



תכנית מרשמל"ו

מרגישים, שמים לב ונרגעים

כולנו שואפים שילדינו יצליחו בבית הספר ובהמשך החיים. מחקרים מראים שיכולות וויסות, איפוק ופתרון בעיות מנבאות הצלחה בלימודים, בחיי המשפחה ובחיים המקצועיים בעתיד. שפ"ח ירושלים מזמין אתכם לקחת חלק בתוכנית ייחודית מותאמת לפיתוח מיומנויות אלה.

מטרות התוכנית

הקניית כלים לוויסות רגשי לילדים וכן למורים ולהורים, ותרגול הכלים בהקשר של למידה, התנהגות ומערכות יחסים.

פיתוח מודעות והבנה בקרב הילדים כי יש ביכולתם לשלוט בתגובות הרגשיות שלהם ולנהל אותם באופן יותר אדפטיבי.

פיתוח מודעות בקרב הילדים לרגשותיהם ולאופן בו התנהגותם מושפעת מהם.

שיפור האקלים
הכיתתי

יצירת שפה משותפת בין ילדים ובין הורים ומורים, המהווים משאב חיצוני עבור הילדים היכול לסייע בוויסות רגשי.