



חֹפְרֵת הַחֹסֶן נָשִׁי

נָשִׁי:

Herzog
The Israel Center
for the Treatment of
Psychotrauma

הרצוג
המרכז הישראלי
לטיפול
בפסיכותראומה

123

רחוב סומסום
شارع سمسم



Sesame Street ©, "רחוב סומסום" TM, הדמויות הנלוות, זכויות היוצרים, סימני המסחר וזכויות העיצוב הינם בבעלות ובהרשאת Sesame Workshop ©, 2011 כל הזכויות שמורות ל Sesame Workshop
כתיבה: ד"ר נעמי באום, בתיה רוטר ואסתי רייזלר, המרכז הישראלי לטיפול בפסיכותראומה עיצוב: שורי מטסוב, הופ! אינטרנט



קוראים לי _____

אני בן _____

אני גר ב _____

אני לומד בכיתה _____

משהו מענין עלי _____

שלום, ילדים!

ילדים מרגישים הרבה רגשות - חלקם נעימים וחלקם נעימים פחות.
החוברת הזו היא לגמרי שלך.

אתה יכול לשמר אותה לעצמך או לשתף בה אחרים.
אפשר לכתב בה הרבה או מעט, לציר בה, ואולי אפילו
להוסיף דברים משלך... להנאתך!



צייר את עצמך...



פֿאַר אַ שְׂמחה...



כְּשֶׁאַנִי שֹׂמֵחַ...



כְּשֶׁאַנִי שֹׂמֵחַ –
מָה רוֹאִים עָלַי?

דְּבָרִים שֶׁגִּוְרָמִים לִי שִׂמְחָה אוֹ הִתְרַגְּשׁוֹת:

כְּשֶׁאַנִי שֹׂמֵחַ אֲנִי אוֹהֵב:

כְּשֶׁאַנִי שֹׂמֵחַ – מָה קוֹרָה בְּגוֹף שְׁלִי?

כְּשֶׁאֲנִי קָפֵחַד...



כְּשֶׁאַנִי מְכַחֵד...

כְּשֶׁאַנִי מְכַחֵד - מָה עוֹזֵר לִי?

דְּבָרִים שְׂגוֹרְמִים לִי לְכַחֵד:

כְּשֶׁאַנִי מְכַחֵד אֲנִי אוֹהֵב:



כְּשֶׁאַנִי מְכַחֵד - מָה קוֹרֶה בְּגוֹף שְׁלִי?

פֿשָׂאָנ'י עֶצוּב...



כְּשֶׁאֲנִי עָצוּב...

יודעים שאני עצוב כשאני:

דברים שגורמים לי להרגיש עצב:

כשאני עצוב אני אוהב:

כשאני עצוב - מה קורה בגוף שלי?



מתח קו בין הרגש לפרצור המתאים בעיניך:



כְּשֶׁאֲנִי מְרַגֵּישׁ...

כְּשֶׁאֲנִי מְרַגֵּישׁ אֲנִי רוֹצֶה



כְּשֶׁאֲנִי מְרַגֵּישׁ _____ אֲנִי תָמִיד

כְּשֶׁאֲנִי מְרַגֵּישׁ
אֲנִי אֵךְ פֶּעַם לֹא

כְּשֶׁאֲנִי מְרַגֵּישׁ אֲנִי לִכְעָמִים



מתח קו מהרגש לסקום בגוף שבו
אתה מרגיש את הרגש הזה:



פחד



עצב



שמחה



אהבה



כעס

מה עוזר לי להרגיע את עצמי?

צייר עגול מסביב למה
שעוזר לך להרגע:



לדבר עם אמא
או עם אבא שלי



לשחק עם
חברים



לקרא ספר



מוזיקה

צייר את מה שעוזר לך:



כַּמָּה יָפָה!

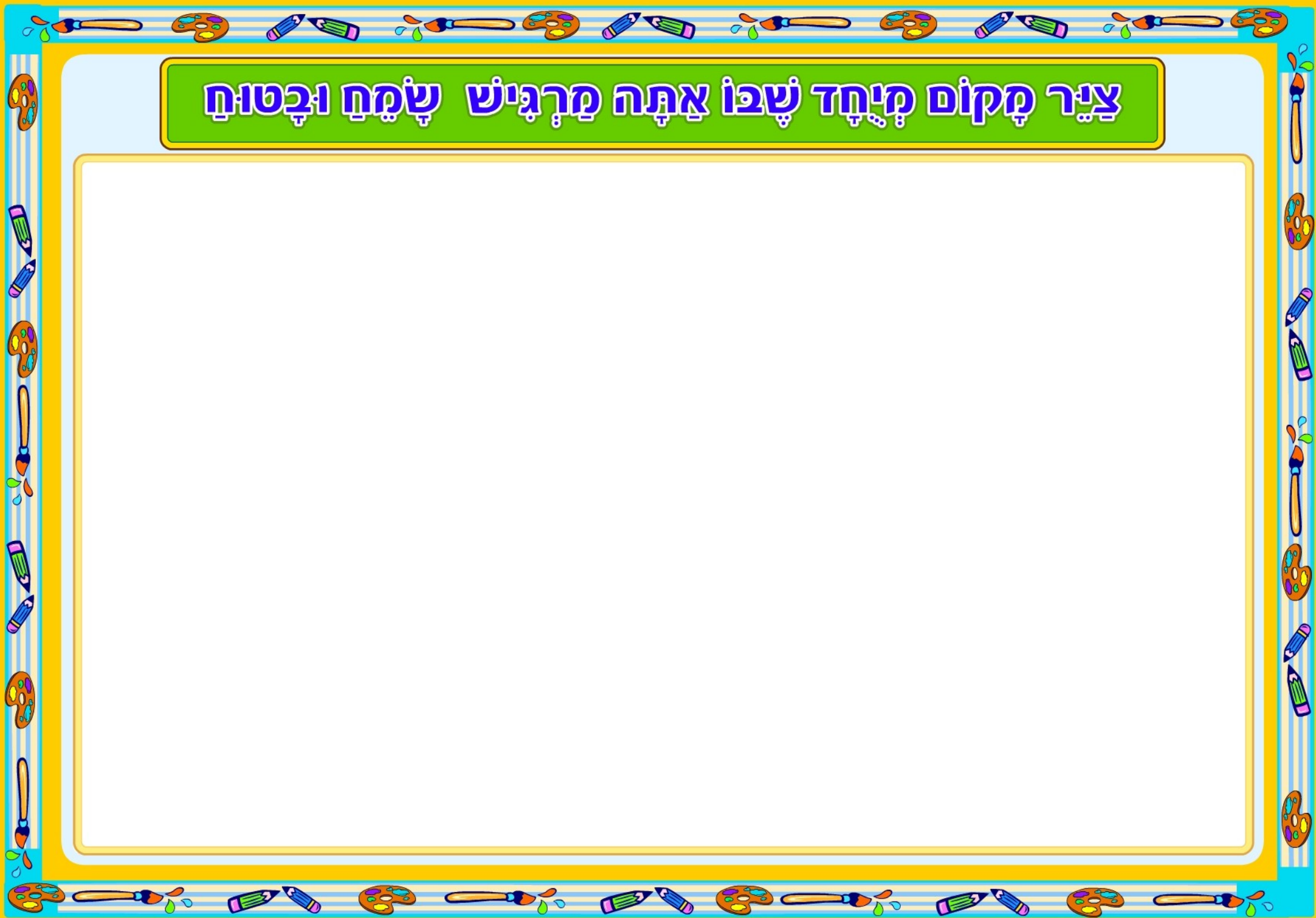
מִשְׁהוּ נֶחֱמַד שְׁקָרָה לִי הַיּוֹם...

מִשְׁהוּ קִנְשָׁה שְׁקָרָה לִי הַיּוֹם...



אוֹרְ, הַקּוֹצִים!

צִיֵּר מְקוֹם מִיָּחָד שָׁבוּ אֶתְּה מְרָגִישׁ שְׂמֵחַ וְכֵסוּחַ



מי ומה עוזרים לי?

צייר או כתב בעגולים אנשים או דברים שעוזרים לך!

אני



אָני מוֹדָה עַל...



אַבִּי מִקְוָה נֶשׁ...



תִּקְוָה



יומן רגשות שבועי

נא לתלש ולהקיף בעגול במשך השבוע הקרוב. נתן לבחור כמה רגשות בכל יום.

ראשון שני שלישי רביעי חמישי ששי שבת

