



תיק עזרה ראשונה לוויסות רגשי



מה נכניס לתיק התיק ?

משהו שנשמע ויקח אותנו למקומות מרגיעים



משהו שנוכל להתבונן בו וישמח אותנו



משהו שיהיה לנו נעים ומרגיע למשש



משהו שנוכל להריח ויזכיר לנו רגע נעים



משהו טעים שיצלה בנו חייוך



חשוב שנחשוב מראש על דברים שנכניס "לתיק עזרה ראשונה" שלנו ויוכלו לעזור לנו להירגע בשעת מצוקה. ניתן להיעזר בחמשת החושים שלנו לשם כך

איך אני מרגיש היום?



מתרגש



אוהב



צוחק



שמח



מופתע



מבולבל



חושש



כועס



עצוב





טיפים התנהגותיים התמודדות עם דאגה



01

זיהוי גורם מקדים - זהו את
הסיבה לדאגה ונהלו שיח
פתוח עם הילד

02

טכניקות רגיעה - למדו
כלים כגון נשימות
ומינדפולנס

03

חשיבה חיובית - למדו את
הילד לומר משפטי חיזוק כגון
"אני מסוגל להתמודד"

04

דיבור ושיתוף - עודדו את
הילד לשתף ולדבר על
הרגשות והתחושות

למידע נוסף היכנסו לאתר
www.blueskiescenter.com



טכניקות לילדים להרגעה עצמית

רגועים, מרוכזים
ומוכנים ללמוד!

123

ספירת
נשימות

לדבר עם הורה
או חבר



נשימת
חיבוק עצמי



ללטף חיית
מחמד

דיבור עצמי
חיובי

לצייר



לשתות כוס
מים

לתרגל יוגה



לשחק
במשחק

לכתוב את
הרגשות



להקשיב
למוזיקה

לחשוב על
מקום רגוע



שמירה על החוסן הרגשי של הילדים

איך אני מרגיש?

על מה אני מודה היום?

מה אני יכול לעשות שיגרום

לי להרגיש שמח?

אם מי אני יכול לדבר על

הרגשות שלי?



מה יעזור לי להירגע ?



סוגי נשימות



נשימת דרקון



נשימת כף יד



נשימת משולש



נשימת באון



נשימת שוקו חם



נשימת קשת בענן



נשימת פרח ונר

שמתם לב פעם לדרך בה אתם נושמים? כשאנו זקוקים לפעמים להרגע ואומרים לנו לנשום עמוק, איך עושים את זה? יש הרבה סוגי נשימות, הדימויים יכולים לעזור לכם לזכור את הדרך, בחרו את מה שהכי מדבר אליכם.



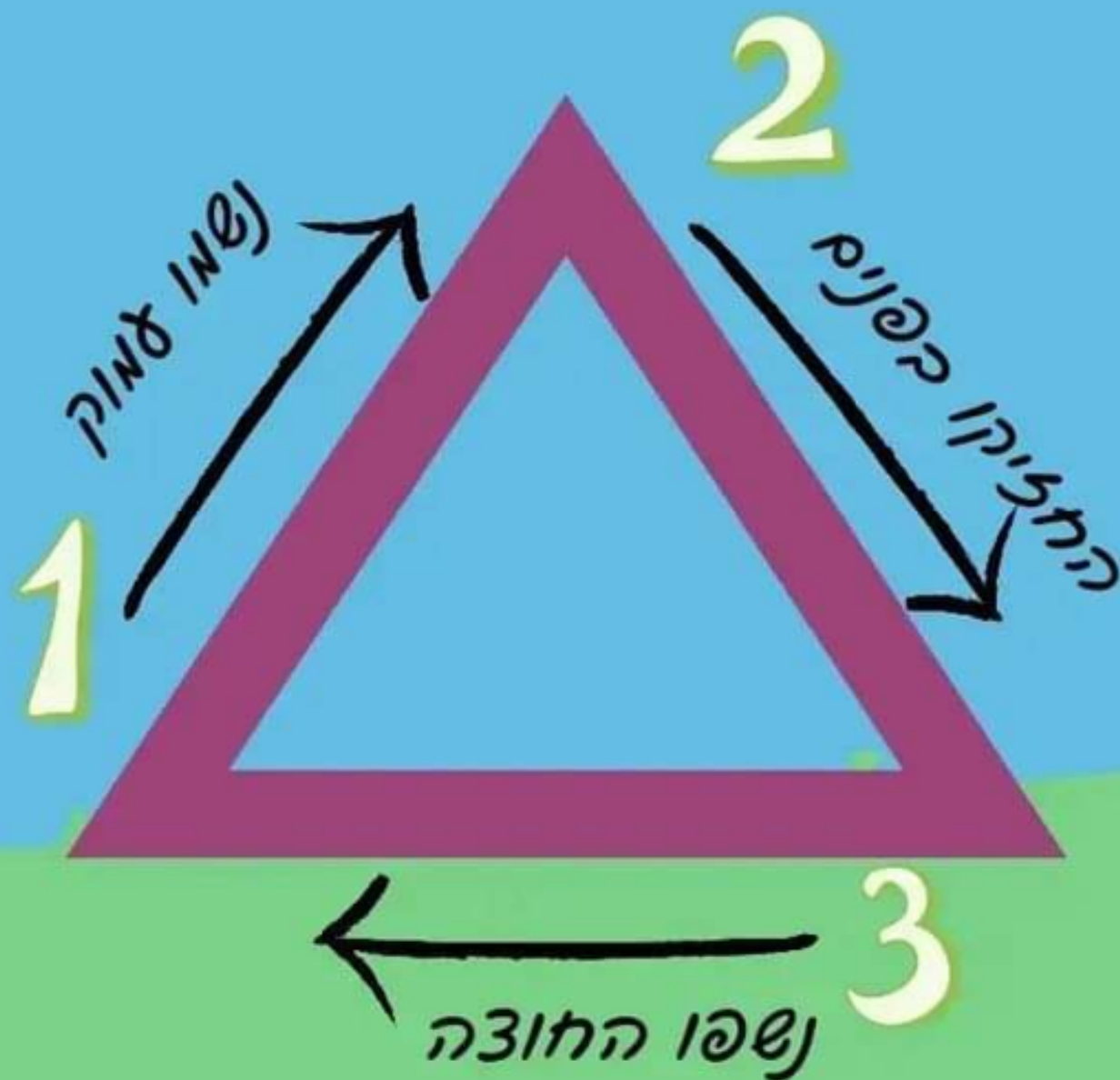
נשימת בלון



דמיינו שאתם מנפחים בלון והבלון הוא הבטן שלכם. נשמו עמוק ככל שניתן ונפחו את הבטן, כעת הוציאו את האוויר החוצה עד שהבלון יתרוקן בחזרה. חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת משולש



עבדו לפי המספרים :

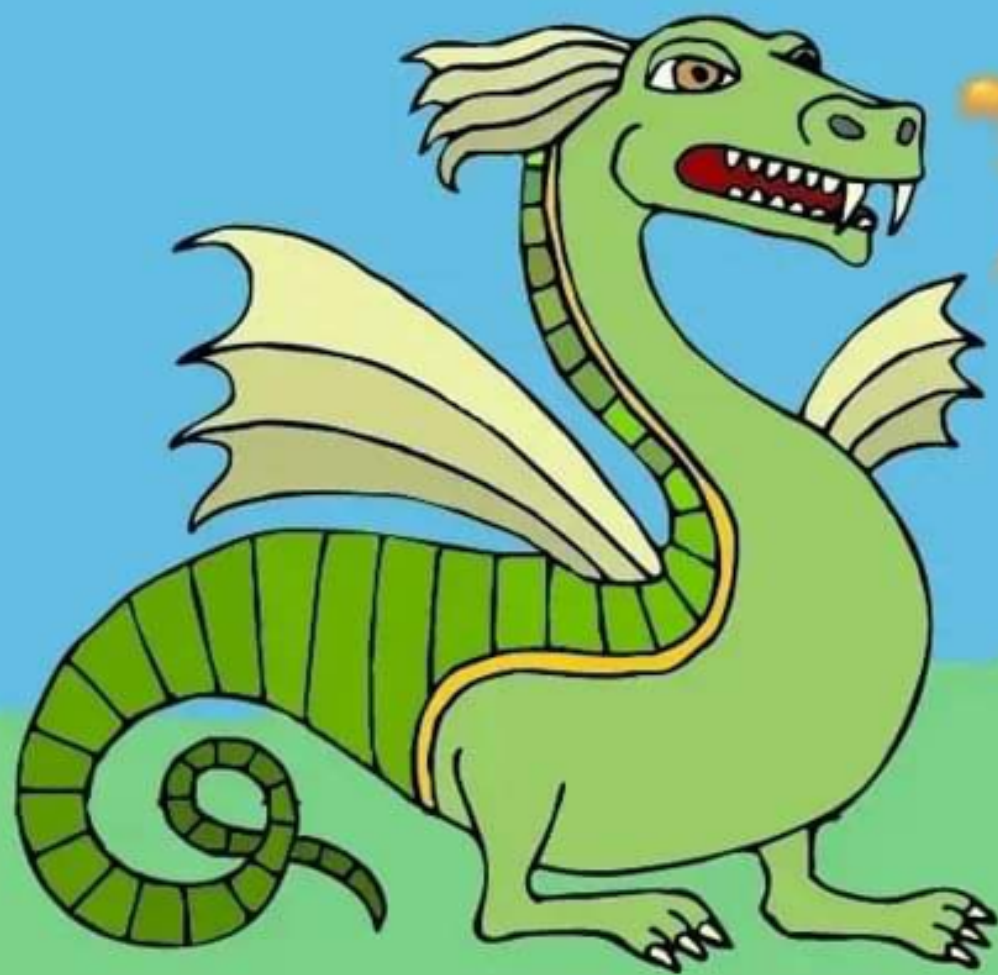
1. נשמו אויר מלוא הריאות.
 2. החזיקו את האויר בפנים כמה שתוכלו.
 3. נשפו אותו החוצה .
- חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת אצבע



נשימת דרקון



שימו את כפות הידיים לפני הפנים כך שיכסו את האף
והפה, נשמו אויר דרך האף ואז הוציאו מהפה אויר עם קול
חזק של "אההה", הרגישו את החום בידיים. חזרו על זה
כמה פעמים לפי הצורך.



נשימת פרח ונר

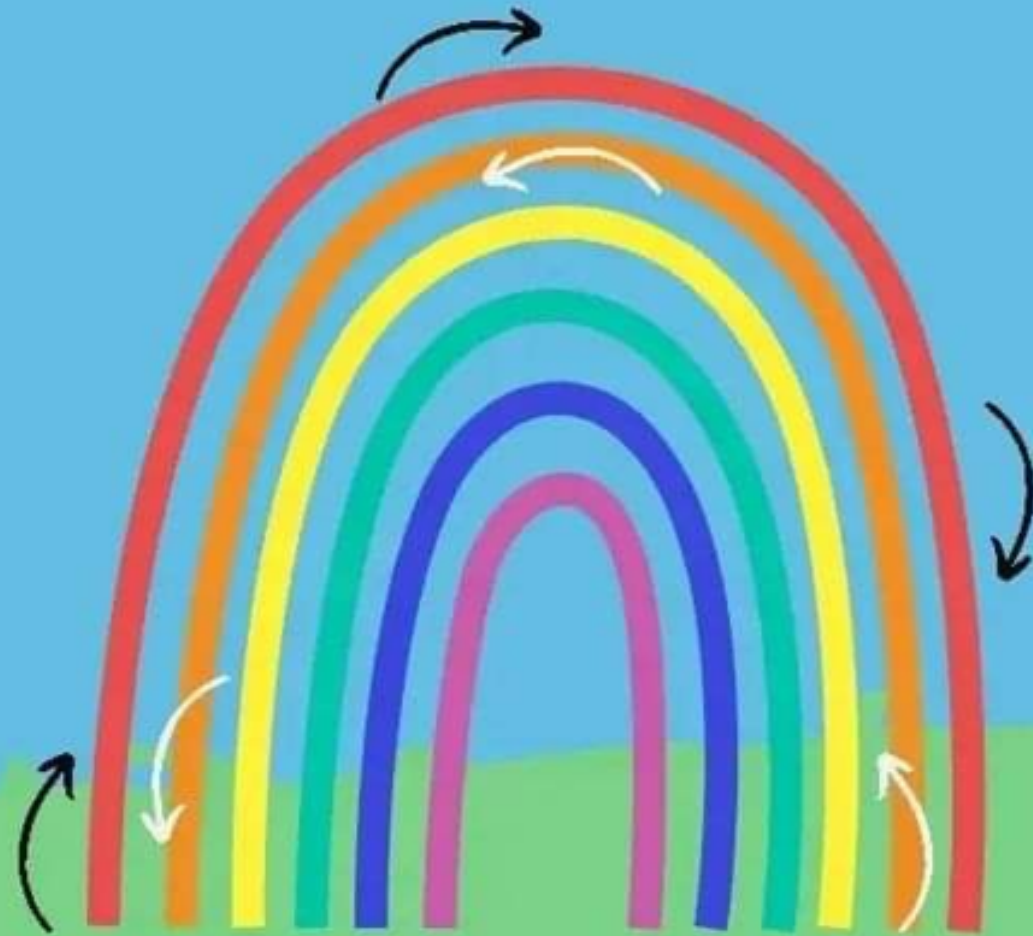


עבדו לפי המספרים :

1. נשמו אויר כאילו שאתם מריחים פרח.
 2. נשפו את האויר החוצה כאילו שאתם מכבים נר.
- חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת קשת בענן



העבירו את האצבע החל מהפס האדום מצידו השמאלי ועד סופו כאשר במקביל אתם שואפים אוויר פנימה (חץ שחור), כעת חיזרו עם האצבע מהפס הכתום מצידו הימני עד סופו כאשר אתם נושפים את האוויר החוצה (חץ לבן). המשיכו כך עם שאר הצבעים. חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת שוקו חם



שימו את כפות הידיים לפני הגוף כאילו שהן מחזיקות כוס של שוקו חם. נשמו אויר דרך האף והריחו את השוקו חזק ככל שתוכלו, נשפו דרך הפה כך שתקררו את השוקו החם. חזרו על הפעולה במידת הצורך.

