



ילדים
בסיכוי
המועצה לילד
החוסה (ע"ר)

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



חוזרים לשגרה לא שגרתית

העלון מוקדש בהוקרה לצוותי הפנימיות, משפחות החניכים
והמשפחות המלוות שהתמודדו עם תקופת סגר מאתגרת.
הענקתם לילדים חוויות חג, מסורות לנצור בליבם ואת הנכס
החשוב ביותר לו לאדם, להרגיש שייך.

כמה מילים על ערך השייכות

הצורך להרגיש "שייך" הוא צורך קיומי בסיסי של האדם. תחושת
השייכות מספקת חווית מוגנות, משמעות וערך. אנחנו מרגישים
ש"יש לנו מקום" כאשר אנו אהובים, נחוצים ומסוגלים לעשות דברים.
אהוב נחוץ יכול

היה היה אב ולו עשרה בנים. שלח האב את הבנים
לחצר וביקש מהם לחזור כל אחד עם שני מקלות.
כאשר חזרו הבנים עם מקלותיהם, אמר להם האב:
ילדי, ברצוני ללמד אתכם היום את השיעור החשוב
ביותר. ביקש מהם לקחת את המקל הראשון
ולנסות לשבור אותו. המקלות נשברו בקלות בידי
הבנים. ביקש מהם לצרור יחד את עשרת המקלות
שנתרו, להעביר ביניהם את חבילת המקלות
ולנסות לשבור אותה. החבילה עברה מיד ליד
ואף אחד מהבנים לא הצליח לשבור את המקלות
הקשורים יחדיו. אמר האב: "ראו בנים יקרים,
כוחכם ככוח חבילת המקלות המאוגדת יחדיו. ככל
שתפעלו יחד ותתמכו זה בזה כך תחושו חזקים
ואיתנים מול כל האתגרים.

// מילים //



// אחרי החגים

אהוד מנור

הקיץ
בא אל קיצו
זו כבר ארצו
של איש הסתיו

הערב
קל וקריר
שוב מזכיר
לנו עכשיו

עוד יש בין עצים
בית מוגן
אחרי החגים
ננכש את הקוצים
ונשתול פרחים בגן.



פנימיית בית אפל גן יבנה
חגים מלאי עשייה, יוצרים בכל פינה.



פנימיית אחוזת שרה
הופכים את הלימון ללימונדה



פנימיית אהבה כפר ביאליק
מבלים, הניים ומתפללים לטוב.



פנימיית הבית לילד
כפר יחזקאל
לוקחים חלק ביחמת קהילת ילדי הגלבע, מכינים מכתבים וברכות לאזרחים הוותיקים המבודדים בבתיהם.



בית ספר למלאכה הר חב"ד
ושמחת בחגך



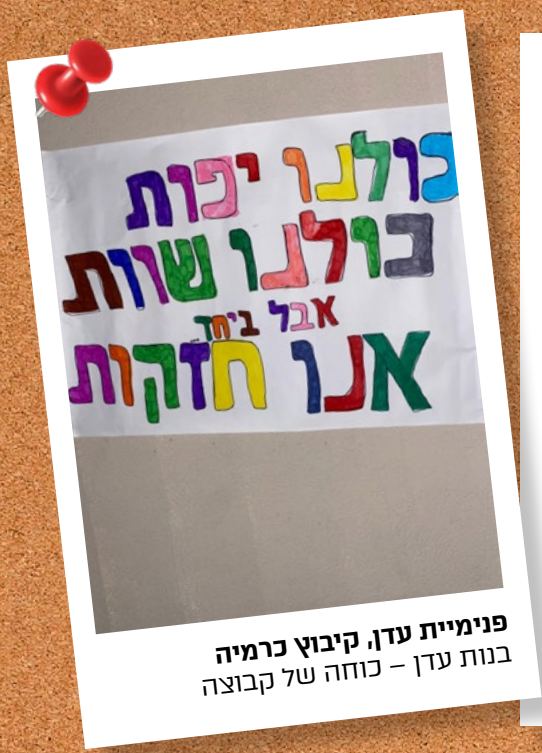
פנימיית בית הילד גילה ירושלים
סוכות, חג מיוחד באווירה משפחתית



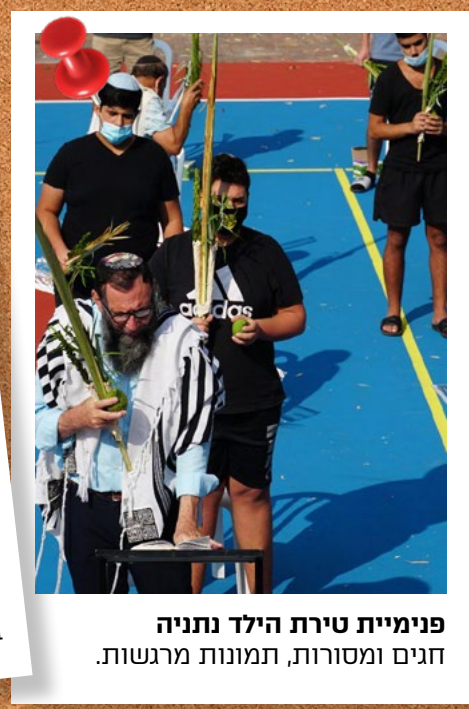
כפר הנוער הדסים
רגעים קסומים של עשייה משותפת



פנימיית בית טף פרדס חנה
חגים שמחים תוצרת עצמית



פנימיית עדן, קיבוץ כרמיה
בנות עדן - כוחה של קבוצה



פנימיית טירת הילד נתניה
חגים ומסורות, תמונות מרגשות.



פנימיית רננים זיכרון יעקב
סוכה לכל קבוצה, חוגגים לפי כל הכללים.



פנימיית נווה מיכאל פרס חנה
סוכת שלום ואחוזה בכל קבוצה



פנימיית נווה לנדי אבן שמואל
הצצה לרגעים מתוקים



כפר הנוער קדמה
מבלים יחד, שומרים על תחושת שייכות



פנימיית סנהדריה ירושלים
ערב ראש השנה, מתפללים באוויר הפתוח.

הורים ומשפחה בקורונה

// מתוך מאמר של פרופ מולי להד



פיתוח משאבי התמודדות במרכז לשעת חירום.

לצאת למרפסת, לשתות כוס קפה, לעשות מקלחת זריזה, לסיים את שיחת הטלפון, או כל דבר אחר).

בקשת עזרה - התקשרו לחבר או בן משפחה. דברו עם מישהו שמרגיע אתכם. יכול להיות שירגיע אותך לתאר את מה שמפריע לך ולהוריד את זה מהלב. מערכת תמיכה מסוג זה חשובה בתקופות מאתגרות.

אני יכול - הסתכלו רגע אל העבר. קבלו תקווה מעמידותכם בעבר. סביר להניח שעברתם אירועים משבשי חיים גדולים אחרים ובלתי צפויים.

עשיתם את זה! ואתם חזקים יותר בגלל זה. תזכירו לעצמכם שתעברו את זה. תזכירו לעצמכם את היכולות שלכם באופן קבוע.

שמירה על הכוחות שלי כהורה – זוהי נקודה מהותית.

בימים טרופים אלה, הנה כמה המלצות:

לנשום- נתחיל בפשוט ביותר: נשימות, הגוף שלנו מגיב ללחצים ולקושי המצטבר, אז תנו לו קצת חמצן.

"לקחת פסק זמן" - זה יכול להיות בהליכה שלכם לבד, עם בן או בת הזוג או עם חברה ואולי עם הכלב. לכו במתינות, האזינו למחזיקה מרגיעה, הגבירו קצב לפי מה שמתאים לכם ו...ממש לפני שאתם נכנסים הביתה, קחו נשימה עמוקה ותנו לעצמכם מחמאה "אני עושה הכי טוב שאני יכול בהתחשב במצב. כולם נאבקים עכשיו. אני לא לבד. אני יכול לעבור את זה."

שתפו - כשאתם עצבניים, במקום "ליפול" על בני הבית אמרו: "אני עצבני כרגע". (או כל רגש או תחושה אחרת). זה יעבור לי אם תתנו לי כמה דקות... (תמצאו מראש את מה שאתם זקוקים לו:

נשמור על קשר הורים וילדים בפנימיות



קשר הורים ילדים מהווה תחום ליבה בעבודת הפנימייה ומטרתו חיזוק וליווי הקשר באופן מיטבי. שגרת הקורונה מזמנת לצד אתגר גם הזדמנות להרחיב את הקשר באמצעים דיגיטאליים וחלופים לאלו שהיו מוכרים עד כה..

■ **שליחת חבילה הכללת יצירה / מכתבים** באמצעות הדואר זה לזה.
■ **מפגשים בין הורה וילד**

הקצאת מרחב ייעודי בפנימייה לביקורי הורים, בניית לוח ביקורים המאפשר את המפגשים - בכפוף להנחיות התו הסגול והנחיות האגף
■ **תהליכים טיפוליים בין הורה וילד:**

הדרכות הורים בזום
קבוצת הורים בזום- קבוצה להורים חדשים בפנימייה, קבוצה להורים לחניכים בכיתה י"ב -לקראת סיום שהות בפנימייה, סביב נושאים ספציפיים וכדו' למרות הריחוק הפיזי נקפיד על שותפות ההורים בתחום הטיפול והחינוכי בהתאם לתכנית האישית של החניך

■ **להלן דגשים לשמירה על קשר הורים-ילדים:**

■ **שמירה על קשר טלפוני רציף עם הילד ומשפחתו** - חלוקה בין אנשי הצוות בשמירה על קשר עם כל משפחה.

■ **זמינות טלפונית** עבור ההורים גם בשעות הערב (מספר טלפון לזמן חרום, צוות רחב יותר נותן מענה טלפוני).

■ **כתיבת עלון** עבור ההורים המפרט את הפעילויות שבפנימייה

■ **שליחת סרטוני וידאו ותמונות של הילדים** ובכך להעביר להורים את החוויה היומיומית של הילד.

■ **סיור וירטואלי עבור הורים לילדים חדשים בפנימייה** - ניתן לצלם סרטון בפנימייה הכולל את המרחב ואת אנשי הצוות הפנימייה

■ **יצירת מגנט לכל ילד/משפחה הכולל דרכי יצירת קשר:** טלפון /מייל/ הגדרת תפקיד בפנימייה. בצירוף תמונה שתזכיר את הפנים מאחורי השם.

בימים של התארגנות מחדש, מי הולך לבית הספר, מי נשאר ללמידה מרחוק, מפוזר לאיסוף ובחזרה, ניתן לשמור על ה"ביחד" באמצעות פעילויות משותפות מחייכות ומחזקות.

תעיונות לפעילויות משותפות

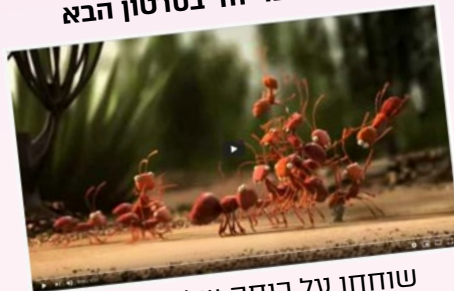


פקיטו יחד מאכלי חסכים

המשימה לבנות את המגדל הגבוה ביותר תוך דקה מחפצים שיש בסביבה, קופסאות שימורים, קורנפלקס, תיקים, משחקים, ועוד....

הוא חייב להישאר יציב בספירה עד 10 אתגר המשך, להגיע לגובה רב עוד יותר בניסיון השני/

כוחה של קבוצה לחצו וצפו יחד בסרטון הבא



שוחחו על כוחה של העשייה המשותפת, מה קורה כאשר מתמודדים יחד עם קשיים ואתגרים.

חסל את הפאטאון ברחבי הבית או הקבוצה

הפכו את הבית למסלול מסתורי מאתגר כשכל פתק ורמז קשורים לפולקלור המשפחתי או הקבוצתי כמו "חפשו אצל מי שמתעורר הכי מאוחר" או "אצל מי ששונאת פיצה".

לא תאמינו כמה מקומות מחבוא יש בבית ועוד יותר כמה תגלו על עצמכם.

מחנה אופלים

בנו אוהל מסדינים בסלון, היעזרו בספה, בכיסא אוכל ואולי באיזו קשירה אמיצה לשידת הטלויזיה ואז קשטו אותו, הכניסו לתוכו כריות ושמיכות.

הכינו שתייה חמה, הביאו משהו קטן לאכול וספרו זה לזה סיפורי ילדות

ושכחים.

תצרוכת הצילומים במדפסה

דפדפו יחד בתמונות הדיגיטליות בניידים, כל אחד מהמשתתפים יבחר 4-5 תמונות להדפסה במדפסת הביתית בשחור לבן (הבהירו את ההדפסה במיוחד).

צבעו את התמונות ותלו אותן ברחבי הסלון והמטבח.

מחפזי מלאכה

בחרו את הסיפור (קיים או מומצא), והכינו עם הילדים טקסטים ומונולוגים שיתאימו לכל אחד. בחרו תלבושות וערכו חזרות. שלבו מוזיקה ואפקטים. **ערכו חזרה גורלית כתבו הזמנות והעלו את הצגת הבכורה. אפשר לצלם ולשלוח לשאר הקבוצות.**

פקיאו פאטריוט

רוכשים נורת אולטרה סגול ארוכה (בכל טמבוריה, 50-70 ש"ח פלוס בית מנורה עם מתג), קשטו את החדר באביזרים זוהרים בחושך כמו מדבקות כוכבים וירח או ציירו על בריסטולים שחורים בצבעי פנדה זוהרים בחושך.

הוסיפו צמידים זוהרים, הגיפו תריסים והדליקו את המנורה. האפקט הזוהר נראה כמו חיידיק הקורונה? זה רק בראש שלכם.

תחרות מלאכה במאדים

הזוכה הוא מי שלובש הכי הרבה בגדים בבת אחת. המוטו: אין דבר כזה יותר מדי. בהמשך נסו להפתיע בשילובים מופרכים במיוחד.

הרי אין עקבים גבוהים מדי ואין שמלות קצרות מדי.

ויוזב סוף בקטנה....

◆ סופ"ש הפוך.
◆ X פקטור, ערב כישרונות, שירה, ריקוד, הקראה, הצגה. שרים ביחד, את השירים האהובים על כולם. כל אחד בוחר שיר.

◆ ריקוד משותף בטיק טוק
◆ צעידה יומית משותפת
◆ לחיזוק הכושר והמורל
◆ דייט על שוקו במטבח
◆ מועדון משחקי קופסה
◆ ערב הפוך, המבוגרים והצעירים מחליפים תפקידים. לאמיצים ביניכם,

לא מפסיקים לפנות

מחשבים מסלול מחדש - מרחב בטוח ברשת

// מאת: לילך מגנאג'י

מאז נכנסה הקורונה לחיינו, אנו מוצאים את עצמנו מבלים יותר ויותר מול המסך, מתעדכנים בנעשה ברשתות החברתיות, עורכים קניות, לומדים בזום, משוחחים עם חברים ובני משפחה, משחקים ונהנים.

לצד היתרונות וההזדמנויות הטובות שמציעה הרשת בימים אלה, קיימים בה גם אתגרים ומצבי סיכון עבורנו ועבור הילדים: חשיפה לתכנים לא מותאמים, בריונות, וביוש (שיימינג), הטרדות אימים וסחיטה, קשר עם זרים והתחזות והפצת תמונות, מדבקות וסרטונים מביכים או בעלי אופי מיני.

אז איך מתמודדים? מיישמים את מודל מוג'ן ברשת! © מרכז הורשת, 2016

למידה, טכניקות הרפיה ואתגרים יצירתיים איכותיים.
נוכחות - מהווים דוגמא אישית של התנהלות אחראית ערכית ורגישה ברשת כדי להשפיע לטובה על הילדים: מניחים את הטלפון בצד בזמני שיחות פנים-מול-פנים, בשעת ארוחות ובזמני פעילויות שלא דורשות חיבור לרשת כמו שיחה בשניים, פעילות משותפת, בישול, יצירה, פעילות ספורטיבית, ועוד.

מייחדים זמן מסכים קבוצתי או משפחתי - כולנו רוצים להתנתק לכמה רגעים במהלך היום, אז למה לא לעשות את זה ביחד? בוחרים סרט שכולם אוהבים, מצרפים נשנושים ומתכרבלים יחד על הספה!

מודעות - מכירים ולומדים את הרגלי הגלישה של הילדים כדי להבין מהם מצבי הסיכון שהם עלולים להיקלע אליהם ויוצרים איתם דיאלוג "בגובה המסך" מתוך כוונה אמיתית ללמוד ולהכיר את עולמם הדיגיטלי.

ויסות - מקפידים על צריכה מאוזנת של מידע וחדשות ממקורות מהימנים, חושבים פעמיים לפני שמפרסמים הודעות, תמונות או סרטונים ומיישמים את הכלל "מה שעולה לרשת- נשאר ברשת!"

גבולות - אנחנו שולטים ברשת, הרשת לא שולטת בנו! מקפידים על שימוש מאוזן במסכים (פעילויות פיסיות וחברתיות מחוץ לרשת) ואיכות זמן מסכים- משימות

ומה עושים במקרה של פגיעה?
חשוב להכיר את 105 המטה
הלאומי להגנה על ילדים ברשת

105

המטה הלאומי
להגנה על ילדים ברשת

<https://www.youtube.com/watch?v=9YIjmXtzRBo>

מוזמנים להכין "חדר בריחה"
בנושא "מרחב בטוח" בקלי קלות!



https://yeladim.org.il/wp-content/uploads/2020/01/escape_boxes.pdf

רוגע-לך

לרגעים של שיחה מלב אל לב
לפני השינה, על קפה ומאפה,
דמיון מודרך או תרגיל יוגה.



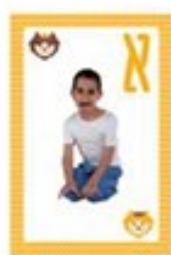
דְּבוּרָה



גָּמֵל



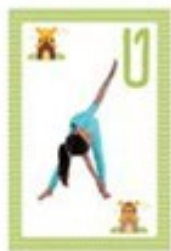
בְּרִבּוּר



אֲרִיָּה



יוֹנָה



טַחֲנַת רוּחַ



חַתּוּל



זָבוּב



וֶרֶד



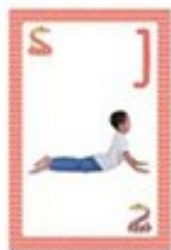
הַר



עֵץ



סַלְסֵלָה



נַחֲשׁ



מִשְׁלֵשׁ



לוֹטוּס



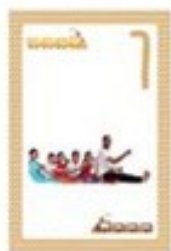
כָּלָב



תַּנִּין



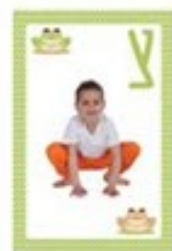
שְׁלַחַן



רַכְבָּת



קֶשֶׁת



צַפְרָדַי



פּוּרְפּוּר

המקום הבטוח שלי, תרגל הרפיה ודמיון מודרך.

קלפי רוגע-לך
זמן איכות של רוגע זוגי לילדים
והורים לפני השינה...
הומלץ לצרף רוגעלך



קלפי רוגע-לך
להורדה <<
"אורות קלפים"

חושו בגוף את המקום... אם זו קרירות, ליטוף קרני שמש, אולי רוח נעימה... שימו לב לקולות סביב... ציוץ ציפורים... רחש גלים...נסו להריח את ניחוחות המקום...חושו כיצד אתם נינוחים ורגועים...אל המקום הזה בדמיונכם אתם יכולים להזמין אנשים אהובים...אנשים שמעניקים לכם חום...חבר...קרוב או בן משפחה...תוכלו לזמן למקום גם בעל חיים שאתם קשורים אליו...תנו לעצמכם ליהנות מהחום, הרוגע והשלווה של המקום הבטוח הזה...גופכם חמים ורפוי...רגוע ושלו... עתה...קחו תמונה למזכרת מהמקום הזה... ראו אותה בדמיונכם וחושו את השלווה והביטחון. שימו לב היכן בגופכם אתם חשים בנעימות כשאתם במקום הבטוח... חם בבטן או כתפיים.

מצאו תנוחה נוחה. חושו כיצד הגוף נתמך על ידי הכיסא. חושו בכובד הגוף ובחמימות שלו. שימו לב לאוויר הקריר הנשאף פנימה ולאוויר החמים שמפעפע החוצה. נשמו עמוק ותנו לאוויר למלא את הבטן ונשפו החוצה אט אט. חזרו שנית. שימו לב כיצד העיניים נעשות כבדות והעפעפיים רוצות להיסגר, קחו מספר שניות והניחו לעיניים להיעצם לאט. חושו כיצד הרגליים הופכות רכות יותר. גם הראש ושאר חלקי הגוף נעשים רפויים ורגועים. טיילו בדמיונכם ומצאו מקום נעים, מקום בו אתם מרגישים ביטחון, מקום בו אתם מרגישים מוגנים, אהובים... זה יכול להיות מקום מוכר. הסתכלו סביב כאילו אתם נמצאים בו ממש עכשיו... שימו לב לפרטים...לצבע ולצורה...

מתכון לרוגעלך משלושה מצרכים בלבד!



ומהדקים. מרדדים קלות בעזרת מערוך.
- חותכים למשולשים ארוכים. מגלגלים כל משולש מהחלק הרחב לדק, לצורה של רוגעלך. מניחים על נייר אפיה.
- חוזרים על הפעולה עם החצי הנוסף של הבצק.
- מכסים את הרוגעלכים במגבת ומתפיחים במשך שעה-שעה וחצי.
- מברישים את הרוגעלכים בביצה טרופה ומכניסים לתנור שחומם מראש 180 מעלות במשך 15-20 דקות, עד להזהבה.

מצרכים:

- 900 גרם בצק שמרים קנוי מופשר
- ממרח שוקולד חלבי/פרווה
- ביצה טרופה לציפוי

אופן הכנה:

- פורשים את בצק השמרים על משטח עבודה וחותכים לשני חלקים שווים.
- מניחים בצק אחד על נייר אפיה ומרדדים מעט עם מערוך לריבוע.
- מורחים ממרח שוקולד באופן שווה על כל החלק העליון של הבצק (4-5 כפות ממרח).
- מקפלים את הבצק לשניים