

123

רחוב סומסום

מדריך למשפחות שהושפעו ממשבר או פונו מביתן



Welcome Sesame

מבוא

תוכן עניינים

1.....	הקדמה
1	1. ברוכים הבאים מהחברים מרחוב
3.....	סומסום
2	2. מתמודדים עם אירועים
8.....	טראומטיים
3	3. מתמודדים עם שינויים גדולים
13.....	13. לומדים דברים חדשים
18.....	18. שמחים במי שאנחנו
21.....	21. שייכות
28.....	28.

כשילדים ומבוגרים חווים רגעי פחד או תחושת איום, המוח שלהם יכול להיכנס למצב "הילחם, ברח או קפא." זו היא הדרך של המוח שלנו לנסות להגן עלינו.

משפחות המושפעות ממצבי משבר עלולות לחוות לא מעט רגעים כאלה והכוח המייצב הכי חזק שעומד לעזרתן הוא קשר עם מבוגרים תומכים כמוכם. הנוכחות התומכת שלכם תסייע להן להרגיש בנוח, והאסטרטגיות שתציעו עשויות לעזור להן לעבד ולעבור את הרגעים הקשים. בין אם יש ברשותכם כמה ימים או רק כמה דקות כדי להתחבר אליהן, תוכלו לעזור למשפחות לראות את החוויות שהן עוברות - טובות ורעות כאחד - בתוך ההקשר הרחב יותר של חייהן. תוכלו גם לעזור להן לגלות, להכיר ולמנף את הכוחות שלהן לאורך כל הדרך.

המשאבים והפעילויות במדריך זה נועדו לקדם את החוסן הנפשי של המשפחות על ידי הקניית כישורי ניווט במצבי מעבר תוך שמירה על גישה חיובית ותקווה. המסרים המרכזיים מכירים ב"רגשות הגדולים" הרבים שמלווים שינויים משמעותיים בחיינו, ומזכירים למשפחות שיש להן כוח, מסוגלות ואומץ לב.

איך להשתמש במדריך זה

במדריך זה תוכלו למצוא מידע להורים ולמטפלים המבוגרים לצד פעילויות לילדים. מומלץ להתחיל בקריאת המאמר המיועד למבוגרים באופן פרטני או במסגרת דיון קבוצתי. כל מאמר מציע אסטרטגיות ושפה בהן יוכלו המבוגרים להשתמש כדי לעזור למשפחות להתמודד עם השינויים שהן חוות. הפעילויות לילדים מהוות דרך קלה בה יוכלו המבוגרים להטמיע אסטרטגיות אלו אצל הילדים, בצורת משחק מהנה. את הפעילויות אפשר לבצע עם הילדים במסגרת קבוצתית, או באופן פרטני בבית. כל החומרים מיועדים לשמש אתכם ככלי, בעת הצורך ובכל דרך שתמצאו. אין צורך להשלים או לסיים את כל מה שמובא במדריך זה, תמיד תוכלו לחזור אליו כשתהיו מוכנים.

המשאבים הכלולים במדריך זה:

מאמרים

מאמרים להורים ולמטפלים המבוגרים.

חומרים להדפסה ופעילויות לביצוע עם הילדים בבית:

דפי עבודה, דפי צביעה והנחיות לפעילויות משחקיות פשוטות.

ספרונים וסיפורים

ספרונים בסגנון קומיקס שתוכלו לקרוא עם ילדכם בבית. אפשר לקרוא את הסיפורים הללו גם לפני שניגשים לאחת הפעילויות המוצעות כאן, או כמקור השראה לשיחה עם ילדכם.

לבחירתכם: רשימת צפיה

קטעי וידאו בהם דמויות מרחוב סומסום ממחישות את האסטרטגיות והמידע המופיעים במאמרים ובפעילויות. צפיה בסרטונים יחד עם ילדכם, שיח וחיבור תוכן הסרטונים למציאות חייכם יעשירו את הלמידה שלהם

1. שלום וברוכים הבאים מהחברים מרחוב סומסום

להתמקם במקום חדש זה לא פשוט, ועברו עליכם חוויות קשות רבות. זה לגמרי בסדר להרגיש עצב או כעס בגלל מה שקרה, וגם לחוש חוסר וודאות לגבי העתיד - ייתכן ששינויים ואתגרים יוסיפו להיות חלק מהסיפור המשפחתי שלכם.

חשוב לזכור שאתם לא לבד. אנחנו כאן בשבילכם, כדי לעזור לכם להכיר בכוחות שלכם ולבנות עליהם, לרכוש מיומנויות חדשות, ולסייע לכם ולילדכם להתאושש, להתמודד, ולשגשג בעתיד. הבובות הפרוותיות והידידותיות שלנו יעזרו לכם לדבר עם הילדים הצעירים, ואף עשויים להפוך שיחות מאוד מורכבות לקצת יותר קלות.



זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר להתמקד בלודא שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

מאמר למבוגרים: הענקת תחושה מנחמת ומרגיעה

בזמנים קשים ובמצבי לחץ, ילדים עלולים להרגיש כאילו התהפך עליהם עולמם. בתור הורה, או מבוגר אכפתי, אתם יכולים לסייע לילדים להרגיש יותר רגועים. קודם כל, וודאו שכולם בטוחים. לאחר מכן, התמקדו בהרגעת גופכם.

ישנן כמה אסטרטגיות שיכולות לעזור:

- **קחו נשימה עמוקה.** נשמו דרך האף ואז נשפו דרך הפה, לאט-לאט. חזרו על תרגיל הנשימה 3-5 פעמים.
- **ספרו עד 5.** ספירה יכולה לעזור לילדים להעביר את המיקוד מן הלחץ שבמצב, חזרה אל הרגע הנוכחי. ספרו לאט ביחד.
- **כווצו את שרירי הגוף, ואז הרפו.** עודדו את הילדים לכווץ ולהרפות באופן מבוקר חלקים שונים בגוף. למשל, אפשר להרים את הכתפיים אל האוזניים, ואז להוריד מטה ואחורה, כאשר אתם עומדים זקופים וגבוהים (חזרו על התרגיל כמה פעמים).

כשתרגישו רגועים יותר, או כשהמצב יהפוך לפחות אינטנסיבי, תוכלו...

לעודד ולתת תחושה של בטחון

אמרו לילדים שזה בסדר לחוש כל מיני רגשות, ושהם תמיד יכולים לדבר עם הורה או מבוגר מהימן אחר על מה שהם מרגישים או חושבים. אם תגידו "גם אני לפעמים פוחדת או דואגת" הדבר יכול לעזור לילדים להרגיש שאתם מבינים לנפשם ושהם לא לבד.

דבקו בשגרה

יש נחמה בדברים מוכרים! בחירת מרכיב שגרה פשוט שהילדים יוכלו לצפות לו, כגון שירת אותו שיר ערש בלילה, יעניק להם תחושה של בטחון.

טפחו ביטחון עצמי

חוסר וודאות עלול להתיר ילדים עם תחושה של אי-וודאות גם לגבי עצמם. תוכלו לעזור להם להיזכר בדברים שהופכים אותם למיוחדים. יחד, ערכו רשימה של אמירות חיוביות על עצמם, הזמינו אותם לבחור אחת ותעודדו אותם לחזור על האמירה הזאת לאורך כל היום.



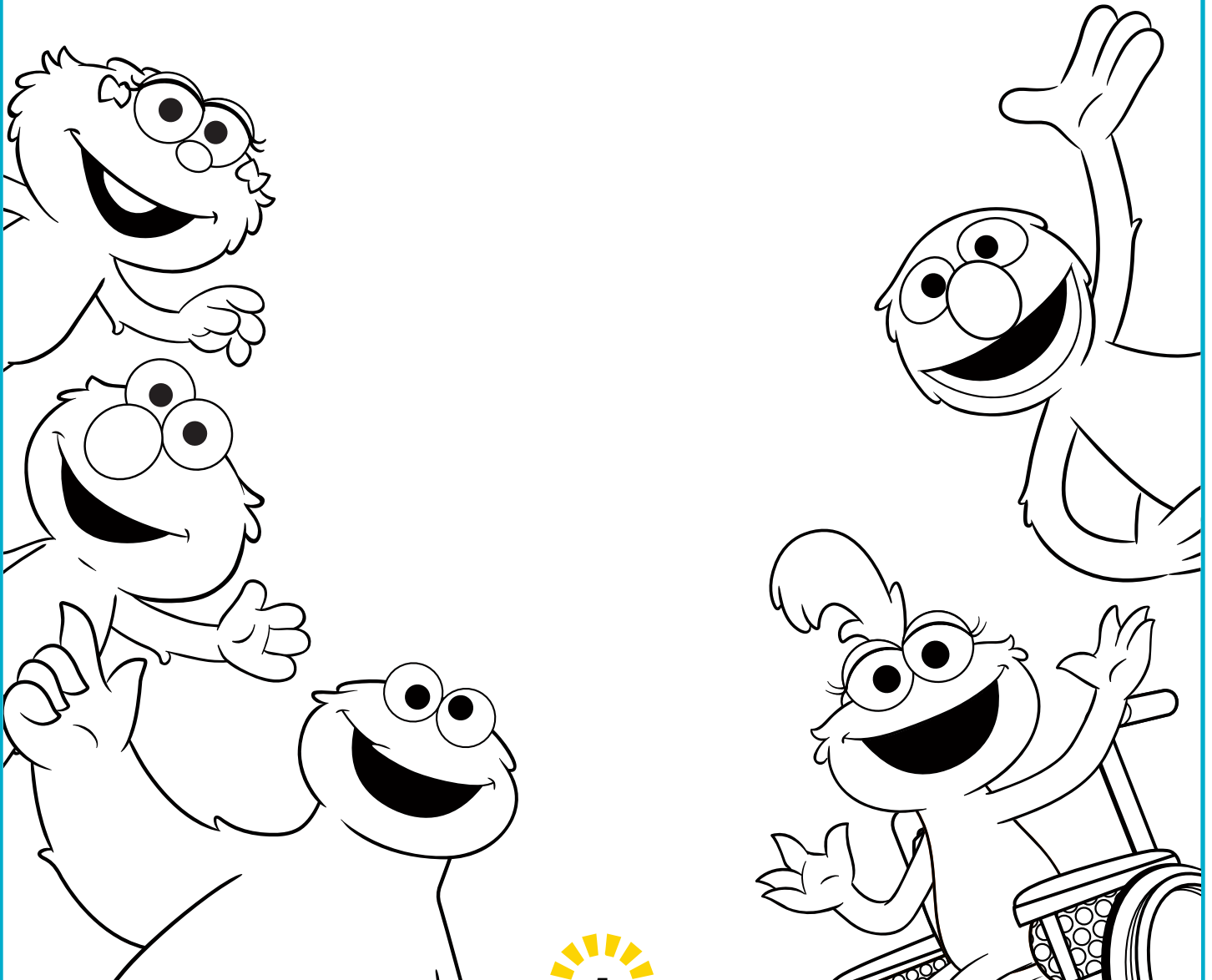
בדף הבא: פעילות לילדים

פעילות 1: דף צביעה

זה אולי נראה פשוט מדי - אך פעילות הצביעה מסוגלת להקל על לחץ וחרדה - גם אצל הילדים וגם אצל המבוגרים. פעילות צביעה משותפת מאפשרת לכם להעביר רעיונות חשובים לילדכם בלי לומר מילה:

- אנחנו באותו צד (אנחנו צוות!).
- אנחנו יכולים ליהנות ביחד.
- אני כאן איתך.
- אני מקשיבה לך.
- אתה מעניין אותי.
- אנחנו יכולים לשתף רגשות.
- אנחנו יכולים ליצור דברים יפיפיים גם כשהעולם סביבנו מרגיש מפחיד ומוזר.

הילדים יכולים לצייר את עצמם בתוך התמונה לצד החברים מרחוב סומסום. הבעה יצירתית היא דרך נהדרת להראות איך אתם מרגישים גם בלי להשתמש במילים.



פעילות 2: משחק תפקידים להרגעה

לפניכם שש אסטרטגיות שהילדים יכולים להפעיל כדי להירגע ולהפיג מתח כאשר הם מרגישים מוטרדים:



4. הוציאו את זה החוצה - בציור

ציירו תמונה שמראה איך אתם מרגישים. חשבו על הצבע, הצורה והמרקם של הרגשות שלכם.



1. נושמים מהבטן

שימו את ידיכם על הבטן ואמרו: "עצור". קחו נשימה עמוקה לאט-לאט דרך האף ונפחו את הבטן, ואז הוציאו אוויר דרך הפה כשהבטן מתרוקנת מאוויר.



5. תבקשו עזרה

דברו עם מבוגר מהימן על הרגשות שלכם. בקשו מהם עזרה ותמיכה.



2. סופרים עד חמש

קחו נשימות עמוקות תוך ספירה איטית מ-1 עד 5.



6. תכינו תכנית

ראשית, הגדירו את המטרה שלכם. שנית, חשבו באילו צעדים תצטרכו לנקוט כדי להגיע למטרה.



3. הוציאו את זה החוצה - בתנועה

שחררו את הרגשות שלכם דרך תנועה פיזית: נערו את הידיים, רקעו ברגליים ורקדו כדי להביע את הרגשות שאתם חווים.

הציגו תרחישים שונים בהם הילדים עצובים או כועסים, ואז שחקו משחק תפקידים שמראה אסטרטגיות להרגעה. תחילה, אפשר לבחור בתרחיש מצחיק ("אוי לא! השטיח המעופף שלי לא רוצה לעוף!") - כדי לשפר את מצב הרוח, ואז תעברו לסיטואציות המתרחשות בחיי הילדים (כגון: "אני לא מוצא את הצעצוע האהוב שלי שהבאתי מהבית!") בהן יש צורך להפעיל אסטרטגיית הרגעה.

פעילות 3: משחק המחמאות ✍️

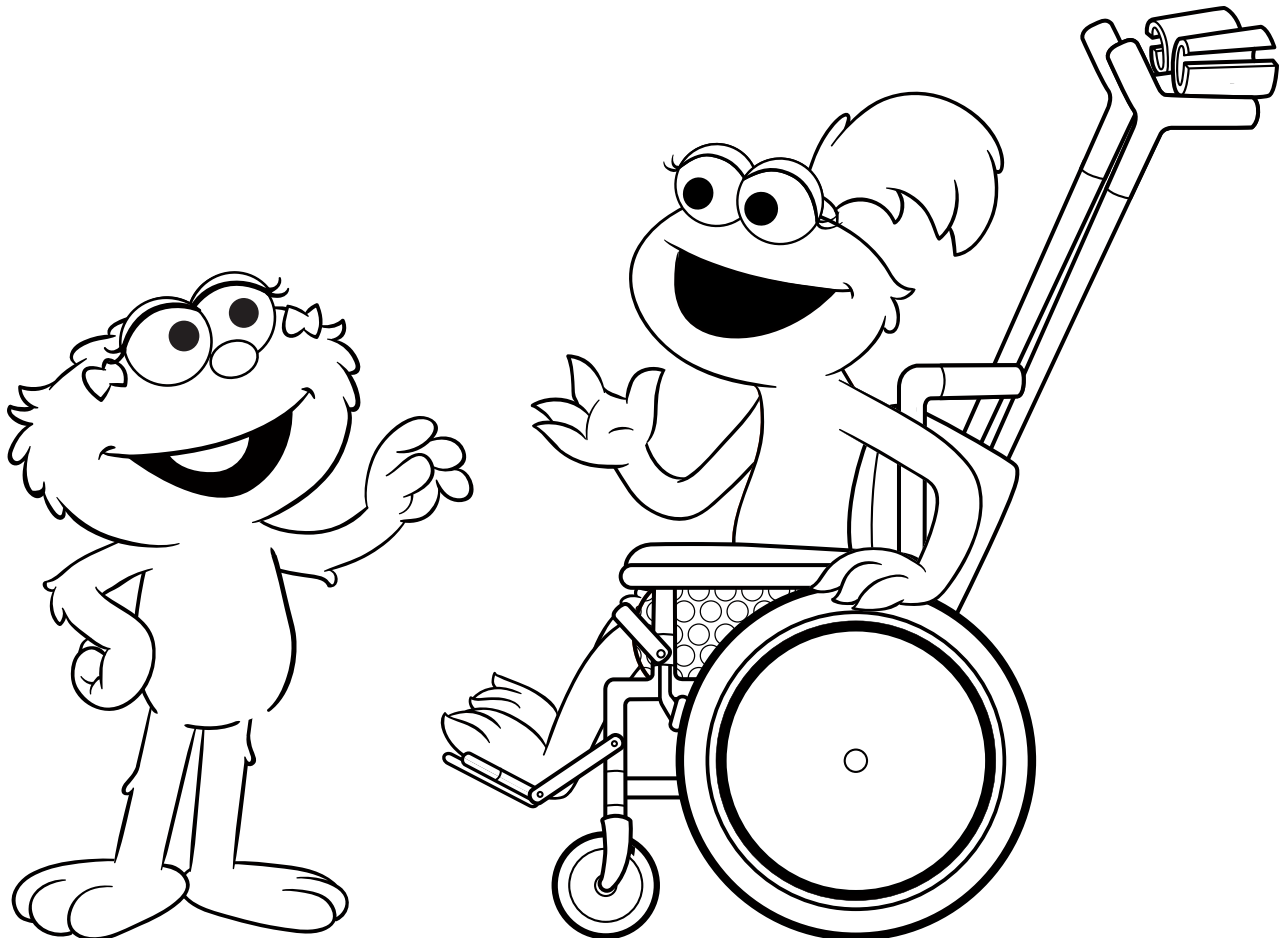
טיפוח הביטחון העצמי של הילדים יכול לעזור להם להתמודד עם שינויים גדולים. תוכלו לעודד את הילדים לשחק את "משחק המחמאות" כקבוצה או באופן פרטני: בקשו מהם לשים לב להתנהגות או תכונה חיובית אצל עצמם או אצל אחרים, ולשתף אותה בקול.

אם אתם בקבוצה

אם אתם בקבוצה, תוכלו להתחיל בחלוקה לזוגות ולבקש מבני הזוג להחמיא אחד לשני. כשהילדים מכירים זה את זה יותר טוב, אפשר לבקש מהם לשתף את המחמאות במעגל.

אם אתם בבית

אם אתם בבית, תוכלו לחלוק מחמאות על בני המשפחה ולעודד את הילדים לחשוב על מחמאה אחת שיתנו לעצמם בכל יום. לדוגמה: "אני ממש אוהבת שאני טובת לב לחברים שלי", או "אני ממש אוהב שאתה עוזר לסדר אחרי הארוחה".



2. התמודדות עם אירועים טראומטיים

טראומה - התגובות הפיזיות והרגשיות של הילדים לאירועים שמסכנים את חייהם, או כאלה שמסכנים את בריאותם הפיזית או הנפשית של הילדים או של דמות בעלת חשיבות חיונית עבור הילדים - עלולות להשפיע עליהם לאורך זמן.

בידי מבוגרים אכפתיים טמון כוח שיקומי עצום. אתם יכולים לעזור לילדים ללמוד אסטרטגיות להתמודדות - או דרכים להרגיש יותר טוב - ובכך להפחית את ההשפעה השלילית של טראומה.

לפניכם כמה רעיונות שיעזרו לכם וילדכם להתמודד עם מצבים קשים או טראומטיים. חלק גדול מאסטרטגיות אלו יכול לשמש אתכם בכל מקום ובכל עת. ייתכן ותצטרכו לנסות מספר שיטות כדי לזהות את אלו שהכי מתאימות לכם. זכרו שכולנו שונים: מה שעוזר לך להרגיש יותר טוב יכול להיות שונה ממה שיעזור לילדך.



זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר שתתמקדו בכך שתדאגו שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. ברגעים כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

מאמר להורים: תרגול אסטרטגיות להרגעה ותחושת נוחות

כשהמוח שלנו טרוד ברגשות גדולים כגון פחד, חרדה או כעס, טכניקות פשוטות ופעילויות לא מילוליות יכולות לעזור לילדים ומבוגרים להשתחרר ממעגל של "מצב תקוע". תרגלו את השיטות האלו עם הילדים הצעירים (זכרו: הן עוזרות גם למבוגרים!) ואז שוחחו על הדרכים הנוספות בהן אתם יכולים להרגיש שלווים, בטוחים ורגועים.

נשמו

שימת לב לנשימות שלנו יכולה לעזור לנו לחזור לרגע הנוכחי ואפשר לעשות זאת בכל זמן ובכל מקום. קחו שלוש נשימות עמוקות - הכניסו אוויר לאט דרך האף, והוציאו לאט דרך הפה, כשאתם מרגישים שהבטן שלכם עולה ואז יורדת.

הזיזו את הגוף

לעתים הרגשות שלנו גדולים מכדי לבטא אותם במילים. הזמינו את הילדים לבטא את רגשותיהם בעזרת הגוף. הם יכולים לקפוץ מעלה ומטה, להרים ידיים גבוה, להתגלגל לכדור, לרוץ מהר או לרקוד לצלילי שיר מקפיץ.

ציירו את הרגשות שלכם

ילדים יכולים להביע את הרגשות שלהם דרך אמנות. אפשר לבקש מהם לצייר את מה שגורם להם עצב (או כעס, או שמחה), או לחקור את הרגש עצמו ("באיזה צבע העצב שלך?", "באיזה צורה הוא?"). שאלות אלו יכולות לעזור לילדים ללמוד על הרגשות שלהם ולהרגיש בנוח לדבר עליהם.

כתבו יומן

הציעו לילדים מחברת משלהם. הילדים יכולים לכתוב או לצייר ביומן כל מה שירצו - מה שקרה במהלך היום, סיפור דמיוני, שיר ועוד: הפעולה של כתיבה יכולה לעזור להם לסדר את המחשבות, לעבד ולהבין מידע חדש. אם ילדכם עדיין לא כותבים בעצמם, הציעו להם לספר לכם את המחשבות שלהם, וכתבו אותם ביומן עבורם.

התכרבלו עם חפץ מנחם

חפץ מוכר שמלווה את הילד בזמן שינויים - שמיכה, פריט לבוש בצבע האהוב עליהם, או בובה, יכולים לספק לילדיכם תחושת בטחון. אוהב או בובה) יכול לספק תחושה של בטחון.

בעמוד הבא: פעילות לילדים



פעילות 1: הולכים ומשוחחים

תחילה, פתחו בדיון:

בפעילות זו, משפחות יוצאות ל"סיור רגלי" עם הילדים, תוך שימת לב לפרטים בחדר ושימוש בהם כפתיח לשיחה.

שאלו את ההורים והמטפלים: "למה, לדעתכם, מתכוון הילד שלכם כשהוא מסתכל או מצביע על משהו?" "על מה, לדעתכם, היא מצביעה?" (זוהי דרך להביע עניין ורצון לשתף את החוויה. או אולי הילדה רוצה לקבל מידע נוסף על משהו).

לאחר שהמשתתפים משתפים את הרעיונות שלהם, ציינו: "זה נפלא ללכת בעקבות ילדכם כנקודת התחלה להוראה ולמידה. זה נפלא כשאתם מתואמים עם מה שמעניין אותם - זה תורם להתפתחות הכללית של הילדים".

בשלב הבא, הזמינו את ההורים והמטפלים ללכת מסביב לחדר ולבחון את הדברים סביבם, כאשר הילדים מובילים את הסיור. תגידו להם שעכשיו הם ממש צועדים בעקבות תחומי העניין של הילדים!

עודדו את המבוגרים לשאול שאלות מכוונות, כאשר חמשת החושים משמשים מסגרת: "איך זה מרגיש?", "האם זה רך או קשה?", "באיזה צבע זה?", "איזה קול בעל החיים הזה משמיע?"

המשתתפים גם יכולים לשחק את תפקיד המנחה ולתת הערות על מה שהילדים רואים: "וואו, אני חושב שאולי כחול זה הצבע האהוב עליך!", או "איזה ספר עבה!"

אם הילדה עדיין תינוקת, תציעו להורים להחזיק אותה בגובה החפץ שהוא נושא הדיבור, להצביע ולקרר פניהם לפני התינוקת. כאשר הם מדברים לאט ובקול רך ויוצרים קשר עין.

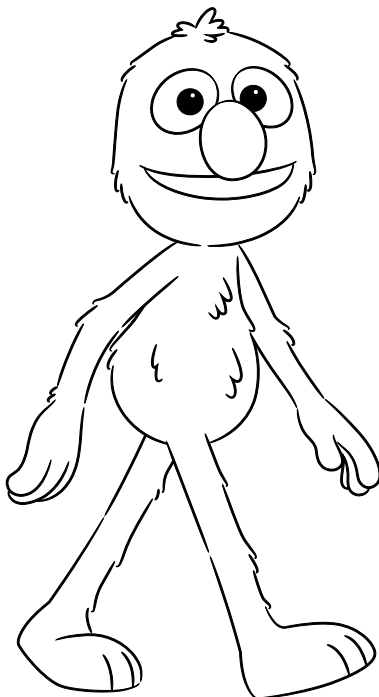
לבסוף, חזרו לקבוצה ושאלו את המשפחות על רגעים יום-יומיים אחרים:

"מה בשגרת היום שלכם מזמן שיחות כאלה עם ילדכם?"

ציינו את חשיבות הדיבור הפשוט שמתאר פעילויות יומיומיות, תגובה לצלילים ולפטפוטים שהתינוקות משמיעים, וחזרה על מה שהילדים אומרים.

אמרו: "בואו נחשוב על דרכים נוספות להשתמש בשפה כדי ללמוד ולחקור עם ילדכם בבית".

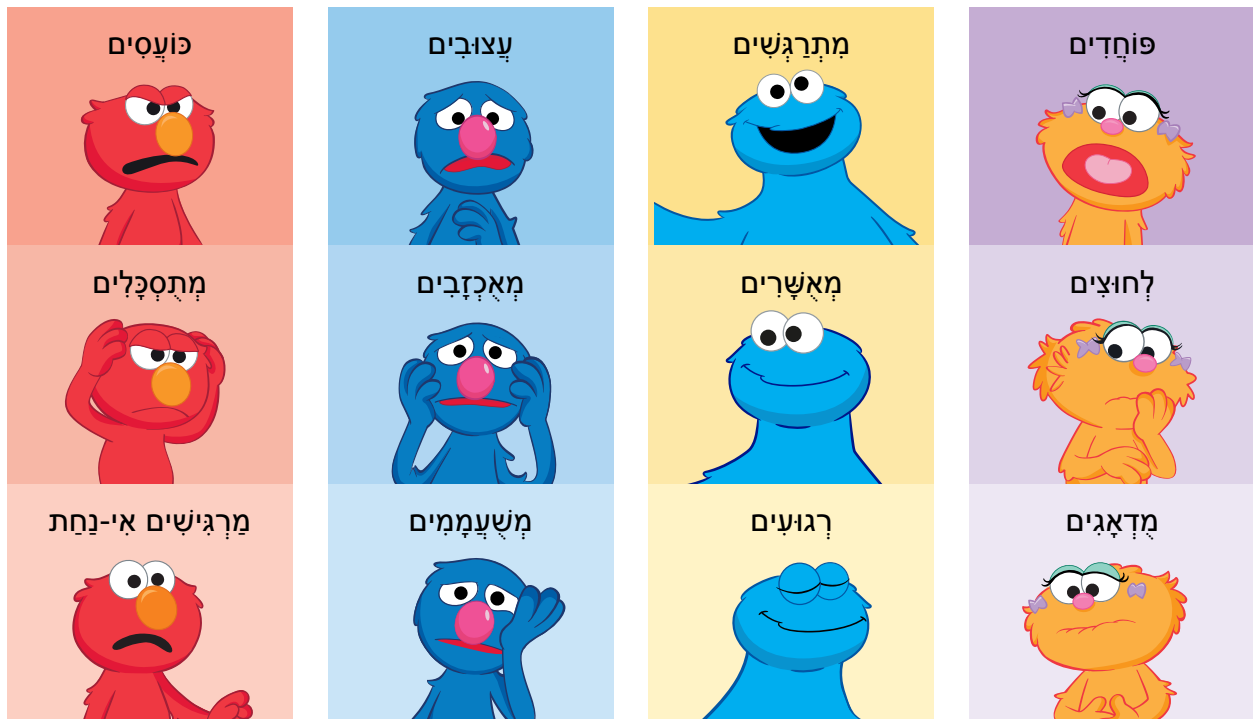
סיימו עם: "ניהול שיחה עשירה שפה דומה למשחק מסירות עם כדור - מגיבים אחד לשני וממשיכים את השיחה כמה שיותר זמן, תוך שימוש בסוגים רבים ושונים של מילים".



פעילות 2: סולם הרגשות

תמונה זו עוזרת לילדים לזהות רגשות שונים. תוכלו לשחק ביחד משחק של חיקוי רגשות שונים מול המראה וגם לשלב פעילויות מהנות נוספות, למשל:

- בקשו מילדכם לחקות את התמונות אחת אחת כשהם מביטים בראי.
- זהו בשם כל אחד מהרגשות שילדכם מחקה, ובקשו שיחזויר על שמם.
- בקשו מילדכם להיזכר במקרים בהם הרגישו רגשות שונים, ולהסביר או לתאר מדוע הרגישו ככה.
- שאלו את ילדכם באיזה חלק מהגוף חשו את התחושה הזאת. איך זה הרגיש?
- כעת הפכו את המשחק: חקו את התמונות ובקשו מילדכם לנחש אילו רגשות אתם מחקים.
- תנו שם של תחושה ובקשו מילדכם לחקות או להציג אותה מבלי להסתכל בתמונה.
- בקשו מהילדה לבחור מבין התמונות את הרגש שהם חווים עכשיו ולתאר באיזו מידה הם חווים אותו.
- אם יש לכם יותר מילד אחד, הציעו לילדיכם לשחק במשחקים אלה יחד.



פעילות 3: שחררו את זה ותוציאו את זה החוצה - בתנועות

בפעילות זו תובילו את הילדים בתרגיל פשוט שמראה דרכים בהן יוכלו להשתמש בגוף כדי להירגע ולהתמודד עם רגשות קשים או מורכבים. מטרת הפעילות היא ללמד כמה כלים להרגעה פיזית והתמודדות תוך עידוד הילדים לתנועה, הקשבה ומילוי הוראות. בזמן שאתם שרים או מדקלמים, הפעילו ידיים ורגליים, מחאו כף אל, כף ורקעו ברגליים כדי לתת קצב לתנועה.

לסיום, שאלו את הילדים אילו רגשות התעוררו אצלם בזמן הפעילות. האם הם עדיין עצובים כמו שהיו לפני הפעילות?

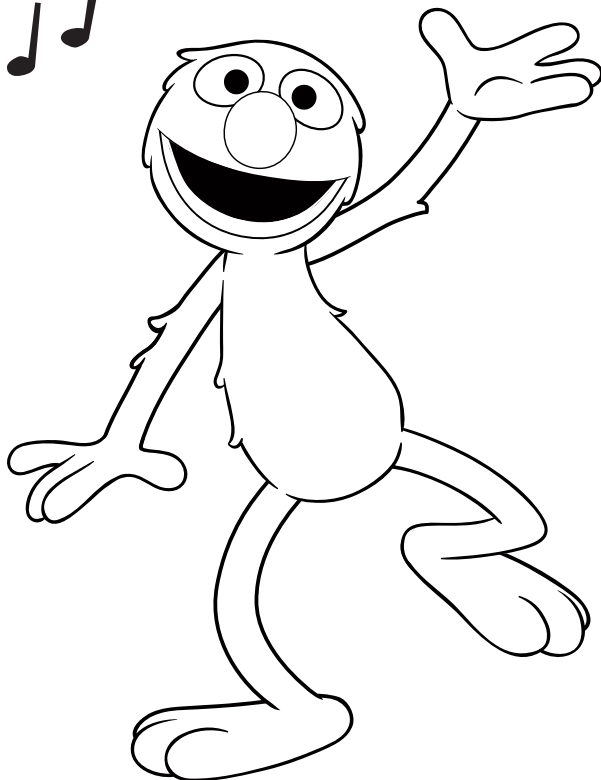


כשאני עצובה, עוזר לי לשחרר (מחייאת כף) את (כף) זה (כף).
כשאני עצובה, עוזר לי לשחרר (רקיעה) את (רקיעה) זה (רקיעה).

אני בוכה את זה החוצה. (עשו פנים בוכות עם זרועות מכופפות וידיים מצביעות על העיניים).
אני לוקח נשימה ע-מ-ו-ק-ה פנימה והחוצה (תדגימו נשימה עמוקה פנימה דרך האף, ידיים על הבטן - ונשיפה דרך הפה, 3 פעמים).



כשאני עצובה, עוזר לי לשחרר (מחייאת כף) את (כף) זה (כף).
כשאני עצובה, עוזר לי לשחרר (רקיעה) את (רקיעה) זה (רקיעה).



אני מחבקת את עצמי עם הזרועות - לוחצת חזק ומוציאה את זה החוצה. (חבקו את עצמכם חזק-חזק כשהעיניים עצומות).

אני אומרת בקול רם - "אני עצובה" (שימו ידיים סביב הפה בתנועה של צעקה, אמרו את המילים בקול ברור ורגוע לאדם שנמצא לידכם).

כשאני עצובה. ה עוזר לי לשחרר (מחייאת כף) - את (כף) - זה (כף).

3. התמודדות עם שינויים גדולים

אפילו מעברים קטנים מאוד, כמו התכונות ליציאה מהבית, יכולים להוות אתגר לילדים הצעירים, הרי הם חווים כל כך הרבה דברים חדשים מסביב! אין זה פלא ששינויים יותר משמעותיים, כמו מעבר למקום חדש, עלולים להיות גדולים על הקטנים.



שינויים כאלה מלווים לרוב בצורך לעבד ולהתמודד עם רגשות גדולים. אימוץ תחושת ה"ביחד" המשפחתי יכול לעזור לכם לעבור את הרגעים הקשים והשמחים בתהליך זה עם יותר בטחון ואפילו הנאה. החומרים בקובץ זה מציעים מספר אסטרטגיות פשוטות שיעזרו למשפחה שלכם להרגיש יותר בטוחה ומאוחדת בתוך השינויים הגדולים שאתם עוברים.

זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר שתתמקדו בכך שתדאגו שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. ברגעים כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

שינוי הוא חלק מהחיים

- במצבי שינוי ומעברים משמעותיים, אולי יעזור לזכור כי שינוי הוא חלק טבעי מהחיים שלנו. תוכלו לדבר עם הילדים על דברים שמשתנים, ולבחון כיצד שינויים יכולים להיות טובים או מועילים:
- כאשר צמח גדל מתוך זרע קטן, אנו רואים ששינוי יכול להיות דבר יפפה.
 - כאשר העונות מתחלפות במהלך השנה, אנו יכולים ליהנות מדברים חדשים: לשחק בגינה במזג אוויר חם או ללבוש בגדים חמימים כשקר בחוץ.
 - עכשיו דברו על שינויים שאולי כבר עברתם או כאלה שעתידים לקרות בקרוב. איזה דברים טובים קרו (גם אם הם היו ממש קטנים)? לאילו דברים אתם מצפים בהתרגשות? לדוגמה, הכרתם חברים חדשים. למדתם משהו חדש. ראיתם מקום חדש.

האבל הוא חלק מחוויית השינוי

- רגשי אבל – כולל עצב, כעס או בלבול – הם טבעיים כאשר סדרי החיים משתנים. ייתכן שאתם מרגישים תחושת אבל על אבדן הבית, השגרה והמקומות והדברים המוכרים, או מתאבלים מותו של מישהו אהוב. טבעי להרגיש עצובים או כועסים עקב מה שקרה, ויחד עם זאת לחוש חוסר וודאות לגבי מה שעשוי לקרות בעתיד.
- כל אחד מבני המשפחה מתגעגע – או מתאבל – בדרכו שלו ובקצב שלו. תחושה של אבל וגעגוע יכולה להיעלם לזמן קצר, ואז לחזור ושוב להיעלם. גם כשנראה לנו שהילדים בסדר, תוכלו להזכיר להם ש...

- זה בסדר להרגיש רגשות גדולים – ואפילו כמה רגשות שונים בו-זמנית.
- אנחנו יכולים להתגעגע לדברים כפי שהיו קודם, אך גם ליהנות מהחיים כפי שהם עכשיו.
- מותר לשמוח גם כשמהו טוב קורה, וגם לצחוק כשמהו מצחיק אותנו.
- כשאנחנו עצובים, כועסים או לחוצים, יש דברים שנוכל לעשות כדי לעזור לעצמנו להרגיש טוב יותר.



מה משתנה? מה נשאר אותו דבר?



מנחם לזכור שלא הכל משתנה. תזכירו לילדים: למרות שדברים רבים השתנו וימשיכו להשתנות, יש דברים שתמיד יישארו ללא שינוי:



- אני עדיין אני.
- אנחנו עדיין יחד.
- אנחנו עדיין יכולים לצחוק ולחייך ביחד.
- אנחנו עדיין יכולים לחלום על העתיד.

גם דברים שבשגרה יכולים להישאר כמו שתמיד היו: למשל, אפשר להגיד שלום ולילה טוב לבני המשפחה שלכם ולומר להם שאתם אוהבים אותם.

בדף הבא: פעילות לילדים

פעילות 1: דף צביעה

זה אולי נשמע פשוט מדי (או קצת טיפשי), אך פעילות צביעה מסוגלת להקל על לחץ וחרדה - גם אצל הילדים וגם אצל המבוגרים. בנוסף, צביעה משותפת יכולה לעזור לכם להעביר רעיונות חשובים לילדכם בלי לומר מילה:

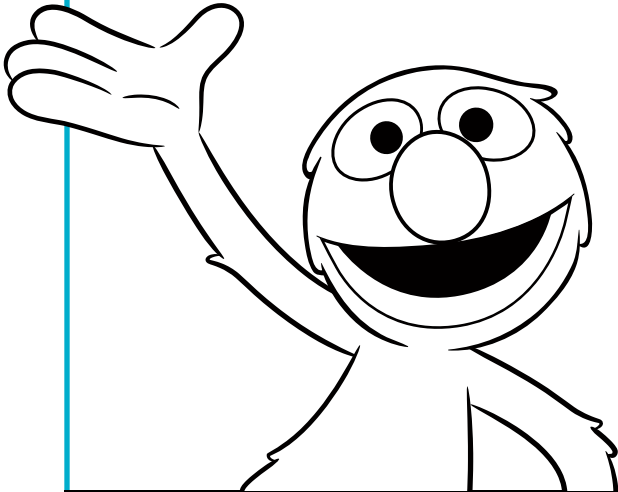
- אנחנו באותו צד (אנחנו צוות!).
- אנחנו יכולים ליהנות ביחד.
- אני כאן איתך.
- אני מקשיבה לך.
- אתה מעניין אותי.
- אנחנו יכולים לשתף רגשות.
- אנחנו יכולים ליצור דברים יפים, גם כשהעולם סביבנו מפחיד ומוזר.

הילדים יכולים לצייר את עצמם בתוך התמונה לצד החברים מרחוב סומסום. הבעה יצירתית היא דרך נהדרת להראות איך אתם מרגישים, בלי להשתמש במילים בכלל.



פעילות: 2 סדר היום שלי ✍️

סדר יום ושגרה מספקים תחושת בטחון ונחמה בתקופה של שינויים. השתדלו לשלב כמה שיותר מבנה ושגרה בסדר היום של ילדכם (שגרת התעוררות, התלבשות ואכילה, טקס "בוקר טוב" בבית הספר, טקס "לילה טוב" כולל שיר ערש מוכר, וכו.).



ויזואליזציה (המחשה חזותית) של סדר היום תשמש את ילדכם כתזכורת יעילה בנוגע ללוח הזמנים שלהם, ותעזור להם לצפות ולהתכונן למעברים. עברו יחד עם הילדים על סדר היום, וחלקו אותו לפרקים (1-3 חלקים, לדוגמה: בוקר, צהריים, ערב). בקשו מהילדים לחשוב על 1-3 "צעדים" בתוך כל אחד מה"פרקים" של אותו היום. תוכלו לרשום את ה"צעדים" ולבקש מהילדים לצייר תמונות שיעזרו להם לזהות ולזכור מה עליהם לעשות. שלבו את טבלת סדר היום בשגרת היום: ציינו את הצעדים הבאים ושאלו את הילדים מה עליהם לעשות הלאה.

סדר היום שלי (השגרה היומית שלי)

בוקר

צהריים

ערב

4. לומדים דברים חדשים

שינויים גדולים כרוכים לרוב בלמידה רבה. לעתים, ילדים ומבוגרים יצטרכו ללמוד סדר יום חדש, שפות חדשות, כללים חדשים, להכיר סביבה חדשה, ועוד.

למידה נרחבת כל כך עלולה ליצור תחושה של עומס - אך הידיעה שהם יודעים ללמוד/טובים בלמידה תעזור לטפח את הביטחון העצמי של הילדים הצעירים. למידת דברים חדשים שנעשית ביחד עוזרת לבני המשפחה ליצור קשרים ייחודיים שיעמדו לרשותם בהתמודדות עם אתגרים עתידיים.

למידה יכולה להתרחש בכל מקום ובכל עת.
החומרים בקובץ זה יסיעו לכם להתחיל ללמוד



זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר שתתמקדו בכך שתדאגו שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. ברגעים כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

מאמר עבור המבוגרים: לומדים דברים חדשים

ילדים הם בעלי יכולת למידה טבעית מדהימה. בתקופות מאתגרות למידה יכולה לנחם, לתת תקווה ואפילו לשמח. יכולתם של הילדים ללמוד אינה משתנה - גם אם נסיבות חייהם משתנות. המיומנויות והכישורים שהילדים לומדים תורמים לביטחון העצמי שלהם, ומזכירות לילדים שיש להם כוח לתרום לקהילה. בנוסף, כשהילדים משתפים את הנלמד עם בני המשפחה או עם חברים, הדבר יכול לתת פתח לשיחות מעניינות ולחזק מערכות יחסים.

כמבוגרים אכפתיים, אתם יכולים לעזור להם לפתח אהבת למידה - פשוט תעודדו את סקרנותם, דברו אתם ותקשיבו להם. לפניכם מספר רעיונות שתוכלו לנסות.

שאלים ומתפלאים

כאשר אנו מעודדים את הילדים לגשת לכל יום חדש (או סיטואציה חדשה) מתוך סקרנות, אנו עוזרים לטפח את החוסן הנפשי שלהם. תזמינו את הילדים לחקור את העולם שמסביב, ממש כמו שמדענים עושים. תעודדו אותם לשאול שאלות: מי? מה? איפה? מתי? למה? איך?

תזכירו לילדים שזה בסדר לשאול שאלות (ושזה גם בסדר שלא תמיד תהיה לכם, המבוגרים, תשובה).

לחקור ולהבין דברים זה חלק ממש מהנה של תהליך הלמידה!

מתבוננים ולומדים

בשגרת היומיום, שימו לב לאותיות, למספרים, לצבעים ולצורות בסביבה שלכם, ותפנו אליהם את תשומת לבם של הילדים.

נחים ונזכרים

הרגעים השקטים לפני השינה הם זמן מעולה לחזור ולהיזכר במה שילדים למדו במהלך היום. שאלו: "מה הפתיע אותך?" "מה היה מעניין?".

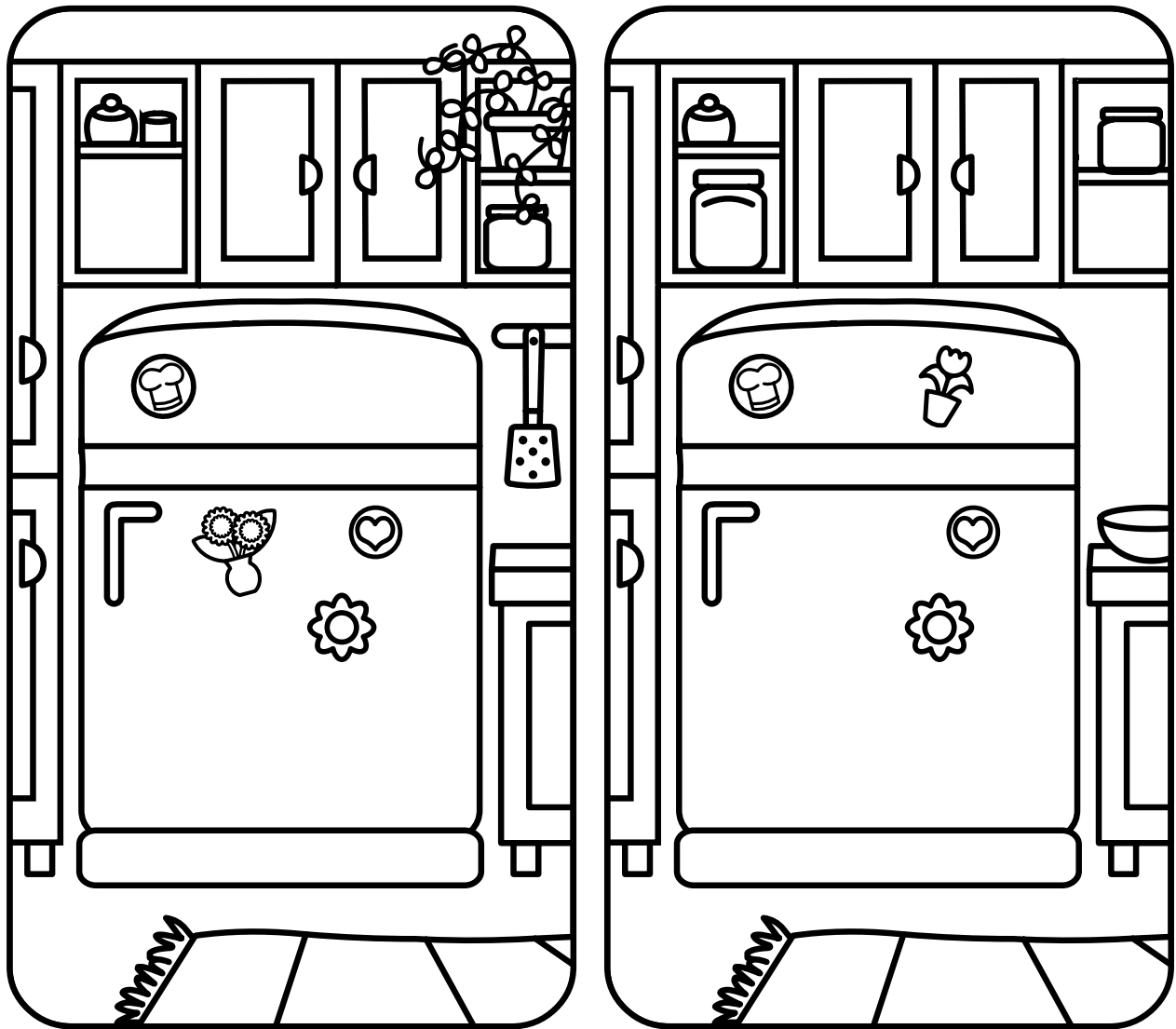
ואז, ממש לפני השינה, אמרו ביחד את המילים האלה:

"למרות שהרבה דברים השתנו ועוד יכולים להשתנות - אני תמיד נשאר אני. אני יכולה ללמוד דברים חדשים. אני יודעת ללמוד, ואף אחד לא יכול לקחת את זה ממני".

בעמוד הבא: פעילות לילדים

פעילות 1: מצאו את ההבדלים

ביצוע פעילויות למידה פשוטות ומהנות עם ילדכם יעזור לחזק את הקשר ביניכם - שהוא חיוני במיוחד בתקופות של לחץ ומשבר. בקשו מהילדים למצוא את ההבדלים בין שתי תמונות של מטבח. בקשו מהם לתת שם ומספר לכל הבדל שמצאו. לאחר שמצאו את כל ההבדלים, אפשר לצבוע את הצד של התמונה שהם הכי אוהבים.



5. שמחים במי שאנחנו

בזמנים מאתגרים, מותר להרגיש גם כועסים וגם מאושרים (או כל צמד רגשות מנוגדים), אפילו בו-זמנית.

חיפוש אחר הדברים הטובים בחיינו- ובעצמנו - יכול לעזור לנו לחוות תחושות חיוביות לעתים קרובות יותר. המשאבים שלפניכם מציעים דרכים שיעזרו לילדכם לפתח את המיומנות הזו, ולטפח בטחון עצמי אגב כך.



זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר שתתמקדו בכך שתדאגו שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. ברגעים כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

מאמר להורים: מטפחים בטחון עצמי

שינויים גדולים ומצבי מעבר עלולים לעורר רגשות רבים - ביניהם חוסר בטחון עצמי - אצל הילדים. טיפוח הגישה של "אני יכול לעשות את זה" יעזור לקטנטנים שלכם להסב את התחושות השליליות ולעמוד בפני אתגרים באופטימיות רבה יותר.

הרעיונות מבוססי המשחק שלפניכם נועדו לחזק את הביטחון העצמי של ילדכם. נסו את הרעיונות האלה כשאתם ובני משפחתכם מרגישים יחסית רגועים. ברגעים יותר לחוצים, לקיחת נשימה עמוקה כשהילדים עומדים זקופים וגבוהים - יכול לעזור להם להרגיש מחוברים לעצמם ולרגע הנוכחי.

אני יכולה לעשות את זה, ואתה?

דבר אחד חיובי שמלווה שינויים גדולים הוא שזוכים ללמוד הרבה דברים חדשים בכל יום. רכישת מיומנויות חדשות יכולה לעזור לנו לפתח ביטחון עצמי!

נסו את המשחק הקצר הבא עם ילדכם:

1. אמרו והראו משהו שאתם יודעים לעשות, לדוגמה: קפיצות על רגל אחת, זריקת כדור, ציור צורת אותיות או מספרים.
2. עכשיו הזמינו את ילדכם לנסות לעשות זאת גם. אמרו: "אני יכולה לעשות את זה. ואתה?"
3. שחקו את המשחק בתורות, כך שגם הילדים יקבלו הזדמנות להציג את הכישורים שלהם.
4. לבסוף, תרגלו - ותשמחו - לעתים קרובות!

הישגים - גדולים או קטנים - מחזקים את תחושת הביטחון העצמי של ילדכם, אותה תחושה שהם יכולים להיאחז בה בתקופות קשות. ערכו רשימת ההשגים של ילדכם והציגו את הרשימה ההולכת וגדלה כך שילדכם יוכלו לראות אותה בכל יום.

סופרים עד חמש

השתמשו באצבעות היד כדי לספור עד חמש. תוך כדי ספירה אמרו דברים חיוביים על ילדכם, כגון: "אתה אמיץ", "אתה עוזרת", "אתה טובת לב לאחים שלך". הציעו לילדים לערוך "טקס" דומה עבורם או עבור בן משפחה נוסף. עידוד ממבוגר אכפתי או אפילו מעצמם יכול לעזור לילדכם להרגיש ביטחון.

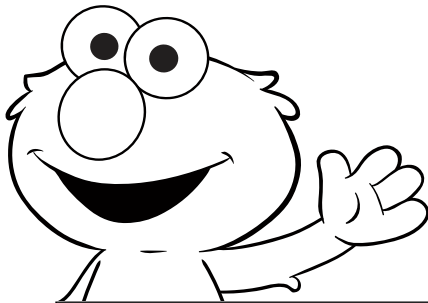


בעמוד הבא: פעילות לילדים

פעילות 1: אני חזקה, אני יכולה להשתנות ✍️

פעילות זו עוסקת בחקר השינויים הטבעיים והחיוביים שהילדים מזהים בעולם שמסביב, ובחיבורם לשינויים שחוו בעצמם - דבר שמחזק את הביטחון העצמי של הילדים לקראת התמודדות עם אתגרים חדשים. ראשית, דברו עם הילדים על השינויים הטבעיים שאנו רואים בכל יום, ולאחר מכן חברו אותם אל המושגים של חוסן וצמיחה. אמרו:

- "היום נדבר על שינויים. אנחנו רואים שינויים סביבנו בכל יום. לדוגמה, כל יום הלילה והחושך מתחלפים באור יום".
- "תוכלו לחשוב על עוד שינויים שאנו רואים סביבנו?" (כגון חילופי העונות, שינויים בעצים, שינויים בגוף כשאנחנו גדלים, בעלי חיים שמשתנים, ועוד).
- "לפעמים השינויים יכולים להיות קשים, אבל אנחנו מספיק חזקים כדי לצמוח מתוך השינוי".

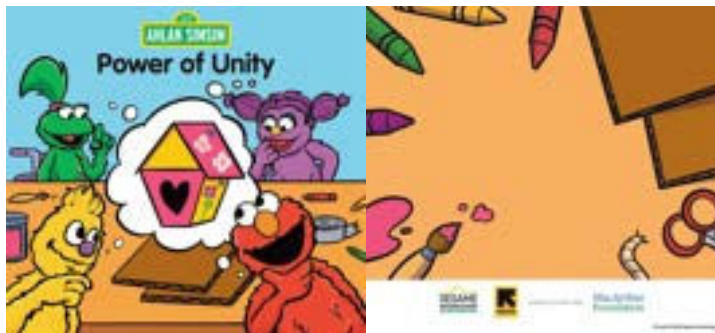


תנו לילדכם דף נייר ועזרו להם לשרטט את צורת כף ידם (לעקוב אחר צורת כף היד עם העיפרון). בקשו מילדכם לחשוב על חמישה שינויים שחוו ואז לצייר או לכתוב על שינוי אחד בכל אחת מה"אצבעות" בכף היד שציירו (כתבו בשבילם אם הם עדיין לא יודעים לכתוב). סיימו את הפעילות בהדגשה כמה אתם גאים בהם, על כך שהם גדלים ונשארים חזקים לאורך כל השינויים.

סיפור: חזקים ביחד

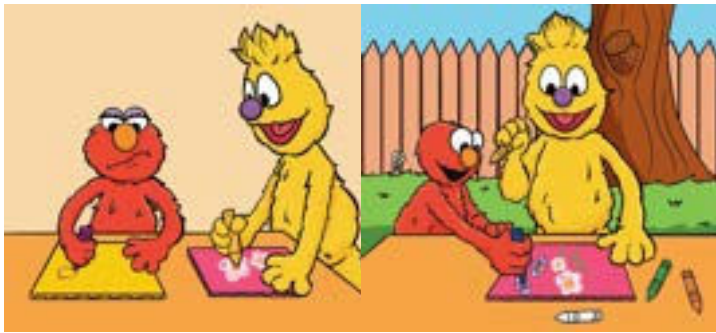
חזקים ביחד

מאת: רניה טורק
איורים: איימי דיאק



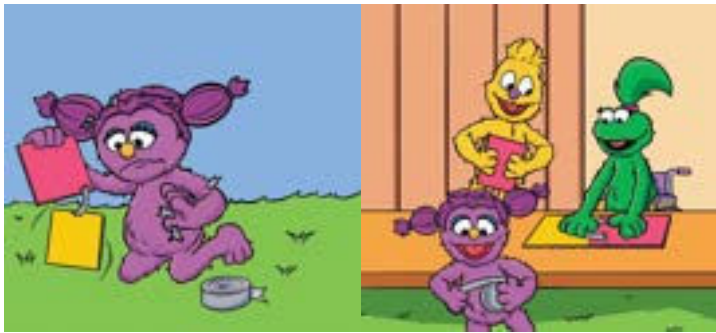
עוד לא למדתי להשתמש במספרים!
אבל אני יכולה לצייר טוב בצבעים
יפייים.

סיפור: חזקים ביחד, המשך



אלמו עדיין לא יודע לצייר פרחים
בצורה ברורה!

אבל אלמו יודע לצייר דבורים
מזמזמות!



אני עדיין לא יכולה להדביק את שני
גזרי הקרטון האלה יחד.

אבל אני יכולה למדוד כמה דבק
נצטרך.



אני עדיין לא יודעת לקשור קשר חזק!

אבל אני יכולה להכין תכנית מפורטת
ל...

סיפור: חזקים ביחד, המשך



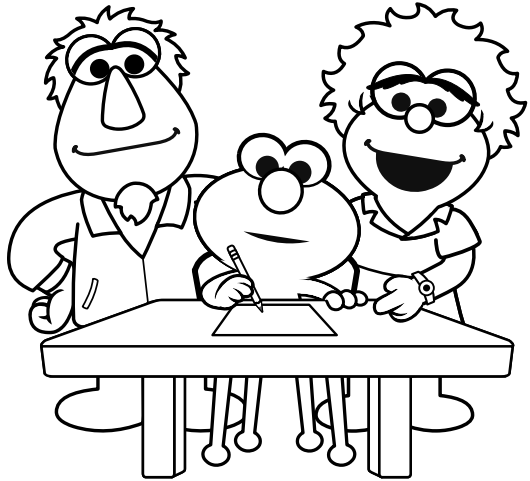
מקום שבו כדאי לתלות את הבית
לציפורים!



למרות שיש דברים שאתה עדיין לא
יודעת לעשות...

זכור. זכרי שעם קצת עזרה, סבלנות,
זמן ותרגול תוכלי לעשות אותם.

**תהיה גאה במה שאתם יודעים
לעשות!**



פעילות 2: חזקים ביחד

“חזקים ביחד” - סיפור שבוחן את החוזקות שיש לכל אחד מאיתנו, והכישרים החדשים שאנו מפתחים. כל אחד מאיתנו יכול לתרום משהו חשוב כאן ועכשיו ועדיין לשאוף אל המטרות שלנו - לרכוש מיומנויות חדשות. ביחד, נצליח לעשות דברים נהדרים ולתמוך אחד בשני.

לאחר קריאת הספר עם ילדכם, בקשו מהם לצייר משהו שהם כבר טובים בו, ושהם יכולים לעזור גם לאחרים לעשות!

6. שייכות

התאוששות לאחר משבר אף פעם אינה קלה. תהליך זה מלווה בהרבה מאוד שינויים ומעברים.

ייתכן שאתם ומשפחתכם תחוו מצב של אי-וודאות לאורך זמן ממושך, ואולי תצטרכו לקרוא למקום חדש "בית" למשך תקופה כלשהי, או לעבור ממקום למקום לעתים קרובות. אם קשה לראות לאן מובילה הדרך, יעזור לכם להתמקד בדברים שבשליטתכם - למשל, תדאגו לכך שכל אחד מבני המשפחה ירגיש בטוח, מוערך ותורם.

המשאבים בקובץ זה מציעים רעיונות לחיזוק תחושת ה"ביחד" של המשפחה שלכם, לצד עידוד הסקרנות והביטחון העצמי.



זכרו

כשאתם מעיינים בחומרים אלה, זכרו: בטחון, בטיחות ותחושה של רוגע הם בראש סדרי העדיפויות שלכם. זה לגמרי בסדר שתתמקדו בכך שתדאגו שאתם וילדכם בטוחים ומרגישים רגועים. ברגעים כאלה, יתכן שנשימה עמוקה היא כל מה שאתם צריכים (ולפעמים כל מה שאתם יכולים לעשות). אם אתם עדיין מרגישים לחץ או חרדה, קחו את הזמן ונסו שוב כשתהיו מוכנים.

מאמר להורים: מתמקמים במקום החדש, פונים אל הסביבה החדשה

ביסוס תחושת השייכות לקהילה החדשה שלכם או לקהילה "לעת עתה" הוא תהליך שלוקח לא מעט זמן. יעזור לכם להתקדם בצעדים קטנים אך עקביים. נסו את הרעיונות הבאים:

התמקמות / התאקלמות

לפני שאתם יוצאים אל הקהילה החדשה שלכם, עשו מה שאפשר כדי להפוך את הבית החדש או הזמני שלכם למקום שנוח להיות בו, והזמינו את הילדים לעזור לכם בכך.

- ביחד, תוכלו להחליט איפה לשים חפצים מיוחדים או תמונות של המשפחה (תוכלו גם לצייר ציורים או לכתוב אמירות מעודדות שאפשר לתלות).
- שמרו על סדר היום ועל השגרה המשפחתית, או נסו ליצור מסורת חדשה שנותנת ביטוי לשמחה בכך שאתם במקום חדש, ביחד. לדוגמה, בארוחת הערב יכולים כל בני המשפחה לספר בתורות על רגעים טובים ונעימים שחוו באותו היום.
- תזכירו לילדכם שהמשפחה שלכם היא צוות, בו לכל אחד יש תפקיד מיוחד. תשוחחו על הדרכים בהן תוכלו לעזור אחד לשני ביומיום.
- היו סבלניים אם הילדים עצובים או מתנהגים בצורה שונה מהרגיל - לדוגמה, נצמדים אליכם הזמן כל או מפגינים התנגדות בזמן שצריך ללכת לישון. עם הזמן, בזכות האהבה והתמיכה שאתם מעניקים להם, תוכלו לעזור לילדכם ללמוד איך לשגשג בסביבה החדשה.

פונים אל הסביבה

- תעודדו את ילדכם להציג את עצמם בפני ילדים אחרים בקהילה החדשה.

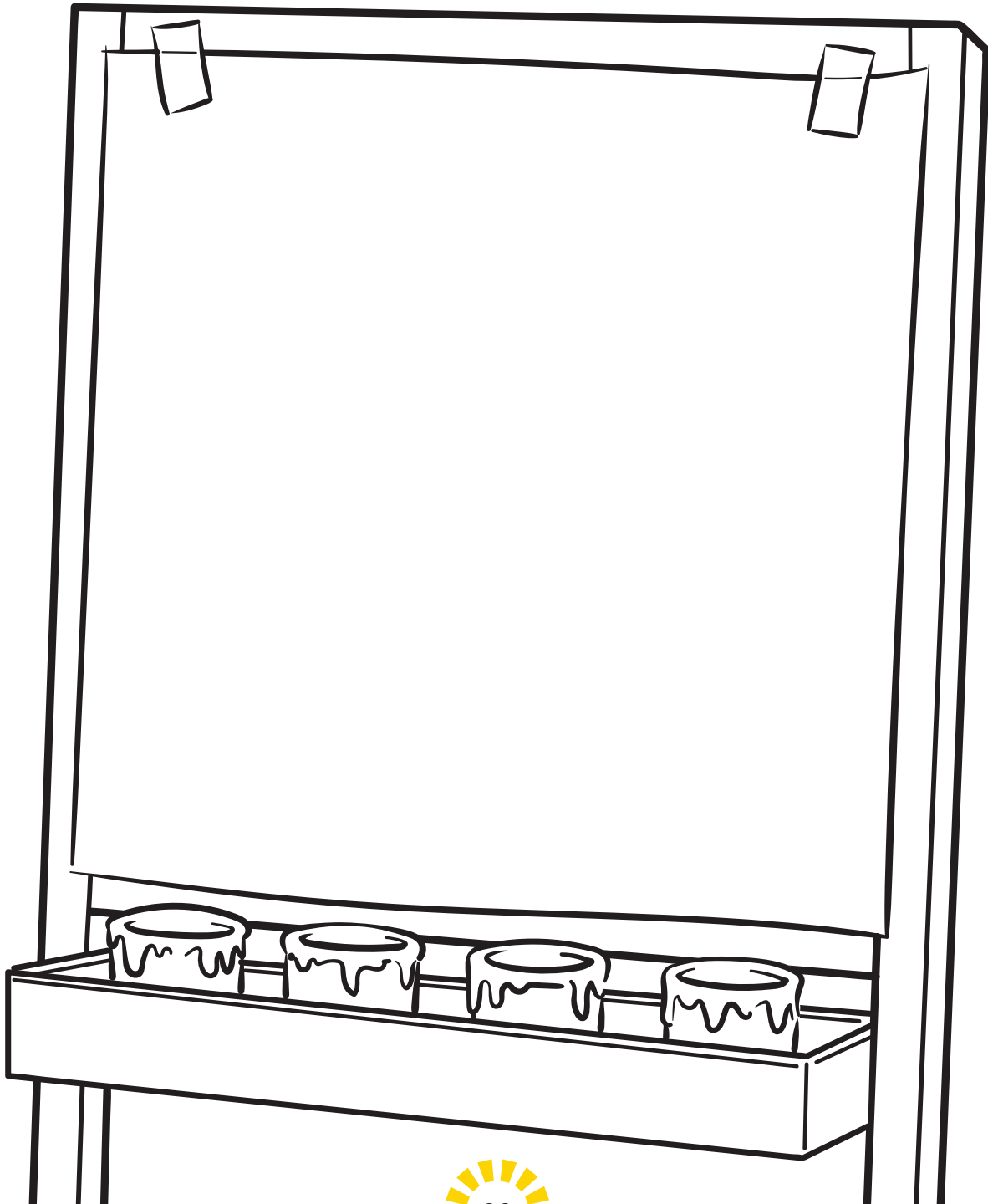


מותר להתבייש ולדאוג, וזה גם טבעי לפעמים לטעות! הכי חשוב - תמשיכו לנסות. זכרו: אתם יכולים לתת דוגמה ולהוביל. כשאתם פונים אל הסביבה ויוצרים קשרים (למשל, מבקשים עזרה או סתם אומרים שלום) - אתם מדגימים התמדה ואופטימיות.

בעמוד הבא: פעילות לילדים

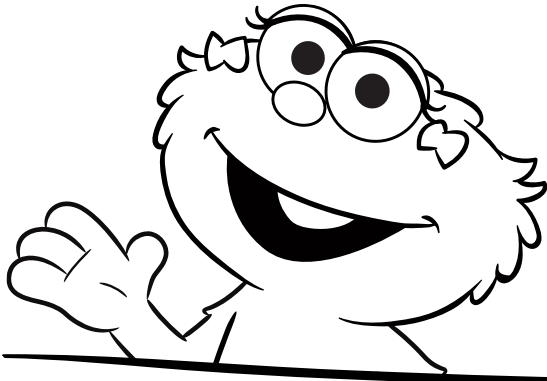
פעילות 1: ספר "מייצרים בית חדש"

בסיפור "הבית של ציפציף" ציפציף עובר מהבית הישן שלו לבית חדש בעקבות חבריו. הוא לומד שבת הוא המקום שבו אוהבים אותך. שמירת מקום בזיכרון לדברים אוהבים מהבית הישן ומתן כבוד לזיכרונות אלו בבית החדש יכולים לספק נחמה. הובילו את ילדכם ביצירת ספר "הבית החדש" משלהם. הספר יציג את סיפורו של המקום ממנו באתם ויספר גם על הבית החדש שלכם. תעודדו את הילדים לצייר 1-3 דברים שהכי אהבו בבית או הקהילה הישנה, וכמה דברים שהם אוהבים בבית החדש. שאלו: "מה דומה?" וגם "מה שונה?"

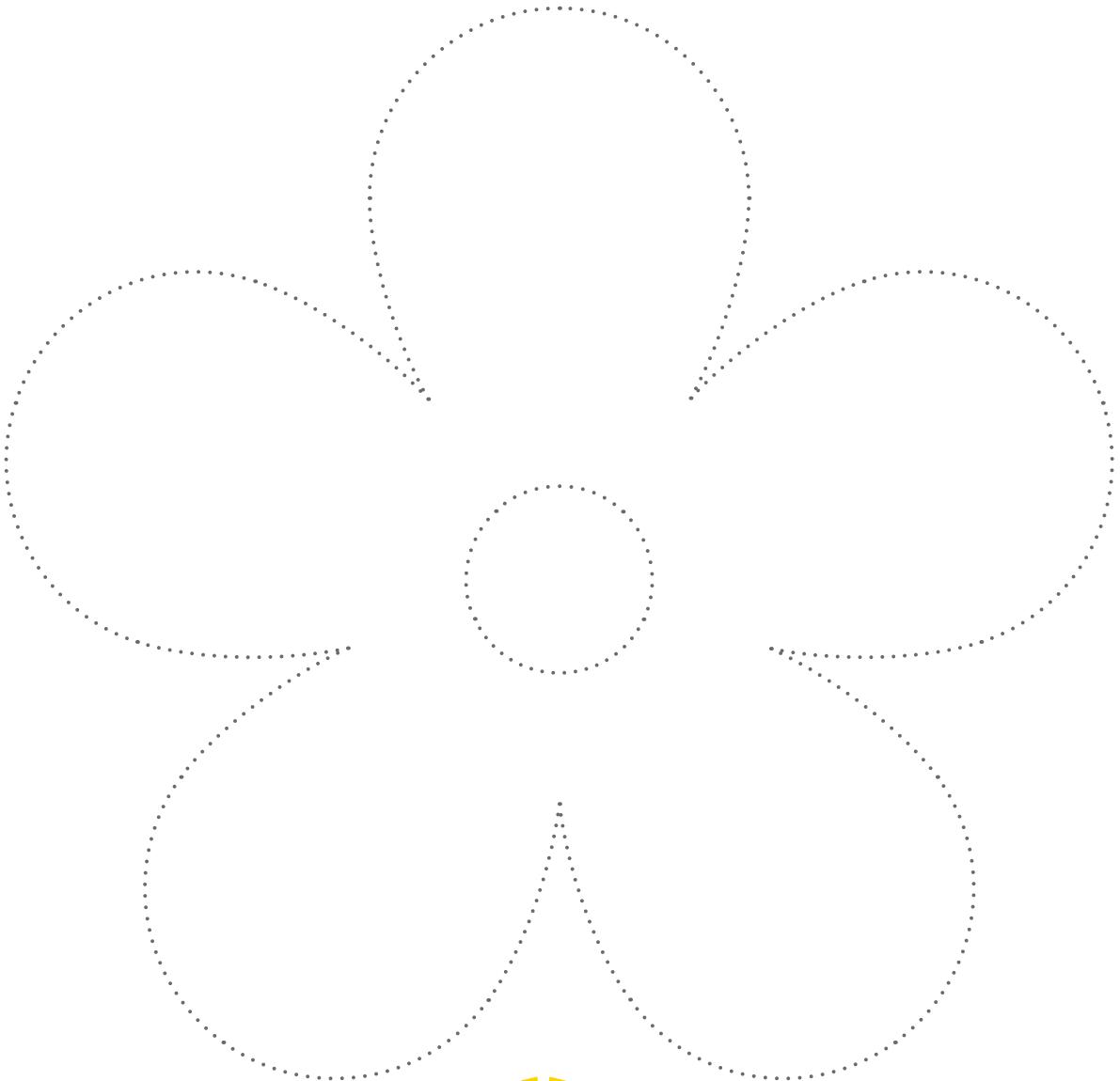


פעילות 2: פרח של תקווה ✍️

פעילות זו עוזרת להזכיר לילדים שגם כאשר הם פוחדים, יש להם למה לצפות בחיים - חוויות טובות ואנשים שאוהבים אותם. ממש כמו פרח, אנחנו צומחים ומשתנים מיום ליום.



על דף נייר ציירו (או בקשו מהילדים לצייר) פרח עם הרבה עלי כותרת (לפחות 5). תציעו לילדים לכתוב או לצייר משהו שהם מצפים לו בתוך כל אחד מעלי הכותרת (או כתבו בשבילם). תתחילו במשהו קטן ופשוט. לדוגמה, הילדים יכולים לקוות להכיר חברה חדשה או להכין מאכל אהוב עם אחד מבני המשפחה.



סיפור הבית החדש של ציפציף



הבית של ציפציף

מאת: לארי חוסיין
איורים: וואליד קיטינא



”שלום! הכירו אותי: אני ציפציף האמיץ! אני אוהב לטייל למרחקים עצומים ולראות עולם! האמת ש... לא נולדתי אמיץ. כשהייתי קטן, פחדתי מהמון דברים. בואו נקרא את הסיפור על איך הצלחתי להתגבר על הפחדים שלי.”



ציפציף הקטן אהב את הבית החמים והנוח שלו מאוד-מאוד. הבית הזה היה שיא חלומותיו.

יום אחד, ציפציף הכין ארוחה לחבר שלו רישי מאגוזים שמצא ממש ליד הבית. כשהם ישבו לאכול יחד, אמר לו רישי: ”תודה רבה לך על האוכל הטעים. אתה החבר הכי טוב שלי, ציפציף.”

”ואתה החבר הכי טוב שלי” - ענה לו ציפציף. “ואתה יודע מה הכי טוב? שאנחנו אוכלים פה ביחד בבית שלי. האם ראית אי פעם בית יותר טוב משלי?”

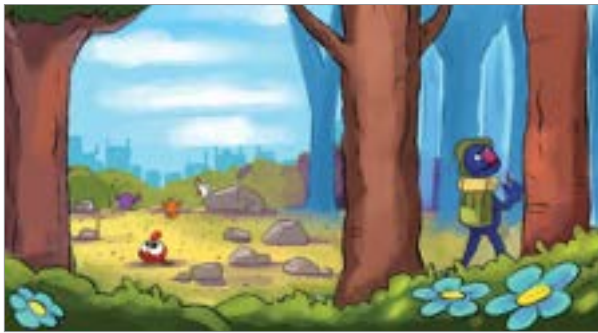
רישי רק חייך ולא אמר מילה.

סיפור : הבית החדש של ציפציף (המשך)



כעבור כמה ימים, רישי הציע: "למה שלא נצא יחד ונמצא לנו ארוחה לאכול?"

"לצאת החוצה?" התפלא ציפציף. "אי אפשר לקבל משלוח עד הבית, הישר לתוך קליפת הביצה שלי?"



רישי וחברים הפצירו בציפציף לצאת יחד אתם. ביחד, הם מצאו פירות יער טעימים מאוד.

"אתה רואה, פירות היער כאן ממש טעימים - נכון?" רישי שאל.

אבל כל מה שציפציף הצליח לומר היה: "מעניין מה המרחק מפה לבית שלי..."



עוד לפני שציפציף סיים לאכול, הוא כבר אמר: "רישי, קח אותי הביתה, בבקשה. אני לא מכיר את הדרך..."

כשהגיעו הביתה, ציפציף התמוטט לכיסא האהוב שלו. "מה יכול להיות יותר טוב מסתם לנוח בבית? לעולם לא אצא מהבית הנוח והנפלא שלי שוב."

סיפור : הבית החדש של ציפציף (המשך)



למחרת רישי הציע לציפציף רעיון חדש.

“בוא נלך לשחות באגם.”



“אבל יש מלא אנשים באגם” - ענה ציפציף. “יש לי אגם פרטי משלי, ממש כאן. מה יכול להיות יותר טוב מזה?”



שבועות עברו, אך ציפציף נשאר בתוך הבית הקטנטן שלו... עד שיום אחד הוא הודה בפני רישי: “אוף... המקום הזה נהיה יותר ויותר צפוף מיום ליום!”

“או אולי זה אתה שנהית יותר גדל!” אמר רישי. עכשיו היה לרישי רעיון חדש: “אני והחברים שלנו יוצאים לטיול של כמה חודשים. האם אתה רוצה להישאר כאן לבדך, או שתצטרף אלינו?”

“אני נשאר פה, כמובן! אני אהיה בסדר גמור, כאן, לבדי.”

סיפור : הבית החדש של ציפציף (המשך)



בשבועות לאחר שכולם עזבו, מצבו של ציפציף הפך בלתי נסבל.

פתאום...

אפצ'י!!!

"אני מתגעגע לרישי" - ציפציף הודה לעצמו. "אני מתגעגע לחברים שלי."



וכך, למרות שפחד מאוד, עזב ציפציף את ביתו והלך לחפש את חבריו.

"אני מקווה למצוא אותם מהר", הוא חשב.



הוא עלה על גבעות וחצה עמקים. הוא נרא התגעגע לבית שלו. לבסוף, הוא טיפס על צוק גבוה - ושם מצא את רישי!

"אני כל כך שמח שהגעת" - אמר לו רישי.

עכשיו, שמצא את החברים שלו, ציפציף התמלא הרגשה חמימה, נעימה ונהדרת. "וואו!" אמר ציפציף. "זה הבית הכי טוב בעולם!"

SESAME WORKSHOP

Welcome Sesame

”סדנת סומסום”, ”שלום סומסום”, ”רחוב סומסום”, וכל סמל מסחרי, כל דמות ומרכיב עיצוב הקשורים אליהם הנם בבעלות סדנת סומסום. © 2023 סדנת סומסום. כל הזכויות שמורות.

sesameworkshop.org