

# פִּיצוּד לְהַרְגֵעַ?

הַתְּמוּדוֹת עִם פֶּעַס



נְשִׁימָה עִמָּקָה



פְּתָרוֹן בְּעִיּוֹת



פְּסִיקָה זְמַן



מִפְּיֵעִים רְגִישׁוֹת  
בִּיצִירָה אוֹ בְּדַבּוּר



סוּפְּרִים עַד 10



פְּעִילוֹת הוֹפְנִית



פְּתִיבָה



מַחְשְׁבוֹת חִיּוּבִיּוֹת  
וְדַבּוּר חִיּוּבִי



חֶבּוּק תּוֹמָר



# התמודדות עם כעס

## 10 פעולות שיעזרו לנו להירגע

- 1. נשימה עמוקה: למדו את הילדים לנשום נשימות איטיות ועמוקות כשהם מתחילים לחוש כעס. שאיפה עמוקה ונשיפה איטית יכולה לעזור להרגיע את גופם ונפשם.**
- 2. דיבור עצמי חיובי: עודדו את הילדים להשתמש בהצהרות חיוביות ובדיבור עצמי כדי לנתב מחדש את מחשבותיהם. הם יכולים לחזור על ביטויים כמו "אני יכול להתמודד עם זה" או "אני רגוע ושולט".**
- 3. סופרים עד 10: למדו את הילדים לספור עד 10 לפני שהם מגיבים כשהם מרגישים כועסים. הטכניקה הפשוטה הזו יכולה לתת להם רגע לעצור ולחשוב לפני שהם מגיבים באימפולסיביות.**
- 4. פעילות גופנית: עודדו את ילדיכם לעסוק בפעילויות גופניות כמו ריצה, קפיצה, הליכה או ריקוד כדי לשחרר אנרגיה עצורה ולהפחית את רגשות הכעס.**
- 5. פתרון בעיות: למדו ילדים כישורי פתרון בעיות כדי לעזור להם למצוא פתרונות למעוררי הכעס שלהם. עודדו אותם לסייעור מוחות בדרכים שונות להתמודד עם מצב שגרם להם לכעוס.**
- 6. רישום ביומן: הציעו לילדים לרשום את רגשותיהם ביומן. זה יכול לעזור להם לעבד את הרגשות שלהם ולהשיג הבנה טובה יותר של מה מעורר את הכעס שלהם.**
- 7. טכניקות הרפיה: למדו את הילדים טכניקות הרפיה כמו הרפיית שרירים מתקדמת או דמיון מודרך. טכניקות אלו יכולות לעזור להם להרפות את גופם ונפשם כאשר הם חשים כעס.**
- 8. פסק זמן: עודדו את הילדים לקחת הפסקה ממצב שמכעיס אותם. הם יכולים למצוא מרחב שקט להירגע, להרהר ולהחזיר את השליטה על הרגשות שלהם.**
- 9. הבעת רגשות: למדו את הילדים דרכים בריאות לבטא את רגשותיהם, כמו לדבר עם מבוגר שאפשר לסמוך עליו, לצייר או לעסוק בפעילויות יצירתיות המאפשרות להם לבטא את ריחם בצורה בטוחה וכוונה.**