



בהלה



לחץ



געגוע



אושר



פחד



אהבה



כעס



הודיה



בטחון



עלבון



ביישנות



בלבול



מבוכה



עצבות



תסכול

התבוננו באיורי הרגשות המוצגים כאן

מוכר לכם?

◀ האם גם אתם מרגישים כך לפעמים?

◀ שבו עם אחד ההורים או אחד האחים ספרו לו-מתי קרה שהרגשת פחד?
או בדידות? או שמחה? או כל רגש אחר?

◀ מה עזר לך להשתחרר?

◀ מה גרם לך רגש טוב? מה גרם לך רגש פחות נעים?

רגש הוא דבר שנמצא בלב שלנו!

**חז"ל אומרים "דאגה בלב איש ישיחנה" -
כדאי לדבר על רגשות.**



בדידות