

# מחברים לגדול | עדי בן סעדון

## מהסערה אל הרגיעה - חוברת יחד

ברוכים הבאים לחוברת שלנו! כאן אנחנו פוסעים יחד, יד ביד, מהסערה אל הרגיעה. בדפים הבאים נוכל לצבוע, לנשם עמק, ולגלות יחד מה עוזר לנו להרגע כשיש קצת רעש וכעס בלב. קחו את הצבעים שאתם הכי אוהבים, ובאו נתחיל במסע!



### רגע של קשר

הורים יקרים,  
החוברת החיבורת הזו נועדה להיות  
אי של שקט עבורכם ועבור הילדים.  
זכרו ברוח "הוראה מחוברת"  
שהמטרה אינה "לסיים את המשימות"  
מהר או לחנך, אלא לייצר זמן של  
יחד, ללא שיפוטיות. שבו לידם,  
קחו נשימה עמוקה, ופשוט תהיו איתם.

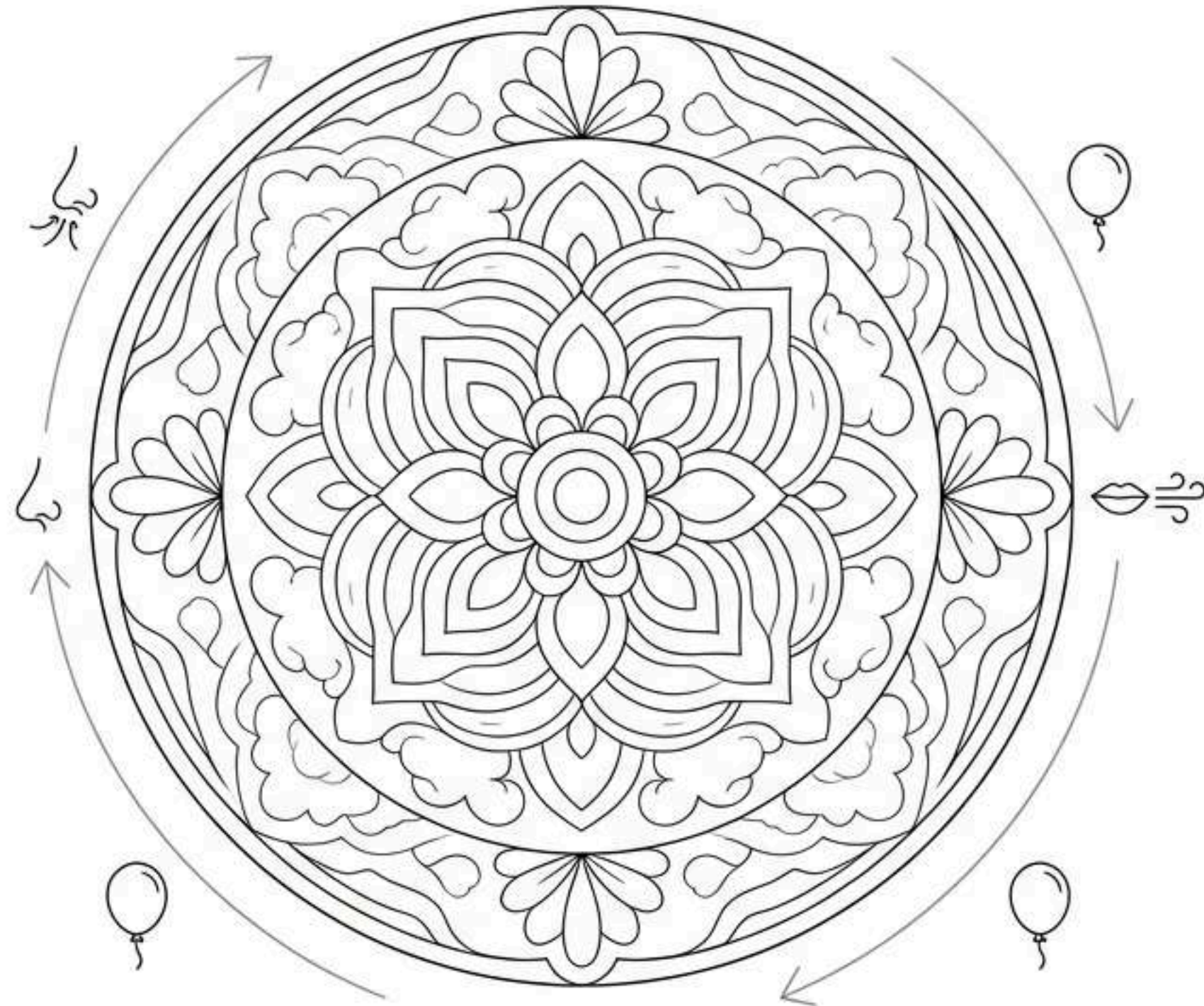
החוברת של:



חוברת זו היא חלק מערכת "הוראה מחוברת" הבלעדית לחברי מועדון מחברים לגדול

# מַנְדֵּלַת הַנְּשִׁימוֹת שְׁלִי!

בְּזִמְנֵן שְׂאֵתֶם צוֹבְעִים חֵלֶק אֶחָד בַּמְּנִדְלָה, הַכְּנִיסוּ אֲוִיר מֵהָאָרֶץ וְנִפְחוּ אֶת הַבֶּטֶן מִמָּשׁ כְּמוֹ בָּלוּן.  
כְּשֵׂאֵתֶם עוֹבְרִים לְצַבֵּעַ אֶת הַחֵלֶק הַבָּא, הוֹצִיאוּ אֶת הָאֲוִיר לֹאט-לֹאט דֶּרֶךְ הַפֶּה.  
כְּשֵׂאֲנַחְנוּ נוֹשְׁמִים לֹאט, אֲנַחְנוּ מִחֲבָרִים אֶת הַגּוֹף לִמְחָ וְעוֹזְרִים לְעַצְמֵנוּ לְהִרְגֵעַ.

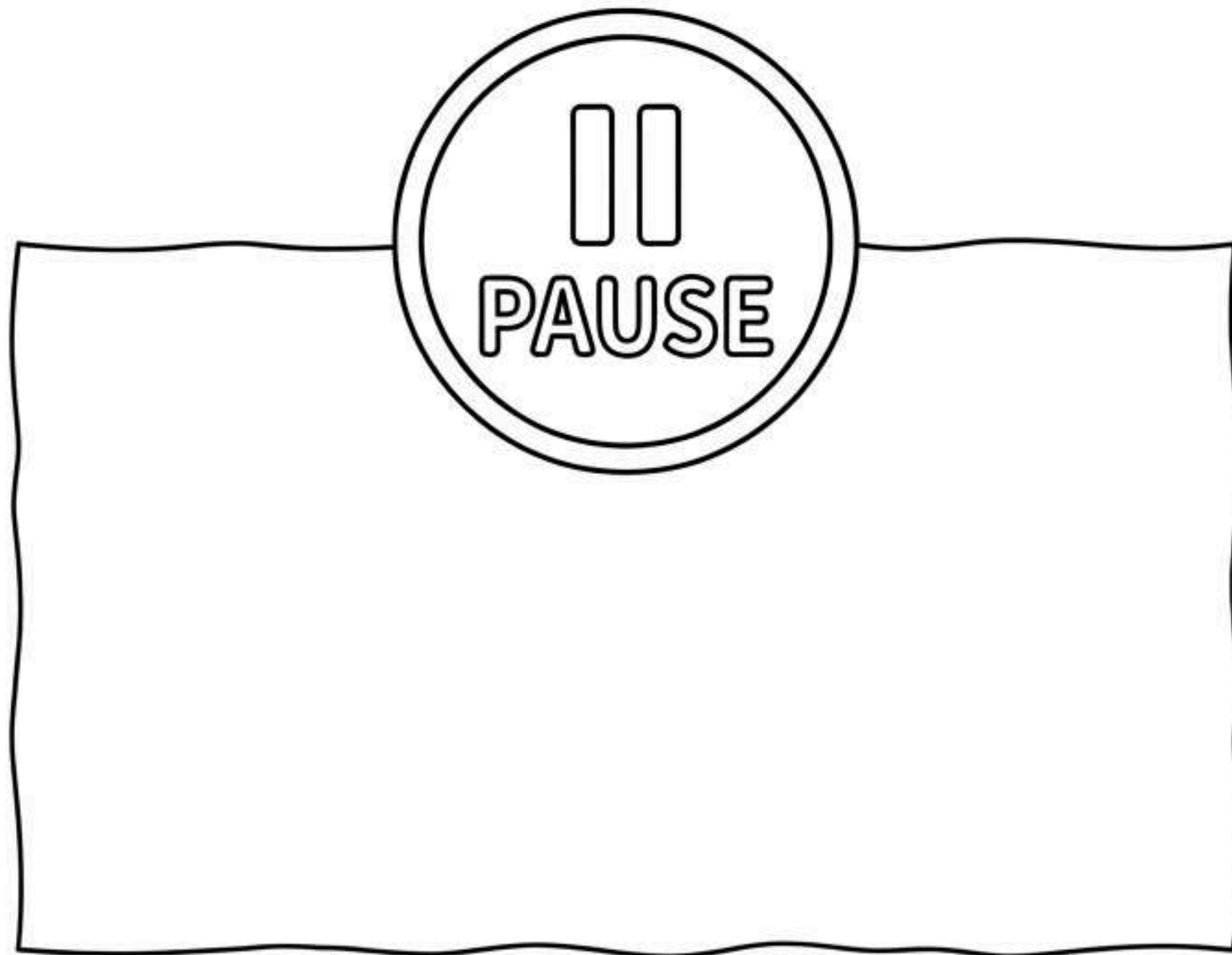


## רְגֵעַ שֶׁל קֶשֶׁר

וויסות הדדי מתחיל בכם. בזמן שהילד צובע, שבו לצידו, צבעו חלק משלכם, ונשמו בקול. כשהם רואים אתכם נושמים לאט ומווסתים את עצמכם, הם לומדים את מיומנות ההרגעה דרך מודלינג אישי, הרבה יותר מאשר דרך מילים.

# כַּפְתוֹר הַעֲצִירָה שְׁלִי!

לְפַעֲמִים אֲנַחְנוּ כּוֹעֲסִים וּמְרַגִּזִּים שֵׁשׁ מִמֶּשׁ סְעָרָה חֲזָקָה בְּגוֹף. זֶה בְּסִדָּר לְכַעַס,  
אָךְ זֶה הַזְמַן שְׁלֵנוּ לְלַחֵץ עַל כַּפְתוֹר הַעֲצִירָה (פְּאוּז)!  
צִיִּירוּ: כָּאֵן בְּרִיבוּעַ: מָה עוֹזֵר לָכֶם לְעַצֹר אֶת הַסְעָרָה? אוֹלֵי לְשִׁתוֹת מַיִם  
אוֹלֵי לְקַפֵּץ חֲזָק בְּמִקוֹם לְשַׁחֲרַר אֲנַרְגִּיָּה? אוֹ אוֹלֵי לְקַבֵּל חֲבוּק מֵאִמָּא אוֹ אֲבָא?

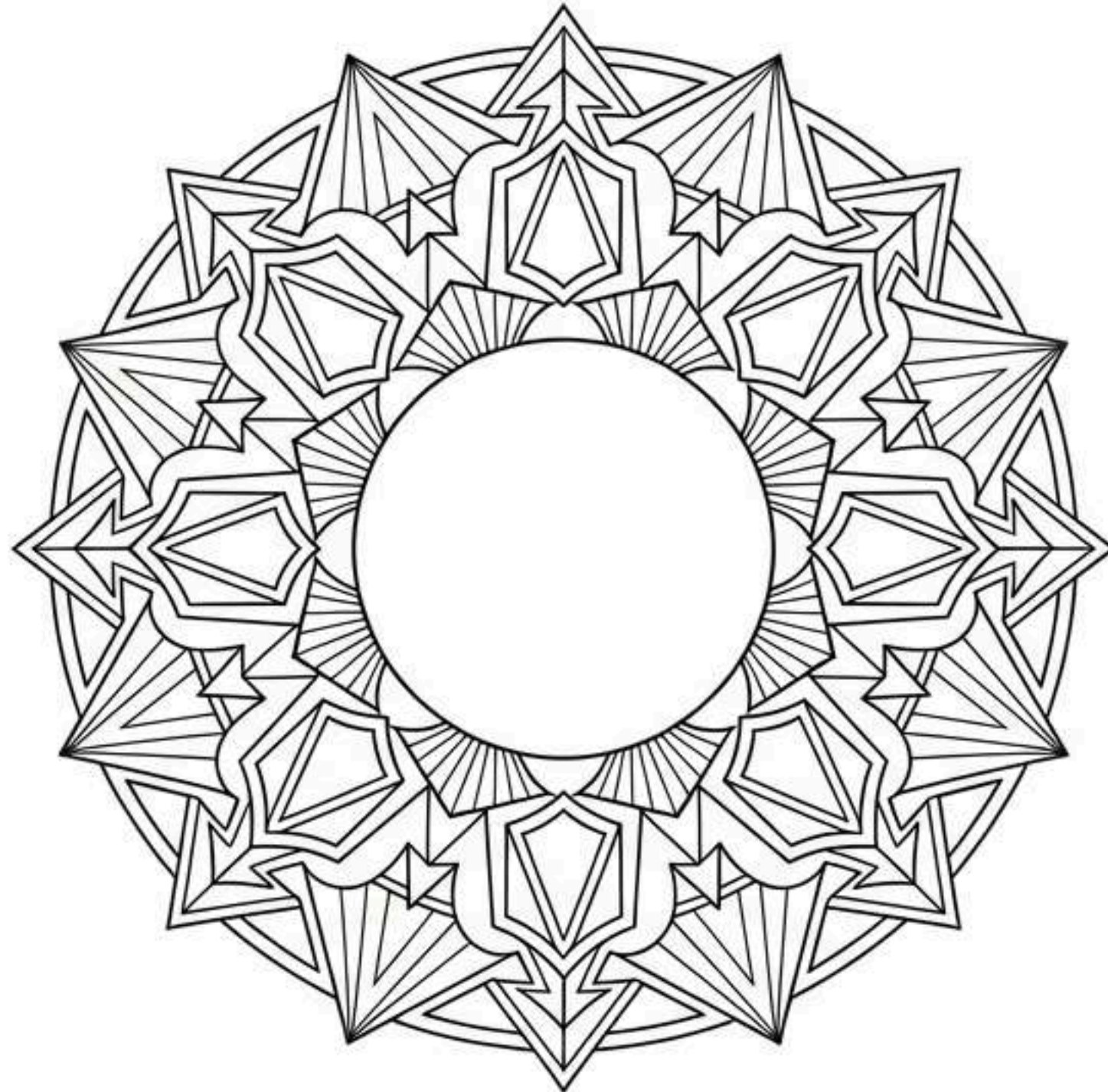


## רַגַע שֶׁל קִשּׁוֹר

כַּעַס הוּא רַק "הַקְצָה שֶׁל הַקִּרְחוֹן"  
וּלְעוֹלָם אֵינוֹ הַבְעִיָּה עֲצֻמָּה. הַפְעִילוּ  
אֶת עֵיקְרוֹן הַ-Pause: תְּנוּ לִילָד לְאִפְיִן  
אֶת כַּפְתוֹר הַעֲצִירָה שְׁלוֹ מְבִלִי לְבַקֵּר,  
לְתַקֵּן אוֹ לְהַצִּיעַ פְּתוּרוֹת מִשְׁלָכֶם.  
עֲצֵם מִתֵּן הַשְׁלִיטָה לִילָד עַל דְּרָכֵי  
הַהֲרַגְעָה שְׁלוֹ, מִחֲזָק וּמְכִיל אוֹתוֹ.

# מנדלת הכחות שלי!

דיוק כמו שלמנדלה הזו יש הרבה צורות יפות, כך גם לכם יש הרבה כחות מיחדים וטובים בפנים!  
בעגול הריק שבאמצע, צירו או כתבו משהו אחד שאתם ממש, אבל ממש טובים בו.  
זהו כח מיוחד שהוא רק שלכם, והוא עוזר לכם לגדול!

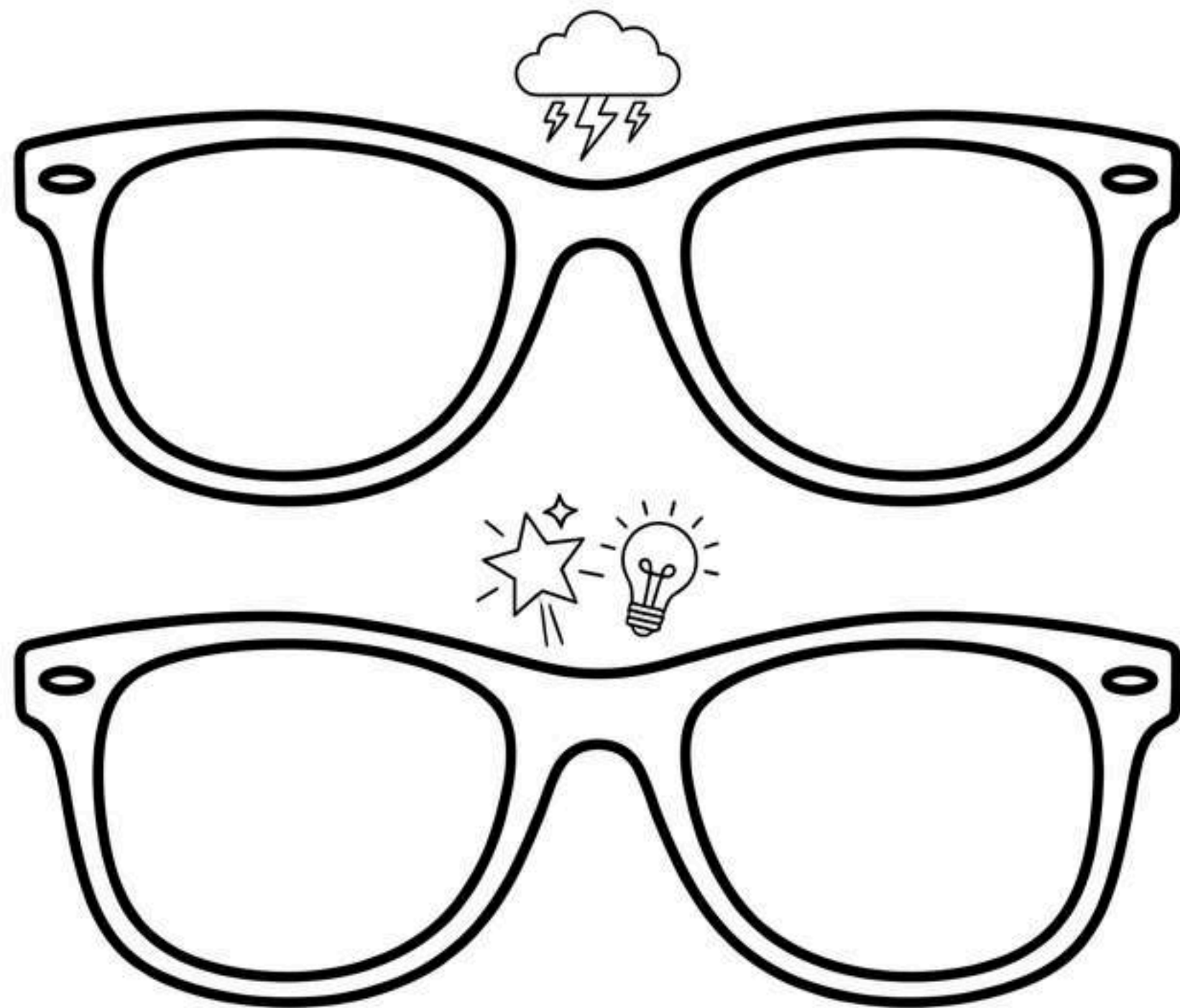


## רגע של קשר

כאן אנחנו בונים חוסן ומשמעות. ילדים נוטים לחוות ירידה בערך העצמי לאחר התפרצות כעס. שאלו אותם בסקרנות על הכוח שבחרו, הקשיבו בהתפעלות, ותנו להם להרגיש שאתם באמת רואים את העוצמה והאור שבהם.

# משקפי המנטליזציה שלי

לפעמים אנחנו מרכיבים "משקפים שחורים" שגורמים לנו לחשוב: "הוא עשה לי דוקא". המחשבה הזו מגדילה את הכעס. אנחנו יכולים להחליף למשקפי מנטליזציה! אלו משקפי קסם שעוזרים לנו לראות אחרת. צירו בתוך משקפי הקסם מחשבה חדשה, כמו: "אולי הוא פשוט לא שם לב?" או "אולי זה קרה בטעות?".



## רגע של קשר

מנטליזציה (היכולת לראות את הסיטואציה מנקודת מבט גמישה ואחרת) אפשרית רק כשהמוח הפסיק לסעור ו"הברזל קר". אל תנסו לתרגל את משקפי הקסם בזמן התקף, אלא רק כאן, בזמן הרגוע והבטוח שלכם יחד.

# קלפי שיח מחברים

גזרו את הקלפים, הפכו אותם, וכל אחד בתורו שולף קלף ומשתף!

משהו שהצחיק  
אותי היום.



משהו קטן שהיה לי  
קשה לעשות.



איזה מזג אויר יש לי  
בלב ממש עכשיו?



איזה מזג אויר יש  
בלב ממש עכשיו?



חיבוק ענק שאני  
הכי רוצה לתת ל...



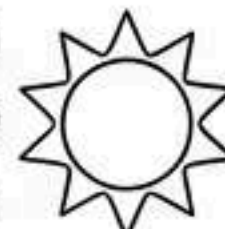
משהו ממש טוב  
שקרה לי היום.



משהו שעזר לי  
להרגע כלב  
השבוע.



משהו שעייר  
להרכיב יע בלב  
משהו עכשיו?



שיר או משחק  
שעושים לי  
שמח בגוף.



אם הייתי  
מזג אויר עכשיו,  
הייתי...



רגע של קשר

זהו זמן נטו ל"שיח מקרב". כשהילד משתף, הגיבו בהכלה מלאה, ללא ביקורת, שפיטה או ניסיון "לחנך" את התשובה. אל תשכחו להשתף בעצמכם ולענות על הקלפים בכנות ובגובה העיניים!

