

ויסות רגשי



בחוברת זו תוכלו למצוא כלים מעולמות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. הכלים השונים יכולים להוות בסיס ועוגן ומהם אפשר לצאת ולהתקדם לשיחה על רגשות בהתאם לגיל, למצב ולצרכים השונים.

באמצעות הכלים ניתן לפתח שיח על תבניות חשיבה ופרשנות אותה אנו נותנים על ארועים, תחושות, מחשבות והתנהגויות בחיינו ובחיי ילדנו. אני ממליצה בסוף כל פעילות או שיחה לכתבו בנקודות מה עבד יותר או פחות ולשכלל את הכלים עם הזמן וההתנסות.

דנה אמר

בעלת תואר שני (MA) בחינוך והורות, מלווה הורים וצוותים חינוכיים ב-18 שנים האחרונות בעלת קליניקה ליעוץ פרטני, מקיימת סדנאות וקורסים ומלווה הורים ללכת בשביל הילדים.



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

רגשות ותחושות

משפחה מה שאנחנו חשים
וחולדים



התנהגויות ופעולות

משפחה אך אנחנו
חולדים ומרגלים



מחשבות ואמונות

משפחה אך אנחנו
מרגלים ומתנהגים



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אסר - מדריכת הורים | DANA.OBS@GMAIL.COM | 052-6626921

זה אני



למה אני מרגיש ככה:

היום אני מרגיש:



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

תאריך:

שם:

יומן הרגשות היומי שלי

רשימת רגשות

כועס
סקרן
חרד
מבוויש
מובך
אמיץ
רגוע
שמח
נינוח
מבולבל
חסר בטחון
נגעל
מוסך
בודד
מתרגש
אוהד
אשם
שמח
מלא תקווה
מקנא
דחוי
אהוב
לחוץ
נעלב
פוחד
מתחשב
עייף
מאויים
עצוב
נואש

בחר שתי מילים מהרשימה שיכולות לתאר איך אתה מרגיש היום.
לא מצאת מילה מתאימה? תרגיש חופשי להשתמש במילה אחרת שאינה מופיעה...

אני חושב שהמילים האלו הן:

☐ שתיהן חיוביות ☐ הראשונה שלילית השנייה חיובית
☐ הראשונה חיובית השנייה שלילית ☐ שתיהן שליליות

אני מרגיש ככה כי:

מה יעודד אותך או יעזור לך להמשיך להיות שמח
לאורך היום? (אפשר לצייר או לכתוב)

יוצאים לטיול בחוץ?

סמנו מה מצאתם ומה ראיתם

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

מד חום הרגשות

איך אני מרגיש היום?



אני רותח מלעם, מתחשק לי לצעוק ולבעוט
בדברים אני צריך מרחב

אני כועס, מרגיש שהכל מעצבן אותי לא מעוניין
לדבר עם אף אחד כרגע

אני עצבני, מרגיש כאילו כל רגע אני יכול
להתפוצץ אני מנסה לשלוט בעצמי

אני עצוב, מרגיש כאילו עוד שנייה אני
בוכה, אני זקוק לחיבוק וניחוח

אני בסדר, רק מרגיש קצת דואג

אני מרגיש שמח ואופטימי, אני מחייך
ונעים לאחרים



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

מָה יַעֲזֹר לִי לְהִרְגֵעַ?



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

מִוֶּתֶר לְהִרְגִּישׁ הַכֹּל

הרגשות שלנו יכולים להיות מבלבלים ולא תמיד קל לנו לזהות אותם
אפשר להתחיל לזהות האם אני מרגיש טוב או רע ולהמשיך משם....



כשמרגישים טוב אפשר גם לאומר:

ש מ ח

מ א ו ש ר

ב ט ו ח

ג א ה

ר ג ו ע

מ ת ר ג ש



כשמרגישים רע אפשר גם לאומר:

ע צ ו ב

כ ו ע ס

מ ת ו ס כ ל

פ ו ח ד

ד ו א ג

ע צ ב נ י



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

נְשִׁימוֹת פּוֹכָב

עקדו עם האצדע דמאלה צו אהז של הטכד, וקחו נשימה עמוקה פנימה
וצרו את הנשימה דנקודה זו ואלו ונשמו החוצה דגמן לאתם מחליקים דצד השני
המליט כן עד למתעדו סדיד כל הטכד.



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

נְשִׁימַת אֶצְבָּעוֹת

מקדו דאָטירט אַ החלק החיצוני של היד עם האצבע המורה, נשמו פנימה כאשר אתם מווקדים
מחלה ונשמו החוצה כאשר אתם מוקדים מחלה.
אתם יכולים גם לעשות את תרגיל הנשימה הזה דאמנצמח היד שלכם



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

איך אַתָּה מַרְגִּישׁ הַיּוֹם?

באיזה צבע הרגש שלך?

איפה אתה
מרגיש
את הצבע
הזה באו?



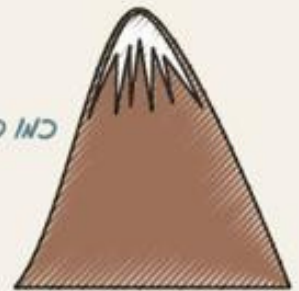
באיזה גודל הרגש הזה?

כמו כפתור קטן



כמו כיסא קטן

כמו הר ענק



אם היית נוגע ברגש הזה איך הוא היה מרגיש לך?



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

לִיתֵת מַלִּים לְרִגְשׁוֹת נַפְלִי

יש לנו הרבה מילים שיכולות לעזור לנו לתאר כיצד אנחנו ומרגישים...

מרגישה שמחה?



אולי אתה גם:

מאושר
גאה
שבע רצון
מתרגש
נהנה

מרגיש עצוב?



אולי אתה גם:

מיואש
דואג
מבוש
מוטרד
חסר אונים

מרגיש מלא מרץ?



אולי אתה גם:

הרפתקני
מתרגש
אוהב
סקרן
אמיץ

מרגיש כועס?



אולי אתה גם:

עצבני
זועף
מריר
מתוסכל
שונא



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

תרגול נשימות עמוקות



הניחו את האצבע בתוך העיגול
עיקבו אחרי החץ לאורך הקשת וקחו נשימה עמוקה.
עיצרו בסוף המסלול והתחילו מהצד השני שוב



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

איך אַתָּה מַרְגִּישׁ הַיּוֹם?



רָגֹז



כּוֹזֵם



עֵיף



עֲצוּב



שִׂמְחָה



דָּאָג



מְתִקִּישׁ



מוֹתֵשׁ



מוֹפְתָה



גֵּאָה



פִּגְזוֹם



מִפְחָד



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

אני לומד להירגע

הכנה לקראת מצבים מאתגרים

מה מאתגר/מאחיץ אותי?

מה הסיטואציה?



מה הדברים שאני יכול לעשות/להגיד לפני?

מה הדברים שעלולי בעבר?



מיומנויות להרגעה עצמית

איך אלהה שאני באחץ?



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

זֶה בְּסֵדֶר לֹא לְהִיּוֹת בְּסֵדֶר



לא לדעת



להיות עזוב



לשכוח משימות



לחשוב יותר מידי



אנוח



לעשות טעויות



לפחד



להתקשות להתחיל



לצמוח בקצב שלך



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921



לִטְוֹב וְלָרַע



כשאני מרגיש עצוב, אלו חמישה דברים שעוזרים לי להרגיש טוב יותר:

_____	1
_____	2
_____	3
_____	4
_____	5

כשאני מרגיש עצוב, אלו חמישה דברים שלא עוזרים לי להרגיש יותר טוב:

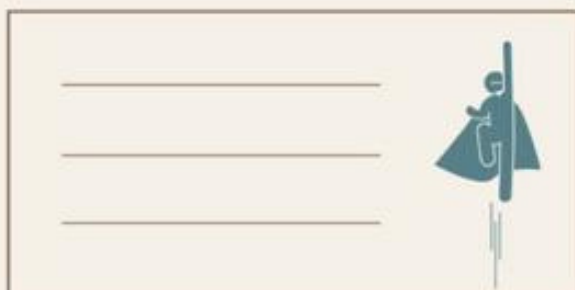
_____	1
_____	2
_____	3
_____	4
_____	5



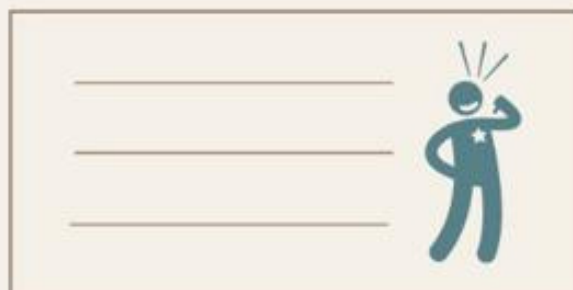
הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

נְשִׁמִי הוּא _____ וְאֲנִי גִיבּוֹר עַל



מה הכוחות שלי



למי אני עוזר

מילים
שמארות
אותי



וכך אני נראה



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

נְשִׁמִי הוּא _____ וְאֲנִי גִיבּוֹרֶת עַל



מה הכוחות שלי



למי אני עוזרת

מילים
שמארות
אותי



וכך אני נראית



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדרכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

NOTES

[illegible]

הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

NOTES

[illegible]

הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921