



יומן מסע - רחוק מהבית קרוב ללב

תשפ"ד, 2024

הורים יקרים,

היומן המצורף נועד עבור ילדכם ועבורכם, בתוך הטלטלה הגדולה שכולכם עוברים בימים אלה, במטרה להגביר חוסן ואת היכולת של הילדה/ה להתמודד עם המציאות המורכבת.

יצירת סיפור מסע, יכולה להגביר חוסן דרך מתן משמעות למה שקורה לנו, מול תחושות הבלבול, דרך איסוף חלקים מהמסע הזה עבורם לכדי רצף סיפורי מובן. בנוסף, פעילות זו יכולה להגביר חוסן דרך יצירת תחושה של שליטה ויכולת התמודדות על ידי עשייה אקטיבית של הילדה. המתיוחסת לאירועים בחייו. אנחנו גם יודעים שתחושת ההשתייכות והקשר למשפחה, לחברים לקהילה גם היא גורם חוסן משמעותי, ויצירת סיפור המסע בתוך, עם ובמקביל לילדים וחברי משפחה אחרים, מגבירה את חוויית ההשתייכות והקשר.

היומן המצורף נבנה, בהתייעצות עם פסיכולוגיות חינוכיות, באופן שמבוסס על גורמי החוסן הללו.

התקופה הנוכחית היא תקופה מרובת מעברים ופרידות. אנו יודעים ומכירים טקסים המלווים אירועי מעבר (עלייה לכיתה א', גיוס ועוד), ויש להבין את חשיבותם של טקסים אלו ביצירת רצף ומשמעות, מתוך התבוננות, בנקודת זמן שמהווה אתגר עבור כל ילדה. אומנם אין באפשרותנו למנוע את ריבוי המעברים בימים אלה, אך התבוננות עליהם ומתן הקשר ורצף יכולים לשכר את התמודדות הילדים והמשפחות, ואפילו להוות גילוי של יכולות או חוויות חדשות.

לכם ההורים יש חלק מרכזי בתהליך הזה, בהיותכם הדמות המרכזית שמלווה את הילדים במסע הנוכחי, והיומן הוא הזדמנות גם עבורכם לעצירה והתבוננות עם ועל הילדה על מקומה במשפחה ובקהילה בעת הזאת. ההתבוננות המשותפת תסייע לילדה לזהות ולהכיר את הכוחות והאתגרים שלה. דרך זכרונות, מחשבות ורגשות שעולים אצלה.

היומן מאפשר לעשות את התהליך המתואר באופן רציף, בין המסגרת החינוכית והבית, כשהילדה מתחילה את ההתבוננות והחשיבה עם החברים ונשות החינוך, וממשיך בבית עם המשפחה.

להלן עקרונות השיח על פיהם פעלנו ומוצעים פה לשימושכם המשלים:

מומלץ להציג לילדים רצף של הסיפור המשפחתי והקהילתי שמתחיל עוד לפני ה 7.10, כך שרצף הסיפור יתחבר לחיים שלפני. למשל: "היינו בעיר האוהלים/בחו"ל/בבית". מומלץ להתייחס לכך שבעקבות המצב הביטחוני עברנו מהבית למקום אחר, וכך הגענו לכאן. אפשר להניח את הסיפור על ציר זמן. למי שחוזרת למקום מגוריה כדאי לציין: "עכשיו המצב הבטחוני מאפשר לנו לחזור הביתה". שימו לב: בחירת המילים הינה חשובה וכדאי להדגיש שהחלטה עכשיו היא בשליטה ובבחירה שלכם כמשפחה ובחירה היא כוח, בטחון ותקווה.

מומלץ לקיים שיח שיתופי כמשפחה סביב השאלות המופיעות בדף הבא.

נקודת המבט שלכם על הילדה היא חשובה מאד, ילדים מסתכלים על עצמם דרך העיניים של הוריהם והסובבים אותם, לכן חשוב שגם אתם תהיו שותפים בהכנת היומן. אתם בוודאי רואים דברים נוספים שאולי קשה לילדה לראות בשלב זה, כמו למשל: כוחות שראיתם אצלה, דברים ששימחו אותה או העציבו. לנקודת המבט שלכם יש חשיבות רבה בסיפור הזה.

היכולת שלכם להקשיב, להיות סקרנים לגבי מה ילדכם עובר מעמדה שנותנת הכרה ותוקף לכל רגש/חוויה/זיכרון שעולה היא חשובה מאד. השיח על סיכום התקופה חשוב כדי לאפשר פתיחה טובה של ה"פרק הבא" בסיפור המשפחתי, האישי והקהילתי- מה אנחנו לוקחים אתנו הלאה ומה נרצה להשאיר מאחור.

שלכם בהערכה רבה, עמותת ננפי דרור והשירות הפסיכולוגי-חינוכי בעיר ירושלים (השפ"ח)

רחוק מהבית קרוב ללב - שיח משפחתי

עשהו שאשמח
לזכור



עשהו שאתגעגע
אליו מהתקופה הזו



עשהו שהייתי רוצה
להספיק לעשות
לפני שנעזוב פה

עשהו שהייתי רוצה
להיפרד מפניו או
להודות לו באופן



רחוק מהבית קרוב ללב - שיח משפחתי



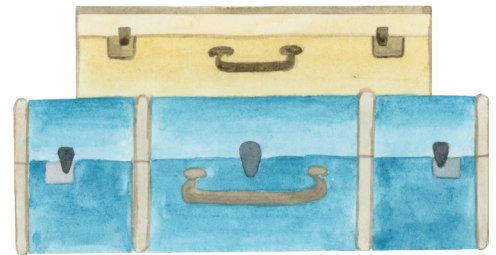
משהו חדש שכל
אחד מאיתנו לפד

משהו שהיינו

רוצים לשפר

לפרק הבא

בסיפור



משהו בבית

שאני מחכה לו



מה נרצה

להשאיר

מאחור?

