



ערכה צופית להורים

תנועת הצופים
העבריים בישראל ע"ר



הורים יקרים שלום!

המציאות החדשה שפקדה אותנו הכניסה אתכם, בלי לשים לב, לעולם החינוך הבלתי פורמאלי- והיי! נכון שתמיד רציתם/ן להיות מדריכים/ות?! אז הכנו לכם/ן ערכה שתתן לכם/ן כלים להיות מדריכים/ות מעולים/ות בן רגע.

אנחנו מזמינים/ות אתכם/ן לחייך ולראות בזמן המשפחתי הזה **הזדמנות** לכל מה שרציתם לעשות עם המשפחה ולא יכולתם בגלל שגרת היום העמוסה.

מה אנחנו מציעים/ות?

להפוך את הבית למרחב פעילות נושם, גמיש, מצחיק והמאפשר לכל אחד/ת מבני ובנות המשפחה לקחת חלק בפעילות כ"חניכים/ות" וכ"מדריכים/ות" ולהחליף תפקידים.



אז מאיפה מתחילים?

התחילו את היום בנשימות משותפות, עשו סבב "מה נשמע?" איך ישנתם/ן הלילה? על מה חלמתם/ן? ואז המשיכו את היום שלכם/ן בפעילויות המוצעות בערכה זו.



מה תמצאו בערכה זו?

פעילויות מכל הסוגים ולכל הגילאים, פעילויות צופים קלאסיות מותאמות לכל בית, קישורים, טיפים להתמודדות עם מצבי לחץ ושיחה עליהם ונספחים בהם מידע אודות המצב.



שאלות נפוצות

מה קורה אם התחלתם פעילות והילדים לא מפסיקים לצחוק? תנו לצחוקים להיות, תצחקו, תמשיכו עם הבדיחה ואם יתאפשר- תחזרו אל הפעילות ואם לא- לא נורא! צחקתם יחד, יש מספיק זמן לחזור לאותה הפעילות.

במקרה בו הילדים הפנו שאלה ואתם לא בטוחים מה לענות? הפנו את השאלה לשאר בני/ות המשפחה הנוכחים בחדר, הזמינו את הילדים לשאול את השכנים, את סבא וסבתא בטלפון או שפשוט חפשו מידע ולמדו יחד.

מקווים שתהנו ותצברו יחד חוויות טובות.

בברכת חזק ואמץ,

תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)





מאגר פעילויות ורעיונות



משחקים בבית



פעילויות סיפור:

סיפור מפעיל – הילדים מהווים חלק מהסיפור ע"י השתתפות פעילה (מומלץ לשלב תחפושות ואביזרים).

סוף קטוע – אפשר לתת להמציא את הסוף של הסיפור ולהציגו בכל מיני דרכים.
המספר המתחלף – אחד ההורים מתחיל לספר סיפור ונותן כל פעם לילד/ה אחר/ת להמשיכו.

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

סיפור בהמשכים – להקריא פרק בכל תחילתה של ארוחה.

הפעלות פיתוח מיומנות הזיכרון בתוך חדר

זיכרון והסתכלות: ? ? ?

שטח: חדר / סלון / מטבח

ציוד: חפצים שונים

מבנה: הכינו מספר חפצים זעירים (14-16), הניחו על השולחן וכסו אותם.

מהלך המשחק: גלו את החפצים במשך דקה אחת וכסו אותם.

המטרה: לזכור ולרשום כמה שיותר חפצים

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.

אפשר לשדרג את המשחק ולאחרי הסבב הראשון:

להוציא חפץ או שניים ולשאול – מה הוצא?

להחליף מקום בין חפצים לשאול – מה הועבר?

שאלו את הילדים מה החפץ הארוך ביותר? הגבוה, הרחב, ביותר?

באיזה חפץ יש חלק של מתכת? באיזה יש צבע אדום? מהו החפץ האמצעי?

הרביעי? השני? ואיזה חפץ עשוי נייר? מכשיר כתיבה? עגול וכדומה.

שינוי בתלבושת

מבנה: הילדים מסתכלים במשך 1-2 דקות בתלבושתו של אחד הילדים/ הורים העומד לפניהם. הילד/ה או ההורה, יוצאים מהחדר ועושה מספר שינויים בתלבושתו **מהלך המשחק:** היוצא חוזר. כל שאר המשפחה מסתכלת בו שנית ורושמים את השינויים שחלו בתלבושתו.

נקודות: מי שניחש/ה כמה שיותר שינויים בתלבושת – זוכה בנק' עבור כל שינוי שזיהה/ זיהתה

משחקים לווטסאפ המשפחתי:

✓ נחש/י ת'שיר – לכתוב מילים של שיר אבל במקום מילים לשים אמוגים והשנייה צריכה לנחש על איזה שיר מדובר.

✓ נחש/י ת'סרט – אותו הדבר כמו השיר – רק עם שמות של סרטים מוכרים ואהובים.

פעילויות צופים לכל בית:

עין אינדיאנית

זמן צופיות זה מוכר גם בשם פלטה מקסיקנית.

מתאים לכיתות: ד' עד ו'

⌚ זמן: 20 עד 30 דקות

הציוד הדרוש: חוטי צמר בצבעים שונים, שני שיפודים או מקלות לכל ילד/ה (אם משתמשים בשיפודים מומלץ לחתוך את הקצוות החדים לפני תחילת הפעילות) מספריים.

ניתן להיעזר בסרטון הבא: <https://www.youtube.com/watch?v=oOF3loyoZuE>

שלבי ההכנה

1. נחלק לכל ילד/ה שני שיפודים או מקלות.
2. נחזיק את השיפודים או המקלות בצורת איקס.
3. ניקח חוט צמר ונקשור (לא כל כך משנה איך) את קצהו לשני המקלות בנקודת ההצטלבות.
4. נתחיל ללפף, עושים סיבוב מלא מסביב לאחד המקלות ועוברים למקל הבא מלמעלה, גם מסביבו עושים סיבוב מלא וכן הלאה.
5. כשנרצה להחליף צבע נקשור את קצה החוט איתנו כבר התחלנו לקצה החוט בצבע החדש שאנחנו רוצים להתחיל לעבוד איתו.
6. כשמסיימים קושרים את קצה החוט שנשאר לאחד המקלות.



לובד חלומות

מתאים לכיתות: ה' ומעלה

⌚ זמן: 30 דקות

הציוד הדרוש: טבעות חוט ברזל בקוטר 20-12 ס"מ מהודקות בנייר דבק כמספר הילדים, חוטי צמר צבעוניים, חרוזים, נוצות, מספריים וקישוטים נוספים.



שלבי ההכנה:

1. כל ילדה/ה יקבלו טבעת וילפף עליה חוט צמר.
2. קושרים בקשר מוט חוטי צמר על הטבעת, במרחק של ארבעה ס"מ בין החוטים.
3. קושרים כל זוג חבלים בקשר שטוח במעגל, יש להקפיד על חבלים מתוחים.
4. חוזרים על התהליך עד שיישאר עיגול קטן במרכז.
5. חותכים את קצוות החבל הנותרים. ניתן לחרוז חרוזים תוך כדי.
6. קושרים בחלק התחתון של הטבעת 3 חוטים, שאותם אפשר לקשט בחרוזים ובנוצות.

מומלץ להיעזר בסרטון ההדרכה של תנועת הצופים בקישור:

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



תיק שקית מחולצה

מתאים לכיתות: ד' ומעלה

⌚ זמן: 15 דק'

הציוד הדרוש: חולצה ישנה ומספריים לכל ילד

שלבי ההכנה: מבקשים הילדים/ות שיביאו מהבית חולצה שאין להם עוד שימוש בה. מקפלים את החולצה לאורכה, כך שהשרוול העליון יכסה בדיוק את השרוול התחתון. גוזרים את השרוולים ואת צווארון החולצה, כך שתיווצר גופייה. גוזרים רצועות משולי החולצה כלפי מרכז החולצה, באורך 5 ס"מ, ובעובי 4 ס"מ. קושרים כל זוג רצועות בקשר בוהן. התיק מוכן!



מומלץ להיעזר בסרטון ההדרכה של תנועת הצופים בקישור:

<https://www.youtube.com/watch?v=7rANFm3ijtA>





מאגר חידות





✕ פיל בתזמורת - פילהרמונית

● פיל שהוא פרצוף מהצד - פרופיל

△ פיל שהוא תבלין - פלפל

✕ עיר של פילים - פילדלפיה

● ארץ של פילים - פיליפינים

● פיל קרציה - טפיל

△ פיל נדיב - פילנטרופ

✕ פיל במחלת הנפילה - אפיפסיה

● פיל שעולה לארץ באניה - מעפיל

● פיל ירק - פלפל

△ פיל שדתיים מניחים בבוקר - תפילין

● פיל שהוא סוג של קפה - פילטר

✕ פיל במכשיר גילוח חשמלי - פיליפס

● פיל ענק - נפיל

△ פיל שהוא במאי קולנוע - סטיבן שפילברג

● פיל שגורם לעלה להיות ירוק - כלורופיל

● פיל שמגדיל את הכמות פי כמה - מכפיל

✕ פיל שעושה עננים בבוקר - ערפילים

● פיל סטייק - פילה

● פיל שהוא מאמן כדורסל - פיל גקסון

△ פילש הוא חתול כתום - גארפילד

● פיל שהוא דג פולני - גפילטפיש

● פילה שמורידה שיערות - אפילציה

✕ פילה שהיא חברה של פיל נשוי - פילגש

△ פיל מבייש ומעליב - משפיל

● פיל הוגה דעות - פילוסוף

✕ פיל בנעלי ספורט - פיהל

△ פיל במצלמה - פילם

● פיל שהוא סוג של בצק - פילו

✕ פיל שהוא בצק מוכן / חברת אפייה - פילסברי

● פיל שעושה צניחה מהירה - נפילה

● פיל שהוא מקום מפורסם בחולון - פילבוקס

△ פיל שהוא גברת קטנה - פילפלת

✕ פיל שדומה לאנשים מפורסמים אחרים - כפיל

● פיל עם עור נפלא לפנים - פילינג

צירופים מאזני

- דחיית יושבן - קבלת פנים
- נשר מלחמה - יונת שלום
- אם רחוב - אב בית
- אבקת בשר - גוש חלבקוצר לילות - אריכות ימים
- יום גירושין - ליל כלולות
- השעבוד הקטן - החופש הגדול
- המזרח המסודר - המערב הפרוע
- לטיפת הירח - מכת שמש
- סגר במים - פתיח באש
- כבויה תחתיו - דלוקה עליו
- עמק מתים - רמת חיים
- מכשול אחרון - עזרה ראשונה
- ראשון ראשון מאוס - אחרון אחרון חביב
- צום עבדים - ארוחת מלכים
- הלך בשאלה - חזר בתשובה

- חול מלחמה - שבת שלום
- עמק התלמיד - גבעת המורה
- שכחת לאה - זיכרון יעקב
- האוהל השחור - הבית הלבן
- לכלוך זנב - ניקוי ראש
- אשת גוף - איש רוח
- איטיות החושך - מהירות האור
- עייני מרדכי - אזני המן
- ראשית הלילות - אחרית הימים
- כבוד ותהילה - בושה וחרפה
- הקיא אותה - אכל אותה
- אם רעים - בן טובים
- הריב הישן - הברית החדשה
- חולשת אישה - כח גברא
- חי מהתעניינות - מת משיעמום
- מוסתר זנב - גלוי ראש
- אמת חלקה - שקר גס
- קיר ייאוש - פתח תקווה
- בנות רעם - בני ברק

חל

- ברזל אדום - חלודה
- כלי נגינה - חליל
- לובשים אחרי מקלחת - חלוק
- מוציאים חלב מהפרה - חליבה
- טסים איתה לירח - חללית
- ממיר דולרים בשקלים - חלפן כספים
- שלב בחייו של פרפר - זחל
- עבר לידינו במהירות - חלף
- חיזיון שבא לנו בלילה - חלום
- דמות במערכונים של הגשש - חלפון
- ממתק טורקי - חלקום
- העברת סחורה מיד ליד - סחר חליפין

חידודי חל

- פתח בקיר - חלון
- עץ במדורה - גחל
- מים זורמים - נחל
- מגיע מהפרה - חלב
- טלסקופ מסתכל ל- - חלל
- הורדת נעל - חליצה
- תה צמחים - חליטה
- ריק מבפנים - חלול
- ראשוני המתיישבים - חלוצים
- לא מחוספס - חלק
- ממתק סומסום - חלבה

חידודי גל

- בודד - גלמוד
- מציגים בה ציורים - גלריה
- מגורש למדינה זרה, נמצא ב - גלות
- שמנמנות - עגלגלה
- עושים לילדים במירון - גלח
- מצבת זיכרון - גלעד
- צייר מפורסם ושמו מארק - שאגל
- פרח סגול וגם שם - סיגלית
- האמיל ברעיון - דגל ברעיון
- חשוף - גלוי
- סקטים - גלגליות

- נשבר על החוף - גל
- עליו נוסעת המכונית - גלגל
- יש לנו גולם ב - מעגל
- לקציר חיטה - מגל
- גולשים עליו בים - גלשן
- מכינים עליו שישליק ביום העצמאות - מנגל
- תחנת רדיו - גלגלץ
- התוך הפרי - גלעין
- הרבה מערכות כוכבים - גלקסיה
- מחוברת לסוס - עגלה
- חבל בצפון הארץ - גליל
- מידה למדידת נוזל - גלון

גל

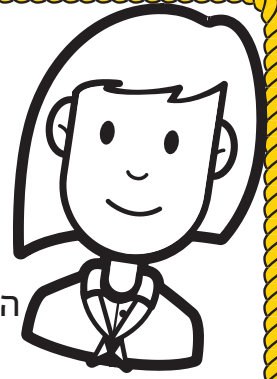
פר

- פרח אדום - פרג
- נעים ללסף - פרווה
- בירת צרפת - פריז
- משכורת - פרנסה
- כלי כתיבה - עיפרון
- עבודה קשה - פרך
- לכיסוי ארון הקודש - פרוכת
- משטח ברחבת ריקודים/אולם כדורסל - פרקט
- שחקן כדורסל וגם עט - פרקר
- ביום הכיפורים עושים - כפרות
- שמעון אוהב מוזיקה יוונית - פרנס

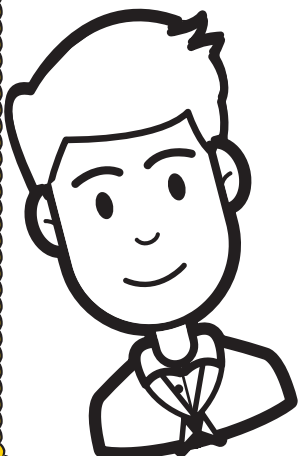
חידודי פר

- נותנת חלב - פרה
- מי בעלה - פר
- עף אל הפרח - פרפר
- לרגלי סוס - פרסה
- פנים - פרצוף
- בית הנבחרים - פרלמנט
- מלך מצרים - פרעה
- עצלן וטפיל - פרזיט
- עוקץ וקופץ - פרעוש
- רוכב על סוס - פרש
- נהר בעירק - פרת

חידות הוא והיא



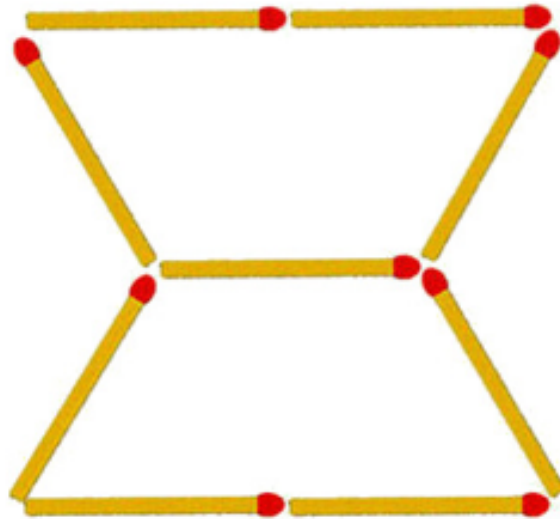
- הוא מעגן ספינות במים – היא אוכלת בזעת כפיים. (נמל – נמלה).
- את הגשם מביא – הדרו של הלבאי (רעם – רעמה).
- נגינתו נעימה – היא ימה (כינור – כנרת).
- גזם פרי הדר – בד של הוד והדר (קטיף – קטיפה).
- ראשית החודש – ארץ בה נולדים (מולד – מולדת).
- ליקוט הפרי מן הגנים – יושבים בה וגם דנים (אסיף – אסיפה).
- בו כבשים דרים – בה אנשים גרים (דיר – דירה).
- נפילה של מים זכים – נפילה של אבנים (מפל – מפולת).
- צומח בין שושנים – עפה בעננים (חוח – חוחית).
- הבוקר הפציע – תפילת הבוקר תשמיע (שחר – שחרית).
- גבוה מגבעה – יולדת בתשעה (הר – הרה).
- מעונות השנה – פרח מבשר העונה (סתיו – סתוונית).
- שוק מכירה – ההפך מעלייה (יריד – ירידה).
- מגדל צמחים – מגדלת ילדים (גנן – גננת).
- יורד בלילות ולא במים – מכסה מתפללים (טל – טלית).
- פרי האלון בנופינו – מפרישה הפרשות הגופינו. (בלוט – בלוטה).
- אילן ומחטים עליו – פטריה הגדלה מתחתיו (אורן – אורנית).
- ממנו הלחם לאכול – פרח כחול (דגן דגנית).
- הדבורה עושה ממנו חלות – אותה יש לספינת המדבר (דבש – דבשת).
- בריא לאכילה – צורתה של השמלה (גזר – גזרה).
- במשרד מחלקה – עולה כאבוקה (מדור – מדורה).
- עץ – סוג של צפרדע (אילן – אילנית).
- חומר הבריאה – ממנה התוצאה (אדמה – אדם).
- אורה המולך – דרכה הולך (שמש – שמשה).



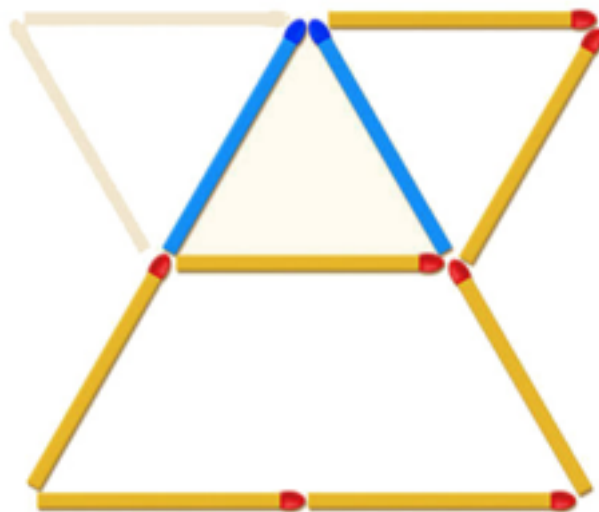
חידות גפרורים

חידה ראשונה: משולשים

הזיזו 2 גפרורים כך שיהיה לכם 3 משולשים

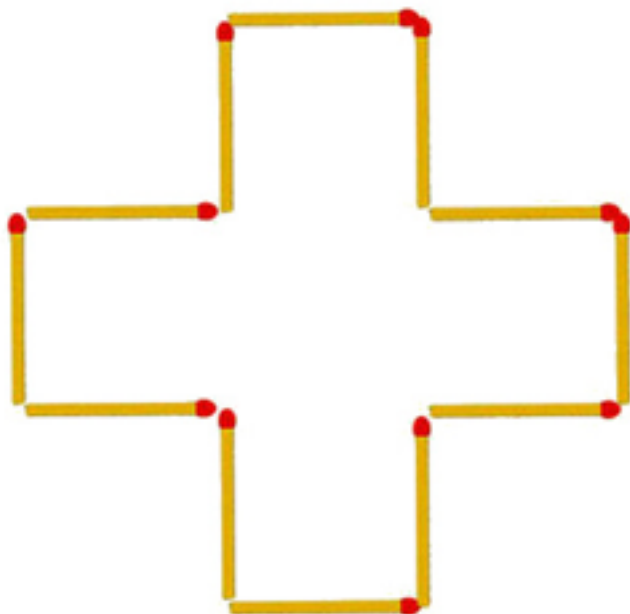


אם לא מצליחים ניתן לתת רמז לפני שמגלים את התשובה:
2 מהמשולשים הם אחד בתוך השני

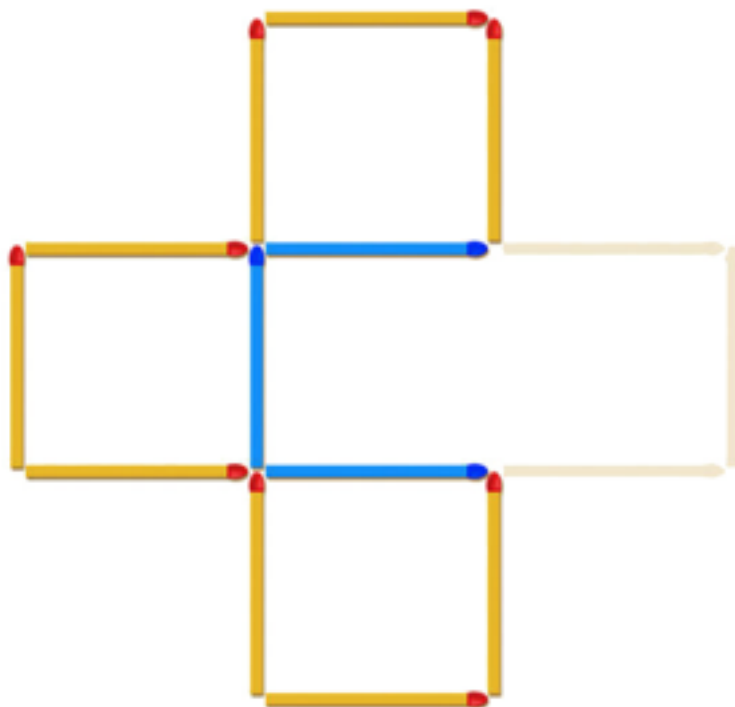


חידה שנייה: מרובעים

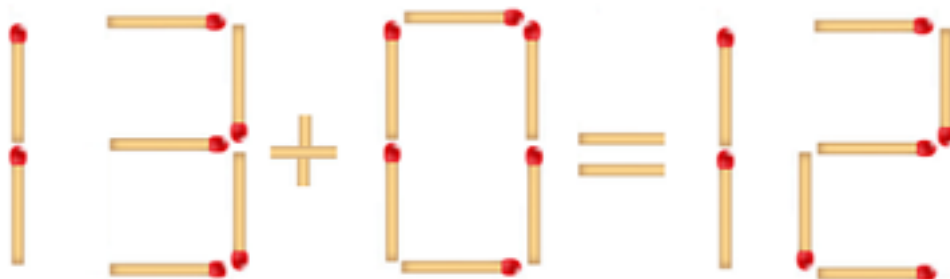
הזיזו 3 גפרורים כדי ליצור 3 ריבועים



אם לא מצליחים ניתן לתת רמז לפני שמגלים את התשובה:
הזיזו מצד ימין לאמצע



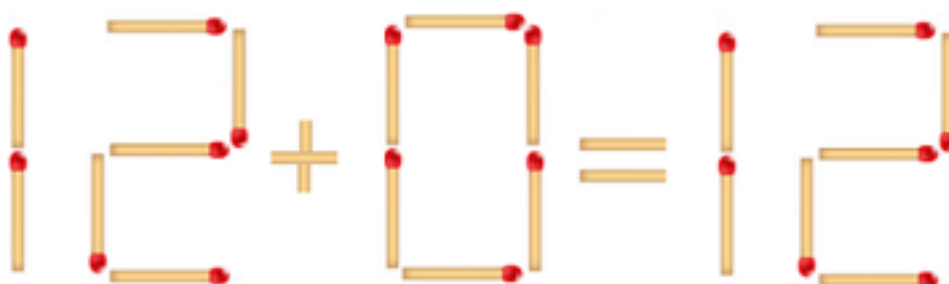
הזיזו גפרור אחד כדי שהתרגיל יהיה נכון


$$13 + 0 = 12$$

אם לא מצליחים ניתן לתת רמז לפני שמגלים את התשובה:

הזיזו מה - 12 או מה - 13.




$$12 + 0 = 12$$

באתר: <http://www.yo-yoo.co.il>

תוכלו למצוא רעיונות לעוד הרבה חידות: גפרורים ובכלל..





זמן יצירה משפחתי

מדריכים להכנת אוריגמי:

רמת קושי קלה

<https://www.youtube.com/watch?v=fognqSNULfQ>: ארנב חמוד מאוריגמי בקלי קלות:

<https://www.youtube.com/watch?v=5mhyY4wUdEw>: איך לקפל סירת אוריגמי:

<https://www.youtube.com/watch?v=ELcGboBssug>: איך להכין מטוס פשוט מנייר אוריגמי:

<https://www.youtube.com/watch?v=d1Tb91NJDPA>: איך להכין חד קרן:

<https://www.youtube.com/watch?v=glprCZujOeY>: איך להכין פרפר אוריגמי:

רמת קושי בינונית

<https://www.youtube.com/watch?v=pvTcyij5coU>: איך לקפל גירפה אוריגמי:

<https://www.youtube.com/watch?v=iBwDhtkXJoc>: איך לקפל ליצן אוריגמי:

<https://www.youtube.com/watch?v=UDUe5T3UToQ>: איך לקפל פלמינגו אוריגמי (מאתגר!):

מדריכים מצולמים:



<https://www.youtube.com/watch?v=wF5PF5QBDvg>: הכנת מטוס מנייר ושיפוד

<https://www.youtube.com/watch?v=IALt6t6cZPU&feature=youtu.be>: הכנת קאזו ביתי

<https://www.youtube.com/watch?v=MPgDYiiWAtA>: הכנת ארנק מקרטון חלב

<https://www.youtube.com/watch?v=oyGMLwzzhdo>: הכנת לוכד חלומות

<https://www.youtube.com/watch?v=xTnznIz-WnA>: הכנת חבל משקיות ניילון

<https://www.youtube.com/watch?v=n7sNZJD9BSA&t=2s>: הכנת כוס מקיפולי נייר

<https://www.youtube.com/watch?v=Tw-4cYoHISc>: הכנת חליל פאן מקשיות

<https://www.youtube.com/watch?v=7rANFm3ijlA>: הכנת תיק מחולצה

DIY - עשה/י זאת בעצמך - מר גמיש

על מנת להכין את המר גמיש נזדקק לחומרים הבאים:

- ✓ בלון
- ✓ קמח
- ✓ משפך
- ✓ עפרון



נתחיל בהלבשת הבלון
על המשפך ומזיגת קמח לתוך המשפך



לאחר מכן באמצעות עפרון נדחוס את הקמח לתוך
הבלון עד שהבלון מלא לחלוטין



עכשיו כל מה שנותר זה לקשור את פתח הבלון ולקשט
ניתן לצייר, להוסיף שיער מצמר גפן או צמר, עיניים ועוד

פעילות גופנית בבית – איך מעבירים את הימים בבית?

• 2 אימונים כל יום. כל אימון לפחות 15 דקות:

• כפיפות בטן 2×20

• שכיבות סמיכה 2×10

• בטן סטטית 1:30 דק' $2 \times$

• מתח 2×5

• לצאת כל יום לסיבוב ריצה של 15 דקות

סרטוני הדרכה קצרים לאימון:

<https://youtu.be/ECxYJcnvyMw>

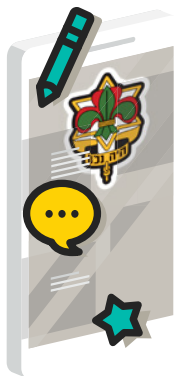
תרגילי תנועה ביווץ ושחרור: https://www.youtube.com/watch?v=4h_valjQSEo

התעמלות בוקר לילדים:

<https://www.youtube.com/watch?v=5YCIQsGchgc&list=PL2BcafDh3bp8knN4jllhnl1MjtvSdedp2>

הסבר על פעילות גופנית מותאמת לילדים בסרטון של פרופסור דני נמט, מנהל מרכז
הספורט של בי"ח מאיר

רצף תרגילים לתרגול פילאטיס בבית



מקורות לימוד מתוקשבים

א. קורס לבניית אפליקציות:

מגוון קורסים שבחרתי לכם, עוד קורסים מרתקים אפשר למצוא באתר קמפוסIL:

ב. קורס בנושא וירוסים – זמן הקורונה:

[/https://campus.gov.il/course/course-v1-tau-acd_tau-beat_viruses](https://campus.gov.il/course/course-v1-tau-acd_tau-beat_viruses)

ג. פייתון – תכנות צעדים ראשונים:

[/https://campus.gov.il/course/course-v1-cs-gov_cs-selfpy101](https://campus.gov.il/course/course-v1-cs-gov_cs-selfpy101)

ד. קורס מדינת ישראל

[/https://campus.gov.il/course/course-v1-edu-edu-016](https://campus.gov.il/course/course-v1-edu-edu-016)

ה. אתגרים בדרך לירח – שעתיים

[/https://campus.gov.il/course/course-v1-isa-gov_isa_moon101](https://campus.gov.il/course/course-v1-isa-gov_isa_moon101)

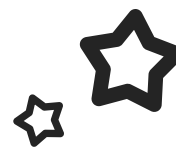
ו. כימיה בקטנה – שעתיים

[/https://campus.gov.il/course/course-v1-tau-acd_tau_chemistry101x](https://campus.gov.il/course/course-v1-tau-acd_tau_chemistry101x)

קורסים בנושאי חלל, מדע ועוד

מכון דוידסון: פודקאסטים, מרתון סרטוני יוטיוב מטורפים,
חידוני טריוויה, ניסויים בבית

פודקאסטים מומלצים:



שוות להכיר – על נשים מובילות שעשו משהו יוצא דופן. ממש שווה!

היסטוריה לילדים – של כאן – סיפורן של דמויות מרתקות בהיסטוריה האנושית ובהיסטוריה היהודית-ישראלית.

המובן מאליו – של דורון פישלר – של כאן, חוקרים כל מיני דברים ברורים ושואלים למה בעצם הם כאלו

דברים שלמדתי היום – סרטוני יוטיוב מגניבים וממש קצרים

סיורים וירטואלים באחד מ 12 מוזיאונים ברחבי העולם. ראו קישור

קישורים נוספים

איך מעבירים את הזמן עם הילדים בבית? – עיתון 'את'

סרטון עם רעיונות לפעילויות משפחתיות בבית

קורונה, השבתה, הילדים בחופש ארוך: רעיונות לפעילויות בבית

מאגר אפליקציות לילדי הגן

מאמרי מדענים לילדים



לדבר עם הילדים 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 לפי מידת ההתעניינות שהילד מגלה, והתאימו את המידע אותו אתם מספקים ליכולותיו השכליות והרגשיות. ניתן להשתמש **בסיפור חברתי** שמסביר באופן פשוט את המצב.

• נסו לענות על השאלות הישירות של הילד בתשובות ישירות ופשוטות. אף אם שאלות אלו הן קשות או שהן מפחידות גם אתכם. אל תבטלו שאלות או נושאים בטענה ש"על זה לא מדברים". ילד שזוכה לתשובות פשוטות ולמידע ממבוגר יחוה תחושת ביטחון

• באופן כללי, יש לתת לילדים מידע פשוט, מארגן ומרגיע ולהימנע 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 – תווכו לילד כיצד להתנהג (נשארים בבית בבידוד כדי שנהיה בטוחים) ואת ההתנהגות ההורה (אני לא מרשה לצאת מהחדר המבודד כי אני רוצה שנהיה בטוחים) בעת חירום ובידוד. ידע זה יספק לו תחושה של הבנה ושליטה במצב.

• מומלץ לתכנן מראש ככל הניתן – עם מי הילד שווה בבידוד, באיזה אופן ניתן לצאת להתאוורר מחוץ לחדר הבידוד (בהתאם להנחיות משרד הבריאות).

• נסו לארגן את המרחב המבודד באופן מותאם על מנת להשרות תחושת ביטחון ולמען מאפייני הילד (האם החדר גדול מספיק, אינו מציף מבחינת גירויים חיצוניים, יש בו מספיק אמצעים לתעסוקה ופעילות וכו').

• הטילו עליו משימות לא קשות עליהן הוא יהיה אחראי בזמני הבידוד. לדוגמא: עזרה בנקיון הבית.

• למידה משגרת היום יום – הרוטינות היומיומיות יכולות להוות כר נרחב ללמידה, תרגול והרחבת הרפרטואר של הילד. בכל פעילות שתבחרו לעשות ניתן וחשוב לערב את הילד בבחירה, תכנון וביצוע הפעילות (לדוגמא תכנון והכנת ארוחת ערב – מה אוכלים, מה מכינים, עזרה בחיתוך, ערבוב, בישול ואפייה וכו)

• מומלץ לסייע לילד לשמור על קשר עם דמויות משמעותיות לו דרך שימוש באמצעי תקשורת (טלפון, שיחות וידאו), שיחה עם המדריך בצופים, חברים לקבוצה, מורה בבית הספר.

• 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.

יש לזכור שעבור חלק מהילדים השהות במרחב סגור הינה הגירוי שמעורר חרדה ולא דווקא הבידוד מהחברה.

היו כנים ומודעים לעצמכם – אל תתביישו לומר כי אינכם יודעים דבר מה-במצבים לא שגרתיים גם המבוגרים עשויים לחוות את המצב כמאיים ולעתים אף להגיב באופן נסער, באי שקט או בהלה אל מול המצב. השהות האינטנסיבית עם ילדים עם קשיים יכולה להציף ולהיות קשה ביותר עבור ההורה, הן מבחינה רגשית והן ברמה הפרקטית של התמודדות עם קשיי הילד 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 בן משפחה משמעותי 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, שתפו חוויות, עם קרובים
או חברים שמהווים עוגן לביטחון והרגעה 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. עם זאת ילדים אשר לא לא חווים הרגעה במגע –
כדאי לחשוב מהם אמצעי ההרגעה הרלוונטיים להם ולדאוג לספק אותם.

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)

מידע על מחלת הקורונה

כלים להפחתה מיידית של תחושות לחץ ומתח

האופן שבו אנחנו ניגשים למצב מלחץ, ישפיע במידה רבה על האופן בו נתמודד אתו. כלומר, אם אנחנו לחוצים/ות, וניצבת לפנינו עוד סיטואציה מלחיצה, האופן בו ניגש לסיטואציה, ברמת לחץ גבוהה או נמוכה, ישפיע על הדרך בה נתמודד עם הסיטואציה.

בימים אלו חלקנו יכולים/ות לחוות תחושת מתח שמתווספת לתחושת מתח מאירועי יומיום בבית או במקום העבודה. איגדנו מספר כלים שיכולים לסייע באופן מיידי על תחושת לחץ ומתח, אותם ניתן לתרגל באופן פרטני או כפעילות משפחתית.

נשימה נכונה

מטרתה של הנשימה הנכונה היא להחזיר את קצב הנשימה הטבעי, שעולה או לחלופין יורד בעקבות מצבים של לחץ או מתח. החזרת הנשימה לקצב הטבעי שלה מרגיעה את מערכת העצבים ויוצרת רוגע בגוף.

מה עושים?

מה שנרצה לעשות זה לקיים נשימה איטית לכיוון הבטן כאשר האוויר נכנס מהאף ויוצא מהפה.

- שבו בתנוחה נוחה, בישיבה זקופה (אך לא נוקשה) ובעיניים עצומות. הרפו את זרועותיכם והניחו אותן על הירכיים (ניתן לקיים את התרגול גם בשכיבה).

- שימו יד אחת על הבטן מתחת לצלעות, ויד אחת על החזה.

- שאפו אוויר באיטיות דרך האף בעודכם סופרים עד 4, הרגישו את הבטן דוחפת את היד החוצה. החזה נשאר ללא תזוזה.

- החזיקו את האוויר בפנים וספרו עד 7.

- נשפו את האוויר החוצה דרך הפה, בשפתיים קפוצות קלות כמו בשריקה, כשאתם סופרים עד 8. השתמשו ביד כדי "לדחוס" את כל האוויר החוצה.

- חזרו על התרגיל 4 פעמים.

במידה ונקיים תרגול משפחתי עם ילדים ניתן להפוך את ההוראות למשחקיות: "כולם שוכבים, עוצמים עיניים. עכשיו ניקח נשימה דרך האף וננסה לנפח את הבטן כמה שאפשר. 1,2,3,4. עכשיו מחזיקים את האוויר חזק חזק שלא יצא... ומשחררים דרך הפה... פוּוּוּוּ."

דמיון מודרך

דמיון מודרך הוא כלי המבוסס על שימוש בכל החושים ויעילותו עולה ככל שמתרגלים אותו יותר ויותר. לילדים דמיון מפותח ולכן זהו כלי יעיל ביותר לשימוש עם ילדים.

מה עושים?

- נשב בישיבה נוחה או לחלופין בשכיבה ונבצע 3 סטים של נשימה נכונה (כמו שמפורט למעלה).
- כשנרגיש שרמת הלחץ ירדה מעט, נדמיין את עצמנו בסביבה השלווה ביותר שאנחנו יכולים. היא יכולה להיות מקום דמיוני או זיכרון של מקום או זמן שיש לו משמעות מיוחדת.
- חשוב לזכור כי היעילות של הדמיון המודרך קשורה לשימוש בכל החושים, לכן על הדמיון שלנו להכיל כמה שיותר פרטים שקשורים בכל החושים. בדמיון נשים לב לסביבה, לריחות שעולים סביב, לרחשים ולקולות ולתחושה של האדמה עליה אנחנו הולכים, לדוגמא.
- בתרגול עם ילדים ניתן רצוי לכוון לתת סיפור מסגרת, לדוגמא:
 1. אתם בחוף ים שטוף שמש, צופים בים בצבע טורקיז, מקשיבים לגלים, מריחים את הים המלוח, חופרים את בהונותיכם בחול. איש הארטיקים בדיו מגיע ואתן שומעות אותו: "שוקו בננה, לימון, ארטיק, קרטיב". את בוחרת את הארטיק שאת הכי אוהבת...
 2. אנחנו כל המשפחה בפיקניק בטבע, יושבים על שמיכה נעימה על דשא ירוק. לידנו יש נחל קטן ואם אנחנו ממש בשקט אנחנו יכולים לשמוע את הזרימה שלו ואיך שהמים פוגעים באבנים הגדולות.זה בסדר אם התחושה הראשונה תהיה של מבוכה ואולי אפילו צחוק. ככל שנתרגל את השיטה הזו יותר הדבר יהפוך להיות יורת טבעי ונוח. ניתן גם להחליט שעושים דמיון מודרך בזמן מוגדר בכל יום ובמידה ויש ילד.ה שמרגישה בנוח היא יכולה להדריך את כל המשפחה בשלב מתקדם יותר.

הרפיית שרירים

תחושות של מתח ולחץ גורמות לשרירים שלנו להתכווץ. כיווץ של שרירים שולח אותות למוח שגורמות לתגובות רגשיות שמגבירות את המתח - ואז אנחנו ב'מעגל קסמים'. מטרת שיטה זו היא לשבור את המעגל, לשחרר את המתח מהשרירים וכך לסייע בהגעה לתחושת הקלה ורגישה.

גם את התרגול הזה ניתן לקיים כפעילות משפחתית.

מה עושים?

- שבו בתנוחה נוחה, בישיבה זקופה (אך לא נוקשה) ובעיניים עצומות. הרפו את זרועותיכם והניחו אותן על הירכיים (ניתן לקיים גם בשכיבה כאשר הידיים לצד הגוף).
- הרימו את הזרועות לפנים וקבצו את האגרופים, עד שתחושו מתח (אך לא כאב). הישארו

בתנוחה הזו למשל 7 שניות. לאחר מכן הפילו את הידיים על הירכיים ואפשרו להן לנוח ולהתרפות, למשך 20-30 שניות.

• עתה הרימו שוב את הידיים לפנים והפעם, הפנו את האצבעות קדימה, כאילו אתם מנסים לדחוף קיר הניצב לפניכם. הדבר ייצור מתח בפרקי כפות הידיים ובשרירי הזרוע התחתונה. הישארו התנוחה זו למשך 7 שניות ולאחר מכן, שחררו את המתח והרפו את השרירים. הישארו במצב הרפוי במשך 20-30 שניות.

• געו בכתפיים בקצות האצבעות והצמידו את המרפקים שלכם לגופכם. הישארו התנוחה זו למשך 7 שניות ולאחר מכן, שחררו את המתח והרפו את השרירים. הישארו במצב הרפוי במשך 20-30 שניות.

• כעת עברו לשרירי הפנים והראש. עצמו את העיניים בחוזקה. הדבר ייצור מתח בשרירי הקרקפת, המצח וסביב ארובות העיניים. הישארו התנוחה זו למשך 7 שניות ולאחר מכן, שחררו את המתח והרפו את השרירים. הישארו במצב הרפוי במשך 20-30 שניות.

• כופפו את ראשכם לעבר החזה ונסו בו בזמן למשוך את העורף קדימה, כך שייווצר מתח בשרירי העורף שלכם. הישארו בתנוחה זו ולאחר מכן הרפו.

• נשמו נשימה עמוקה והרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים. הדבר ייצור מתח בכתפיים ובשרירי הגב העליונים. הישארו בתנוחה זו ולאחר מכן הרפו.

• נשמו נשימה עמוקה נוספת, והפעם משכו את השכמות לאחור, כאילו אתם מנסים להפגיש בניהן. הישארו בתנוחה זו ולאחר מכן הרפו.

• כעת, הכניסו את הבטן וצרו מתח בשרירי הבטן. הישארו בתנוחה זו ולאחר מכן הרפו.

• כווצו את הישבן ולאחר מכן הרפו.

• הרימו את העקבים כ-15 סנטימטרים מעל הרצפה, בזמן שאתם מותחים את הבהונות הרחק מכם. חושו את המתח בשרירי הירך, ולאחר מכן הרפו.

• הרימו את העקבים ומתחו שוב את הרגליים. הפעם מתחו את הבהונות אליכם והרגישו את המתח בשרירי השוקיים.

• הדקו את הברכיים זו לזו ולאחר מכן – הרפו.

• בשלב זה, שבו בשקט במשך כדקה ולאחר מכן הרפו.

ניתן לסיים את התרגול בדמיון מודרך קצר.

טלפונים שימושיים:

מוקד מד"א 101

איך יוצרים קשר? מחייגים 101. **מתי הוא פועל?** 24/7.
• על-פי הנחיות משרד הבריאות נדרשתם להיות בבידוד ביתי.

מוקד קול הבריאות

איך יוצרים קשר? מחייגים 5400*. **מתי הוא פועל?** 8:00-23:00.
אילו שירותים אפשר לקבל במוקד?

- מענה לשאלות בנוגע לנגיף הקורונה (ניתן לקרוא גם במתחם הקורונה במשרד הבריאות).
- דיווח על כניסה לבידוד בית.
- אתם גם יכולים לדווח על כניסה לבידוד בית ישר מהמחשב או מהסמארטפון שלכם:
- דיווח עצמי און-ליין על בידוד בית
- דיווח און-ליין על בידוד בית בעקבות מגע עם חולה מאומת

עמותת ער"ן - מוקד תמיכה נפשית

עמותת ער"ן מפעילה קו סיוע לחרדות בעקבות התפרצות נגיף הקורונה.
איך יוצרים קשר? מחייגים 1201

תמיכה טלפונית להורים

השירות הפסיכולוגי-חינוכי הקים מערך תמיכה טלפוני להורים ולצוותי החינוך.
איך יוצרים קשר? מחייגים 106.
מהן שעות הפעילות? ימי חול בשעות 8:00-22:00. בשבת: החל מ-12:00.

סה"ר - סיוע הקשבה ברשת



סה"ר
סיוע חקלאי ברשת
אנו מרחיבים את שעות הפעילות

קו צ'אט בעת מצוקה

7 ימים בשבוע
10:00-13:00 (חול שבוע)
21:00-00:00 (חול שבוע)

עמותת סה"ר מעניקה סיוע לאנשים במצוקה נפשית

מענה למצוקות וחרדות על רקע
משבר הקורונה

אל תשארו עם זה לבד! בואו לדבר איתנו...

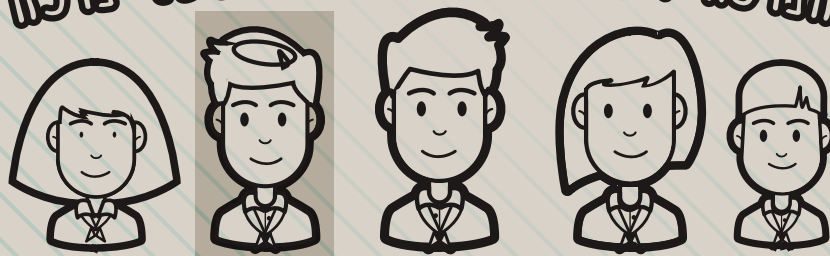
sahar.org.il

בית איזי שפירא - "קו חם"

מענה לאנשים עם מוגבלות ובני משפחותיהם המתמודדים עם קשיים רגשיים, חרדות ודחק
איך יוצרים קשר? 073-2417730 | פועל 7 ימים בשבוע, 9:00-00:00



הצופה רע לכל אדם ואח לכל צופה



ערכה צופית להורים

תנועת הצופים העבריים בישראל ע"ר