קלפי ויסות רגשי
הצעת דרכים להתמודדות עם לחץ וחרדה

תכולה -

44 קלפים.

רעיונות להפעלה -

1. לפזר הקלפים על רצפה, שכל ילד יבחר תמונה ויסביר מדוע בחר בה.
2. כל ילד מרים תמונה מבלי להראות לאחרים, מציג את התמונה בפנטומימה, ושאר הילדים צריכים לנחש תוכן התמונה.
3. ברגע של לחץ לתת לילד לבחור תמונה שהפעילות בה תעזור לו.

לשתות מים

לאכול

לשחק משחקי תנועה

ללעוס מסטיק

לרוץ - בחוץ / במקום

לדבר ולשתף אחרים ברגשותיי

לנשום נשימות עמוקות ואיטיות

להרפות את הגוף

לדמיין מקום שקט / משהו שמח

לעצום עיניים ולספור

לשטוף פנים

לזכור שהכל זמני

להאזין למוזיקה

לחייך

להתחבק

להיזכר ברגעים מאושרים

לקרא ספר

ללטף חיות מחמד

לצאת לטבע

לקפוץ

לחבק צעצוע אהוב

לרקוד

להריח ריחות נעימים

לנגן

לשחק לבד

לשיר בקול גבוה

לצייר / לקשקש במרץ

ללוש ולשחק בבוץ / בחימר

להיות לבד בשקט

להתפלל

למנות דברים טובים שיש לי כרגע בחיים

לנער ולשקשק את הגוף

לעסות את אברי הגוף

לדמיין שאני גיבור על

להרביץ לכרית

למעוך כדור רך - ללחוץ ולשחרר

להאמין שיהיה טוב

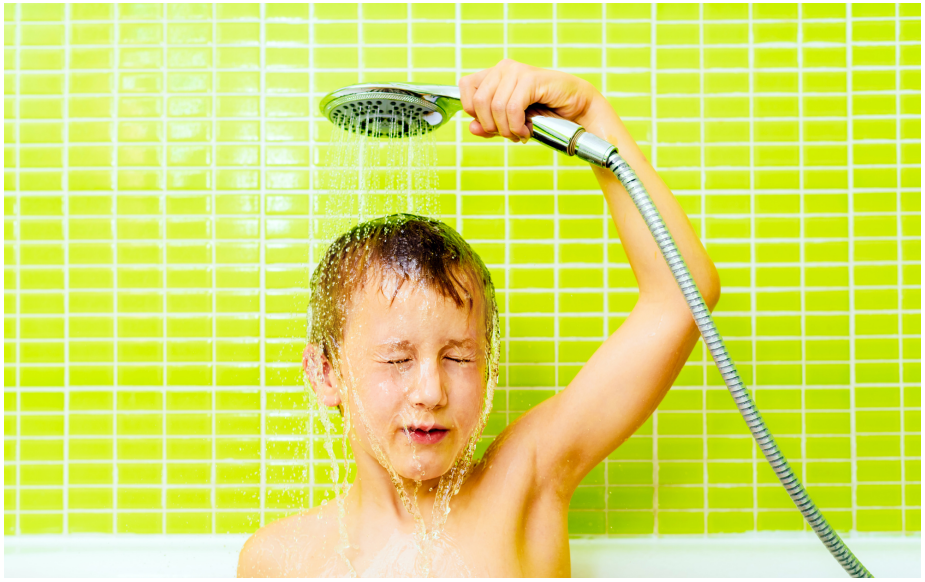
לצפות בתוכניות מצחיקות

לצעוק ולצרוח - על כרית/ בחוץ

להשתטות

להיות בחברה

רעיון משלי



להתקלח

לדחוף קיר בעוצמה