

חוברת הזרחה

מפתח ללב



שלום, חברים,

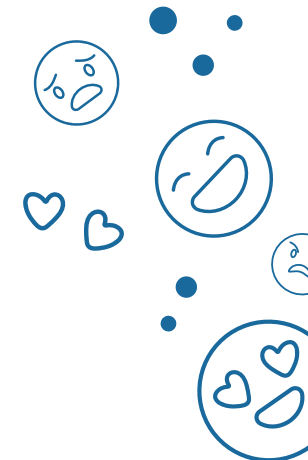
אנו שמחים להגיש לכם את משחק 'מפתח ללב'. המשחק במקור משמש כחלק מערכת חוג 'מפתח ללב' ולבקשת עמותת לביא ערכנו התאמה לשימוש ביתי לרווחת הילדים.

בתקופה זו, שיח רגשי חשוב מתמיד.

היציאה מהשגרה, ביטול מסגרות הלימודים והחוגים וצמצום ההווי החברתי מעמידים אותנו, הורים וילדים, בפני מציאות לא פשוטה ובמצב של אי ודאות ותחושת חוסר שליטה.

חוסר הוודאות משפיע במיוחד על הילדים. גם אם הם אינם אומרים זאת במפורש. ישנם ילדים שיחוו קשיי שינה, אחרים יהיו במצב של חוסר שקט ועצבים, יתנהגו בתוקפנות או אלימות. לעיתים, נראה שינויים בהרגלי האכילה ועוד. שיח רגשי מסייע לילד לעבד את רגשותיו ולחזק את יכולתו להירגע בכוחות עצמו.

ע"מ שהמשחק יהיה אפקטיבי, חשוב לנו לשתף אתכם ולהרחיב מעט על תחום הטיפול הרגשי ויכולת פיתוח ויסות רגשי בקרב ילדים.



058-7300123 ☎

yashirlagan@gmail.com @

חוגי העשרה לילדים בהפעלה עצמית

© כל הזכויות שמורות ע"פ הגנת היצין
עבור 'ישיר לגן' 0587-300123



מהו ויסות רגשי?

ויסות רגשי הוא היכולת של אדם לכוון ולאזן את הרגשות שלו בהתאם למצב נתון. הוויסות הרגשי הוא מנגנון השליטה על המערכת הרגשית של האדם המאפשר לו לשאת רגשות קשים, להתאפק ולא לפעול באופן מיידי על פי הרגשות, לבחון את הרגשות מבחוץ ועל ידי כך ליצור יציבות רגשית.

כיצד נבצע את התהליך?

עזרו לילד לזהות את רגשותיו. הצעד הראשון הוא היכולת לזהות את הרגשות ולשיים אותם. 'אני פגוע כי חבר העליב אותי', 'אני פוחד להידבק מחבר בקורונה'. וכו'. ילדים זקוקים להדרכה וכלים כדי להבחין בין רגשות ולשיים אותם. (לקרוא להם בשם)

תנו לגיטימציה ותוקף לרגשות. חשוב להעביר לילד מסר כי כל רגש הוא לגיטימי. יש להביע הזדהות והבנה. תחושה ורגש הם אינדיבידואליים ולא חוקים מוגדרים....

למדו את הילד לווסת את הרגש, למדו את הילד שיטות להרגעה ומיומנויות לוויסות רגשי. מתן כלים להתמודדות עם דחיית סיפוקים, אמצו את שיטת 'המקל והגזר', הציבו לו גבולות. כמו"כ חשוב חיובי לילד שהצליח להתגבר על קושי רגשי תפתח את הביטחון העצמי שלו.

צרפנו 'לוח תחושות ורגשות'. אפשרו לילדים להכיר מושגים רבים ולבטא גם תחושות נוספות משלהם....

דפנה זמנאק!

בברכת בריאות איתנה
ישיר לגן

משחק 'מפתח ללב שלי'

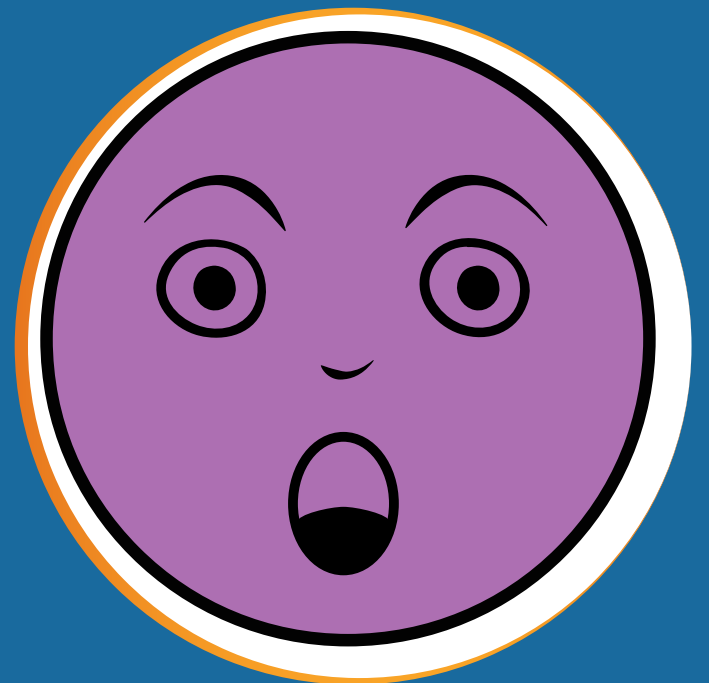
על הרצפה נניח 6 קלפי הבעה וערימת קלפים עם סיטואציות שונות. (מצ"ב)

כל ילד בתורו ירים קלף ובו תיאור סיטואציה, יחד נתאר את המקרה, לדוגמא: 'שחקתי בגינה ולפתע נשמעה אזעקה...' נשמור על שקט לדקה, נחשוב יחד אילו תחושות ורגשות מתעוררים בנו.

(ניתן לאפשר לילד לספר על מאורע דומה שקרה לו, ואיך הוא התמודד...)

- הכרטיס 'הסיפור שלי' מאפשר לילד לתאר מקרה שחווה ולשתף בתחושותיו ורגשותיו.
- לפני תחילת המשחק, מומלץ לשוחח על הנושא, ולהכיר לילדים מגוון רגשות ותחושות.
- ניתן להיעזר במראה ולאפשר לילד להביע את רגשותיו מול המראה.





לוח רגשות

עצבנות	דאגה	אהבה	קנאה	התלהבות	התלבטות	בדידות	בטחון
אכזבה	עייפות	אופטימיות	סיפוק	ייאוש	תקווה	מרירות	אושר
אמונה	חשש	דאגה	בהלה	שעמום	כעס	השפלה	רחמים
שמחה	התרגשות	תסכול	אדישות	פחד	לחץ	עצב	כאב

איך אני מרגיש?



אחותי הקטנה פירקה לי את
המגדל שבניתי

איך אני מרגיש?



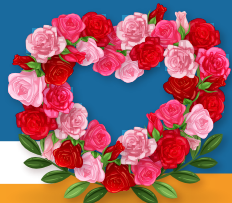
שיחקתי בגינה ולפתע נשמעה
אזעקה

איך אני מרגיש?



סבא וסבתא קנו לי
אופניים מתנה

איך אני מרגיש?



יש לי יום הולדת

איך אני מרגיש?



הביקור המתוכנן
לסבא וסבתא התבטל

איך אני מרגיש?



הסיפור שלי

איך אני מרגיש?



אמא אירגנה עבורי מסיבת
יום הולדת בהפתעה!

איך אני מרגיש?



בקרב אנחנו עוברים
לדירה חדשה

איך אני מרגיש?



הגענו ללונה פארק
והיה סגור

איך אני מרגיש?

פתחתי את תיק האוכל,
וגילתי שוקולד ומכתב

איך אני מרגיש?

נולדה לי אחות

איך אני מרגיש?

יש לנו חתונה של אחי

איך אני מרגיש?

אבדה לי יצירה
שהשקעתי בה מאוד

איך אני מרגיש?

הכדור החדש שלי
התפוצץ

איך אני מרגיש?

הגליזה נפלה לי
על הריצפה

איך אני מרגיש?

השאלתי לחבר צבעים,
והוא החזיר לי אותם שבורים

איך אני מרגיש?

הסיפור שלי

איך אני מרגיש?

חבר שיחק בחוסר זהירות
וגרם לי להיפצע



משהו
חדש
שלמדתי:



משהו
מצחיק
שקרה לי
לאחרונה:



אני רוצה
להודות
על:



מה
מרגיע
אותי:



הלוואי
שהייתי
מקבל:



משהו
שאני מאוד
אוהב/ת
לעשות:

