

דף מידע להורים - תוכנית פנד"ה

הורים יקרים,

אנו שמחים להודיע כי במהלך השנה הקרובה, תתקיים בבית הספר תוכנית "פנד"ה" (פה נלמד דרכי התמודדות), שנועדה לחזק את החוסן הרגשי ואת כישורי ההתמודדות של התלמידים. התוכנית תועבר על ידי מנחים מקצועיים של "מטיב ילדים" – המרכז הילדאלי לפסיכותרפיה, ותלווה יחד עם מחנכות הכיתות.

מהי תוכנית פנד"ה ומדוע היא חשובה?

השנים האחרונות, ובמיוחד אירועי שנתיים האחרונות, הציבו בפני ילדינו אתגרים רגשיים מורכבים. תוכנית פנד"ה נבנתה במיוחד כדי לענות על צרכים אלה. התוכנית מתמקדת בפיתוח מיומנויות של יסודות רגשי ובהקניית כלים מעשיים להתמודדות עם מצבים שונים בחיי היום-יום.

התוכנית שמה דגש על חיזוק ההבנה של הקשר בין רגשות, גוף ומחשבות, ומסייעת לתלמידים לפתח אסטרטגיות התמודדות טבעיות. הכלים שילמדו יעזרו לילדים לווסת את עצמם מבחינה פיזיולוגית, רגשית וקוגניטיבית.

על מה נעבוד במסגרת התוכנית?

במהלך המפגשים, המנחים יתייחסו לעולמם הרגשי - פנימי של התלמידים ויעשו שימוש בשיטות חווייתיות ומהנות. התלמידים ילמדו:

- **קשיבות (מיינדפולנס):** כיצד להפנות קשב פנימה – לנשימה, לתחושות הגוף, לרגשות ולמחשבות.
 - **כלים מעשיים להרגעה:** טכניקות פשוטות ליישום יומיומי שיעזרו להם להירגע, לווסת את עצמם ולשלוט בתגובותיהם.
 - **פיתוח חוסן רגשי:** כיצד להתמודד עם אתגרים ומשברים בצורה יעילה ובריאה יותר.
- התוכנית מבוססת על ידע מקצועי ומוכח, כולל טכניקת SE (Somatic Experiencing) ומידע פסיכו-חינוכי, המועבר בצורה מותאמת לגיל הילדים.

אנו מאמינים כי תוכנית זו תהווה משאב משמעותי עבור ילדיכם ותעניק להם כלים יקרי ערך שישמשו אותם לכל אורך חייהם.

במהלך השנה התלמידים יתחלקו לשלושה סבבים וכל סבב יעבור את התוכנית אחד אחרי השני. בנוסף יתקיימו שלושה מפגשי זום להורים על מנת לחזק את ההשפעה וההטמעה של התוכנית.

במקביל לעבודה הטיפולית, ילדכם ישתתף באופן אנונימי גם במסגרת מחקרית הנלווית לתוכנית, במטרה לבחון את יעילותה ולהרחיב את הידע המקצועי בתחום.

כל שאלה, אתם מוזמנים לפנות אלינו.

בברכה,

(שם מנהלת בית הספר) / (שם יועצת בית הספר)