



# הכ"חות שבכיס

(חממ"ה)

כלים לחיזוק ולוויסות  
רגשי לגיל הרך

1

## חיבוק פרפר

נצליב ידיים על בית החזה, תוך תיפוף הידיים על הכתפיים לסירוגין ימין/שמאל.

2

## מכניסים ומוציאים אוויר

עצמו את העיניים, דמיינו שביד האחת אתם אוחזים פרח יפה וריחני וביד השני אוחזים נר דולק. בכל שאיפה נריח את הפרח ובכל נשיפה נכבה את הנר. שאיפה עמוקה ואיטית... נריח פרח, נשיפה ארוכה ואיטית... נכבה את הנר. כך שלוש פעמים.

3

## מנטרה

נאמר לעצמנו משפט קבוע שמחזק ונותן לנו כח:  
"במשפחה שלנו מתגברים יחד" / "במשפחה שלנו עוזרים ונעזרים" / "במשפחה שלנו נרגעים יחד".

4

## המלך אמר

נשחק "המלך אמר" המוכר כתרגיל של כיווץ והרפיית שרירים המאפשר לנו לאזן את רמת המתח שלנו. המלך אמר לכווץ אגרופים, המלך אמר להרים כתפיים לאוזניים, המלך אמר להרים ידיים, המלך אמר לקפוץ במקום.