



ערכת פעילות

להדרכת ילדים ובני נוער

מפגשים בקבוצות קטנות | פעילות לילדים ובני נוער בבידוד | הדרכה וירטואלית

נגיף הקורונה

תש"ף | 2020

הנוער העובד והלומד





תוכן עניינים

יושבים בבית – מרגישים בקו!

עמ'	פירוט
3	הקדמה
5	הנחיות משרד הבריאות ומרחב חיים על נגיף הקורונה
8	הנחיות לרכז הקן לפני פתיחת פעילות
10	דגשים לפעולת הדרכה דיגיטלית
12	משבצת עיבוד המצב של חברי הקבוצה
14	פעילויות יצירה מפגש/און-ליין
15	פעילויות דמיון מפגש/און-ליין
15	פעילויות מוזיקליות מפגש/און-ליין
16	פעילויות משלבות אוכל מפגש/און-ליין
16	הפעלות כתיבה מפגש/און-ליין
17	פעילויות סיפור מפגש/און-ליין
19	הפעלות חידוד זיכרון מפגש/און-ליין
21	מאגר משחקים ומשחקי למידה מפגש/און-ליין
24	חידות למפגשי מפגש/און-ליין
34	פעולה לשכבה הבוגרת – התמודדות עם הקורונה והשלכותיה
38	פתיחה
39	חרדה אצל ילדים: פחד מסוג אחר
42	רעיונות להפעלה - לשיחה על "איך אני מרגיש"
44	לדבר עם ילדים על מצב חירום
46	שיחה אישית
47	טלפון לכל חניכ/ה
49	מתודות שונות להרגעה עצמית
51	לגעת בפחד - פעולות והפעלות שמנסות להתמודד עם הפחדים





הקדמה

מאז הקמתה, לקחה על עצמה תנועתנו משימות לאומיות רבות בשגרה ובעיתות חירום. זאת, מתוך מחויבות פנימית עמוקה שבכל עת, בשגרה ובחירום, נחזק את החוסן האישי והחברתי בקרב הילדים ובני הנוער בישראל.

על רקע התפשטות נגיף הקורונה בתקופה זו, ישנה חשיבות עליונה בשמירה על קשר חינוכי רציף עם החניכים, גם אם באופן וירטואלי.

כמו כן, על מנת לסייע בצמצום ההתפשטות הנגיף, חשוב ללמד ולתרגל עם החניכים את הנחיות משרד הבריאות.

החוברת המוצגת לפניכם מותאמת לילדים ובני נוער, למפגש קבוצתי פיזי או וירטואלי – בהתאם למגבלות ולהנחיות.

ניתן למצוא עדכונים ופעילויות נוספות באתר התנועה www.noal.org.il.

עלה והגשם

מרכז ההדרכה

הנוער העובד והלומד





תדריך זיהוי והתמגנות בנושא הקורונה





תדריך זיהוי והתמגנות בנושא הקורונה

תמצית המידע מתוך אתר משרד הבריאות | מעודכן 12.3.2020

התנהגות כללית

- להתייחס למצב ברצינות הנדרשת.
- להיות ערניים לסביבתכם.
- לשמור על נהלי הבידוד של אלו הנדרשים לכך.
- ככלל התנועה אינה מוסמכת להנחות בנושא. אין להחליף התקשורת של ציבור החניכים והוריהם למשרד הבריאות.

תסמינים

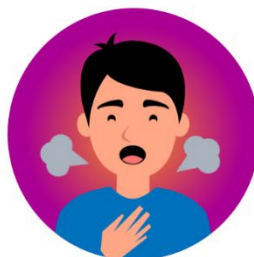
בקרב החולים סימני המחלה דומים לאלו של שפעת.

התסמינים השכיחים ביותר הם:

- חום
- עייפות
- שיעול יבש
- מחלה קשה שתתבטא בקשיי נשימה
- שמרו על קור רוח, גם גילוי של תסמינים שצוינו לעיל אינם בהכרח גורמים לסכנת חיים.



קשיי נשימה



קוצר נשימה



שיעול



חום

במידה והנכם חושדים שחליתם יש להתקשר ל*5400 או 101, ולא לגשת לקופת החולים.



הדבקה

הנגיף מופרש מדרכי הנשימה של אדם חולה בעיקר בעת עיטוש או שיעול. הטיפות הניתזות יכולות להישאף על ידי אנשים אחרים או לנחות על משטחים. אנשים אשר זמן קצר לאחר מכן יגעו במשטחים אלה ובהמשך יגעו בפה, באף או בעיניים של עצמם עלולים להידבק.

התמגנות

מומלץ לשמור תמיד על אותם כללי היגיינה אשר עשויים למנוע הדבקה בנגיפים אחרים של דרכי הנשימה דוגמת מחלת השפעת, והם:

- להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון או בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לעיתים קרובות (בעיקר לאחר שיעול ועיטוש, ולאחר מגע עם אדם חולה או סביבתו) וכן אחרי שהות במקומות ציבוריים ושימוש במתקנים ציבוריים כגון דלתות ציבוריות, כספומט מעקות ועוד.
- להימנע מקשר הדוק עם אנשים הסובלים ממחלה נשימתית חדה; לשמור על מרחק של מטר אחד לפחות מאנשים חולים, משתעלים או מתעטשים.
- להימנע מלחיצת ידיים ומגע קרוב.
- להימנע ממגע עצמי עם הפה, האף והעיניים.
- להקפיד על שיעול ועיטוש למרפק או למטפחת חד פעמית ולהשליך אותה לאשפה סגור.
- להימנע משימוש בכלי אוכל משותפים באותה ארוחה.
- יש להקפיד על ניקיון הבתים וחיטוי המתקנים המשותפים (שירותים ומקלחות) וניקיון המטבח והמשטחים השונים בבית.
- חובת התקנה לאפליקציית משרד הבריאות או התחברות לאחד מערוצי המידע הרשמיים של משרד הבריאות (טלגרם/אתר).
- קשב מוגבר לאמצעי התקשורת ופרסומי חקירות אפידמולוגיות.
- אחריות אישית מוגברת בנושא התמגנות אישית.
- להימנע משהייה במקומות ציבוריים כאשר מרגישים חולים.

בידוד

יש לעקוב אחר כלי התקשורת ולהישאר מעודכנים באשר להנחיות המשתנות על הקהלים המיועדים לבידוד. שימו לב שהנחיות אלו משתנות בהתאם להתפשטות הנגיף ואימות חולים חדשים.

(הנחיות ל-14 ימי בידוד בתמונה המצורפת)

דגשים לבידוד:

- יש ליידד חדר ייעודי לבידוד.
- יש להימנע מקרבה למטבח משותף.
- יש להגדיר שירותים ומקלחת לאדם המבודד-
- יש לחטא לאחר כל שימוש.
- יש להימנע ממגע עם המבודד.
- יש לשמור על נקיון הבית, בדגש על: שירותים, מקלחת, ידיות של דלתות, מטבח, כלי מטבח.
- אין לחלוק בחפצים אישיים: מטענים, מחשבים, טלפונים, כסף וכד'.
- יש להקפיד על ריקון אשפה תדיר. וסגירת הפח במכסה.

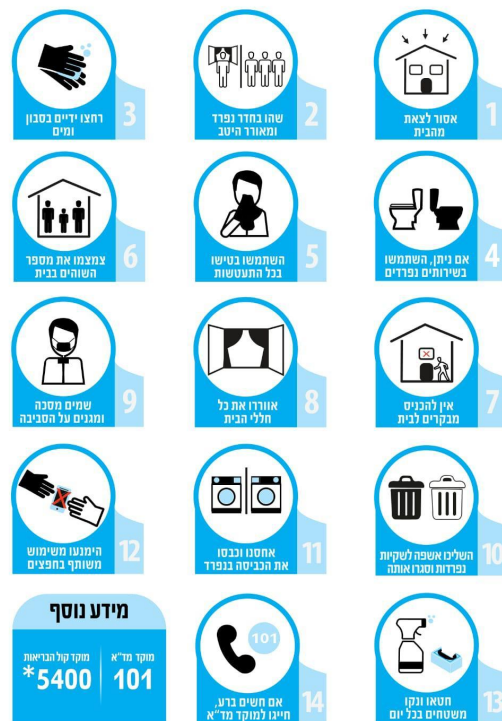




- יש לשמור על מרחק של מטר מהמבודד.
- חבישת מסכת פנים.
- אין הגבלות תנועה על שאר השוהים בבית.

דגשים נוספים

14 הנחיות ל-14 ימי בידוד



- ייעוץ** – על כל שאלה, יש לפנות לייעוץ במספר *5400 או במוקדי קופות החולים. בנוסף, ניתן לפנות למוקד ביפר 33010.
- במידה והנכם בבידוד ומגלים תסמיני מחלה יש להתקשר למוקד 101 של מד"א.**
- טיסות** - הדיווחים וההנחיות על התפשטות הנגיף משתנים תדיר. יש להימנע מטיסות לא חיוניות לחו"ל. במידה והנכם בחו"ל – יש לבדוק היטב האם מסלול הטיסה מסכן אתכם או את הסובבים אתכם בשובכם. חפשו הנחיות עדכניות לפני כל החלטה.
- כלי תקשורת שונים** – יש לברור את כלי התקשורת מהם שואבים מידע. הרבה שמועות מופצות מסיבות שונות. יש להיצמד להנחיות הרשמיות ממשרד הבריאות.
- באירועים תנועתיים אסורה השתתפותו של חבר אשר שהה בחו"ל ב 14 הימים האחרונים.**
- בכינוסים השונים יש להשתמש בכלים חד פעמיים ולא לאכול מכלים משותפים.**

הפעילות בקינים ובמוקדי הפעילות

- יש לבצע ניקיון וחיתוי, לשטוף את מוקדי הפעילות בחומרי ניקוי ואקונומיקה (תוך שמירה על בטיחות). יש להקפיד לנקות את ידיהם הדלתות, המתגים, השירותים.
- בכל מוקד פעילות יש להציב בכניסה חומר חיתוי לניקוי ידיים בצירוף שלט המבקש לחטא את הידיים בכניסה וביציאה. כנ"ל בחדרי השירותים אם קיימים.
- יש להימנע מלחיצת ידיים ומקרבה בין אישית גבוהה.
- יש להנחות ולוודא על שטיפת ידיים לפי מגע עם אוכל הכנה/הגשה/אכילה.
- יש להנחות את כלל החניכים והמגיעים לפעילות שמי שחש ברע, חולה או היה חולה או בסיומה של מחלת חורף, יש להימנע מהגעה לפעילות!





- כל מי שנמצא בבידוד לפי הנחיות הגורמים הרשמיים – עליו לשמור על תנאי הבידוד. כל רכז ומוקד פעילות צריך לקיים רישום לגבי חניכיו שבבידוד ולהקפיד שתנאים אלו מתקיימים. כמו כן יש להביע עניין ולהתעניין בשלומם של אלו שבבידוד.
- מומלץ לקיים פעילויות חוץ, בחצר ובשטח הפתוח במקומות מאווררים.
- ניתן להמליץ לחניכים להצטייד בבקבוק אלכוהול אישי לשמירה על ההיגיינה האישית.
- בכל התכנסות יש לפתוח בתדריך ובקשה לחטא ידיים ולשמור על ההיגיינה במהלך הכינוס.

הנחיות לרכז הקן לפני פעילות בקן

- בשער לקן תהיה עמדה עם חומר חיטוי לניקוי ידיים. אנחנו מבקשים לחטא את הידיים בכניסה וביציאה, גם כשהמדריך לא מבקש! כנ"ל בחדרי השירותים.
- צריך לשטוף ידיים הרבה, **כל פעם 20 שניות**, במיוחד לפני שנוגעים באוכל ואחרי שימוש בשירותים.
- כולם ישתו מבקבוק מים אישי, לא לחלוק עם חבר/ה.
- צריך להימנע מנגיעה בפנים (שם נמצאים הרבה חיידקים), לחיצת ידיים, וקירבה בין אישית גבוהה. כל אחד צריך לשמור על המרחב האישי שלו בתקופה הקרובה.
- אנחנו נשמור על סביבה נקיה במיוחד! נא לא ללכלך, ולסדר בסוף היום פעילות. לא להשאיר אוכל בקן – לזרוק זבל לפח.
- מי שלא מרגיש טוב צריך להישאר בבית עד שזה יעבור. אם אתם מתחילים להרגיש לא טוב בזמן הפעילות, ספרו למדריך או לרכז מיד ונעזור לכם.
- אם מתעטשים או משתעלים – לכסות את הפה ואת העף עם טישו ואז לזרוק לפח. אם אין טישו, להשתעל/להתעטש לתוך המרפק.
- **כולם להוריד את האפליקציה של משרד הבריאות!**

אפל <https://apps.apple.com/il/app/coronapp/id1500189423>

גוגל <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bfc.coronapp>





אסופת פעילויות למקרי בידוד ביתי של חניכים או מדריכים





דגשים לפעולת הדרכה דיגיטלית¹

יושבים בבית – מרגישים בקן!

כלל הפעילויות בחוברת זו מותאמות הן לפעילות בקן שבה חלק מהחניכים משתתפים וירטואלית והן פעולה שכלל המשתתפים בה נמצאים באופן וירטואלי

שאלות שנרצה לשאול את עצמנו טרם בחירת הפלטפורמה :

1. כמה משתתפים נרצה שיהיו בכל פעולה?
2. האם מתקיימת פעולה "רגילה" בקן/סניף במקביל לשידור הפעולה לילדים בבית?
3. מה מידת המעורבות שנרצה לאפשר לחניכים בבית? (וידאו צ'ט / שיתוף טקסט / שיתוף מסך / צפייה בלבד)

הנחות יסוד לקיום הפעילות :

1. הפעילות חייבת לעבור במובייל לחניכים - אסור לאפשר להימצאות של מחשבים המחוברים למצלמה ומיקרופון להוות מכשול עבור הילדים להשתתף בפעולה.
2. ניתן לבצע בחירה מרובה ולא להתמקד באחת - תלוי באופי וצורת הפעילות.
3. ניתן להחיל את הפתרונות המוצעים גם מחוזות בהן ישנם קנים שלא מקיימים פעילות שגרית עקב איום הטילים בדרום.
4. על המדריך (המנחה/ המשרד) לקיים את הפעולה בסביבה תומכת wifi בעוצמה גבוהה וחיבור איכותי.
5. ככלל - רצוי מאוד שהמדריך (מנחה השידור) יבצע את הפעולה ממחשב המחובר לאינטרנט בכבל.

¹ חלק זה נכתב ע"י חברי המרכז הארצי לצופיות ומרכז הדרכה של תנועת הצופים





אפשרות ראשונה : פייסבוק לייב

מתאים למצב בו נרצה שמדריך יעביר "פעולה" בה הוא היחידי שמופיע על גבי המסך והתקשורת עם החניכים נעשית באמצעות צ'ט. ניתן לשלב קבצים נספחים פעילות החשופים לכל המשתתפים וכמו כן ניתן לשתף מסך ולהציג לכל החניכים יחד קטע וידאו / קול.

דגשים :

- פלטפורמה חנימית ונגישה מאוד (כל משתמש פייסבוק יכול לעשות זאת) .
- יש אפשרות לשדר למספר "בלתי מוגבל" של משתתפים.
- ניתן לפתוח קבוצה ייעודית עבור "הפעילות" ולבחור את תנאי ההצטרפות (כל מי שרוצה / עפ"י קבלת הזמנה)
- לשימוש בפייסבוק של התנועה יש לפנות לדוברת התנועה/ [אתר](#) התנועה.

אפשרות שנייה : גוגל הנגאאוט (Google Hangouts)

מתאים למצב בו מדריך יעביר פעולה בה כל המשתתפים "חשופים" וניתן לצפות בכולם במקביל (כמובן שזה לבחירת כל משתמש - ניתן לבטל בכל רגע נתון במהלך השיחה).

דגשים:

- פלטפורמה חנימית
- נגיש לבעלי כתובת מייל של גוגל
- ניתן לבחור באיזה אופן מתנהל השידור - רק על ידי המדריך / בשיתוף וידאו וקול של החניכים / על ידי צ'ט.
- ניתן לשתף קבצים ומסך במסגרת הפעילות.

אפשרות שלישית : וואטסאפ (Whatsapp)

מתאים למצב בו מדריך יעביר פעולה בה כל המשתתפים "חשופים" וניתן לצפות בכולם במקביל.

דגשים:

- פלטפורמה חנימית בכל סמארטפון
- שיחת וידאו אפשרית עד 4 משתתפים
- שיתוף קבצים באמצעות פתיחת קבוצה לכל המשתתפים





משבצת עיבוד המצב של חברי.ות הקבוצה

למדריכ/ה:

מטרת המשבצת היא להפגש בצורה נעימה וטובה, לשמוע את תחושותיהם של החניכים שלנו ולחשוב במשותף מה ניתן לעשות כדי להעביר את הזמן בצורה המיטבית.

משך המשבצת: 45 דק'

מבנה:

- התכנסות ומשחקי פתיחה – 10 דק'
- שיחת מה נשמע – 10 דק'
- פעילות קצרה – 15 דק'
- תיאום ציפיות על היום – 10 דק'

שיחת מה נשמע

מטרת השיחה היא לתת לחניכים להגיד מה שלומם, להעלות דברים "שיושבים עליהם", להבין מה עובר עליהם בימים שהם באים למקלט ולהירגע.

הצעות:

- משחק השאלות – כל אחד שואל שאלה מישהו אחר מהקבוצה
- משחקי אבוד-לי וירטואלי – בכל פעם שמישהו נפסל המדריכה שולפת שאלה ממאגר שהכינה מראש ומפנה לחניך הפסול
- כל ילד מצייר ציור
- כל ילד מפסל את עצמו מפלסטלינה

בנק שאלות: איך אני מרגיש/ה? על מה אני חושב/ת? מה הייתי רוצה שיקרה? מה עושה לי טוב? מה כיף לי? ממה אני פוחד/ת לפעמים? מה נותן לי תחושה טובה? איזה דברים אני אוהב/ת לעשות? מה הייתי רוצה יותר לעשות יותר?





הצעות לפעילות קצרה

- קריאת כתבה אקטואלית מהעיתון
- סיפור מעניין שמצאת (באינטרנט, בספר, אולי סיפור על המצאה חדשה)
- סיפור קצר ונחמד
- ציפית חלומות – למלא ציפית בחלומות
- להכין עץ משאלות





פעילויות יצירה

דגשים חשובים:

1. לא כולנו מתחברות ליצירה באופן כללי וחלקנו מצליחות להתחבר ליצירה/מלאכה מסוג מסוים ולא מסוג אחר. בכל פעילות יצירה שנעשה עם החניכות והחניכים חשוב שנזכור זאת וניערך בהתאם או דרך פעולה של יצירה בזוגות או דרך מתן אפשרויות מגוונות לפעילות היצירה.
2. ניתן ואף רצוי לחבר חלק מפעילויות היצירה למתודות שמתייחסות באופן ישיר למגפת הקורונה ולמסרים שהיינו מעוניינות לחזק בקרב החניכיות ולא רק כפעילות מפיגת מתח.

רעיונות שונים (לחצו על הקישורים לדוגמאות):

- ציור חופשי / מונחה -
- - גואש, פנדה, צבעי מים, עפרונות
- עיצוב- חולצת תנועה/ חדר בקן / מקלט
- ציור מבעד ניילון שקוף
- פיסול/ ציור של מילה או מסר
- ציור משותף (כל חניך מחזיק חוט המחובר למכחול או ספוג)
- - דפים בגדלים שונים, בעוביים
- שונים, בצבעים שונים
- [אוריגאמי](#), [אוריגאמי לילדים](#)
- גרפיטי ([עבודה עם סטנסילים](#))
- [מסיכות גבס](#)
- [קולאז'](#)
- השלמת ציור
- פיסול באוכל/ ג'אנק/ [עיסת נייר](#)
- [ציור על הפנים](#) - שימוש באיפור
- עיוות כותרות ופרצופים מהעיתון
- [מגזרות נייר](#)
- [שרשראות לקישוט החדר / המקלט](#)
- [מלא דברים שאפשר לעשות מקרטונים עם ילדים](#)
- טביעות ידיים בגואש
- קודמיו
- סיפור בהמשכים- כל חניך ממשיך את
- הפנים



פעילויות דימיון

- **צייר את הצלילים** - משמיעים קטעים שונים של מוזיקה, על כל אחד לצייר על פי מה שהוא מרגיש ומדמיין. בסוף החניכים מציגים את יצירותיהם.
- **מה אני רואה** – תולים ציור מופשט על התקרה וכל אחד אומר מה הוא רואה בו. (אפשרי כמתודה על השוני בצורת הראייה של כל אחד).
- **זהה ושונה** - בקבוצות – מציירים על פלקט 3 פעמים צורה מופשטת כלשהי. נציג מכל קבוצה הופך את הצורה לציור שהוא דמיון.
- **חלומות** – כל אחד מספר על חלום שחלם. (בקבוצות אינטימיות, אפשר לנסות לנתח).
- **בית החיות** – ביחידים או זוגות, ממציאים חיות חדשות / עתידיות / זיווג של חיות קיימות.
- **פטנטים** – ביחידים או בזוגות, להמציא פטנטים עתידיים / שישפרו את חיינו.
- **למה ג'ירפה** – על כל חניך למצוא כמה שיותר סיבות לכך שיש לג'ירפה צוואר ארוך / לפיל חדק.
- **דמיון מודרך** – יוצרים אוירה רגועה בחדר, (מזרונים, מוזיקה) כולם שוכבים על הגב עם עיניים עצומות והמדריך מנחה את כולם להירגע, לשחרר את הגוף, לנשום עמוק ולהפליג בדמיונם לאיים רחוקים ומקומות מסתוריים...
- **שימוש בספרים בנושא** - כגון "ספר המפלצות השלם" ו"מכפראש עד רגלאצבע".

פעילויות מוזיקה

- **יצור כלאיים** – שולחים בווטסאפ לאחד החניכים שני שירים. על החניך לשיר מילים של שיר אחד עם מוזיקה של שיר אחר. אפשר לעשות את זה כחוויה משעשעת לכל הקבוצה או לחלק את הקבוצה לקבוצות ולערוך תחרות זיופים.
- **הישרדות שירים** - נותנים נושא או מילה או שם של אמן ובתחרות בין שתי קבוצות/ כלל החניכים. כל קבוצה צריכה בתורה לשיר שיר בנושא/ שכולל את המילה/ של האמן. נפסלת הקבוצה שנתקעת בלי שיר.
- **"המנצח"** - הקבוצה צריכה לשיר לפי הוראות הידיים שלך. הורדה או העלה של יד ימין פירושה שירה יותר בקול או בשקט, הורדה או העלה של יד שמאל פירושה שירה של בנים או של בנות וכו'.
- **להמציא שירים** על מנגינות קיימות.





- **זיהוי שירים** - מתוך סרטים, תוכניות טלוויזיה וכו'.
- למצוא 20 שירים שמתחילים ב"אני".
- לשיר שירים ע"פ ה-א"ב.

פעילויות המשלבות שימוש באוכל

תחרויות:

- מי אוכל הכי הרבה במבה (לדוגמא...) בדקה.
- מי בונה את מגדל הבמבה הכי גדול.

משחקי אוכל:

- פיסול באוכל.
- פרסומת לאוכל.
- לשיר עם אוכל בפה.

הפעלות כתיבה

שמש אסוציאציות - בוחרים נושא ועושים עליו שמש אסוציאציות. כותבים שיר, חמשיר, סיפור, מכתב תוך שימוש במרב המילים שנאמרו.

המצאת מכשיר - כתיבת הוראות ההפעלה שלו, פרסום, קהל היעד וכו'.

דף מתגלגל - כותבים על דף משפט ומקפלים כך שרואים רק את המילה האחרונה, וכך מעבירים בין כולם עד שמושלם הסיפור.

סיפור על שיר - נותנים לכל משתתף מילים של שיר ידוע ומבקשים לכתוב את הסיפור שמאחורי השיר.

אקרוסטיכון - רושמים במאונך את שם המשתתף או שם של נושא שאיתו עובדים ומוציאים מכל אות משפט המתאר את המשתתף או את הנושא.

מדרש תמונה - בוחרים תמונה מעיתון או מספר ורושמים סיפור בעקבות התמונה או מה היה לפני ואחרי אותו רגע בו צולמה.





תרגיל בא' ב' - כותבים חיבור קצר שהמשפטים בו מתחילים לפי הא' ב'.

כתיבת שיר משיר - גוזרים שורות של משפטים משירים שונים. נותנים לחניכים לחבר שיר חדש מהמשפטים ולהדביק על דף.

דיאלוג - אוספים משפטים שונים מאנשים בסביבה ומרכיבים מהם דיאלוג.

אתה הגיבור - נותנים לחניכים לכתוב סיפור קצר בו הקורא הוא הגיבור, כלומר שבסוף כל קטע יש מס' אפשרויות של התקדמות בעלילה שמהן צריך לבחור.

המשך משפט מספר - בוחרים משפט מסיפור וכותבים לו המשך. המשפט שנבחר צריך להיות על נושא שמחובר לחניך ומעורר השראה.

סגנונות כתיבה - בוחרים דוגמאות לקטעים, שירים בסגנונות שונים (שיר ראפ, חמשיר, מערכון, שיר, שפה תנ"כית, מונולוג, ראיון, היי קו, הילד הזה הוא אני) ומתנסים בכתיבה לפי אותו סגנון. **קומיקס -** ממלאים סיפור חדש בבלונים של קומיקס קיים.

חפצים - כתיבת קטע מראות עיניו של חפץ בחדר. או שמתארים אותו בסיטואציות שונות: בקיץ, בשריפה, בצניחה, בדיסקוטק וכו'.

מילים מהעיתון - בניית סיפור ממשפטים וממילים שנגזרו מהעיתון.

כתיבת סקר / ראיון / כתבה על נושא שנבחר.

פעילויות סיפור

סיפור מפעיל - החניכים מהווים חלק מהסיפור ע"י השתתפות פעילה (מומלץ לשלב תחפוזות ואביזרים).

סוף קטוע - לתת לחניכים להמציא את הסוף של הסיפור ולהציגו בכל מיני דרכים.

המספר המתחלף - המדריך מתחיל לספר סיפור ונותן כל פעם לחניך אחר להמשיכו.

סיפור מתקפל - כל חניך כותב חלק של סיפור כאשר הוא רואה רק את המשפט האחרון של קודמו (התוצאה כמובן משעשעת).

סיפור בהמשכים - להקריא פרק בכל תחילת מפגש.

בנק סיפורים לפי מסרים

- סיפור מוזר ומלא תימהון על האי המוזר, האי הגיון - רוב ומיעוט
- עלילות פרדיננד פדהצור בקיצור - שלטון מלוכני, רצון העם, הטלת ספק





- דירה להשכיר - קבלת השונה, סטיגמות
- מעלה קרחות - קבלת השונה
- המלחמה האיומה על החמאה - ד"ר סוס - דרך מלחמה או דרך שלום
- אהרון והעיפרון הסגול - חלומות ודמיון
- אם יוצאים מגעים למקומות נפלאים - ד"ר סוס - התחלה חדשה
- איך האדם הקדמון המציא לגמרי במקרה את הקבב הרומני - כח רצון
- בגדי המלך החדשים - הטלת ספק
- האדם הנבון - "בני אדם הם כמו צורות שונות ומשונות..." - שונות בין בני אדם
- חתול במגפיים
- מיץ פטל - קבלת השונה
- החשטפים - ד"ר סוס - כסף, אופנה





הפעלות פיתוח מיומנות הזיכרון בתוך חדר

זיכרון והסתכלות

שטח: חדר/ החדר שבו המדריך נמצא

ציוד: חפצים שונים

מבנה: המדריך מכין מספר חפצים זעירים (14-16) מניחם על השולחן ומכסה את המסך שלו (החניכים יתבוננו בשולחן דרך המסכים שלהם).

מהלך המשחק: המדריך מגלה את החפצים במשך דקה אחת וחוזר ומכסה אותם.

המטרה: לזכור ולרשום במשך 3 דקות את כל החפצים.

נקודות -

1. עבור כל חפץ אשר נרשם זוכה המשחק בנקודה.

2. הרושם חפץ שלא היה בין החפצים שעל השולחן מפסיד נקודה.

סיום: הצובר רוב נקודות זוכה.

(לאחר שהחליף את החפץ במשנהו) – מה הוחלף?

(לאחר ששינה את מקומו של החפץ) – מה הועבר?

(לאחר שהוצא חפץ אחד או שניים) – מה הוצא?

או איזהו החפץ הארוך ביותר? הגבוה, הרחב, ביותר?

באיזה חפץ יש חלק של מתכת? באיזה יש צבע אדום? איזה חפץ עשוי חומר מתלקח? מהו החפץ האמצעי? הרביעי? השני? וכדומה.

איזהו חפץ עשוי נייר? איזהו מכשיר כתיבה? עגול וכדומה.

נסתרים למחצה

שטח: חדר.

ציוד: חפצים שונים.

מבנה: מרכז המשחק מראה למשחקים 3-4 חפצים, כגון: מסרק, מפתח, עיפרון. המרכז מסתיר את החפצים שעה שהמשחקים עוזבים את החדר.

אך מסתירים כך שבחלקם יישארו גלויים לעין. על המשחקים לגלות את החפצים.





מהלך המשחק: המרכז קורא למשחקים. כל אחד מסתובב בחדר ומנסה לגלות את החפצים. כל מי שהצליח לגלות חפץ אחד בלבד ממשיך לחפש את שאר החפצים. אין להזיז דבר בחדר כדי למצוא את החפצים. משחק שמצא את מקום מחבוא החפצים חוזר למקומו. משסיימו כולם עובר המרכז, וכל אחד אומר לו בלחש את מקום החפצים. כל חפץ מזכה את המוצא בנקודה. המדריך מראה את מקום החפצים למי שלא גילה. לאחר 2-3 מחזורים מנצח מי שזכה במספר נקודות רב יותר. **הערה:** אין להסתיר את החפצים אלא להסוותם.

הסתכלות בתמונות

שטח: חדר.

ציוד: תמונות, נייר ועיפרון.

מבנה: המדריך בוחר לו תמונה בה פרטים רבים. המשחקים מסתכלים בתמונה 1-2 דקות.

מהלך המשחק: המדריך מעמיד שאלות על הפרטים שבתמונה. המשחקים רושמים את תשובותיהם.

משתתף העונה תשובה נכונה - זוכה בנקודה.

זוכה - מי שצובר יותר נקודות.

במשחק זה יש להתחיל מן הקל אל הכבד, בתחילה מראה המדריך תמונות מעטות פרטים ואח"כ תמונות בהן פרטים רבים.

שינוי בתלבושת

מבנה: המשחקים מסתכלים במשך שתיים או אחת דקות בתלבושתו של אחד המשחקים העומד לפנייהם. אחר יוצא שהוא "המוצג לראווה" ועושה מספר שינויים בתלבושתו.

מהלך המשחק: היוצא חוזר. הכל מסתכלים בו שנית ורושמים את השינויים שחלו בתלבושתו.

נקודות: כנ"ל.

הערה: "המציג" יכול גם לשנות דבר בתלבושתו ומובטח כי יהיו כאלה שימצאו "שינויים" ואף יעמדו בתוקף על דעתם

רוכל

שטח: חדר או חצר.

ציוד: תיבה או קופסה וחפצים שונים בתוכה.

מבנה: אחד החניכים הוא "רוכל" עם תיבת המרכולת 'על כתפו'.





מטרת המשחק: "הרוכל" מוציא מתיבתו, בזה אחר זה 10-16 חפצים שונים ומכריז, אגף שטף בלתי פוסק של דברי שבח, על ערך "הסחורה" את החפצים הוא משלשל לתוך כיסו, כאשר גמר, רושמים המשחקים את החפצים ש"הרוכל" הזכיר לפי הסדר.
שיפוט הנקודות: המדייק ביותר - זכה.

מאגר משחקי למידה

משחקי קבוצה קטנה

זיכרון בחדרו של המדריך / בשיתוף מסך

עזרים: המדריך מסדר בחדרו כרטיסי זוגות עם מכנה משותף כמו הפכים, חרוזים וכו'. מהלך: מפזרים את הכרטיסים על השולחן עם הפנים כלפי מטה, כל משתתף בתורו הופך בעזרת ידיו של המדריך שני קלפים, אם הם זוג, הוא לוקח אותם אליו, אם לא הוא הופך אותם בחזרה והתור עובר למשתתף הבא. מנצח המשתתף שצבר הכי הרבה זוגות. לוטו עזרים: לוח משחק לכל משתתף, כרטיסים תואמים מהלך: לכל משתתף לוח משחק עם 9 משבצות (או יותר), לכולם קופת כרטיסים המונחים עם פניהם מטה כלפי השולחן. כל משתתף בתורו מרים כרטיס ומניח אותו על גבי התואם שלו בלוח המשחק, עם אין לו תואם, הוא מחזיר את הכרטיס לתחתית הקופה. מנצח המשתתף שמילא את הלוח ראשון.

סולמות ונחשים / בשיתוף מסך

בדומה ללוח מסלול, מתוך חלק מהמשבצות יוצאים סולמות וחבלים. כאשר דורכים על משבצת כזו יש שאלה או משימה. בהתאם להצלחה בה עולים בסולם או יורדים בנחש.

בינגו

לכל משתתף לוח שעליו מושגים/מספרים. המנחה שולף שאלות/מספרים ומי שיש לו בלוח את התשובה מסמן אותה. הראשון שממלו לוח צועק – בינגו!

משחקי קבוצה גדולה

9 בריבוע על הלוח מאחורי המדריך / בשיתוף מסך





מטרת המשחק: לענות על כמה שיותר תשובות נכונות וכך לנצח במשחק.

עזרים: לוח עם 9 משבצות- 3 על 3, שאלות אמת ושקר.

מהלך: חלק את החניכים לשתי קבוצות. קבוצה אחת תבחר ב-x וקבוצה שנייה תבחר ב-y. הקבוצה המתחילה בוחרת ריבוע אשר אותו היא רוצה לסמן בסימנה. המנחה ישאל שאלה. אם הקבוצה ענתה נכון אז המשבצת תסומן בסימנה והיא תוכל להמשיך למשבצת הבאה, אם טעתה, המשבצת תסומן בסימנה של הקבוצה השנייה והתור יעבור לקבוצה השנייה. מנצחת הקבוצה אשר יוצרת רצף של 3 סימנים.

מי רוצה להיות מיליונר

מטרת המשחק: לזכות ב"מיליון".

עזרים: שאלות אשר לכל שאלה 4 תשובות אפשריות לבחירה.

מהלך: בחר מתנדב, בקש ממנו לבחור "חבר טלפוני" (מישהו מהקבוצה). שאל אותו שאלות כאשר כל שאלה מעידה על סכום כסף. ככל שמתקדמים בשאלות כך הסכום גבוה יותר. למתנדב שלושה "גלגלי הצלה": חבר טלפוני - התייעצות עם החבר מהקבוצה, 50:50 - המנחה מוריד שתיים מהתשובות אשר אינן נכונות, ועזרת הקהל - הצבעה על איזה תשובה נכונה, ניתן להשתמש בכל "גלגל הצלה" פעם אחת במהלך המשחק.

מלך הטרויויה על הלוח מאחורי המדריך / בשיתוף מסך

עזרים: פלקט עליו רשומים נושאים (אישים, מדינות, היסטוריה וכו') ומתחת כל נושא 5 כרטיסים כשעל הצד העליון מספר נקודות (100, 200, 300, 400, 500) ועל צידן השני שאלה בנושא.

מהלך: תחרות בין שתי קבוצות. על כל קבוצה בתורה בוחרת נושא ומספר, אם הקב' יודעת את התשובה לשאלה היא מקבלת את הנקודות, אם לא השאלה עוברת לקבוצה השנייה. מנצחת הקבוצה שקיבלה את מרב הנקודות.

פיצוחים

עזרים: פלקט עליו מצוירים משושים ובהם אותיות, כרטיסים בצורת משושים בשני צבעים

מטרה: על קבוצה אחת ליצור רצף של כרטיסים בצבע שלהם מלמעלה למטה, ועל הקבוצה השנייה ליצור רצף משמאל לימין.

מהלך: הקבוצה הראשונה בוחרת אות, המדריך שואל שאלה שהתשובה אליה מתחילה באות שנבחרה, אם הקבוצה ענתה נכונה על השאלה המשושה יצבע בצבע של הקבוצה, אם היא לא ידעה את התשובה התור עובר לקבוצה השנייה.





21 שאלות

מהלך: אחד החניכים בוחר חפץ/חיה/צמח. שאר התלמידים צריכים לשאול אותו שאלות שתשובתן היא רק כן או לא. (למשל- האם זה חי? האם יש את זה בבית הספר?) הם צריכים לגלות מה התלמיד בחר בפחות מ 21 שאלות!

איש המסתורין

מהלך: תלמיד אחד זז הצידה כדי לא לשמוע. הכיתה בוחרת דמות שהוא יהיה. התלמיד צריך לגלות מיהו ב- 21 שאלות שתשובתן כן או לא (לדוגמא: האם אני בן? האם אני מישראל?).

7 בום

מהלך: סופרים מאחד והלאה את כל המספרים כאשר כל חניך בתורו אומר מספר. אבל... במקום מספר שיש בו את הסיפרה 7 או שהוא כפולה של 7 צריך להגיד "בום". אם חניך נפסל מתחילים מהתחלה! (1,2,3,4,5,6, בום!)

פרח נובל

עזרים: לוח וגיר/ לורד.

מהלך: מדריך בוחר מילה ומסמן קוים כמספר האותיות. החניכים מנחשים אותיות על מנת לגלות את המילה. על כל אות שאינה נמצאת במילה המדריך מוחק עוד עלה כותרת בציור של פרח יפיפה.

טלפטיה

מהלך: הקבוצה צריכה לספור עד 10 (או א-ב או abc בלי שקובעים או רומזים מי אומר איזה מספר מתי. אם שניים אמרו את אותו מספר מתחילים מההתחלה.





חידות

חידה מספר 1

בבקשה תעזרו לאיכר להעביר את הזאב, הכבשה והכרוב מצד אחד של הנהר לצד השני שלו.

הסירה יכולה לשאת חוץ מהאיכר רק אחד מהדברים.

שים לב: הזאב אוכל את הכבשה, והכבשה אוכלת את הכרוב, כשהאיכר לא נמצא.

לכן אין להשאיר אותם לבד בגדת הנהר.

מהם שלבי המעבר???



חידה מספר 2

נתונות 10 מטבעות המסודרות במשולש העומד על בסיסו.

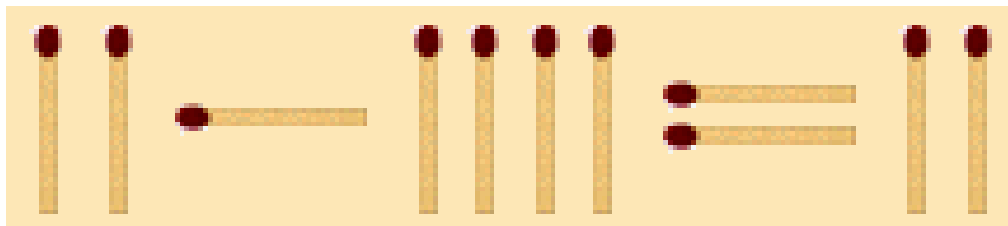
בהזזת 3 מטבעות בלבד הבא את המטבעות להיות מסודרות במשולש העומד על ראשו.





חידה מספר 3

בהזזת גפרור אחד בלבד הבא את השוויון השקרי לשוויון אמיתי.



חידה מספר 4

1	9	5
7	4	8
2	6	3

לפניכם טבלת מספרים. עליכם להתחיל במשבצת שתבחרו, ולטייל ממנה בכיוון מאונך או מאוזן למשבצת שכנה, ולאסוף את הספרות לפי הסדר לכדי מספר רב-ספרתי (לא לחבר את הספרות) אין לבקר במשבצת אחת יותר מפעם אחת. מהו המספר הגדול ביותר שתוכלו "לאסוף" בדרך ?

פתרון: 594836271

חידה מספר 5

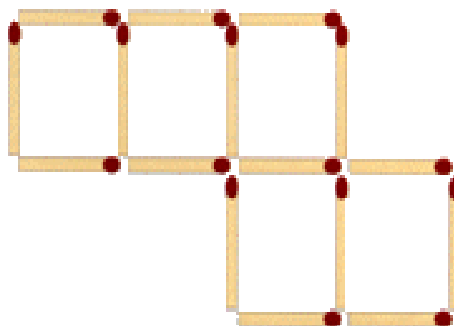
$$2 \times 2 + 2 = 6$$

לפנינו זהות מספרית בה השתמשנו באותו מספר שלוש פעמים, ויצרנו הצגה של המספר 6. עליכם להגיע למספר 20, תוך שימוש באותו מספר שלוש פעמים ובפעולות חשבון מקובלות. המספרים שתשתמשו בהם יהיו קטנים מ-20. עליכם למצוא לפחות דרך אחת.





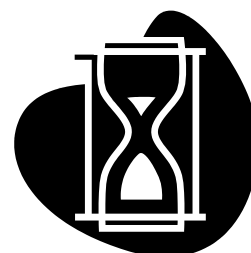
חידה מספר 6



שנה את מיקומם של שני גפרורים בסרטוט וקבל ארבעה ריבועים בדיוק!

חידה מספר 10

כאן הכנת העוגה כמעט הסתיימה: "רק הכניסי לרבע שעה לתנור האפייה"
 אך מה אעשה? שעוניי פסקו מלעבוד, וכיצד אוכל את הזמן למדוד?
 אך לפתע - אל נא תצחק, נזכרתי בקופסת המשחק
 שני שעוני החול שבתוכה, אולי יסייעו לי לסיים את המלאכה
 שניהם בהכוונות מדויקות, מודדים 7 ו-11 דקות
 אז הגד: איך אני במ נעזרת, ומוציאה מן התנור עוגה לתפארת!



פתרון: $52 = 4 \times 13$



חידה מספר 11

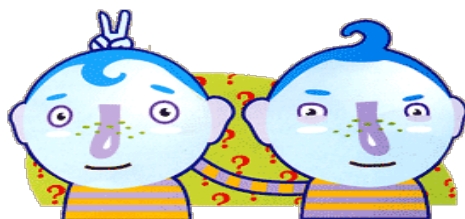
מלאו את הכוכבים בספרות 1 עד 5, כל אחת פעם אחת, לקבלת תרגיל כפל נכון.

$$\begin{array}{r}
 \star \star \\
 \times \\
 \star \\
 \hline
 \star \star
 \end{array}$$

חידה מספר 7

אמין דובר אמת רק בימי שני, שלישי, רביעי וחמישי. בשאר הימים הוא משקר.
אמיתי אחיו, טיפוס אחר לגמרי, הוא דווקא דובר אמת בימי ראשון, שני, שישי
ושבת, ומשקר בשאר הימים.
טיפוסים שונים ככל שיהיו, היום אמרו שניהם כאחד:
"אתמול שיקרתי."

איזה יום היום?





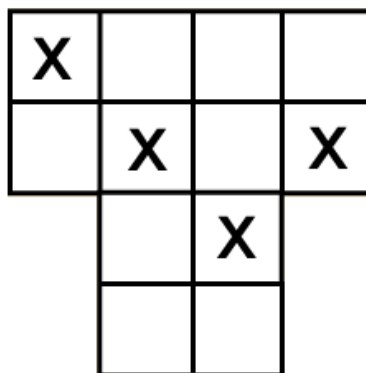
חידה מספר 8

הוסיפו קו אחד בלבד כדי שהשוויון אכן יהיה נכון!

$$5+5+5=550$$

חידה מספר 9

חתכו את ה-T לאורך המשבצות לארבעה חלקים חופפים, כך שכל חלק יכיל X אחד.





עוד חידות

- כיצד ניתן להוציא כדור גולף מן הבור ללא שימוש בידים, ללא עזרה של מקל וללא חפירה? **בעזרת מים**
- איך כותבים נח בשבע שגיאות? **נח בשבע שגיאות**
- הוא בני אך אני לא אביו. מי אני? **אמא**
- מצאו את צילי וגילי בחדר על הרצפה בתוך שלולית מים, שברי זכוכיות וחלון פתוח. מה קרה? **צילי וגילי הם דגים. חתול נכנס מהחלון ושבר את האקווריום**
- אם תקרא בשמי אני לא אהיה עוד. מי אני? **שקט**
- היכן יש מקום שבו מחר מגיע לפני שלשום? **מילון**
- אתה שובר אותי בשביל לעשות אותי ועושה אותי בשביל לשבור אותי. מי אני? **שיא**
- איזה צבע יודע לנבוח? **צהבהב**
- אתה רץ במרוץ, אתה עובר את הרץ שנמצא במקום השני, באיזה מקום אתה עכשיו במרוץ? **שני**
- לאמא של דני שלושה בנים: אברהם, יצחק ו...? **דני**
- בניין בן חמש קומות עולה שני מליון דולר. כמה עולה המעלית? **חמש קומות**
- באצטדיון כדורגל ללא גג היו מלא אנשים ורק לאיש אחד היתה מטריה. כשהחל לרדת גשם אף אחד לא נרטב. הכיצד? **רק אף אחד בפרצוף לא נרטב**
- יצאת ממני אך מעולם לא נכנסת אלי. אחרי שיצאת ממני לעולם לא תוכל להיכנס אלי שוב. מי אני? **רחם**
- מי יושב בפינה בזמן שהוא מטייל בעולם? **בול**
- אני מחליף צבעים אבל איני זיקית. אני נותן פקודות אבל איני שליט. מי אני? **רמזור**
- מה יכול להטביע סירה ומשקלו אפס? **חור**
- אי אפשר להרגיש, לראות או לגעת בי אבל אני נמצא בכל אחד. תמיד מתווכחים אם אני קיים או לא אבל כן יש לי העדפה מוזיקלית. מי אני? **נשמה**
- האם מים מתנהגים אותו הדבר בכדור הארץ הצפוני והדרומי? **לא. הם מסתובבים בכוונים הפוכים**
- זה שהכין אותי- לא רוצה אותי, זה שקנה אותי - לא צריך אותי, וזה שמשתמש בי מעולם לא ראה אותי. מי אני? **מציבה**
- כשצריכים אותי זורקים אותי וכשלא צריכים אותי שומרים אותי. מי אני? **עוגן**





- כשקונים אותי אני שחור, כשמשמשים בי אני אדום, וכשזורקים אותי אני אפור. מי אני? **פחם**

- יש אותה לכל מלך, בלילה היא מופיעה פעמיים, והמלכה לא יכולה להסתדר בלעדיה. מי זאת?



האות ל'

- איזה צבע לא גר בכפר? **חום בהיר (חום בעיר)** ...

- למה פיל וג'ירפה נכנסו למערה ויצאו שלושה??

○ כי 'למה' זו גם חיה

- אם לוקחים שלושה תפוחים מתוך סל שבו יש 15 תפוחים, כמה יש לנו עכשיו? **בטח**

עניתם 12. אבל התשובה שעדין יהיו לנו שלושה.

- כמה מטרים מעקבים של אדמה יש בתוך בור שעמקו שלושה מטרים, רחבו שלושה מטרים וארכו שלושה מטרים? **0 - בתוך בור אין אדמה.**

- אם שלושה אווזים מטילים שלוש ביצים במשך שלושה ימים, כמה ביצים יטיל אווז אחד במשך ארבעה ימים? **0 - אווז זכר לא מטיל.**

- לענות מהר: מה ההיפך משחור? (לבן) ההיפך מגבוה? (נמוך) ההיפך מבהיר? (כהה) ההיפך מחתול? **(עכבר) ההיפך מ... עכבר זה לא ההיפך מחתול!**

- איש אחד נכנס לחנות חיות כדי לקנות תוכי. המוכר אמר לו: "יש כאן תוכי, שאני מבטיח לך שכל מילה שהוא ישמע ממך הוא יאמר". האיש מיהר לקנות והלך לביתו. אחרי כמה ימים חזר ואמר למוכר "אתה שקרן, התוכי הזה בכלל לא מדבר, תן לי את הכסף חזרה". המוכר טען שלא שיקר, ובאמת הוא לא שיקר. איך יכול להיות? **התוכי היה חרש. המוכר הבטיח שהתוכי יגיד כל מילה שהוא ישמע... והתוכי לא שמע.**

- תייר אחד רואה איכר שלידו כלב. התייר שואל את האיכר: "האם הכלב שלך נושך?" האיכר אומר לא! בדיוק אז מזנק הכלב על התייר ונושך אותו ברגל. למרות זאת האיכר דיבר אמת. איך יכול להיות? **הכלב הזה לא היה של האיכר.**



חידות בלשיות



הרכבת שירדה מהפסים

בוקר אחד, ארעה תאונה בדרכה מירושלים לחיפה והיא ירדה מהפסים. שרלוק הבלש הוזמן לחקור את נהג הקטר לגבי התאונה. הנהג סיפר: "נסעתי במהירות הרגילה ולא הבחנתי במשהו חריג. הקטר שאני נוהג בו הוא די ישן ומעלה הרבה עשן. העשן הסתיר לי את השמשה הקדמית ולא ראיתי את הסלע הגדול שהתגלגל ונחת על המסילה. התנגשתי בסלע והרכבת ירדה מהפסים".

שרלוק חשב לרגע ואז אמר לנהג הקטר: "לא היה ולא נברא - התאונה באשמתך !!!". איך הוא ידע?

מי שבר את החלון?

אדון ששון חזר הביתה מן העבודה וגילה שהחלון באחד החדרים מנופץ. הוא הביט מבעד לחלון וראה על הדשא תחתיו את שברי הזכוכית של החלון. הוא קרא לבנו ושאל כיצד זה קרה. הבן סיפר כי ילדים שיחקו בגינה בכדור, בעטו את הכדור אל החלון ושברו אותו. הילדים נעלמו לפני שהספיק לזהות אותם. האב החליט לבקש את עזרתו של שרלוק באיתור הילדים ששברו את החלון. שרלוק שמע את הסיפור מפיו של הבן, הציץ על החלון השבור ועל השברים של הזכוכית המנופצת ואמר למר ששון: "אין צורך לחפש ילדים אחרים. נראה לי שהבן שלך הוא ששבר את החלון". איך הוא הגיע למסקנה הזו?

של מי הביצה הזו?

יום אחד ראה האריה את השועל מטייל ביער ובידו ביצה. שאל אותו האריה מאיפה הביצה והשועל סיפר: "טיילתי ביער ולפתע ראיתי כי על הרצפה, מתחת לעץ גבוהה, מונחת ביצה. הסתכלתי למעלה וראיתי בראש העץ קן ציפורים. טיפסתי אל הקן וראיתי שאין בו ציפורים או ביצים נוספות והבנתי שזהו קן נטוש. הבנתי כי הביצה נפלה מן הקן אל הרצפה אך לא היה למי להחזיר אותה אז לקחתי אותה לעצמי".

האריה ידע כי השועל נוהג לגנוב ביצים מקינים אך לא יכול היה להוכיח זאת. הוא קרא לשרלוק הבלש לעזרתו. שרלוק שמע את הסיפור של השועל ואמר מיד כי השועל משקר וכי לקח את הביצה מתוך הקן. איך הוא ידע?



פלייליסטים להפעלות מוזיקליות -

https://www.youtube.com/watch?v=4h_valjQSE0 תרגילי תנועה כיווץ ושחרור

<https://www.youtube.com/watch?v=5YCIQsGchgc&list=PL2BcafDh3bp8knN4iIlhnl1MjtvSdedp2>

התעמלות בוקר לילדים

<https://www.youtube.com/watch?v=iEKkx4usR3s> גומיקליי

https://www.youtube.com/watch?v=F_Utx_1xsZg עוד גומיקליי

<https://www.youtube.com/watch?v=glp-aCXUZbc> המלחמה האיומה על החמאה





פעולה לשכבה הבוגרת בנושא נגיף הקורונה





פעולת הנוע"ל בשעת חירום – פעולה לשכבה הבוגרת

מטרות:

- השכבה הבוגרת תעבור תאבד את החוויה של השבועות האחרונים ביחס לנגיף הקורונה ואווירה בחברה
- השכבה הבוגרת תבין שהתנועה לוקחת אחריות על החברה ועל החניכים בעת חירום – וחייבת לעשות זאת גם היום.
- תחילת הערכות הקן — השכבה הבוגרת תראה את עצמה כהנהגה למהלך.

מהלך:

1. משחק פתיחה
2. פתיחה: הצפה – במה אנחנו נמצאים?

אמור:

אני רוצה לדבר ביחד על משהו ששומעים עליו הרבה בזמן האחרון – נגיף הקורונה. כל יום יש עדכונים חדשים והתפתחויות חדשות ולפעמים גם אמירות סותרות או מבלבלות, וזה דבר שיכול לגרום ללחץ או אפילו פחד. חשוב שנדבר קצת על המציאות המתפתחת הזאת ביחד — גם כדי שיהיה לנו מקום לדבר ולאבד, וגם כי לשאול מה התנועה צריכה להיות בתוך כל זה.

שאלת הצפה (אפשר לכתוב על דף גדול את מה שעולה):

- איך אתם חווים את הדבר הזה? מה האווירה בבית ספר, בבית, עם החברים?

למדריך: מטרת השאלה הזאת היא להציף את התחושות ואת האווירה הציבורית... פניקה, חוסר אמון, חוסר ודאות, פחד, אדישות, כל מה שעולה. חשוב שזה לא יהפוך להפצת שמועות או הסברה על הנגיף עצמו, אלא יתמקד בחוויה הרגשית/חברתית. אם קשה להם להתחבר לשאלה תשתפו בעצמכם. נתייחס למה שהם יגידו בהמשך כשנדבר על תפקיד התנועה בעת חירום.

אמור: תודה ששיתפתם. כדי להימנע ממידע שגוי וכדי להתחיל את השיחה עם בסיס משותף, נכיר ביחד מידע בסיסי על הנגיף עצמו.

3. הקורונה- מידע בסיסי ונתונים

נספח א – דפים עם שאלות הבנה בסיסיות על נגיף הקורונה. לחלק לחניכים, שיקריאו את השאלות ואת התשובות. צריך להשתדל להימנע מזה שחניכים יוסיפו מידע שהם מכירים לשיחה, כי לא בטוח שזה יהיה מדויק. כל המידע בפעולה הזאת נלקח מארגון הבריאות העולמי והוא הכי מדויק ועדכני שיש. זה בסדר שישאלו שאלות הבנה. אם שואלים שאלה שאין לנו תשובה אליה — לא להמציא! תמיד עדיף להגיד "אני לא יודע, אבדוק ואחזור אליך".





מה זה נגיף הקורונה?
מה התסמינים?
איך זה מתפשט?
מי בסיכון?
איך לשמור על עצמי?

אפשר להקריא להם:

קצת סטטיסטיקה – להוציא עדכון ממשד החינוך
הצגת מקרי הדבקות ברחבי העולם.
אחוזי החלמה
שיעור תמותה

שאל:

- מה לדעתכם תפקיד הממשלה ומשרד הבריאות? להרגיע את האנשים? להלחיץ אותם? להנחות? לדאוג שהציבור פועל לפי ההנחיות?
- מה לדעתכם התפקיד של התנועה בעת חרום כזה? (אנחנו לא הממשלה ולא משרד הבריאות אלא הנוער העובד והלומד...)

4. התנועה בעת חירום

צופים בסרטון "עשור לפינוי יער כפר החורש - מלחמת לבנון השניה".

<https://www.youtube.com/watch?v=AbnZfqHwOmo>

נספח ב' – דף A3 שמראה את פעולת התנועה במצבי חירום בעבר, ספציפית פעילות במקלטים.

שאל:

- איך התנועה בחרה להתייחס למצבי חירום בערב?
- איזה תפקיד חברתי התנועה בחרה לקחת על עצמה?
- למה לדעתכם התנועה החליטה בכלל להגיב למצבים האלה? אתם חושבים שלתנועה יש אחריות מיוחדת בתקופות כאלה? מה היא? כלפי מי?
- מה הייתם רוצים שהתנועה תהיה בתוך הסיטואציה היום? מה האחריות שלנו על הקן, על החניכים?

מומלץ לכתוב דברים שעולים בשיחה — מילים כמו אכפתיות, דאגה, אחריות, שמירת החיים. תוכלו לחזור למה שנכתב בחלק הבא כשבונים תכניות הפעלה.

5. מה תפקידנו? תכניות הפעלה





חלק את החניכים ל4 קבוצות. כל קבוצה מקבלת סיטואציה אחרת (1. המדריך בבידוד, 2. חלק מהחניכים בבידוד, 3. רוב החניכים בבידוד ואי אפשר להיפגש, 4. אין בית ספר). הקבוצה צריכה לכתוב תכנית הפעלה.

כל קבוצה תענה על השאלות הבאות:

מה עושים?

איך מדברים עם החניכים?

מה תפקיד המדריך בסיטואציה?

איך שומרים על החיים?

מה התנועה/הקן/הסניף יכול להציע בסיטואציה כזאת?

חוזרים ומשתפים.

6. שיחת סיכום:

- אז מה לדעתכם תפקיד התנועה/הקן/הסניף ביחס לקורונה?
- מה האחריות שיש לנו?
- איך נדאג לכל החניכים גם בתקופה כזאת? (לבדוק את מצבן ומה שלומן של כלל החניכות בקבוצה? לדעת מי בבידוד ומי לא? לדעת מה מצב הבריאותי של המשפחות שלהם? לשאול אם חסר להם משהו?)

אמור: בקרוב יעלה דרייב של התנועה שיהיו בו חומרים מיוחדים שניתן להשתמש בהם בזמן הקרוב. אנחנו נמשיך לפעול באחריות על עצמנו ועל כלל החניכים, גם בעת חירום כזה. הכי חשוב לא לשכוח שאנחנו מדריכים, שיש חניכים שסומכים עלינו. זה הזמן להביע אכפתיות, דאגה ואחריות!

לסיים בלהוריד ביחד את האפליקציה של משרד הבריאות:

אפל <https://apps.apple.com/il/app/coronapp/id1500189423>

גוגל <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bfc.coronapp>

עלה והגשם!





כלים להפגת מתח וחרדה





פתיחה

מצב חירום מזמן לכל בני האנוש לחץ, דאגה, חשש, ועוד מיני תחושות שעולות מתוך האיום שקוטע את שגרת החיים הרגילה. עלינו לזכור כי נפש האדם מורכבת, בכל גיל וגיל, ורבים מסויימים בנו חשופים וניתנים לראייה ורבים אחרים בנו סמויים מן העין ואינם נראים בקלות. המצוקות והפחדים יכולים להתעורר אצלנו ללא קשר לגיל או למין והם יכולים להתעורר בנו ללא רצוננו, ולפעמים אף ללא ידיעתנו. עלינו לנסות ולזהות בעצמנו את אותן תחושות ומחשבות שיוצרות אצלנו את הלחץ והמצוקה ולנסות לתעל אותן ולהתמודד איתן בצורה שתפיג ותקטין אותן.

פחד ולחץ אינם תחושות ורגשות לא טובים, הן תחושות טבעיות אצל האדם שנועדו לעזור לו להתמודד עם מצבים מסוכנים אליהם הוא חשוף.

פחד הוא תחושה **רגשית ופיזיולוגית** לא נעימה, הקיימת לעתים אצל **בני אדם ובעלי חיים**, הנגרמת כתוצאה מחשיפה לגירוי חיצוני מסוכן או מאיים (פיזית או מנטלית). למשל, פחד למראה חיה מסוכנת. ככל שהגירוי החיצוני הוא בלתי צפוי וגדול יותר - תחושת הפחד חזקה יותר. לפחד תפקיד מרכזי בשרידותו של האדם או בעל החיים, והוא משמש כאמצעי להרחקתו מהסכנה הנשקפת לחייו, ואף מהווה גורם המונע להיכנס מלכתחילה למצבים מסוכנים. עם זאת פחד גם יכול להגביל את תפקודו של האדם, ואת מרחב העשייה והפעילות שלו.

במישור הפיסי הפחד גורם להעלאת הורמון ה**אדרנלין** ומביא לתופעות אופייניות כמו הרחבת ה**אישונים**, הגברת קצב פעימות הלב, העלאת **לחץ הדם** והרחבת **כלי הדם** אל ה**שרירים** כל זאת כדי להכין את **מערכות הגוף** להתמודדות פיזית אפשרית עם האיום או הסכנה. תגובה התנהגותית לתחושת הפחד היא בריחה מאזור הסכנה, או קיפאון ושיתוק במטרה להסתוות, כאשר שתי האופציות הקודמות אינן אפשריות. (מתוך ויקפדיה)

ביכולתנו למנוע ולהקטין את מצבי הלחץ והחרדה על ידי התמודדות חברתית ואישית מתאימים. בראש וראשונה נוכל לשים לב לחברינו ולחניכינו איתם אנו באים במגע- אנחנו מכירים הכי טוב את ההתנהגות שלהם בזמן שגרה, ולכן יודעים לזהות מתי התגובות וההתנהגויות הן חריגות או שונות במיוחד - מתי האדם שלידינו במצוקה או ברגסיה. בתור חברים ומדריכים אנחנו יודעים גם מימי שגרה מה עושה נעים ומה מרגיע את האנשים שמסביבנו- גם זה יכול להיות לעזר במצבי לחץ.





עלינו לזכור - כל אחד ואחת מגיב באופן שונה ואחר למצב של סכנה ופחד, ולכן הביטויים של הסיטואציה משתנים מאדם לאדם.

ילדים ובני נוער חווים את מצב החירום כהפרת שגרת החיים שלהם. גם אם החניכים לא יודו לעולם שהם אוהבים ללכת לביה"ס, עדיין זהו המקום המרכזי שבו הם פוגשים את חבריהם. באופן וודאי ויומיומי בביה"ס מתרחש המפגש החברתי של כל הילדים. כאשר יש מצב חירום מופרת שגרת החיים והוודאות, ובנוסף מאוד קשה לפגוש חברים. **רבים מהחניכים, במיוחד אם הם לא גרים באותה שכונה יכולים לסבול רבות מעצם העובדה הפשוטה שהם לא נפגשים עם החברים שלהם.** מתפקידנו ל"גשר" על בעיה זו וליצור להם מפגש חברתי שבו הם יוכלו לדבר ולשוחח עם חבריהם. הפעילות ההברתית מייצרת תחושת משמעות נוספת - לעזור לזולת ולהדריך חניכים יכול להעניק תחושת שליחות וסיבה משמעותית לקום ולעשות, לא רק להתרכז בעצמי ובמה שמפחיד.

אספנו מס' דגשים שיעזרו לכם להבחין ולנסות לזהות מה "**מתחת לפני השטח**" ולהתייחס לנושא עם החניכים ועם החברים שלכם.

במידה ואנו חשים שהמצוקה והפחדים מפריעים לתפקוד אותו אדם, אסור לנו להישאר עם זה לבד, ומוטלת עלינו האחריות לשתף ולהתייעץ במדריך נוסף או איש מקצוע.

חרדה אצל ילדים: פחד מסוג אחר

דברים מפחידים קורים לילדים כל הזמן. הם נופלים מהאופניים, נפצעים תוך כדי משחק, מורה נוזף בהם, כלב גדול נובח, ולפעמים סבא או סבתא האהובים הולכים לעולמם. ברוב המקרים האלה ילדים פוחדים, כועסים, עצובים או מבולבלים לזמן מה ולאחר מכן שוב ממשיכים בחייהם. גם אם הם נזכרים בעבר ושוב חווים תחושה של עצבות או כעס הרי שתחושות אלה אינן פוגעות באופן משמעותי ביכולתם לעשות את הדברים שהם אוהבים ועושים בדרך כלל.

טראומה היא פחד מסוג אחר. כשאדם, צעיר או מבוגר, חווה איום על חייו, על שלמותו הגופנית או הנפשית, תהליכים רבי עוצמה פועלים בתוכו. הגוף והנפש מזהים סכנה ונכנסים למצב חירום שבא לידי ביטוי גופני בדפיקות לב מואצות, מתח שרירי, הזעה או סחרחורת ולידי ביטוי נפשי בעוררות מוגברת. אלו הן תגובות נורמליות של הגוף ושל הנפש למצבי חירום והן נועדו להכשיר אותנו להתמודד איתם. אין פלא





שלאחר חשיפה לאירוע טראומטי ותחת השפעתן של התגובות הללו, אנשים רבים, צעירים כבוגרים, יחוו סימפטומים חריפים כמו קושי לישון, סיוטים, או חרדה.

אולם, קורה שמערכת האזעקה הגופנית-נפשית שזיהתה את הסכנה ועוררה את מערכות החירום הטבעיות "נתקעת" ואינה מכבה את עצמה גם בחלוף זמן. זכרונות חודרניים מהאירועים ממשיכים לרדוף אותנו ואנחנו נמצאים במצב קבוע של פחד וחרדה, ערים ומחפשים כל הזמן סימני סכנה. או שאנחנו נסוגים והופכים מרוחקים, אדישים, כהים רגשית, מנסים להימנע מכל דבר שעשוי להלחץ או להפחיד או לעורר אותנו אף יותר. אם מצב זה נמשך לאורך זמן הוא משפיע על התפקוד היומיומי שלנו.

חלק מסימני התגובה של ילדים לטראומה הם קלים לזיהוי. תינוקות בוכים ונצמדים יותר ממה שהם בוכים ונצמדים בדרך כלל. ילדי גן חוזרים להרטיב או למצוץ אצבע או שהם מגמגמים. ילדים בגיל בית ספר מתקשים להתרכז או שהם מתלוננים על כאבי ראש ובטן, בחילה או חלומות רעים. לצד סימנים ברורים אלה ישנם סימנים שהם פחות ברורים ושקל לפספס אותם או להבין אותם לא נכון. למשל, קל יותר להבחין בילד שמתעורר בלילה בצעקות מאשר בילד עם פנים שחסרה בהם הבעה.

כך תתמודדו עם החרדה

- כשאתם בבידוד, תרגלו נשימה עמוקה דרך האף: מלאו את הבטן ושחררו את האוויר לאט. זה מרגיע.
- אם יש לכם ילדים - חבקו אותם ותרגלו יחד איתם נשימה עמוקה.
- שחררו את שרירי הגוף המתוחים על ידי ניעור הרגליים והידיים.
- אמרו לעצמכם או ולסובבים אתכם מילה טובה. גם תפילה קטנה, למי שמאמין, לא מזיקה
- השתדלו לשמור ביחד עם בני המשפחה על שיגרה הכוללת עד כמה שאפשר אכילה מסודרת, מועדי שינה ויקיצה קבועים והליכה לבית הספר או למקום העבודה.
- הקפידו על כך שילדכם ימשיכו למלא אחר כללי הבית: סידור החדר, הכנת שיעורי בית וכדומה.
- תנו לילדים לצאת (רק לאזורים בטוחים) והיו קשובים לצורכיהם.
- נתינה לאחרים מקטינה את תחושת החרדה. סייעו לאחרים וכך תעניקו לעצמכם תחושה טובה שתעזור לכם להירגע.
- אל תשמרו בבטן ספרו למכרים ולחברים מה עובר עליכם.
- פעילות ספורטיבית כמו ריקודים, יוגה או מסאז' מסייעת לשחרר מתח וחרדה.
- בצעו מידי יום תרגילי הרפייה במשך 20 דקות.





- תנו ביטוי לתחושות החרדה באמצעות יצירה: ציור, פיסול, כתיבה ונגינה.
- שימרו על תקשורת פתוחה עם בני המשפחה. טלפון סלולרי זמין כל העת מעניק תחושת ביטחון.
- אל תזלזלו בסכנה: שמרו על הוראות משרד הבריאות.
- אל תצפו יותר מדי בטלוויזיה. חשיפה לאירועים נוספים רק מגבירה את החרדה.

ילדים בגילאי 6-11

- הקשיבו לילד, גם כשהוא מספר את הסיפור שלו שוב ושוב
- כבדו את הפחדים של הילד ותנו לו את הזמן שהוא צריך על מנת להתמודד עם הפחדים שלו
- שימו לב למשחק של הילד. המשחק עשוי לכלול שיחזורים סודיים של הטראומה עם אחים ואחיות או חברים. שימו גבולות כשמשחק כזה הופך להיות אלים או מפחיד
- תנו לילד לבדוק דרכים נוספות להרגיע את עצמו כשהוא הולך לישון - למשל, לקרוא עוד קצת או להקשיב למוסיקה
- אם לילד התנהגויות רגרסיביות (למשל, הוא שוב מרטיב) יתכן והן מדאיגות אותו. תרגיעו אותו ואימרו לו שאלו הן תופעות רגילות ונורמליות לאחר אירוע מפחיד ושעם הזמן הן תחלופנה

ילדים בגילאי 11-18

- עודדו את הילד/ה לדבר אתכם על מה שעבר ועובר עליו
- עזרו למצוא פעילויות שבהן הוא יכול לחוות תחושת שליטה, ערך עצמי והנאה (משחקי כדור, ספורט באופן כללי, ריקוד)
- עזרו לילד להבין שרגשות חזקים כמו אשמה, בושה, מבוכה או רצון לנקום הם טבעיים לאחר טראומה





רעיונות להפעלה - לשיחה על "איך אני מרגיש"

המטרה המרכזית - לתת מקום לרגשות ולתחושות שעולות

- הכלה - מה זה בשבילי הכלה? מה זה מצריך ממני? מה אני צריך רגשית/ פיזית/קוגניטיבית (שיחה)? אפשר לעשות להם תרגיל: לחלק אותם לקבוצות קטנות של שלושה- ארבעה וכל אחד בתורו בעזרת החברים לקבוצה מעצב את המיכל שלו. איך הוא רוצה שהם יהיו? מה הם צריכים לעשות?אולי לשיר לו שיר מסוים? או לגעת בו בצורה מסויימת? אולי הם צריכים להיות כמו רחם והוא עובר וזאת הכלה בשבילו. (לתת הרבה מקום לצרכים ולרגשות השונים שעולים מתוך התרגיל הזה ולראות מה עולה- יכול לתת גם מידע על מצבם של המדריכים שבטח מצד אחד ההורים מפחדים ולא נותנים להם לצאת ומצד שני הם מרגישים מחויבים לתנועה/ לחניכים).
- אפשר לתת גם למדצים וגם לחניכים בצעירה דפים אפילו גדולים עם דמויות אדם כלליות כל אחד מקבל שתי דמויות, או שיציירו אחד את השני בהקפה מסביב ולתת להם פתקים עם רגשות - המון רגשות- ומחשבות ומעשים (פעולות) וכמובן הרבה צבעים וכל אחד מצייר את עצמו ואת הרקע עכשיו, בזמן מצב החירום, ומדביק: רגשות, מחשבות ומעשים לאורך הגוף (לא בהכרח רק הלב מרגיש או רק הראש חושב או רק הידיים עושות אפשר לדוגמא שהברכיים מפחדות או שהפחד נמצא שם. חשוב לתת הנחיות כלליות שנותנות לחניכים את המרחב הגדול ביותר ליצירה שלהם ומקבעות אותם כמה שפחות) אחרי שסיימו את הדמות הראשונה בהווה הם עושים דמות שנייה בעתיד. (מצד אחד זה לא דמיון מודרך שמכניס אותם לאיזשהו "מוד" מצד שני זה נותן מקום לפנטזיה, למקום שבו הם רוצים להיות, סביר להניח שבשלב הזה הנשימה שלהם קצת תתרווח וזה חשוב מאוד ובעיקר זה ייתן להם את הדקות האלה של העבודה על הדמות השנייה שיהיו באווירה אחרת)
- אפשר לעשות סבבים מה כל אחד מרגיש בגוף? רגשות שעולות? (נותן מסר שמי שהם זה לגיטימי מותר להם להרגיש, לחוש את הגוף ומותר בעיקר לדבר על זה ועל הדרך גם לעבוד על לכבד אחד את השני באשר הם)
- הפעלות מכל סוג שהוא שפורקות מתח ומוציאות אנרגיה. (משחקי כדור, כסאות, משחקי חוץ בתוך המקלט - תופסת לדוגמא. אפילו סתם קפיצות, להביא מוסיקה להשתולל לרקוד- שמח במקלט, מי אמר שחייבים להיות קודרים וסובלים?)
- אם יש ואפשר להביא תחפושות לעשות הצגות. משחקי תפקידים גם נותן מקום לסיטואציות עתידיות - לדמיון שלהם וגם מאפשר למדריכים להבין איך הם מנתחים ומה הם חושבים על המצב עכשיו.





בכדי לעזור לילדיכם להירגע, תוכלו לעשות איתם את התרגילים הבאים

נסו להפוך זאת למשחק מהנה, שגם יסיח את דעתם של הילדים וגם יאפשר להם להרפות את שריריהם וכך להירגע

רגליים-דמיינו שאתם דורכים יחפים על החול. נסו לחפור עמוק לתוך החול עם אצבעות הרגליים.

עכשיו הוציאו רגליים מהחול. הרגליים משתחררות וההרגשה נעימה.

בטן- פיל קטן מתקרב ועוד רגע הוא ידרוך לכם על הבטן. הכינו את הבטן ללחיצה. מתחו את שרירי הבטן בכל הכוח.

הפיל הלך עכשיו והבטן חוזרת להיות רפויה.

זרועות ובתפיים- הפכו לחתול עצלן המתמתח לאיטו. מתחו את הזרועות גבוה מעל הראש, הגביהו את הכתפיים והזיזו את הידיים לצדדים.

עכשיו שחררו הכתפיים.

צוואר- הפכו לצב. פתאום מתקרב משהו מפחיד והצב נכנס לתוך השריון. משכו את הכתפיים למעלה עד האוזניים ודחפו את הראש למטה לכיוון הכתפיים.

הסכנה חלפה. אפשר לצאת מהשריון ולתפוס שלוה בשמש.

פנים- מתחו את הפנים בחיוך רחב מאוזן לאוזן. הרימו את הגבות גבוה. על האף מטייל לו זבוב מדגדג. נסו לסלק אותו ע"י הפעלת שרירי הפנים והאף.

הזבוב עף והפנים יכולים לשוב לנוח.

(מתיחת שרירים- אדום)

(הרפיית שרירים-כחול)





לדבר עם ילדים על מצב חירום

בתקופה זו של חוסר ודאות ולחץ מתמשך, עולה הצורך של ילדים במידע מהימן ובארגון של מסרים מבלבלים אל תוך מערכת קיימת של ידיעות. במקרים רבים, עצם החשיפה לתכנים ולמושגים שהם אינם מבינים מעוררת חרדה לכשעצמה. מידע ממקורות לא מהימנים, כגון חברים בני גילם, עלול אף להחריף תחושות אלו. לכן, זהו תפקידנו, כמבוגרים, לספק לילדינו מידע מהימן ואחראי, בשפה אותה הם מבינים. כמו כן, עלינו להיות פתוחים וקשובים להם, על מנת שיוכלו לבטא את רגשותיהם ופחדיהם בחופשיות. בעמוד זה תמצאו מספר עצות לשיחה עם ילדכם.

נסו להקשיב ולהגיב מבלי לנסות לשלוט בשיחה או לכוון אותה

- ספרו על המצב רק לפי מידת ההתעניינות שהילד מגלה, והתאימו את המידע אותו אתם מספקים ליכולתיו השכליות והרגשיות.
- נסו לענות על השאלות של הילד אף אם שאלות אלו הן קשות או שהן מפחידות גם אתכם. אל תבטלו שאלות או נושאים בטענה ש"על זה לא מדברים".
- נסו להמנע מלתת תיאורים דרמטיים או מפורטים מדי של אירועים קשים, לדוגמא של השפעות הנגיף על מיתות המוניות. זכרו: תפקידכם הוא להרגיע את ילדכם.

הכינו את ילדכם לשגרה הצפויה בעת בידוד

- הסבירו לו כיצד יש להתנהג בעת חירום ובידוד. ידע זה יספק לו תחושה של הבנה ושליטה במצב.
- הטילו עליו משימות לא קשות עליהן הוא יהיה אחראי בזמני הבידוד. לדוגמא: עזרה בנקיון הבית.
- השתמשו בהומור. לדוגמא: כתבו ביחד שירים ובדיחות על שגרת הבידוד. הומור מסייע להפחית את החרדה ומספק לשגרה היבט משועשע ומאיים פחות.

הבהירו לילדכם שרגשות כגון פחד או כעס הינם לגיטימיים ונורמליים

- אל תשפטו ואל תבקרו רגשות אלו. במקום זאת, הדגישו את העובדה שרגשות אלו הם טבעיים ושאין מה להתבייש בהם.
- הביאו דוגמאות מאנשים משמעותיים בחייו של הילד: הסבירו לו כי גם אתם וגם חבריו לגן או לכיתה מרגישים מפוחדים או כועסים לעתים.
- הבהירו לו שבכל פעם שהוא חש רגשות לא נעימים הוא יכול לבוא אליכם. הבטיחו לו שתמיד תהיו שם בשבילו.

היו כנים ומודעים לעצמכם

- אל תתביישו לומר כי אינכם יודעים דבר מה.





- אל תסתירו את הפחדים שלכם. עם זאת, אל הילד ברגשות קיצוניים מדי. במידה ואתם חשים חרדה אשר עלולה רק להחמיר את חששותיו של ילדכם, דברו עם מבוגר אחר בסביבה ועזרו קודם כל לעצמכם. רק אחר כך דברו עם הילד.
- היו מודעים לעצמכם: במידה ואתם חשים פחד ואתם חוששים כי רגשות אלו יצאו בעת השיחה עם הילד, דברו עם קרובים או חברים לפני כן. הדבר יעזור לכם לפרוק מתחים ולהגיע לשיחה עם הילד רגועים ומרגיעים יותר.

השתמשו גם בתקשורת בלתי מילולית

- לעתים חיבוק הוא הדרך הטובה ביותר להראות לילדיכם שאכפת לכם. לכן, הפגינו את דאגתכם ואהבתכם גם בדרכים לא מילוליות. הדבר חשוב לא פחות מהסבר ארוך ומפורט.

הגבילו את חשיפתם של הילדים למידע שבאמצעי התקשורת

- המידע המוצג שם ברובו אינו מותאם בשפתו ובתכניו לילדים, ולכן יש לווסת חשיפה אליו. אם ילדיכם כן צופים בטלוויזיה, נסו לצפות בטלוויזיה ביחד איתם. כך תוכלו לשוחח עמם על מה שראיתם, ולהסביר להם תכנים ומושגים שהם אינם מבינים.

היו מוכנים לחזור על הסברים שוב ושוב

- חזרה על הסברים אלו עוזרת לילדים להשיג תחושת בטחון. במקרים רבים ילדיכם יבקשו מכם לחזור על הסברים שכבר שמעו: היו סבלניים לדרישות אלו.

(מתוך המרכז הישראלי לטיפול בפסיכוטראומה)





שיחה אישית

מטרות השיחה האישית בזמן מצב החירום, היא להציף את התחושות, לתת להן מקום. לנסות ולעבד ביחד עם אדם בוגר משמעותי את מה שמטריד ומה שמעיק, בניסיון להקל ולהכיל.

בשיחה האישית אנחנו יכולים לשאול ולהתעניין בפרטים שלפעמים בקבוצה מביך לחניכים לשתף בהם, וניתן לחוש בצורה ספציפית יותר האם החניכ/ה מצליחים להתמודד עם המצוקות והפחדים. באמצעות השיחה האישית ניתן להציע פתרונות ודרכים יותר יצירתיות ויותר מתאימות למצוקה הספציפית שהחניך חש. במידה ואנחנו מרגישים שאין ביכולתנו לתת מענה לחניכ/ה או שאנו חושבים שהם נמצאים במצוקה גדולה יותר חשוב לספר ולשתף את המדריך הבוגר או איש מקצוע- אסור לנו להשאר עם המצוקות הללו לבד.

○ איך אני מרגיש במצב נחדש הזה?

מתודה: מצורף דף - איך אני מרגיש, שאפשר באופן ויזואלי ובמתודה לשתף את "איך אני מרגיש".

גם החניך וגם המדריך משתפים, חשוב שהחניך יידע ויראה שגם המבוגרים חוששים ופחדים.

○ מה אני עושה כל יום?

○ איך אני פוגש את החברים שלי? האם אני מתגעגע אליהם?

○ איך ההורים שלי מתנהגים בתקופה הזאת? האם זה עוזר לי, או האם זה מעיק עלי?

○ ממה אני הכי מפחד בימים האלה?

○ איך אני מבטא את הפחד שלי?

○ האם סיפרתי למישהו שאני מפחד?





טלפון לכל חניכ/ה

במצב חירום, כאשר יש מגבלות של ניידות ומפגש באזורים שנתונים בסכנה ושגרת החיים מופרת ומחייבת הישארות סמוכה למרחבים מוגנים, הדרך הפשוטה והמיידית לתקשר היא באמצעות הטלפון/פלאפון והאינטרנט. הטלפון והאינטרנט זמינים לרוב האנשים כיום ונמצאים קלים להפעלה ותקשורת. האפשרות לשוחח עם אדם בוגר שמתעניין בך התעניינות אמיתית יכולה לסייע במצבים של מצוקה, לחץ ובדידות.

אמנם החיסרון הגדול בסוג התקשורת הנ"ל הוא שקשה לראות ולחוות את שפת הגוף ולקבל מידע שלא באמצעות מילים. ובנוסף לא ניתן לתת מגע חם או חיבוק בשעת הצורך.

המטרה היא ליצור קשר טלפוני עם כל חניך וחניכה שלכם שנמצאים בבידוד בזמן הנוכחי, וזאת על מנת לגשר על הנתק שכופה הבידוד - לברר לשלומם, לשלום משפחתם ולדעת האם משהו מהם זקוק לסיוע. שיחת הטלפון כדאי שתתבצע כשאתם מרגישים נינוחים ועם פניות להקשיב. אם אתם מתקשים לשוחח ברציפות, עדיף שתחלקו את השיחות במשך כמה שעות כדי ליצור יותר פניות להקשבה.

מהלך השיחה:

פיתחו את השיחה ב: "מה שלומך? איך את/ה מרגיש/ה?"

- חשוב ורצוי לעודד ביטויים רגשיים של קושי, חרדה, ציניות, אדישות וכו' תוך גילוי אמפטיה, הקשבה פעילה וחוסר שיפוטיות. יש להעביר מסר שכל הרגשות הם לגיטימיים.

- מידע אמין על מה שמתרחש עשויה לסייע, לצמצם פחד ולסייע במצבי מצוקה

- הדברים שתאמרו/י כמדריכ/ה צריכים להיות קצרים ובטון מרגיע, מנוסחים ברמת ההבנה של החניכ/ה.

כאשר החניכ/ה מבטאים קושי או פחד כדאי לשאול:

- ← "מה עזר לך במקרים דומים בעבר?" (המטרה היא למצוא יחד עם החניכ/ה את מקורות הכוח שלו/ה שיכולים לעזור לו/ה להתמודד עם מצב הלחץ)
- ← האם אתם נמצאים בקשר עם החברים בתקופה הזאת?

- כדאי להמליץ על לשמור על שגרת חיים ולהתייחס גם להיבטים הגופניים של התפקוד כגון: אוכל, ניקיון, שינה וכו'. ניתן להציע לנסות ולהפיג את המתח באמצעות תרגילי ספורט, ריקוד, משחקים והרפייה.





- חשוב לנסות ולהבין מהחניכ/ה האם משפחתם בסדר וכיצד הם מתמודדים עם הבידוד? האם יש סיטואציות חריגות במשפחה?
- כדאי לשוחח גם עם הורי החניכ/ה ולדרוש בשלומם. לעדכן על מצב הפעילות כרגע ולמסור מסר שאנחנו רוצים לשמור איתם על קשר בכל מצב.
- בסוף השיחה רשמו לכם בנקודות אם עלו בעיות מיוחדות והעבירו לרכז להתייעצות.

מקור מידע אמין בכל השפות שכדאי להיעזר בו – אתר משרד הבריאות:

https://www.gov.il/he/departments/ministry_of_health





מתודות שונות להרגעה עצמית

התמודדות עם מצבי לחץ וחרדה באמצעות פעולות שכולם יכולות ויכולים לבצע

פרופ' מולי להד, מיקי דורון MA MHA

לפניך רשימת טכניקות שאנשים שונים מצאו כיעילות להפחתת מתח וחרדה תוך כדי ואחרי מצבים עמוסים פיזית ורגשית.

הנחיות

קרא את רשימת הפעולות ובחר את אלו המסייעות לך להתמודד עם מצבי הלחץ. את השיטה או שיטות שמצאת שעוזרות לך, תרגל בזמן הפנוי והשתמש בהן בשעת הצורך.

- תנשום. (עדיף לא רק נשימות עמוקות אלא לוודא יציאה איטית הדרגתית ועמוקה של האוויר עד התרוקנות בית החזה ואז לנשום שוב).
- שמור מגע עם חבריך ותתקשר איתם, גם כאשר אתה מרגיש רצון להתבודד.
- דבר על המתח ועל הפחד בהומור. צחק עם אחרים.
- עסוק במטלותיך והתרכז בהן, זה יסייע לך להימנע ממחשבות מלחיצות.
- עזור ותרום לאחרים. ("כל העוזר נעזר").
- דרוש ושכנע אחרים להמשיך בתפקידיהם ולהתגבר על המתח.
- הקפד להראות ולהתנהג רגוע גם אם בתוכך אתה מרגיש אחרת.
- מצוץ סוכרייה או לעס מסטיק.
- הרבה לשתות משקאות קלים (עדיף מים).
- בחר נקודה לא משמעותית והפרד אותה משאר הדברים שסביבה, התמקד רק בה
- שן לעצמך "אני מתפקד נורמאלי, אני מתפקד בסדר, המצב לחוץ אבל נאי מסוגל ואני מתמודד"
- שן לעצמך " כל מצב ולו הקשה ביותר נגמר בסוף, אחרי שזה יסתיים אני אעשה (כאן הכנס משהו שאתה אוהב)"





- שכן לעצמך " כל רגע שחולף כל דקה שעוברת אני מתקרב לסיום המשימה, אני אעשה אותה טוב ביותר בזהירות ובמקצועיות"
- שכן לעצמך " אני מקצוען, זה העיסוק שלי, אף אחד לא יכול עלי "
- שכן לעצמך " אני כמו בסרט , אני שחקן בסרט , אני פועל לפי התסריט שלמדתי"
- שכן לעצמך " אנחנו עושים מעשה חשוב הפעולות שלנו מסייעות ומצילות, להתמקד בפעילות, זה הכי חשוב כרגע "
- שכן לעצמך " אני והחברים שלי עושים את המאמץ ביחד כל אחד חשוב כל אחד עושה את הכי טוב שהוא יכול וגם אני עושה את הכי טוב שאני יכול"
- הסח את דעתך ממחשבות לוחצות על ידי פעולות כ: שרבוט, זמזום, או שריקה של שיר, וכל פעולה אחרת העשויה להסיח את דעתך.
- עשה פעולות שאתה נהנה מהן בדרך כלל; האזן למוזיקה או לתוכנית רדיו , צפה בסרט, הכן ארוחה טובה, קרא ספר, כתוב שיר או סיפור, צייר וכו'.
- ערוך רשימה של שיטות ההתמודדות המוצלחות שלך. ותרגל אותן.
- אכול חטיף או פרי, לאט לאט, התרכז בטעמו, תהנה ממנו, לווה אותו בדרכו פנימה.
- בחר שותף/ה וטייל איתו/ה במקום מרגיע. (ניתן לביצוע גם בדמיון)
- פתח חלון ותהנה ממשב רוח רענן.
- הזמן חברים להתארח אצלך או בקר אצלם.
- קרא ספר מתח, או צפה בסרט פעולה





לגעת בפחד

פעולות והפעלות שמנסות להתמודד עם הפחדים

פעילויות אלה יותר מתאימות לחניכי השכבה המתבגרת ומעלה

מטרות:

- ניתוח משותף של החוויה, הענקת מילים ולגיטימציה לתחושות ולפחדים
- הענקת אפשרויות למגוון אופני פורקן - לא רק דרך מילים
- שמירה וטיפוח של שמחת החיים - ברוח תנועת הנוער
- במה קבועה למפגש בין החניכים - שמירה על המבנה החברתי

למדריך:

שלוש הפעולות/פעילויות המצורפות הן רק דוגמאות שניתן לעשות בהן שימוש להתמודדות עם הפחד.

מעבר להן עליך להאמין בקבוצת החניכים שלך ובפוטנציאל שיש במפגש ביניהם, ואיתך, שיכול להפיג את הפחד לזמן מה, ולהעניק כלים להתמודדות איתו גם ברגעים שהחניכים לא נמצאים ביחד, ולא נמצאים איתך.

ככל שנרבה להתמודד באופן מעמיק ומגוון, דרך הרבה מתודות ואופני ביטוי, עם הפחדים של החניכים שלנו, כך נאפשר להם לעבור את התקופה הנוכחית תוך שמירה על חדוות החיים, תחושת המסוגלות והיכולת להתמודד עם המצב.

כמו כן, עלינו לראות עצמנו כגורם המרכזי המפגיש את החניכים זה עם זה, סביב תוכן וסביב דרישה להתמודדות עם המצב, ועם המצבים הנפשיים של הפרטים בתוכו. עלינו לזהות את החיבורים שיכולים להתחזק, את המקומות שנהיים קשים יותר ביניהם עקב המצב, ולעודד את השינוי הנדרש בכל אחד ואחת מהם.

ולסיום, יש לדאוג לכך שהמפגשים בעת הזו יהיו רוויים ברוח תנועת הנוער, במשחקים, פעילויות מגוונות, צחוק ומגע, שיסייעו לכולנו לעבור את התקופה הזו ולצאת ממנה מחוזקים.





הפנים השונות של הפחד

פעילות יצירה

מטרות:

- התבוננות והיכרות עם הפחדים האישיים
- יצירת במה מאפשרת להצפת הפחדים במשותף בין חברים.
- יצירת דימויים של פחד בעזרת החושים: דימו חזותי, דימוי תנועתי, דימוי צלילי ודימוי מישושי.
- פיתוח השיחה על הפחד, האומץ לגעת בו, האמונה שניתן להתמודד איתו.

חומרים:

בקש מהורי החניכים להביא למפגש הוירטואלי חומרי יצירה שונים (ככל שתעשיר/י את מגוון החומרים, כך יוכלו הדימויים של הפחד להיות מורכבים יותר ואישיים יותר):

- פינת הצבע: נייר, צבעי גואש, גירים צבעוניים.
- פינת התנועה: סרטי משי, חבלים.
- פינת הצליל: כלי הקשה, כוסות עם אורז, סירים, כלי מוזיקה פשוטים.
- פינת המגע: בדים, פלסטלינה, חימר, צמר גפן..

מהלך:

1. משחק פתיחה

אמור: כשאנו מעזיזות להתבונן מקרוב בפני הפחד - הוא נעשה מפחיד פחות. אם אנו נשארים איתו זמן מה ולא בורחים מפניו - הוא משתנה. משהו קורה. אנחנו מתמודדים איתו.

2. הנחה את החניכים לדמיין את הפחד:

- מה הצבע שלו? איזו צורה יש לו?
- איך הוא מתנועע? איזה קצב יש לו?
- הקשב לו: איזה צלילים יש לו? אילו היה לו קול – מה הוא היה אומר?
- גע בו בדמיון. איזה תחושה יש לו? איזה ריח?

3. הנחה את החניכים לשתף בדימוי שנוצר להם לפחד.

4. תנו ביטוי לדימוי שעלה בדעתכם בעזרת החומרים השונים.





5. נערוך סבב בין החניכים ובו יציגו את "תערוכת הפחדים".

דיון סיכום:

- האם הרגש כלפי הפחד השתנה תוך כדי יצירה והבעה?
- מה למדתי על הפחד שלי?
- מה למדתי על עצמי בפעילות?
- מה למדתי על החבריסות שלי?
- מה לדעתכם יעזור לכולנו להתמודד עם הפחדים שלנו?





והעיקר לא לפחד כלל?

שיחה על הפחד לדבר על הפחד...

מטרות:

- הכרה בתופעה האנושית המעדיפה להדחיק את הפחדים, מאשר להתייחס אליהם ולתת להם מקום.
- החניכיות יבחנו את עצמן ואת הסביבה שלהן, ויראו האם וכיצד מתמודדות עם הפחדים.
- עיצוב אופני התמודדות עם הפחדים שלהם מעתה והלאה.

מהלך:

1. משחק פתיחה
2. נבקש מהחניכים לכתוב על פתק רשימה של "הדברים מהם אני מפחד".
3. נערב את הפתקים, ותן לכל חניך פתק של מישהו אחר. בקש מהם לנחש של מי הפתק שקיבלו.
נשאל:
 - מה הפחד הראשון שאתה זוכר שהיה לך בחיך?
 - האם הצלחת אי פעם להפוך דבר שהפחיד אותך ללא מפחיד?
 - איך קורה שלאנשים שונים יש פחדים שונים?
4. נקרא עם החניכים את השיר "אינני רוצה להיות גיבור".
5. נבקש מהחניכיות לחשוב על פחדים שיש לאנשים, ושהם מתביישים להודות בהם.
6. נערוך סבב פנטומימה, ובו החניכיות יציגו את הפחדים שמתביישים בהם, ושאר החניכיות ינחשו, שאל:
 - מדוע יש פחדים שלא מדברים עליהם?
 - האם לכם יש פחדים שאתם לא מדברים עליהם?
 - זה בושה לפחד?
7. קרא עם החניכיות את השיר על 'הפחד מלדבר על הפחד'.
 - האם ההורים שלכם מדברים אתכם על הפחדים שלהם? שלכם?
 - האם אתם מדברים עם החברות על הפחד שלכם?
 - למה אנשים מעדיפים לא לדבר על הפחדים שלהם? מה קשה בזה?
 - אתם חושבים שזה עוזר לדבר על הפחד? לכם זה עוזר?
8. לסיום קרא עם החניכים את התפילה העתיקה על הכוח לשאת, ודבר איתם על מה שעולה ממנה:





- יש מציאות שאי אפשר לשנותה, שהיא לא נתונה לבחירתנו (למשל, האיום של הקסאם), ודרוש כוח לשאת את המחשבה הזו בפני עצמה, וכן את הנגזרות שלה על חיינו: ייאוש, פחד, תחושת חוסר אונים
- דרוש אומץ כדי לשנות את הדברים שניתן - דבר עם החניכים על מה ניתן לשנות במציאות הנוכחית: התחושות, אופן ההתמודדות עם הפחדים, היחס שלי לאחר, הסבלנות לפחדים שלו, לבחור לעשות דברים יחד ולא להיכנע לפחדים ועוד.
- והחלק האחרון של התפילה מדבר על הקושי להבדיל בין שני הדברים - דבר עם החניכים על זה. שאל אותם האם הם מסוגלים לחשוב על דברים שניתן לשנותם, אבל הם מוותרים לעצמם וחושבים שזה בלתי אפשרי? ולהיפך.

אינני רוצה להיות גיבור	אמא, מדוע איש איננו אוהב
כמו הרקולס או טרזן	לדבר על פחד
אני רוצה להיות פחדן!	מוות
כשלי כואב, כי קיבלתי מכה	או כאב?
אני רוצה לבכות ולא להתאפק!	אני שמתי לב
כשהחושך יורד	שכולם מתחילים לגמגם
שכולם ידעו שאני מפחד	להחוויר או להתאדם
מהצללים הארוכים	ומיד מחליפים את הנושא
וגם בסרט מפחיד	אם אנו הילדים שאלות שואלים.
אני רוצה לעצום עיניים	והרי בעולם
ואולי גם לצרוח!	הסתכלי בפרחים, כמו שיש צמיחה
אינני רוצה ואינני יכול	ופריחה
להיות גיבור,	יש גם
אני סתם ילד קטן	קמילה ונבילה
מן פחדן.	וסוף "עונה".





הומור וצחוק כמפיגי פחד

מטרות:

- הכרה בכך שהומור וצחוק נותנים כוח להתמודד עם הפחדים שלנו.
- לצחוק על הדברים שמפחידים את החניכים, ולבחון אם זהעוזר בהתמודדות עם הפחד.
- הבנת הסכנה הטמונה בהומור במידה ומשתמשים בו על מנת לפגוע באחרים.

מהלך:

1. נראה לחניכות/ים מספר סרטונים משעשעים ובקש מהם לכתוב תוך כדי לעצמם איזה סרטון מצחיק/מפחידמגעיל. (סרטונים אפשריים - הפרלמנט, ארץ נהדרת, מצב האומה, חתולונבלה, וכו')

דיון:

- האם אתם משתמשים בהומור כדי להפיג פחד?
 - האם המציאות המפחידה מעוררת בכם לפעמים צחוק?
 - האם זה נחשב לא בסדר לצחוק בסביבה שלכם על הפחד?
 - מתי לדעתכם זה נהיה מוגזם לצחוק על מה שמפחיד?
 - האם יש נושאים שלדעתכם לא נכון לצחוק עליהם?
 - האם זה משנה אם ההומור מעורר בנו תקווה או ייאוש?
2. נחלק/י את החניכימות לשלישיות, ובקש מהם להכין סרטונים מצחיקים שצוחקים על המצב וגם מעבירים מסר חיובי של תקווה.
 3. נכנס/י את החניכימות למעגל הקבוצתי וצפו ביחד בסרטונים שצולמו....

נסכם: הומור זו דרך טובה להתמודד עם פחדים, אבל היא מביאה איתה גם סכנות שצריך להכיר. אתה עלול להתכוון להצחיק, אבל לפגוע במישהו, להיות לא מתחשב ולא רגיש. לכן עלינו לפעמים לשאול את החברים שלנו אם הם רוצים לצחוק על נושא מסוים, אם מתאים להם להפיג את הפחד בקצת הומור, ולהיות נכונים לקבל את זה שלפעמים זה לא נכון. מצד שני עלינו להכיר בכך שאנשים רבים מוצאים בהומור פורקן, ולדאוג לא להיפגע מכך, אלא לדעת לבוא ולדבר איתם על כך שזה מפריע לנו.





התמודדות עם פחדים ולחץ

לחניכים בוגרים (מ-שכבה ו' ומעלה)

מטרות:

1. לתת מקום לביטוי תחושות ורגשות לנוכח המציאות.
2. חיזוק כוח העמידה אל מול המציאות מתוך ההכרה כי כולם שותפים לאותן תחושות.
3. הבנה כי גם במצב החירום, כמו ביומיום השגרתי, הדרך הטובה ביותר להתמודד עם קשיים, פחדים ולחצים היא במשותף - לא כל אחד עם עצמו.

מהלך הפעולה:

1. לעשות שמש אסוציאציות בנושא - "מגפה" ו"קורונה"
2. נבקש מהחניכים לספר חוויות:
 - 👍 מה הכי קשה לכם בכל המצב הזה עכשיו?
 - 👍 מה הכי חסר לכם עכשיו?
 - 👍 למי היית הכי רוצים לעזור עכשיו?
 - 👍 האם אתם מכירים אנשים שנפגעו מהקורונה?
 - 👍 האם יצא לכם לדבר על הנושא הזה עם מישהו? האם לדעתכם חשוב לדבר על הנושא הזה?
3. נבקש מהחניכים לעמוד, ניתן להם סיטואציות ושתי דרכים להתמודדות. נבקש מכל מי שמתמודד בדרך א' שיעמוד בצד אחד של החדר וממי שיבחר בדרך ב' לעמוד בצידו השני. אפשר גם לעמוד באמצע (סקאלה):
 - ❖ יש לך ציונים גרועים במתמטיקה, ומתקרב מבחן גדול, אתה:
 - (א) לא יוצא מהבית שלושה ימים, לא מדבר עם אף אחד, לא רואה אף אחד ולומד.
 - (ב) לא לומד למבחן, זה לא משנה מה אעשה, אני אכשל.





❖ חבר סיפר עלי סוד מאוד אישי לכל הכיתה - מה תעשה?
(א) אני מחזיר לו באותו המטבע ומלכלכך עליו - מספר סוד שלו.
(ב) לא אבוא לכיתה שבוע - ואקווה שכולם ישכחו.

❖ אבא של ילד מהכיתה שלי מאושפז במצב קשה.
(א) נכנס ללחץ - אנחנו לא מכירים וזה מביך לדבר ולשאול אז אחכה לראות מה יקרה - אשאל חברים מה קורה.

(ב) אני בא לבקר אותו בבית חולים - דואג ומתקשר. (למרות שאנחנו לא מכירים כל כך)

❖ המקובלים של הכיתה צוחקים ומעליבים את התלמיד החדש המופנם והשקט
(א) זה קצת מביך אותי - גם ככה מצבי לא טוב חברתית, אני מעדיף לא להתגרות בהם.
(ב) אני מתחיל לריב עם הילדים ומלשין למורה.

❖ חברים מציעים לי לנסוע ליום כיף בתל אביב - לאחרונה היו המון פיגועים אני מפחד מאוד ואומר להם:
(א) אני עסוק ולא אסע לתל אביב בחיים במצב כזה!
(ב) יאללה! חיים את הרגע - אני אפחד ואסבול אך אבוא!

4. נשאל:

- מה אתם עושים כשאתם לחוצים ממשוה? אפשר לתת דוגמא
- ממה אתם מפחדים?
- איך אתם מתמודדים עם הדברים שאתם מפחדים מהם?
- למי אתם פונים במקרים כאלה?
- למי עוזר לדבר עם מישהו?
- את מי אתם נוטים לשתף?
- על מה אפשר לחשוב?





5. **נסכם:** בחיינו יש הרבה מקרים שאנחנו נתקלים בהם בפחד או בלחץ. לכל אחד יש את הדרך שלו להתמודד עם פחד ועם לחץ. זה בסדר וטבעי שזה קורה לנו. יש כל מיני דרכים להתמודד עם המצבים האלה, כל אחד יכול לבחור את הדרך שלו - וכל הדרכים הם לגיטימיות. אני ממליץ לדבר אחד עם השני ולשתף - כולנו חווים את אותם דברים וביחד נוכל להתגבר.

