



"ים של מצב רוח": מתנה חמודה למשפחה, לשבוע הספר

Posted on 29 במאי 2025 by שוש להב



ספר מהנה שיסייע להסביר להורים, את מצב הרוח של ילדיהם, וגם הילדים יאהבו ויזהו. כתבו אלכס גיזונטרמן ויאיר אנגלברג, ואיורים יפים של ינון פתחיה, יצא לאור בהוצאת כתב

Categories: [מה חדש?](#), [ראשי](#)

Tag: [ים של מצב רוח](#)

אני את הים אוהבת בכל צורה -

בין אם הוא שקט או בסערה.

"גם את כמו הים", סבתי אומרת,

"פעם שקטה ופעם סוערת".

זה ציטוט מספר מקסים, כולו בחרוזים, המעלה נושאים מהחיים, ומתאים לילדים ולמבוגרים. הנה, גם לי הצליח לכתוב פתיח בחרוזים...

שבוע הספר מתקרב, כייף לשוטט בין הדוכנים ולא ניתן לעמוד בפיתוי של רכישת ספרים. אז ספר שכדאי להביא כשי



לכל המשפחה, הוא "ים של מצב רוח", שכתבו אלכס גיזונטרמן ויאיר אנגלברג, והוא מלא באיורים היפים של ינון פתחיה, יצא לאור בהוצאת כתב 2022 ובאמת עושה מצב רוח טוב, בנוסף למסרים הנבונים שבו.

"ים של מצב רוח" הוא ספר על ילדה הנמצאת בתהליך למידה של רגשותיה. הספר, שנכתב על ידי פסיכיאטר ופסיכולוג העובדים במשך שנים עם ילדים, נותן לנו להבין, דרך הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, את המניעים העומדים מאחורי ההתנהגות של ילדים, אך גם של מבוגרים.

הבנה והמשגה של מניעים העומדים מאחורי התנהגותנו, הן אתגר שמלווה ילדים, הורים ואנשים בוגרים רבים. אך ילדים הנמצאים בשלבים שונים של התפתחות המודעות, זקוקים לכך יותר. הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית מציגה את התנהגותנו בתור תגובה למחשבות ורגשות. בספר "ים של מצב רוח", נעשה שימוש בדימוי של הים, המשקף את מנעד מצבי הרוח. כך מונגשים השינויים שבמצב רוח. בנוסף לכך, מודגמות הדרכים להתמודד עם מצב רוח ירוד, זאת ע"י היעזרות במבוגר המנוסה והמכיל ועל-ידי חיפוש הדברים החיוביים.

ד"ר אלכס גיזונטרמן הינו מומחה בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר, חבר מומחה באגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. יאיר אנגלברג, מתמחה בפסיכולוגיה חינוכית, דוקטורנט במרפאת דיכאון במרכז הרפואי שניידר ובעל התמחות בטיפול CBT מהמרכז הרפואי שניידר. מחבר הספר "אבא, קום".

"ים של מצב רוח", אלכס גיזונטרמן ויאיר אנגלברג.

כתב הוצאה לאור

עיצוב כריכה ואיורים: ינון פתחיה

30 עמ',

מחיר: 68 ש"ח.

לרכישה בחנויות הספרים הפיזיות והמקוונות ובאתר ההוצאה [בלינק](#)

[מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'](#)

[חפשו אותנו גם בטלגרם](#)