

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף בכיר לחינוך ילדים ונוער בסיכון
המחלקה לרווחה, קהילה והורות

★
המפתח בבית
להיות עוגן עבור



ילדינו

חוברת הדרכה ופעילויות

להורים

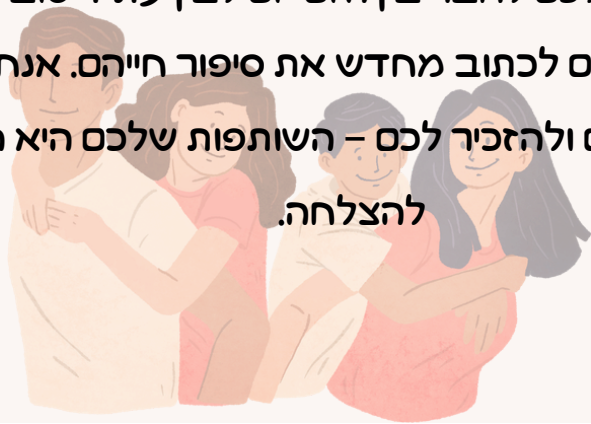
ליצירת קרבה, חוסן ותקווה

בשעת חירום

דברי פתיחה להורים

הורים יקרים,

בימים אלו, כשמציאות מבצע "שאגת הארי" מציבה בפנינו אתגרים מורכבים, חשוב לנו שתדעו: אתם המשאב היקר והמשמעותי ביותר בחיי ילדיכם. התפקוד המשפחתי שלכם הוא לא רק "סדר יום", הוא אבן היסוד לביטחון הרגשי והחברתי של הילד. אנו מאמינים שבכל הורה טמון הכוח להיות מגדלור של תקווה. כשאתם מגלים מעורבות, מקשיבים ללא שיפוטיות ומאמינים ביכולת של ילדיכם לצמוח – אתם מעניקים להם את הכלי החזק ביותר ליציאה ממעגלי הסיכון. הנוכחות שלכם בבית היא שמייצרת את ה"החזקה" (Holding) הרגשית שהם כל כך זקוקים לה כעת. אל תמעיטו בערכה של מילה טובה או של אמונה בשאיפותיהם. אתם לא רק "בודקים שיעורים", אתם בונים יחד איתם תמונת עתיד חיובית. היכולת שלכם לחבר בין היום-יום לבין עתיד טוב יותר היא זו שתאפשר לילדיכם לכתוב מחדש את סיפור חייהם. אנחנו כאן כדי לחזק את ידיכם ולהזכיר לכם – השותפות שלכם היא המפתח להצלחה.



הזרחה והנחיה להורים

כדי להפוך את הבית למרחב של צמיחה בזמן חירום, ריכזנו עבורכם עקרונות מעשיים:

מרחב מאפשר ומוגן: צרו בבית "מרחב פוטנציאלי":

מקום שבו מותר לילד להביע פחד, תסכול או תקווה מבלי להיערך לביקורת. ההקשבה הפעילה שלכם היא המרחב הזה.

תיווך המציאות (הצגת אובייקטים): השתמשו בידע

ובניסיון שלכם כדי לתווך לילדים את אירועי המבצע בצורה רגועה. אתם המראה שדרכה הם מבינים את העולם.

זיהוי חוזקות ומשאבים: אל תחפשו רק מה "חסר" או מה

"קשה". התמקדו בנקודות האור הקיימות במשפחה שלכם. שבחו את הילדים על כל גילוי של אחריות או עזרה.

טיפול והחזקה (Handling): בזמן חירום, הדאגה

הפיזית והרגשית הקבועה שלכם משדרת לילד: "אתה מוגן, אני כאן איתך". זהו הבסיס לכל תהליך של למידה וחוסן.



פעילויות מקרבות ילדים צעירים

פעילות "אווואטר הגיבור שלי"

ההוראות: השתמשו בנייד כדי לצלם את הילד. יחד, בצעו "עריכה" יצירתית (אפשר באפליקציות פשוטות או פשוט בציור על גבי התמונה).

כינוי המלחמה (Alias): הילד בוחר לעצמו שם של גיבור (למשל: "מגן הברק", "איילה אמיצה").

המשימה: צלמו "סרטון מבצעי" קצר שבו הגיבור נותן הנחיית הרגעה לחיות המחמד או לצעצועים בבית.

הערך המקרב: המדיה הופכת מכלי מפחיד לכלי של שליטה וביטחון



פעילות "פודקסט משפחתי לשעת חירום"

הפעילות: מקליטים בטלפון "פודקאסט" קצר שבו הילד הוא המראיין. הוא שואל את ההורה: "מה הדבר הכי מרגיע שעשינו היום?". מוסיפים להקלטה מוזיקת רקע מרגיעה שבחרתם יחד ביוטיוב. ההקלטה הופכת ל"פסקול החוסן" שלכם, שאפשר להקשיב לו לפני השינה בתוך "אוהל" מכרות.

אביזרים: אפליקציית הקלטה/וואטסאפ, מוזיקת רקע שקטה מיוטיוב.

הערך המושג: ויסות רגשי. יצירת עוגן של רוגע דרך המדיה.



פעילויות לכל המשפחה והילדים

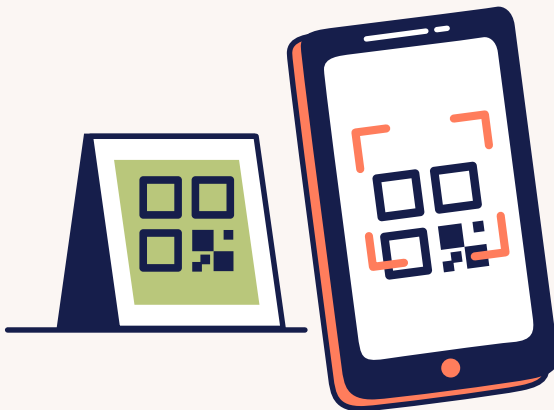
פעילות "אליאס משפחתי"

- **הפעילות:** בהשראת המשחק המקורי, המשפחה צריכה לנחש "מושגי חוסן". אחד מבני המשפחה מקבל מילה (כמו: שותפות, אומץ, הומור) ועליו להסביר אותה לשאר מבלי לומר את המילה עצמה. בסוף המשחק, בוחרים מילה אחת שתהיה ה-**Alias** (שם הקוד) של המשפחה לתקופה זו.
- **אביזרים:** פתקי נייר, שעון חול/סטופר בטלפון.
- **הערך המושג:** שייכות וגיבוש. הפיכת ערכים מופשטים לחלק מהשפה המשפחתית.



פעילות סריקת ברקוד משפחתי

- **הפעילות:** הנער/ה יוצרים ברקודים (QR) המפנים לרמזים דיגיטליים (שיר, תמונה או סרטון) הממחישים מושג "חוסן" (תקווה, אומץ וכיו"ב) ברוח ה-Alias - מבלי לומר את המילה עצמה. (נספח א)
- **הוראות:** 1. יוצרים 4-5 ברקודים ומציגים אותם על מסך. 2. ההורה סורק, צופה ברמז ומנחש את המושג. 3. דנים יחד: "איך הכוח הזה עוזר לנו בבית בזמן מבצע 'שאגת הארז'?"
- **אביזרים:** טלפון נייד, אתר ליצירת QR Code.
- **הערך:** תיווך מציאות ותחושת ערך. הנער הופך ל"מומחה טכנולוגי", מה שמחזק את מסוגלותו ואת הקשר המשפחתי דרך המדיה.



פעילויות מקרבות ילדים בוגרים



פעילות "מעבדת הרגשות"

מיומנויות ליישום: ניהול עצמי, ויסות רגשי, חשיבה ביקורתית.

ציוד: צנצנת שקופה, מים, נצנצים, כרטיסיות אישיות. נספח ב

מהלך הפעילות: ההורה מנער את "צנצנת הסערה" (מים ונצנצים).

הילדים מציעים אסטרטגיות הרגעה (נשימות, פסק זמן), ורואים איך

המים נרגעים. בסוף כל ילד כותב לעצמו "כרטיסיית ניווט"

עם 3 פעולות לוויסות עצמי.

רפלקציה: האם אפשר לקבל החלטות טובות כשהצנצנת סוערת?

מה "החומר" שמרגיע אתכם?

פעילות מיתוג המשפחה במדיה

- **הפעילות:** המשפחה בוחרת יחד שם הקוד המשפחתי, הנער/ה מעצבים "לוגו" או סטורי בטלפון שבו מופיע הכינוי המשפחתי עם שיר רקע שמתאים לרוח המשפחה.
- **אביזרים:** טלפון נייד, אפליקציית עיצוב (Canva/Instagram).
- **הערך המושג:** השכלה מעוררת תקווה. שימוש במדיה ליצירת זהות פעילה ותמונת עתיד חיובית.



זברי סיכום,

הורים יקרים, זכרו כי בכל רגע של משחק, שיחה או הקשבה, אתם זורעים זרעים של חוסן שינבטו לאורך שנים. אתם לא רק "מעבירים את הזמן" עם ילדיכם, אתם בונים עבורם את התשתית הרגשית שתאפשר להם לעמוד איתנים מול כל סערה. הכוח שלכם טמון ביכולת לראות את הילד מעבר לקושי, להאמין בטוב שבו ולהיות העדות החיה לכך שביחד אפשר לנצח הכל. אתם המנהיגים, המנחמים והגיבורים האמיתיים של הסיפור המשפחתי שלכם – המשיכו להאיר את הדרך,

אנחנו איתכם בכל צעד.
המחלקה לרווחה, קהילה והורות,
אגף בכיר ילדים ונוער בסיכון



נספח א

הוראות ושאלות לפעילות ברקודים

צפו בסרטון הקצר. מה הייתם מציעים לגיבור לעשות אחרת כדי להצליח?

מצאו באתר מזג האוויר מהן הטמפרטורות היום ב-3 ערים שונות. איפה הכי כדאי לטייל?

לפניכם שתי כותרות על המצב. אחת היא עובדה (משהו שקרה) ואחת היא דעה (מה מישהו חושב). איך תבדילו ביניהן?

חפשו תמונה של "גיבור" ישראלי מהחודשים האחרונים. מהי המיומנות הכי חזקה שלו (אומץ, עבודת צוות, עזרה לזולת)?

מצאו ברשת הוראות להכנת יצירה מחומרים שיש בבית. מהו השלב הראשון?

נספח ב

כרטיסיות של דגשות פעילות 2

שלוה

ביטחון

תקווה

חסוּלוֹת

חברות

שייכות

אהבה

שקט

לחץ

פחד

ביאבול

ייאוש