



המינהל הפדגוגי
אגף קליטת תלמידים עולים



אגף קליטת תלמידים עולים ותושבים חוזרים

שיטות לניהול חרדה ומצבי דחק להורים, לילדים ולצוות החינוכי





המינהל הפדגוגי
אגף קליטת תלמידים עולים



תרגיל הקרקוע "1,2,3,4,5"

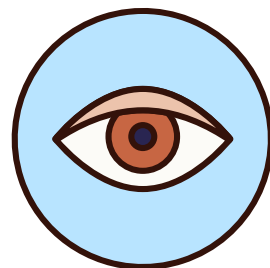
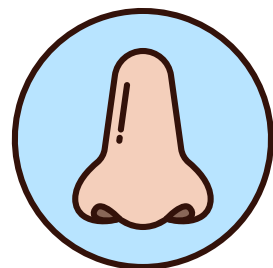
“הבלשים של החושים”

טכניקת הרגעה שעוזרת להירגע באמצעות התמקדות מכוונת
בחמשת החושים.

התהליך מתחיל ומסתיים בנשימה עמוקה, ובמהלכו התלמיד
מזהה ואומר בקול את הדברים הבאים:

- חמישה דברים שהוא רואה
- ארבעה שהוא מרגיש בגופו
- שלושה צלילים
- שני ריחות
- טעם אחד

מטרת הפעילות היא לסייע בניהול מצבי מתח על ידי הסטת
הקשב מהסערה הפנימית אל הסביבה המוחשית המיידית.

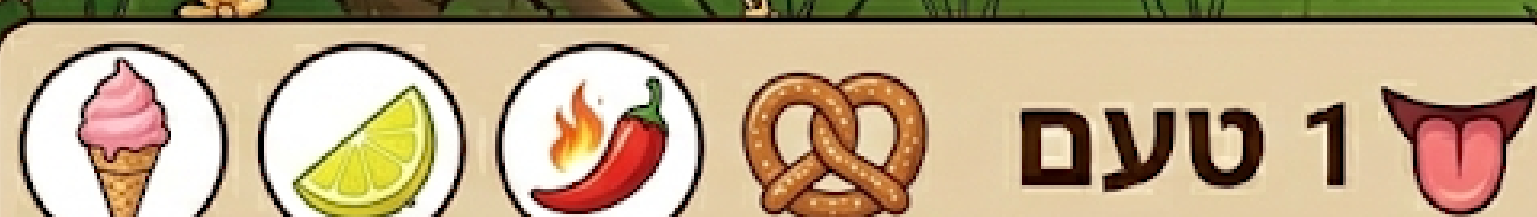




משרד החינוך

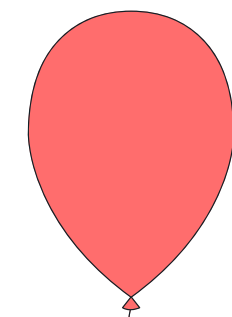
המינהל הפדגוגי
אגף קליטת תלמידים עולים

הבלשים של החושים +4 מגע +3 שמיעה +2 ריח 1 טעם





המינהל הפדגוגי
אגף קליטת תלמידים עולים



נשימת בלון

- נשימות בטן ("נשימת בלון"), טכניקה יעילה להרגעת מערכת העצבים והפחתת מתח.
- שאיפת אוויר איטית דרך האף המנפחת את הבטן (במקום החזה)
- החזקת אוויר קצרה
- נשיפה איטית דרך הפה המרוקנת את ה"בלון"



נשימות בטן: בלון בתוך הגוף

שאיפה עמוקה דרך האף



דמיינו שהבטן
מתנפחת
כמו בלון!

החזיקו רגע!



החזיקו רגע!

הוצאת אוויר איטית דרך הפה



מחשבות
מציקות

המחשבות המציקות
בורחות החוצה!