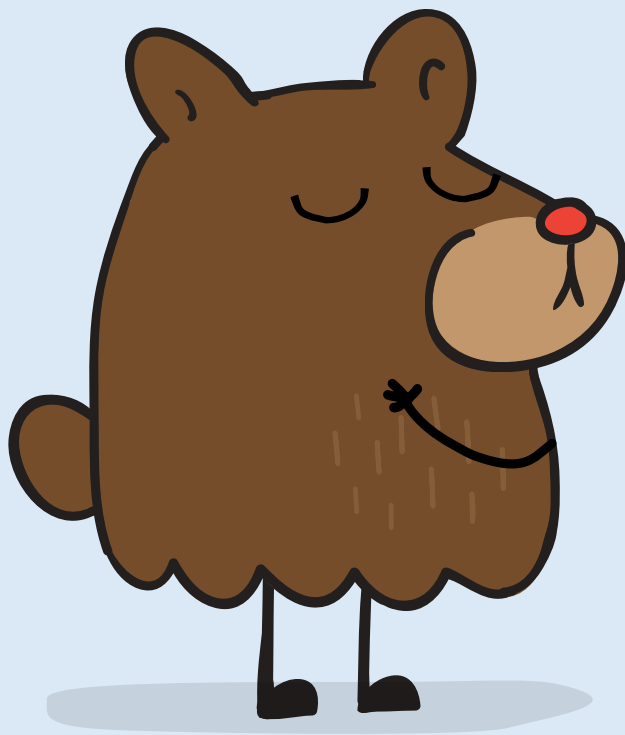


# נְשִׁימוֹת עֲמוּקוֹת

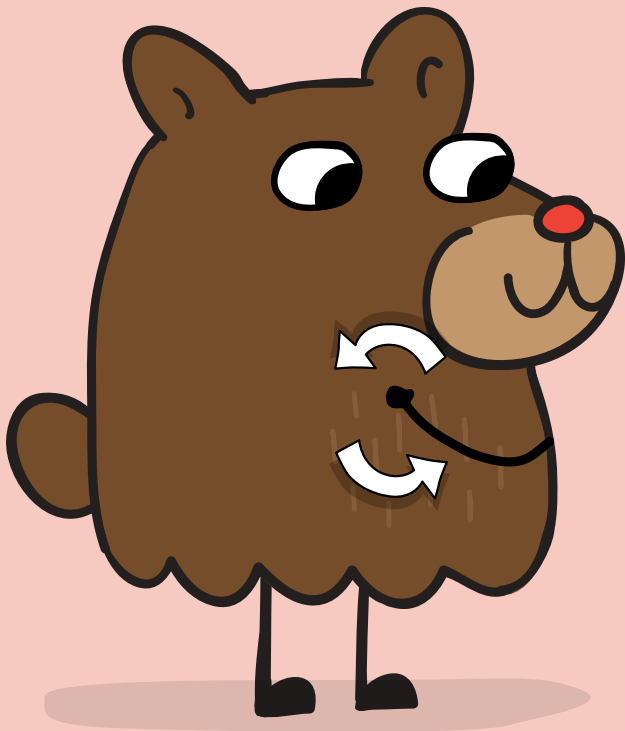
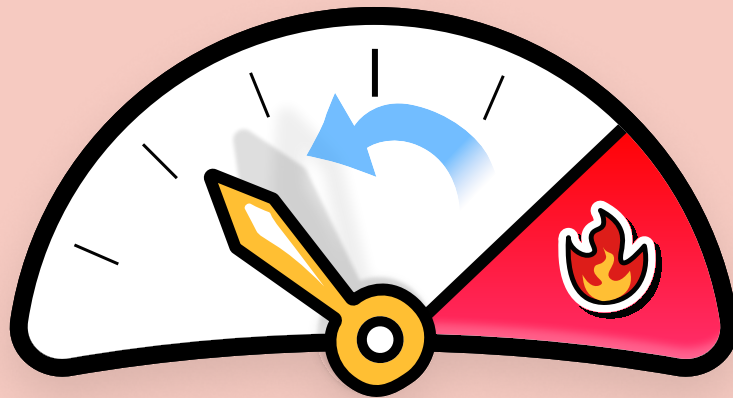
שְׁיִמוּ אֶת הַיָּד עַל הַלֵּב, קְחוּ נְשִׁימָה שְׁמֵמֶלֶאֶת  
אֶת בֵּית הַחֶזֶה בְּאִוִיר, וְנִשְׁפּוּ בְּאִטִּיּוֹת



The Catbears © 2026 All rights reserved

# לְעֵצוֹר לְהִירְגֵעַ

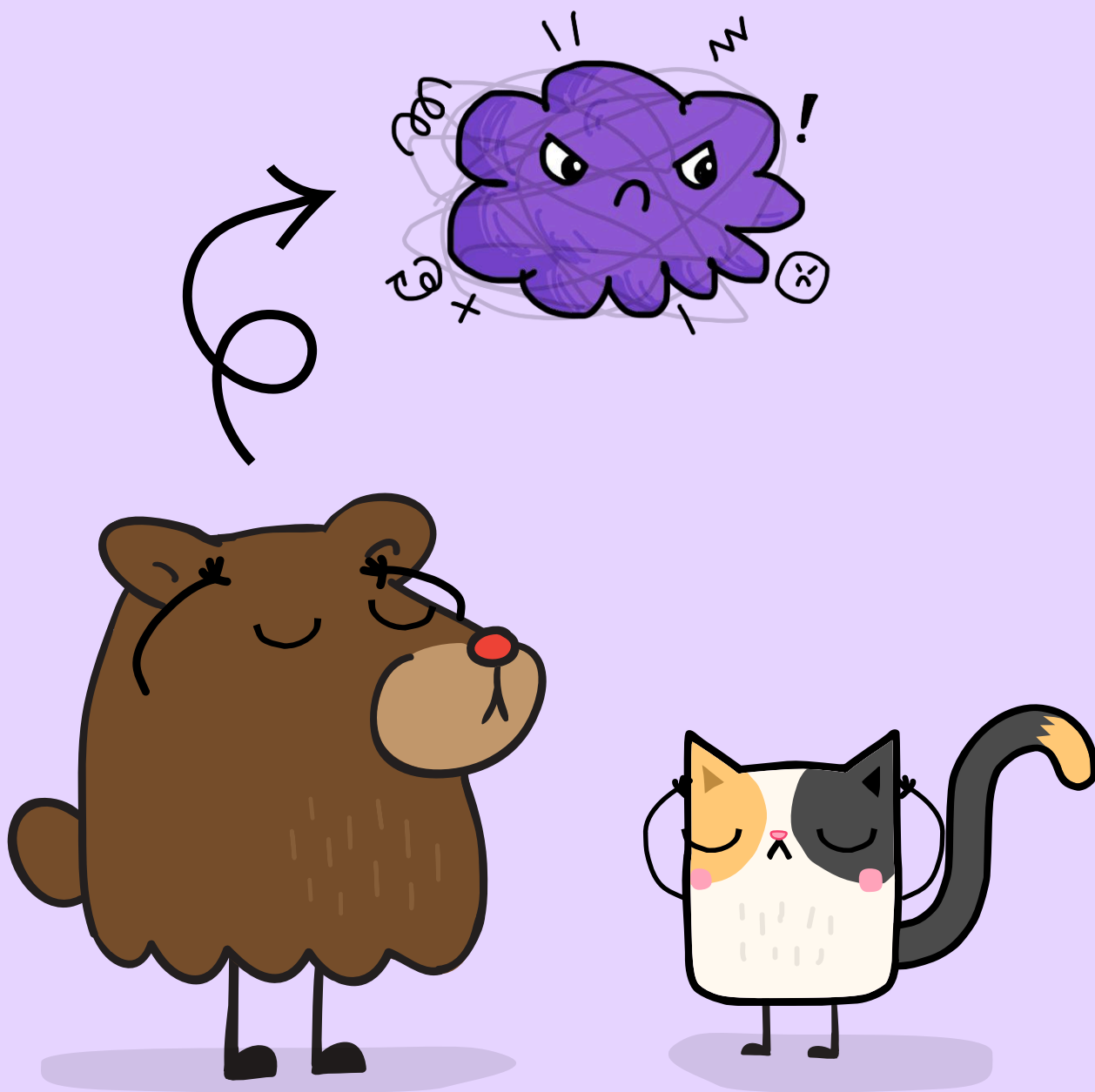
סוֹבְבוּ אֶת הַיָּד עַל הַלֵּב בְּזִמַּן שְׁאַתֶּם נוֹשְׁמִים.  
זֶה יַעֲזוֹר לְגוֹף שְׁלַכְכֶם לְהִירְגֵעַ



The Catbears © 2026 All rights reserved

# לְנִקּוֹת מִחֲשָׁבוֹת רָעוֹת

שְׂיִמּוּ אֶת הַיָּד עַל הָרֹאשׁ, וְתִשְׁחַרְרוּ  
מִחֲשָׁבוֹת שְׂגוֹרָמוֹת לָכֶם לְהַרְגִישׁ לֹא נְעִים



פינת הרוגע היא מקום שאנחנו מגדירים במרחב שלנו שאליו הילדים יכולים ללכת להרגע.

אנחנו מציידים את הפינה בכלים שעוזרים לילדים לווסת את עצמם - כמו כריות, ספרים, דפי צביעה, ותולים את הפוסטרים שמצורפים. המטרה היא לתת לילדים מרחב בטוח שבו הם יכולים לעצור, לנשום, ולחזור לעצמם כשהם לא רגועים.

## איך להנגיש לילדים את פינת הרוגע

הכירו לילדים את הפינה כשהם רגועים, לא באמצע התפרצות. הסבירו שזה מקום שלהם - לא עונש - שהם יכולים לבחור ללכת אליו כשמהו מציף אותם.

עברו יחד על כל אחד מהפוסטרים, תרגלו את הפעילויות אחת אחרי השניה, והדגימו אותן יחד איתם -

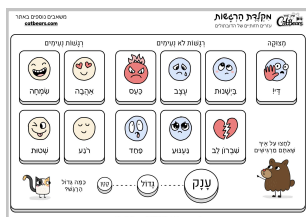
1. קחו יחד שלוש נשימות עמוקות והסבירו שהאוויר עוזר לגוף להרגע.
2. סובבו יחד את היד על הלב והסבירו שהעיסוי והמגע בלב עוזר לגוף להרגע.
3. שימו יד על הראש ותנו דוגמה למחשבה שאינכם רוצים שתטריד אתכם. לנקות את הראש עוזר מאוד לגוף להרגע.

ויסות היא מיומנות שנבנית עם הזמן. בהתחלה הילדים יזדקקו לתזכורת, ואולי תצטרכו ללוות אותם לפינה. בהמשך הם ילכו לבד, ובסוף הכלים האלה יהפכו לחלק מהם - משהו שהם נושאים איתם לכל מקום.



באהבה,  
הדובתולים

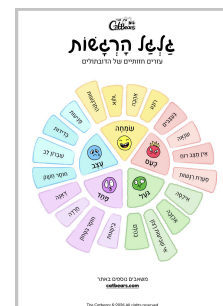
### משאבים שתוכלו להוסיף לפינת הרוגע שלכם



מקלדת הרגשות  
[להורדת מקלדת הרגשות](#)



קרחון הכעס  
[להורדת קרחון הכעס](#)



גלגל הרגשות  
[להורדת גלגל הרגשות](#)