



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.
2. מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.
3. שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.
4. **הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.**
5. שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.
6. הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.
2. מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.
3. **שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.**
4. הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.
5. שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.
6. הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.
2. **מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.**
3. שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.
4. הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.
5. שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.
6. הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. **בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.**
2. מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.
3. שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.
4. הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.
5. שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.
6. הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.
2. **שחקו משחקי כדור עם חברים.**
3. קפצו על טרמפולינה במרץ.
4. רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.
5. תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.
6. הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. **צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.**
2. שחקו משחקי כדור עם חברים.
3. קפצו על טרמפולינה במרץ.
4. רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.
5. תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.
6. הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.
2. מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.
3. שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.
4. הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.
5. שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.
6. **הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.**



שיחה עם מבוגר מהימן להורדת חששות:

1. בחרו מישהו שאתם סומכים עליו כמו הורה או מורה.
2. מצאו מקום שקט לשבת ולדבר.
3. שתפו את החששות שלכם בפתיחות ובכנות.
4. הקשיבו לעצות ולנקודת המבט שלהם.
5. **שאלו שאלות אם אתם זקוקים להבהרה.**
6. הרגישו הקלה בידיעה שיש מי שנושא איתכם את המשא.



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.
2. הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."
3. התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.
4. **החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.**
5. עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.
6. הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.
2. הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."
3. **התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.**
4. החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.
5. עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.
6. הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.
2. **הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."**
3. התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.
4. החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.
5. עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.
6. הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. **הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.**
2. הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."
3. התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.
4. החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.
5. עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.
6. הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.
2. שחקו משחקי כדור עם חברים.
3. קפצו על טרמפולינה במרץ.
4. רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.
5. תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.
6. **הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.**



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.
2. שחקו משחקי כדור עם חברים.
3. קפצו על טרמפולינה במרץ.
4. רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.
5. **תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.**
6. הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.
2. שחקו משחקי כדור עם חברים.
3. קפצו על טרמפולינה במרץ.
4. **רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.**
5. תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.
6. הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.



עיסוק בפעילות גופנית לשחרור מתחים:

1. צאו לרכיבה באופניים או לריצה קלה.
2. שחקו משחקי כדור עם חברים.
3. **קפצו על טרמפולינה במרץ.**
4. רקדו לצלילי מוזיקה אהובה.
5. תרגלו תנוחות יוגה או נסו תרגילי מתיחה.
6. הרגישו איך המתח והלחץ עוזבים את הגוף תוך כדי תנועה.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.
4. הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.
5. הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.
4. הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.
5. הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.
2. הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."
3. התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.
4. החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.
5. עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.
6. **הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.**



שימוש בדיבור עצמי חיובי כדי להגביר את הביטחון:

1. הזכירו לעצמכם שאתם חזקים ומסוגלים.
2. הצהירו הצהרות כמו: "יש לי יכולת להתמודד עם האתגר הזה."
3. התמקדו בהצלחות ובהישגים שלכם מהעבר.
4. החליפו מחשבות שליליות במחשבות חיוביות.
5. **עודדו את עצמכם במילים טובות ותומכות.**
6. הרגישו את הביטחון העצמי שלכם גדל עם כל אישור חיובי.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.
4. הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.
5. הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.
4. הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.
5. **הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.**
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.
4. **הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.**
5. הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



יצירת שגרה כדי לספק תחושת יציבות:

1. הגדירו לוח זמנים עקבי של השכמה ושעת שינה.
2. תכננו זמנים מוגדרים בעבור שיעורי בית, משחק והרפיה.
3. **השתמשו בלוח שנה חזותי או ברשימה מסודרת כדי להישאר מאורגנים.**
4. הקפידו על שגרה בכל תחום שרק אפשר.
5. הקדישו זמן לפעילויות טיפול עצמי כמו קריאה ותחביבים.
6. הרגישו יציבות וסדר בחיי היומיום שלכם.



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.
2. כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.
3. צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.
4. **השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.**
5. כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.
6. הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.
2. כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.
3. **צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.**
4. השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.
5. כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.
6. הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.
2. **כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.**
3. צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.
4. השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.
5. כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.
6. הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. **ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.**
2. כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.
3. צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.
4. השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.
5. כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.
6. הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.



לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

1. התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.
2. **עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.**
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.



לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

1. **התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.**
2. עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.
2. כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.
3. צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.
4. השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.
5. כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.
6. **הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.**



הבעת רגשות באמצעות אמנות או כתיבה:

1. ציירו את הרגשות שלכם על נייר או על קנבס.
2. כתבו ביומן כדי לשקף את הרגשות שלכם.
3. צרו קולאז' באמצעות מילים ותמונות המייצגות את הרגשות שלכם.
4. השתמשו בצבעים או בסמלים כדי להביע רגשות שונים.
5. **כתבו שיר כדי לבטא את עצמכם בצורה יצירתית.**
6. הרגישו תחושת שחרור והבנה דרך הביטוי האמנותי שלכם.



חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.



לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

לקיחת הפסקות ותרגול מיינדפולנס:

1. התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.
2. עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.

1. התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.
2. עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.

1. התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.
2. עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.

1. התרחקו מהמשימה שלכם ומצאו מרחב שקט.
2. עצמו את העיניים וקחו נשימות עמוקות ואיטיות.
3. התמקדו בתחושות הנשימה והגוף שלכם.
4. שימו לב לכל מחשבה או רגש - ללא שיפוט.
5. עסקו בפעילות מודעת כמו צביעה או מדיטציה.
6. הרגישו תחושת רוגע ובהירות לאחר ההפסקה.



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.
2. **עצרו את הנשימה למספר שניות.**
3. נשפו באיטיות דרך הפה.
4. חזרו על תהליך זה מספר פעמים.
5. שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.
6. התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. **שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.**
2. עצרו את הנשימה למספר שניות.
3. נשפו באיטיות דרך הפה.
4. חזרו על תהליך זה מספר פעמים.
5. שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.
6. התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.



חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.



חיפוש תמיכה מחברים או מקבוצות תמיכה:

1. פנו לחבר קרוב ושתפו אותו בחששות שלכם.
2. הצטרפו למועדון או לקבוצה שחולקת תחומי עניין דומים.
3. קחו חלק בפעילויות ובדיונים קבוצתיים.
4. השתתפו בקבוצות תמיכה או במפגשי טיפול.
5. **שתפו בחוויות והקשיבו לסיפורים של אחרים.**
6. הרגישו הבנה ותמיכה אחרי ששיתפתם אחרים.



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.
2. עצרו את הנשימה למספר שניות.
3. נשפו באיטיות דרך הפה.
4. חזרו על תהליך זה מספר פעמים.
5. שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.
6. **התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.**



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.
2. עצרו את הנשימה למספר שניות.
3. נשפו באיטיות דרך הפה.
4. חזרו על תהליך זה מספר פעמים.
5. **שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.**
6. התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.
2. עצרו את הנשימה למספר שניות.
3. נשפו באיטיות דרך הפה.
4. **חזרו על תהליך זה מספר פעמים.**
5. שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.
6. התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.



נשימות עמוקות להרגעה מהירה:

1. שאפו בנשימה איטית פנימה דרך האף.
2. עצרו את הנשימה למספר שניות.
3. **נשפו באיטיות דרך הפה.**
4. חזרו על תהליך זה מספר פעמים.
5. שימו לב איך המתח משתחרר מגופכם.
6. התמקדו בתחושת הרוגע האופפת את גופכם.