

קלפי ויסות רגשי

דנה באומן שפירא  
וענבל סיטון



לשתות מים



לאכול



ללעוס מסטיק

Still Playing School

[www.stillplayingschool.com](http://www.stillplayingschool.com)



לשחק משחקי תנועה

In Lieu of  
Preschool



לרוץ במקום או בחוץ



לדבר ולשתף אחרים  
ברגשותיי



לנשום נשימות עמוקות  
ואיטיות

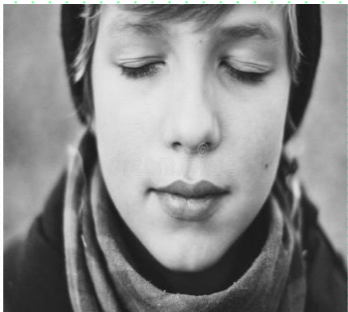




להרפות את הגוף



לדמיין מקום שקט  
משהו שמח



לעצום עיניים ולספור



לשטוף פנים



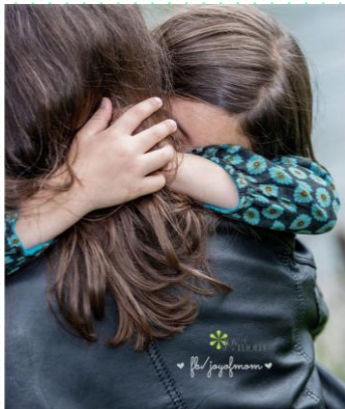
לזכור שהכל זמני



להאזין  
למוסיקה



לחייר



להתחבק





להיזכר ברגעים  
מאושרים



לקרוא ספר



ללטף חיות מחמד



לצאת לטבע



לקפוץ



לחבק צעצוע אהוב



לרקוד



להריח ריחות נעימים





לנגן



לשיר בקול גבוה



לשחק עם עצמי



ללוש ולשחק  
בבצק או בבוץ



לקשקש או לצייר על דף



להיות לבד בשקט



לנער ולשקשק את הגוף



להתפלל





למנות דברים טובים שיש לי  
כרגע בחיים



לעסות את אברי הגוף



לדמיין שאני גיבור על



להרביץ לכרית



למעוך כדור רך:  
ללחוץ ולשחרר



להאמין שיהיה טוב



# לצפות בתוכניות מצחיקות



להשתטות





לצעוק ולצרוח על כרית  
או בחוץ



להיות בחברה



להתקלח



לדחוף קיר  
בעוצמה

# רעיון משלי

