מיומנויות התמודדות *לילדים*



שמונה רעיונות קטנים לרגשות גדולים. בחרו מיומנות אחת, נסו יחד, וגלו אילו מהן הופכות לאהובות עליכם.

1 בחרו מיומנות אחת · 2 נסו אותה ביחד · 3 תרגלו כשרגועים

1 נשימת בלון

כשהלב דופק מהר

- ננחש שהבטן היא בלון. נשאף לאט דרך האף ונפח אותה גדולה ועגולה.
- עכשיו נוציא את האוויר עוד יותר לאט, כמו בלון שעושה *פססס*. נעשה זאת עוד 4 פעמים.

כוח על נשיפות איטיות אומרות לגוף שהכל בטוח ומוגן.

2 בלש חמשת החושים

כשהדאגות רועשות



- זמן לבלשים! מצאו 3 דברים שאתם רואים, 2 דברים שאתם שומעים, ודבר 1 שניתן לגעת בו.
- אמרו כל רמז בקול. התעלומה נפתרה!

כוח על חושים עסוקים לא משאירים מקום לדאגות.

3 חיבוק פרפר

כשצריכים נחמה

- הצליבו ידיים על החזה כך שכפות הידיים מונחות על הכתפיים, כמו כנפי פרפר.
- טפחו בעדינות: שמאל, ימין, שמאל, ימין. המשיכו לטפוח עד שמרגישים קצת יותר רגועים מבפנים.

כוח על זהו חיבוק שאפשר לתת לעצמכם בכל מקום.

4 סחיטת לימונים

כשמרגישים כמו הר געש

- נעמיד פנים שמחזיקים לימון בכל יד. נסחט חזק להכין לימונדה ונספור עד 5.
- עכשיו נשחרר את הלימונים! ניתן לידיים להיות רפויות כמו ספגטי. נסחט ונשחרר 3 פעמים.

כוח על כיווץ מלמד את השרירים איך להרפות.

5 זמן צב

כשזה פשוט יותר מדי

- נהיה כמו צב: נתכנס לשריון הנעים. נשב במקום שקט, נקרב ברכיים ונחבק את עצמנו.
- נישאר שם כמה שצריך. צבים יוצאים כשהם מוכנים, וכך גם אנחנו.

כוח על לקחת פסק זמן שקט זה מעשה אמיץ, לא הסתתרות.

6 להעיף את הדאגה

כשדאגה מסרבת לעזוב

- נעמיד פנים שמחזיקים מקל של בועות סבון. ניקח שאיפה גדולה ואיטית דרך האף.
- ננשוף את הבועה הכי גדולה ואיטית, ונדמיין שהדאגה מרחפת בתוכה הרחק. פוף!

כוח על דאגות קטנות כשנושפים לאט החוצה.

7 חבר נשימה דובי

מצוין לפני השינה



- נשכב על הגב ונניח את הדובי על הבטן.
- נשאף לאט כדי שהדובי יעלה, וננשוף לאט כדי שירד. נעניק לדובי 5 עליות וירידות עדינות.

כוח על הדובי הופך נשימות איטיות למשחק נעים.

8 ציד צבעים

כשהמוח צריך משימה

- היכון, הכן, צא! מצאו 3 דברים אדומים, 3 דברים כחולים, ו-3 דברים ירוקים.
- קל מדי? נסו לפי צבעי הקשת, או חפשו צורות גיאומטריות במקום.

כוח על חיפוש צבעים נותן למוח משימה רגועה וברורה.

למבוגרים

תנו שם לרגש קודם. נראה שאת/ה מתוסכל/ת" פותח את הדלת לכל מיומנות.

בצעו יחד איתם. ילדים שואבים מהרוגע שלכם לפני שיוכלו לייצרו בעצמם.

תרגלו כשרגועים. מיומנויות שנלמדות ברוגע זמינות בזמן סערה.

לרגשות עזים יומיומיים, אינו תחליף לטיפול מקצועי. אם דאגות מפריעות ללימודים, לשינה או למשחק, פנייה לרופא ילדים או למטפל היא צעד מצוין.

גרסאות אינטראקטיביות חינמיות לכל טכניקה - מדריכי נשימה, משחקי קרקוע וצלילים מרגיעים.