



## כועס



### מה אני יכול לעשות?

- לנשום עמוק מספר נשימות
- ללכת למקום שאני אוהב ומרגיע אותי
- לקפוץ/לרוץ/לרקוד - להוציא את הכעס מהגוף
- לספור לאט עד 10
- לספר למישהו מה גרם לי לכעוס

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)

יערה אלון  
הדרכת הורים | קשב וריכוז | אינטן | אבחון דיסקלי



## עצוב



### מה אני יכול לעשות?

- לחשוב על משהו שמשמח אותי
- לשתף מישהו במה שאני מרגיש
- לצייר או לכתוב למה אני עצוב
- לבקש חיבוק ממישהו שאני אוהב
- לשחרר את הדמעות

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)

יערה אלון  
הדרכת הורים | קשב וריכוז | אינטן | אבחון דיסקלי





## דואג



### מה אני יכול לעשות?

- לנשום עמוק – כמו לכבות נר ולהריח פרח
- לדבר עם מישהו על מה שמדאיג אותי
- לעשות משהו שמרגיע אותי – לצייר, לקרוא ספר או לשמוע מוזיקה



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי



## שמח



### מה אני יכול לעשות?

- להרגיש את השמחה ולהנות מהרגע
- לשחק את ההורים או החברים שלי במה שאני מרגיש
- לרקוד לצלילי שיר שאני ממש אוהב

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי





## מפחד



### מה אני יכול לעשות?

- לדבר עם מישהו על מה שמפחיד אותי
- לנשום לאט, 3 נשימות עמוקות
- לדמיין מקום רגוע שאני אוהב
- למצוא מקום נעים שגורם לי להרגיש בטוח

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת תורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי



## מתוסכל



### מה אני יכול לעשות?

- לקחת הפסקה ממה שמרגיז אותי או מקשה עליי
- לנסות להסביר למישהו למה אני מרגיש ככה
- לצייר או לכתוב את מה שאני מרגיש

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת תורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי





# אוהב



## מה אני יכול לעשות?

- לכתוב מכתב תודה למישהו שאני אוהב
- לעשות משהו נחמד ומשמח בשבילו
- להגיד לו כמה הוא חשוב לי
- לבלות איתו זמן ביחד – לדבר, לשחק או להביע חיבה

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי



# מקנא



## מה אני יכול לעשות?

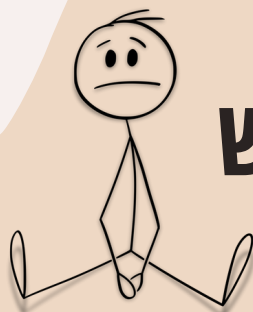
- לדבר על מה שגורם לי לקנא
- לחשוב על 3 דברים שאני אוהב בעצמי
- לחשוב על 3 דברים שאני טוב בהם

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי





## מתבייש

### מה אני יכול לעשות?

- לדבר עם מישהו על מה שגורם לי להתבייש
- לנשום עמוק ולהרגיע את עצמי
- לומר לעצמי: "אני לא לבד, וזה בסדר להרגיש כך"
- לזכור שהתחושה הזו תחלוף עם הזמן

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דיסקלי



## מתרגש

### מה אני יכול לעשות?

- לשתף את ההתלהבות שלי עם אחרים
- לכתוב או לצייר במחברת ממה אני מתרגש
- לזוז עם הגוף – לרקוד, לקפוץ או לרוץ

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)



הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דיסקלי





## משועמם



### מה אני יכול לעשות?

- לבחור משחק שאני אוהב ולשחק בו/לצייר
- לעזור בבית- להכין ארוחת ערב/לסדר את החדר וכו'
- לתכנן פעילות עם בני המשפחה
- ליזום מפגש עם חברה

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)

יערה אלון  
הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דיסקלי



## עייף



### מה אני יכול לעשות?

- לנוח בחדר
- לקרוא ספר/לשמוע פודקאסט
- לשמוע מוזיקה שקטה ומרגיעה

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)

יערה אלון  
הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דיסקלי





# מאוכזב



## מה אני יכול לעשות?

- לספר מה גרם לי להתאכזב
- לעשות משהו שישפר את מצב הרוח שלי
- להזמין חבר שאני אוהב
- פעילות גופנית/לשחק במשחק אהוב
- לבקש חיבוק

[yaara-alon.co.il](http://yaara-alon.co.il)

יערה אלון  
הדרכת הורים | קשב וריכוז | אימון | אבחון דידיקטי

