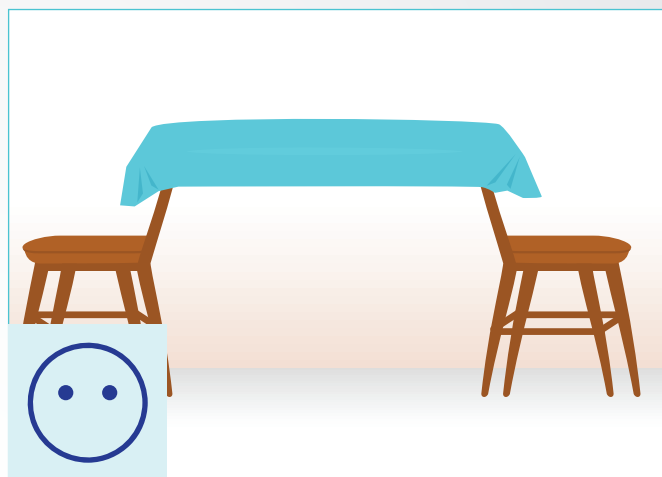


השקט שלי - הפינה שלי

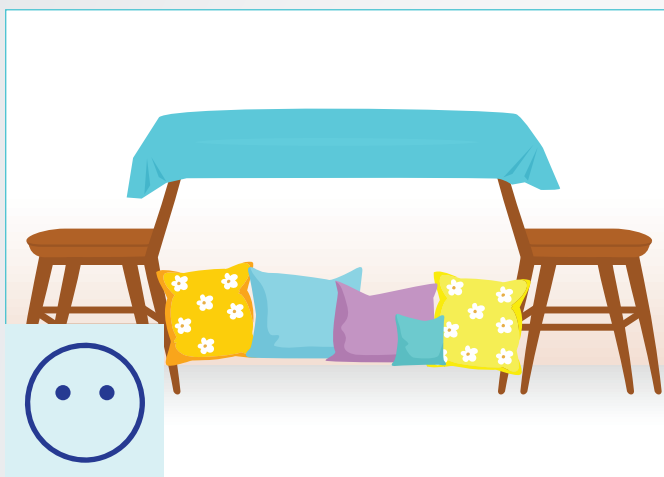
בתוך הדינמיקה המשפחתית חשוב כי כל אחד ימצא את המקום הפרטי שלו, שם הוא יכול לנוח, להיות עם עצמו וליצור מרחב המקנה ביטחון ורגיעה.

לפניכם שלבים להכנת אוהל, בפרצופים אפשר לסמן חיוך שמח או עצוב בהתאם להצלחה, תמיד תוכלו לבקש עזרה.

1 פרסו סדין מעל 2 כסאות



2 הכניסו כריות



3 הכניסו בובות



4 הקריאו להם סיפור



כייף והנאה בפעילויות יום יום

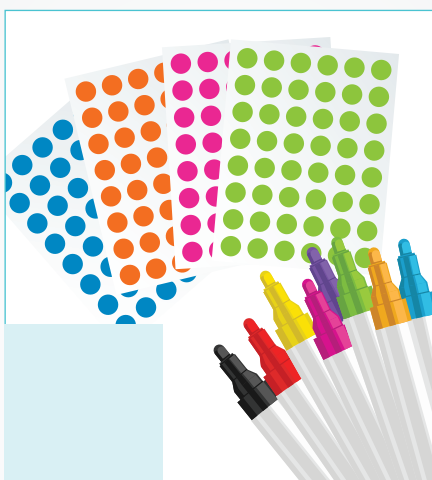
מתן תפקידים המשתלבים בשגרה הביתית מסייעת לחיזוק תחושת הערך העצמי והשייכות של ילדכם, במהלך ביצועם רצוי לשים דגש על התהליך, ההנאה המשותפת, המעורבות של ילדכם, חווית העצמאות והתמדה במשימה קצרה עד הגעה לתוצר המשמעותי עבור הילד.

לפניכם, עמודה בה מפורטות המשימות, במלל ובתמונה ולצידה עמודה לבקרה עצמית עבור הילד, כך שיוכל לבדוק בעצמו שהצליח לבצע את כל המשימות (ניתן לסמן בסמיילי).

3 בקשו מההורה לחתוך
תפוזים לחצאים



2 קשטו אותם במדבקות
וטושים



1 אספו כוסות כמספר
בני הבית



5 מזגו את המיץ לכוסות
וכבדו את כל בני הבית



4 סחטו את התפוזים
לתוך הכוס



להשתחרר במהלך היום

תירגול נשימות מסייע להפחתת מתחים ולחצים והרפיית הגוף. במהלך היום, אפשר להשתמש בתרגילי נשימה שונים כדי להירגע ואפשר לשלב מוסיקה מרגיעה לפי טעמו של הילד.

כמה תרגילי הרפייה ונשימה שאפשר לעשות בכל מקום ובכל זמן.

- 1 שיכבו במיטה על הגב, כווצו קבוצות של שרירים בגוף למשך 5 שניות ולאחר מכן שחררו למשך 20 שניות. לדוגמה: כווצו את שרירי הפנים למשך 5 שניות ושחררו.



- 2 נשמו בקצב שלכם, קחו אויר דרך האף והוציאו מהפה - דמיינו שאתם מריחים פרח ריחני. קחו שאיפה ארוכה מהאף והריחו את הפרח ונשפו נשיפה ארוכה ואיטית מהפה.



כלים להרגעה עצמית

בזמנים של קושי, חשוב שתהיה 'תוכנית פעולה' כיצד להתמודד עם קשיים.
כאשר הילד רגוע, נשאל אותו, 'מה אתה יכול לעשות בזמן שאתה מתעצבן או כועס?
מומלץ להרחיב את הרעיונות ולהתאים אותם לסביבה הביתית

לפניכם גלגל פתרונות אפשריים, הדפיסו את הדף גיזרו את העיגול והחץ, נעצו את החץ באמצעות סיכה
מתפצלת, באמצע העיגול וסובבו אותו לבחירת פתרון.

