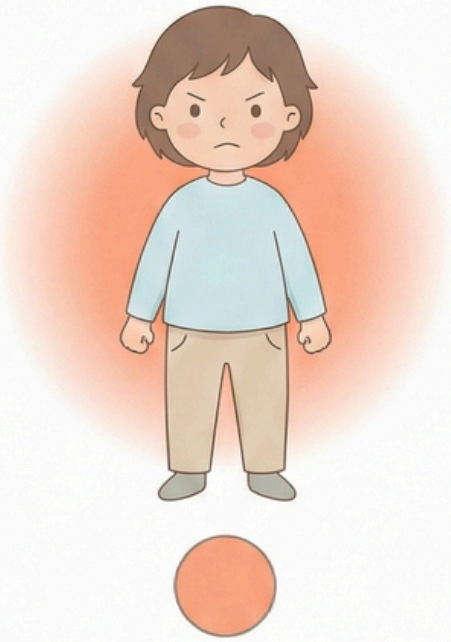
איך אני מרגיש/ה היום?

לפעמים יש לנו יותר מרגש אחד. אפשר לבחור מה הכי מתאים עכשיו.

כעס



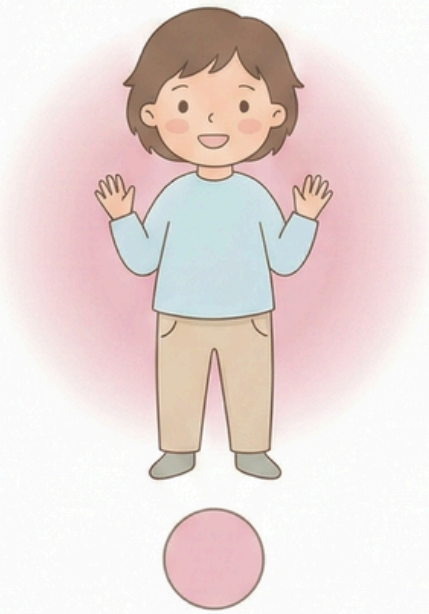
עצב



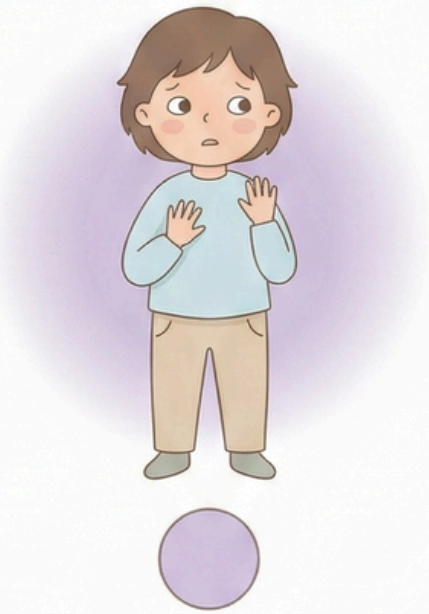
שמחה



התרגשות



פחד



אין רגש טוב או רע. כל רגש בא לספר לנו משהו.

קפיצת גדילה

ערכות קטנות לרגעים גדולים

כשאני מרגיש/ה כעס

כעס בא כשמשהו מרגיש לי לא הוגן או לא נעים.



1. מה הכעיס אותי עכשיו?

---

2. מה רציתי שיקרה במקום זה?

---

3. איך הכעס מרגיש בגוף שלי?

---

4. מה עוזר לי להירגע כשאני כועס/ת?

מותר לי לכעוס, ואני יכול/ה לבחור איך לפעול.

קפיצת גדילה
מרכז קהילתי לרווחת הילד והנוער

כשאני מרגיש/ה עצב

עצב מגיע כשמשהו היה לי חשוב ולא הסתדר כמו שרציתי.



1. מה גרם לי להרגיש עצב?

---

2. מה חסר לי עכשיו?

---

3. איך הגוף שלי מרגיש כשאני עצוב/ה?

---

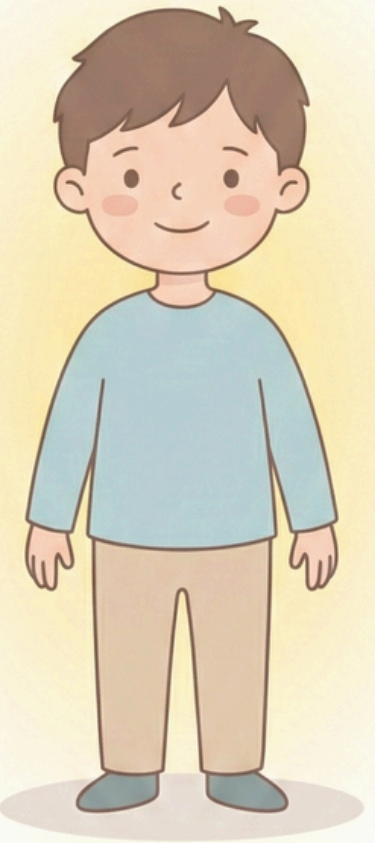
4. מה יכול לעזור לי להרגיש קצת יותר טוב?

זה בסדר להיות עצוב/ה, ואני לא לבד עם זה.

קפיצת גדילה

כשאני מרגיש/ה שמחה

שמחה היא רגש נעים שבא כשמשהו טוב קורה לי.



1. מתי הרגשתי שמחה היום?

---

2. מה גרם לי להרגיש ככה?

---

3. איפה אני מרגיש/ת את השמחה בגוף?

---

4. עם מי אני אוהב/ת לשתף את השמחה שלי?

מותר לי ליהנות מרגעים של שמחה.

קפיצת גדילה

כשאני מרגיש/ה פחד

פחד בא כדי לשמור עליי כשמשהו מרגיש לא בטוח.



1. ממה פחדתי עכשיו?

---

2. האם זה משהו שקרה או משהו שדמיינתי?

---

3. מה עוזר לי להרגיש בטוח/ה יותר?

---

4. מי יכול לעזור לי כשאני מפחד/ת?

גם כשאני מפחד/ת, יש לי דרכים להרגיש בטוח/ה.

קפיצת גדילה
מרכז שמטה לנוער בסיכון

כשאני מרגיש/ה התרגשות

התרגשות באה כשמשהו חדש או מיוחד עומד לקרות.



1. ממה אני מתרגש/ת עכשיו?

---

2. מה אני מצפה שיקרה?

---

3. איך ההתרגשות מרגישה בגוף שלי?

---

4. מה יכול לעזור לי להישאר רגוע/ה גם כשאני מתרגש/ת?

התרגשות יכולה להיות נעימה כשאני מקשיב/ה לגוף שלי.

קפיצת גדילה