



דאגה



מידע כללי:

דאגה היא רגש המביע חרדה, מתח, לחץ או אי-שקט ביחס לאיום או סכנה אפשריים בעתיד.

דאגה מלווה במחשבות שליליות על תרחישים שליליים היפותטיים או אמיתיים שעלולים לקרות.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



פונקציה של הרגש:

לדאגה יש תפקיד חשוב
עבורנו. זה רגש שנותן לנו
אזהרה שמשהו רע יכול
לקרות, כמו צופר אזעקה. זה
גורם לנו להיזהר יותר
ולהתכונן כדי למנוע שיקרה
משהו רע.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



תחושות פיזיות:

- הלב פועם מהר יותר
- תחושת מחנק, קוצר נשימה או נשימה מהירה.
- הזעה.
- שרירים מתוחים.
- רעד קל בידיים.
- כאב או לחץ בחזה.
- כאבי בטן.
- סחרחורת או טשטוש.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



מתי הרגשת מודאג? ☁️

תעשה פרצוף מודאג ☁️

מה היית אומר למישהו שמרגיש עכשיו דאגה? ☁️

פעילויות

על מנת לעזור לילדים, אנחנו צריכים לאפשר שיח פתוח על הרגש ולאפשר להם להתחבר אליו באופן חיובי.

פעילויות יכולות להיות גם:

- לצייר ציור שמביע דאגה.
- לכתוב שיר שיעודד מישהו שדואג.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



איזה רגש רואים בתמונה?



האם ניתן לזהות רגש נוסף?

סיטואציה

דאגה מופיעה בסיטואציות

שונות.

אנחנו צריכים לדבר עם

הילדים על מגוון סיטואציות

שעלולות לעודד דאגה

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



נשימת



דיבור ושיתוף



פריט מוחשי

טכניקת רגיעה - נשימה

- ישיבה או עמידה נוחה
- הפניית תשומת לב לכתפיים
- שאיפת אויר מהאף פנימה לספירה של 3
- תוך כדי הרמת הכתפיים גבוה למעלה
- נשיפת האויר מהפה
- החוצה תוך כדי הורדת הכתפיים מהר למטה
- לחזור 3 פעמים

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



נ ש י מ ו ת



דיבור ושיתוף



פריט מוחשי

טכניקת רגיעה - דיבור

לאפשר לילדים לשוחח על

הרגש בצורה חופשית.

דיבור ושיתוף מאפשרים

לפרוק ולשחרר את הרגשות

באופן מותאם חברתית

במקום הדחקה או

התפרצות.

שיתוף ברגשות מספק

תחושת הקלה ומאפשר

קבלת תמיכה חברתית

ורגשית מאחרים.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM



דאגה



נ ש י מ ו ת



דיבור ושיתוף



פריט מוחשי

טכניקת רגיעה - פריט פיזי

אחיזה והתמקדות בפריט מוחשי יכולה לספק "עיגון סנסורי".

- מוסיפה גירוי חיובי ומרגיע
- מסיטה קשב ממחשבות שליליות לתחושות פיזיות ניטרליות.
- מקנה תחושת שליטה וביטחון.
- מאטה את קצב הלב והנשימה.
- מפחיתה מתח שרירים.

מרכז "שמייים כחולים" לניתוח התנהגות

WWW.BLUESKIESCENTER.COM