



הנחיות וטיפים להורים בעת חירום 📌
כמה עקרונות פשוטים שעושים הבדל גדול

תרגיל הרגעה מהיר:

"חמשת החושים" (1-2-3-4-5)

כלי מעולם ה-CBT להחזרת הקשב מהחרדה אל הכאן ועכשיו

כאשר מרגישים הצפה, עוצרים לרגע ומחפשים יחד:

5 דברים שרואים סביבכם (למשל: תמונה, פנס, כיסא).

4 דברים שאפשר לגעת בהם (למשל: הבד של הבגד, הקיר, היד שלי).

3 צלילים ששומעים (למשל: זמזום המזגן, קולות בחוץ, נשימה).

2 ריחות שאפשר להריח (או פשוט לנשום עמוק דרך האף).

דבר אחד טוב שקורה עכשיו (למשל: "אנחנו מחובקים").

בתקווה לימים רגועים ושקטים

אירית תורג'מן, מנחת הורים

המרכז להורות משמעותית, אשדוד.

שמחים את ההורות במרכז

