ANXIETYAIDTOOLS.COM · להדפסה בחינם

ערכת פינת הרגעה *לילדים*



כרזה לילדים בחלק העליון, מדריך להורים ומחנכים בחלק התחתון. עמוד אחד, פינה נעימה שבה רגשות גדולים נעשים קטנים.

1 הדפיסו דף זה

2 תלו את החצי העליון בגובה עיני הילד

3 שמרו את החצי התחתון למבוגרים

לקיר פינת ההרגעה

צעדי ההרגעה *שלי*



1 להרגיש

הגוף שלי מאותת לי משהו.

לב פועם מהר? בטן תפוסה? רגליים קופצניות? זה האיתות שלי, לא בעיה.

2 לנשום

3 נשימות בלון.

אני ממלא/ת את הבטן כמו בלון, ומוציא/ה את האוויר לאט לאט.

3 לבחור

לבחור כלי מרגיע אחד.

חיבוק, ליטוף בובה, לוח הרגשות. מספיק לבחור דבר אחד.

4 לחזור

חוזרים כשהגוף מוכן.

כתפיים רפויות ונשימות רגועות אומרות שאני מוכן/ה לחזור.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

הקמה · 10 דקות

מה שמים בפינה

- מושב רך. פוף, כרית גדולה או שטיחון קטן שמגדירים בבירור את המקום.
- צעצועי פידג'ט או בובה אחת. מספיק להרגעה, בלי להפוך לארגז **2-3** צעצועים.
- טבלת רגשות. הצבעה על פנים קלה יותר ממציאת מילים בזמן סערה.
- כרזת נשימה. החצי העליון של דף זה מיועד בדיוק למטרה זו.
- שעון חול קטן. שעון של 3-5 דקות מאפשר לילדים לחוש את ה"עוד מעט מוכנים".

שמרו על פשטות

מעט פריטים עדיפים על עומס. פינה עמוסה הופכת לפינת משחקים.

החלק שרוב האנשים מפספסים

הכללים שגורמים לזה לעבוד

- זהו מקום אתחול, לעולם לא עונש. הפינה מאבדת מכוחה ברגע שמשתמשים בה כענישה.
- הילדים יכולים לבחור לגשת. לגשת לשם בעצמם זו בדיוק המיומנות שאתם בונים.
- מבוגרים מזמינים, לא שולחים. נסו "האם הגוף שלך ישמח לפינה הנעימה?" במקום "לך להירגע".
- תרגלו ברגיעה. עשו סיור בפינה, בדקו כל חפץ ותרגלו את ארבעת הצעדים ביום טוב.

למה זה חשוב

מיומנויות הרגעה אינן נלמדות בשיא הסערה. תרגול בימים רגועים מבטיח את זמינותן בימים קשים.

כשמזמינים

"נראה שהגוף שלך מתאמץ מאוד כרגע. הפינה הנעימה מחכה לך אם תרצה/י."

בזמן שהם שם

"תרצה/י שאשב לידך בזמן שאת/ה לוקח/ת נשימות בלון?"

כשהם חוזרים

"חזרת כשהיית מוכן/ה. הצלחת להרגיע את עצמך - זה הישג שלך."

פינת הרגעה מסייעת בהתמודדות עם רגשות עזים יומיומיים. אינה תחליף לטיפול מקצועי - אם הילד מתקשה לעיתים קרובות, רופא ילדים או מטפל הם הצעד הנכון.