

פעילויות הורים ילדים

ביחד עושים, חושבים מרגישים

מה זה יסות חושי רגשי

בימים אלו ששוב אין גן, ושוב יש אזעקות, וצרכים להיכנס לממ"ד ששומר עלינו, קורים לנו הרבה דברים בגוף. ננסה ביחד להקשיב לגוף. הגוף שלנו יודע להרגיש את הכל. שאנחנו שמחים נעים לנו בפנים. לפעמים כשיש פחד אז הכל בפנים מתחיל לזוז. כעס אולי עושה אותנו מכווצים. בלבול יכול לגרום שנהיה ממש מהירים או ממש איטיים. אם אנחנו עצבניים לפעמים הגוף רוצה לעשות הכל חזק. כשכל הרגשות מעורבים זה מציק בבטן בפנים. הגוף יודע גם לעזור לנו שצריך. אם ביחד עושים דברים מרגיעים ואז קצת חושבים על מה נעים ככה את הרגשות מארגנים.

איך להסביר לילדים?



פועלים עם משהו נכד

- מרימים סל כביסה או שקיות של קניות, מסדרים קופסאות שימורים, שואבים, מזיזים את הספה, מגלגלים את השטיח, מטאטאים, מנקים חלונות, שוטפים את האוטו, מקרפצים שולחן
- במטבח: סוחטים תפוזים או לשים בצק מפנים את המחזור לפינת המחזור
- עובדים בחצר: לגרוף, לכסח דשא, לעדור, לחפור
- בונים ומתקנים עם כלי עבודה

משחקים עם הידיים

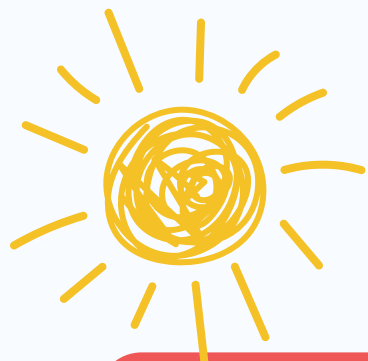
- משחק עם חומרים: מציירים עם קצף גילוח, מכינים קצף סבון במיקסר, ספוגים ומים, צבעי ידיים, חול, חימר
- יוצרים קופסא חושית מכדורים שונים (עם קוצים או מעיכים), מברשות, סקוטצ'ים, נוצות ועוד
- יצירה עם חומרי מאכל (כמו לצבוע פסטה)
- קערת אורז / קטניות
- מדביקים חומרים שונים: נוצות, לבד, סרטים, צמר, נייר שיוף
- הכנת בצק משחק

מרגיעים אותי עם תחושה עמוקה

- מגלגלים ועוטפים: בתוך מזרון / שטיח / שק שינה, מגלגלים על הגוף כדורים
- משחקים במסז' על הגוף (מכינים פיצה / טוסט)
- יוצרים מקומות מסתור צפופים ודחוסים בבית
- מתכסים עם שמיכות כבדות וכריות גדולות

למה מדברים את מה שעושה לנו נעים בגוף?

כשמבינים מה הגוף מרגיש אז אפשר לתת מילים שמסבירות



לעשות ביחד דברים משותפים לפעמים מרגיע לפני שיש מילים



במהלך הפעילויות המטרה היא הנאה, תחושת ביחד ורגיעה

תנועה זה תמיד עוזר

- מסלולים בבית: זחילה, קפיצות, ריצה
- להיותלות על מתח
- עמידה על רגל מבוגר והליכה
- הליכות וקפיצות כמו חיות
- סיבוב עם מבוגר
- הליכה בחוץ במסלול ליד הבית
- משחקים של פעם (קלאס, דלגית)



גם הגוף של המבוגרים מגיב באופן דומה. תנועה מפחיתה חרדה ומפחיתת בלגון ועוזרת לווסת רגשות. מומלץ לעשות ביחד עם הילדים יוגה, אימוני כושר, פילאטיס או לצאת הליכה קצרה.

פעילויות הורים ולדים

ביחד עושים, חושבים מרגישים

מתכונים

קצף סבון

- מערבבים במיקסר למשך 3-4 דקות:
- 2 כפות סבון כלים
 - $\frac{2}{3}$ כוס מים
 - 1 טיפה של צבע מאכל



חול קינטי ביתי

מערבבים: 2 כוסות קמח עם $\frac{1}{4}$ כוס שמן (צמחי או תינוקות)

שקית תחושה

בשקית זיפלוק או בשמרדף איכותי מערביים ג'ל לשיער, מעט צבע מאכל וחפצים קטנים (חיות קטנטנות, נצנצים, חרוזים עוד). סוגרים היטב עם מסקנטייפ או איזולירבנד



שומעים באוזניים

מאזינים למוזיקה, כלי נגינה, רעש לבן, מטרונום משחקי מוזיקה: מתיחות גוף לפי צליל, לנחש שירים, לזמזם שירים, משחק הכיסאות להכין רעשנים, מקל גשם



לפעמים אפשר להיגע דרך הפה

משחקי פה: בועות סבון, משרוקית, קשיות שונות, נשיפת פונפונים, כיבוי נרות, החזקת כף עם כדור פינג-פונג
אכילה: סוכריות מציצה או מסטיק ללא סוכר, מאכלים קראנצ'ים, מאכלים קפואים, לשתות מאכל סמיך עם קש

משחקים שונים עם הורים

- צביעה, גזירה, הדבקה, ציור
- מסירות כדור, קליעה למטרה, באולינג
- משחק פנסים בחושך, מציאת פריטים בספרים, משחק "אני רואה"
- איסוף צעצועים לפי צבע / מרקם / צורה
- עמעום אורות

חשוב לזכור! משחקים שמהנים גם להורים וגם לילדים. באופן הזה האמידה הכי טובה מתרחשת.

זמן משותף ביחד



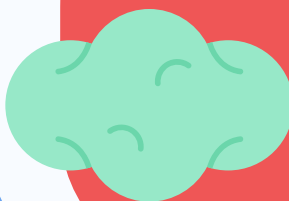
קופסת משחק

מכילים קופסת משחק מחפצים שונים: מצע - חול, אורז, קטניות, פסטה יבשה צבעונית ועוד גלילי נייר טואלט, מכוניות, חיות, קערות קטנות ומתחילים לעבוד



בצק מלח

2 כוסות קמח
1 כף שמן
רבע כוס מלח
 $\frac{3}{4}$ כוס מים רותחים
צבעי מאכל



בקבוקי רגיעה

בקבוק פלסטיק קשיח 200 מ"ל
 $\frac{3}{4}$ כוס מים חמימים
חרוזים / נצנצים / לגו / פונפונים
ממלאים את שארית הבקבוק בסבון ידיים שקוף / ג'ל לשיער שקוף / שמן מדביקים היטב את המכסה



עוד מתכונים