

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין (ע.ר.)

David Yellin Academic College of Education (R.A)

חינוך, הוראה וטיפול



بطاقات تنظيم عاطفي

اقتراح طرق للتعامل مع التوتر والقلق

المحتويات:

44 بطاقة.

أفكار للتفعيل:

1. توزيع البطاقات على الأرض، وسيختار كل طفل صورة ويشرح سبب اختياره لها.
2. يسحب كل طفل صورة دون أن يعرضها للآخرين، ويقدم الصورة في تمثيل إيمائي، وعلى الأطفال الآخرين تخمين محتوى الصورة.
3. في حالة وجود توتر نعرض الصور على الطفل ويختار النشاط الذي يساعده على تخفيف حدة التوتر.



تناول الطعام



شرب الماء



مضغ العلكة



ألعاب حركية



מحادثة أشخاص ومشاركتهم المشاعر



الركض في مكان داخلي أو خارجي



استرخاء الجسم



التنفس بعمق وببطء



إغلاق العيون والعد



تخيل مكان هادئ/ موقف مُفرح



التذكر بأن كل شيء سيمر



غسل الوجه



الابتسام



الاستماع للموسيقى



تذكر لحظات جميلة



حضان



اللعب مع حيوان أليف



قراءة كتاب



القفز



الخروج للطبيعة



الرقص



حَضَن الألعاب المفضلة



العزف



شم رائحة جميلة



الغناء بصوت عالي



اللعب المُستقل



اللعب بالطين



الرسم أو الخربشة على الورق



الصلاة والدعاء



التواجد بمكان هادئ وبمفردي



تحريك الجسم



ذكر الأمور الجيدة التي امتلكها



أتخيل بأنني بطل خارق



تدليك الجسم



استخدام كرة اسفنجية - شد ورخي



ضرب الوسادة



مشاهدة برامج مضحكة



الإيمان بأن الأمور ستكون جيدة



التصرف بِفُكاهة



الصراخ باستخدام الوسادة أو خارجاً



فكرتي الخاصة



التواجد مع مجموعة



دفع حائط بقوة



الاستحمام