



איך מתגברים על הפחד...



מְדַבְּרִים עַל מָה שֶׁקָּשָׁה לִי

1

**עוֹשִׂים נְשִׁימוֹת עֲמֻקּוֹת וְסוֹפְרִים
עד 10**

2

**מְצִירִים, קוֹרְאִים, וְעוֹשִׂים מָה
שְׁאוֹהָבִים**

3

**מְשַׁחֲקִים בְּכַדּוֹר וּמְשַׁחֲרִים אֶת
הַגּוֹרֵר**

4



אֵיךְ מְתַגַּבְרִים עַל הַפֶּחַד...



מְדַבְּרִים עַל מָה שֶׁקָּנָשָׁה לִי

1

עוֹשִׂים נְשִׁימוֹת עֲמָקוֹת וְסוֹפְרִים

עַד 10

2

**מְצִירִים, קוֹרְאִים, וְעוֹשִׂים מָה
שְׁאוֹהָבִים**

3

**מְשַׁחֲקִים בְּכִדּוֹר וּמְשַׁחֲרָרִים אֶת
הַגּוֹף**

4



אֵיךְ מְתַגַּבְּרִים עַל הַפֶּחַד...



מְדַבְּרִים עַל מָה שֶׁקָּשָׁה לִי

1

**עוֹשִׂים נְשִׁימוֹת עֲמֻקּוֹת וְסוֹפְרִים
עַד 10**

2

**מְצִירִים, קוֹרְאִים, וְעוֹשִׂים מָה
שְׂאוּהֵבִים**

3

**מְשַׁחֲקִים בְּכַדּוֹר וּמְשַׁחֲרִים אֶת
הַגּוֹף**

4



אֵיךְ מְתַגַּבְּרִים עַל הַפֶּחַד...



1 מְדַבְּרִים עַל מָה שֶׁקָּשָׁה לִי

**2 עוֹשִׂים נְשִׁימוֹת עֲמָקוֹת וְסוֹפְרִים
עַד 10**

**3 מְצִיּוּרִים, קוֹרְאִים, וְעוֹשִׂים מָה
שְׂאוּהֶגְבִים**

**4 מְשַׁחֲקִים בְּכַדּוֹר וּמְשַׁחֲרִים אֶת
הַגּוֹף**



מִשְׁפָּטִים שְׁאֵנִי אוֹמֵר לְעַצְמִי:



"זֶה בְּסֹדֶר שְׁאֵנִי מְפַחֵד"

1

"ה' שׁוֹמֵר עָלֵינוּ"

2

"הַמִּשְׁפָּחָה שְׁלִי אִתִּי, אֲנִי לֹא לְבַד"

3

"אֶנְחֵנוּ נַעֲבֹר אֶת זֶה"

4



מְשַׁפְּטִים שְׁאֵנִי אוֹמֵר לְעַצְמִי:



"זֶה בְּסֹדֶר שְׁאֵנִי מְפַחֵד"

1

"ה' שׁוֹמֵר עָלֵינוּ"

2

"הַמְשַׁפָּחָה שְׁלִי אֶתִּי, אֲנִי לֹא לְבַד"

3

"אֶנְחִנוּ נַעֲבֹר אֶת זֶה"

4



מִשְׁפָּטִים שְׁאֵנִי אוֹמֵר לְעַצְמִי:



"זֶה בְּסֹדֶר שְׁאֵנִי מַפְחֵד"

1

"ה' שׁוֹמֵר עָלֵינוּ"

2

"הַמִּשְׁפָּחָה שְׁלִי אִתִּי, אֲנִי לֹא לְבַד"

3

"אֶנְחֵנוּ נַעֲבֹר אֶת זֶה"

4



מְשַׁפְּטִים שְׁאֵנִי אוֹמֵר לְעַצְמִי:



"זֶה בְּסֹדֶר שְׁאֵנִי מְפַחֵד"

1

"ה' שׁוֹמֵר עָלֵינוּ"

2

"הַמְשַׁפָּחָה שְׁלִי אִתִּי, אֲנִי לֹא לְבַד"

3

"אֶנְחֵנוּ נַעֲבֹר אֶת זֶה"

4

רגשות שעוברים לי בלב:



פחד - כי אני לא יודע מה יהיה

1

פצס - כי הפל השתנה לי ביום אחד.

2

**בלבול - כי אני לא רגיל למוצב
החדש.**

3

תקוה - כי אני מאמין שהכל יעבר

4

רגשות שעוברים לי בלב:



1 פחד - כי אני לא יודע מה יהיה

1

2 כעס - כי הכל השתנה לי ביום אחד.

2

3 בלבול - כי אני לא רגיל למצב החדש.

3

4 תקווה - כי אני מאמין שהכל יעבר

4

רגשות שעוברים לי בלב:



1 פחד - כי אני לא יודע מה יהיה

2 כעס - כי הכל השתנה לי ביום אחד.

3 בלבול - כי אני לא רגיל למצב החדש.

4 תקווה - כי אני מאמין שהכל יעבור

רגשות שעוברים לי בלב:



פחד - כי אני לא יודע מה יהיה

1

נעם - כי הכל השתנה לי ביום אחד.

2

בלבול - כי אני לא רגיל למצב החדש.

3

תקווה - כי אני מאמין שהכל יעבר

4



אני מרגיש הֵכִי בְּטוֹחַ כֶּשֶׁ:



1 אני לִיד אָמָא

2 כֶּשֶׁאֲנִי נִמְצָא בַּמֶּרְחָב הַמוֹעֵן.

3 כֶּשֶׁאֲנִי לִיד אֲנָשִׁים שֶׁאֲנִי אוֹהֵב.

4 כֶּשֶׁאֲנִי לֹא שׁוֹמֵעַ "בּוֹמִים"



אני מרגיש הכי בטוח כש:



1 אני ליד אמא

2 כשאני נמצא במרחב המוגן.

3 כשאני ליד אנשים שאני אוהב.

4 כשאני לא שומע "בומים"



אני מרגיש הֵכִי בְּטוֹחַ כָּשֵׁ:



אני ליד אִמָּא 1

כְּשֶׁאֲנִי נִמְצָא בַּמְּרָחֵב הַמוֹעֵן. 2

כְּשֶׁאֲנִי ליד אֲנָשִׁים שֶׁאֲנִי אוֹהֵב. 3

כְּשֶׁאֲנִי לא שׁוֹמֵעַ "בּוֹמִים" 4



אני מרגיש הכי בטוח כש:



1 אני ליד אמא

2 כשאני נמצא במרחב המוגן.

3 כשאני ליד אנשים שאני אוהב.

4 כשאני לא שומע "בומים"



כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמֵעַ אֶזְעָקָה אֲנִי:



צוֹעֵק בְּבִהְלָה "אֶזְ-ע-קָה".

1

רוֹעֵד בְּכָל הַגּוֹף.

2

דוֹאֵג לְאַסֹּף אֶת כָּל הָאֲחִים שְׁלִי

3

הוֹלֵךְ בְּנִחַת לִפְנֵי "ד'.

4



כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמֵעַ אֶזְעָקָה אֲנִי:



1 צוֹעֵק בְּבִהְלָה "אֶזְעָקָה".

2 רוֹעֵד בְּכָל הַגּוּף.

3 דוֹאֵג לְאַסּוֹף אֶת כָּל הָאֲחִים שְׁלִי

4 הוֹלֵךְ בְּנִחַת לַמָּוֶה"ד.



כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמֵעַ אֶזְעָקָה אֲנִי:



צוֹעֵק בְּבִהְלָה "אֶזְ-עַ-קָּה".

1

רוֹעֵד בְּכָל הַגּוֹף.

2

דּוֹאֵג לְאַסֹּף אֶת כָּל הָאֲחִים שְׁלִי

3

הוֹלֵךְ בְּנִחַת לִפְנֵי ד'.
הוֹלֵךְ בְּנִחַת לִפְנֵי ד'.

4



כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמֵעַ אֶזְעָקָה אֲנִי:



1 צוֹעֵק בְּבִהְלָה "אֶזְ-ע-קָה".

2 רוֹעֵד בְּכָל הַגּוֹף.

3 דּוֹאֵג לְאַסּוֹף אֶת כָּל הָאֲחִים שְׁלִי

4 הוֹלֵךְ בְּנִחַת לַמָּוֶה"ד.



הַדָּבָר שֶׁאֲנִי הֶכִי מִתְגַּעֵגֶע אֵלָיו:



לְבֵית הַסֵּפֶר וּלְחֻבְרִים.

1

לִישׁוֹן רָגוּעַ בְּלִי אֲזַעְקוֹת.

2

לְסִבָּא וּסְבָתָא.

3

לְהִרְגִישׁ בְּטוּחַ בְּכָל מְקוֹם.

4



הַדָּבָר שֶׁאֲנִי הֵכִי מִתְּגַעֵגֶע אֵלָיו:



1 לְבֵית הַסֵּפֶר וְלַחֲבֵרִים.

2 לִישׁוֹן רָגוּעַ בְּלִי אֲזַעְקוֹת.

3 לְסִבָּא וְסִבָּתָא.

4 לְהִרְגִישׁ בְּטוֹחַ בְּכָל מְקוֹם.



הַדָּבָר שֶׁאֲנִי הָכִי מִתְּגַעֵגֶע אֵלָיו:



1 לְבֵית הַסֵּפֶר וְלַחֲבֵרִים.

2 לִישׁוֹן רָגוּעַ בְּלִי אַזְעָקוֹת.

3 לְסַבָּא וְסַבָּתָא.

4 לְהִרְגִישׁ בְּטוֹחַ בְּכָל מָקוֹם.



הַדָּבָר שֶׁאֲנִי הֵכִי מִתְּגַעֵגֶנָּה אֵלַי:



1 לְבֵית הַסֵּפֶר וּלְחֻבְרִים.

2 לִישׁוֹן רָגוּעַ בְּלִי אֲזַעְקוֹת.

3 לְסִבָּא וְסִבָּתָא.

4 לְהִרְגִישׁ בְּטוּחַ בְּכָל מְקוֹם.



הָרָגַע הַכִּי קָשָׁה שְׁלִי בַּמַּלְחָמָה:



כְּשֶׁהֵעִירוּ אוֹתִי בְּאִמְצֵעַ הַלַּיְלָה.

1

**כְּשֶׁעֲזַבְנוּ אֶת שְׁלֶחַן הַשֵּׁשֶׁת
בְּאִמְצֵעַ בְּגִלְלִי אֲזַעֲקָה.**

2

כְּשֶׁשָּׁמַעְתִּי "בּוֹמִים" חֲזָקִים בְּמִיחָד.

3

**כְּשֶׁלֹּא יָדַעְתִּי אֵיפֹה אֲפֹא בְּרָגַע שֶׁל
הָאֲזַעֲקָה.**

4



הָרַגַע הָכִי קָשָׁה שְׁלִי בַמַּלְחָמָה:



כְּשֶׁהֶעִירוּ אוֹתִי בְּאִמְצַע הַלֵּילָה.

1

כְּשֶׁעֲזַבְנוּ אֶת שְׁלֶחַן הַשֵּׁבֶת
בְּאִמְצַע בְּגֶלֶל אֲזַעְקָה.

2

כְּשֶׁשָּׁמַעְתִּי "בוֹמִים" חֲזָקִים בְּמִיָּחָד.

3

כְּשֶׁלֹא יָדַעְתִּי אֵיפֹה אָמָּא בָּרַגַע שֶׁל
הָאֲזַעְקָה.

4



הָרַגַע הָכִי קֶשֶׁה שְׁלִי בַּמַּלְחָמָה:



1 כְּשֶׁהֶעִירוּ אוֹתִי בְּאִמְצַע הַלֵּילָה.

**2 כְּשֶׁעֲזַבְנוּ אֶת שְׁלֶחַן הַשִּׁבָּת
בְּאִמְצַע בְּגָלֶל אֲזַעֲקָה.**

3 כְּשֶׁשָּׁמַעְתִּי "בוֹמִים" חֲזָקִים בַּמִּיחָד.

**4 כְּשֶׁלֹּא יָדַעְתִּי אֵיפֹה אִמָּא בְּרַגַע שֶׁל
הָאֲזַעֲקָה.**



הָרַגַע הָכִי קָשָׁה שְׁלִי בַמַּלְחָמָה:



כְּשֶׁהֵעִירוּ אוֹתִי בְּאִמְצַע הַלֵּילָה.

1

**כְּשֶׁעֲזַבְנוּ אֶת שְׁלֶחַן הַשָּׁבֶת
בְּאִמְצַע בְּגִלְלֵי אֲזַעְקָה.**

2

כְּשֶׁשָׁמַעְתִּי "בוֹמִים" חֲזָקִים בְּמִיָּחָד.

3

**כְּשֶׁלֹא יָדַעְתִּי אֵיפֹה אָמָּא בְּרַגַע שֶׁל
הָאֲזַעְקָה.**

4



תשוב לי לומר למבגרים שמשביבי:



**נשאתם בלחץ - אני מרגיש את
זה...**

1

לפעמים אני זקוק לחבוק חם מכם.

2

**לא טוב לי לשמוע ספורים על טילים
ומטוסים.**

3

**תזכרו לשאל אותי מדי פעם איך אני
מרגיש.**

4



תשוב לי לומר למבגרים שמשביבי:



כְּשֶׁאַתֶּם בְּלַחַץ - אֲנִי מְרַגֵּשׁ אֶת זֶה...

1

לְפַעֲמִים אֲנִי זָקוּק לְחֻבּוּק חֵם מְכֵס.

2

לֹא טוֹב לִי לְשִׁמֹּעַ סְפוּרִים עַל טִילִים
וּמְטוּסִים.

3

תִּזְכְּרוּ לְשֶׁאֵל אוֹתִי מִדֵּי פֶעַם אֵיךְ אֲנִי
מְרַגֵּשׁ.

4



תשוב לי לומר למבגרים שמשביבי:



נשאתם בלחץ - אני מרגיש את זה...

1

לפעמים אני זקוק לחבוק חם מכם.

2

לא טוב לי לשמוע ספורים על טילים ומטוסים.

3

תזכרו לשאל אותי מדי פעם איך אני מרגיש.

4



תשוב לי לומר למבגרים שמשביבי:



כשאתם בלחץ - אני מרגיש את זה...

1

לפעמים אני זקוק לחבוק חם מכם.

2

**לא טוב לי לשמע ספורים על טילים
ומטוסים.**

3

**תזכרו לשאל אותי מדי פעם איך אני
מרגיש.**

4



אני מרגיש גבור כֵּשׁ:



בְּמָקוֹם לְבָכוֹת - אֲנִי מְסַבֵּיר מָה
קִשָּׁה לִי

1

אֲנִי דוֹאֵג לְאָח קָטָן שֶׁלִּידִי.

2

אֲנִי מְחַפֶּה בְּסִבְלָנוֹת שֶׁנִּצָּא מֵהֶמָּוָה"ד.

3

כִּשְׁאֲנִי מִצְחִיק אֶת כּוֹלָם.

4



אני מרגיש גבור פֶּשׁ:



בְּמָקוֹם לְבָנוֹת - אֲנִי מִסְבִּיר מָה
קֶשֶׁה לִּי

1

אֲנִי דוֹאֵג לְאָח קָטָן שֶׁלִּידִי.

2

אֲנִי מְחַפֶּה בְּסִבְלָנוֹת שֶׁנִּצָּא מֵהֶמָּח"ד.

3

פֶּשֶׁאֲנִי מִצְחִיק אֶת כּוֹלָם.

4



אני מרגיש גבור כש:



במקום לבנות - אני מסביר מה
קשה לי

1

אני דואג לאח קטן שלידי.

2

אני מחכה בסבלנות שנצא מהמח"ד.

3

כשאני מצחיק את כולם.

4



אני מרגיש גבור כֵּשׁ:



בְּמָקוֹם לְבָנוֹת - אֲנִי מְסַבֵּיר מָה
קִשָּׁה לִי

1

אֲנִי דוֹאֵג לְאָח קָטָן שֶׁלִּידִי.

2

אֲנִי מְחַפֶּה בְּסִבְלָנוֹת שֶׁנִּצָּא מֵהֶמָּחָ"ד.

3

כִּשְׁאֲנִי מִצְחִיק אֶת כּוֹלָם.

4



מִנְשֵׁהוּ טוֹב שְׁקוֹרָה דִּיקָא עֲכָשׁוּ:



אֲנִי יָכוֹל לָקוּם מֵאַחֵר

1

אֲנִי נִמְצָא יוֹתֵר עִם הַמְשִׁפָּחָה שְׁלִי

2

**אֲנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת רַק דְּבָרִים
שֶׁאֲנִי אוֹהֵב**

3

אֲנִי מְקַבֵּל יוֹתֵר חֲבוּקִים

4



מִשֶּׁהוּ טוֹב שְׂקוֹרָה דִּיקָא עֵכָשׁ:



אֲנִי יָכוֹל לָקוּם מֵאַחֵר

1

אֲנִי נִמְצָא יוֹתֵר עִם הַמְשִׁפָּחָה שְׁלִי

2

אֲנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת רַק דְּבָרִים
שֶׁאֲנִי אוֹהֵב

3

אֲנִי מְקַבֵּל יוֹתֵר חֲבוּקִים

4



מִנְשֵׁהוּ טוֹב שְׂקוּרָה דִּיקָא עֵכָשׁ:



אֲנִי יָכוֹל לָקוּם מֵאַחֵר

1

אֲנִי נִמְצָא יוֹתֵר עִם הַמְשִׁפָּחָה שְׁלִי

2

**אֲנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת רַק דְּבָרִים
שֶׁאֲנִי אוֹהֵב**

3

אֲנִי מְקַבֵּל יוֹתֵר חֲבוּקִים

4



מִשֶּׁהוּ טוֹב שְׂקוּרָה דִּיקָא עֲכָשׁוּ:



אֲנִי יָכוֹל לָקוּם מֵאַחֵר

1

אֲנִי נִמְצָא יוֹתֵר עִם הַמְשִׁפָּחָה שְׁלִי

2

אֲנִי יָכוֹל לַעֲשׂוֹת רַק דְּבָרִים
שֶׁאֲנִי אוֹהֵב

3

אֲנִי מְקַבֵּל יוֹתֵר חֲבוּבִים

4