

קובץ תמונות - לפעמים קשה לסלוח

פעילות ליום הכיפורים לצעירים גן - א'

דרכים שונות להרגעה ולויסות





לדבר על מה שקרה



לבקש עזרה ממבוגר (בקשת עזרה מגננת, סייעת, הורים)



לשחק עם חבר טוב (הסחת דעת חיובית)





ללכת לשטוף פנים (פסק זמן, שינוי מצב גופני)



לעשות משהו כייפי (הסחת דעת חיובית)

התמונות מתוך shutterstock



לנשום עמוק (להרפות את הגוף)