גלגל הרגשות

אילו רגשות ביקרו אותי היום?

צבע/י את החלקים בגלגל לפי הרגשות שהרגשת היום.



הרגש שביקר הכי הרבה

_____

_____

_____

מה עזר לי היום?

_____

_____

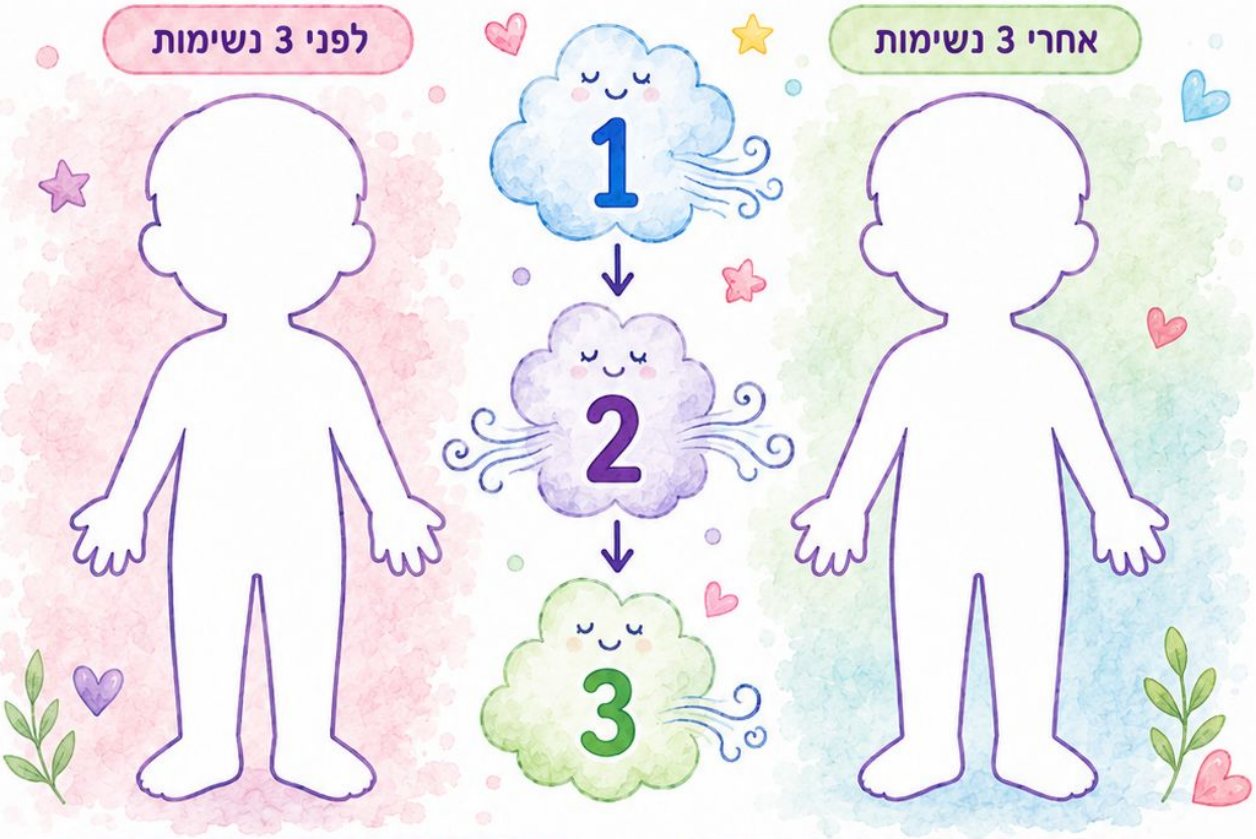
_____

לפני ואחרי הנשימה

איך הגוף שלי מרגיש לפני 3 נשימות ואחרי 3 נשימות?

צבע/י או סמן/י איפה הרגש בגוף לפני הנשימה ואחרי הנשימה.





איך הרגשתי לפני?

איך הרגשתי אחרי?

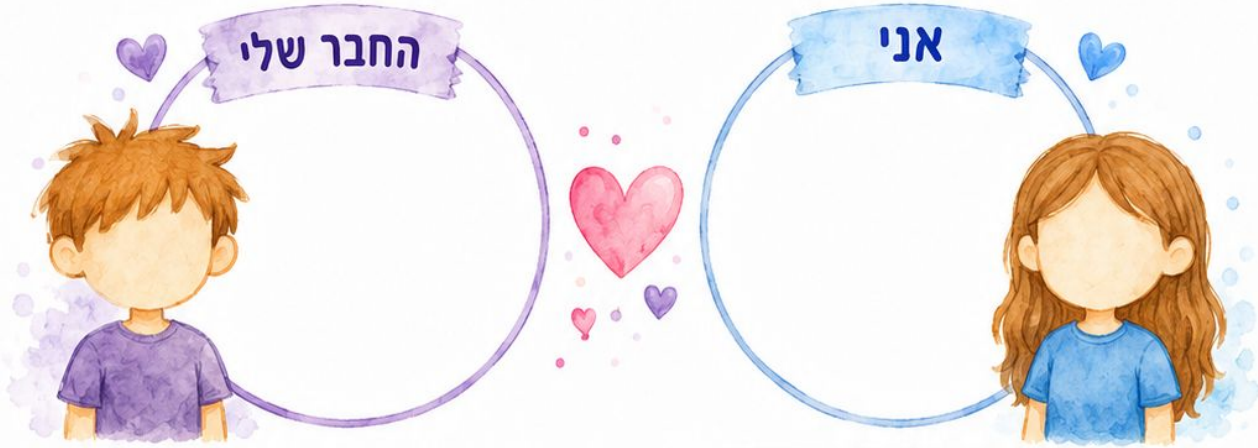
מה הייתי אומר/ת לחבר?

איך אפשר לעזור לחבר שמרגש רגש חזק?

בחר/י רגש וכתוב/י או צייר/י מה היית אומר/ת ומה היית עושה כדי לעזור.



1 כעסי | 2 עצובי | 3 פחדי | 4 קנאוני | 5 גילי | 6 מרגשי | 7 אמיצי | 8 מדאגי | 9 סקרני



מה עוד יכול לעזור לו?

מה הייתי אומר/ת לו?

אם אני הייתי מרגיש/ה כך, מה היה עוזר לי?

.....

.....

מה אומרת לי המפלצת?

בואו נקשיב לרגש ונענה לו בעדינות.

בחר/י רגש, צייר/י את המפלצת וכתוב/י מה היא אומרת לך ומה אתה/את עונה לה.

המפלצת שבחרתי _____



כעסי | עצובי | פחדי | קנאוני | גילי | מרגשי | אמיצי | מדאגי | סקרני

מה המפלצת אומרת לי?

צייר/י את המפלצת

מה אני אומר/ת לה בחזרה?

★ מה אני צריך/ה עכשיו? ★

_____

_____

_____

הכוחות שלי

מי ומה עוזר לי כשמפלצת רגש מגיעה?

כתבו או ציירו את הכוחות שלכם.

אמא

אבא

מורה

הכוחות שעוזרים לי

חבר

נשימות

ציור

משחק

מוזיקה





כשאני מרגיש/ה קשה, מה הכי עוזר לי?

איזה כוח אני רוצה לזכור היום?



בחר/י את הפנים

איך הרגש נראה בעוצמות שונות?

בחר/י מפלצת רגש. צייר/י או סמנ/י איך היא נראית
כשיש קצת, בינוני, גדול או ענק.

המפלצת שבחרתי: _____

קצת

בינוני

ענק

גדול

מה משתנה בפנים ובגוף כשהרגש גדל?

_____

_____

_____

בחר/י מפלצת רגש



כעסי



עצובי



פחדי



קנאוני



גילי



מרגשי



אמיצי



מדאגי



סקרני

הענן והשמש

מחשבות שמכבידות ומחשבות שעוזרות לי.

בחר/י רגש וכתוב/י או צייר/י מה הענן אומר ומה השמש אומרת.

בחר/י רגש:



הענן

מחשבות שמכבידות עליי

השמש

מחשבות שעוזרות לי

מה אני בוחר/ת לחשוב היום?

המסלול של הרגש

בואו נבדוק איך הרגש הגיע ומה יכול לעזור לי.

צייר/י או כתוב/י בכל שלב.



התחלה

1. מה קרה?

2. מה חשבתי?

3. מה הרגשתי?

4. איפה הרגשתי את זה בגוף?

5. מה עשיתי?

6. מה יכול לעזור לי בפעם הבאה?



סקרני | מדאגי | אמיצי | מרגשי | גילי | קנאוני | פחדי | עצובי | כעסי

מה עזר למפלצת?

בחר/י מפלצת רגש וחשוב/י מה יכול לעזור לה להירגע.

הקף/י, צבע/י או חבר/י את הדברים שיכולים לעזור.


נשימה


מים


חיבוק


ציור


מוזיקה

המפלצת שלי היום


מנוחה


קפיצות


לדבר עם מבוגר



לספור עד 10


לשחק


כעסי-
מפלצת הכעס


עצובי-
מפלצת העצב


פחדי-
מפלצת הפחד


קנאוני-
מפלצת הקנאה


גילי-
מפלצת השמחה


מרגשי-
מפלצת התרגשות


אמיצי-
מפלצת האומץ


מדאגי-
מפלצת הדאגה


סקרני-
מפלצת הסקרנות

מה בחרתי?

_____

למה זה יעזור?

_____

מד הרגשות שלי

כמה אני מרגיש/ה את הרגש עכשיו?

בחר/י את מפלצת הרגש שמתאימה לך וצבע/י על המד עד כמה הרגש חזק עכשיו.

ענק ★

גדול ★

בינוני ★

קצת ★

קטן ★



1. 
כעסי
מפלצת הכעס

2. 
עצובי
מפלצת העצב

3. 
פחדי
מפלצת הפחד

4. 
קנאוני
מפלצת הקנאה

5. 
גילי
מפלצת השמחה

6. 
מרגשי
מפלצת ההתרגשות

7. 
אמיצי
מפלצת האומץ

8. 
מדאגי
מפלצת הדאגה

9. 
סקרני
מפלצת הסקרנות

אפשר גם לכתוב

איזה רגש אני מרגיש/ה עכשיו? _____

איפה אני מרגיש/ה את זה בגוף? _____

מה יכול לעזור לי להרגיש טוב יותר? _____

ԱՇԿԱՆԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂ

שמח

עצוב

כועס

מפחד

גיבור

מבולבל

מתבייש

מרגיש רע