



# תכנית "חוסן חינוך"

## תרגיל מוסדות חינוך ארצי

מערך שיעור לגני הילדים  
שאינם מיישמים את תכנית "חוסן חינוך"



# תכנית "חוסן חינוך"

## תרגיל מוסדות חינוך ארצי שנה"ל תשע"ח

פברואר 2018



כל הזכויות במסמך זה שמורות

למרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג' כהן ואירווינג ב' האריס,

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)

### כותבי התכנית:

פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"

פרופ' דני חמיאל, מנהל מקצועי תכנית "חוסן חינוך", מרכז "חוסן"

ד"ר לאו וולמר, מנהל תכנית הערכה, מרכז "חוסן"

טלי ורסנו-אייסמן, ס.מנהל מרכז "חוסן"

מעין גוטגלד-דרור, מנהלת פיתוח הדרכה מרכז "חוסן"

אדיר מלמד, מנהל תכניות פסיכו-חינוכיות, מרכז "חוסן"

חני וינרוט ז"ל, מפתחת תכנית פסיכו-חינוכיות, מרכז "חוסן"

תודה מיוחדת לד"ר יוכי סימן טוב-

מנהלת היחידה למצבי להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, שפ"י, משרד החינוך

## הקדמה לגננת:

כמידי שנה, גם השנה יתקיים תרגיל מוסדות חינוך ארצי בבתי הספר ובגנים וברחבי הארץ.

מטרת התרגיל הינה להטמיע דרכי התנהגות של התלמידים באירועים השונים.

תרגיל זה המדמה מצב חירום בו נדרשת שהייה במרחב המוגן, מהווה עבור מערכת החינוך הזדמנות

לתרגול 'כלי החוסן', כפי שנלמדו במהלך שנת הלימודים.

אשר על כן, בגנים בהם מתקיימת תוכנית "חוסן חינוך" מוזמנים הילדים לתרגל את כלי החוסן בזמן

שהותם במרחב המוגן, בהתאם למערך המפגש המצורף בזאת.

בעימותים שונים, עלולים להידרש התושבים לשהות במשך שעות ולעיתים אף במשך ימים במרחבים

מוגנים.

שהייה ממושכת במרחב המוגן עלולה לגרום לרגשות שונים ובכלל זה תחושת חוסר וודאות, פחדים

וחששות ויש חשיבות להקנות לילדים ולצוותי הגן כלים להתמודד עם אירוע מסוג זה.

אנו ב"מרכז חוסן", צוות רב מקצועי של אנשי חינוך, פסיכולוגים ופסיכיאטרים חברנו יחד בכדי לכתוב

תכנית אשר מטרתה להקל על התחושות הקשות ולאפשר התמודדות טובה יותר. התכנית הכוללת כלים

מעשיים נבחנה במספר הזדמנויות ונמצאה יעילה תורמת ומפחיתה באופן משמעותי את החשיפה

לטרומה.

אנו מודעים לכך שתנאי הישיבה במרחב המוגן כמעט ולא מאפשרים שיחה ודיון בגלל קושי של רעש

וצפיפות ולכן מערך המפגש נבנה באופן כזה שהוא מכוון בעיקר לפעילויות במרחב המוגן והמשך

עיבוד לאחר היציאה מהמרחב המוגן באמצעות שיח.

את תכניות "חוסן חינוך" מלווה דמות וירטואלית של ילד בשם אדם, אשר משתף את הילדים בחוויותיו

באמצעות מכתבים. בהתאם לכך, גם מפגש זה כולל מכתב מ "אדם", בו הוא משתף את הילדים בחוויות

שלו מהשהות במרחב המוגן בזמן תרגול. כל תרגיל מלווה בהסבר תיאורטי. אם המורה מרגישה שההסבר מיותר ושהילדים כבר מתורגלים ומודעים לנושא בעקבות מפגשי חוסן, יש אפשרות לדלג על ההסבר ולעבור מיד לתרגול.

יש לזכור כי ילדים שונים מגיבים בצורה שונה לתרגיל שמדמה מצב חירום. רוב הילדים נהנים ושמחים לשבור את שגרת היום ולבצע את התרגיל, אולם יש ילדים שאירוע זה עלול להזכיר אירועים/חוויות לא נעימות אחרות ובעקבות כך לעלות את סף החרדה.

יש להיות ערים לתגובות השונות.

### **בהצלחה!**

**צוות "חוסן חינוך",**

**מרכז "חוסן ע"ש כהן - האריס**

## תוכן העניינים:

- חלק ראשון – הסבר על מהות התרגיל וחשיבות המוכנות
  - מכתב מאדם – פתיחה והיכרות 6.....
  - בניסה למרחב המוגן 6.....
- חלק שני – תרגיל בועות סבון ותרגיל נשימות
  - התנסות בתרגיל בועות סבון 7.....
  - התנסות בתרגיל נשימות איטיות 7.....
  - המשך מכתב מאדם 8.....
- חלק שלישי – תרגיל הרפיית שרירים
  - התנסות בתרגיל כיווץ שחרור 9.....
  - חזרה לגן 11.....
- חלק רביעי – משחק המלך אמר, שיחה וסיכום
  - התנסות במשחק המלך אמר 12.....
  - סיכום של דרכי התמודדות עם מצב חירום 12.....
  - מכתב מאדם – סיום 13.....
- נספחים
  - מכתב מאדם 14.....

## חלק ראשון – הסבר בגן על מהות התרגיל וחשיבות המוכנות

**גננת:** ילדים יקרים, היום בשעה עשר נשמע צלצול חזק וניכנס למרחב המוגן. מי יודע או זוכר מאירועים קודמים למה נכנסים למרחב המוגן? מצב כזה שמצדיק כניסה למרחב מוגן נקרא "מצב חירום". זה מצב שבו בכדי להגן על עצמנו או הולכים למקום בו נהיה בטוחים. דוגמאות למצבי חירום הן: מלחמה, נפילת טילים, רעידת אדמה. **כרגע אנחנו לא במצב חירום והגן שלנו הוא בהחלט מקום בטוח** אבל לפי הוראות הצבא כל הילדים בכל הגנים משתתפים היום בתרגיל של כניסה למרחבים המוגנים בכדי להיות מוכנים אם יהיה חלילה מצב חירום בעתיד. למרות **שכרגע הכול בסדר ומדובר רק בתרגיל**, חשוב שנעשה אותו במדויק לפי ההוראות.

יש לי פה מכתב מאדם. אדם הוא ילד כמוכם שגר בעיר אחרת והולך לגן דומה מאוד לשלנו. אדם מאוד רוצה לשתף אתכם בחוויה שלו. גם בגן של אדם תרגלו כניסה למרחב המוגן והוא בחר לשתף אותנו בניסיון שלו. אני אקריא לכם את חלקו הראשון של המכתב כעת.

### מכתב מאדם

שלום לכם ילדים,

מה שלומכם? אני שמח שיש לנו הזדמנות להכיר...

בבוקר, כשהגננת שלי נועה הודיעה לנו שהיום נעשה תרגיל וניכנס למרחב המוגן אז כולם צעקו "שששש!!!" כי זה היה נשמע לנו משהו כייפי. אבל אז הפנימ של נועה נעשו רציניות והיא אמרה, ילדים אני מצפה מכם לנהוג בגברות. בשעה 10 בדיוק נשמע צלצול וזה היה הסימן להסתדר בצוואות ולהיכנס למרחב המוגן. במרחב המוגן יש לנו הרבה ונועה שאלה אותנו כל מיני שאילות. למה לזאת? נכנסים למרחב המוגן ואיך אנחנו מרגישים. אחר כך היא נתנה לנו לשחק בצוואות סגור ואנחנו חשבנו שזה בסדר. אבל נועה הסבירה לנו שזה בסדר לנתר את הנשימות. היא אמרה שבמצב חירום אמית, מרגישים לפעמים כל מיני רגשות לא נעימים כמו פחד וצבא ואם נשימות עוזרות להרגיש יותר טוב.

**גננת:** ילדים, אתם חושבים שזה חשוב להיות מוכנים למצב חירום? למה זה חשוב?

**הערה לגננת:** בכדי להשיג את הרצינות וההתגייסות של הילדים ובו בזמן לשמור שלא יכנסו למצוקה, כדאי להדגיש שכרגע הכול בסדר והתרגיל מיועד למצבי חירום שאנחנו מקווים שלא יתרחשו בעתיד. כעת, משוחחנו על חשיבות המוכנות, נכנס למרחב המוגן וכל ילד יגלה אחריות ובגרות אישית כאשר ינהג בהתאם להנחיות.

## חלק שני – בועות סבון ונשימות איטיות

**גננת (במרחב המוגן):** נכנסנו למרחב המוגן, וכשמו כן הוא. עכשיו אנחנו יושבים כולנו יחד במקום מוגן למשך חצי שעה כחלק מהתרגיל. במצב חירום אמיתי, הישיבה במרחב המוגן יכולה להיות ארוכה יותר.

מה לדעתכם מרגיש ילד שיושב הרבה זמן במרחב המוגן?

רגשות כמו פחד, עצב, סקרנות, בהלה והתרגשות אכן יכולים לעלות בזמן שכזה.

מי רוצה לספר איך הרגשות הללו יכולים לבוא לידי ביטוי?

בכי, צורך לשירותים, רעד, קור, קוצר נשימה וכו'.

אולי מישהו מכם זוכר מחשבות שהיו לו במצבים קשים אחרים?

אנחנו נתרגל היום כלים להתמודדות עם רגשות חזקים

שמענו שנועה, הגננת בגן של אדם הציעה לילדים לשחק בבועות סבון. אתם יודעים מה צריך לעשות בכדי להשיג בועה גדולה ויפה? לנשוף לאט. ואתם יודעים מה קורה לנו כשאנחנו נושמים באיטיות? מרגישים יותר טוב.

אני אחלק עכשיו בועות סבון לחמישה ילדים ונערוך את תחרות הבועה הגדולה. אני אספור עד שלוש והתחרות תחל. בואו ונעודד אותם ילדים. נסו לעשות בועות יפות וגדולות. נראה מי מצליח לעשות בועות גדולות. כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או טסט... בזמן שאנחנו עושים זאת, הביטו בבועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים. אחרי שנתתם לכל האוויר לצאת, שאפו אוויר בעדינות דרך האף, ללא כל מאמץ. שימו לב שאתם לא מאמצים את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר (הגננת מדגימה כתפיים מונחות ונשימה איטית בלי להרים את החזה) אחר כך הוציאו שוב אוויר באיטיות, באיטיות רבה, וצרו שוב בועות חדשות יפות וגדולות. בואו ונעשה זאת שוב ושוב עד שנשתפר.

### הערה לגננת:

אפשר לשתף את כל ילדי הגן בתרגיל בועות הסבון כך שהילדים נושפים לתוך בועה דמיונית. התנסות כזאת ממחישה את הדרך הרצויה לשאיפה ונשיפה של אוויר בזמן לחץ.

**גננת – הנחייה לנשימות איטיות:** ראינו שנשימות איטיות עוזרות לנו להרגיש יותר טוב, בואו וננסה זאת בלי הבועות.

בואו נשאף וננשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. נוציא אוויר דרך השפתיים. כך: פו... או טססס... אחרי שנתנו לכל האוויר לצאת, נכניס אוויר בעדינות ללא מאמץ. לא נרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאנחנו שואפים אוויר. אחר כך נוציא שוב אוויר באיטיות, באיטיות רבה. שימו יד על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך השיניים... טססס... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועה של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. אתם יכולים לעצום את העיניים אם נוח לכם. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

#### הערה לגננת:

הדגש בתרגול הנשימות במקרה הזה הוא להביא את הילדים לאיזון ולא להרפיה. אחרי התרגול נצפה שהאווירה בקבוצה תהיה טובה ונינוחה יותר. חשוב לדעת שהתרגיל לא עוזר במידה שווה לכל הילדים ויש להיות מוכנים לכך.

#### גננת:

עשיתם עבודה נהדרת בתרגול הנשימות. האם חשתם שידכם מתחממות בזמן הנשימה? זה אומר שלמדתם את גופכם להיות רגוע יותר. אתם חושבים שבזמן חירום נשימות יכולות לעזור? באילו עוד מצבים לדעתכם נשימות יכולות לעזור?

#### המשך מכתב מאדם:

הי ילדים, גם אתם במרחב החוץ? גם אנחנו. הגננת שלנו נועה אמרה שלפעמים זה לא נעים להיות במרחב החוץ כי לא יוצאים אתי יהיה אפשר לצאת החוצה ואז צואים. נועה הסבירה לנו שצריך הכוץ בסדר ושנחנו במרחב החוץ רק בשביל התרגיל ולא בשביל שקורה משהו מסוכן באמת וזה הרעיון שלנו.





#### הערה לגננת:

שהייה במרחב המוגן במצב חירום (ואף בזמן תרגיל) מעלה מגוון רגשות ותחושות אשר אין להם פתרון מיידית. תרגיל הרפיית שרירים מסייע בהקלה ותורם לתחושה טובה יותר של שחרור.

כעת אחרי שתרגלנו נשימות איטיות ושוחחנו על רגשות קשים שעלולים לעלות בזמן חירום אמיתי, אני חושבת שזה זמן נכון לתרגל את תרגיל "הרפיית שרירים" שנקרא גם "כיווץ שחרור" גם בגן של אדם הגננת תרגלה עם הילדים את התרגיל הזה, והם סיפרו שזה עזר להם להרגיש טוב יותר. רוצים לנסות?

### חלק שלישי – תרגיל הרפיית שרירים – כיווץ שחרור

#### הערה לגננת:

התרגיל מובא במלואו ובחלוקה לקטעים. יש לנסות לתרגל עם הילדים מה שיותר תרגילים עד כמה שהאווירה במרחב המוגן מאפשרת.

מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לזרועותיכם להיות חופשיות. יופי. עכשיו עצמו את עיניכם, אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

#### תרגיל הלימון

דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים...

#### חתול עצלן

כעת דמיינו שאתם חתול עצלן שרוצה להימתח. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיכם. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם

ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נימתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. יופי. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

### **תרגיל המסטיק**

יש לכם מסטיק ענקי בפיכם. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בסדר, בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק, מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

### **זבוב טרדן**

הנה מגיע זבוב מטריד. הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. ככה השרירים שלכם ממש מכווצים. כשאתם משחררים את אפכם גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. עכשיו אתם משוחררים.

### **פיל פילון**

היי! הנה מגיע תינוק פילון חמוד. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך. הניחו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים

להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.

### **שלולית הבוץ**

עכשיו דמיינו שאתם עומדים יחפים בשלולית בוץ גדולה. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות. הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

### **סיום התרגיל**

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים וזה יהיה סופו של משחק דמיון זה. כשאתם עוברים את היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

**גננת:** זה באמת תרגיל נחמד ואנחנו נשתמש בו בעתיד גם בגן. איך הרגשתם בזמן התרגיל? הגננת תאסוף תגובות ותתייחס גם לאלו שלא ממש אהבו. לא כולם אמורים לאהוב את כל התרגילים וכל אחד יוכל לבחור מה שמתאים לו יותר. כעת נחזור לגן ושם נמשיך לשוחח ולתרגל בנושא.

## חלק רביעי – חזרה לגן, "המלך אמר", סיכום

### הערה לגננת:

בכדי להצליח במשחק "המלך אמר" על הילד להיות במצב מאוזן כלומר לא דרוך מידי ולא רפוי מידי. חזרה לגן אחרי תרגיל מאופיינת באי סדר וקושי לחזור לשגרה ולשם כך אנו ממליצים לתרגל את משחק "המלך אמר" שבכווח להביא את הילדים חזרה לאיזון ולשפר את הקשב. במשחק זה הילד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. לעתים התנועה מדגימה את ההוראה, ולעתים סותרת אותה. יתרה מכך, הילד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט ילדים מתקשים להסיח את דעתם ולהתעלם מהתנועה המטעה ולמקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית, כך שהם נכשלים בביצוע המטלה.

**גננת:** ילדים יקרים התרגיל הסתיים וכעת אנחנו חזרה בגן. נתרגל כעת כלי אחרון שיעזור לנו להתמקם ולחזור לשגרה. המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומר "המלך אמר". אם אני לא אומר "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראותיי. לדוגמה, אם אני אומר: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם לכווץ אגרופים. אם אני אומר רק "כווצו אגרופים", גם אם אכווץ אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם ללא שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומר. אתם צריכים לשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לבלבל אתכם. נשחק במשך ארבע דקות.

**הערה לגננת:** בחרי את ההוראות הספציפיות בחופשיות. את יכולה להשתמש בתרגילים מתרגיל הרפיית השרירים, או שתמציאי תרגילים משלך. את יכולה לבלבל את הילדים על-ידי: 1. משחק מהיר; 2. עשי את מה שאת אומרת, גם כאשר אינך אומרת "המלך אמר"; 3. עשי משהו שונה ממה שאת אומרת (למשל, הרימי את כתפייך בזמן שאת אומרת "המלך אמר לכווץ אגרופים").

### **גננת:**

תרגלנו היום שהייה במרחב המוגן בעקבות מצב חירום. למדנו שחשוב להיות מוכנים גם לרגשות לא נעימים. תרגלנו תרגילים כדי שנוכל להיות יותר רגועים גם בגוף וגם ברגשות שלנו.

הגננת חוזרת על כלי החוסן בשיתוף עם הילדים :

- נשימה איטית
- הרפיית שרירים
- המלך אמר

מי מעוניין לשתף את החברים איך הוא הרגיש במרחב המוגן?

אנחנו בגן מתרגלים מידי פעם את התרגילים האלו בכל מיני מצבים שיש בהם קושי. הלוואי ולא נצטרך להשתמש בהם במרחב המוגן במצב חירום.

### **המשך מכתב מאדם:**

חלרנו לָאן. נראה לִי שְלִמְדֵנוּ הֵרְבָה הַיּוֹם עַל רֵשֵׁוֹת חִקִּיָּם וְעַל דְּרָכֵיִם לְהִרְגִישׁ קִצָּת יוֹתֵר טוֹב. הַגִּנָּת שְׁלֵנוּ אֲחֵרָה שְׁנִמְשִׁק וְנִתְרַגֵּל אֶת הַתְּרַגִּילִים שְׁלִמְדֵנוּ בְּאֲרֻחַ הַחוּץ אֶפֶס בָּאֵן כִּי הֵם יִכְוָלִים לְעֲצוֹר לָנוּ לְהִרְגִישׁ יוֹתֵר טוֹב לֹא רַק בְּמִצְבַּ חִירוֹם כִּמוֹ מְחַמֵּה אֵלָא אֶפֶס בְּמִצְבֵּיִם אַחֲרָיִם כִּמוֹ לְדוֹמָא אֶפֶס כּוֹסְסִים אוֹ נְעֻלְבִּים מְחַבְרֵ. הֵיא אֶפֶס שְׂאֵלָה אוֹתֵנוּ מֵהַ כִּי אֲהַבְנוּ וְאֵי עֲנִיתִי שֶׁהִכִּי אֲהַבְתִּי לְהִתְחַמֵּת כִּמוֹ חֲתוּלָה עֲצֵלָן. מְעַנִּין אוֹתִי מֵהַ אֵתֵם הִכִּי אֲהַבְתֵּם. טוֹב, הֵיהֵ נְעִים לְפָאֵשׁ אֲתֵכֶם. ג"י. אָפֶס.

**הערה לגננת:** כלי חוסן כפי שהובאו במערך זה מתאימים אף למצבי חירום שבשגרה. אנו ממליצים לגננת להתמיד ולהיעזר בכלי חוסן אשר בכוחם לשפר את האווירה בגן ולתרום לאיזון.

## נספחים:

שלוש לכתב ילדים,

מה שלומכם? אני שמח שיש לנו הזדמנות להכיר.

בבוקר, כשהגננת שלי נועה הודיעה לנו שהיום נכנס למרחב המון אפילו צעקו "ישששש!!!" כי זה היה נשמע לנו משהו כיפי. אבל אפילו הפנינו של נועה נעשו רציניות והיא אמרה, ילדים אני מצפה מכם לנהוג בגברות. בשעה 10 בדיוק נשמע צלצול וזה יהיה הסימן להסתדר בזמנים ולהיכנס למרחב המון.

במרחב המון יש לנו את הרצפה ונועה שאליה אומנו כל מיני שאננות. למה לדעתנו נכנסים למרחב המון ואיך אנחנו מרגישים. אחר כך היא נתנה לנו לשחק בגופות סבון ואנחנו חשבנו שזה בשביל שלא ישמח לנו במרחב המון אבל נועה הסבירה לנו שזה בשביל לתרגל את הנשימות. היא אמרה שבמצב חירום אמיתי, מרגישים לפעמים כל מיני דגשות לא נעימים כמו פחד וצב ואלו נשימות עוזרות להרגיש יותר טוב.

...

הי ילדים, גם אתם במרחב המון? גם אנחנו. הגננת שלנו נועה אמרה שלפעמים זה לא נעים להיות במרחב המון כי לא יודעים מתי יהיה אפשר לצאת החוצה ואפילו צואים. נועה הסבירה לנו שעכשיו הכול בסדר ושאנחנו במרחב המון רק בשביל התרגיל ולא בשביל שקורה משהו מסוכן באמת וזה הרגיע אותנו.

...

חזרנו לזמן. נראה לי שלמדנו הרבה היום על דגשות חלקים ועל דרכים להרגיש קצת יותר טוב. הגננת שלנו אמרה שנמשיך ונתרגל את הכלים התרגילים שלמדנו במרחב המון גם בזמן כי הם יכולים לעזור לנו להרגיש יותר טוב לא רק במצב חירום כמו מלחמה אלא גם במצבים אחרים כמו לדוגמה אם כוונתם או נעלבים מחבר. היא גם שאליה אומנו מה הכי אהבנו ואני אני עניתי שהכי אהבתי להתחמק כמו חתול צלול. מעניין אותי מה אתם הכי אהבתם. טוב, היה נעים לפגוש אתכם.

ג'י. א.צ.