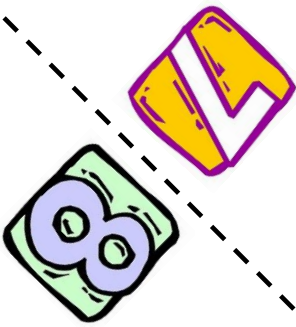


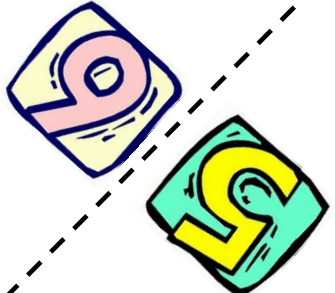

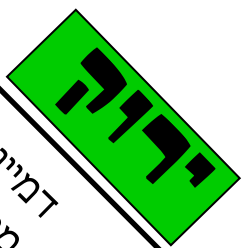
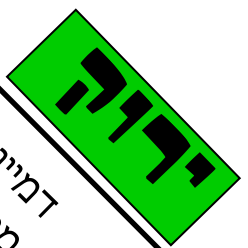


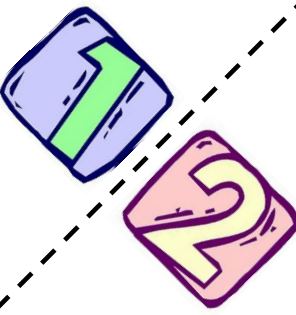
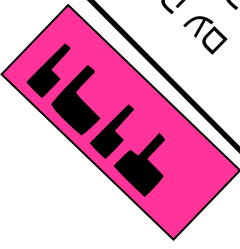

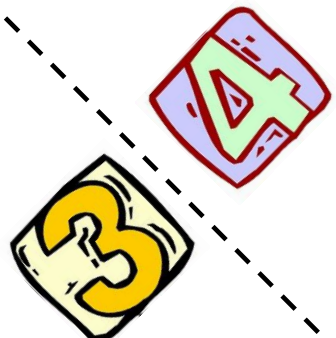


לוכד כעסים

	 <p>שחה מים קרים ושטוף את הפנים במים קרים</p>	 <p>הקשב למוזיקה</p>	
	<p>אמור לעצמך: "תירגע. אתה יכול להתמודד עם זה!"</p>	 <p>דמיון לעצמך מקום יפה ורגוע</p>	
	<p>ומקושרת לרגל 'אשם לרגל 'מפגוע לא אטל דבר אשר תעשה אשר תעשה</p>	<p>עושה עושה עושה</p>	
	 <p>אשר תעשה אשר תעשה אשר תעשה</p>	 <p>אשר תעשה אשר תעשה אשר תעשה</p>	

המקור:

https://homestoriesatoz.com/printables/help-kids-manage-anger-free-printable-game.html?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes

לוכד כעסים

הוראות הכנה:

1. לגזור את לוכד הכעסים ולהפוך אותו כשהצד המודפס למטה.
2. לקפל כל פינה לכיוון המרכז, כך שהמספרים והצבעים יפנו אליך.
3. להפוך אותו שוב ולקפל שוב כל פינה אל המרכז, כך ששמות הצבעים גלויים.
4. לקפל לחצי כך ששמות הצבעים נוגעים זה בזה והמספרים נמצאים בחוץ.
- עתה יש לפתוח את לוכד הכעסים ולקפל אותו לחצי לכיוון השני.
5. להכניס את האגודל ואת האצבע המורה של כל יד (בתנועת צביטה) מתחת ל"כנפיים" של המספרים.
6. לסגור את תופס הכעסים כך שרואים רק את המספרים.

כיצד להשתמש:

1. לבחור מספר, לפתוח ולסגור את לוכד הכעסים לפי המספר שנבחר.
2. לאחר מכן, לבחור צבע, לאיית את שם הצבע, למנות את מספר האותיות בצבע, לפתוח ולסגור את לוכד הכעסים כמספר האותיות.
3. לבחור צבע גלוי ולפתוח את ה"כנף".
4. לקרוא מה כתוב ולתרגל את הטכניקה לניהול כעסים!
5. במשחק זה יכולים לשחק תלמיד אחד או שנים והוא דרך מצוינת ללמוד טכניקות הרגעה.