

"משחקי מלחמה"

ילד' בית העץ

בשיתוף עם ארגון

EARLY STARTERS

international

עמותת התחלה

מדריך לעידוד שיח עם ילדים
על המלחמה בישראל

השיר "משחקי מלחמה" מביא את נקודת מבטו של ילד, מחשבותיו, השאלות והרגשות העולים בו בתוך המציאות היום יומית שחווה. הקשבה לשיר מאפשרת לגיטימציה לחוויות, מחשבות, שאלות ורגשות שיכולים להיתפס כקשים, ועשויה ליצר הזדמנויות לשיח עם הילדים על החוויות, המחשבות והתחושות שלהם עצמם. לאחר האזנה משותפת לשיר, תוכלו לשאול את ילדכם. תכם שאלות כמו: איך הרגשת כששמעת את השיר? האם מה שהילד מהשיר מרגיש מזכיר לך דברים שאתה מרגישה. לפעמים? האם יש ילדים או אנשים שאתה דואגת להם לפעמים, כמו שהילד בשיר דואג לעידן, החבר שלו מהגן? האם גם אתה שומעת מילים בחדשות שנשמעות לך מפחידות? איזה למשל? שאלות כמו אלה יכולות להוביל לשיח שיאפשר לכם ולילדכם. תכם להיות יחד ברגשות קשים שעולים, ולהוביל לזיכרון ורגיעה משותפת.



EARLY STARTERS

international

עמותת התחלה

"משחקי מלחמה"

מדריך לעידוד שיח
עם ילדים על המלחמה
בישראל

תיקוף תחושות קשות של ילדים, מתן לגיטימציה ועשיית סדר, עשוי לאפשר הרגעה, לנטוע תחושת ביטחון ולאפשר התמודדות טובה יותר עם המצב.

אפשר לחבק אותנו. ולומר: "גם אני קצת מפחדת, אבל אנחנו פה יחד, במקום מוגן. עוד מעט זה יגמר ונוכל לצאת מפה ולהמשיך לעשות את מה שעשינו קודם".

מה עושים



הילדה שלי מפחדת. בזמן אזעקה



משחק הוא דרך מצוינת עבור ילדים ללמוד להתמודד עם רגשות קשים ולפתח מיומנויות חברתיות. משחקי דמיון מהסוג הזה מאפשרים לילדים להתמודד עם הפחדים והחרדות שלהם, ליצר תחושת שליטה ומתוך כך להעניק תחושת ביטחון.

אפשרו את המשחק וצרו הזדמנות לשיח על המשחק. למשל: ראיתי שאתה ו... שיחקתם ב... (המתינו לתגובה מהילדה). שאלו את הילדה על התחושות שלה. בזמן המשחק, על האינטראקציה עם הילדים האחרים, על התפקיד שלה. במשחק, ועוד.

מה עושים



הילדה שלי משחקת במשחקי מלחמה (כמו דימוי של אזעקה וריצה לממ"ד, לחימה, חדירת מחבלים, ועוד)



דאגה מהסוג הזה הינה טבעית, וחשוב לאפשר לילד להביע אותה. מתן לגיטימציה לדאגה, יחד עם ביצוע פעולות הקשורות לבן/בת המשפחה, יכולים לאפשר רגיעה, שליטה בתחושה הקשה, ועיסוק אופטימי בעתיד ובתקווה, שיווסתו את החוויה.

תנו לגיטימציה לדאגה שלו. שלה. אמרו לו.לה: "אני מבינה שאתה דואגת לו.לה. גם אני דואגת לו.לה אבל הוא יחזור/היא תחזור ונוכל שוב לעשות איתנו. דברים שאנחנו אוהבים לעשות יחד. בינתיים אפשר להתקשר/ לשלוח הודעה/ לצלם וידאו או משהו שעשית, וכו'."

מה עושים



הילדה שלי מביעה דאגה לבן/בת משפחה שנמצאת בצבא



ילדים זקוקים לשגרה יציבה כדי להרגיש בטוחים. כאשר ישנו בסיס של שגרה גם בתקופה בה יש מצבי חירום, זה עשוי להעניק לילדה תחושת ביטחון ויכולת להתמודד עם החוויה המלחיצה של אזעקה פתאומית וצורך להתגונן.

הקפידו על שגרה בדברים היום יומיים הקבועים, כמו שעות שינה, ארוחות, זמן משחק ופעילויות אחרות.

מה עושים



איך אני כהורה יכולה לנהל שגרה עם ילדיי, כאשר יש הרבה אזעקות?



קודם כל -
אתה יכולה!

מצבי משבר ודחק מהווים פעמים רבות בסיס לצמיחה אישית, בקרב ילדים ומבוגרים

אז איך אני יכולה לעזור לילדה שלי לצמוח מתוך המשבר הזה?

פעילות יצירתית יכולה לעזור לילדים לעבד רגשות קשים ולבטא את עצמם בצורה בריאה.

עודדו פעילויות יצירתיות - כמו ציור, משחק, כתיבה או ריקוד.

מה עושים?
?

כדי שתוכלו לתמוך בילדיכם אתם צריכים קודם כל לשמור על עצמכם. ייתכן שתמצו גם לפנות לעזרה מקצועית אם אתם מתקשים להתמודד עם החרדות והפחדים שלכם.

דאגו לעצמכם, לוויסות הרגשות שלכם, לרווחה הנפשית שלכם. דאגו לעשות את הדברים שאתם יודעים שעוזרים לכם להירגע (לתת רעיונות כמו פעילות גופנית, הקשבה למוסיקה, שיחה עם חברה ועוד). הקפידו לנוח מספיק, לאכול מזון בריא ולעסוק בפעילויות שאתם נהנים מהן.

מה עושים?
?

פעילות גופנית יכולה לעזור לילדים להפחית מתח וחרדה ולשפר את מצב רוחם.

עודדו פעילות גופנית - עודדו את ילדיכם להשתתף בפעילויות גופניות שהם נהנים מהן, כמו ריצה, משחקי כדור, התעמלות, אומנויות לחימה, משחק בגן השעשועים, ועוד.

מה עושים?
?

מוסיקה הינה ערוץ משמעותי עבור ילדים רבים, והיא יכולה לייצר השפעה של רגיעה, הנאה, שמחה, וגם הזדמנות לשיח על תכנים מורכבים (כדוגמת השיר "משחקי מלחמה", או שירים אחרים שמתחברים לכם למצב ולתחושות שעולות אצל הילדים ואצלכם).

הקשיבו למוסיקה - בבית, בזמן שהייה במרחב המוגן, באוטו, ובכל סיטואציה בה זה מתאים.

מה עושים?
?