



החוברת שלי לרגעים שמפחידים או מלחיצים אותי

מאת:

רות בידרמן

&

קיי (קלרה) איציקסון
פסיכולוגית קלינית



! הנחיות חשובות להורים ולמבוגרים המלווים

האוגדן "החוברת שלי לרגעים שמפחידים או מלחיצים אותי" נועד לשמש ככלי עזר תומך בלבד ואינו מהווה תחליף לטיפול מקצועי.

הנחיות לשימוש באוגדן:

1. ליווי הורי חובה

- יש לקרוא ולהשתמש באוגדן יחד עם הורה או מבוגר אחראי
- חשוב שהמבוגר יסביר ויתווך את התכנים לילד
- מומלץ לעבור על התרגילים יחד

2. מתי לפנות לעזרה מקצועית?

יש לפנות לאיש מקצוע כאשר:

- החרדה או הפחד מפריעים לתפקוד היומיומי של הילד
- יש שינויים משמעותיים בשינה או אכילה
- הילד מביע מחשבות מטרידות באופן קבוע
- התסמינים נמשכים לאורך זמן



3. הגבלת אחריות

- הכותבים והמפיצים של האוגדן אינם אחראים לתוצאות השימוש בו
- האוגדן מציע כלים תומכים בלבד
- כל שימוש באוגדן הוא באחריות ההורים/האפוסטרופוסים בלבד

4. למי לפנות במקרה הצורך?

- פסיכולוג ילדים
- יועץ בית הספר
- רופא הילדים

זכרו:

- כל ילד הוא ייחודי
- קצב ההתקדמות שונה מילד לילד
- יש להתאים את התרגילים לגיל ולצרכי הילד
- במקרה של ספק - התייעצו עם איש מקצוע



שלום חברים!

שמי רומי, החברים שלי קוראים לי לולי, אני עוד מעט בת 10 וגרה במודיעין, אני אוהבת לשחק כדורסל וגם לצייר ולשחק עם חברים.

גם אני מרגישה תחושות של של לחץ וחרדה. בכל פעם שאני שומעת אזעקה אני מרגישה שהלב שלי דופק מהר, שהגוף שלי מתקשה ואני לא רוצה שיגעו בי. היו פעמים שבכלל לא רציתי להתרחק מהממ"ד, העדפתי להישאר בבית קרוב לידו, ככה הרגשתי יותר בטוחה.



מה לא עזר לי?

שאמרו לי אל תדאגי, הכול בסדר!
או שאמרו לי לנשום עמוק.....

הכרתי הרבה כלים, אבל ברגע הזה שהפחד הגיע, שכחתי מכולם.

עד שהבנתי שאני יכולה לעזור לעצמי ולהקטין את התחושות הלא נעימות.



רוצים לדעת מה עשיתי?



בחברת אספר לכם מה עוזר לי כשאני מתחילה
להרגיש רגשות של לחץ או חרדה.
בואו נלמד יחד כמה דרכים מגניבות להתמודד עם
הרגשות האלה.



קודם כל בואו נבין מה זו בכלל חרדה?

טל מספר שחרדה היא כמו פרפרים בבטן



דור אומר שזה לב שפועם מהר כשאנחנו
מפחדים ממהשהו.



לפעמים זה יכול להרגיש כמו דאגה גדולה שלא
עוזבת אותנו. מגלה לנו שירי.

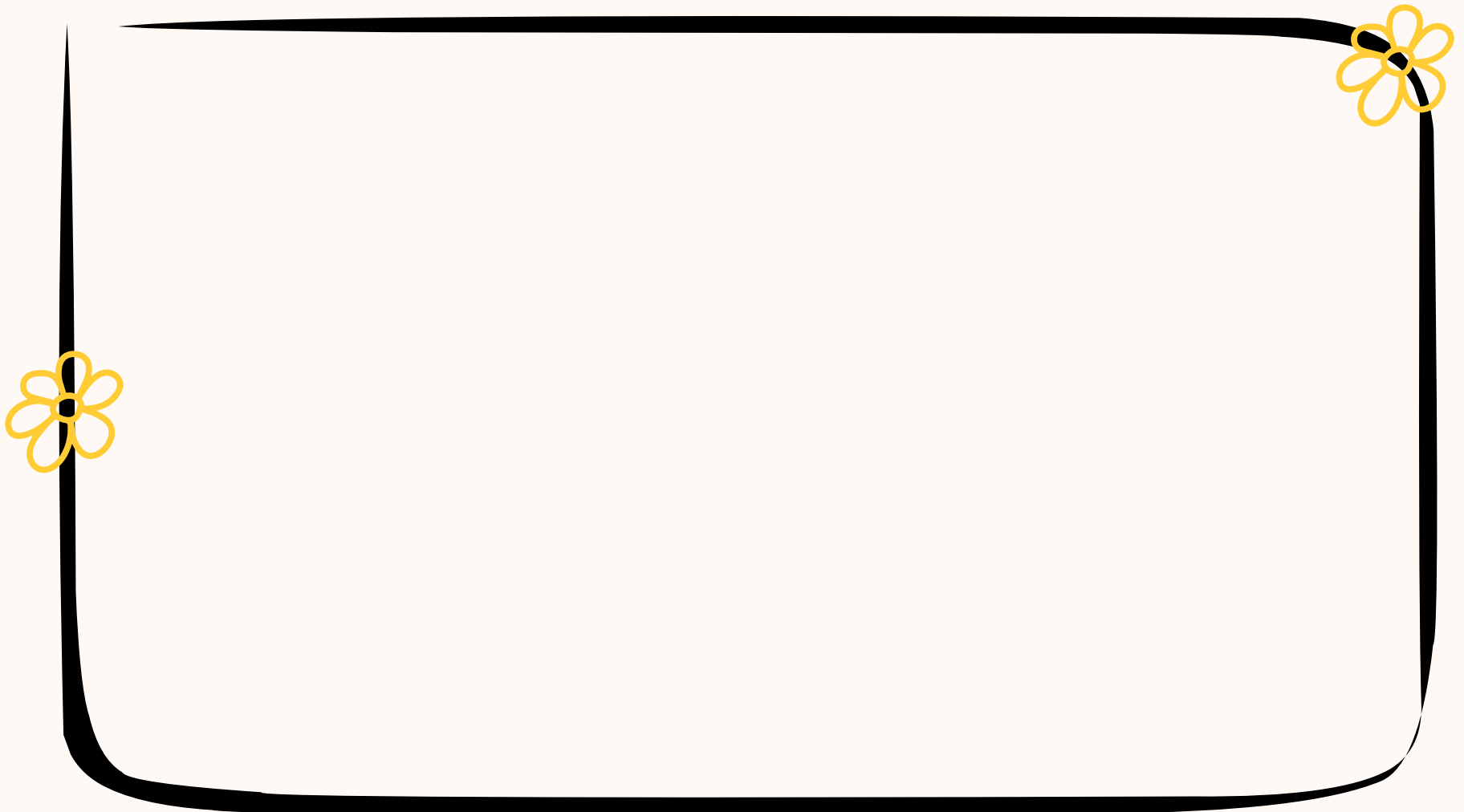


**גם אתם מרגישים ככה?
איך הייתם מתארים את החרדה שלכם?**

בואו נכיר את "ענן הדאגות"



מה אתם מרגישים?
ציירו את ענן הדאגות שלכם כאן ותנו לו שם מצחיק!



לענן שלי קראתי: _____

אתם יודעים משהו? שמתי לב שכשאני מציירת אני שוכחת
מהלחץ והפחדים שלי. שמתי בממ"ד חוברת צביעה
וצבעים.

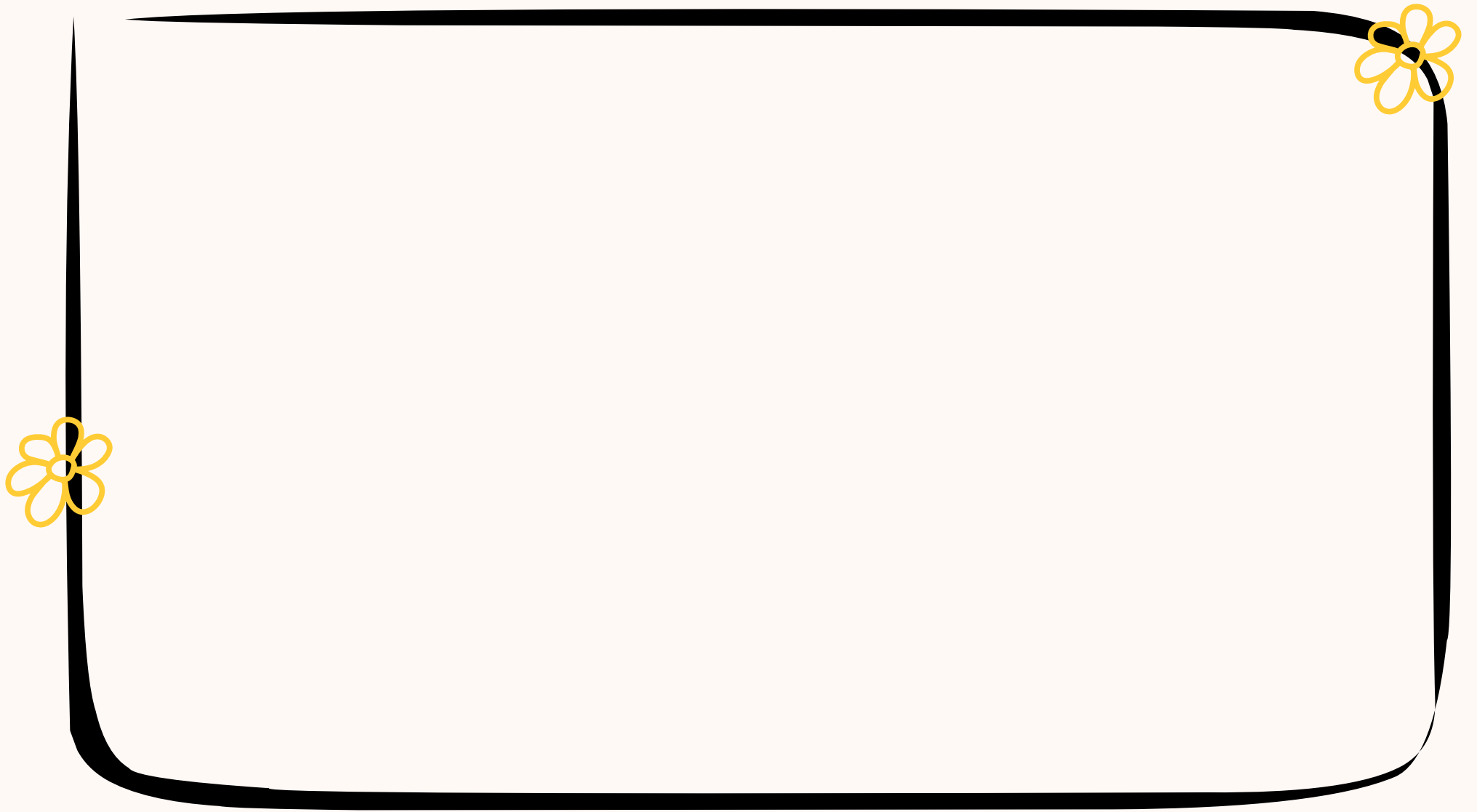
גיליתי שלא חושבים על הפחד, הוא הולך לחפש מקום
אחר להישאר בו...



עוד ענני דאגות, שתוכלו להדפיס לכם



ציירו את ענן הדאגות שלכם כאן ותנו לו שם מצחיק!

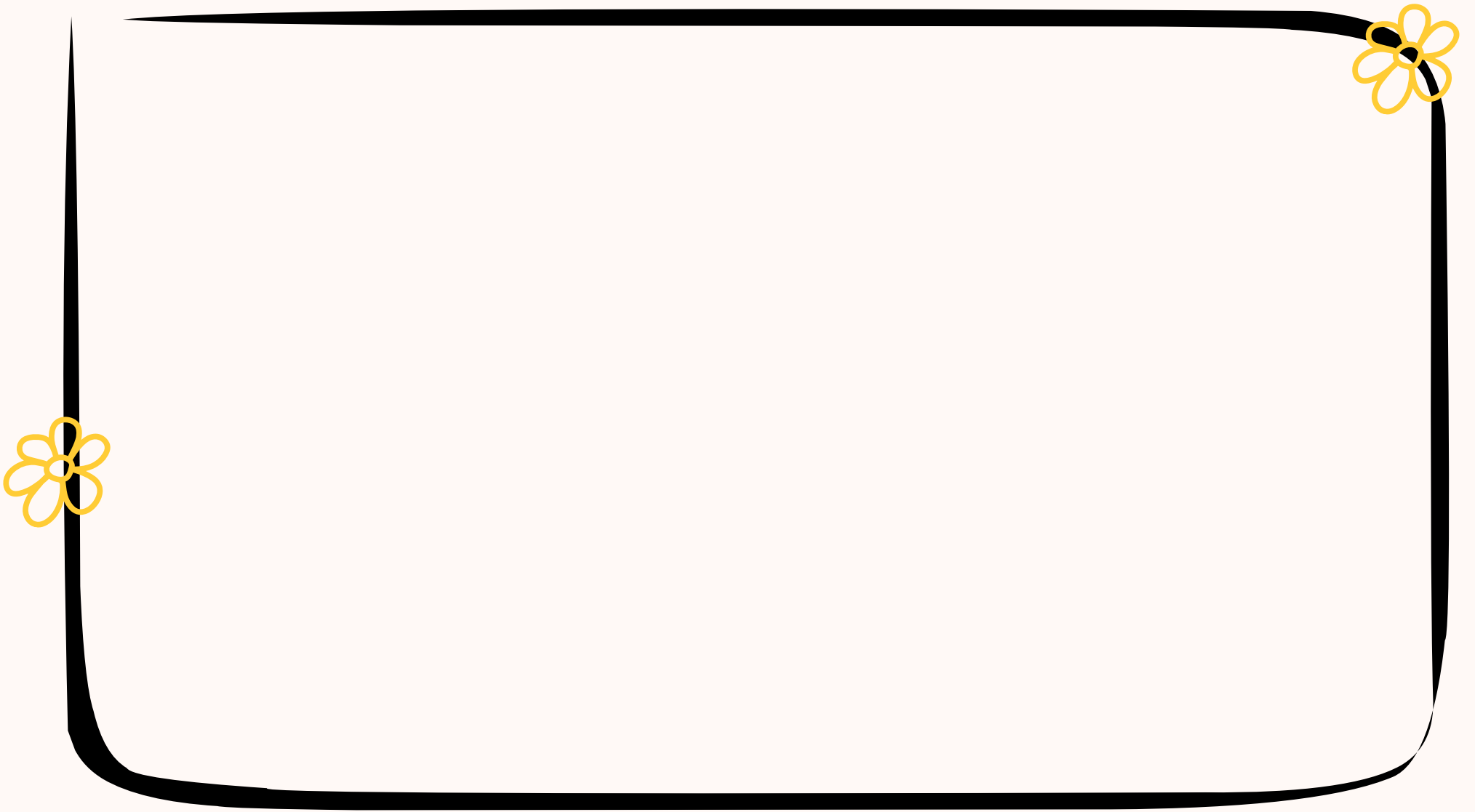


לענן שלי קראתי: _____

עוד ענני דאגות, תוכלו להדפיס לכם



ציירו את ענן הדאגות שלכם כאן ותנו לו שם מצחיק!



לענן שלי קראתי: _____



כשאני מסמנת לעצמי איך הרגשתי בכל יום, אני מגלה שיש ימים שהחרדה בכלל לא ביקרה אצלי ואז אני מנסה להיזכר מה עשיתי בימים אלו.

אני נזכרת שהייתי בשיעור קפוארה, או צפיתי בתוכנית שאני אוהבת, או שציירתי



שמת לי לב לדבר מאוד מעניין:

כשאני עסוקה במשהו שאני אוהבת אני שוכחת מהחרדה.

בואו נמלא יחד את יומן הרגשות שלנו:

השתמשו בטבלה הזו כדי לעקוב אחרי הרגשות שלכם במשך שבוע:

מה עשיתי?

איך הרגשתי היום?

יום

😞 / 😐 / 😊

ראשון

😞 / 😐 / 😊

שני

😞 / 😐 / 😊

שלישי

😞 / 😐 / 😊

רביעי

😞 / 😐 / 😊

חמישי

😞 / 😐 / 😊

שישי

😞 / 😐 / 😊

שבת



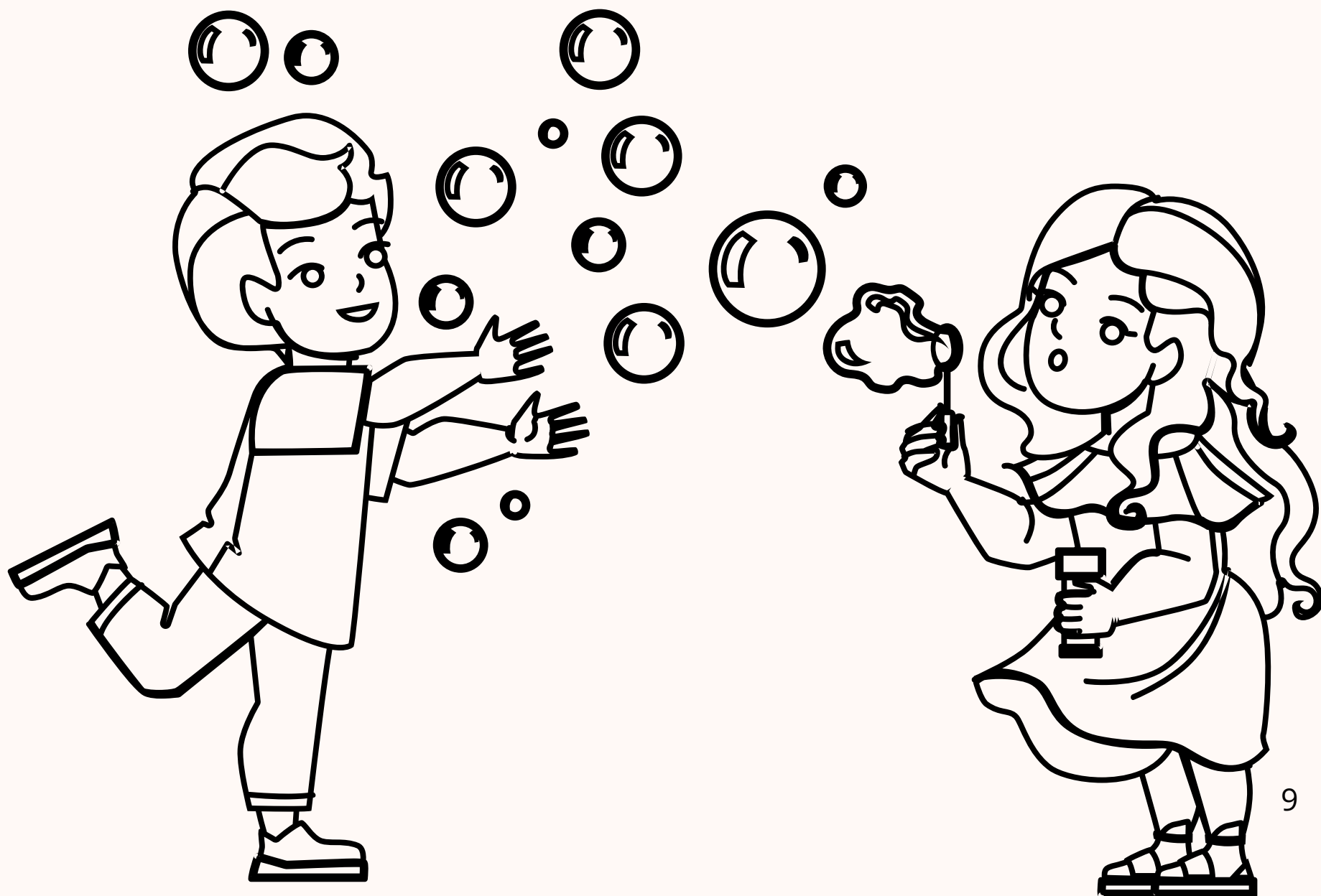
אוהבים טריקים?

הינה טריק שלמדתי להרגעה: טריק נשימות בועות סבון

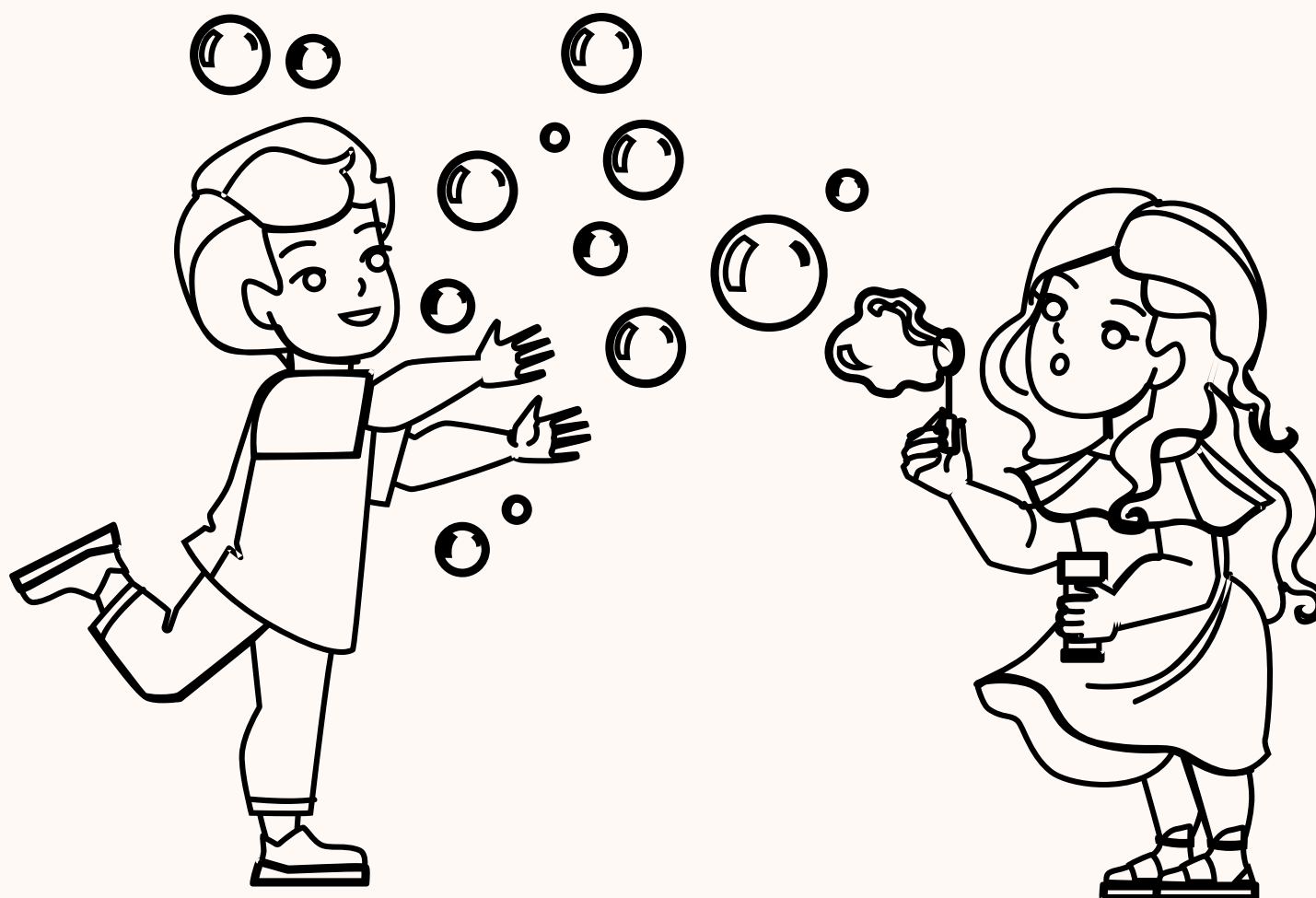
דמיינו שאתם נושפים בועות סבון ענקיות, כן, ממש ענקיות, כאלו שלא מתפוצצות אף פעם:

עכשיו קחו נשימה עמוקה ונשפו לאט-לאט את האוויר החוצה.
עשו זאת 5 פעמים.

צבעו את הילדים בצבעים עליזים והוסיפו את בועות הסבון שלכם



בועות הסבון שלי



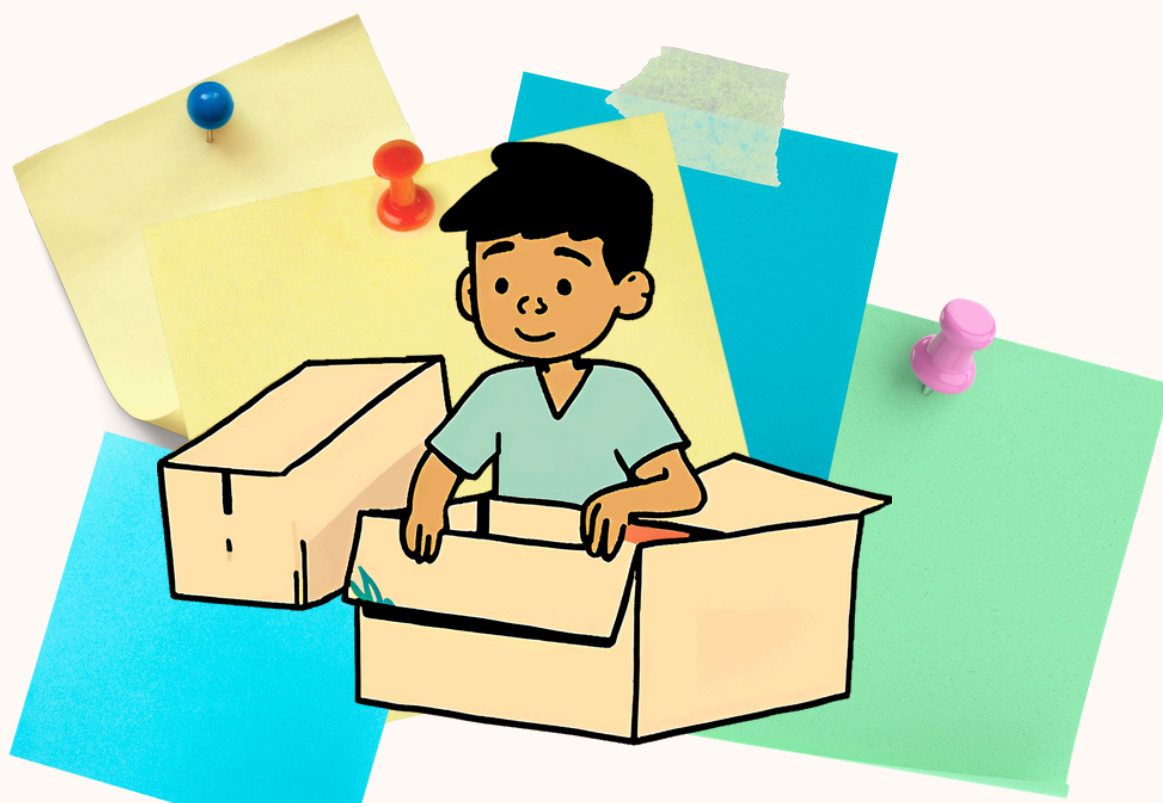
כשעולה מחשבה מפחידה אני רושמת אותה ושמה בקופסת הדאגות שלי



בואו ונבנה קופסת דאגות:
זו יכולה להיות קופסת נעליים או קופסא מפלסטיק,
כזו שיש במטבח, כל קופסה יכולה להתאים.

אחרי שבחרתם קופסא, זה הזמן לקשט אותה. תוכלו לצייר
עליה או להדביק מדבקות.

בכל ערב תוכלו לעשות טקס שחרור דאגות:
הזמינו אחד מבני המשפחה לכתוב יחד איתכם את הדאגות
שלכם על פתק ולשים בקופסא, כל מי ששם פתק בקופסא
מכריז בקול רם וחגיגי: אני מוסר את הדאגה הזו ליקום, אני לא
רוצה להחזיק בה.





רוצים עוד טריק?

הטריק הזה עוזר לי לשפר את מצב הרוח

בואו נעשה סריקת גוף קסומה!

היכנסו לחדר שקט, שכבו על הגב ועצמו עיניים.
עכשיו, דמיינו מזרקה צבעונית מוארת וקסומה, המים הזוהרים
נכנסים אל תוך הגוף שלנו, מכפות הרגלים עד שמגיעים לראש
ונשפכים עלינו כמו אמבטיה נעימה ומשמחת.

כל צבע מסמן תחושה כמו שמחה, ביטחו ורוגע.
התחילו מכפות הרגליים עברו חלק חלק בגוף, שוקיים ירכיים,
אגן, בטן, גב, כפות ידיים, זרועות, כתפיים צוואר, ראש, עד
שתרגישו שהמזרקה פורצת בהמון צבעים ומרגיעה כל חלק
בגוף.





סריקת גוף קסומה
איזה צבעים ראיתם? מה הרגשתם?
תוכלו לכתוב או לצייר כאן





היי חברים!

אתם יודעים איך אמא או אבא מודדים חום
כשאתם לא מרגישים טוב?

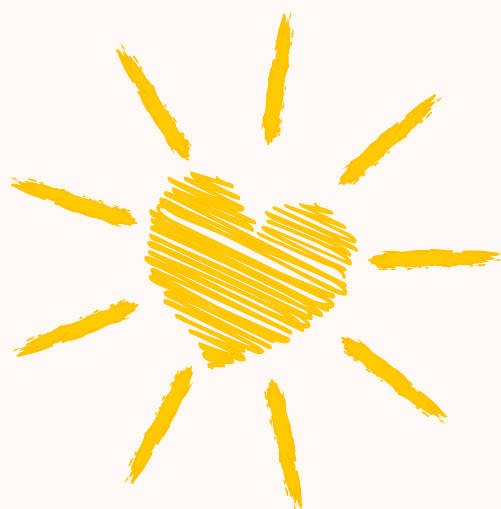
ככה אפשר גם למדוד רגשות!

זה כמו מזג אוויר בגוף שלנו! 🌤️

לפעמים יש שמש ואנחנו שמחים ☀️

לפעמים יש עננים ואנחנו קצת עצובים ☁️

ולפעמים יש סערה ואנחנו ממש כועסים! ⚡️



🔍 זה כמו להיות בלש של הרגשות!

מגלים איפה הרגש מתחבא בגוף,
לומדים מה עוזר לנו להרגיש טוב יותר
מבינים שכל הרגשות הם בסדר!

תדמיינו שיש לנו "מד אנרגיה", כמו לדמויות במשחק
ואנחנו לומדים מתי צריך "לטעון מחדש"

**חשוב לי לומר לכם שכל הרגשות שלנו הם בסדר גמור!
הם כמו צבעים שונים בקשת - כולם מיוחדים וכולם
חשובים**





אז איך זה עובד?
דמיינו שיש לכם מדחום מיוחד
שמודד רגשות במקום חום!

● אדום (8-10): אני מרגיש שעומד להתפוצץ!

- הלב דופק ממש חזק
- קשה לנשום
- רוצה לברוח או לבכות

● צהוב (5-7): מתחיל להיות קשה

- פרפרים בבטן
- ידיים מזיעות
- קצת קשה להתרכז

● ירוק (1-4): מרגיש בסדר

- נושם בקלות
- הגוף רגוע
- מרגיש בטוח

טיפים להורים:
תרגלו יחד בזמנים רגועים
עזרו לילד לזהות סימנים בגוף
חזקו כל ניסיון לזיהוי רגשות
שתפו גם ברגשות שלכם
הפכו את זה למשחק נעים

איך משתמשים במד רגש?

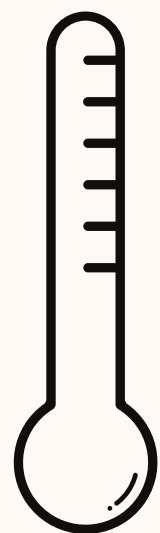
צעד 1:

**בדיקת רגש
שימו יד על הבטן
הרגישו את הגוף שלכם מה אתם
הרגישים בחרו מספר מ 1-10**

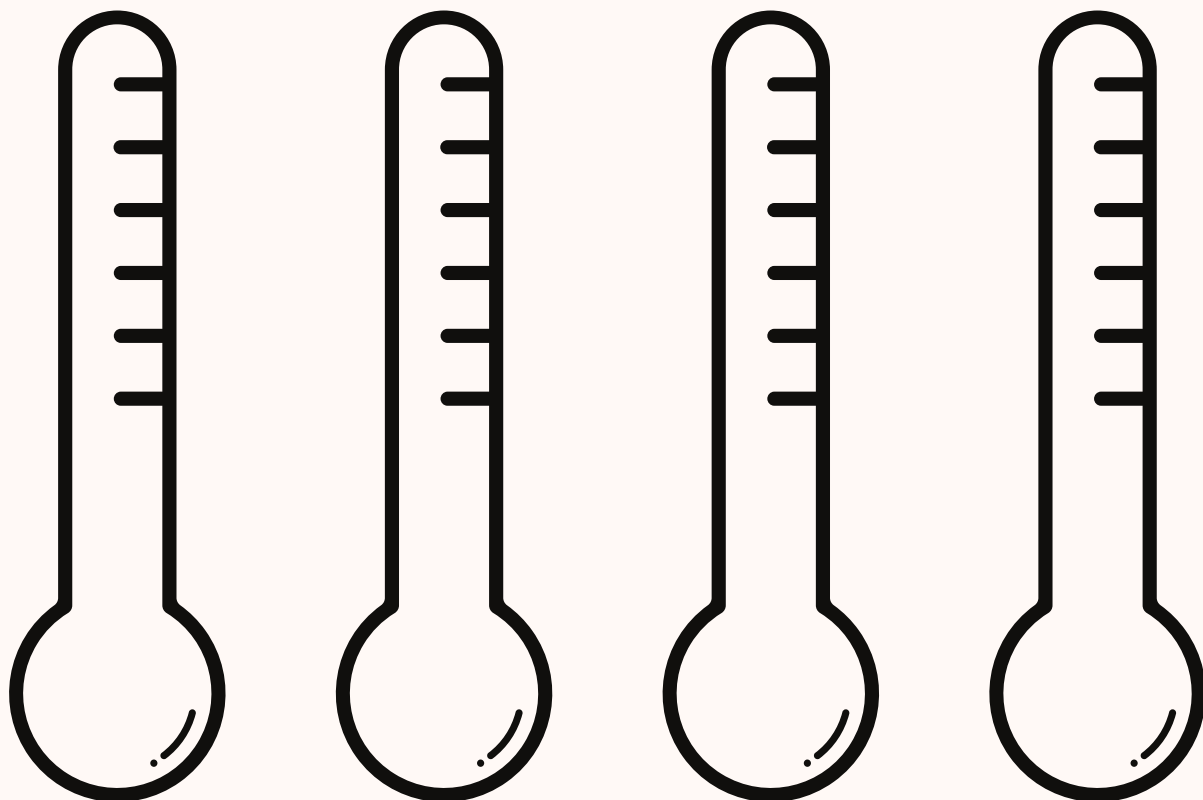
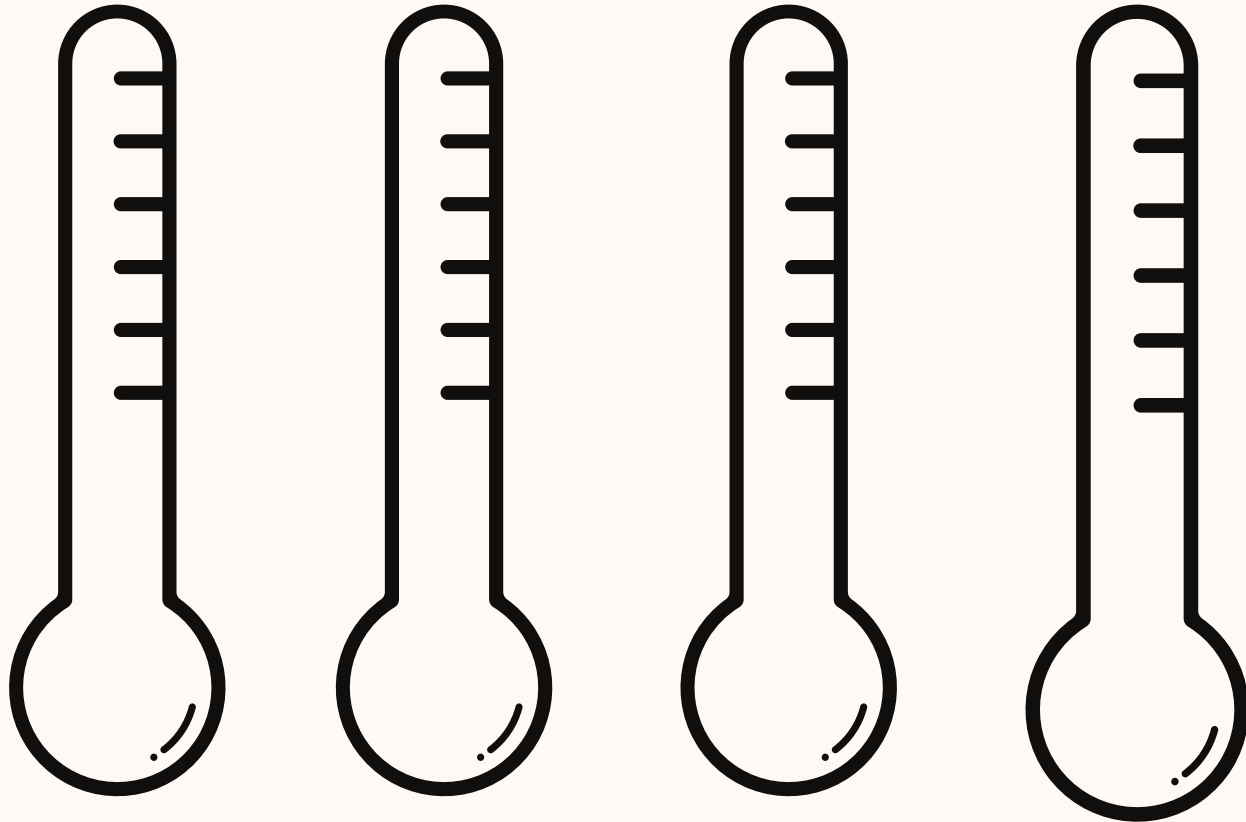


צעד 2:

**צובעים את המד רגש בירוק, צהוב או
אדום, לפי ההרגשה. צבעו עד איפה
הרגש עולה היום, אפשר להוסיף
פרצוף שמתאים להרגשה**



תצבעו אחד עכשיו,
ואני אשמור לכם עוד כמה למאוחר יותר



איך משתמשים במד רגש?



מה עושים עכשיו?

אם צבעתם באדום ●:

- נושמים 5 נשימות עמוקות
- הולכים למקום שקט
- מחבקים את הדובי
- קוראים למבוגר שסומכים עליו

אם צבעתם בצהוב ●:

- עושים תרגילי נשימה
- שותים מים

- מציירים את התחושה
- משחקים עם חבר

בירוק ●:

- ממשיכים במה שעושים
- נהנים מההרגשה הטובה
- זוכרים איך מרגיש להיות רגוע





אני רוצה לשתף אתכם במשהו חשוב שגיליתי:
כשאני כותבת או מציירת בסוף כל יום
את הדברים הטובים שקרו לי,
אני מרגישה
ממש טוב עם זה!

בכל ערב, אני מזמינה אתכם לכתוב או לצייר
3 דברים טובים שקרו לכם היום:

.1 _____

.2 _____

.3 _____



כאן תוכלו לצייר



קורה שלפעמים עולות מחשבות מדאיגות באמצע היום?



הנה טריק מהיר: פשוט סופרים לאחור - מ-10 ל-1.

נסו עכשיו, זה עובד!

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

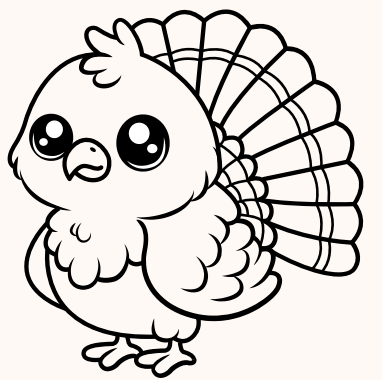
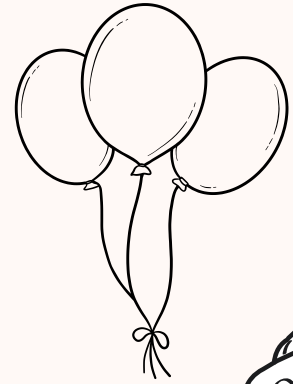
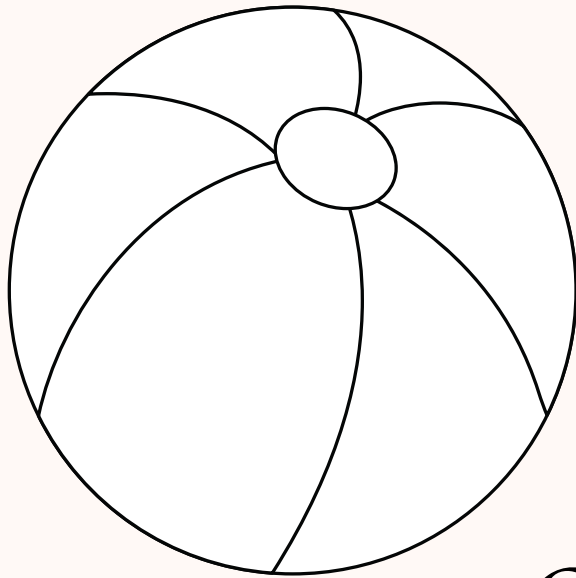
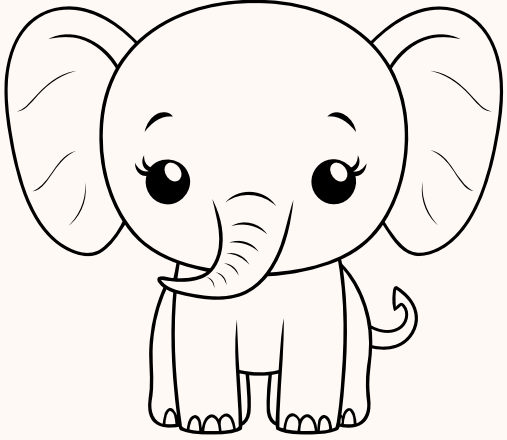
משהו נוסף שעוזר לי,

הוא לחשוב על דברים משמחים כשאני מרגישה דאגה.

בואו נצבע יחד,

בינתיים, תחשבו מה מזכיר לכם כל ציור?





הנה תרגיל קטן שמשתמש בכל החושים שלנו, כמו
גיבורי על:



תרגיל סופר-חושים!

דברים שרואים (למשל: עץ מהחלון)
דברים למישוש (למשל: כרית רכה)
דברים לשמיעה (למשל: ציוץ ציפורים)
דברים לריח (למשל: ריח קפה)
דבר לטעום (למשל: טעם מסטיק)

נסו עכשיו!



נראה לי שעכשיו אתם מוכנים לשמוע על על לוח האומץ

שלי:

נבנה לוח שבו תוכלו לסמן את הרגעים בהם התמודדתם עם פחדים והתגברתם עליהם!
בכל פעם שתגברו על פחד, תדביקו מדבקה ובסוף תראו כמה אומץ היה לכם לאורך הזמן.

איך מכינים?

מכינים לוח מקרטון צבעוני מחולק לריבועים או פשוט או משתמשים בלוח שנה.

בוחרים סמלים:

אומץ רגיל (למשל פגישה חדשה)



אומץ מיוחד (למשל הופעה מול הכיתה)



בנוסף אומץ הגעה ל 5 סמלים = פרס



מדביקים מדבקה אחרי כל התגברות, חוגגים שמשלימים שורה

לוח האומץ יזכיר לכם כמה התקדמתם, ותוכלו לראות את כל הצעדים האמיצים שלכם לאורך הזמן!

NOVEMBER

2024

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

						1	2					
3		4		5		6		7		8		9
10	11	12	13	14	15		16					
17	18	19	20	21	22	23						
24	25	26	27	28	29	30						



זו הקופסה הרגשית שלי בואו נבנה יחד קופסא משלכם, זה הולך להיות כייף



קופסת הכלים הרגשית שלכם!

בואו נכין קופסה מיוחדת – קופסת כלים שתעזור לכם כשאתם מרגישים קצת עצובים, לחוצים או מודאגים. בקופסה הזו יהיו פריטים שיעזרו להרגיע, לשמח ולהחזיר לכם את התחושה הטובה! אפשר וכדאי להכין את הקופסא עם כל בני המשפחה או חברים.

קופסת הקסם הרגשית שלי!

איך מכינים?

1. בוחרים קופסה ומקשטים
2. אוספים פריטים מרגיעים כמו:
 - כדור לחיץ להרגעת מתח
 - תמונות של רגעים שמחים
 - רשימת דברים שעושים לי טוב
 - צעצוע אהוב או חפץ מיוחד
 - משהו ריחני (כמו לבנדר)
 - פתק עם מילים מעודדות

אפשר להחליף את הפריטים בקופסא מידי פעם כשמרגישים שמשהו חדש יכול לעזור יותר. זו הקופסה שלכם והיא תשתנה יחד איתכם!

משתמשים כשצריך חיבוק רגשי



דוגמא למשפטים שעוזרים לי להיות אמיץ/ה:

"אני יכול/ה להתמודד עם זה!"

"זה רק לכמה רגעים"

"אני אמיץ/ה וחזק/ה"

"יש לי כוחות מיוחדים!"

"אני לא לבד"



לפני שאנחנו נפרדים אני רוצה לומר לכם שזה
בסדר לפחד - כולם מפחדים לפעמים.
תמיד אפשר לדבר עם ההורים, האחים, חברים או
עם המורה
אתם לא לבד!
זה יעבור, כמו עננים בשמיים,
אתם חזקים וגיבורים!

מתי כדאי לדבר עם מבוגר?
כשהפחד לא עובר
כשקשה להירדם בלילה
כשלא רוצים ללכת לבית הספר
כשהבטן כואבת הרבה
כשמרגישים לבד.

להתראות,
לולי

