



אנשים שונים זה מזה בדרכי התמודדות

נצפה בקליפ של Full Trunk



מה המסרים ?

מה דעתך על הדרך שנבחרה ?



מה פחות טוב ?

מה טוב בדרך זו ?



**אנשים שיש להם יכולת לחשיפה
עצמית, לדבר על עצמם, לתאר מה
הם מרגישים, יש להם סיכוי
גדול יותר**

לצמיחה ממשבר

אל תאפשרו לזה
לקרות לכם



לא תאפשרו לזה
לקרות לטלפון שלכם



דאגה-עצמית היא לא מותרות



**מה הן דרכי
ההתמודדות
הקיימות ?**

הכינו רשימה הכי ארוכה שאפשר

מה הדרך שלך ?



יוצאים אים אסבא

מבקשים אסבא

כלבים חווים אסבא

ישנים אסבא

מקלח

מכירים אסבא

שומרים אסבא

פאליא אסבא

שומרים אסבא

אסבא אסבא

אסבא אסבא

מה עושים כשקשה?



תמיכה משפחתית - איך משפחה מסייעת?



תמיכה משפחתית -

מתן עצה, הקשבה, תמיכה רגשית, הגברת הביטחון שלנו

תמיכה חברתית

צפו מה עושים פילים בזמן אזעקה



**בעלי חיים
יכולים
לסייע לנו
במגוון דרכים**



בעלי חיים יכולים לסייע לנו במגוון דרכים



- מהווים הסחת דעת
- מרגיעים
- גילויי חיבה מגבירים
דופמין ואוקסיטוצין
במוח. חומרים
שעושים לנו טוב.

**הרפיה
מדיטציה
דמיון מודרך**

הקשב לשקט
יש לו כל כך הרבה מה לומר

– *Rumi*



צפו בעוד כמה רעיונות...

