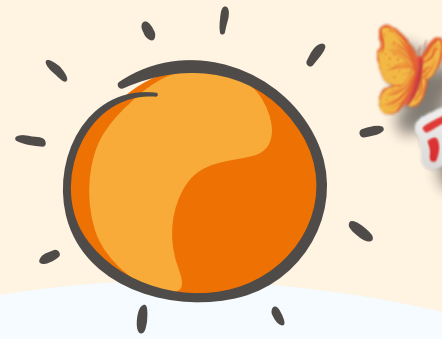


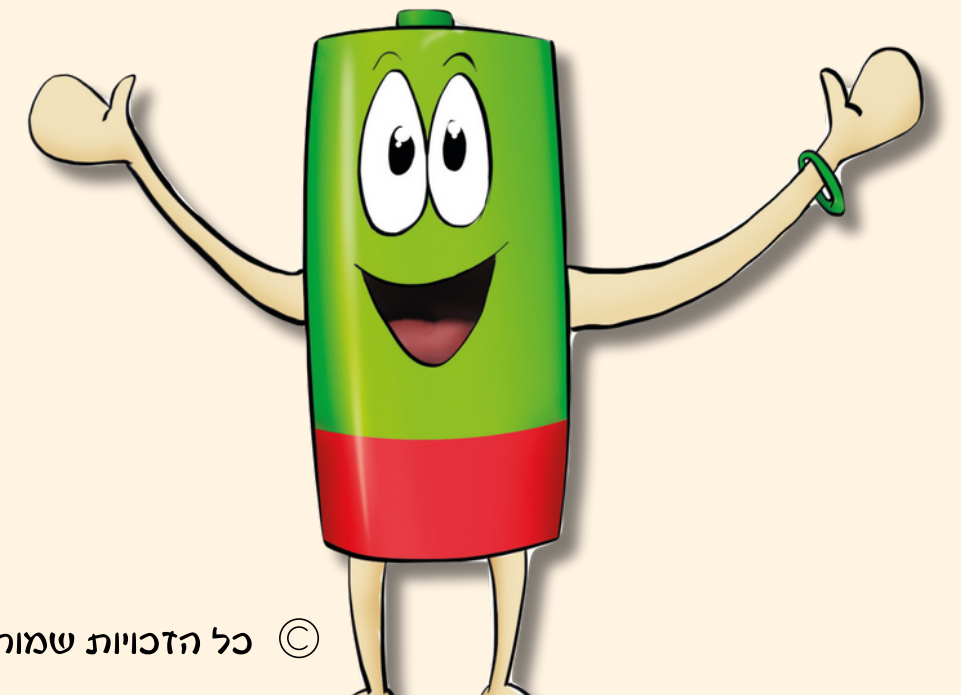
סולי

הסוללה שמטעינה את הנשמה



"כי כשבחוץ יש בלגן,
חשוב לעשות סדר בפנים"

כך תעזרו ב"סולי" כדי לעודד שיח רגשי, לחזק,
לתמוך ולייצר יציבות בבית בזמני משבר וחירום



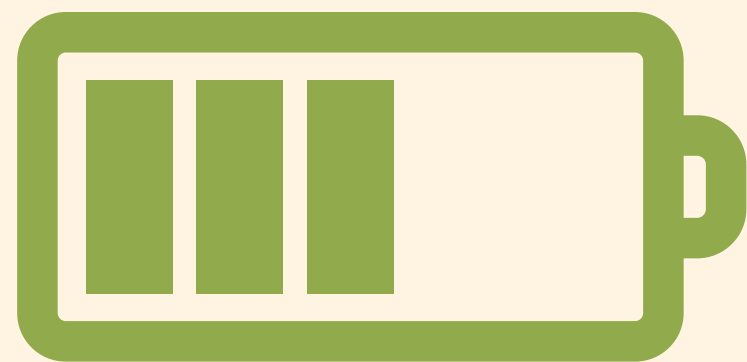
הכניסו הביתה שפה רגשית חדשה

סוד קטן - סולי זה לא רק לילדים...
שווה גם לכם להקשיב, ולהעשיר את ארגז
הכלים הרגשי שלכם, גם עבורכם.

אם ילדיכם עדיין לא מכירים את סולי,
הציגו להם את הרעיון ואת הדמות
באמצעות הספר, החוברת או הסרטון.
גם אם דמותו של סולי כבר מוכרת לילדים,
הם ייהנו מתזכורת חדשה ומנוכחותו של
החבר האהוב שלהם.
הציגו להם את השיב של סולי.

השימוש בדימוי הסוללה ממחיש לילדים את העולם הרגשי והחברתי ומגביר
את המודעות שלהם לרגשותיהם, להתנהגותם ולהשפעה שיש להם על אחרים.



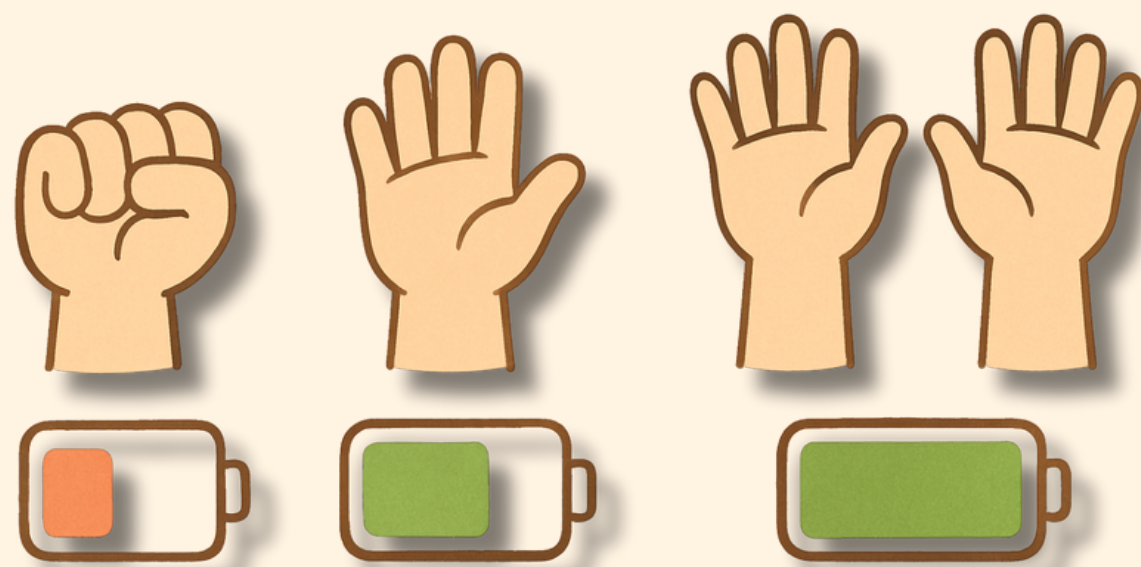


בדיקת מצב הסולי היומי

הציעו לילדים לבדוק את מצב הסולי שלהם. (בסקלה של 0%-100% או במושגים של - מלא, חצי מלא או מרוקן) ניתן להיעזר ב- מד הסוללה המגנטי (אותו ניתן לשים במקום קבוע על המקרר / דלת הממ"ד). לחילופין, ניתן לצייר סוללה ולסמן עליה או להשתמש בסימנים מוסכמים באמצעות הידיים (מלא, חצי ומרוקן).

בדיקת מצב הסוללה מאפשרת בסיס לשיח רגשי: בידקו עם הילדים והילדות מה הטעין או מה רוקן אותם.

לילדים צעירים (או מי שכבר מכירים) אפשר להשמיע את השיר של סולי ביוטיוב ולשיר יחד כ"טקס" קבוע שמכניס אנרגיות חיוביות.



מומלץ שגם אתם תשתפו את הילדים במצב הסולי שלכם ותהיו עבורם מודל לשיתוף רגשי - ספרו מה הטעין או רוקן אתכם וכיצד התמודדתם. זה מחזק שיח בגובה העיניים ומעודד את השיח.



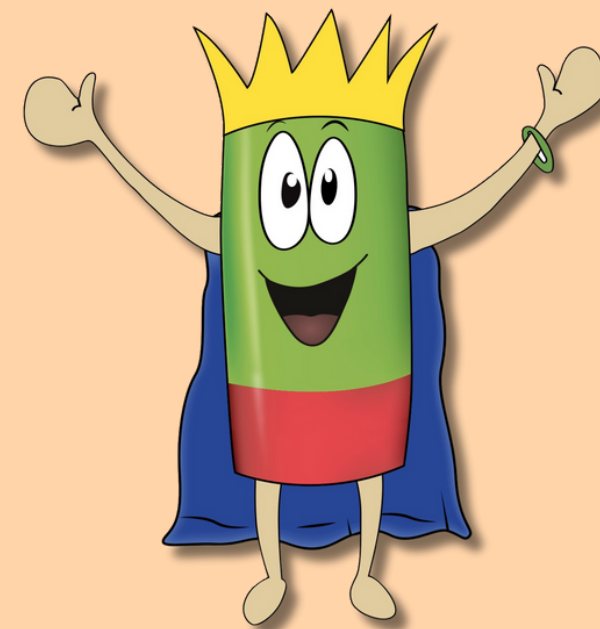
צרו שגרה יומית קבועה ככל שניתן



הכינו עם הילדים לוח שיגרה יומית שמתאים לסדר היום החדש. הקפידו לציין בלוח **פעילויות יומיות קבועות** (כמו: צחצוח שיניים, אכילת ארוחת בוקר, בדיקת מצב הסוללה וכו') ושלבו גם **פעילויות הפגה מטעינות** (משחק, זמן מסך, יצירה, ספורט, שיחה משפחתית וכו'). הגדירו זמנים, שתפו את הילדים בבניית הלוח והניחו אותו במקום מרכזי בבית על מנת שיהיה קל לעקוב אחריו. אם הילדים עדיין אינם קוראים, השתמשו בסימנים וציורים על מנת לציין את הפעילויות השונות. אפשר להכין לוח נוסף לשיגרת ממ"ד קבועה - מה עושים כשנכנסים לממ"ד (גם כאן, לשלב פעולות קבועות כמו: הכנסת חפצים מסוימים, נעילת הדלת וכו', בשילוב פעילויות מטעינות כמו: משחק קבוע, טקס חיבוקים או שיר אהוב).

פעילויות קבועות, צפויות וידועות מראש מחזקות את תחושת הבטחון ומאפשרות הכנה רגשית לקראתן.





"אני מְטַעַן!"

תנו לילדים תפקיד משפחתי מטעין. הציעו להם לבחור תפקיד מיוחד לתקופה הזאת, שייתן להם תחושת שייכות, שליטה וערך. זה מחזק את תחושת האחריות ומעודד התמודדות חיובית עם המצב.

שתפו את הילדים ברעיון, ותנו להם לבחור (או להמציא!) תפקיד שמתאים להם.

גם להתחלף בתפקידים מדי כמה ימים, בהתאם למה שמתאים למשפחה.



ילדים מרגישים יותר בטוחים כשיש להם תפקיד ברור – במיוחד בזמנים של חוסר ודאות. כאשר לילד יש תפקיד באמצעותו הוא מסייע ותורם למישהו אחר, זה מחזק אותו ונותן לו תחושת משמעות ומגביר את תחושת השליטה.

רעיונות לתפקידים לילדים:

שומר.ת ממ"ד – דואגת שהממ"ד מסודר, מוכן ונעים (כולל בובות, משחקים, מים).

מטעין.ת אווירה – אחראית לבחור שיר, בדיחה או פעילות קצרה שמרימה את מצב הרוח של המשפחה.

בודק.ת סוללה – שואלת את בני המשפחה מדי פעם: "מה מצב הסוללה שלך?" לפי הסימנים המוסכמים (ידיים, ציור, מילה).

שליח.ת חיבוקים – דואגת שכל אחד מקבל חיבוק או מילה טובה כל יום.
תיבת סולי – ממונה על קריאת פתקים מהקופסה, או עזרה בהכנסת שאלות/ציורים.

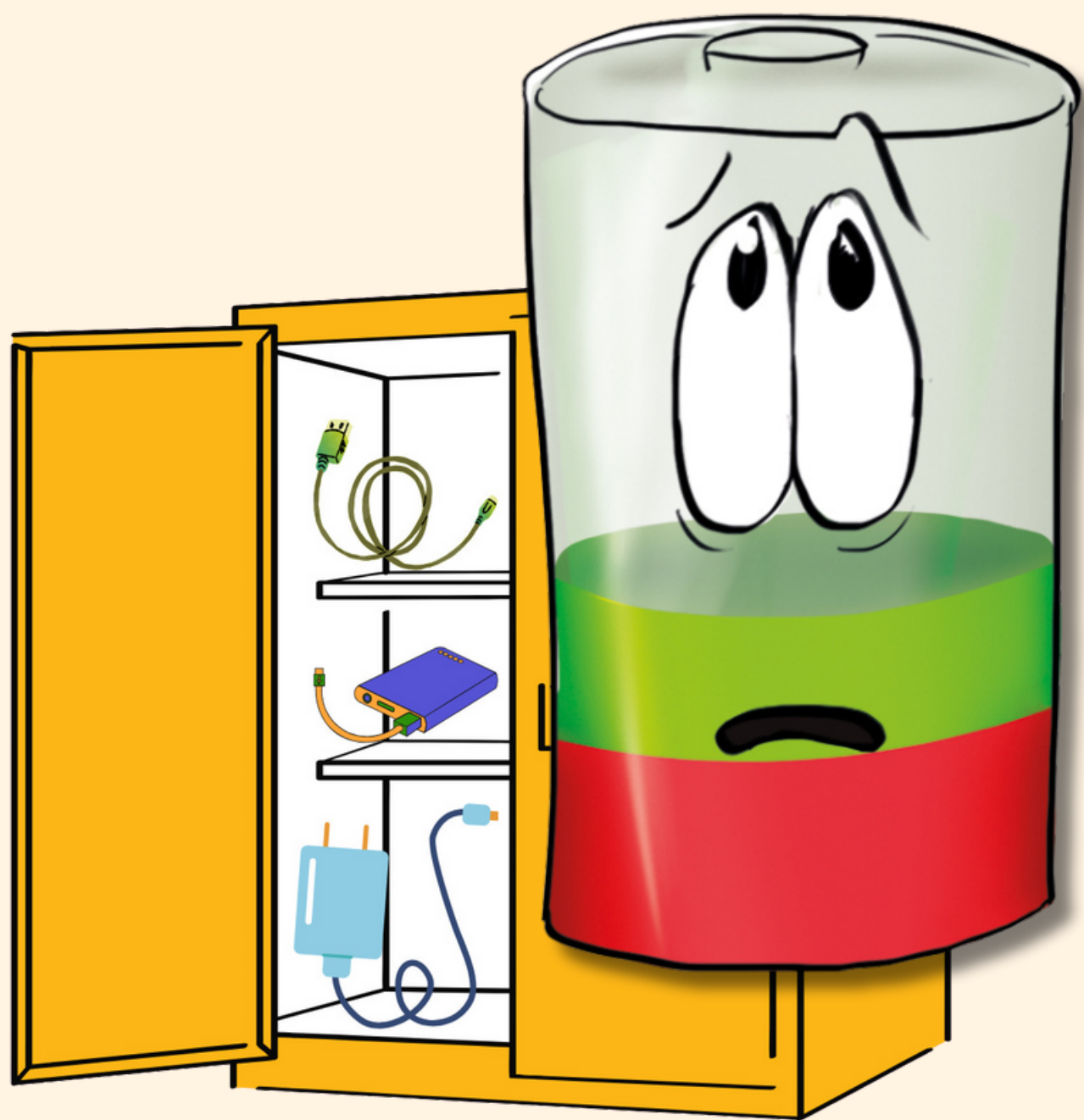
מארגן.ת סדר יום – עוזרת לקבוע לו"ז יומי פשוט – מתי משחקים, מתי אוכלים, מתי זמן שקט.

עוזר שף – עוזרת לבחור מה לאכול או להכין משהו קטן עם ההורים.

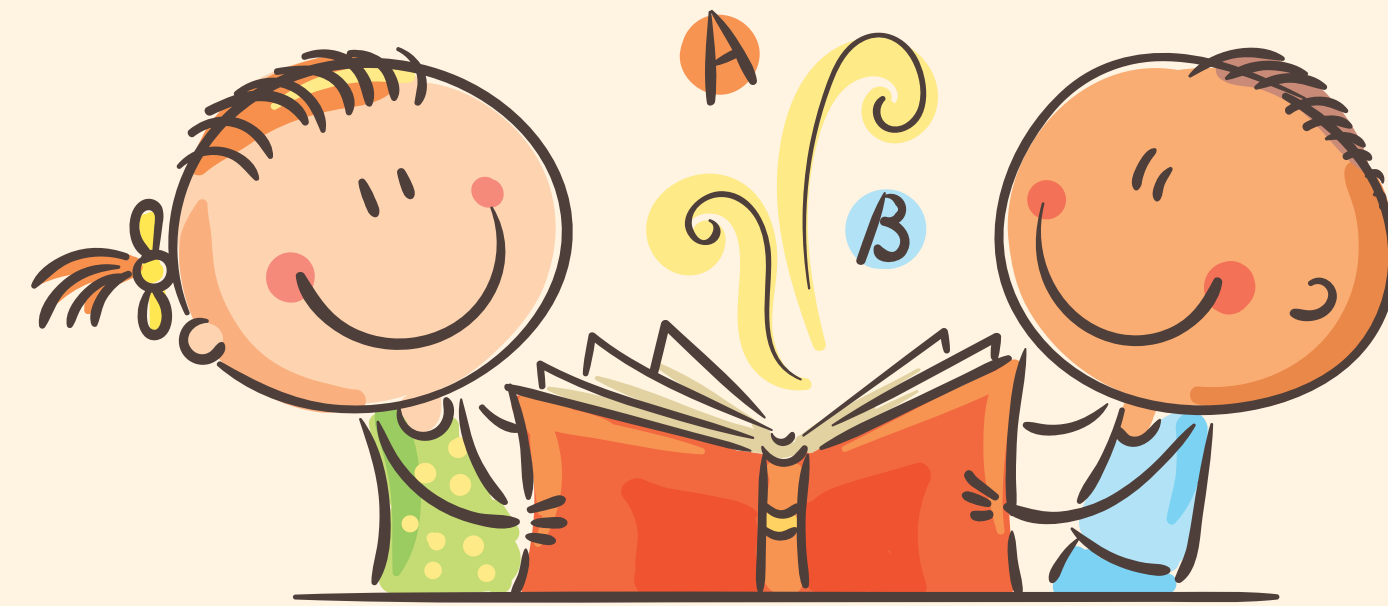
"מטעני החירום שלי"

הציעו לילדים ולילדות להכין יחד רשימת הטענה למצבי חירום (למשל כשיש אזעקה וצריך להיות בממ"ד, כשאבא הולך למילואים וכו') חלקו את הרשימה ל-3 תחומים:

- **פעילויות מטעינות** - פעילויות מרגיעות ומהנות שיכולות להטעין אותם
- **מחשבות מטעינות** - עשו יחד רשימה של מחשבות מחזקות שיכולות לתת להם כוח
- **אנשים מטעינים** - רשימה של האנשים שמטעינים אותם ויכולים להוות עוגן במקומות שונים בהם הם נמצאים (בבית, במסגרות השונות, במשפחה המורחבת)



מצבי חירום או משבר מגבירים תחושות של חרדה, חוסר בטחון וחוסר יציבות כללית במציאות משתנה. הפעילות מאפשרת לנו לייצר לילדים מעין "ארון תרופות" לחיזוק רגשי במצבים אלה.



מתייעצים עם סולי



הציעו לילדים להיעזר בסולי - לשתף, לשאול אותו שאלות, או להתייעץ. הם יכולים לעשות זאת בדרך שמתאימה להם - לצייר, להקליט, או לכתוב.
את הפנייה שמים ב"תיבת סולי" - זו יכולה להיות קופסה מיוחדת שמכילים יחד ומשמשת כ"תיבת דואר", קבוצת ווטסאפ שתפתחו עבור סולי לשליחת הודעות ובמידה ויש לכם בובת סולי בבית, אפשר גם להשתמש בכיס האחורי שלה.
בדקו מפעם לפעם את התיבה ובהזדמנות שמתאימה לכם, כיתבו לילדים תשובות בשם סולי.

רוצים לעשות את זה יחד? -
מוזמנים לכתוב יחד עם הילדים ולהתייעץ עם סולי דרך
האתר בכל שאלה שמתלבטים לגביה.

הפעילות מאפשרת לילדים ערוץ
נוסף לביטוי ושיתוף רגשי,
ולהורים מאפשרת להיות זמינים
רגשית, גם כשלא מתאפשרת
נוכחות פיזית.



"הסוללה המשפחתית"

באמצעות מיכל שקוף (כמו כוס או צנצנת), יוצרים סוללה משותפת שמתמלאת בפריטים קטנים – פונפונים, גולות, חרוזים ועוד. הסוללה מתמלאת בכל פעם שמישהו במשפחה בוחר בהתנהגות מטעינה: מתחשב, משתף, עוזר, אומר מילה טובה, ממתין בסבלנות ועוד. כשהסוללה מלאה – בוחרים יחד בפעילות מטעינה משפחתית: סרט, משחק, בישול משותף או כל דבר שעושה טוב לכולם.

הפעילות מעודדת את הילדים להתנהגות חיובית, ממקדת אותם במטרה משותפת ומכניסה אנרגיות טובות למשפחה.



בניית דגמים של סולי

אחד הדברים האהובים על ילדים וילדות
ב"סולי" זו הצורה הפשוטה של הסוללה
שמאפשרת להם לצייר אותה בקלות, לבנות
בובות ומודלים שלה כמעט מכל דבר - גילי
נייר טואלט, מיכלי פלסטיק, בקבוקים, או
קופסאות קרטון.
זה הזמן להפעיל את הדמיון וליהנות!



פעילות יצירה משמשת להרגעה ומסייעת לויסות רגשי.
הדמות הפשוטה של סולי מייצרת לילדים חוויה של
הצלחה, שמעודדת אותם ליצור אותה שוב ושוב
באמצעים מגוונים – מה שמחזק את החיבור הרגשי
לדמות המנחמת והאהובה.
בנוסף, ריבוי הדגמים והמודלים של סולי במרחב תורם
לנוכחות ויזואלית משמעותית שמנכיחה את הערכים
החיוביים שהוא מייצג – כמו אמפתיה, אכפתיות, ויכולת
לזהות מה מטעין ומה מרוקן אותנו.



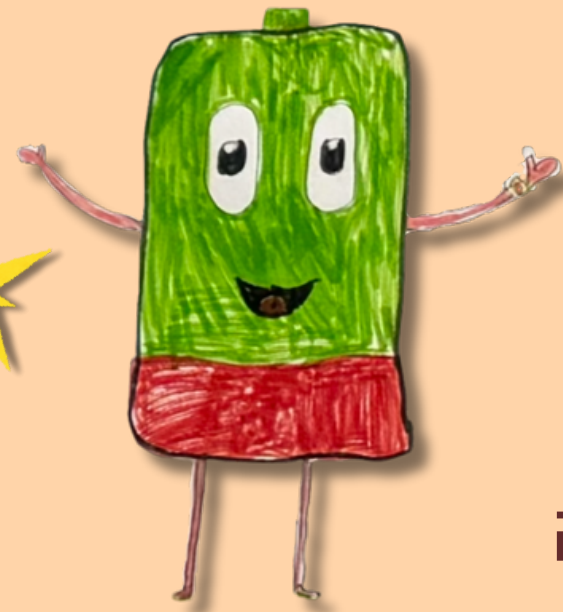
נטענים בכיף - משחקים ודפי צביעה של "סולי"

באתר של סולי מחכה לכם עמוד מיוחד לילדים ולילדות, שמרכז בתוכו פעילויות מהנות וחינמיות שמאפשרות רגעים של שקט, חיבור ויצירה.

לעמוד הפעילויות באתר - לחצו כאן. 

מה תמצאו שם?

- דפי צביעה של סולי – להורדה, הדפסה וצביעה מרגיעה
- הפאזל של סולי – להרכבה אינטראקטיבית אונליין
- משחק הזיכרון "מטעיני הסוללות" – מומלץ מהאייפד או המחשב
- רעיונות נוספים לפעילויות



דווקא בזמנים של אי-שקט, חשוב לילדים רגעים של קלילות, הנאה והרפייה.



לכל שאלה, התייעצות או שיתוף

ניתן ליצור קשר

סיגל אלבז - 054-7873845

דנה אלבז - 0547873855

