

"רְנִי וְלִיִּיקִי מְנַצְחִים אֶת הַפֶּחַד"

אוסנת מ. אלפנדרי

הוצאת סער, איורים: מירב שדה-לביא

על הספר:



הרובוט החדש של רן נעלם בבית הספר. רן חושד שחבריו לכיתה לקחו לו את הרובוט, אך פוחד להתעמת איתם ונאלץ לחזור הביתה ללא הרובוט... אבל אז מופיע בחדרו כלב ירוק, שמלמד אותו דבר או שניים על החיים.

רן מבין שכאשר הוא פוחד, הוא מרגיש קטן יותר ממה שהוא באמת. הוא לומד שדווקא אם יתקרב בצעדים קטנים, הפחד יקטן...

פעילות והדרכה בעקבות הספר

התדריך כולל הצעה לפעילות בקבוצת הילדים הצעירים ונקודות מרכזיות להדרכת הצוות באמצעות שפת אימון להתמודדות עם פחדים. הסיפור מותאם לילדים הצעירים אך "השפה" להתמודדות מתאימה לכל גיל.

מטרות:

- לעורר שיח בקבוצת הילדים על פחדים ודרכי ההתמודדות איתם.
- להקנות כלים להתמודדות עם פחדים באמצעות הדמיה ומחשבה חיובית.
- מתן כלי למדריך לתמיכה בתהליכים רגשיים מורכבים באמצעות פיתוח שפת אימון.

חומרים:

- הספר "רני ולייקי מנצחים את הפחד"
- בובת לייקי

מהלך הפעילות:

- א. קוראים את הסיפור (ניתן לסרוק את התמונות מהספר לכרטיסיות גדולות שילוו את הקריאה)
- ב. מקיימים שיחה עם הילדים בכדי לחדד את התהליכים שעבר הילד בסיפור:
מה קרה לרני? מה זה גרם לו להרגיש?
איזה מחשבות/תחושות עורר בו הפחד?
מה הבין רני בעזרתו של לייקי? (נחזור ונשתמש במילים של לייקי מתוך הספר)
כיצד הצליח רני להתגבר על הפחד?
מה לדעתכם יעשה רני בפעם הבאה שירגיש כך?
- ג. מציעים לילדים לחשוב "בלב" על משהו שהם פוחדים ממנו.
מצרפים את בובת לייקי "תיראו מי נמצא איתנו כאן" מבקשים מהילדים לחשוב מה לייקי היה אומר להם אם היו מספרים לו על הפחד שלהם? האם הם יכולים לראות בעיני רוחם כיצד הם רואים את עצמם גדלים וגדלים בעוד הדבר שהם פוחדים ממנו, הולך וקטן?
נזמין את הילדים לשתף ולשוחח באינטימיות על הפחד שלהם. "נוכל לחשוב יחד כיצד לנצח אותו".

עבור צוות ההדרכה

התמודדות עם פחד היא נחלת כולנו. ניתן להציע להתחבר באמצעות חוויה אישית.

"חשבו על פחד שהרגשתם אתם וגרם לכם להרגיש קטנים ולא יכולים... (פחד ממשימה, פחד מסמכות, מהתמודדות עם מצב מסוים... ראיון עבודה, שינוי משמעותי בחייכם, המנהל שלכם וכד') עכשיו נסו לתרגל בעיני רוחכם את הכלים שמציע הספר "ראו עצמכם כפי שאתם עכשיו. אתם ניצבים מול הפחד ומרגישים קטנים מולו הפחד הקטין אתכם. הביטו עליו ובו בזמן ראו עצמכם הולכים וגדלים. ככל שאתם גדלים הפחד שמולכם הולך וקטן. אתם גדלים כל כך והוא קטן כל כך עד שאתם מרגישים מספיק גדולים וחזקים להתמודד מולו"

ניתן לתמוך בילדים בתהליכי התמודדות עם פחדים באמצעות כמה כלים בסיסיים:

1. הקשבה בגובה העיניים. הקשבה אמפאטית ללא שיפוטיות.

"אני רואה שקשה לך" "אני מבין שאתה מאד פוחד..."

2. להקפיד על נוכחות בוטחת: להיות שם רק עבור הילד לזמן השיחה.

להשתמש בקול שליו ומעורר ביטחון.

3. להזמין את הילד למצוא יחד פיתרון.

4. להשתמש בשפה להתמודדות עם הפחד:

"הפחד גורם לדברים להיראות אחרת ממה שהם באמת"...

"כשאתה פוחד אתה קטן".

"קח נשימה עמוקה ותתמקד רק בצעד הבא"

"כדי להתקדם - צריך לעשות את הצעד הראשון"

קסם ההתמודדות: להגדיל את עצמך בעיניך ולראות את עצמך מסוגל.

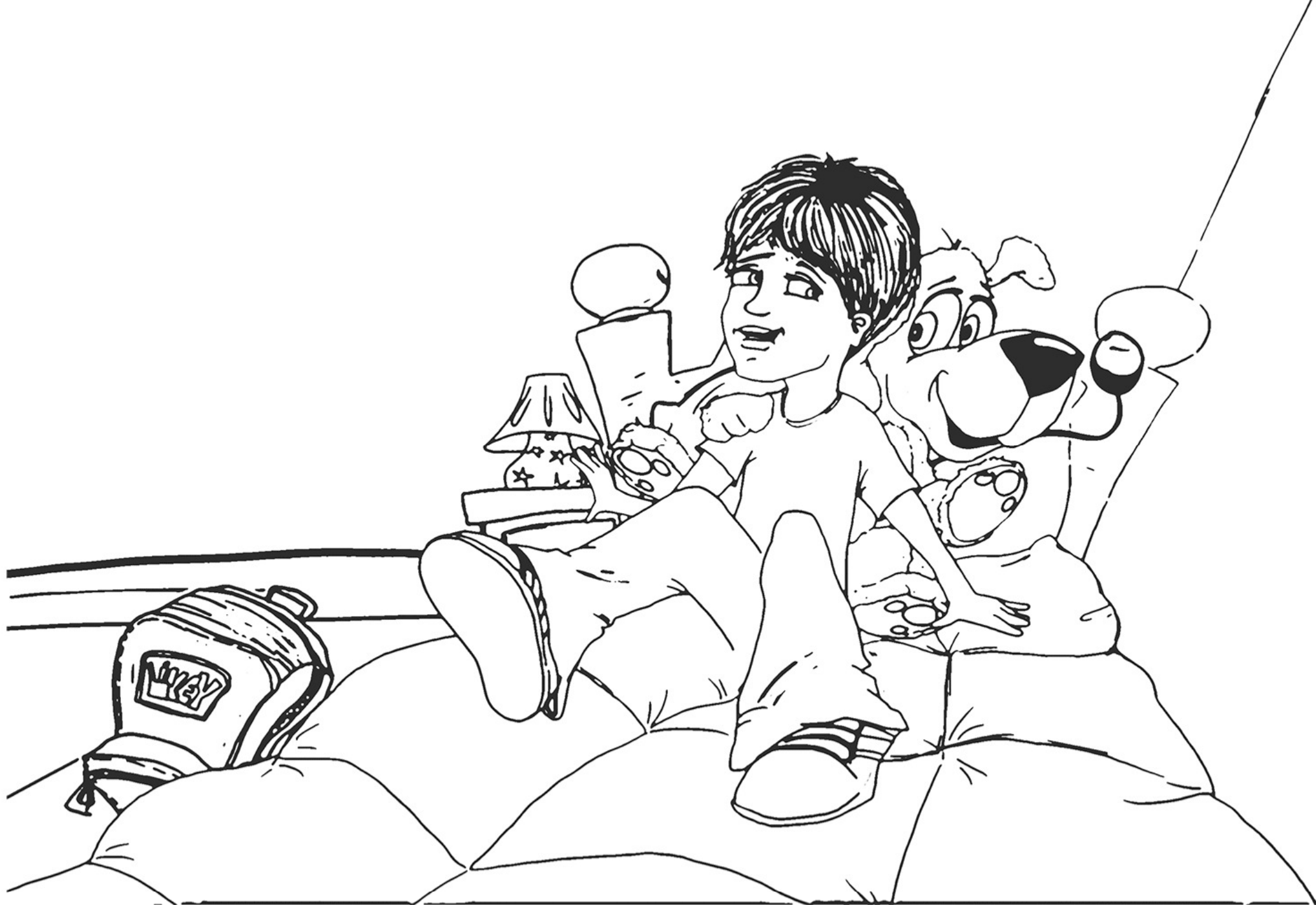
להיעזר ולהתקדם בעזרת מחשבה חיובית.





www.raniandlikey.co.il

מתוך הספר "רני ולייקי מנצחים את הפחד"
מאת אוסנת מ. אלפנדרי - איורים מירב שדה לביא - הוצאת סער



www.raniandlikey.co.il

מתוך הספר "רני ולייקי מנצחים את הפחד"
מאת אוסנת מ. אלפנדרי - איורים מירב שדה לביא - הוצאת סער

