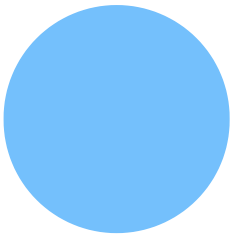
שמחה

בגוף: חיוך גדול, הגוף קליל, רוצים לקפוץ

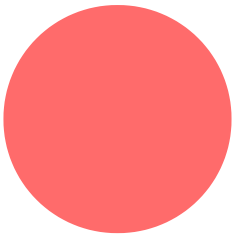
מה עוזר: לשתף מישהו ולהגיד תודה



עצב

בגוף: דמעות בעיניים, הכתפיים יורדות, הגוף כבד

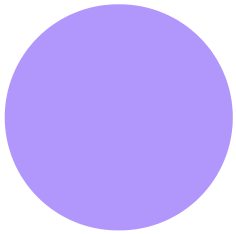
מה עוזר: לבכות זה בסדר, חיבוק, לספר למבוגר/ת



כעס

בגוף: הפנים חמות, האגרופים נסגרים, הלב דופק מהר

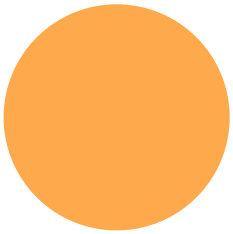
מה עוזר: לעצור, נשימת מגדלור, להגיד במילים מה הפריע



פחד

בגוף: הבטן מתהפכת, הידיים קרות, רוצים לברוח

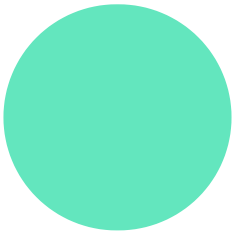
מה עוזר: להתקרב למבוגר/ת בטוח/ה, לנשום לאט



הפתעה

בגוף: העיניים נפתחות, הפה נפתח, קופצים קצת

מה עוזר: לעצור רגע ולהבין מה קרה



גאווה

בגוף: הגב זקוף, הראש למעלה, חיוך קטן

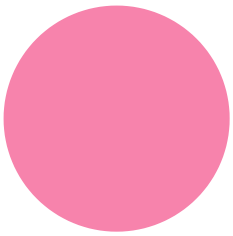
מה עוזר: לספר מה עשיתי ולהגיד לעצמי: כל הכבוד



קנאה

בגוף: צביטה בבטן, מסתכלים על מה שיש לאחר

מה עוזר: להזכיר לעצמי מה טוב אצלי, לבקש לשחק יחד



בושה

בגוף: הלחיים אדומות, רוצים להתחבא, מסתכלים למטה

מה עוזר: לזכור שכולם טועים, לצחוק יחד או לבקש עזרה



אכזבה

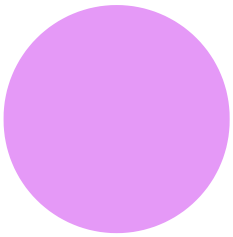
בגוף: הלב קצת יורד, נאנחים

מה עוזר: להגיד "חבל לי", לחשוב על תוכנית אחרת

דאגה

בגוף: מחשבות שחוזרות, קשה להירדם, הבטן מכווצת

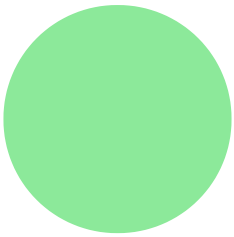
מה עוזר: לספר למישהו, לכתוב את הדאגה על פתק



תסכול

בגוף: מתעצבנים, רוצים לוותר, השיניים נלחצות

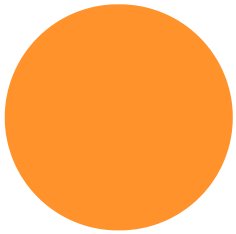
מה עוזר: הפסקה קטנה, לנסות דרך אחרת, לבקש עזרה



רוגע

בגוף: הנשימה איטית, הגוף רפוי, השרירים רכים

מה עוזר: לשים לב לרגע הנעים ולזכור אותו



התרגשות

בגוף: פרפרים בבטן, קשה לשבת בשקט, מדברים מהר

מה עוזר: לנשום, לספר למישהו, לקפוץ קצת

בדידות

בגוף: הגוף שקט מדי, רוצים שמישהו יבוא

מה עוזר: להציע "בוא/י נשחק", לפנות למורה

שעמום

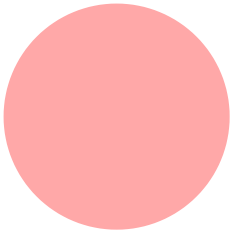
בגוף: מפהקים, הגוף עייף, הזמן עובר לאט

מה עוזר: להמציא משחק, לקרוא, לצייר

הקלה

בגוף: נשיפה ארוכה, הכתפיים משתחררות

מה עוזר: לנשום עמוק וליהנות מהשקט



אהבה

בגוף: חום בלב, רוצים לחבק

מה עוזר: לחבק, לצייר, להגיד מילה טובה

הכרת תודה

בגוף: חום נעים, חיוך רך

מה עוזר: להגיד תודה, לכתוב פתק, לעזור בחזרה

מדחום הרגשות של אורי

5 · סערה

עוצרים וקוראים למבוגר/ת

4 · גלים גבוהים

פינה רגועה וכלי מהארגז

3 · גלים

נשימת מגדלור, מים

2 · גלים קטנים

שמים לב ומספרים

1 · ים שקט

ממשיכים ונהנים

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות