

איר

אנחנו

נרגעים?



המשחקים של חדוה,

להצטרפות וקבלת תכני העשרה

בשפה וחשיבה לילדים, שלחי מייל ל:

imaplay+subscribe@googlegroups.com



לפעמים יש דברים מפחידים,
דברים מבהילים.
ואני מרגיש שהלב מתמלא בפחד וחשש
זה קורה להרבה ילדים,
וגם למבוגרים.
ויש כמה דברים שיכולים לעזור
עד שהכל יעבור...



כדאי לשים ידיים על הלב בצורת איקס,
לתופף עם כפות הידיים מצד לצד
ולומר "אני יודע שהשם שומר עלי"
"אני מוגן ועטוף"
"השם תמיד איתי ותמיד עוזר לי"

יש לכם עוד רעיונות למשפטי חיזוק שכאלה?



לנשוף אוויר בחוזקה,
כאילו שאנחנו מנפחים בלון ענק,
לנשוף ולנשוף,
לעצור - - -
ואז לנשום ולמלא את עצמינו בהרבה הרבה אוויר.

ביחד עם האוויר נכנס אלינו שמחה,
רוגע שלוה וביטחון.



לדבר ולספר מה אני מרגיש,

ממה אני מפחד?

ממה אני חוששת?

מה הכי מלחיץ?

מה אני רוצה לשאול?

הכל... הכל...

כי כשאנחנו מדברים אנחנו מסדרים את מה שקורה.

וכמבוגרים, חשוב לחזור על הסיפור של הילד,
לתת לו מסגרת מארגנת של התחלה אמצע וסוף,
ולאפשר שאלות והתעניינות במצב.



להסתכל סביב ולהתחיל לספור,
עוזר במיוחד להירגע במצבי חרדה,
כמה דברים עגולים אנו רואים?
כמה דברים ירוקים יש?
כמה חפצים רכים אפשר למשש?

אפשר שכל אחד יתן משימה לספור סוג אחר של חפצים
וכולם יחד סופרים ומחפשים.



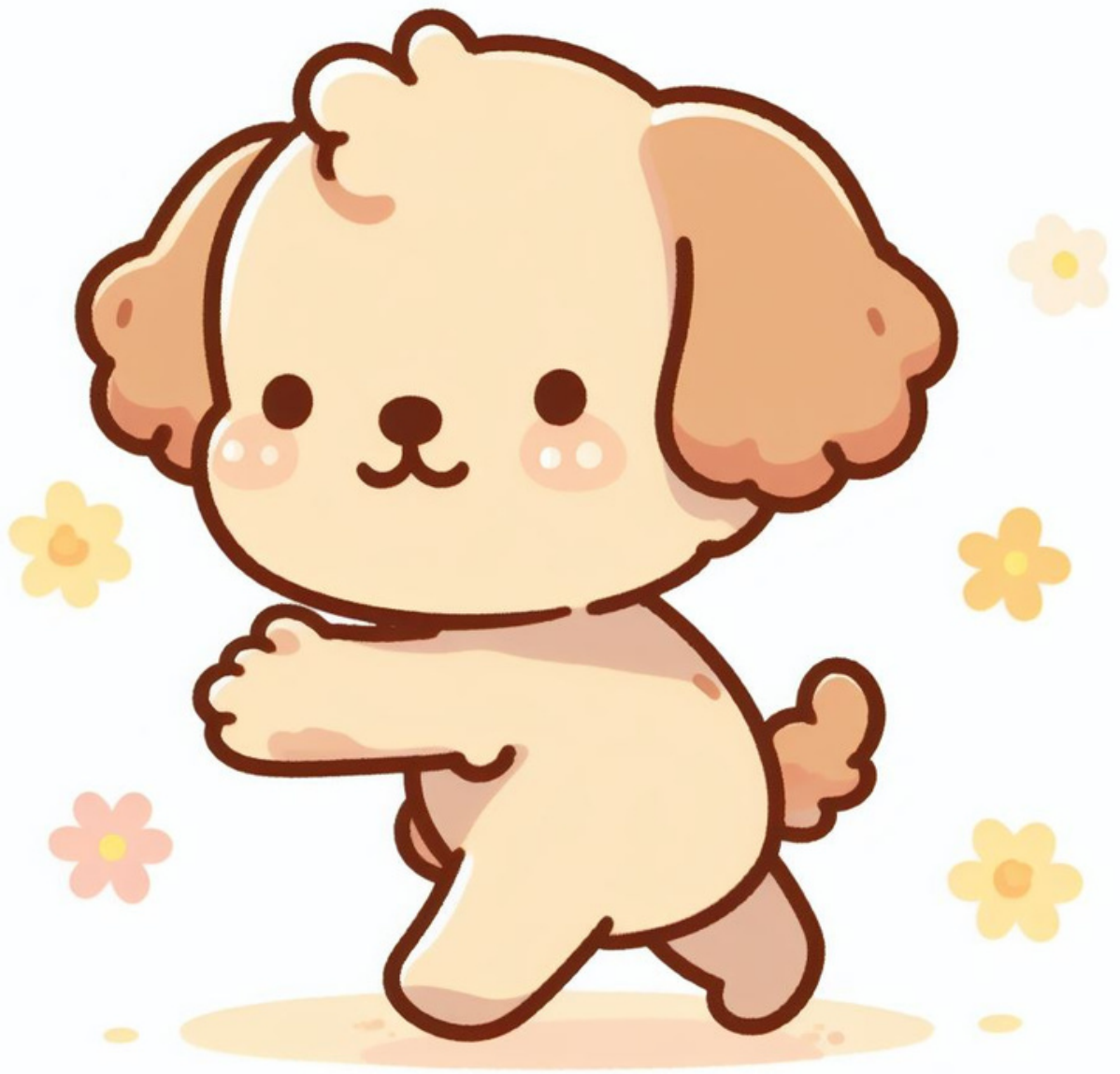
לשתות כוס מים,

לאט

לאט

לאט

אפשר מתוך קש,
לשתות באיטיות ולהירגע.



לנער את הידיים בסיבובים

מצד לצד

לנער מהר

לנער לאט

לנער חזק

ולנער חלש....



לשמוע שיר אהוב,
ולשיר בעצמי,

אפשר לעשות תחרות זמזומים
מישהו מזמזם שיר
וכולם צריכים לנחש איזה שיר זה.



לתת חיבוק למי שאוהבים
ולהירגע...

יש לכם עוד רעיונות?
תנסו ותראו מה עוזר לכם
ותשמרו את הרעיונות לפעם הבאה, שלא נצטרך...

נוצר ע"י חדוה - קלינאית תקשורת ויוצרת משחקים
imaplay+subscribe@googlegroups.com