

נְשִׁימַת נֵר

שואפים "להריח פרח", נושפים לאט "לכבות נר". 5 פעמים.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



כּוֹס מַיִם קָרִים

שותים לאט כמה לגימות ומרגישים את הקור.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



1–2–3–4–5

5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



לְחִיצָה וְשִׁחְרוּר

מכווצים אגרופים חזק, סופרים עד 5 – ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



חֵפֶץ מַרְגִּיעַ

מחזיקים כדור לחיץ, בד רך או אבן חלקה ומרגישים אותם.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



שֶׁקֶט בָּאָזְנַיִם

אוזניות מבודדות רעש או ישיבה בצד השקט של הפינה.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



מְצַיְּרִים אֶת הָרֶגֶשׁ

בוחרים צבע לרגש ומקשקשים אותו על דף – בלי לחשוב איך זה נראה.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



מַצַב צָב

מתכנסים לרגע: יושבים, מחבקים את הברכיים, נושמים לאט.

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



הֲלִיכָה אִטִּית

הולכים לאט לאורך הקיר וסופרים צעדים (באישור מבוגר/ת).

קלף כלי הרגעה · יצרה: רוית ראש בן ישי



מִשְׁפָּט מַרְגִּיעַ

אומרים בלב: "זה רגע קשה. הוא יעבור. אני יכול/ה לעשות צעד קטן."



מַד הַהֲצָפָה

מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.



כַּרְטִיס "אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה"

מרימים את הכרטיס או מניחים אותו על השולחן – בלי מילים.