



מדריך חגי תשרי לגבנות עם ADHD

חגי תשרי בלי הצפה:
כלים ניהוליים, ויסות ופעילויות קלילות לגן



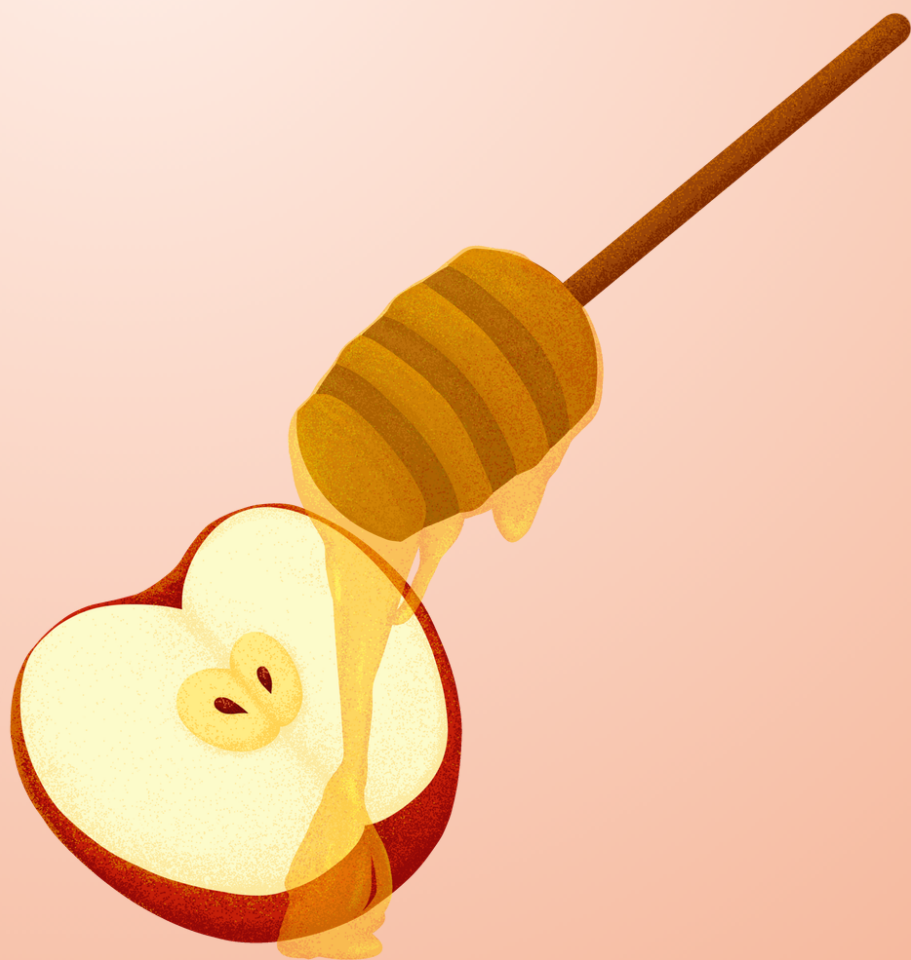
רגע לפני שמתחילים...

ראש השנה מביא איתו התרגשות, אבל גם עומס: קישוטי גן, פעילויות, הורים, טקסים, מתנות, ברכות, אסיפות ורשימות אינסופיות. אם גם לך יש ADHD, כנראה שהמוח שלך כבר רץ עשרה צעדים קדימה. לפני שאת מתכננת עוד פעילות – תעצרי לרגע. את לא צריכה שהכל יהיה מושלם. את צריכה שהילדים יהיו מעורבים, ואת תסיימי את היום עם אנרגיה.

טיפ אחד: 💡

בחרי רק פעילות אחת.
אין צורך להעביר את כל הרעיונות.
עדיף פעילות אחת טובה, רגועה ומלאת תנועה מאשר ארבע פעילויות שמייצרות לחץ.

חלק א' - ראש השנה



בלשי סימני החג

- **מטרה:** היכרות עם סימני ראש השנה בלי טקסטים ארוכים ופרונטליות מעייפת.

- **משך הפעילות:** 15-20 דקות.

- **ציוד בסיסי:** תפוח, רימון, תמר, גזר, צנצנת דבש סגורה, שקית בד אטומה (קופסת מסתורין).

- **מהלך הפעילות:** מכניסים בכל פעם סימן אחד לקופסה. הילדים מכניסים יד, ממששים בלי להציץ, ומנחשים מה זה. מוציאים, מריחים, ומניחים במרכז שולחן חג משותף.

טיפ לגננת עם ADHD: 💡

אל תמהרי להספיק את כל הסימנים.
אם הילדים נתקעים על הרימון ומתלהבים לספור גרעינים – הרווחת.
המוח שלנו רוצה לרוץ על כל המשימה, אבל הילדים לומדים דרך הסקרנות. קחי נשימה ותזרמי איתם.

השופר בתנועה

- **מטרה:** הפנמת סוגי תקיעות השופר (תקיעה, שברים, תרועה) דרך תנועה מוטורית.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** שופר (או הקלטה בטלפון), מרחב פתוח.
- **מהלך הפעילות:** מגדירים תנועה לכל צליל (תקיעה = צעד ענק קדימה; שברים = 3 קפיצות; תרועה = ריצה קטנה במקום). משמיעים ונותנים לילדים לזוז ולעצור.

טיפ לגננת עם ADHD 💡

אל תפחדי מהרעש. כשהילדים קופצים, המוח הרגיש שלנו עלול להיבהל מהבלגן.
הטיפ: הגדירי מראש תנועת איפוס (למשל, מי שהגננת מרימה לו יד הופך ל"פסל קרח").
שליטה קטנה שמרגיעה את המערכת של שתיכון.

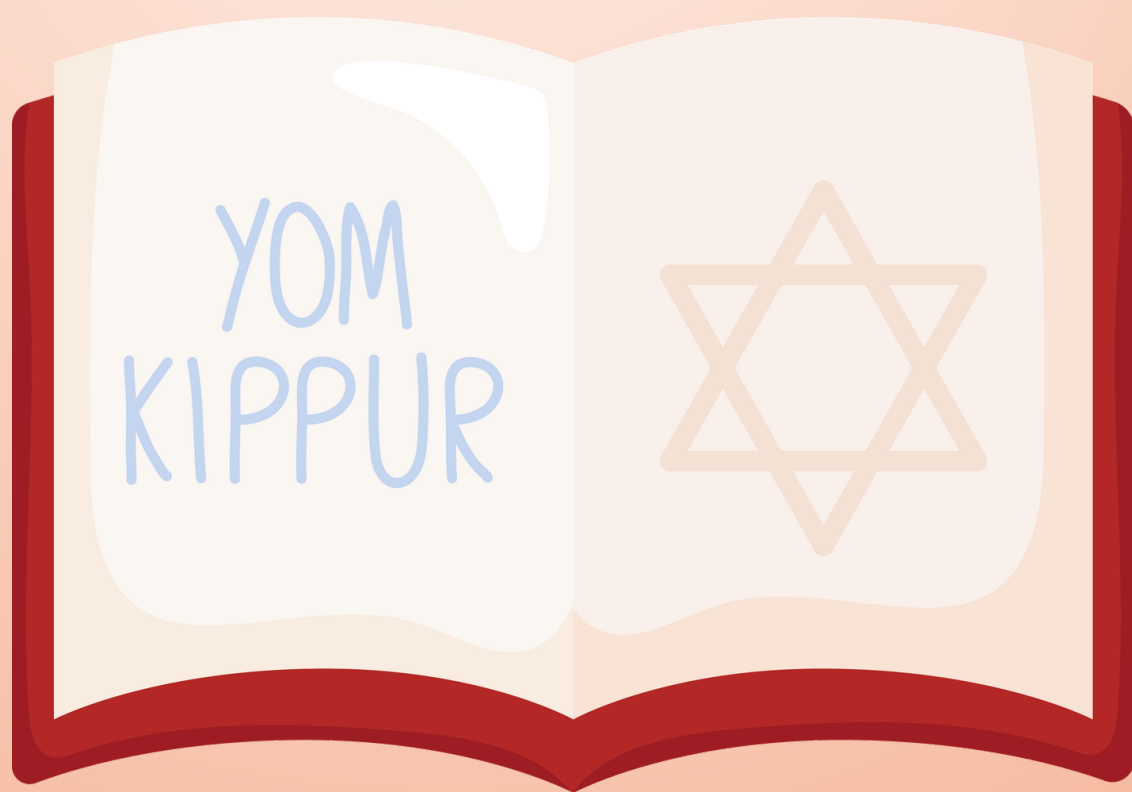
שרשרת שנה טובה קהילתית

- **מטרה:** יצירת תוצר מוחשי שמעניק שייכות ושקט מוטורי.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** רצועות נייר צבעוניות, מדבקות, שדכן או דבק סטיק.
- **מהלך הפעילות:** כל ילד מקשט רצועה אחת עם מדבקה או ציור פשוט של מעשה טוב. משדכים הכל יחד לשרשרת ענקית שתלויה בגן.

טיפ לגננת עם ADHD

אל תישארי אחרי שעות העבודה לתקן את השרשרת.
היא עקום קצת? חוליה אחת הפוכה? מושלם.
השלמות האמיתית היא הילדים שהכינו זאת לבד.
שחררי את הפרפקציוניזם.

חלק ב' - יום כיפור



בובת הסליחה והחיזוק הרגשי

- **מטרה:** לימוד מיומנות של בקשת סליחה והבעת אמפתיה דרך תיווך של בובה.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** בובה רכה נעימה למגע ("דובי סליחי").
- **מהלך הפעילות:** הדובי עובר במעגל. כל ילד אומר משהו נעים לחבר שיושב לידו או משלים את המשפט: "אני יכול לבקש סליחה כש...".

טיפ לגננת עם ADHD: 💡

אל תכריחי אף ילד לדבר.
ילדים עם קשיי קשב או ויסות חוויים לעיתים חרדת ביצוע.
עצם החזקת הבובה והקשבה לאחרים היא השתתפות מלאה.
הורידו את הלחץ בגן.

מתחילים מחדש

- **מטרה:** הפנמת הרעיון שתמיד אפשר להתחיל מחדש ולתקן טעויות.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כפתור אדום גדול מקרטון עם הכיתוב התחל.
- **מהלך הפעילות:** מתארים מצב שבו משהו השתבש (נשפר צבע, מישהו התעצבן). הילד ניגש לכפתור ההתחל, לוחץ עליו, עושה תנועה של "ניעור אבק" מהכתפיים, ומציע פתרון חדש.

טיפ לגננת עם ADHD: 💡

השתמשי בכפתור בעצמך.
כשאת מאבדת סבלנות בגן, אימרי בקול: "היום קשה לי, אני לוחצת על הציור של ההתחל שלי".
זו מתנה אדירה לילדים לראות מבוגר שמודה ומתאפס מחדש.

תשליך בצבעים לפח

- **מטרה:** פורקן רגשי של כעסים או תסכולים דרך אמנות תנועתית.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דפי טיוטה, פח קטן במרכז החדר, דפים לבנים נקיים.
- **מהלך הפעילות:** הילדים מקשקשים על דף טיוטה את כל מה שהציק לו השבוע, מקמטים את הדף לכדור, וזורקים אותו בהנאה לתוך פח ה"תשליך". אחר כך מציירים ציור שמח על דף חדש.

טיפ לגננת עם ADHD 💡

אל תבקשי הסברים על מה שקישקשו.
המטרה היא הקימוט והזריקה הפיזית שמספקים שחרור עצבי,
לא ניתוח פסיכולוגי. תני לפעילות לזרום בשקט ובשמחה.

חלק ג' - סוכות



ציידי המרקמים: ארבעת המינים בגן

- **מטרה:** חקר חושי ישיר של ארבעת המינים דרך מגע, ריח והשוואה.

- **משך הפעילות:** 20 דקות.

- **ציוד בסיסי:** סט של ארבעת המינים (אמיתיים) - אתרוג, לולב, הדס וערבה.

- **מהלך הפעילות:** מעבירים את המינים במעגל. הילדים מריחים את האתרוג, ממוללים את ההדס, נוגעים בערבה ומסתכלים על הלולב. מדברים על מה שדוקר ומה שרך.

טיפ לגננת עם ADHD: 💡

אל תעמדי להרצות על ההלכות שלהם.

תני לטבע לעשות את שלו.

כשהידיים של הילדים עסוקות במישוש ובריח, השקט והקשב מגיעים

לבד בלי שתצטרכי להרים את הקול.

ארכיטקטים קטנטנים: בונים סוכה

- **מטרה:** פיתוח תכנון מרחבי ויצירתיות דרך בניית דגם סוכה.
- **משך הפעילות:** 25 דקות.
- **ציוד בסיסי:** קופסת חומרים אחת מוגדרת (מקלות ארטיק, פלסטלינה וענפים מהחצר).
- **מהלך הפעילות:** עבודה בקבוצות קטנות סביב השולחן. בונים שלד משתמשים בפלסטלינה בתור דבק ומניחים ענפים בתור סכך.

טיפ לגננת עם ADHD 💡

היצמדי לקופסה אחת בלבד.
אל תוציאי 50 סוגי חומרים שיציפו את השולחן ויגרמו לך לבלגן בעיניים ובנשמה.
קופסה אחת עם 3 חומרים מוגדרים מראש שומרת על סדר נפלא.

שרשרת אקולוגית מהטבע

- **מטרה:** יציאה לחצר, איסוף חומרים טבעיים ויצירת קישוט לסוכה.
- **משך הפעילות:** 30 דקות.
- **ציוד בסיסי:** חוט יוטה עבה, עלים וענפים שנאספו בחצר.
- **מהלך הפעילות:** יוצאים לחצר הגן, אוספים עלים שנשרו, חוזרים פנימה ומשחילים אותם על חוט יוטה ליצירת שרשרת טבעית לסוכה. (ניתן לצבוע את העלים עם גואש).

טיפ לגננת עם ADHD 💡

היציאה החוצה היא הויסות שלך!
אל תרגישי שזו "ברихה מחומר הלימוד".
אור השמש והאוויר הפתוח מורידים את רמת הקורטיזול (הורמון הלחץ)
אצלך ואצל הילדים כאחד.
תנשמי עמוק ותהני מהירוק בעיניים.

רגע לגנבת

סיימת את כל מרתון החגים בגדלים השונים!
צאי להפסקה ארוכה, שתי כוס מים קרים, ותני לעצמך טפיחה
ענקית על הגב.

עברת את התקופה הכי עמוסה בשנה מתוך עוצמה, יצירתיות,
והקשבה אמיתית גם לעצמך וגם לילדים אצלך.
כל הכבוד! ❤️

רוצות לחזור לקהילה לספר מה עבד לכן?
לקהילה ADHDEDU





כל הדרכים להיות איתנו בקשב

