

משאבתון ינואר 2024

אנו נמצאים בתקופה קשה ומורכבת של מלחמה, שמעלה בנו מחשבות ורגשות כבדי משקל (כמו: אי וודאות, פחד, חוסר שליטה, דאגה ועוד). כבוגרים אנו מחפשים עוגנים שיסייעו לנו להתמודד ולהמשיך בשגרה בריאה כמה שאפשר. קרובים אלינו, קולטים ונחשפים הילדים למציאות זו ברמות שונות. מוצאים כאן שלושה ספרים ומשחק לגילאים הצעירים (ילדי הגנים והכיתות הנמוכות) שעשויים לעזור לתת לגיטימציה לרגש וכלים להתמודדות מטיבה וישימה עבורם. נשמח לימים טובים ושקטים יותר, סיגל והדר.

הפחד שלי ואני/פרנצ'סקה סאנה- הוצאת אגם

ספר ילדים העוסק בהתמודדות של ילדה עם הפחד, הוא גדל ומתחיל להשתלט וליצור עבודה הימנעות. בספר מתואר בעדינות ובתבונה איך נוכל למצוא חברות ונוחם אם נחלוק את הפחדים שלנו עם הזולת.



טיפה של כוח/עדי עובדיה ישראלי- הוצאת עדי עובדיה ישראלי

ספר מקסים העוסק בילדה שכמו בכל בכל יום רגיל היא מתמודדת עם אתגרים, הסיפור מביא הצצה ייחודית לאופן שבו היא חווה את שגרת היום שלה וכיצד דברים פשוטים משפיעים על כוחות הנפש שלה ושל ילדים בכלל. במהלך הסיפור מוצע כלי להתמודדות ישים-מילוי טיפות של כוח שגורמים להרגשה טובה שמאפשרת התנהלות מווסתת יותר. לספר מצורף פעילות משותפת של יחד עם הילד וכן רשימה שמזמינה את הילד להתבונן מה הם הדברים שממלאים את הכוח שלו.

קופסת הצבעים הסודית - שלי זאנטקין- הוצאת המרכז לויסות חושי

לפעמים, בלי שום סיבה של ממש, מבקרת את יעלי ההרגשה המשונה, ההרגשה הלא נעימה. ואז יעלי רוצה את אימא. כמה טוב לדעת ש"כמו שזה בא ככה זה הולך", וש אפשר להצטייד בדברים קטנים ופשוטים שעוזרים להתגבר.



נחש מה אני מרגיש - המרכז לויסות רגשי

מטרת המשחק-לתת למשתתפים הזדמנות להכיר את החוויה הרגשית מנקודות מבט שונות. המשחק מאפשר להכיר את תפקידם של הרגשות בחיינו, לזהות את המחשבות שמפיעות על מה שאנו מרגישים, ולחבר בין התחושה הגופנית לרגש. דרך המשחק תוכלו להכיר יותר את עצמכם וליצור אמפתיה למה שהאחר מרגיש.