

כָּכָה הֵלֵב שְׁלִי מִרְגִּישׁ בְּסִכָּנָה



אלו מהרגשות האלו הרגשת ?
סמן לבבות בתוך הריבועים

אִי־אִמּוֹן 🤔 ☐

חֶסֶר בְּטָחוֹן 🤔 ☐

תְּחוּשַׁת אֲבֵדוֹן 💔 ☐

גִּעְגּוּעַ 🤔 ☐

לֶחֶץ 🤔 ☐

חֲרָדָה 🤔 ☐

מוֹעֵקָה 🤔 ☐

עֲצָבָנוּת 🤔 ☐

צָרָה לְהֵגוֹן 🛡️ ☐

פַּחַד 🤔 ☐

בְּלִבּוֹל 🤔 ☐

דְּאָגָה 🤔 ☐

עֶצֶב 🤔 ☐

כַּעַס 🤔 ☐

תְּסִכּוֹל 🤔 ☐

בוּשָׁה 🤔 ☐

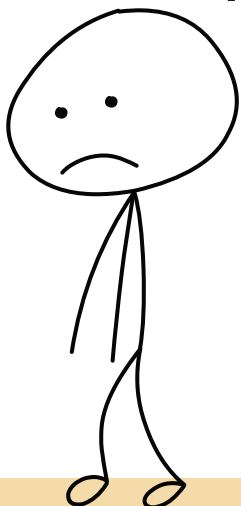
אִשְׁמָה 🤔 ☐

בְּדִידוּת 🤔 ☐

חֶסֶר אוֹנִים 🤔 ☐

נִשְׁתּוֹק 🤔 ☐

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.



כָּכָה הַגּוֹף שְׁלִי מִרְגִּישׁ פֶּחַד

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

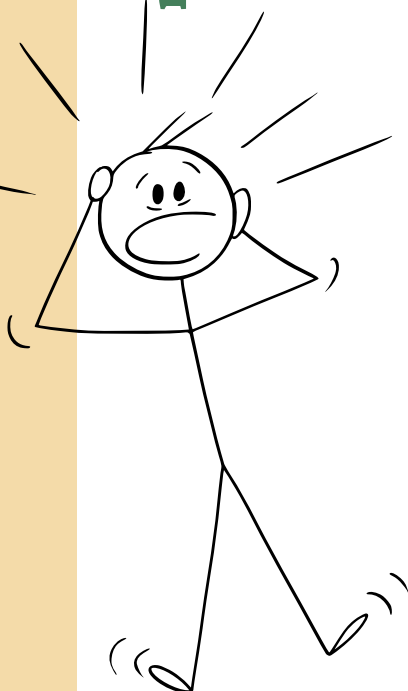
- ☐ הֵלֵב שְׁלִי דִפֵּק מֵהָר
- ☐ הָיָה לִי קָשָׁה לִנְשׁוֹם
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי סְחָרְחָרֶת
- ☐ כָּאֵב לִי הָרֹאשׁ
- ☐ הַיָּדִים / הָרַגְלִים שְׁלִי רָעָדוּ
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי חֹם/קָר
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁהַגּוֹף שְׁלִי קִפּוֹא וְלֹא זָז
- ☐ הִבְטָן שְׁלִי כָּאֲבָה וְהִתְכַּוְּצָה
- ☐ לֹא הִרְגַּשְׁתִּי אֶת הַיָּדִים וְאֶת הָרַגְלִים
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי בְּחִילוֹת
- ☐ לֹא הִצְלַחְתִּי לִבְכוֹת אֶפְלוּ שְׂרָצִיתִי
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁאֲנִי צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת מִשְׁהוּ מֵהָר
- ☐ בָּכִיתִי הֶמוֹן
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי שֶׁאֲנִי עָף מִחוּץ לַגּוֹף שְׁלִי
- ☐ לֹא שָׁמַתִּי לֵב מָה קוֹרָה סְבִיבִי
- ☐ הָיָה לִי דְחוּף לְהַעֲלִם אוֹ לְבָרֵחַ וּלְהִסְתֵּת
- ☐ הִרְגַּשְׁתִּי עֵיפוֹת גְּדוּלָּה וְשֵׁאִין לִי כֹחַ בַּגּוֹף
- ☐ קִפְצָתִי מְכָל רֵעַשׁ קָטָן

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"

אגף אחזקת

להצטרפות לרשימת תפוצה
momchazaka@gmail.com





דְּבִי/בְּבֵה אֶהוּבָה 

מוזיקה רגועה 

חֲבוּלֵךְ מֵאֵמָּה אוֹ אֲבָא 

📖 לקרא ספר / קומיקס

✍️ צִיּוֹר אוֹ כְּתִיבָה בַּמַּחְבֵּרֶת

מִמֶּתֶק קֶטָן/חֲטִיף שֶׁאֵי אֹהֵב 🍬

להקשיב באזניות לספור

להריח ריח נעים (כמו בשם או נר ריחני)

תִּרְגִּיל נְשִׁימָה (לִמְשָׁל: נְשִׁימָה עֲמֻקָּה וּסְפִירָה עַד 4)

צבעים ודפים לצביעה 🎨

📞 לְדַבֵּר עִם מִיִּשְׁהוּ שְׁמַבִּין אוֹתִי

לַחֲשֹׁב עַל מְשַׁפֵּט שְׂמִרְגִּיעַ אוֹתִי 

פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית כְּמוֹ רִיצָה/רְכִיבָה עַל אִפְנִים

לשטף פנים במים



הדף הזה מזמין את הילד לחשוב ולהזכיר לעצמו מה עוזר לו להרגיש רגוע ובטוח כששמהו 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.