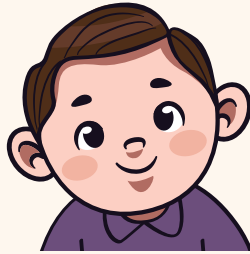




לוח הרגשות שלי



רגועה



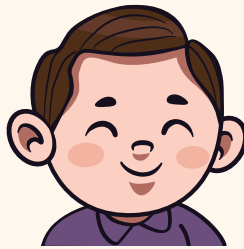
שמחה



כועסת



מאוכזבת



מתרגשת



עצובה



מתביישת



מופתעת



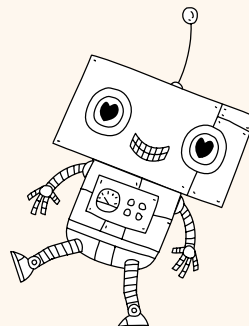
דואגת

מרחב פתוח לכל רגש שעולה

לא לשלול או לבטל "שטויות": "לא קרה כלום"
אין דבר כזה רגש "רע" ורגש "טוב". מותר להרגיש כעס, עצב,
אכזבה, פחד, קנאה וכו'

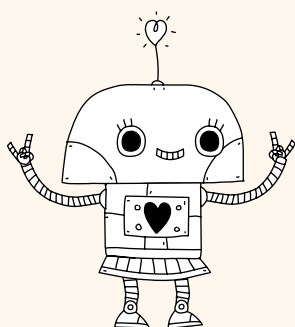
עודדו אותם לדבר רגשות ותחושות גוף בעזרת שאלות

"איך הרגשת כשאדם הלך לליאם במקום אליך?"
"מה את מרגישה שאבד לך הכדור?"
"איפה אתה מרגיש כעס? בבטן או בלב?"



חברו את הרגשות שלכם לתחושות הגוף שלכם

"הלב דופק חזק", "חס/קר לי בגוף", "הרגליים רועדות",
"כשמעתי את השיר הרגשתי איך הלב שלי כואב", "כשנזכרתי
בסבא שלי, העיניים שלי שרפו והדמעות זלגו"



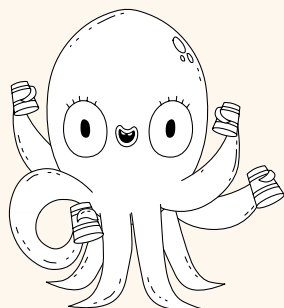
שתפו אותם איך אתם מתמודדים עם רגשות מכאיבים

"כשכואב לי הלב אני מדמיינת שאני שולחת אליו אור חם",
"כשאני מתגעגעת, זה מרגיש שהנשימה שלי קצרה אז אני
נושמת עמוק ומוציאה אוויר לאט לאט", "כשאני פוחדת, אני
מדמיינת בועה גדולה של אור מעליי, כמו שריון גדול וחזק"



התבוננו יחד ברגשות של אחרים

בזמן קריאת סיפור, צפייה בסרט, בגינה כשאתם מתבוננים
על ילדים אחרים, תשאלו את הילדה על אחת הדמויות: "מה
את חושבת שהיא מרגישה כשהיא נפרדת מהכלב שלה?"



שתפו אותם ברגשות מכאיבים שאתם מרגישים

"שמעתי שיר שעשה אותי עצובה"
"אני מתגעגעת לסבא שלי, נזכרתי איך הוא היה מקלף לי
תפוח כשהייתי קטנה"

