



תוכנית

פונג פונג

לילדים

לאהוב • לסמור • להאמין



קצת עלי ועל התוכנית

שמי ענבל סיוון שירמור, מפתחת שיטת **פינג פונג** בישראל.

פינג פונג נוסדה מתוך אמונה שלכל ילד יש מקום להביע את עצמו בצורה הטובה ביותר. התוכנית נותנת כלים יישומיים המאפשרים דיאלוג נכון בין המבוגר לילד על מנת שיוכלו ליצור שותפות לדרך ויצירת שינוי.

התוכנית נבנתה עבור בתי הספר בכדי לפתח את יכולות התקשורת שלהם. אנו שמים במפגשים דגש על פיתוח מודעות עצמית, זיהוי חוזקות ונקודות לחיזוק, עידוד להתנסויות חדשות והתמודדות עם אתגרים חברתיים ואישיים.

אני מסתובבת בבתי הספר בארץ וילדים מספרים לי שלא באמת מקשיבים להם, שיש להם המון כעס בבטן ושלעיתים קשה להם חברתית. במהלך השנה שלנו יחד אנחנו לומדים איך לתקשר נכון עם החברים, המורים וההורים שלנו והכי חשוב עם עצמנו. בתקופה הנוכחית שכולנו בבית אני רואה את ההזדמנות שלנו ההורים להכיר את הילדים שלנו טוב יותר.

ליקטתי לכם פעילויות שונות על מנת שתוכלו לשפר את יכולת התקשורת שלכם עם ילדכם. כל הורה שזקוק לעזרה, תמיכה או עצה מוזמן להיכנס לקבוצת הפייסבוק שלנו **פינג פונג קהילת הורים** או לפנות אלי בפרטי ואשמח לעזור. בתקווה שנחזור לשיגרה במהרה.



שלכם,
ענבל סיוון שירמור.

מה בתוכנית?

עמודים	תוכן
3	זיהוי החוזקות שלי
5	משחקי הקשבה
7	תרגיל הקובייה
9	פעילות שבועית
10	הכעס שלי ואני
12	פעילות מילים
13	החזון שלי
14	לסיכום

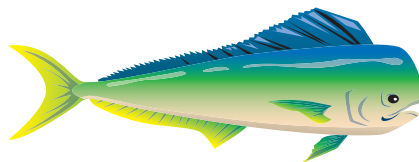
משחק פיתוח חוזקות

מטרת המשחק :

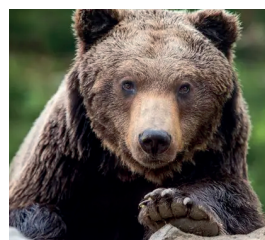
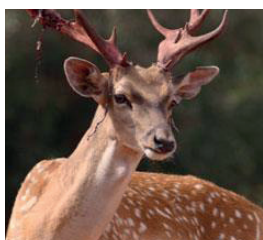
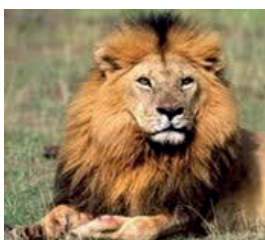
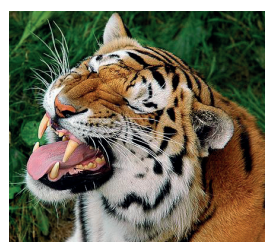
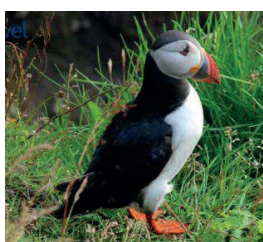
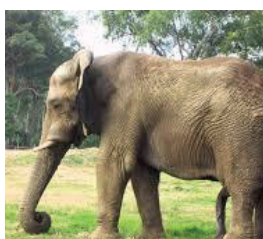
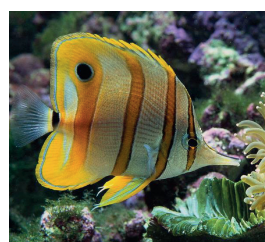
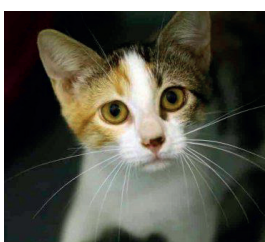
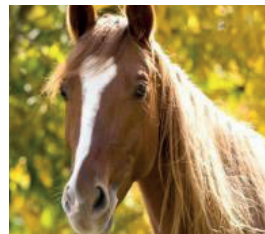
הילדים שלנו לא באמת יודעים לתמלל את הרגשות שלהם ולהגדיר במה הם טובים. אז הכנתי לכם משחק שיעזור להם להתבונן על עצמם.

הוראות משחק :

- * פזרו תמונות של חיות על הריצפה ותשאלו את הילד איזה חיה הוא הכי אוהב.
- * לאחר מכן, שאלו את הילד איזו תכונה יש בו שדומה לתכונה שיש בחיה שהוא בחר. הרבה פעמים ילדים שמים דגש על מיקוד חיצוני (החיה יפה, רצה מהר, קופצת כמוני וכו').
- מיקוד חיצוני** - הילד נותן חוזקות חיצוניות ולא מסתכל פנימה לתוך עצמו.
- חברו אותם למיקוד פנימי (חכמה, עקשנית, חרוצה, ממוקדת מטרה וכו').
- מיקוד פנימי** - הילד מסוגל להגיד מי הוא ואיזה תכונות יש בו.
- * לאחר מכן, תנו לילד לבחור חיה שהוא לא אוהב ושאלו אותו איזה תכונה יש בחיה שהוא לא רוצה שתהיה לו.
- אני מבטיחה לכם שאחרי השיח הראשוני הזה תתחילו להכיר את הילד שלכם טוב יותר.
- * מומלץ שתוך כדי המשחק תרשמו עם הילד על דף את התכונות שהוא אומר.



קלפי חיות



משחק הקשבה

מטרת המשחק :

במהלך השיעורים שלי בבתי הספר אני עובדת עם הילדים
איך ליצור שיקשיבו להם ואיך הם יקשיבו יותר טוב לאחר .
בשלב הראשוני כדי להעביר מסר, הילדים צועקים המון כדי שישמעו אותם.
אנו רוצים ללמד אותם דרך החוויה שכך לא באמת מקשיבים להם .

בתרגיל הזה חשוב שאתם ההורים תשימו את הניידים בצד (בעיני זה נכון לכלל התרגילים) .

* בחרו ציור כלשהוא ושבבו גב אל גב ותנחו את הילד מה לצייר מבלי
להגיד לו מה הוא הציור.

לדוגמא: אם בחרתם בית כציור, אמרו לו:
צייר משולש ומתחתיו ריבוע ובתוך הריבוע שני ריבועים קטנים ומלבן ביניהם.

* אחרי התרגיל שאלו את הילד איפה הוא הרגיש קושי? מה היה לו קל?

אם יש לכם מספר ילדים בבית תושיבו אותם ואתם תנחו את התרגיל.



משחק הקשבה - מספר סיפור

מטרת המשחק :

התרגיל הזה מחדד הקשבה לכל בני הבית (לפחות 4 אנשים וילדים).
הראשון שמתחיל אומר מילה והשני מוסיף מילה שקשורה
למילה שאמר עד שנוצר סיפור.

הכלל: לא חוזרים על מילים שנאמרו. עלינו להקשיב ולזכור את הסיפור.
אחרי כמה סיבובים, האחרון צריך לספר את כל הסיפור.
עם ילדים קטנים יותר מומלץ שמבוגר ירשום בצד את הסיפור
שנוצר כדי שבסוף נדע אם באמת הקשבנו אחד לשניה.



משחק הקובייה

מטרת המשחק :

מאפשר לנו לראות את עצמנו בעיניו של האחר.

הכינו קובייה לפני שמתחילים את המשחק

ועל כל פאה רושמים את הדברים הבאים :

המורה שלי

חבר/ה שלי

המחברת שלי

חיית המחמד שלי

האח שלי

סבתא שלי

(כמובן שאפשר לשנות מה שכתוב על הפאות)

בכל פעם מישהו אחר מגלגל את הקובייה ועליו לספר:

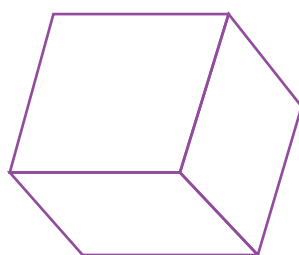
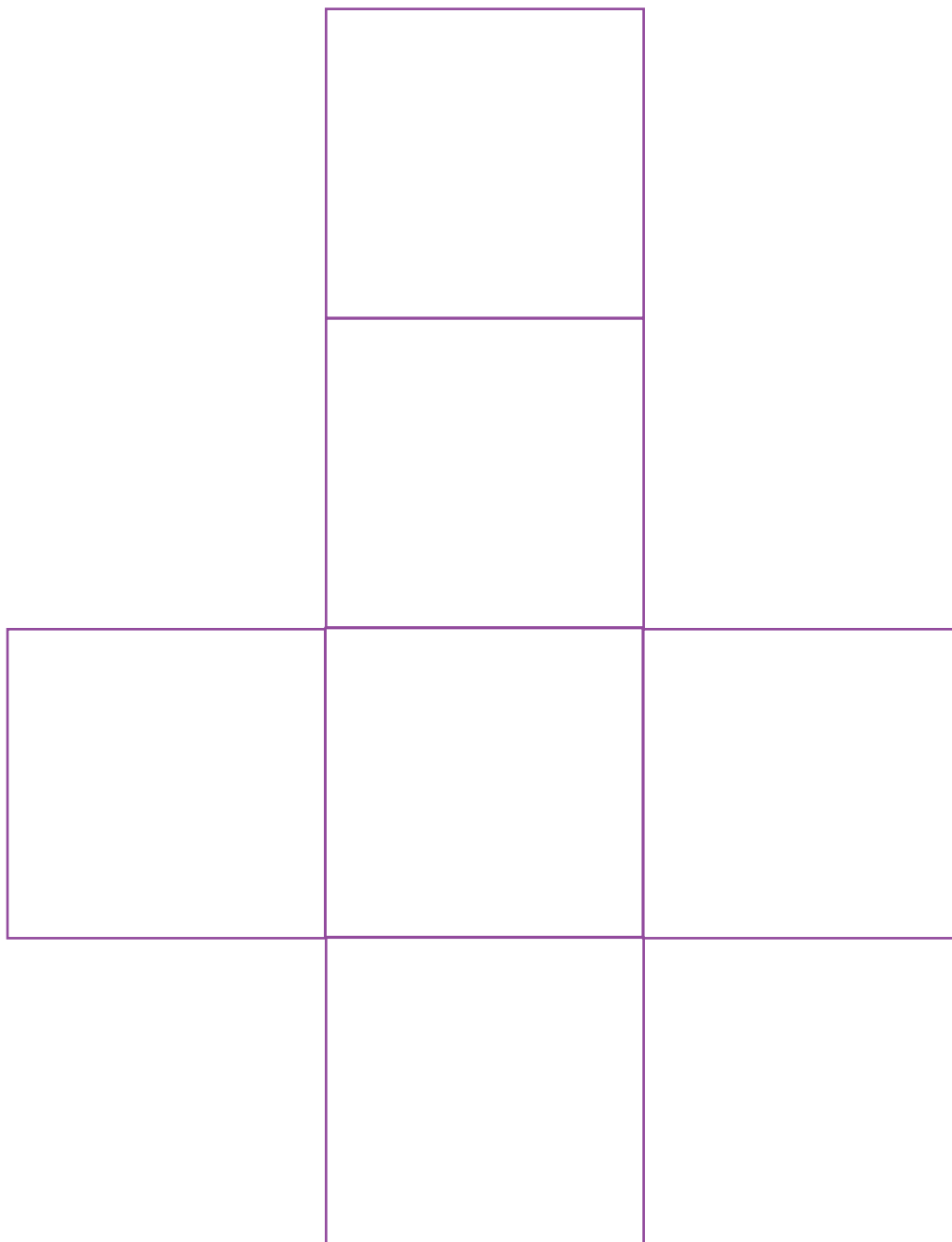
* מה אותו גורם היה אומר עליו?

* במה הוא מעריך אותו?

* איזה דברים הוא היה רוצה שהוא יעשה איתו יחד?

* מה הוא לא היה רוצה שהוא יעשה?





פעילות שבועית

* צרו לכם צנצנת של כיף.

קשטו צנצנת ולידה שימו פתקים צבעוניים.

המשימה נועדה לשבוע שלם.

* עליכם להכניס בכל יום שני פתקים על אחד מבני הבית.

שבהם אתם מפרגנים לו, כותבים תכונה שמאוד בלטה באותו יום או שבוע.

* ביום שישי אחרי ארוחת השבת, פיתחו את הפתקים ושתפו

מה כל אחד כתב על השני.

המקום שבו הילד שלכם וגם אתם מקבלים הערכה ופרגון,

מגדיל את הערכה והבטחון העצמי שלנו.



הכעס שלי ואני

בתקופה הזו יכולות להיות התפרצויות זעם וכעסים מצדכם ההורים ומצד הילדים.
בואו נזכור שאנחנו נמצאים בתוך חלל אחד שזהו אתגר בפני עצמו.
אז איך ננהל את הכעס ושהכעס לא ינהל אותנו?

* הכינו כרטיסיות של סוגי כעסים, בצד אחד סוג הכעס ובצד השני הסבר:
כעס מתוך תסכול – אני כועס על עצמי כי שום דבר לא מצליח לי.
כעס מתוך בושה – אני כועס על עצמי שאני לא מצליח להתמודד, אז אני מוציא את זה החוצה.
כעס מתוך פחד – הפחד שלי משתלט עלי כי אף אחד לא מבין אותי.
כעס מתוך הרגל – אנשים שרגילים לכעוס כי ככה הם מביעים את עצמם.
כעס מתפרץ – אנשים ששומרים בפנים וברגע מתפוצצים.

* ניתן לשוחח עם הילד אך ורק לאחר שנרגע.
לעיתים עדיף לצאת מהחדר כשיש כעס ולתת לילד להירגע.
המשחק לא מחייב רק במקרי כעס וכנן לדבר על הכעסים שלנו גם בשגרה.

* נשאל את הילד: כשעולה לך כעס באיזה כעס היית בוחר?
ונשתף אותו איזה כעס אנחנו היינו בוחרים.
אחרי שבחרתם בכעס, תשאלו אותו מה יכול לעזור לנו להתמודד במצב של כעס?

* צרו לכם פתקית שעליה כתוב: מה יעזור לי בזמן כעס?
תחליטו על סימן כדי שנוכל להזכיר האחד לשני
בזמן כעס שיש לנו פתקית שיכולה לעזור לנו.

כרטיסיות של סוגי כעסים

אני כועס על עצמי כי שום דבר לא מצליח לי.	כעס מתוך תסכול
אני כועס על עצמי שאני לא מצליח להתמודד, אז אני מוציא את זה החוצה	כעס מתוך בושה
הפחד שלי משתלט עלי כי אף אחד לא מבין אותי.	כעס מתוך פחד
אנשים שרגילים לכעוס כי ככה הם מביעים את עצמם.	כעס מתוך הרגל
אנשים ששומרים בפנים וברגע מתפוצצים.	כעס מתפרץ

פעילות מילים

קחו לכם אותיות וצרו מילים יחד. המילים יכולות להיות שלליות או חיוביות.
חפשו משמעות הפוכה למילה שיצרתם או שנו את סדר האותיות ותראו מה ייצא.

לדוגמא **פחד** - **דחף** ואז אפשר לשאול: איך הפחד דוחף אותי קדימה?
או המילה **לחץ** יש בה את המילה **חץ** - ואז ניתן לשאול:
איך ניתן לנתב את הלחץ למקום של חצים ומטרות שלנו?

הפעילות הזו מפתחת את החשיבה, הילדים שלנו מאוד יצירתיים ומלאי השראה.

ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
נ	מ	ל	כ	י	ט	ח
ש	ר	ק	צ	פ	ע	ס
ץ	ף	ו	ם	ר	ת	

לוח חזון

צרו לכם לוח חזון משפחתי - לוח חלומות משותף ותלו אותו במקום מרכזי בבית.



מקווה שנהניתם.
אשמח שתשתפו אותי איך הולכים המשחקים
ומה למדתם על הילד שלכם.

מוזמנים להכנס לקהילת הפייסבוק שלנו – **פינג פונג קהילת הורים**
או לאתר שלנו **ping-pongchild.co.il**
הצוות שלי ואני כאן לכל שאלה.

שלכם,
ענבל סיוון שירמור וצוות פינגפונג.

פרטים להתקשרות
052-4223288
pingpong1@gmail.com
ping-pongchild.co.il