



נפגעי טראומה על רקע לאומי

תרגיל רגיעה משפחתי

שבו או עימדו אחד. ת מול השני. ה (או במעגל משפחתי),

👁️ הסתכלו אחד. ת לשני. ה בעיניים

🙏 ושפשו את כפות הידיים חזק חזק, עוד ועוד,

🕒 עד שתרגישו שהן מתחממות, או לחילופין עד שתחלוף חצי דקה

כעת, הניחו אותן על הלחיים.

חושו בחום העובר מכפות הידיים אל הלחיים ו- 😊 חייכו אחד. ת לשניה

(כוחו של חיוך, גם חיוך מאולץ, להגברת תחושות חיוביות

מבוסס והוכח במחקר. אל תוותרו עליו!).

🙏 חזרו שנית על פעולת שיפשוף הידיים, חזק חזק, עוד ועוד.

כעת, הניחו אותן על הלחיים של השני. ה

(אבא על לחיי הילדה, ילד על לחיי האם וכו').

חושו בחום העובר מכפות הידיים אל הלחיים ושוב, 😊 חייכו אחד. ת לשני. ה.

אפשר לחזור על הפעולה הזו בדרכים שונות - להניח ידיים שחוממו על הירכיים, על

השכמות, לתת בכל פעם לילד אחר להחליט היכן ירצה להניח את הידיים...

🌈 ועוד כיד הדמיון הטובה



בכל התלבטות, דאגה ושאלה ניתן לפנות

להדרכת הורים בקו הסיוע של נט"ל

📞 24/7 1-800-363-363

🌐 באתר www.natal.org.il או ב- 📞