

כָּכָה הֵלֵב נְשָׁלִי מִרְגִישׁ בְּסִכָּנָה



אלו מהרגשות האלו הרגשת ?
סמן לבבות בתוך הריבועים

אִי־אִמּוֹן 🤔

פַּחַד 😨

חֶסֶר בְּטָחוֹן 🤦

בְּלִבּוֹל 😞

תְּחוּשַׁת אָבְדוֹן 💔

דְּאָגָה 😟

גֵּעִגּוּעַ 😓

עֶצֶב 😭

לְחֵץ 😬

כַּעַס 😡

חֶרְדָּה 😰

תְּסִכּוֹל 😩

מוֹעֵקָה 😖

בוֹשָׁה 😳

עֶצְבָּנוֹת 🙄

אִשְׁמָה 😔

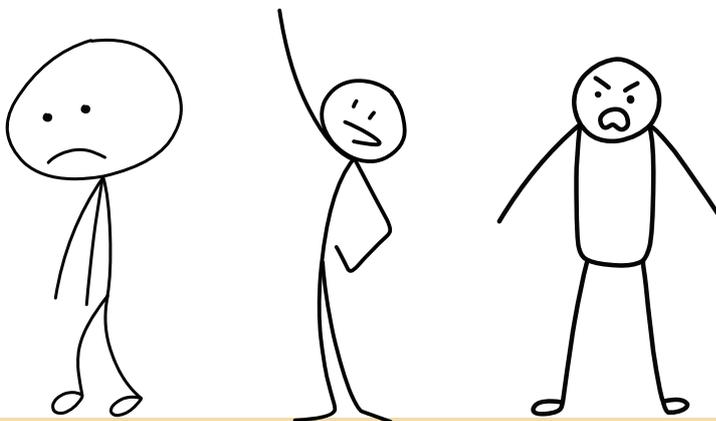
צָרָר לְהֵגֵן 🛡️

בְּדִידוֹת 😞

חֶסֶר אוֹנִים 😞

נְשִׁתוּק 😐

הֵלֵם 😱



להורה: 📝

דף זה נועד לעזור לילד להכיר את הרגשות שעוברים עליו ברגעים של פחד, לחץ או בלבול. כאשר הילד לומד לזהות ולתת שם לרגש – כמו פחד, כעס או עצב – הוא מרגיש פחות לבד בתוכו, ויותר מובן לעצמו ולסביבה. זהו שלב חשוב בבניית חוסן רגשי.

אגא פוזדקת
יצגו ומוטווה איתר תמרה נמר
להצטרפות לרשימת תפוצה
momchazaka@gmail.com



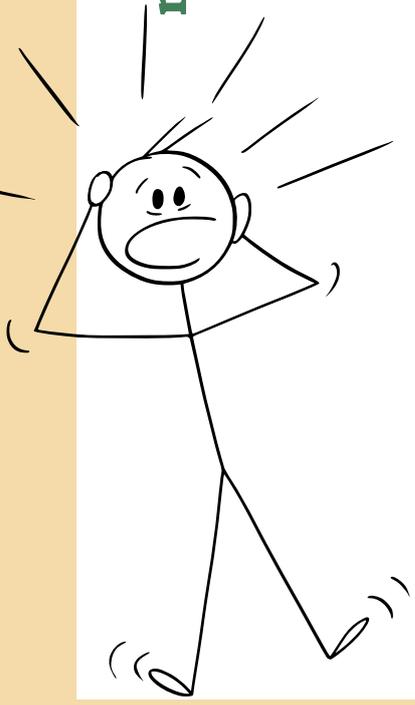
כָּכָה הַגּוֹף שְׁלִי מִרְגִישׁ פֶּחַד

מה מהדברים האלו קרה גם לכם? סמנו בעיגול או ב-✓

- הֵלֵב שְׁלִי דִפֵּק מֵהָר
- הָיָה לִי קִשָּׁה לְנִשּׁוּם
- הִרְגַּשְׁתִּי סְחָרְחָרֶת
- כָּאֵב לִי הָרֵאשׁ
- הַיָּדַיִם / הַרְגְלַיִם שְׁלִי רָעְדוּ
- הִרְגַּשְׁתִּי חֵם/קָר
- הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁהַגּוֹף שְׁלִי קָפוּא וְלֹא זָז
- הִבְטָן שְׁלִי כָּאֵבָה וְהִתְכּוֹצָה
- לֹא הִרְגַּשְׁתִּי אֶת הַיָּדַיִם וְאֶת הַרְגְלַיִם
- הִרְגַּשְׁתִּי בְּחִילוֹת
- לֹא הִצְלַחְתִּי לְבַכּוֹת אֶפְלוּ שֶׁרָצִיתִי
- הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁאֲנִי צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת מִשְׁהוּ מֵהָר
- בְּכִיתִי הֶמוֹן
- הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁאֲנִי עָף מִחוּץ לַגּוֹף שְׁלִי
- לֹא שָׁמַתִּי לֵב מָה קוֹרָה סְבִיבִי
- הָיָה לִי דְחוּף לְהַעֲלֵם אוּ לְבָרַח וְלִהְסִתֵּת
- הִרְגַּשְׁתִּי עֵיפוֹת גְּדוּלָה וְשֵׁאִין לִי כַח בַּגּוֹף
- קִפְצָתִי מְכַל רַעַשׁ קָטָן

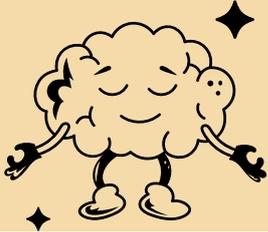


להצטרפות לרשימת תפוצה
momchazaka@gmail.com



להורה:

"מודעות רגשית וגופנית היא היכולת לשים לב למה שקורה לנו – גם בלב וגם בגוף – ולתת לזה שם. כשהילד לומד לזהות "עכשיו אני מפחד", או "הלב שלי דופק כי אני לחוץ", הוא מרגיש יותר בשליטה ויכול להתחיל להרגיע את עצמו או לבקש עזרה ממבוגר"



כָּכָה אָנִי נִרְגָּע/ת

מה מתוך הרשימה עוזר לך להירגע? סמנו בעיגול או ב-✓

דְּבִי/בְּבָה אֶהוּבָה 

מוֹזִיקָה רְגוּעָה 

חֲבוּק מֵאִמָּא אוֹ אָבִא 

לְקִרָא סֵפֶר /קוֹמִיקְס 

צִיּוֹר אוֹ כְּתִיבָה בַּמַּחְבֵּרֶת 

מִמֶּתֶק קֶטָן/חֶטִיף שְׁאֲנִי אוֹהֵב 

לְהִקְשִׁיב בְּאִזְנוֹתַי לְסִפּוֹר 

לְהִרִיחַ רִיחַ נְעִים (כְּמוֹ בֶשֶׂם אוֹ נֵר רִיחָנִי) 

תַּרְגִּיל נְשִׁימָה (לְמִשָּׁל: נְשִׁימָה עֲמֻקָּה וְסִפִּירָה עַד 4)

צָבָעִים וְדַפִּים לְצָבִיעָה 

לְדַבֵּר עִם מִיִּשְׁהוּ שֶׁמֵּבִין אוֹתִי 

לְחַשֵּׁב עַל מְשֻׁפֵּט שֶׁמְרַגֵּעַ אוֹתִי 

פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית כְּמוֹ רִיצָה/רְכִיבָה עַל אֶפְנִים

לְשִׁטֵּף פְּנִים בַּמַּיִם 



להורה: 

הדף הזה מזמין את הילד לחשוב ולהזכיר לעצמו מה עוזר לו להרגיש רגוע ובטוח כשמשהו מפחיד או מלחיץ אותו. כשילד יודע מה עוזר לו – הוא מרגיש שיש לו כוחות להתמודד, אפילו בזמנים קשים. זו דרך לחזק חוסן רגשי ותחושת ביטחון.

להצטרפות לרשימת תפוצה
momchazaka@gmail.com

אגף בחזקת