



# הדרכת הורים בשעת חירום

**דורית כהן - גלר מנהלת מקצועית הגיל הרך מגדל אור**

**שרית לוי - גננת חינוך, עמותת אלי"ע**

**גלית מרין - רכזת זכויות ופרויקטים, אופק לילדינו**

## מודל מתנה, עמותת אנוש

### היגד חיובי

לומר לעצמי שאני מוגן  
ובטוח. ניתן לומר זאת  
יחד עם אפקט הפרפר -  
בקצב הלב

### נשימות

3-4 נשימות  
בכדי להרגיע את  
כל המערכות:  
נמלא את הבטן  
נעצור 2 שניות  
נשחרר באופן  
איטי מהפה.  
או לשים יד על  
הלב להכניס  
אוויר ואז להוציא

### תנועה

לחץ ומתח  
מצטברים לנו  
בשרירים ולכן  
ניתן לבצע  
תנועות שחרור  
עם הידיים או  
לבקש מהילדים  
לקפוץ או לרוץ

### מגע

חיבוק, מגע ארוך  
של 45 שניות  
בערך.

# כיצד נייצר לילדים תחושת ביטחון?

## 1. חיזוק העצמאות ותחושת המסוגלות:

- ביצוע הפעולות לבד או כמעט לבד
- פירוק התהליך/המשימה לחלקים ועידוד הילדים לבצע את החלקים שהם מסוגלים לבצע לבד.

## 2. חווית הצלחה - תעודד מוטיבציה סקרנות אמון ובטחון (בסביבה שבה אני פועל כדי לעודד התנסות בפעולות נוספות)

## 3. רכישת מושגים - אזעקה, צבע אדום, ממ"ד, מקלט, חדר מוגן, טילים ועוד

## 4. שמירה על הרגלים יומיומיים קבועים ומוכרים במשך היום וסדר יום מובנה ככל האפשר, כגון:

הרגלי משחק, אכילה, רחצה.

# התאמת הסביבה

התאמת הסביבה  
ויצירת הזדמנויות  
מאפשרת בטחון  
ואפשרות לתפקוד  
עצמאי



# התאמת הסביבה

- **היכרות עם הדרך לממ"ד** באמצעות סימנים ורמזים ויזואליים. פינוי הדרך ממכשולים לצורך הליכה בטוחה, לסמן דגשים בדרך, לתת נקודות ציון מוכרות בדרך אל הממ"ד.
- **הפחתת עומס ויזואלי**
- לייצר **פינה אישית** עבור הילד במרחב המוגן
- להקפיד על **שימוש בקונטרסט** בין המשטח לבין המשחקים.
- להכין מראש **תיק ובו חפצים אישיים עבור הילד**, כגון: חפץ מרגיע, משחקים, דפים, צבעים, ספר דיגיטלי, מוסיקה וכד'

# טיפים לדרך...

**לבצע הטרמות מילוליות לפני פעילויות ובמעברים שבין פעילויות:**

1. להכין את הילדים מראש לצליל של האזעקה, לסדר הפעולות הנדרשות בזמן האזעקה: נכנסים לממ"ד, נותנים יד לאמא, לוקחים את הכלב איתנו, יוצאים לחדר המדרגות, מעירים משינה, מתיישבים זה לצד זה, יוצאים מהממ"ד/ מקלט.
2. להכיר לילד את החדר המוגן/חדר המדרגות/המקלט ותכולתו, כך שהילד יוכל להתמצא ולהתנייד באופן עצמאי.

## טיפים לדרך...

3. ליווי במלל תואם - שימוש בשפה ברורה, מובנת ומותאמת לילד, כדי לתווך לו את המתרחש.

4. להיות קשובים לצרכיהם ובאותה העת לדעת להתאים את נוכחותינו.

5. לגלות סבלנות, הכלה וגוננות (לדעת מתי לשחרר ומתי להיות שם).

# משחקים בבית

הבית מלא בפעילויות מעניינות וחפצים מרתקים שיכולים להוות כלי משחק ופעילות על מנת לקדם עצמאות ולפתח יכולות מוטוריות וקוגניטיביות.

- יצירת משחקים מחומרים ממוחזרים
- שיתוף ויצירת חוויות יחד עם הילדים בפעילויות הבית (כביסה, ארוחה משפחתית, סדר וניקיון בבית...)
- נסייע לילדינו ללמוד ולהתפתח: בדרך של תמלול הפעולות, שימוש בשפה עשירה, עשייה בצוותא, ראיית הדברים מקרוב והופכם לשותפים, חשיפה מכוונת לתרחישים שונים, שיתוף בחוויות, עידוד וגירוי הסקרנות, הנגשת ידע עולם וחשיפה רבה ומותאמת.

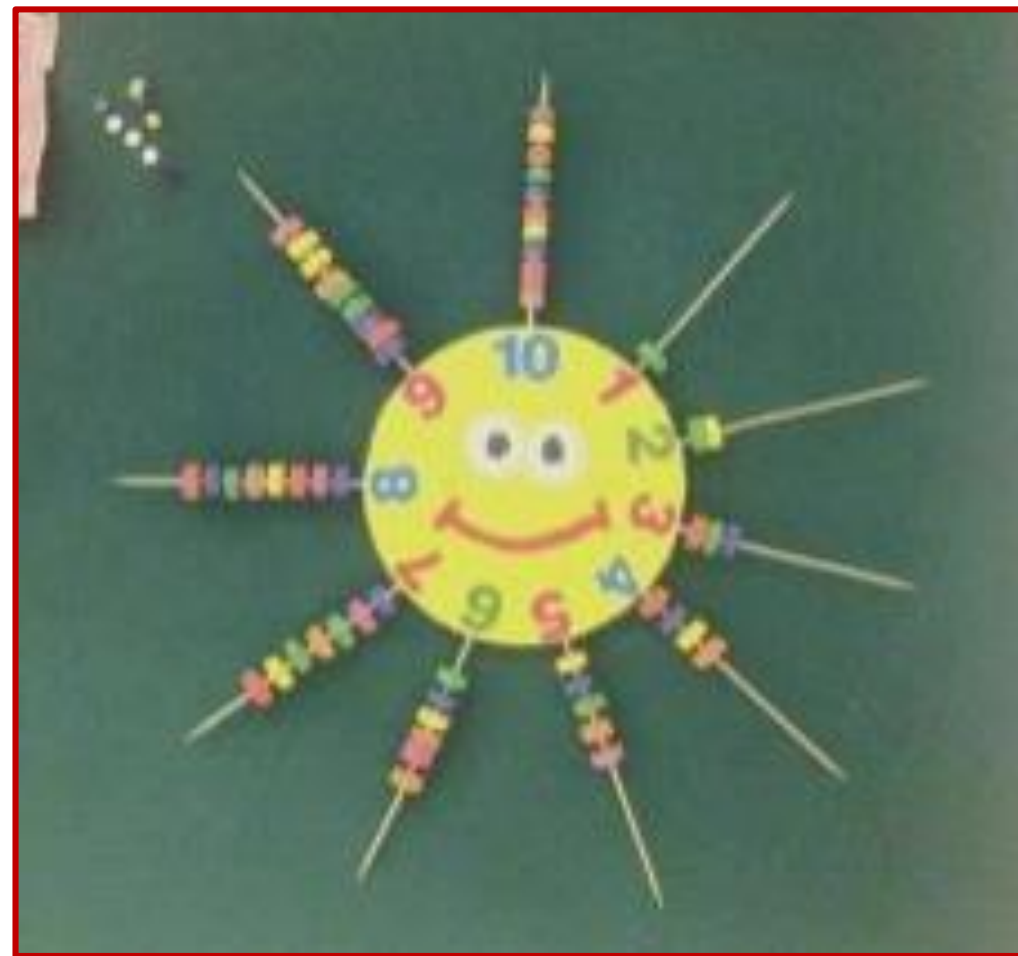




משחקים בבית D.O.Y -

# דוגמאות למשחקים שאפשר ליצור לבד

מנייה והתאמת כמות למספר בעזרת שיפודי  
עץ וחרוזים או כל תחליף אחר כגון: קשים  
חתוכים, חטיף צ'יטוס וכדומה.





נשיפת כדור עם קש במסלול



מיון פקקים צבעוניים לגילי נייר טואלט



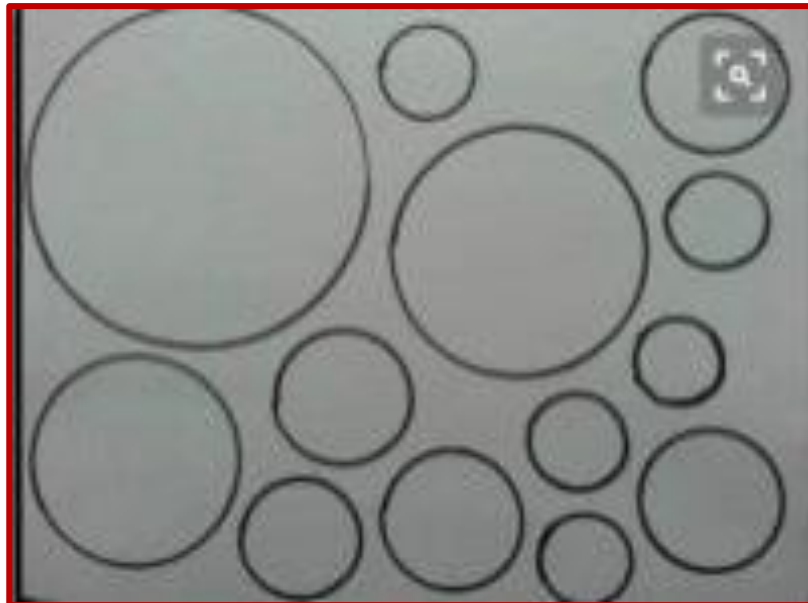
מיון פונפונים לפי צבע



טיפות של גשם - השחלות חוטים לקשים חתוכים



התאמת מכסים לפי גודל

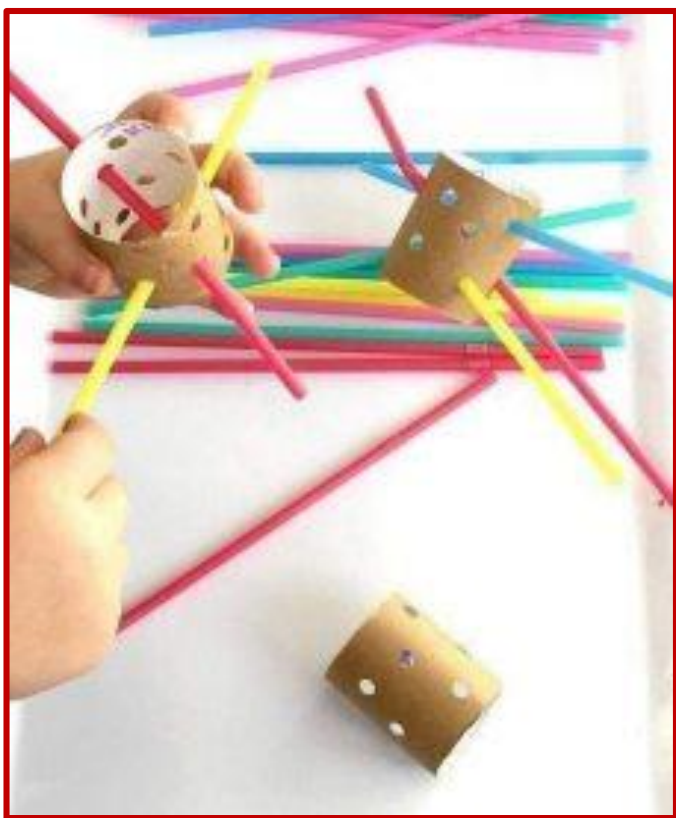


מיון והתאמת צורה



אפשר לשים על דף  
כהה. ולבחור שרוך  
בצבע בולט יותר

השחלות מפסטה



השחלת קשים לגליל  
עם חורים



השחלות קשים על  
מוט אנכי



השחלת חתיכות קשים  
למנקה מקטרות





הטבעת חתיכות קשים על קווים היוצרים  
צורה בבצק / בפלסטלינה



סימון בטוש  
שחור מסביב  
לחלק מהחורים

השחלות מנקה מקטרות למסננת חורים

# למידה פעילה - ד"ר לילי נלסון

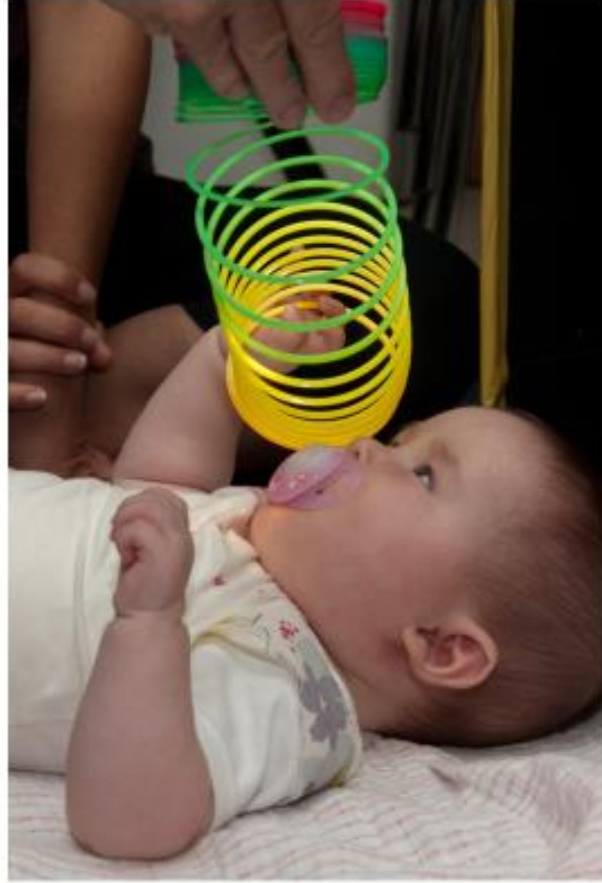
- לאפשר לילד ללמוד מתוך הפעילות שלו עצמו.
- הלמידה נעשית באמצעות תהליך של סקירה, חקירה, משוב והשוואה של חפצים מהסביבה הקרובה והמיידית.
- תהליך זה מביא למודעות גדולה יותר של הסביבה וטווח רחב יותר של מיומנויות, שבעזרתם יוכל הילד לפענח את ההתנסויות אותם הוא חווה.
- נקודת המוצא היא להניח לפעוט ללמוד את השלבים הבסיסיים, המובילים לשליטה במיומנות. אם תינתן לילד ההזדמנות ללמוד מתוך התנסות ובדיקה עצמית הוא ירכוש כישורים, שיהפכו להיות חלק מאישיותו, כך שזה יהיה טבעי מבחינתו להשתמש בהם בסיטואציות אחרות.

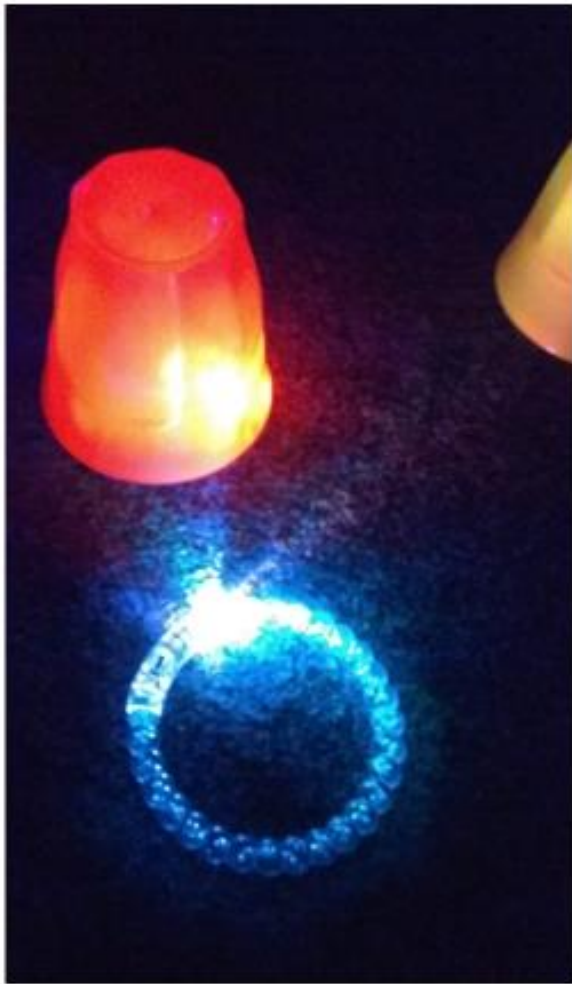
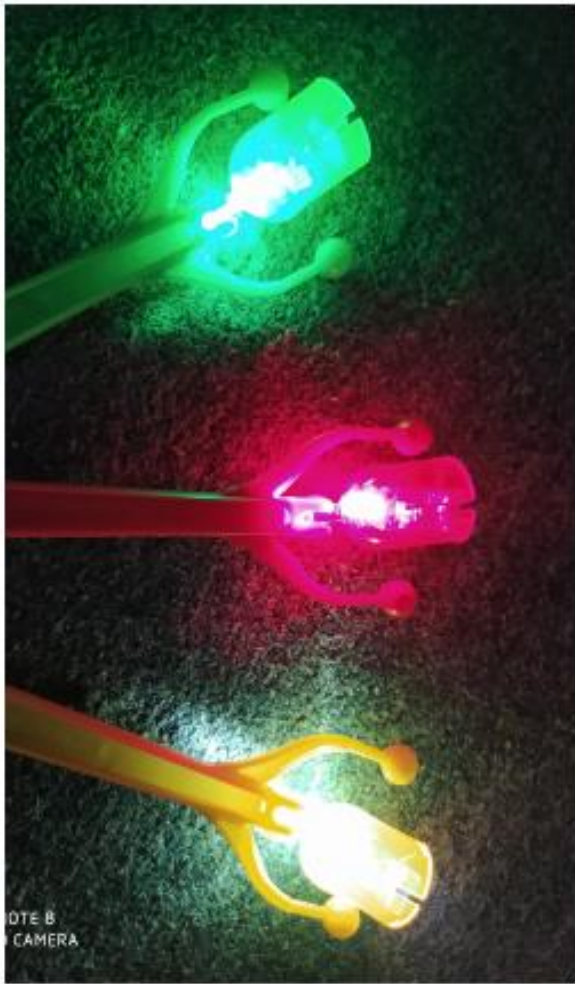
## חשוב לזכור:

- למידה פעילה מאפשרת עבודה של כל החושים יחד.
- בכל מנח אשר תשימו את הילד תמיד תוודאו שנמצא לידו משחק או חפץ, כדי שיוכל לחקור ולשחק איתו.
- כאשר מארגנים לילד סביבה מתאימה, הילד יוכל לשחק בצורה עצמאית, גם אם זה למספר דקות.













## למידע נוסף ורעיונות נוספים:

משחקים מותאמים - אלי"ע ומגדל אור

פעילויות בבית - אלי"ע

דגשים להתמודדות רגשית - אופק לילדינו