



יש לי תקווה

קובץ הנחיות למדריך

חברת אינטראקטיבית לשיקום ילדים אחרי טראומה
פיליס קילבורן



יש לי תקווה

חוברת אינטראקטיבית לשיקום ילדים אחרי טראומה

פרסום מטעם Crisis Care Training International

פיליס קילבורן

Copyright © 2014

by Crisis Care Training International (CCTI)

a ministry of WEC International

Fort Washington PA USA

All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Lianna Wlasiuk

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are
taken from the Holy Bible; Modern Hebrew Version,

© Copyright The International Bible Society.

Used by permission.



Crisis Care Training International

PO Box 517

Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: info@crisiscaretraining.org

Website: www.crisiscaretraining.org

ערכת ההכשרה הזאת כוללת את החוברת

"יש לי תקווה"

חוברת אינטראקטיבית לשיקום ילדים מטראומה

קובץ הנחיות למדריך



לסיוע מעמיק נוסף, ראה *Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Children and Youth in Crisis*



הכלים האלה נועדו לעזור להורים, למורים לילדים בקהילה ולמטפלים אחרים לתמוך בילדים שעוברים חוויות טראומטיות וחווים אובדנים המעוררים אצלם רגשות עצב.

יש לי תקווה

חברת אינטראקטיבית לשיקום ילדים מטראומה

חברת זאת כוללת פעילויות המספקות לילדים הזדמנויות לדבר על הרגשות הטראומטיים שלהם תוך כדי ביצוע הפעילויות. לרגשותיהם של ילדים לגבי אירוע טראומטי יש חשיבות רבה. רבים מהם חווים רגשות מטרידים שחדשים להם.

מאפיין אחר של טראומה בקרב ילדים הוא האובדנים שחוו בעקבות האירוע הטראומטי. ילדים זקוקים לעזרה כדי לזהות את האובדנים האלה ולהבין את המשמעות שלהם בחייהם, גם עכשיו וגם בהמשך. כדי לסגור מעגל עם הטראומה ילדים צריכים להתאבל על האובדנים שלהם באופן המשמעותי להם.

חשוב שהילדים ידעו שאתה באמת רוצה להבין מה הם מרגישים ולמה הם זקוקים. לפעמים הילדים מוטרדים ועצובים אבל אינם מסוגלים להסביר מה יכול לעזור להם. הקדש להם זמן ועודד אותם לספר על הרגשות שלהם. כך תוכל לעזור להם לעבד אותם. ילדים זקוקים לתמיכה ארוכת טווח. ככל שילדים או נערים מתבגרים מתמודדים עם אובדנים רבים יותר, כך קשה להם יותר להשתקם מהם. זה נכון במיוחד כשהם מאבדים הורה שהיה מקור התמיכה העיקרי שלהם. נסה לפתח מקורות תמיכה מרובים לילדים שחוו אובדנים משמעותיים.

קובץ הנחיות למדריך המשימה של המדריך

המשימה של המדריך היא להדריך את הילדים בפעילויות המוצעות בחוברת. ילדים זקוקים לעזרה בזיהוי האובדנים שלהם ובאבלם עליהם. הם גם זקוקים לעזרה כדי להבין את משמעות האובדנים שלהם בחייהם, עכשיו ובטווח הארוך. ההנחיות בחוברת יעזרו לך להשיג את המטרה הזאת.

קובץ ההנחיות למדריך גם מרחיב את הדיבור על התפיסה של הילדים לגבי טראומה, פחד, עצב וכן הלאה. טראומה גורמת לשינויים בהתנהגות הילדים. התגובות האלה בדרך כלל מתרחשות מייד לאחר הטראומה. לפעמים התגובה של ילדים לטראומה מושהית. הם נראים בסדר במהלך האירוע, והתגובה שלהם מתפרצת כעבור כמה שבועות או חודשים.

כשאתה משוחח עם הילדים, ספק להם תמיכה וגלה חמלה. כך תעזור להם להרגיש מוגנים ובטוחים. שאל את הילדים מה הם צריכים כדי להרגיש נחמה ואכפתיות. כך תעזור להם לספר כיצד הם מרגישים מוגנים.

הסעיפים הבאים יספקו לך הנחיות חשובות שכדאי לזכור לפני השימוש בחוברת זאת. עבודה בהתאם להנחיות תבטיח לך הצלחה במאמצים לעזור לילדים.

השימוש בקובץ ההנחיות למדריך

דבר על האירוע המסוים בהתאם לחוויות הטראומטיות של הילדים.

ילדים בכל רחבי העולם סובלים ממגוון רחב של אירועים טראומטיים, ביניהם אסונות טבע, מלחמות, תאונות, התייתמות וסחר למטרות ניצול מיני. ילדים שחווים אירוע כלשהו מהאירועים הטראומטיים האלה, גם חווים אובדנים גדולים. עם האובדנים האלה נמנים בין היתר ובהתאם לטראומה, אובדן של בית ומשפחה, חברים, ביטחון ומוגנות, אמון, אובדן התחושה שהם אהובים, תחושת שייכות ולבסוף, תקווה.

האובדנים האלה מעוררים בילד רגשות עמוקים של עצב. חשוב שילדים יקבלו הזדמנויות רבות לזהות ולהביע את רגשותיהם כדי לאפשר ריפוי רגשי ורוחני. ילדים גם זקוקים לזמן כדי לעבד את האובדנים שלהם ובמידת האפשר, להשיב אותם. אי אפשר להשיב לחיים אימא שמתה באירוע טראומטי. אבל אפשר למצוא דמות אוהבת שתטפל בילד ותקנה לו תחושה שהוא מוגן ואהוב.

ילדים חווים מחשבות ורגשות דומים בכל חוויה טראומטית ולכן אפשר להשתמש בחוברת השיקום הזאת עם ילדים שעוברים טראומה מכל סוג שהוא.

אתה, המדריך, צריך לזהות תוך כדי עבודה עם הילדים את סוג הטראומה שהם עברו ולהתייחס אליה ואל הרגשות הנובעים ממנה. כשהטקסט מתייחס אל האירוע הטראומטי או המקרה שגרם לילדים להיות עצובים, הקפד לציין מה היה אותו אירוע - שיטפון, שרפה, מלחמה וכן הלאה. שנה את ניסוח השאלות כדי להתאים אותן לחוויה. שאל אותם אם הם פחדו בזמן רעידת האדמה (או הטורנדו או הצונאמי). מה היה הדבר המפחיד ביותר במלחמה (או בחיים ברחוב או בהתייתמות)?

יחד עם זאת, גלה רגישות רבה כשאתה מעלה סוגיות הקשורות להתעללות מינית. במצבים האלה, אפשר לילד לקבוע כמה הוא יספר ומתי.

לפני התחלת המפגשים, בחר אם הם יהיו פרטניים או קבוצתיים.

יש מדריכים שמעדיפים לבצע את המשימות בקבוצה, ואחרים מעדיפים לעבוד עם הילדים באופן פרטני, במפגש של אחד-על-אחד.

באסון טבע כגון רעידת אדמה, לרוב האנשים יש חוויות ורגשות דומים אם כי בדרגות שונות של טראומה. לכן, בדרך כלל עדיף לילדים לעבד את האירוע עם קבוצה תומכת של ילדים בני גילם.

אם הטראומה גרמה לילדים רגשות בושה, כגון אירוע של אלימות במשפחה או התעללות מינית, עדיף לעבוד איתם במפגשים של אחד-על-אחד, לפחות עד שהם ירגישו בנוח עם קבוצת בני גילם.

צריך גם לשקול אם לגבש קבוצה של בנים בלבד, בנות בלבד או של שני המינים יחד. הרכב הקבוצה יהיה תלוי בתרבות ובסוגיות שהטראומה מעוררת.

מסגרת זמן

כל מפגש אורך כשעה. כך יישאר שפע של זמן לשוחח לפני ואחרי הפעילויות. בתחילת כל מפגש, אפשר לילדים זמן לספר על מחשבות חדשות שיש להם אחרי המפגש של אתמול. חזור ושאל אותם שוב ושוב אם יש דברים שהם רוצים לספר עליהם. יחד עם זאת, אל תגרום להם להרגיש שהם חייבים לשתף.

ילדים בדרך כלל זקוקים לזמן לקלוט מושגים ורעיונות ולעבד אותם. מפגש אחד ביום בדרך כלל מועיל מאוד. אם נשאר לך זמן פנוי עם הילדים, תכנן חוויות מרגיעות ומשמחות (שירים, ריקודים, משחקים, סיפור או קריאה, פעילויות למידה מהנות וכן הלאה). חזרה לפעילויות ולשגרה מוכרות עוזרת לילדים להגיע ליציבות רגשית.

פסוקים מהכתובים

דפי העבודה לילדים או קובץ ההנחיות למדריך בדרך כלל כוללים פסוקים מהכתובים. בקש מהילדים לשנן את הפסוקים האלה ולחזור עליהם לעיתים קרובות. חבר לחן פשוט לפסוקים כדי שיהיה אפשר ללמוד אותם בקלות ובהנאה. אפשר גם לערוך חידונים ותחרויות.

חוברת לילדים

עודד את הילדים לספר להוריהם או למי שמטפל בהם על הפעילויות שהשלימו בכל יום. בקר את ההורים או המטפלים האלה בביתם או הזמן אותם לבקר באחד המפגשים עם הילדים. ייתכן שגם הם זקוקים למפגשי ייעוץ. החלט אם עדיף לילדים לקחת את החוברת הביתה בערב או לשמור אותן בחדר המפגשים.

ודא שכל ילד רושם את שמו על החוברת שלו.

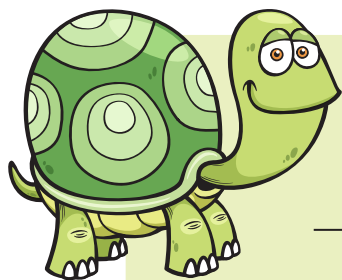
הקדמה לפעילויות בחוברת לילדים

הפעילויות בחוברת לילדים נועדו להעניק לילדים הזדמנויות להכיר ולהביע את הרגשות שלהם לגבי האירועים שהם חוו במהלך האירוע הטראומטי ואחריו. הם יעשו זאת באמצעות שיחות תמיכה, מלאכת יד, פעילויות כתיבה ומשחק. אחרי שהילדים מזהים את האובדנים שלהם ומביעים את הרגשות שלהם לגביהם, המדריך יכול לעזור להם לסגור מעגל בסוגיות שהם מתאבלים עליהן.

הדפים בחוברת של הילדים מופיעים גם בעמוד השמאלי של ההנחיות למדריך, ומספר העמוד מצוין בתחתית כל דף. ההנחיות למדריך יעזרו לך להבין את מושגי המפתח שצריך לדבר עליהם לקראת העבודה בחוברת של הילדים. עיין בעמודים אלה ולמד אותם לפני המפגש עם הילדים. אולי יתעוררו בך עוד רעיונות לשיחה.

עזור לילדים ולמשפחות להרגיש מחוברים לבני אותו גיל ולמבוגרים שיכולים לספק תמיכה ולהפיג את תחושת הבדידות. למד על מקורות סיוע נוספים באזור המספקים תמיכה ועזרה נוספת לילדים ולמשפחות.

החוברת הזאת שייכת ל:



קיבלתי את החוברת הזאת ממישהו
שרוצה שאדע שאני יקר מאוד ושאלוהים
אוהב אותי ויש לו תוכניות נפלאות לגביי.



החברים שלי

מטרה

לעזור לילדים להתנחם בידיעה שישוע הוא חבר שאוהב אותם בכל עת.

הקדמה

ילדים מתחילים לנהל קשר עם ילדים מחוץ למשפחה כבר מראשית החיים. קשרי החברות של ילדים זה עם זה, שונים מקשריהם עם הוריהם וקרוביהם. קשרים משפחתיים מספקים תחושה של קרבה עמוקה אבל הם אינם תחליף לקשרים אחרים. קשרי חברות מתחילים בגיל צעיר ונמשכים לאורך החיים. הקשרים האלה הם חלק מהפעילויות החשובות ביותר בחיים, וחשובות להתפתחות פסיכולוגית בריאה.

לכן חשוב שילדים שאיבדו חברים דרך אירוע טראומטי שחוו, ידברו קודם כול על הנחמה והתמיכה שקיבלו מחבריהם. זיכרון החוויות האלה עוזר לילדים לשמוח כשהם שומעים שישוע רוצה להיות החבר שלהם, לנחם אותם ולתמוך בהם. המפגש הזה גם עוזר לילדים להכיר זה את זה ברמה אישית יותר ועוזר להם לספר ולשתף ברמה עמוקה יותר מאשר במפגשים קודמים.

שיחה

בקש מהילדים לספר על חבריהם. מה הם עשו יחד? האם הם למדו באותו בית ספר? האם הם היו באותה קהילה? אילו משחקים הם אהבו לשחק? איך החברים שלכם גורמים לכם להרגיש?

כולנו זקוקים לחברים! יהיו לכם כמה חברים חדשים שיעזרו לכם במפגשים שלנו. אבל קודם כול נפגוש את החברים שיושבים סביבנו. בקש מהילדים לומר את שמם ולספר על עצמם דבר אחד. למשל, מאיפה הם, בית הספר שבו למדו או העיסוק החביב שלהם עם חברים.

אחר כך בקש מהילדים לפגוש חברים מיוחדים (ראה עמ' 7, 9) ועזור להם לבצע את הפעילויות בחוברת. הצג בפניהם את "החברים החדשים" שלהם כך שיבינו בקלות (חבר שעוזר, חבר שמתעניין בך), והסבר כיצד כל אחד מהם יעזור להם.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לתת שם ל"חברים החדשים" שלהם ולהקיף בעיגול את החבר החביב עליהם. בקש מהילדים לספר למה החבר שהם בחרו הוא החבר החביב עליהם.

בקש מהילדים ללמוד את הפסוק של היום (משלי יז 17) כדי להזכיר להם שישוע רוצה להיות החבר שלהם בכל עת, גם כשקורים דברים רעים.

החברים שלי!



בוא להכיר חברים חדשים!
אנחנו רוצים לעזור לך בכל דרך שאנחנו יכולים.
אם אתה רוצה, אתה יכול לתת שם לכל אחד מאיתנו.
כל אחד מאיתנו מוכן לשמוע אותך, ואנחנו רוצים
שתספר לנו על החוויות שלך.

אני רוצה לעזור לך להשלים את העבודה בחוברת הזאת.
אספר לך על פעילויות שכיף לעשות אותן.
חפש אותי בכל עמוד וגלה מה אתה צריך לעשות.



אלוהים נתן לי יכולת לעודד אנשים.
הקשב היטב למה שיש לי לספר לך.
אני רוצה לעזור לך.



"בכל עת אוהב הרע" (משלי יז 17)

בחר שיר מוכר העוסק בישוע כחבר שלהם. הדגש שאף על פי שהם איבדו חברים יקרים ומתגעגעים אליהם, ישוע אוהב אותם ורוצה להיות החבר שלהם.

ישוע שלי, ואני שלו

ישוע שלי, ואני שלו, אוהב אותי, ואני אותו.
ישוע איתי, ואני איתו,
אוהב אותי, ואני אותו.
הוא לפניי, ואני אחריו.

הוא נושא אותי בזרועותיו. ישוע שלי, ואני שלו,
אוהב אותי, ואני אותו.
© מרים גבעוני. כל הזכויות שמורות

תפילה

בקש מהילדים להודות לישוע על כך שהוא החבר שלהם.

התחביב האהוב עליי הוא לשנן
פסוקים מהכתובים.
אספר לך על חלק מהפסוקים האלה
לאורך החוברת.
אני מקווה שתיהנה מהם.

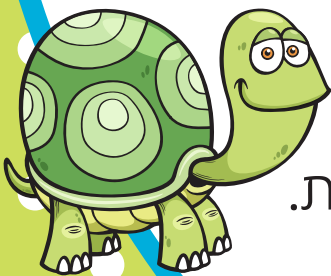


אני אוהב לצייר תמונות כדי להביע את
המחשבות שלי.

אשמח מאוד לראות את הציורים שלך
אתה יכול לספר לי איזו משמעות יש
לציורים שלך לגביך.



אני אוהב לכתוב מה שאני חושב.
הייתי רוצה לקרוא על הרגשות
והחוויות שלך
אחרי שתכתוב אותם בחוברת הזאת.



זה אני!

מטרה

לעזור לילדים להבין שהם עדיין יקרים לאלוהים, אביהם שבשמיים, למרות מה שקרה למשפחה או לחברים שלהם בעקבות האירוע הטראומטי שחוו.

הכנות

הכן מראש שלט יפה או קישוט לקיר וכתוב עליו את הפסוק מישעיה מג 1 כפי שאפשר לראות בעמוד 9 בחוברת לילדים.

שיחה

הצבע על השלט ובקש שיקראו אותו יחד.

אמור לילדים כמה שהם יקרים והדגש שאלוהים יודע את השמות של כל אחד מהם ואומר לו: "לי אתה".

הזכר לילדים שאלוהים גם ברא כל אחד מאיתנו.

שוחחו על משמעות העובדה שאלוהים ברא אותנו בצלמו ובדמותו: הם יכולים לחשוב, להביע את רגשותיהם, להיות יצירתיים, לאהוב וכן הלאה.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצייר את עצמם על דף העבודה מהחוברת.

עזור לילדים להטביע את טביעות האצבע שלהם סביב הציור שציירו.

בקש מהילדים להסתכל על טביעות האצבע זה של זה, וציין בפניהם את הייחודיות שלהם. לכל אדם טביעת אצבע אחרת, שונה!

תפילה

הודה לאלוהים על כך שכל ילד מיוחד בעיניו.

ציין את שמו של כל ילד כדי להפוך את התפילה לאישית. לדוגמה: "תודה לך אלוהים שאלי, אביגיל ויוסי כל כך יקרים בעיניך". הקפד לכלול את כל השמות!

**אתה יחיד ומיוחד - יש רק אחד כמוך!
ולכן אתה יקר מאוד!**

יש לי תקווה

צייר את עצמך.



זה אני!



קשט את הציור שלך בטביעות אצבע מסביב
בעזרת דיו, צבע או טוש.

מי אני?

מטרה

לספק לילדים הזדמנות ללמוד על הזהות שלהם (מי הם) ולהבין שהחוויות הטראומטיות שעברו לא שינו את זהותם.

הקדמה

אחד הצרכים הבסיסיים ביותר של כל אחד מאיתנו הוא תחושת הזהות. השאלה מי אנחנו חשובה לכל אחד מאיתנו, גם לילדים. שוחח איתם על השאלה מי הם: בת, בן, אחד, חבר, מישהו שאוהב את ישוע וכן הלאה.

פעילות לילדים

בקש מהילדים להשלים את החסר בפעילות "מי אני".

בקש מהילדים לספר מה לא השתנה בהם מאז האירועים שהעציבו אותם.

השם שלהם.

יום ההולדת שלהם.

צבע השיער שלהם.

הדברים שהם אוהבים ולא אוהבים.

שיחה

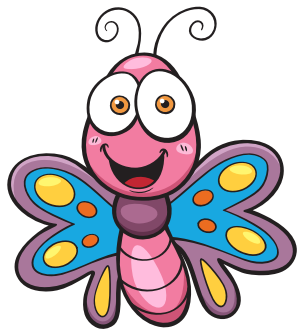
שוחח על הפסוק שלהם (ישעיה מג 1) והזכר להם שיש עוד משהו שלא השתנה, והוא שאלוהים אומר עליהם: "לי אתה".

עזור לילדים להלחין את מילות הפסוק בעזרת מנגינה פשוטה או מוכרת.

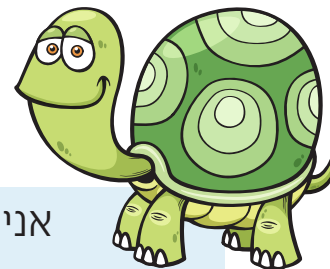
אולי יש להם רגשות חדשים, אבל הזהות שלהם כבני אדם לא השתנתה.

תפילה

בקש מהילדים להודות לאלוהים על כך שהם אותו אדם שהיו ושאהבתו אליהם לא השתנתה.



מי אני?



אני בן:

יום ההולדת שלי:

הצבע האהוב עליי:

האוכל האהוב עליי:

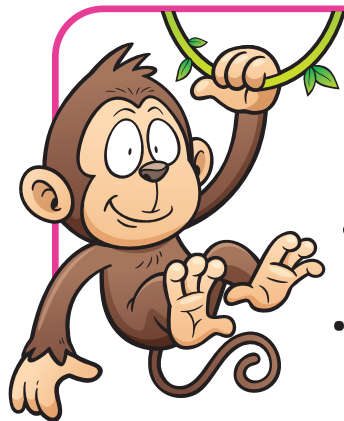
הספר האהוב עליי:

החבר הכי טוב שלי:

הספורט האהוב עליי:

בעל החיים האהוב עליי:

השיר האהוב עליי:



אלוהים אמר:
"... אל תירא כי גאלתיך.
קראתיך בשם. לי אתה."

ישעיה מג 1

אלוהים יעזור לי

מטרה

להעניק לילדים תחושת ביטחון ומוגנות בידיעה שאלוהים יעזור להם באופן אישי, לא רק למשפחה ולסביבה שלהם.

הקדמה

ילדים זקוקים לסביבה מוגנת כדי ללמוד על העולם סביבם ולהתפתח באופן תקין. ילדים יכולים להתנחם בידיעה שלמרות החורבן והמבוכה שהטראומות גרמו להן, אלוהים אוהב אותם ואת האנשים שדואגים להם - בני המשפחה והסביבה שלהם. הוא יעזור לכולם להתגבר על הבעיות שעורר האירוע הטראומטי.

שיחה

בקש מהילדים לספר איך אלוהים עזר להם להתמודד עם הדבר העצוב שקרה להם. שאל את הילדים אם הם מודעים לעזרה שנתן אלוהים לסביבתם הקרובה ובקש מהם לספר איך.

פתיחה מחדש של בית ספר.

תיקון של בית קהילה.

מה עוד צריך לשקם בסביבה שלכם?

אספקה של מים נקיים לשתיה.

אספקה מחודשת של חשמל.

אספקת מזון.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצייר כיצד אלוהים דאג להם.

בקש מהילדים להראות את הציורים שלהם זה לזה, לפי התור.

בקש משאר הילדים לנחש מה מתואר בציור.

עודד כל ילד לספר למה הוא צייר את הציור.

אולי ציור של נחש על השביל יזכיר לילדים שאלוהים עזר לילד לא לדרוך עליו ולהימנע מהכשה.

תפילה

התפללו יחד והודו לאלוהים שכשם שעזר להם כשפחדו בעבר, כך הוא ימשיך לעזור להם גם עכשיו.

אלוהים יעזור לי!

- אלוהים ברא אותי - אלוהים אוהב אותי.
- אלוהים אוהב את המשפחה שלי - הוא אוהב את הסביבה שלי.
- אלוהים יעזור לנו להתגבר על הבעיות שלנו.



...ה' לי בעוזריו. לא
אירא..."
עברים יג 6



ציור המתאר כיצד אלוהים דאג לך.



לפני ואחרי מה שקרה לי

מטרה

לאפשר לילדים להבין מה הם הרגישו לפני ואחרי האירוע העצוב שמטריד אותם.

הקדמה

כל חוויה טראומטית גורמת בסופו של דבר לנזק רגשי. הנזק הזה נובע מהרגשות של הילדים למה שקרה להם באירוע הטראומטי. הרגשות האלה כוללים:

אשמה או תחושת אחריות

פחד

תחושה שהם אינם אהובים, אינם רצויים, נטושים

כעס

עצב, בדידות

שיחה

הראה לילדים את הפנים השונות על הדף שלהם ובקש מהם לספר על הרגשות והמחשבות שלהם על מה שקרה להם. בקש מכמה ילדים להתנדב ולהראות (באופן פיזי) איך נראו הפנים שלהם במהלך החוויה הקשה, ואיך הם היו רוצים שהפנים שלהם ייראו עכשיו. בקש מהילדים האחרים לנחש איזה רגש מביעה כל ארשת פנים.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצבוע את הפנים המביעות כיצד הם הרגישו לפני מה שקרה להם וכיצד הם מרגישים עכשיו על מה שקרה להם.

חזק אצל הילדים את הביטחון שזה בסדר לפחד או לכעוס או להרגיש עצב כשקורה להם אירוע מפחיד. הדגש שאלוהים תמיד איתם והוא יכול לעזור להם כשהם מרגישים עצב או פחד.

תפילה

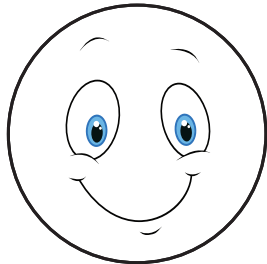
התפלל עם הילדים ובקש מאלוהים לעזור להם ולמלא את ליבם ברגשות שמחים.

לפני ואחרי מה שקרה לי

צבע את הפנים המראות איך הרגשת לפני מה שקרה לך.



שמח



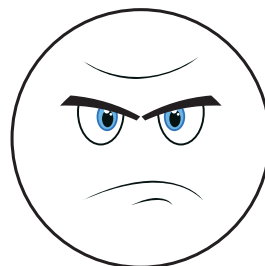
עצוב



מפחד



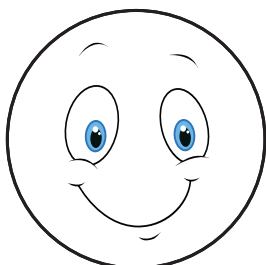
כועס



צבע את הפנים המראים איך הרגשת אחרי מה שקרה לך.



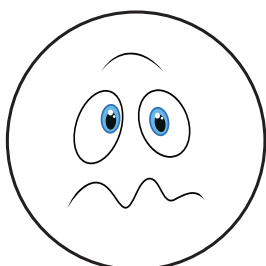
שמח



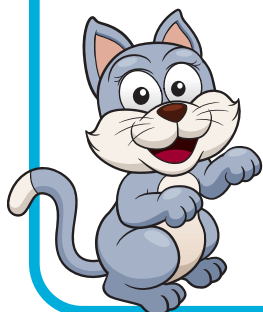
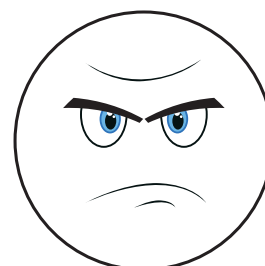
עצוב



מפחד



כועס



אלוהים מבין את הרגשות שלי

מטרה

שהילדים ילמדו שאלוהים מבין את הרגשות שלנו ויכול לתת לנו רגשות טובים.

הקדמה

גלה רגישות כלפי הבדלי תרבות בין הילדים שחוו אירועים טראומטיים או אובדנים. יש ילדים שלא נוח להם או לא מקובל אצלם להביע רגשות.

פעילות לילדים

תן לילדים זמן לצייר את הציורים שלהם.

אם יש ילדים שרוצים להראות את התמונות שלהם, אפשר להם לעשות זאת.

עודד את הילדים לספר על הרגשות שלהם לפני ואחרי החוויה העצובה שלהם.

הקשב לסיפורים שלהם בלי לשפוט.

אפשר לילדים לבכות, להיות עצובים או לכעוס.

אל תלחץ עליהם להביע את רגשותיהם לגבי האירוע הטראומטי, אבל הסבר להם שזה נורמלי להרגיש עצב, כעס או פחד כשקורה משהו רע.

שיחה

אחרי שכולם מספרים על הרגשות שלהם, ציין שאנשים מגיבים אחרת לדברים רעים שקורים.

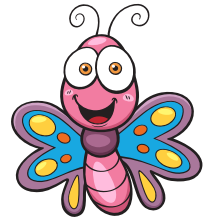
לפעמים הם שמחים, עצובים, כועסים, פוחדים או חרדים.

זה בסדר להרגיש כפי שהם הרגישו בחוויה העצובה שלהם, אבל עכשיו אלוהים רוצה לעזור להם לשנות את הרגשות העצובים או הכועסים שלהם ולעורר בהם רגשות חיוביים.

תפילה

התפללו יחד והודו לאלוהים שהוא מבין את הרגשות של הילדים ויכול לעזור להם ולעורר בהם שוב רגשות חיוביים.

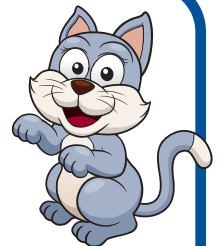
אלוהים מבין את הרגשות שלי



צייר ציור המתאר מתי הרגשת כעס בגלל מה שקרה.



צייר ציור המתאר מתי הרגשת פחד בגלל מה שקרה.



לא משנה מה הרגשת, זה בסדר!

מה איבדתי

מטרה

לעזור לילדים לזהות ולשחרר לידי אלוהים את האובדנים שהם חוו בגלל האירוע.

הקדמה

שוחח עם הילדים על אובדנים.

הסבר שכשקורים לנו דברים עצובים או רעים, אנחנו מאבדים משהו.

אובדנים גורמים לנו להרגיש עצב, פחד או כעס.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצייר ציורים או לכתוב בעיגולים את השמות של חלק מהאובדנים שלהם.

בקש מהם לספר על האובדנים האלה.

שאל אותם איך הם מרגישים כשהם חושבים על הדברים שהם איבדו.

הזכר להם שאכפת לישוע איך הם מרגישים.

שיחה

ספר על אהבת אלוהים ועל הדרכים שבהן הוא משיב להם את האובדנים שלהם.

האם יהיה להם בית חדש? מישהו חדש שיטפל בהם? האם מישהו נתן להם אוכל, מים נקיים לשתות או בגדים?

אומנם קרו לנו דברים רעים, אבל אלוהים עדיין מראה לנו שהוא אוהב אותנו.

תפילה

התפלל עם הילדים ובקש שאלוהים ינחם אותם על האובדנים שלהם וימשיך לדאוג להם.

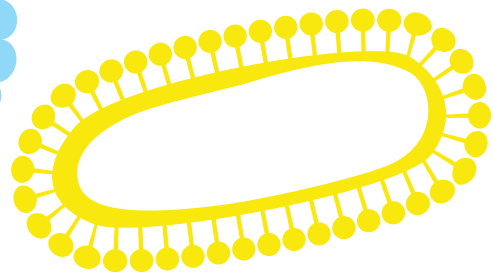
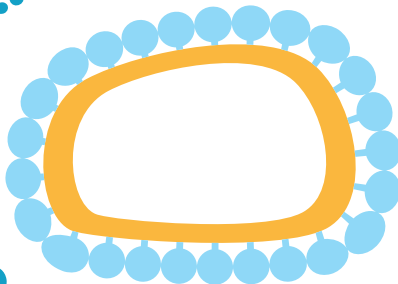
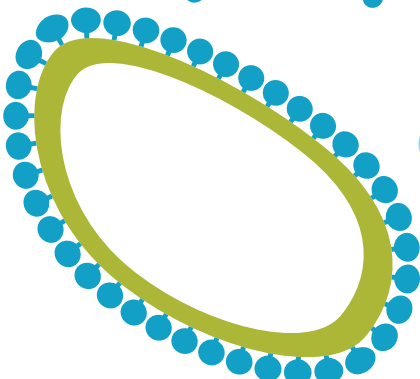
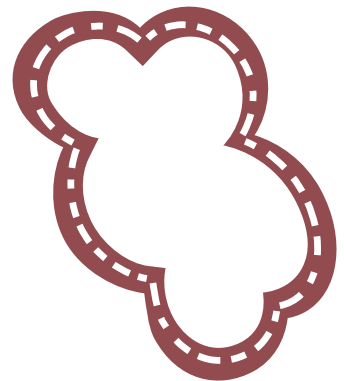
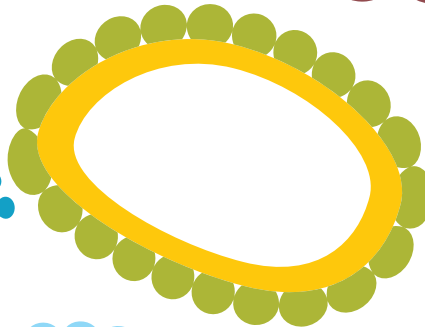
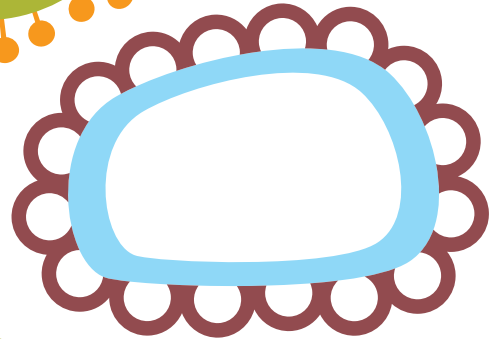
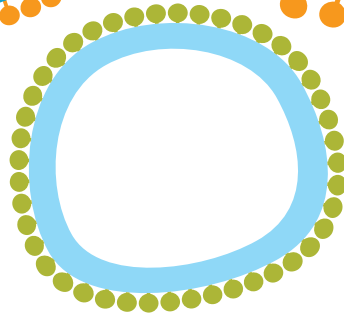
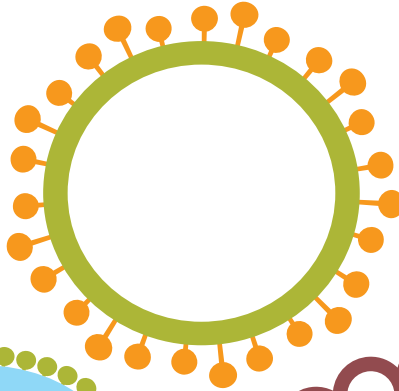
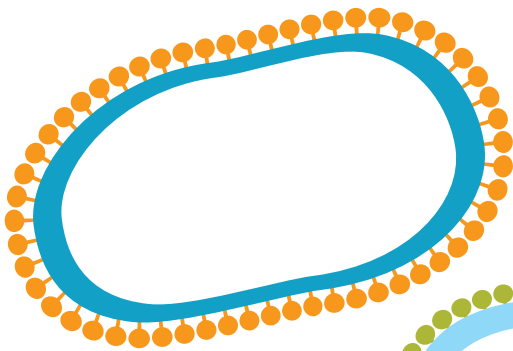
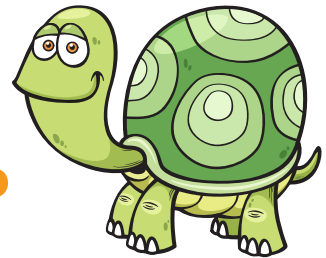
שאל אם מישהו מהילדים רוצה להודות לאלוהים על האהבה והדאגה שלו להם.

מה איבדתי?

אולי איבדת חבר, צעצוע אהוב או חוברות לימוד.



בכל עיגול צייר ציור או כתוב את השם של משהו שאיבדת בגלל מה שקרה לך.



החברים ובני המשפחה שלי שמתו

מטרה

לעזור לילדים לדבר על מוות ולהבין שמוות הוא אובדן משמעותי בחייהם.

הקדמה

כשמדברים עם ילדים על מוות, חשוב להתאים את השיחה לגיל ההתפתחותי שלהם, לכבד את הנורמות החברתיות שלהם ולגלות רגישות כלפי היכולת שלהם להבין את המצב.

ילדים מודעים לתגובות הרגשיות של המבוגרים המשמעותיים בחייהם כשהם מפרשים את המידע על מוות ואסון ולכן מגיבים בהתאם.

התגובות של המבוגרים ממלאות תפקיד חשוב במיוחד אצל ילדים קטנים ומעצבות את התפיסה שלהם לגבי המצב. אפשר לילדים להוביל אותך, המדריך, לגבי הצורך שלהם במידע או בהבהרות לגבי המידע שקיבלו. ילדים חייבים להבין מהם אובדן ומוות שכן אלה הם חלק ממעגל החיים.

שיחה

עודד את הילדים לשאול שאלות על אובדן ומוות.

אל תהיה מוטרד אם אינך יודע את כל התשובות.

התייחס לכל שאלה בכבוד ומתוך רצון לעזור לילד למצוא ולגלות את התשובות שלו.

זכור, אינך יכול להניח שכל ילד בקבוצה מסוימת מבין מהו מוות כמו אחרים או מגיב באותם רגשות.

כל ילד הוא אחר, וההשקפה שלו לגבי העולם ייחודית ומושפעת מחוויות שונות.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לכתוב על בלוני הליום את שמות החברים או בני המשפחה שלהם שנפגעו או נהרגו באירוע.

בקש מהילדים לספר למה האנשים האלה היו כה יקרים להם.

אילו דברים כיפיים הם עשו עם החבר או בן המשפחה שלהם?

הערה: אפשר להשתמש גם בבלונים רגילים בפעילות הזאת.

בקש מהילדים לצייר את האובדנים שלהם על פיסות נייר או לכתוב עליהן.

אחר כך הכניסו את פיסות הנייר לבלונים ונפחו אותם.

אחרי שאתם מנפחים את הבלונים, הילדים יכולים לשחרר אותם לאוויר. אם אין הליום, אפשר לעמוד על גג או במרפסת ולשחרר את הבלונים משם.

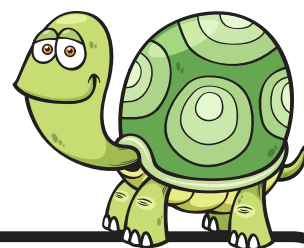
תפילה

בקש מאלוהים לנחם את הילדים שמרגישים עצובים על האובדנים שחוו.

החברים ובני המשפחה שלי שמתו



כתוב על הבלונים את שמות החברים ובני המשפחה שנפצעו או מתו. אתה יכול לכתוב משהו עליהם או לצייר ציור.



אלוהים דואג לי

מטרה

הסבר לילדים שאומנם הם עצובים מאוד בגלל האובדנים שלהם, אבל אהבת אלוהים ודאגתו להם יכולות לשמח אותם שוב.

שיחה

בקש מהילדים לשוחח על כל המצבים המשמחים שהם היו בהם בשבוע החולף, והדגש את הדרכים שבהן אלוהים דאג להם.

בקש מהם לדבר על אנשים שאלוהים פעל באמצעותם כדי לדאוג להם.

האם חבר עשה משהו כדי להראות שאכפת לו?

האם מישהו בישל להם אוכל, קרא להם ספר או יצא איתם לטייל?

פעילות לילדים

הזכר לילדים שאלוהים יכול לדאוג להם בדרכים רבות.

בקש מהם לצייר על הדף שלהם דרך מיוחדת שבה אלוהים דאג להם.

בקש מהם להראות את הציורים שלהם זה לזה לפי התור, ולספר את הסיפור מאחורי הציורים השונים.

עזור לילדים ללמוד את הפסוק לשינון המופיע למטה ועזור להם לחבר שיר פשוט על כך שאלוהים אוהב אותם ודואג להם.

"השליכו עליו כל יהבכם [דאגותיכם] כי הוא דואג לכם".

איגרת פטרוס הראשונה ה 7

תפילה

הודה לאלוהים על הדרכים שבהן הוא דואג לכל ילד.

בקש מכל ילד להרים את הציור שלו ולהודות לאלוהים על דרך מסוימת שבה הוא דאג לו.

אלוהים דואג לי

אובדנים יכולים לגרום לי עצב אבל
אלוהים דואג לי ומשמח אותי!



צייר את אחת הדרכים שבהן אלוהים דואג לך.



תודה לך אלוהים

מטרה

כשהילדים מודים לאלוהים על דאגתו, הם נזכרים בדרכים הרבות שבהן אלוהים דאג להם.

הקדמה

אלוהים הפקיד את הדאגה לילדים בידי משפחות. תינוקות שנולדו זה עתה תלויים לגמרי בדאגה של משפחתם. משפחות רבות נפגעות באירועים טראומטיים, והילדים נותרים בלי מישהו שידאג להם. אבל באירוע טראומטי, ילדים זקוקים עוד יותר לתחושה של מוגנות, ביטחון ודאגה לטובתם. ילדים פוחדים מאוד כשאין לצידם מישהו שהם מרגישים בטוחים איתו ויודעים שידאג להם. הם מתנחמים בידיעה שאלוהים דואג להם.

שיחה

שוחח עם הילדים על האופן שבו הם יזדקקו בשבוע הקרוב לדאגת אלוהים. כך תדע מה הם הצרכים המידיים שלהם. האם הם מודאגים בגלל אוכל? הגנה וביטחון? בית ספר? מחלה?

פעילות ילדים

עזור לילדים לכתוב תפילה שבה הם מודים לאלוהים על דאגתו. אחרי שהם יחברו את התפילות שלהם, בקש מהם לקרוא אותן בקול לקבוצה. אפשר לבקש מהילדים להחליף את התפילות ביניהם וכל אחד יקרא תפילה של משתתף אחר. אחרי כל תפילה, שאל: "האם יש כאן עוד מישהו שאלוהים עזר לו בדרך זאת?" עזור להם לסיים בשיר הלל והודיה לאלוהים על הדרכים הנפלאות שבהן הוא עוזר להם. הזכר להם שכשהם עצובים, הם יכולים לחשוב על הדרכים שבהן אלוהים עוזר להם.

תפילה

בקש מהילדים להודות לאלוהים על דאגתו.

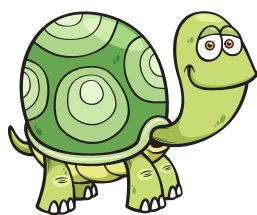
**הידיעה שאלוהים אוהב את הילדים
ודואג להם, משמחת אותם.**

תודה לך אלוהים

כתוב תפילה שבה אתה מודה לאלוהים
על דאגתו לך.



אלוהים היקר,



מעשים שאני יכול לעשות כדי לעזור לעצמי

מטרה

לעזור לילדים לחשוב על הצעדים המעשיים שהם יכולים לנקוט כדי לדאוג לעצמם.

הקדמה

ילדים במצבי טראומה מרגישים חסרי אונים.

שתי הפעילויות הבאות יעזרו להם להרגיש שיש להם כוח לעשות מעשים חיוביים שיכולים לשנות את רגשות העצב שלהם.

שיחה

שים לב לרעיונות על עמוד הילדים ובקש מהם לציין אילו מעשים הם יכולים לבחור לעשות כדי לעזור לעצמם להרגיש טוב יותר כשהם עצובים.

הסבר שלפעמים טוב לבכות "בכי גדול". בכי כזה עוזר לנו כי כך אנחנו מביעים את העצב שלנו ואחר כך אנחנו מוכנים לבחור בדברים אחרים.

בקש מהם לחשוב על מעשים אחרים שהם יכולים לעשות.

לדאוג לבעל חיים.

לכתוב מכתב לחבר או לבן משפחה.

לקרוא ספר.

עזור לילדים להבין שהם אינם חסרי אונים. הם יכולים לבחור בחירות חלופיות שיעזרו להם.

פעילות לילדים

בקש מהילדים להקיף בעיגול את שתי הבחירות שלדעתם יעזרו להם במידה הרבה ביותר.

בקש מהם לכתוב אילו מעשים הם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמם.

אמור להם שבעמוד הבא הם יציירו חלק מהמעשים שהם הקיפו בעיגול בעמוד זה בחוברת.

תפילה

בקש מהילדים להתפלל ולהודות לאלוהים על כך שהם יכולים לבחור לעשות מעשים שיעזרו להם כשהם עצובים.

התפלל ובקש מאלוהים שיעזור לילדים לזכור את הדברים שהם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמם כשהם עצובים, פוחדים או בודדים.

דברים שאני יכול לעשות כדי לעזור לעצמי



כשאני עצוב, יש כמה דברים שאני יכול לעשות כדי לעזור לעצמי להרגיש יותר טוב.

הסתכל ברשימה מטה וסמן בעיגול את הדברים שאתה אוהב לעשות.



לצייר ציור

לבקש עזרה

לבכות בכי גדול

לצאת לטייל

לשוחח עם מבוגר שאני בוטח בו

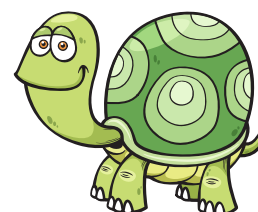
לשחק עם חבר

להתפלל

לשיר שיר



כתוב את המחשבות שלך או דברים שאתה יכול לעשות כדי לעזור לעצמך:



מעשים שעוזרים לי להרגיש יותר טוב

מטרה

לחזק את העובדה שילדים אינם חסרי אונים. הם יכולים לפעול כדי לשנות את רגשות העצב שלהם.

הקדמה

ילדים במצבי טראומה מרגישים חסרי אונים. החוויות והרגשות שלהם גורמים להם לחשוב שהם אינם יכולים לשלוט במצב שלהם או להבין אותו. ילדים תמיד פוחדים ממצב שהם אינם יכולים להבין או לשלוט בו. העובדה שהמשפחה והבית כבר אינם מבנה מוגן ותומך כשם שהיה בעבר, מעוררת פחד וחרדה נוספים. ילדים נבהלים כשהם מבינים שהוריהם כבר אינם שולטים במצב. השיעור הזה מעודד את הילדים בידיעה שהם אינם חסרי אונים. הם יכולים לפעול כדי לשנות את רגשות הצער ולהתמלא תקווה שהמצב ישתפר.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצייר את המעשים שהם הקיפו בעמוד הקודם, ולהראות את המעשים שיעזרו להם יותר מכול להרגיש יותר טוב. אחרי שהילדים יסיימו לצייר, בקש מהם להראות את הציורים שלהם לפי התור ולספר איך המעשה שהם ציירו יכול לעזור להם להרגיש יותר טוב.

הקשב היטב לסיפורים שלהם כדי שתוכל להגיב ולעזור להם.

תפילה

בקש מהילדים לבקש מאלוהים לעזור להם לזכור את המעשים הטובים שהם יכולים לעשות - מעשים שעוזרים להם כשעצוב להם.

דברים שעוזרים לי להרגיש טוב יותר



צייר ציורים המראים את שני הדברים שעוזרים
לך יותר מכל האחרים להרגיש טוב יותר.



טוב לי לספר את הסיפור שלי

מטרה

לפתח קשר טוב עם הילדים באמצעות האזנה לסיפורים שלהם.

הקדמה

ילדים זקוקים למישהו שבאמת יקשיב להם כשהם מספרים את הסיפורים שלהם.

כשאנחנו מקדישים לילדים זמן, מקשיבים להם ומעודדים אותם להביע את הרגשות והרשמים שלהם מהטראומה שהם עברו, אנחנו עוזרים להם.

כשילדים יודעים שמישהו מקשיב להם ברצינות, הם מפתחים אמון רב יותר וקל להם יותר לקבל את עצמם.

כשילדים מספרים את הסיפור שלהם, הם מציגים את עצמם בדרכים שחושפות את הכוח הפנימי שלהם.

שיחה

בקש מהילדים לספר למי במיוחד הם היו רוצים לספר את הסיפור העצוב שלהם.

שאל אותם למה הם בחרו באותו אדם.

הסבר להם שזה בסדר אם הם רוצים לשמור את הסיבה בסוד.

אפשר גם לשאול איפה הם היו רוצים לספר את הסיפור לאותו אדם:

על שפת הנהר, בחדר שלהם או במהלך טיול.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לבחור מקום שאהוב עליהם במיוחד.

בקש מהם לצייר ציור של אותו מקום ואת עצמם מספרים את הסיפור שלהם לאדם שהם בחרו לספר לו.

תפילה

בקש מהילדים להודות לאלוהים על כך שהוא תמיד איתם ואוהב להקשיב להם כשהם מספרים על הדברים שמטרידים אותם.

כשאני מספר את הסיפור שלי, אני מרגיש יותר טוב



חשוב למי יותר מכולם היית רוצה לספר על מה שקרה לך. צייר את האדם הזה מקשיב לסיפורך ויושב איתך במקום האהוב עליך.



ישוע אוהב אותי!

מטרה

לנחם את הילדים בידיעה שישוע תמיד קרוב אליהם ולעולם לא יעזוב אותם.

הקדמה

קראו יחד את הפסוק על הדף של הילדים.

ישוע נתן לנו הבטחה נפלאה!

הסבר לילדים למה ההבטחה הזאת כה מיוחדת.

הוא תמיד קרוב אליי כשאני זקוק לעזרה. אני יכול לדבר אליו בכל עת וכן הלאה.

שיחה

בקש מהילדים לספר על מצב שבו הם ידעו שישוע איתם או על זמן שבו הם ביקשו מישוע להיות קרוב אליהם.

הכן מראש סיפור משלך כדי לספר להם על חוויה דומה שחווית.

פעילות לילדים

עזור לילדים בכתיבת השירים שלהם.

עודד את הילדים לקשט במסגרת יצירתית את הדף שהם כותבים עליו.

בקש מהילדים לשתף את הקבוצה בשירים שלהם.

בחר שיר או שניים של הילדים וחבר להם מנגינה פשוטה כדי שהילדים יוכלו לשיר אותם כשהם בודדים או מפחדים.

תפילה

בקש מהילדים להודות לישוע על שהוא תמיד קרוב אליהם כדי לעזור להם.

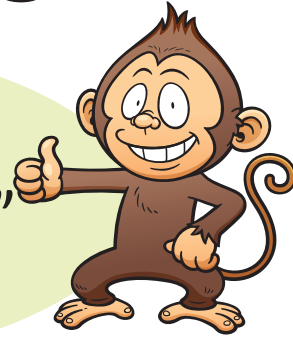
בקש מהילדים להתפלל באופן מפורט: "תודה לך, ישוע, על שעזרת לי עם שיעורי הבית שלי", או "תודה לך, ישוע, שעזרת לי לא לפחד".

הכנות

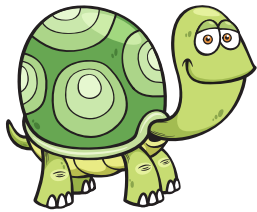
בסוף המפגש, אסוף את כל הדברים שהילדים כתבו לחוברת אחת. הכן עותקים ותן עותק לכל ילד.

ישוע עוזר לי!

ישוע אמר:
"לא ארפך ולא אעזבך".
עברים יג 5



כתוב שיר המספר כיצד ישוע עוזר לך לא להרגיש בדידות או פחד.



צייר מסגרת יפה סביב השיר שכתבת.



ישוע הכין תוכנית נפלאה לחייו!

מטרה

לתת תקווה לילדים בידיעה שישוע אוהב אותם והכין להם תוכניות טובות.

הקדמה

בקש מהילדים לגלם במשחק את מה שהם רוצים להיות כשיגדלו.

כבאי - מעמיד פנים שהוא מחזיק צינור ומכבה אש.

אחות רחמנייה דואגת לתינוק חולה.

טייס - "טס" ברחבי החדר.

בזמן שכל ילד מגלם את הבחירה שלו, הילדים האחרים צריכים לנחש מה הוא מגלם.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לצייר ציורים המראים מה הם רוצים לעשות עכשיו ומה הם היו רוצים לעשות בעתיד כשיגדלו.

שיחה

שוחח על הציורים של הילדים והזכר להם שישוע יעזור להם להגשים את תוכניותיו לחייהם.

קראו יחד את ירמיה כט 11. ציין שהפסוק הזה מראה שישוע אוהב את הילדים מאוד. הוא תכנן תוכניות טובות לכל ילד - תוכניות שייתנו להם תקווה וישמחו אותם.

תפילה

בקש מהילדים להודות לישוע על שהראה את אהבתו להם והכין תוכניות טובות לחייהם - תוכניות שייתנו להם תקווה.

"כי אנוכי יודע את המחשבות אשר אנוכי חושב עליכם, נאום ה', מחשבות שלום ולא לרעה לתת לכם אחרית ותקווה".
(ירמיה כט 11)

ישוע הכין תוכנית טובה לחייו!



צייר ציור של מה שאתה רוצה לעשות עכשיו.



צייר מה אתה רוצה לעשות כשתגדל.



ההבטחה המופלאה שאלוהים נתן לי!

מטרה

לחזק אצל הילדים את הביטחון שהתוכניות של אלוהים טובות, שהם יכולים לבטוח בתוכניות אלוהים לחייהם.

הכנות

תכנן כיצד לערוך מסיבה כדי לציין את סיום העבודה בחוברת.

אולי הילדים ייהנו לשיר שירים יחד.

לשחק.

לקבל כיבוד.

פעילות לילדים

בקש מהילדים לקרוא ולשנן יחד את ירמיה כט 11.

עודד את הילדים לשמור את החוברת שלהם במקום שבו יוכלו להציץ בה לעיתים קרובות ולהיזכר בתוכניות הטובות של אלוהים להם.

סיום המפגשים

לסיום העבודה בחוברת הזאת, שוחח עם הילדים והסבר להם שהחוויות שהם עברו חיזקו אותם.

הם יודעים שאלוהים תמיד איתם.

הם ראו שאלוהים עונה לתפילותיהם.

הם יודעים שהם יכולים לבטוח באלוהים שהוא ידאג להם.

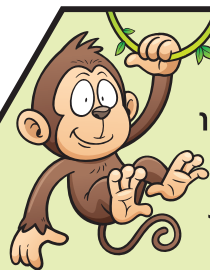
תפילה

בקש מהילדים להודות לאלוהים על שהוא אוהב אותם ומתכנן תוכניות טובות לחייהם.

ההבטחה הנפלאה של אלוהים אליי!



שנן את הפסוק מטה.
צבע וקשט את המסגרת סביב הפסוק.



”כי אנוכי ידעתי
את המחשבות
אשר אנוכי
חושב עליכם, נאום
ה’, מחשבות שלום
ולא לרעה, לתת לכם
אחרית ותקווה.”
ירמיה כט 11



הדברים הקשים שעברת חיזקו אותך.
ראית את אהבת אלוהים אליך בדרכים חדשות.

יש לך תקווה!



