

בתיבת ההרגעות שלי אשים דברים שיעסיקו אותי וירגיעו אותי ברגעי כעס שעשויים להגיע להתפרצות. למדתי לזהות מתי עלי לקחת פסק זמן ואני נעזר בתיבה שלי להתרחק ולהירגע. מה עוד אשים בתיבה שלי?

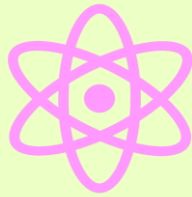
### תיבת ההרגעות שלי



משחקים



צבעים וחומרי יצירה



מנדלות



ספר



כדור מתח



דפי עבודה

[www.ravitartherapy.co.il](http://www.ravitartherapy.co.il)