רמזור רגשי

עוצרים, חושבים ופועלים נכון



⊖ אדום – עוצרים

- לנשום עמוק כמה פעמים
- לשתות מים
- להתרחק רגע מהמקום

צהוב – חושבים

- מה אני מרגיש/ה?
- מה קרה?
- איזו אפשרות תעזור?

→ ירוק – פועלים נכון

- לדבר בשקט
- לבקש עזרה
- לבחור פתרון בטוח

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות