עוגנים לחוסן
מיסודו של מכון ויצמן למדע

שעת סיפור
לקראת החופש הגדול

עמותת עוגנים לחוסן

ספרות ילדים בזמן מלחמה

מנהלי בתי הספר, מורים, צוותים חינוכיים, מדריכים, סטודנטים והורים יקרים,

דף המידע הנוכחי של תוכנית "עוגן", מיסודו של מכון ויצמן למדע, נשלח אליכם עם תום שנת הפעילות השנייה של המיזם ויציאתנו לחופשת הקיץ. אנו תקווה שחופשה זו תאפשר לכולנו ימים של התאווררות, חלימה על עתיד מיטיב והיערכות לשנה הבאה. הדף הנוכחי מציע "שעת סיפור" כדרך נוספת להתמודד עם מציאות המלחמה המתמשכת ובמקביל לחזק את תחושת ה"יחד המשפחתי", ליהנות מהחופשה, לעשות פסק זמן ממשימות היומיום, להמשיך לחלום ולקוות לימים טובים. זו הזדמנות להודות לכם ולכל השותפים והחולמים שהפכו את "תוכנית עוגן" למציאות ולאחל לכולנו לחזור לפעילות מייד לאחר החגים, גם בשנת הלימודים הבאה בתשפ"ז, בפריסה רחבה עוד יותר.

באיחולי חופשת קיץ נעימה ובשורות טובות.

פרופ' אורית נוטמן-שורץ - המנהלת הכללית והאקדמית, בשם כל צוות התוכנית.

למה לקיים "שעת סיפור" בחופש הגדול?

החופש הגדול הוא זמן של יציאה מהשגרה – בתי הספר סגורים, סדר היום משתנה ולעיתים הילדים מבלים יותר זמן מול המסכים ופחות במסגרות קבועות. בתקופה של מלחמה מתמשכת, ובייחוד כמו שחלקינו חווים – מלחמה המתנהלת בעצימות משתנה, בין שגרה לחירום – שינויים אלו עלולים להגביר את תחושת חוסר היציבות אצל כולם, ילדים ומבוגרים כאחד.

כאשר מצב מלחמה מתמשך ואינו יציב, ילדים חווים ומגיבים במגוון רחב של רגשות והתנהגויות, כגון: פחד מתמשך לנוכח אזעקות חוזרות; קושי להירדם או היצמדות להורים; ירידה בריכוז או שינוי בהתנהגות; ושאלות חוזרות על ביטחון ועל העתיד. חשוב לזכור שתגובות אלו הן **נורמאליות** למצב לא נורמאלי.

יותר מכך, בעת הזו אנחנו מנסים להתמודד עם מציאות המכונה בספרות "שגרת חירום" (emergency routine), הנעה בין תקופות של מלחמה עצימה לתקופות רגיעה. שגרת חירום מתוארת בספרות כחלק ממנגנוני חוסן המאפשרים תפקוד במצבי לחץ ואיום מתמשך.

כשעצימות המלחמה יורדת, מבוגרים וילדים מצליחים להביע את הקושי והמתח שחוו. המתח מתבטא בדרכים שונות, ואצל ילדים זה בדיוק הזמן שנוכל להבחין בנסיגה בהתנהגות ובקשיים שונים.

נוטמן-שורץ (2015) ובאום (2010) מדגישות כי בהקשר של מציאות טראומטית משותפת ומתמשכת, שגרות מובנות ויציבות וגבולות ברורים מסייעים להפחית עומס רגשי, תורמים לוויסות לחץ ולשמירה על תפקוד, מגבירים תחושת שליטה ומסוגלות במצבי חירום ושגרה, ומגדילים גם את תחושת השייכות. לפי מקורות אלו, שגרת חירום המאפשרת הפחתת אי־ודאות ושימור תפקוד בזמן אירוע חירום, אינה רק טכנית – היא מרכיב מרכזי בחיזוק החוסן האישי והקהילתי.

שגרת חירום נחשבת אחד הגורמים המרכזיים המסייעים לילדים להתמודד עם מצבי לחץ מתמשכים, כגון מלחמה. מחקרים בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית מראים כי ילדים זקוקים למסגרת יציבה וצפויה כדי לשמור על תחושת ביטחון, בייחוד כאשר הסביבה החיצונית אינה יציבה.

גם כאשר השגרה הרגילה נפגעת, יצירת "שגרה חלופית", הכוללת פעילויות קבועות (כמו זמני ארוחות, שינה או קריאה משותפת), תורמת להפחתת חרדה ולוויסות רגשי. בתוך כך, פעילויות חוזרות ונעימות, כגון **שעת סיפור**, יכולות לשמש עוגן רגשי, לחזק את הקשר בין הילד למבוגר ולסייע בעיבוד חוויות מורכבות באופן מותאם ובטוח. ילדים זקוקים ליציבות, להסברים מותאמים ולמרחב בטוח לבטא רגשות. כאן נכנסת ספרות הילדים ככלי משמעותי לתיווך ולעיבוד.

בתקופות מעין אילו "שעת סיפור" קבועה יכולה להיות עוגן משמעותי: היא יוצרת **שגרה צפויה ובטוחה** בתוך חוסר ודאות; מאפשרת **זמן איכות רגוע עם מבוגר משמעותי**; נותנת מקום לעיבוד רגשות שעולים, בייחוד כשיש יותר זמן פנוי; ומחזקת תחושת קרבה, ביטחון, שייכות וחוסן. סיפורים מאפשרים לילדים לפגוש רגשות קשים "דרך מישהו אחר". הילד מזדהה עם הדמות, מבין שהוא אינו לבד, ולומד דרכי התמודדות באופן עקיף ולא מאיים. אפילו 10–15 דקות ביום של קריאה משותפת יכולות להפוך לרגע מרגיע ויציב עבור הילד.

אומנם האסוציאציה שהמושג "שעת סיפור" מעלה היא של פעילות לפעוטות, ולכן הורים וגם אנשי חינוך נוטים להזניח את ההקראה כשהילד נהיה אורייני בעצמו, ועצמאי בקריאה. אולם הקראה בפרט בגילאי החביון היא פעולה שמאפשרת דמיון, חשיבה ושיח מפותחים, ולכן חשובה כל כך בהגברת ההתמודדות וביצירת הקשר ותחושת הביטחון והשייכות של הילד עם ההורה ועם המשפחה. **תפקיד ההורה והמחנך אינו רק להקריא, אלא לתווך את הסיפור ולהבליט את תחושת "היחד", שמחזקת חוסן ומשדרת "אתה לא לבד".**

קריאת סיפור בזמן כזה היא הרבה מעבר להקראה. זו הזדמנות ייחודית לשיח רגשי: **לתווך ולהסביר** – להסביר מילים ומצבים בפשטות, כמו "אזעקה זה סימן להיכנס למקום בטוח"; **ליצור מרחב לשיחה** – לא למהר "לסיים את הסיפור", אלא לעצור ולשאול שאלות; **לנרמל רגשות** – חשוב לומר: "זה טבעי לפחד", "גם ילדים אחרים מרגישים כך"; **לחזק תחושת ביטחון** – חשוב להדגיש: "יש מבוגרים ששומרים, יש כללים שעוזרים לנו להיות בטוחים"; **להקשיב הקשבה אמיתית** – לפעמים הילד יספר משהו אישי בעקבות הסיפור, וזהו הרגע החשוב ביותר להקשיב.

האינטימיות הנוצרת בעת הקריאה בקשר הדיאדי, בין ההורה לילד, היא אחד מגורמי המגן. בד בבד, שעת קריאה משמשת עוגן גם עבור המבוגר. זמן זה יכול להיות מעין טקס משותף המסייע גם לנו המבוגרים להניח בצד את משימות היומיום ולהקדיש את תשומת הלב רק לילד ולו לכמה דקות.

ממדף הספרים
דוגמאות מספרים עכשוויים

מיקה כבר קצת פחות חוששת – חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים מאת ענבל ונגר הוא סיפור מקסים שילדה בת 8 מספרת על תקופה של לחצים וחששות בחייה, ועל המשחק שאימה פיתחה כדי להקל עליה בהתמודדות עם חרדות. הספר מדגים תהליך של **למידה רגשית הדרגתית.** אפשר לשאול לדוגמה "מה עוזר למיקה?" או "מה עוזר לך כשאתה מפחד?"
אפשר להוריד עם הספר ערכה מלווה להורים ובה רעיונות לפעילות עם הספר והילדים.
מצ"ב הפניה לסרטון ביוטיוב. https://www.youtube.com/watch?v=q5T0ViWP3GM

צבע אדום הוא ספר הביכורים של ד"ר אדוה זילברשטיין־חכם העוסק בהתנהלותה של משפחה בזמן המלחמה, החל מהרגע שנשמעת האזעקה. בספר משולבים כלים ודרכים להתמודדות של כל בני המשפחה בזמן המלחמה. הדגש בספר הוא על **התגובה של הילד והנוכחות המרגיעה של ההורה.**
אפשר לשוחח עם הילד ולשאול: "איך הילד בסיפור הרגיש? מה עוזר לו להירגע?"

צב קריאה מאת רבקי הנדלר־סבוביץ מספר על המשמעות של מילואים דרך עיניו התמימות של ילד קטן המגלה זאת לראשונה. הילד עובר חוויה מעוררת רגשות, כשהאבא יוצא למילואים והמשפחה צריכה להתארגן מחדש. הוא שואל, ובכל יום שעובר הוא מבין יותר. הוא לומד מהם געגועים, על המשפחה ועל הכוח של אהבה ותמיכה.
הסיפור מציע לילדים מבט ייחודי על משפחה, על שיתוף פעולה ועל תהליך של ציפייה.

ספר ממוקד נוסף להפחתת לחצים הוא **לשבת כמו צפרדע**, ספרו של אילין סנל. הספר מנגיש תרגילי מיינדפולנס (קשיבות) פשוטים ומשחקיים לילדים ולהורים וכולל הקלטות של תרגול מיינדפולנס מותאם לילדים – אלה תרגילים קצרים להפחתת מתח, לשיפור ריכוז ולוויסות רגשי, המלווים בקישורי שמע. התרגול הבסיסי מזמין לשבת בשקט, להתחבר לנשימה וללמוד להתבונן ברגשות ללא שיפוטיות. זו שוב דוגמה המזמינה גם תרגול משותף. באמצעות הספר הילד יכול להפוך למי שמתרגל גם את בני משפחתו, פעילות שיכולה לתרום להתפתחותו כמחולל חוסן בעבור אחרים.

ורגע לפני סיום אנו ממליצים גם על סרט לילדים צעירים, **הקול בראש (Inside Out, 2015)**. סרט האנימציה מציג רגשות כמו שמחה, פחד ועצב כדמויות. הסרט עוזר לילדים להבין מה הם מרגישים, מראה שכל רגש הוא חשוב ולגיטימי ומאפשר שיחה על פחדים באופן נעים ולא מאיים. אחרי הצפייה אפשר לשאול: "איזה רגש הרגשת לאחרונה? מי עוזר לך כשאתה עצוב או מפחד?"

לילדים בוגרים יותר אפשר להשתמש בספר קיים או אף ליצור **"פרויקט [משפחתי] משותף"**, **ולהקריא או לכתוב** סיפור בהמשכים שמצפים לו מדי יום או מספר פעמים בשבוע.

לסיכום – בתקופות של חוסר ודאות, ילדים זקוקים לחיבור, לשיח ולהרגשה שמבינים אותם. החופש הגדול הוא הזדמנות מצוינת ליצור רגעים קבועים של קרבה דרך "שעת סיפור". ספרות ילדים, עם תיווך נכון של מבוגר, יכולה להפוך לכלי משמעותי:
✓ לעיבוד רגשי ✓ להפחתת פחדים ✓ ולבניית תחושת ביטחון.

זכרו

איננו יכולים לשנות את המציאות, אבל אנחנו יכולים לשנות את הדרך שבה הילדים חווים אותה.

עוגנים לחוסן
מיסודו של מכון ויצמן למדע

עמותת עוגנים לחוסן

ساعة قصة

استعداداً للعطلة الصيفية

أدب الأطفال في زمن الحرب

مديرو المدارس، المعلمون، الطواقم التربوية، المرشدون، الطلاب وأولياء الأمور الأعزاء،

نشرة المعلومات الحالية لبرنامج "عوچن"، من مؤسسة معهد وايزمان للعلوم، تُرسَل إليكم مع اختتام السنة الثانية من نشاط المشروع ومع اقتراب عطلة الصيف. نأمل أن تتيح هذه العطلة لنا جميعاً أياماً من الراحة، والحلم بمستقبل أفضل، والاستعداد للعام القادم. تقترح هذه النشرة "ساعة قصة" وسيلةً إضافية للتعامل مع واقع الحرب المستمرة "وفي الوقت ذاته لتعزيز الشعور بـ"الوحدة الأسرية"، والاستمتاع بالعطلة، وأخذ استراحة من مهام الحياة اليومية، ومواصلة الحلم والأمل بأيام أفضل. هذه فرصة لنشكركم وجميع الشركاء وأصحاب الرؤية الذين حوّلوا «برنامج عوچن» إلى حقيقة ولنتمنى للجميع العودة إلى النشاط مباشرة بعد الأعياد، أيضاً في العام الدراسي القادم 2026–2027 بانتشار أوسع.

مع أطيب التمنيات بعطلة صيف ممتعة وبشائر سارة.

البروفيسورة أوريت نوتمن-شورتس –
المديرة العامة والأكاديمية، باسم كامل فريق البرنامج

شكرًا جزيلًا **للدكتورة خلود شنبور**، مرشدة في برنامج "عوغن"، على مساهمتها القيّمة في إعداد ورقة المعلومات هذه.

لماذا نُقيم ”ساعة قصة“ في العطلة الصيفية؟

العطلة الصيفية هي وقت للخروج من الروتين – تُغلق المدارس أبوابها، يتغير نظام وأحياناً يقضي الأطفال وقتاً أطول أمام الشاشات وأقل في أطر منظمة. في فترة حرب مستمرة، ولا سيما كما يعيشها بعضنا – حرب تسير بحدّة متغيرة، بين روتين وطوارئ – قد تُفاقم هذه التغييرات الشعورَ بعدم الاستقرار لدى الجميع، أطفالاً وبالغين على حدٍّ سواء.

حين تمتد الحرب ولا تستقر، يمر الأطفال بمجموعة واسعة من المشاعر والسلوكيات وردود الفعل، منها: الخوف المستمر جراء صفارات الإنذار المتكررة؛ صعوبة النوم أو التعلق بالوالدين؛ تراجع التركيز أو تغيّر السلوك؛ وتساؤلات متكررة حول الأمان والمستقبل. من المهم أن نتذكر أن هذه الردود طبيعية في مواجهة وضع غير طبيعي.

علاوة على ذلك، نحاول في هذا الوقت التعامل مع ما تسميه الأدبيات ”روتين الطوارئ“ (emergency routine)، الذي يتأرجح بين مراحل حرب مكثفة وفترات هدوء. يُوصف روتين الطوارئ في الأدبيات العلمية بوصفه جزءاً من آليات الحصانة النفسية التي تُتيح الأداء في ظروف الضغط والتهديد المستمر.

حين تخفّ حدة الحرب، يتمكن البالغون والأطفال من التعبير عن الصعوبة والتوتر اللذين مروا بهم. يتجلى التوتر بأشكال مختلفة، وعند الأطفال بالتحديد يكون هذا الوقت المناسب لنلاحظ التراجع في السلوك وصعوبات متنوعة.

تُشدد كلٌّ من نوتمان-شوارتز (2015) وباوم (2010), على أنه في سياق واقع صادم مشترك ومستمر، تُسهم الروتينات المنظمة والمستقرة والحدود الواضحة في تخفيف العبئ العاطفي، وتساعد على تنظيم الضغط والحفاظ على الأداء، وتعزز الشعور بالسيطرة والكفاءة في حالات الطوارئ والحياة اليومية، فضلاً عن تعزيز الشعور بالانتماء. وفقاً لهذه المصادر، فإن روتين الطوارئ الذي يُتيح تخفيف الغموض والحفاظ على الأداء في وقت الطوارئ، ليس مجرد أمر تقني – بل هو مكوّن محوري في تعزيز الحصانة الشخصية والاجتماعية.

يُعدّ روتين الطوارئ من أبرز العوامل التي تساعد الأطفال على مواجهة أوضاع الضغط المستمر، كالحرب. تُظهر الأبحاث في مجال علم النفس التطوري أن الأطفال يحتاجون إلى إطار مستقر ومتوقع للحفاظ على الشعور بالأمان، لا سيما حين تكون البيئة الخارجية غير مستقرة.

حتى حين يتعطل الروتين المعتاد، فإن خلق "روتين بديل" يشمل أنشطة ثابتة (كأوقات الوجبات والنوم والقراءة المشتركة)، يُسهم في تخفيف القلق وتنظيم المشاعر. في هذا الإطار، يمكن للأنشطة المتكررة والممتعة كـ"ساعة قصة" أن تكون مرساةً عاطفية، تُعزز العلاقة بين الطفل والبالغ وتساعد على معالجة التجارب المعقدة بأسلوب ملائم وآمن. يحتاج الأطفال إلى الاستقرار والتفسيرات الملائمة ومساحة آمنة للتعبير عن المشاعر وهنا يدخل أدب الأطفال بوصفه أداة فعّالة للوساطة والمعالجة.

في فترات كهذه يمكن لـ"ساعة القصة" المنتظمة أن تكون مرساة حقيقية: إذ تخلق روتيناً متوقعاً وآمناً وسط حالة من عدم اليقين؛ وتتيح وقتاً هادئاً وذا قيمة مع بالغ مهم؛ وتُتيح مساحة لمعالجة المشاعر التي تظهر، لا سيما حين يتوفر وقت فراغ أكبر؛ وتُعزز الشعور بالألفة والأمان والانتماء والحصانة النفسية.

تُتيح القصص للأطفال مواجهة مشاعر صعبة "من خلال شخص آخر". يتعاطف الطفل مع الشخصية، ويدرك أنه ليس وحيداً، ويتعلم أساليب التعامل بطريقة غير مباشرة وغير مُهددة. حتى 10–15 دقيقة من القراءة المشتركة يومياً يمكن أن تُصبح لحظة هادئة ومستقرة للطفل.

صحيح أن المفهوم "ساعة القصة" يستحضر في الذهن نشاطاً للأطفال الصغار، ولذا يميل الآباء والمربون إلى إهمال القراءة الجهرية حين يصبح الطفل قارئاً بنفسه، ومستقلاً في القراءة. غير أن القراءة الجهرية لا سيما في مرحلة الطفولة المتأخرة (6–12) هي نشاط يُتيح الخيال والتفكير والحوار المتطور، ولذا فهي بالغة الأهمية في تعزيز التكيّف وتقوية العلاقة والشعور بالأمان والانتماء لدى الطفل مع والديه وأسرته. دور الوالد والمربي لا يقتصر على القراءة الجهرية فحسب، بل يمتد إلى توظيف القصة لتعزيز شعور "نحن معًا"، الذي يُعزز الحصانة النفسية ويُوصل رسالة "أنت لست وحيداً".

قراءة القصة في مثل هذه الأوقات تتجاوز مجرد القراءة. إنها فرصة فريدة للحوار العاطفي: للوساطة والتفسير – شرح الكلمات والمواقف ببساطة، مثل: "صفارة الإنذار علامة للدخول إلى المكان الآمن"؛ لخلق مساحة للحوار – عدم التسرع لـ"إنهاء القصة"، بل التوقف وطرح الأسئلة؛ لتطبيع المشاعر – من المهم قول: "من الطبيعي أن تخاف"، "أطفال آخرون يشعرون بهذا أيضاً"؛ لتعزيز الشعور بالأمان – من المهم التأكيد: "هناك بالغون يحرسوننا، وهناك قواعد تساعدنا على البقاء بأمان"؛ للإصغاء الحقيقي – أحياناً يشارك الطفل شيئاً شخصياً في أعقاب القصة، وهذه هي اللحظة الأهم للاستماع.

الحميمية التي تنشأ خلال القراءة في العلاقة الثنائية بين الوالد والطفل هي أحد عوامل الحماية. في الوقت ذاته، تُشكّل ساعة القراءة مرساةً للبالغ أيضاً. يمكن أن يكون هذا الوقت نوعاً من لحظة مميزة مشتركة التي تساعدنا نحن البالغين على وضع المهام اليومية جانباً وتخصيص الانتباه الكامل للطفل ولو لبضع دقائق.

من رفّ الكتب

نماذج من قصص ملائمة

حديقة السلام الداخلي

قصة محوسبة:

https://youtu.be/WRp_jH_Nss?si=JZUMZGOrfmK71pTp

قصة المسامير والغضب

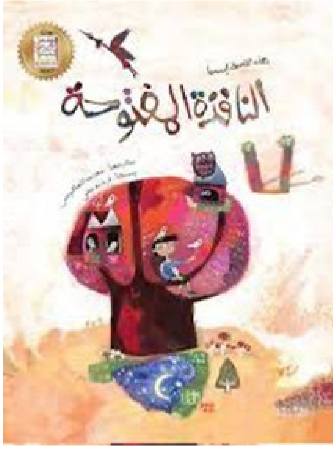
قصة محوسبة:

https://www.youtube.com/watch?v=AmDmD8nzRkY&t=56s

قصص قصيرة مليئة برسائل وعبر لكل عمر-زمن ومناسبة للمنطقة الامنة:

https://yeladim.org.il/wp-content/uploads/2019/02/sipur_ar.pdf

---



النافذة المفتوحة

هي قصة خيالية لطفل عاش في ظروف الحرب، لكنه لم يستسلم للإحباط، بل قام برسم الابتسامة والفرحة على شفاه أقرانه الأطفال. عاش حامد في مرسم أبيه المتواضع طوال أيام الحرب. فرسم بالألوان نافذة قلبه الصغير وبدأ يرسم الحياة كما يحبّها أن تكون تلك النافذة هي بمثابة الأمل الذي سيتحقق يوماً ما.

الكتاب الذي يحكي عني

هو جزء من برنامج «الطيور المحلِّقة» الذي أطلقه الصليب الأحمر السويدي في العام 2010 من أجل تلبية احتياجات الأطفال المصابين باضطرابات الصحة النفسية أو المعرضين لخطر الإصابة بها بسبب الحرب أو التعذيب أو الهجرة القسرية.

النور الذي لا ينطفئ

https://heyzine.com/flip-book/f5a63b5e57.html#page/2

خيوط الصوف الملونة

هي قصة أطفال تعليمية ومؤثرة من تأليف نادية النجار ورسوم سهيلة خالد، صادرة عن دار اللؤلؤ للنشر والتوزيع. تدور القصة حول الجدة "منيرة"، أفضل حائكة في القرية، التي تحيك شالاً ملوناً مميزاً كهدية لحفيدتها، لتواجه بعدها تحديات غير متوقعة تختبر صبرها وإبداعها.

تذكروا

قد لا نستطيع تغيير الواقع، لكننا نستطيع تغيير الطريقة التي يختبر بها الأطفال هذا الواقع.