

החברים שאיתי שעוזרים לי להידגע

גברת מחשבה



מר מגע



גברת נשימה



מר פטפוט



טל כהן דמארי
נטע שטרן

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות

מדינת ישראל נמצאת בתקופה קצת משונה ומבולבלת...



אני מרגיש שמשהו קורה כי אני לא הולך לגן/לבית הספר כבר כמה ימים



**כשאני בבית, לפעמים יש אזעקה:
רעש עולה ויורד שאומר לנו שצריך
להיכנס לחדר המוגן**



**אמא/אבא מיד לוקח/ת אותי
ומרגיש/ה שאנחנו ביחד,
אבל זה עדיין קצת מבהיל**

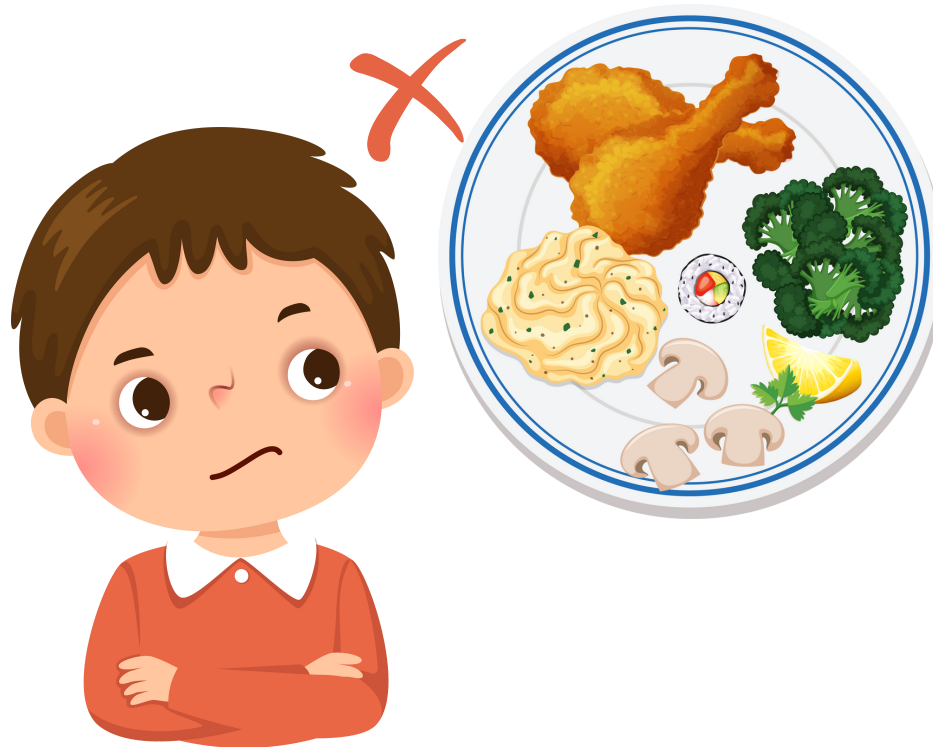


**זה בסדר לפחד בתקופה הזאת.
אמא ואבא אומרים שגם ילדים
אחרים ואפילו מבוגרים
מרגישים לפעמים מכוחדים!**



**כשאנחנו מכחדים
הגוף שלנו מסמן לנו:**

**אולי אנחנו לא ממש רעבים
וכואבת לנו הבטן**



אולי קשה לנו לישון ואנחנו רוצים לישון עם אמא ואבא



אולי אנחנו רוצים לזוז ולהשתולל כל היום



אולי יש לנו גם מחשבות או חלומות לא נעימים



אולי אנחנו -----

להודים:
הזדמנות להתאים את התוכן לילד/ה הספציפי/ת



ובדיוק כשאנחנו מרגישים ככה, החברים שלנו באים לעזור!

גברת מחשבה



גברת נשימה



מר מגע



מר פטפוט



החברה הראשונה היא גברת נשימה



**היא מציטה לנו לקחת נשימה עמוקה,
שגורמת לנו להרגיש טוב יותר**

חבר נוסף שמגיע הוא מר מבע



**הוא דואג להזכיר לנו שחיבוק גדול
מאנשים שאנחנו אוהבים,
זה בדיוק מה שאנחנו צריכים**

החבר השלישי הוא מר פטפוט



**הוא עוזר לנו לשתף במה שאנחנו מרגישים
ומזכיר לנו שזה בסדר להרגיש ככה**

ואחרונה חביבה היא גברת מחשבה



**היא מציעה לנו לחשוב מחשבות נעימות:
למשל שאנחנו במקום בטוח ומוגן,
ביחד עם אמא/אבא ששומרים עלינו.**

איזה עוד חבר תרצו שיגיע?



**חשבו ביחד עם אמא / אבא
איזה חבר יכול להצטרף ולעזור לכם?**

בקירוב נחזור לשחק בגן / בבית הספר ביחד עם כל החברים

ומה עם החברים החדשים שהכרנו היום?

**הם יצטרפו אלינו בכל פעם שנרצה,
ויגרמו לנו להרגיש מיד הרבה יותר טוב!**

גברת מחשבה



מר מגע



גברת נשימה



מר פטפוט



הורים יקרים,

**נסו להכניס את החברים מהסיפור לשיח שלכם בבית בימים קשים
כשילדכם זקוק לכלים לוויסות רגשי ולרגיעה.
השימוש בדמויות והמשחקיות עשויים לאפשר לילד לשתף פעולה
בצורה טובה ונגישה יותר.**

גברת מחשבה



מר מגע



גברת נשימה



מר פטפוט



מאחלות לכולנו ימים שקטים ורגועים יותר,

טל כהן דמארי
נטע שטרן

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות

לתכנים נוספים

 @talcohen_psychologist

פסיכולוגית התפתחותית בהתמחות