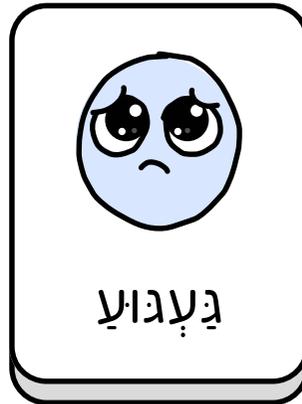
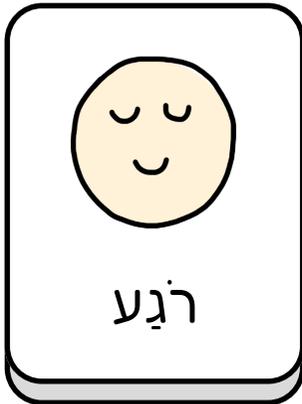
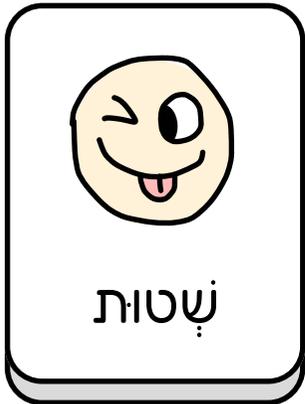
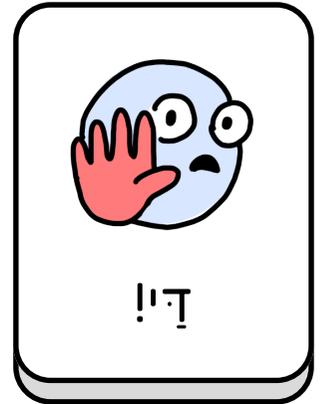
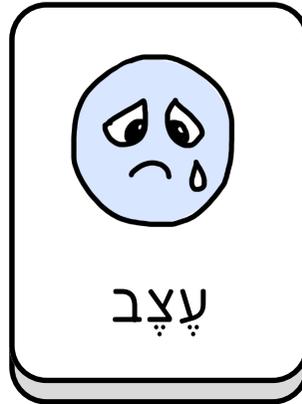
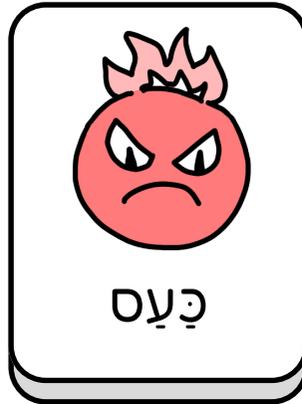
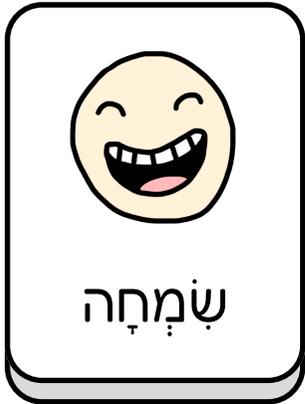


רְגִשׁוֹת נְעִימִים

רְגִשׁוֹת לֹא נְעִימִים

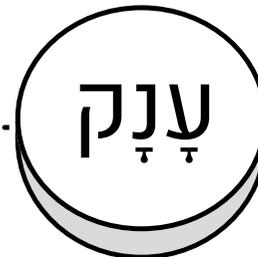
מְצוּקָה



לְחַצוּ עַל אֵיךְ
נִשְׂאֵתֶם מְרַגְּשִׁים

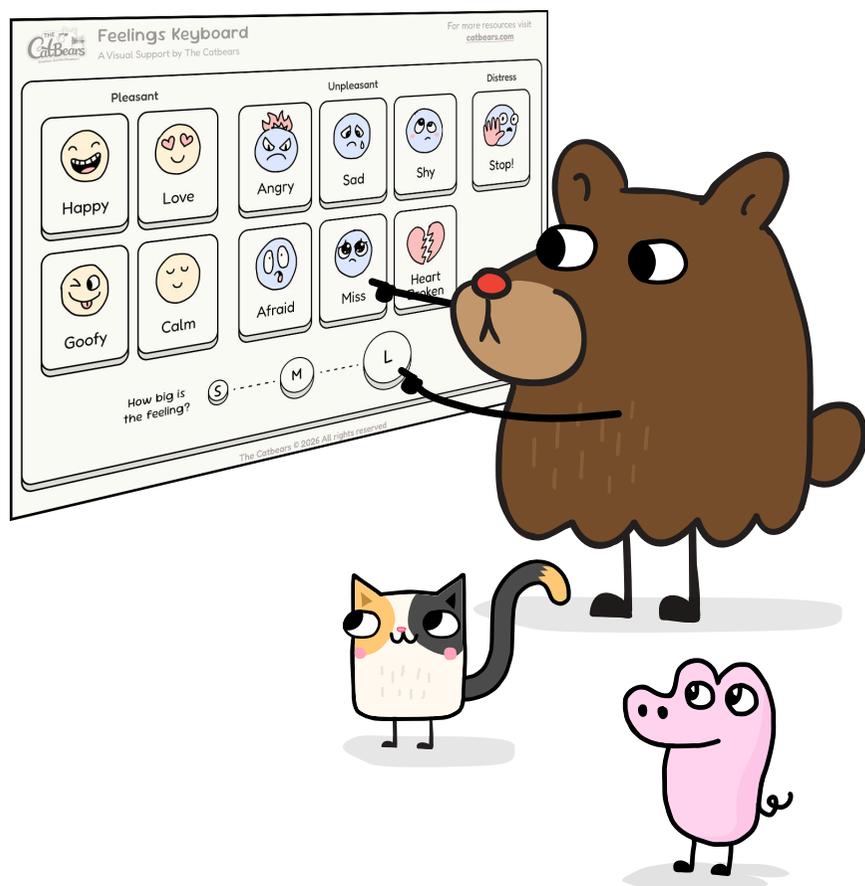


כַּמָּה גָּדוֹל
הַרְגָּשׁ?
קָטָן



איך מסבירים לילדים איך להשתמש במקלדת הרגשות

הדפיסו ותלו
במקום שהילדים יכולים
להגיע אליו בקלות



1 מצאו רגע שקט להציג אותה: זה משהו חדש ומיוחד, והם יצטרכו את תשומת הלב המלאה שלכם.

2 הסבירו את הרעיון: "כמו שמקלדת עוזרת לנו לכתוב מילים, המקלדת הזאת עוזרת לנו להראות איך אנחנו מרגישים."

3 לחצו על רגש ביד אחת, ואז לחצו על עוצמה ביד השנייה, ואז הסבירו את הבחירה שלכם. לדוגמה: "אני ממש שמח להיות כאן היום" – לחצו על "שמח" ועל גודל "L".

4 הזמינו את הילדים לנסות ולהתאמן יחד. כשמשהו קורה והם עוברים רגע קשה, הציעו להם להשתמש במקלדת כדי להראות לכם איך הם מרגישים.

היכרות ראשונה עם "לעצור להרגע"

מקלדת הרגשות עוזרת לילדים לתת שם לרגשות. אבל היא עושה משהו גדול יותר, היא עוזרת להם להאט, להפסיק לדבר, ולתרגל את המיומנות "לעצור להרגע".

רובנו, גם מבוגרים, מגיבים מיד כשדברים לא הולכים כמו שרצינו - הגוף קופץ לפעולה, הרגשות משתלטים, מילים יוצאות, ואז העניינים נהיים קשים יותר לכולם.

מיומנות לעצור להרגע יוצרת מרווח בין הגירוי לתגובה. רגע שבו הילדים מזהים שהם **מוצפים** ואז, מחכים לתחושת ביטחון לפני שהם עושים משהו נוסף.

שימוש במקלדת הרגשות, ותרגול מיומנות לעצור להרגע מגיל צעיר, יעזרו לילדים לבנות את ההרגל - כשדברים לא הולכים כמו שהם רצו, במקום להתפרץ או להיסגר, הם ימצאו דרך רגועה יותר קדימה, וזה אחד מכישורי החיים החשובים ביותר שתוכלו לתת לילדים שלכם.

באהבה,
הדובתולים



מה לעשות כשהילדים מבטאים רגשות בעזרת מקלדת הרגשות

הילדים השתמשו במקלדת כדי להראות לכם איך הם מרגישים? הנה מה שאנחנו מציעים לעשות בהמשך:

1 **שיקוף למה שהם מצביעים עליו. אמרו את זה בפשטות:** "אני רואה. את ממש כועסת. וזה גדול." זה אומר להם: אני רואה אותך. אני מבין.

2 **לעזור לגוף להירגע:** אם אפשר, קחו אותם למקום שקט. אם לא, צרו שקט במקום שבו אתם נמצאים, רדו לגובה שלהם, הנמיכו את הקול, צרו בועה קטנה של רוגע. תנו להם מים. נשמו איתם לאט.



3 **לשאול מה קרה:** עכשיו אפשר להבין יחד את הבעיה ולעזור לוודא שזה לא יקרה שוב.