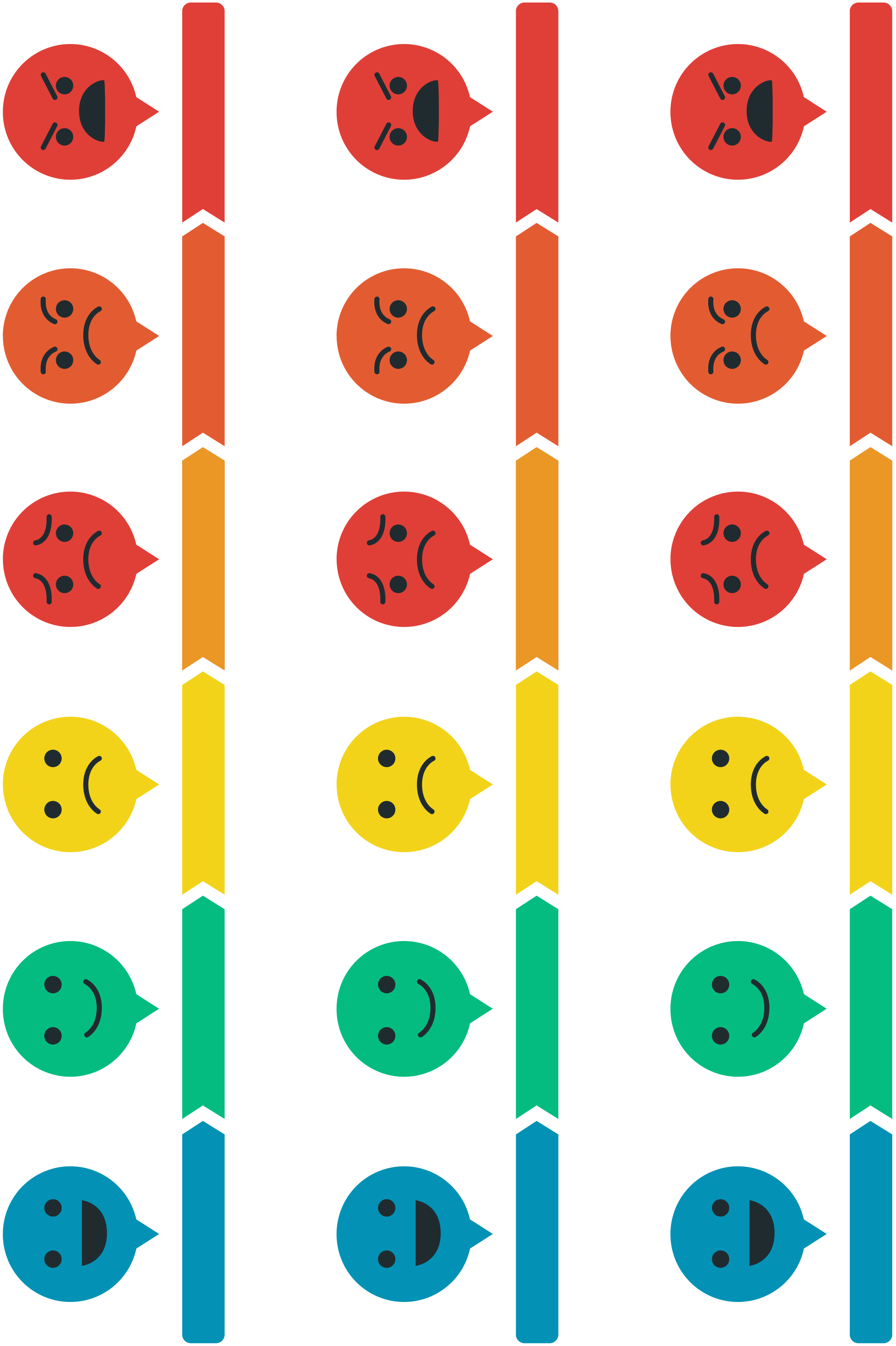
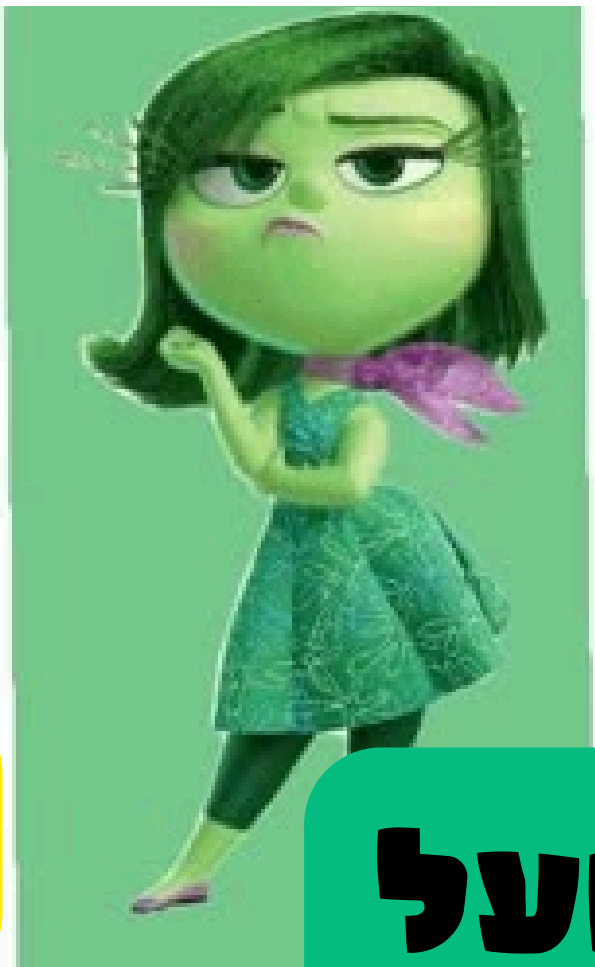




חרדה



שמחה

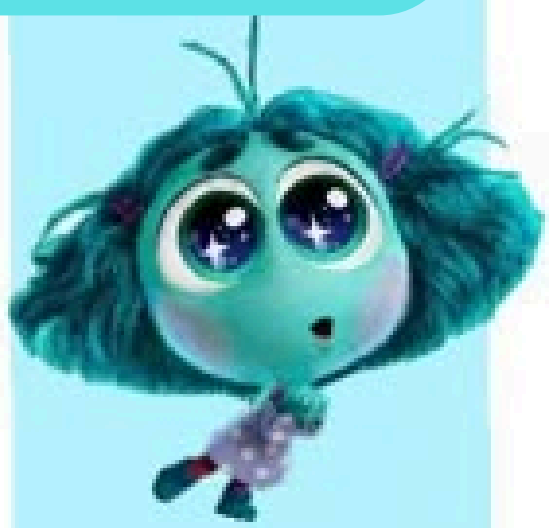


גועל

כעס



קנאה



פחד



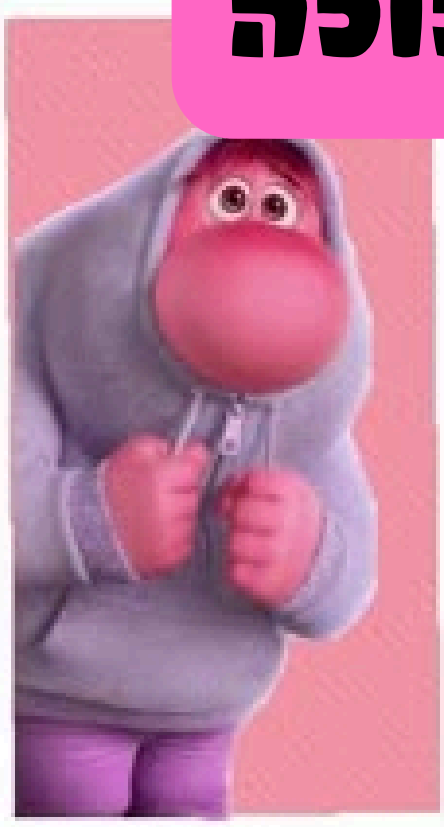
עצב



שעמום

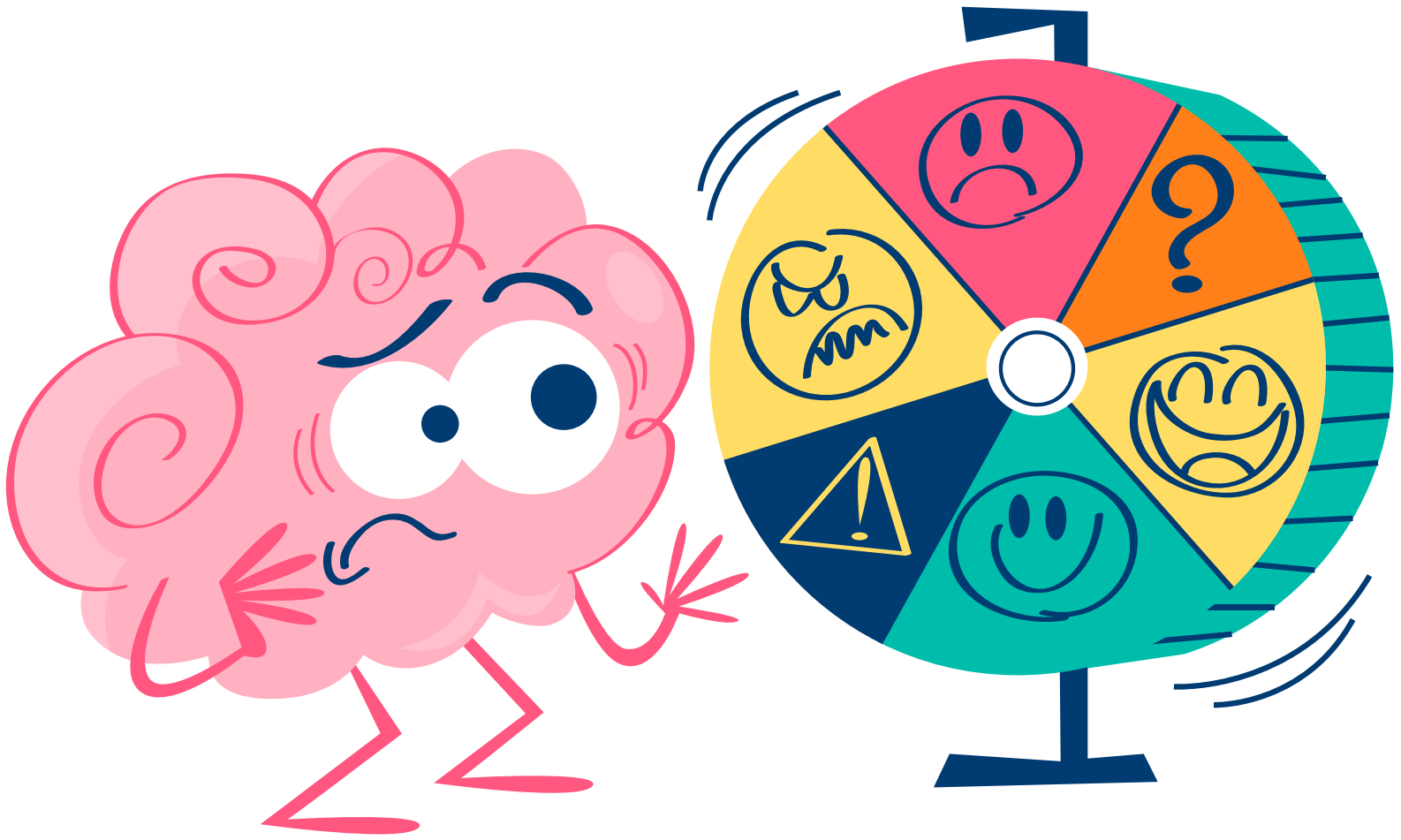


מבוכה



אמבר רחל יהושע

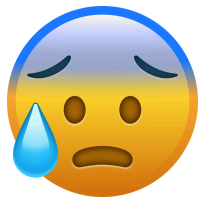
רגשות- זה טבעי!



רגשות הם משהו שכולנו מרגישים.
הם עוזרים לנו להבין את עצמנו ואת מי שסביבנו.
רגשות כמו שמחה, עצב, כעס או פחד הם חלק מאיתנו, ואין רגשות "טובים" או "רעים". כל רגש הוא טבעי ומלמד אותנו משהו על עצמנו.

איך אתם מרגישים?

למה להרגיש?!

תפקיד- למה הרגש הזה הגיע?	הרגש
מסמן שמשהו נעים וטוב לנו	אושר 
דחיה	גועל 
סימון גבול	בעס 
הגנה	פחד 
משהו משתנה, הסתגלות	הפתעה 
אבל, הבנה שמשהו איננו	עצב 

מה אפשר לעשות כדי לפתור בעיות?



לחלוק או לוותר



להתנצל או לסלוח



לערוך הגרלה



לבקש עזרה ממבוגר



להתעלם ולהתרחק



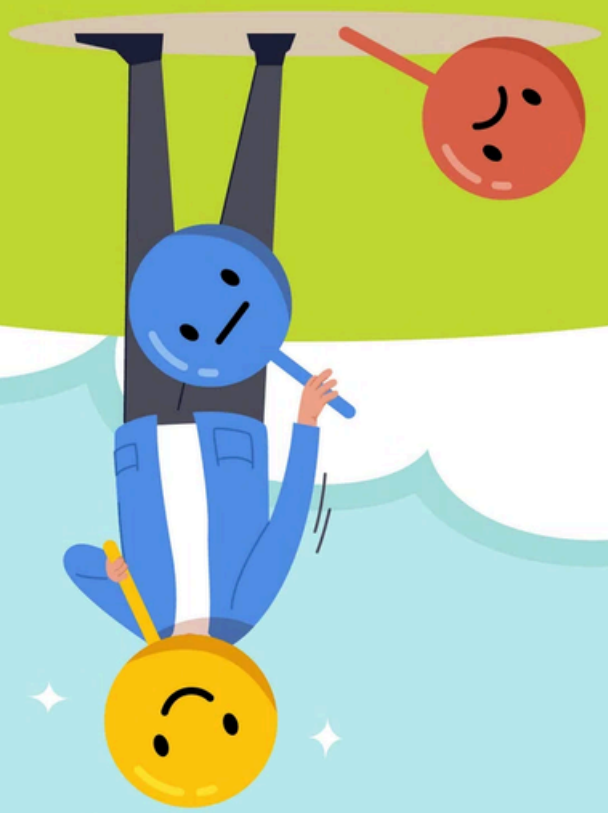
לשתף מה מרגישים



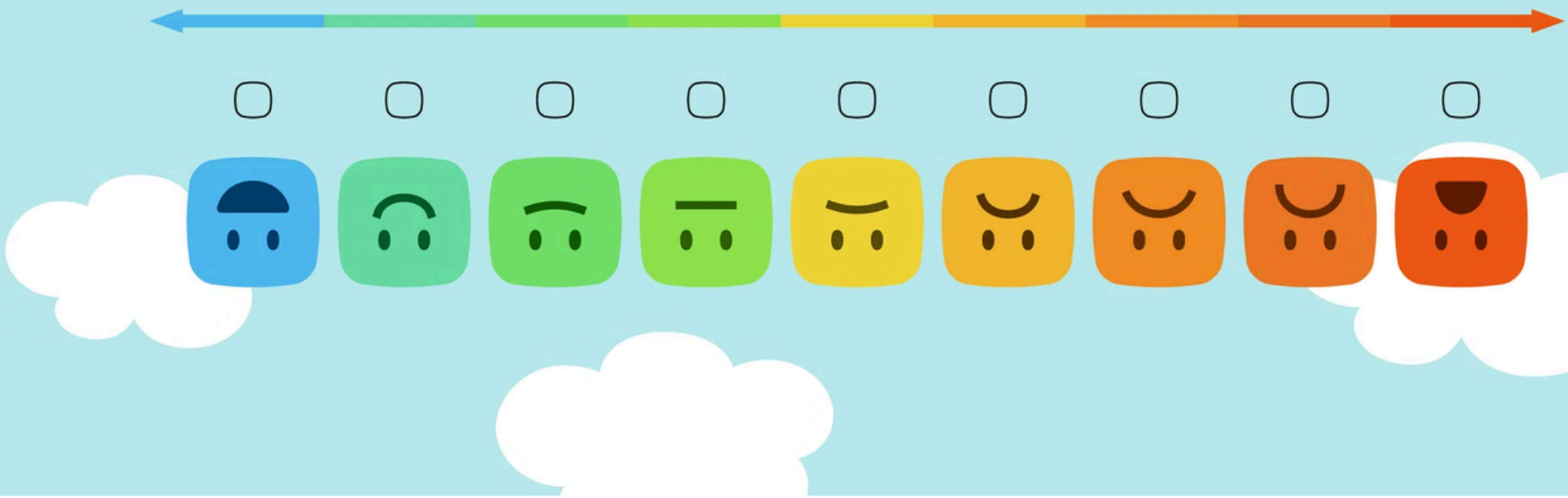
לשחק בתורות



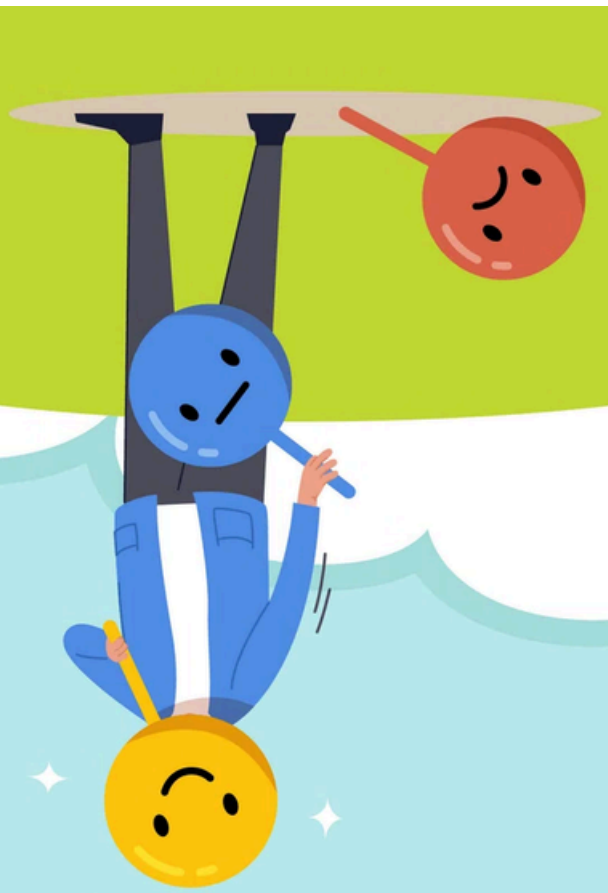
לנשום ולהירגע



נסו/נו לנחש מהו מצב רוחו



להורדה חינם מהאתר hoptop



נסו/נו לנחש מהו מצב רוחו

להורדה חינם מהאתר hoptop