>שמיכות/אוהלים. ניתן להוסיף בובות רכות, כריות, בדים בטקסטורות שונות.</p>	<p><b>אביזרים ועזרים לפעילות</b></p>
<p><input type="checkbox"/> מומלץ ליצור מרחבים, רכים ונעימים למנוחה ומרגוע לפעוטות ולפעול בהם עם החפצים הרכים והנעימים. <input type="checkbox"/> השתדלו לשמור על צבעוניות מתונה, רכה ונעימה (צבעים עזים יוצרים גרייה חושית שיוצרת תסיסה). <input type="checkbox"/> מומלץ להשמיע במהלך השהייה במרחב מוזיקה נעימה בעוצמה חלשה. <input type="checkbox"/> ניתן לקרוא ספר אהוב או להתבונן באלבום תמונות המתעד את הפעוטות בשגרות ואירועים משמחים. <input type="checkbox"/> חשוב לשוחח עם התינוקות והפעוטות במהלך השהייה במרחב ולהתייחס למחוות שלהם ולדבריהם.</p>	<p><b>מהלך הפעילות</b></p>
<p>הניחו בובות רכות בקרבת הפעוטות, עודדו אותם לשחק בהם, ניתן להוסיף חיתול/שמיכה או חפץ מעבר. אפשר לשלב שירים, כגון: "<a href="#">אף אחד ושתי עיניים</a>", מילים: אפרת פרץ, לחן: ליאורה שלזינגר.</p>	<p><b>תינוקות</b></p>
<p>ניתן לארגן את כל הבובות הרכות במעגל, לשיר ולשחק איתן. אפשר לשכב על המצע הרך ולתרגל נשימות לרוגע ומנוחה. ניתן להקשיב בשכיבה או ישיבה למוזיקה רגועה. ניתן להוסיף חפצים נוספים על פי בחירותיהם של הפעוטות.</p>	<p><b>פעוטות ובוגרים</b></p>

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### אפיית עוגיות בצורות

(חיות, אותיות ועוד)

מערכת אמנות וערכים	שכל	חברה	גוף	רגש
--------------------	-----	------	-----	-----

הפעילות	אפיית עוגיות.			
מתכון	100 גרם חמאה, 1 ביצה, כוס סוכר, 1 כפית תמצית וניל, 2 כוסות קמח, ½ כפית מלח. לוחש את כל החומרים יחד לבצק.			
אביזרים ועזרים לפעילות	מצרכים להכנת בצק-עוגיות על פי מתכון, כף, קערה, מערוך וחיתוכיות של עוגיות בצורות נבחרות.			
מהלך הפעילות	<p>מומלץ להציג את הכלים ואת המצרכים בפני התינוקות והפעוטות בהתאם לשלב ההתפתחותי שלהם.</p> <p>חשוב לאפשר להם לטעום מהמצרכים האכילים כגון סוכר, מלח. מומלץ להכין את הבצק מול הפעוטות תוך כדי שיום הכלים (קערה, מצקת, כף, מטרפה וכו'). תמלול כל פעולה (נערבב, נמזוג, נמדוד, נלוש, נרדד וכו') ושיום המצרכים (קמח, ביצים, סוכר וכו').</p> <p>כדאי לשיים את הצורות שנוצרות בבצק-משולש, עיגול, כוכב או דג ועוד.</p>			
תינוקות	מומלץ לשיים את תהליך הכנת הבצק והעוגיות מול התינוקות ולשתף אותם בהתאם לשלב ההתפתחותי שלהם. ניתן להוסיף תמונה של אישית של התינוק או ופעוט לאריזת העוגיות להורים או לקהילה (באישור ההורים).			
פעוטות/בוגרים	חשוב לאפשר לפעוטות לקחת חלק פעיל, כגון: שפיכת הסוכר, ערבוב, רידוד וקריצת העוגיות בבצק. ניתן לצרף ציור/ברכה מהפעוט/ה להוריהם יחד עם אריזת העוגיות.			

## רעיונות לפעילות משותפת עם תינוקות ופעוטות בהתאמה לשלב ההתפתחותי שלהם

### להעביר הלאה

פעילות של נתינה לאחר

דמיון	שכל	חברה	גוף	מערכת אמונות וערכים	רגש
-------	-----	------	-----	---------------------	-----

הפעילות	יצירת ציור/כרטיס ברכה והענקתו לאנשים מהמשפחה או מהקהילת המעון.
אביזרים ועזרים לפעילות	דפים וצבעים רכים (נאפשר לתינוקות ופעוטות להתנסות בציור בעזרת צבעים רכים וללא טושים או צבעי עפרונות)
מהלך הפעילות	<input type="checkbox"/> <b>הכנת ציורים:</b> הניחו על שולחן או על הרצפה דפי A4 וצבעים. <input type="checkbox"/> הציעו לפעוטות להכין ציורים לבני משפחתם, לחיילים או לאנשי הקהילה בה הם חיים.
פעוטות ובוגרים	<input type="checkbox"/> ניתן להעניק יחד עם הפעוטות את הציורים בליווי של שיר, לדוגמה, " <a href="#">תודה</a> ", מילים: עוזי חיטמן, לחן: דאלארס, או ללוות את טקס הענקת הציור/כרטיס ברכה בריקוד או דקלום להורים ולאנשי הקהילה.