



חוזקה בכיס - עש"ן ד"ק

יסודי • חוסן • החוזקות שלי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כשמרגישים שהכעס או הפחד גדלים - עושים עש"ן ד"ק. גזרו את הכרטיס ושימו בקלמר.

מה עושים	אות
אומרים בלב: "עצור!"	ע - עצור
מכווצים אגרופים ומשחררים	ש - שרירים
נושמים לאט, פעם או פעמיים	נ - נשימה
אומרים משפט חוזקה (למטה)	ד - דיבור עצמי
ממשיכים - או חוזרים לזה אחר כך	ק - קדימה

משפט הכיס שלי (בחרו חוזקה):

<div>✂</div> <div>החוזקה שלי: _____</div> <div>המשפט שלי: _____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>✂</div> <div>החוזקה שלי: _____</div> <div>המשפט שלי: _____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>
---	---

💡 דוגמאות: "כבר עשיתי דברים קשים" (התמדה) • "אני מפחד/ת - ועושה בכל זאת" (אומץ) • "יש אנשים שאוהבים אותי" (אהבה).