

הפנדה מזמינה אותך להצטרף לקבוצה שלה!

כולם חווים רגשות, חלקם שמחים, חלקם עצובים, ואת חלקם פשוט קשה להסביר. ביחד, נוכל לנסות לעשות סדר ברגשות במקום מוגן ובטוח.

מתי?

איפה?

מה בתכנית?

- נפגוש עוד ילדים שיש להם רגשות דומים לשלנו
- נשחק משחקים כיפיים שאפשר לנסות גם בבית
- נלמד על רגשות שונים ועל דרכים לשלוט בהם

נפגש שם!



רגע לעצמי...

מה המצב?

שמי:



רגע לעצמי...

מה המצב?

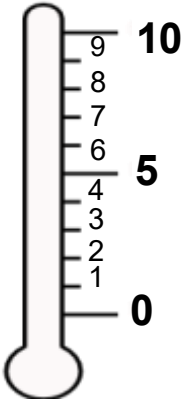
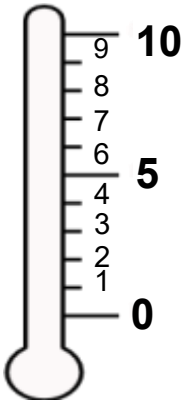
שמי:

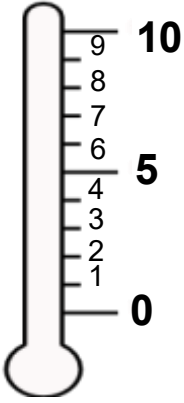
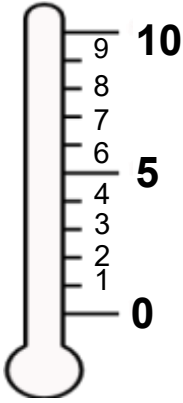


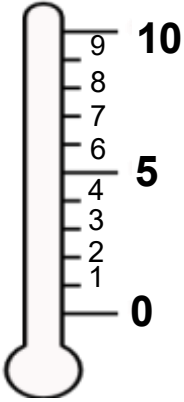
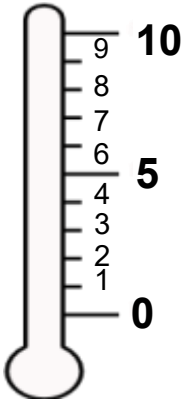
רגע לעצמי...

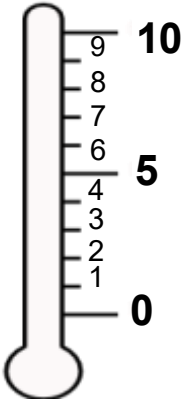
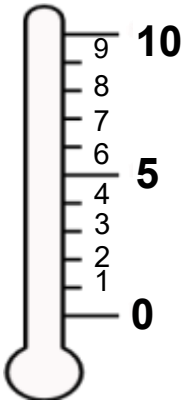
מה המצב?

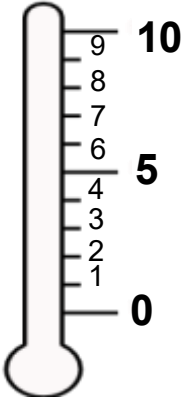
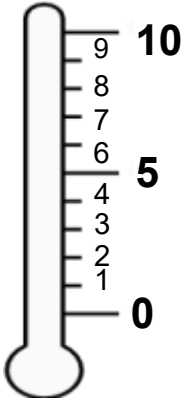
שמי:

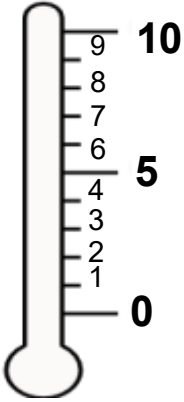
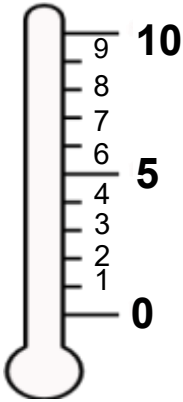
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			1

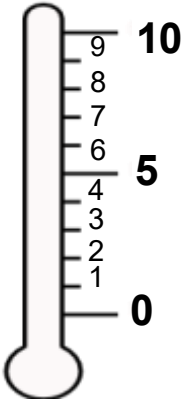
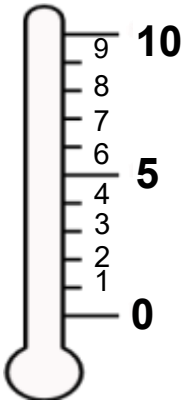
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			1

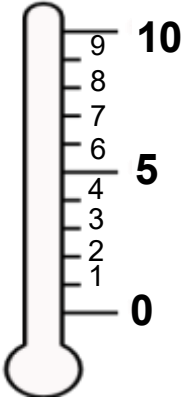
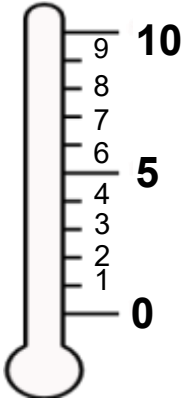
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			1

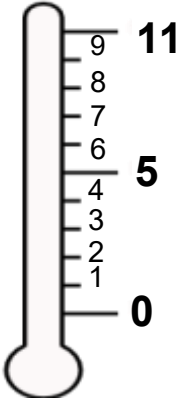
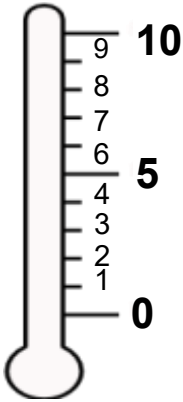
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			2

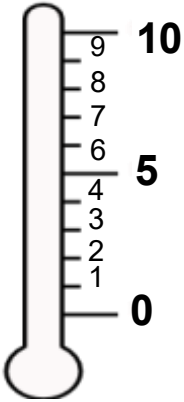
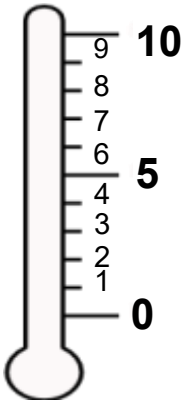
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			2

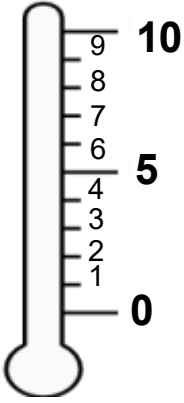
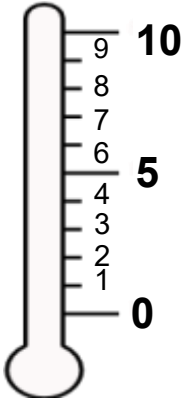
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			2

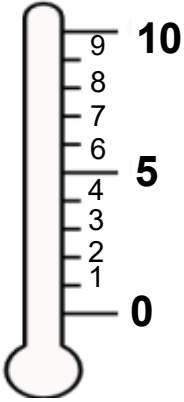
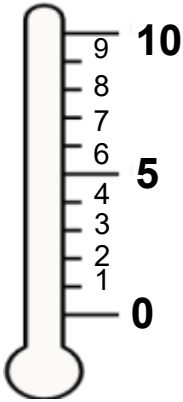
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			3

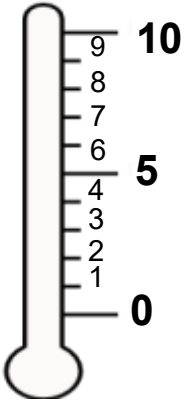
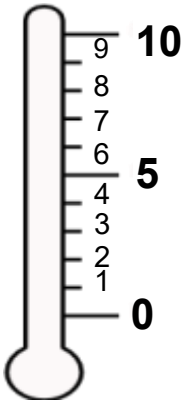
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			3

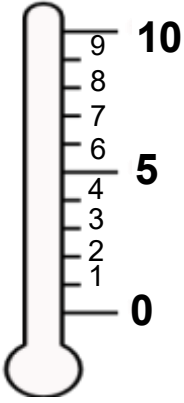
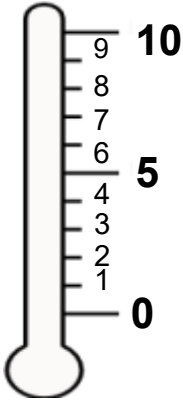
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			3

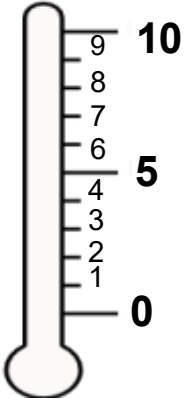
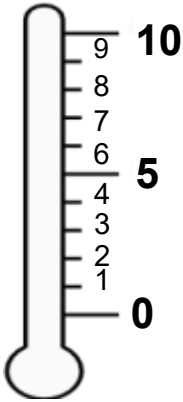
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			4

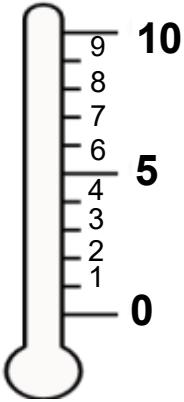
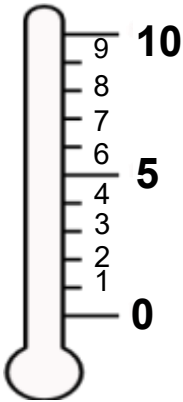
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			4

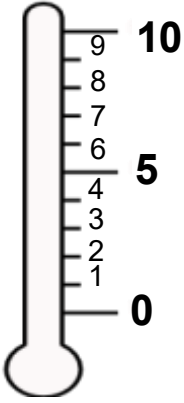
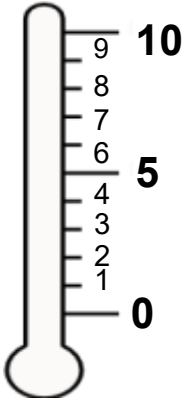
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			4

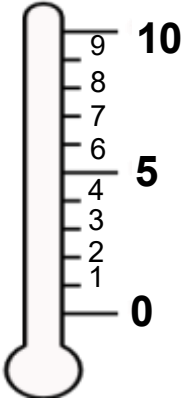
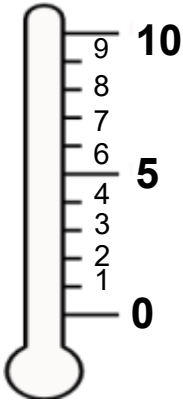
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			5

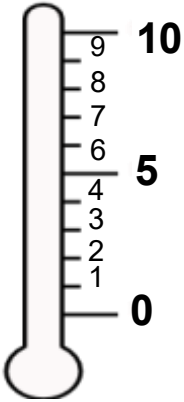
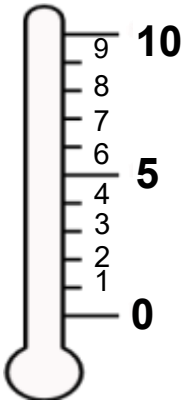
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			5

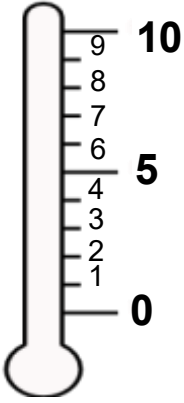
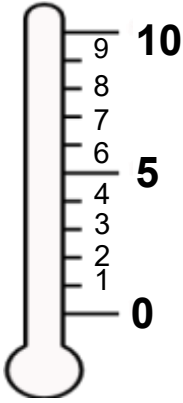
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			5

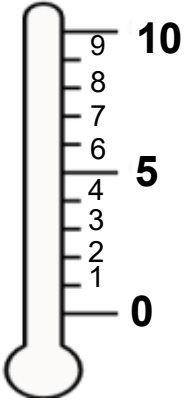
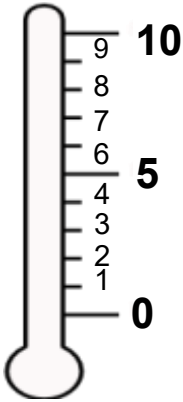
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			6

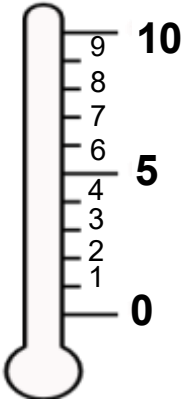
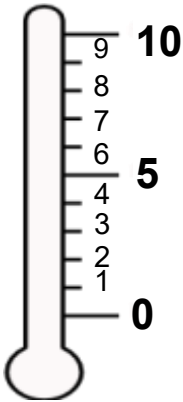
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			6

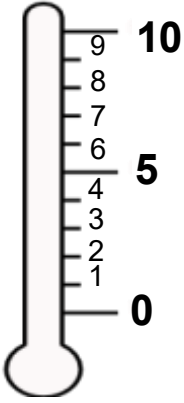
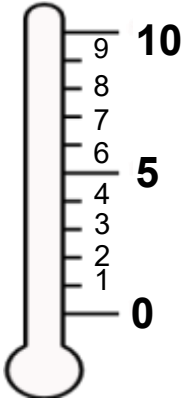
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			6

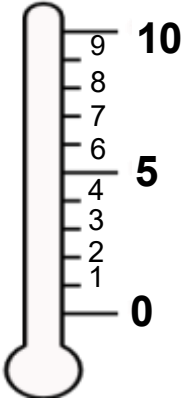
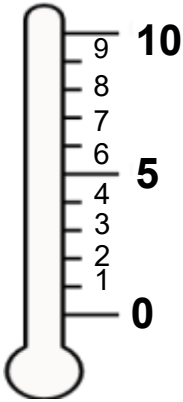
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			7

אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			7

אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			7

אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			8

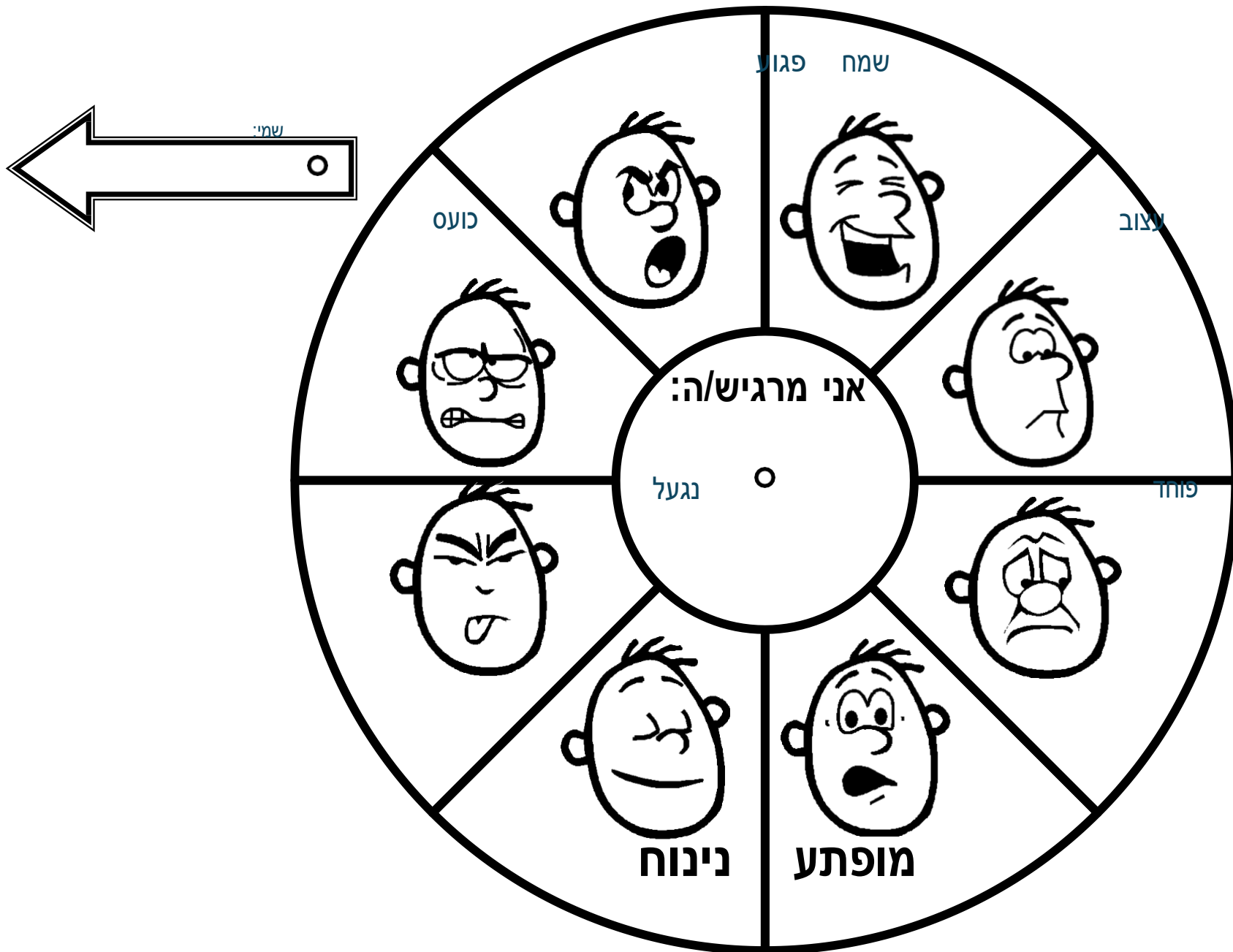
אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			8

אחרי	לפני	ברגע זה, כמה אני:	
			8

צִיר מְקוֹם מִיָּחָד שָׁבוּ אֶתְּה מְרָגִישׁ שְׂמֵחַ וּבְטוּחַ

צִירִי מְקוֹם מִיָּחָד שָׁבוּ אֶת מְרָגִישָׁה שְׂמֵחָה וּבְטוּחָה

A large, simple black outline of a human figure, designed for a drawing activity. The figure is standing with arms slightly away from the body and legs apart. To the right of the figure, there are five horizontal lines for labeling body parts.



משימה בלשית

הבלש/ית:

לכבוד

בלש יקר,

היום קרה לי מקרה שאני לא יודע איך להתמודד איתו.

חבר הכי טוב תומר ישב בחצר בית עברתי שלי, בספסל הספר. ממש

לידו והוא הסתכל על הרצפה ואפילו לא אמר לי שלום!

אני לא יודע מה ומה בבקשה לי!
לחשוב תודה רבה, לעשות, תעזור

אלון.



המלצת הבלש: מה
כדאי לאלון
לעשות?



רגש



מחשבה



משימה בלשית

לכבוד הבלש/ית:

בלש יקר,
מזכרתי בעוד משהו חשוב.
בשיעור שלפני האירוע שסיפרתי לך, ראית עליי,
שהמורה קראה לתומר
לשיחה. תודה,
אלון.
אולי זה רמז לתעלומה שלנו?

המלצת הבלש: מה
כדאי לאלון
לעשות?



רגש



מחשבה

משימה בלשית



לכבוד הבלש/ית:

בלש יקר,

תודה לך על לימדת אותי להשתמש בזכוכית מגדלת ולהסתכל על הפרטים. העזרה.

בזכותך הלכתי ושאלתי את תומר מה קרה. הוא סיפר לי שהמורה קראה לו כז
לו שהוא קיבל ציון נמוך במבחן בחשבון ולכן הוא היה עצוב ובכלל לא שמ
מאוד שעברתי לידו. ב לב

עכשיו שאני יודע את אני חושב ומרגיש לגמרי וגם יודע איך
זו, כדאי להגיב אחרת, היה
לאירוע. תודה,
אלון.

משימה בלשית

תגובה



רגש



מחשבה

מקרה שקרה לי

מחשבה שהייתה לי



רגש שהרגשתי



מה עשיתי

משימה בלשית אישית ביותר

שם הבלש/ית:



כולם נגדי	אף אחד כבר לא רחנה להיות חברי שלי
אולי הוא לא מרגיש טוב?	במחנה כמעט על בולל...
זה תמיד קורה לי	אולי קרה לו משהו?
הוא נשמע לי בבוז	כולם מתעבים אותי
אני לא נשמע	אני יכול למכור את זה
הייתי מעדיף שיאכזב אותי	לא כולם חוזרים להיות חברים שלי
זה קטנה	אני יכול להתמודד
זה לא איום ממש	המשמ קרה... אבל כמעט אחרות קרה... _____
יש דברים בראשם מהם	יש לי את הכלים להתמודד עם המצב הלא נעים, ואם לא יהיו לי... בעתיד
מענין למה הוא התעקש בזה, כדאי לי לברר את זה	אני יכול להרעיש את עצמי

המחנה	טקס
בשר	שכ
אכילה	דאגה
טעם	חמדה
צורה	בדיוח
הקלה	שחרה
חטא	שנה
בטל	מקנה

השתתף/ה בקבוצת פנד"ה ולמד/ה כיצד:

- ☐ להתמודד עם אתגרים ☐ לזהות
- משאבי התמודדות ☐ לווסת את הגוף
- ☐ להיות קשוב למחשבות, רגשות ותחושות גופניות ☐ לבטא
- מחשבות ורגשות
- ☐ לבקש ולקבל עזרה מאחרים

אנחנו גאים בך!

צוות הפנד"ה

פה נלמד דרכי התמודדות

מנחה

מנחה