

הדרכה להכנת "נחש מלחמה" - פעילות ליצירת רצף בתקופה כאוטית

הורים יקרים,

בתקופה של חוסר ודאות, מתח ושינויים תכופים, ילדים (וגם אנחנו המבוגרים) עלולים לחוות בלבול, הצפה רגשית ואובדן תחושת רצף. אחד הדברים שמסייעים לוויסות ולתחושת ביטחון הוא יצירת **נרטיב** - סיפור מתמשך שמארגן את החוויה.

הפעילות "נחש מלחמה" היא דרך פשוטה, יצירתית ומשחקית לעזור לילדים לבנות סיפור יומי של התקופה - כזה שמחזיק גם קושי, אך מדגיש כוחות ורגעים טובים.

איך מכינים "נחש מלחמה"?

מה צריך?

- בריסטול / דף A4 ארוך
- טושים
- מספרים

שלבי ההכנה:

1. קפלו את הבריסטול בצורת אקורדיון (קיפול קדימה ואחורה שוב ושוב).

2. כתבו בכל משבצת:

- איזה יום היום (למשל: יום 12 למלחמה/יום שלישי וכו')
- "משהו טוב שקרה לי היום"
- ציור קטן שמסמל את היום

אפשר לקשט את ה"נחש" בראש ועיניים, ולהפוך אותו לדמות שממשיכה לגדול מדי יום.



איך להשתמש בזה בבית?

- למצוא זמן רגוע במקלט או בבית, לקראת סוף היום.
 - ההורה יכול לשתף גם הוא ב"משהו טוב שקרה לי היום", כך הפעילות תהפוך לעוגן משפחתי קטן.
 - אם לילד קשה למצוא משהו טוב – אפשר לעזור לו להתמקד בדברים קטנים (שיחה עם חבר, אוכל שאהב, משחק, רגע של צחוק).
 - המטרה אינה "לחשוב חיובי" בכוח או להתעלם מקושי. אם הילד רוצה להוסיף גם משהו שהיה לו קשה – אפשר לתת לכך מקום. דווקא השילוב בין קושי לכוחות בונה נרטיב שלם ומציאותי.
- אחרי כמה ימים נוצר רצף מוחשי – נחש שהולך ומתארך. הילד רואה בעיניים: עברנו כבר כך וכך ימים. נוצרת חוויה של שליטה, של גדילה ושל סיפור מתמשך.