

אני כועס/ת!  
אני פגוע/ה!



יפעת 20-11

מה אני יכול/ה  
לעשות?

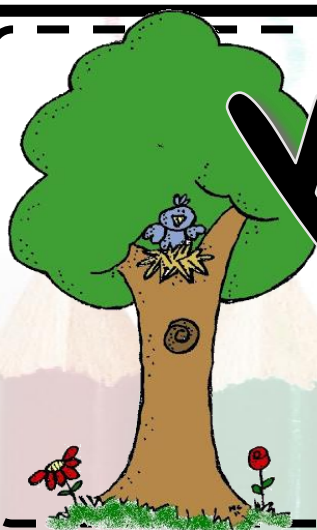


יפעת 20-11



לבקש עזרה  
ממבואר

יפעת 20-11



להתאורר בחוץ  
למשך 5 דקות

יפעת 20-11



להרגע בכינים  
הכרחיות

דפנות 20-21



לשתות מים

דפנות 20-21





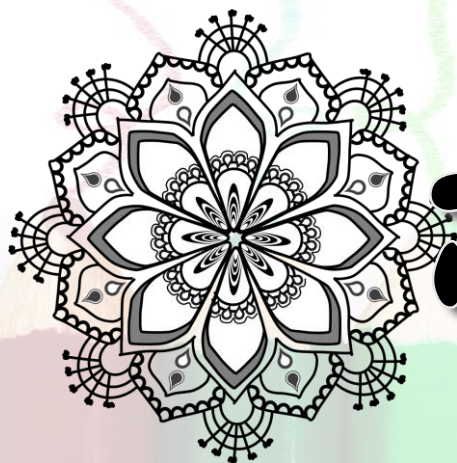
לצייר

יפעת בר-טל



להירגע  
בפנות הנשקט

יפעת בר-טל



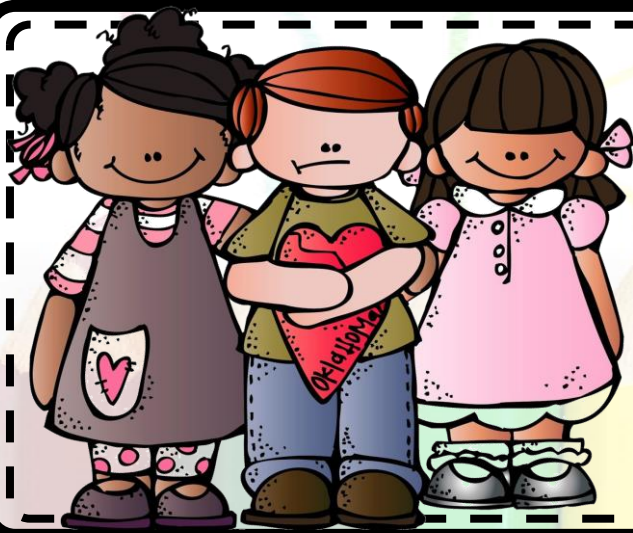
לַצְבֵּעַ מִנְדָּלָה

יפעת 70-11



אֲנִי שׂוֹלֵט/ת  
בְּרִגְשׁוֹת נְשִׁלִּי

יפעת 70-11



להעזר  
בחבר/ה

יפעת 70-71



מיינדפולנס  
או מדיטציה

יפעת 70-71





ללחץ סקוויזי



יפעת 20-11



לנשם 10  
נשימות עמוקות



יפעת 20-11