

# 5 משחקים פשוטים -

שנראים כמו משחק אמנם, אבל אנשים הרבה יותר מזה!

## ויסות רגשי דרך חוויה - בלי שהילדים בכלל שמים לב | כתבה נועה שטרן

הילדים חושבים שהם סתם משחקים. אבל מאחורי כל פעילות קטנה - מסתתר מנגנון מדויק לויסות מערכת העצבים, להפחתת סטרס, ולהגברת תחושת ביטחון בגוף.

**1. אישה של בצק** 🤝

**הכינו יחד בצק ביתי (או השתמשו בפליידו) ותנו לילדים ללוש, למעוך, לקרוע ולגלגל.**

**מה קורה בגוף:** 🔍  
 תנועות חוזרות + הפעלת שרירי הידיים - עיבוד חושי עמוק שמרגיע את המערכת הסימפתטית, מפחית אדרנלין ומחזיר תחושת שליטה.

**2. מי מתחמץ ראשון** 🎯

**מבט ישיר בעיניים. מי שמצמץ - מפסיד.**

**מה קורה בגוף:** 🔍  
 קשר עין רגוע מגייס את הענף הקדמי של עצב הואגוס, מגביר אוקסיטוצין ומייצר תחושת קרבה וביטחון - בדיוק מה שהמערכת הפרה-סימפתטית צריכה כדי לפעול.

**3. אסור לצחוק** 😊

**אחד מנסה להצחיק, והשני מתאמץ לא לצחוק. תוך שניות כולם נקרעים מצחוק.**

**מה קורה בגוף:** 🔍  
 צחוק - גם מזויף, משחרר דופמין ומוריד קורטיזול. מערכת הרוגע מופעלת, והמתח משתחרר בקלות דרך חוויה חיובית.

**4. בואו סבון ארזריו** 🧼

**נשפו יחד - מי מצליח לנפח בועה הכי לאט או לתפוס בלי לפוצץ?**

**מה קורה בגוף:** 🔍  
 נשיפה איטית מפעילה את הסרעפת, מגייסת את עצב הואגוס, מאטה את הדופק ומכניסה את הגוף למצב של רגיעה.

**5. נחש אהה השיר** 🐍

**אחד מזמזם שיר, השאר מנחשים מה השיר.**

**מה קורה בגוף:** 🔍  
 רטט ממיתרי הקול מגרה את עצב הואגוס ומעודד הרפיה עצבית והורדת סטרס.

**הם רק משחקים. אתם יודעים שהם נרגעים**

זו הדרך הכי טבעית, פשוטה ומשפחתית להכניס ויסות רגשי הביתה - בלי הוראות, בלי מאבקי כוח, רק דרך נוכחות וחיבור.