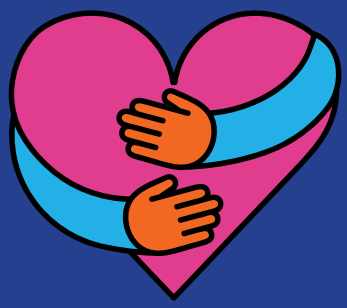
קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

מושי מישושי



מושי הוא כרית קטנה, עשוי מבד נעים
וממולא במלח גס וזרעי פשתן.
ניתן למשש אותו, ללטף, ללחוץ, להעביר
מיד ליד, לכווצ'ץ'...
המגע עם המושי עוזר לויסות החושי
ולהפחתת מתחים.

מומלץ לקחת את המושי איתכם גם
לבית הספר ולהשתמש בו בשיעורים,
כדי למקד את החשיבה ולהיות מרוכזים יותר.
כדאי לשתף את המורה בהמלצה שלנו,
ולהראות את התווית המחוברת למושי
של עמותת קווים ומחשבות,
העמותה הישראלית להפרעת קשב.



לפרטים ורעיונות נוספים לחצו על האייקונים:

קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD



מה אפשר לעשות עם...

המושי שלי?



מושי מישושי



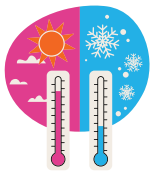
מושי החבר שלי



מושי יצירתי



מושי משחק



מושי חם - קר



מושי רגוע

קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

מושי החבר שלי



מושי מותאם לגודל כף היד,
יכול ללכת איתנו לכל מקום ולהיכנס
לכל תיק, קלמר ואפילו לכיס
(אם הוא קצת גדול...).
מושי שומר עליי, נותן לי הרגשת ביטחון
ואם יש צורך בחיבוק -
מושי תמיד יהיה שם.

המושי משחרר ומפוגג את המתח, ובכך מאפשר ביטוי עצמי.
רעיונות לשימוש במושי לשיח רגשי:

- מי שאוחז את המושי בידו מקבל רשות דיבור.
- שאלות מנחות לדוגמה:
  למי / למה אתה מתגעגע?
  מה הקושי שלך? מה יעזור לך להתגבר על הקושי?
  ספר על מעשה טוב שעשית עבור מישהו אחר.
  למי היית רוצה לעזור?
- ממששים או מכווצים את המושי ומביעים משאלה (בלב או בקול) -
  מה הייתי רוצה שיקרה?
  מה אני מאחל לעצמי? למדינה?



קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

מושי ויצירה



מושי עשוי מבד חלק וצבעוני,
וניתן להשתמש בו כבד ציור.
עם כמה צבעים וטושים, מדבקות
ויצירתיות ניתן להפוך אותו
למעוצב ואישי, וגם להרוויח הזדמנות
ליצירה חופשית.

לחצו ללמוד עוד על מושי



רעיונות ליצירה:
חלקו את המושי כמספר המשתתפים,
הכינו מראש את הציוד הנדרש (טושים,
צבעי גואש, מדבקות...). אפשר:

- לצייר עליו באופן חופשי.
- להחליט על נושא מסוים ולצייר על
  המושי בהתאם.
  נושאים לדוגמה: רגשות ואימוג'י,
  פרחים, דמויות אהובות, בעלי חיים...
- כל ילד יכתוב את שמו ויעצב אותו
  לבחירתו.

קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

משחקים עם מושי



מושי יכול לשמש ככלי מצוין למשחק, אישי או קבוצתי.
ניתן להשתמש בו במקום כדור למשחק מסירות, אפשר לשלב אותו במשחקי מחבואים ותופסת, אפשר לנסות אפילו ג'אגלינג...
עם קצת דמיון ומחשבה אפשר להמציא משחקים, המשלבים תנועה והנאה.

רעיונות למשחקים:

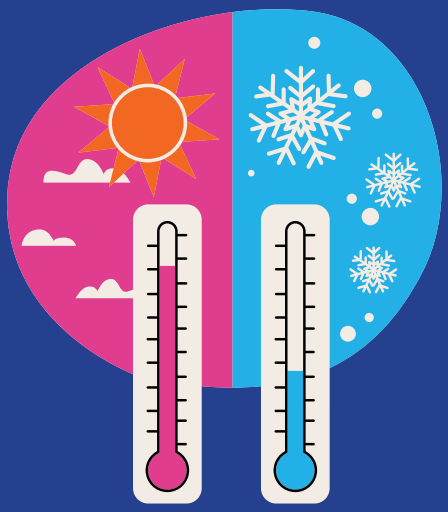
- "מחבואים" - מחביאים את כל כריות המושי והמשתתפים צריכים למצוא אותם. מי שמוצא הכי הרבה מושי מנצח.
- "תופסת מושי" - מפזרים כריות מושי במרחב - אסור לתפוס את מי שמוצא מושי ואוחז בו בידו.
- "חבילה עוברת" - הילדים יושבים במעגל, משמיעים מוזיקה ומעבירים מושי מיד ליד. כשהמוזיקה נפסקת, הילד שהמושי בידו צריך לענות על שאלה או לבצע משימה.



קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

מושי חם - קר

מושי יכול לעזור בכל מצב, ומשמש ככרית חימום או קירור. קירור מקל על כאבים ומווסת את טמפרטורת הגוף כשחם. חימום משכך כאבים גופניים, אך גם יכול לנחם ולחמם את הלב.



- **לקירור** - הכניסו את המושי למקפיא לפחות לחצי שעה. לאחר מכן הניחו על המקום הרצוי להקלת הכאב או על הצוואר לקירור הגוף.
- **לחימום** - חממו כ30 שניות במיקרוגל (שימו לב לטמפרטורה, לא יהיה חם מדי) והניחו על מקום הכאב או חבקו את המושי מתחת לשמיכה וחממו את הגוף.
- ניתן להשתמש במושי גם ככיסוי עיניים - קריר ומרענן או חמים ומרגיע, לבחירתכם.

לחצו ללמוד עוד על מושי



קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)
THE ISRAELI ORGANIZATION FOR ADHD

להירגע עם מושי



כשמחפשים דרכים להירגע ולהפחית מתחים, כדאי לתרגל הרפייה ומדיטציה.
מושי יכול להשתלב מצוין בתרגילים אלה, ולעזור במיקוד הנשימה והחשיבה.

תרגול לדוגמה:
שבו על הרצפה בתנוחה נוחה וזקופה, החזיקו את כרית המושי.

- קחו שאיפה עמוקה והצמידו את המושי אליכם למשך 3 שניות, נשפו חוצה, מתחו את הידיים והרחיקו את המושי כלל האפשר. חזרו על התרגיל 5 פעמים.
- הרימו ידיים מעל הראש, החזיקו את המושי ביד ימין בשאיפה במשך 3 שניות והעבירו אותו ליד שמאל בנשיפה והחזיקו שוב 3 שניות. חזרו על התרגיל 5 פעמים.
- ניתן להשתמש במושי גם במגוון תרגילי תנועה כמשקולת, כרית תמיכה ועוד.
- אפשר לחמם את המושי לפני השיה ולהניח על העיניים.

