

לפעמים אני פוחד...



לפַעַמִּים אַנִּי פּוֹחַד / דליה בד-אל

לפַעַמִּים אַנִּי פּוֹחַד
מְדַבְּרִים שְׂאֲנִי חוֹשֵׁב,
לפַעַמִּים אַנִּי פּוֹחַד
מְדַבְּרִים שְׂאֲנִי קוֹדֵא,
לפַעַמִּים אַנִּי פּוֹחַד
מְדַבְּרִים שְׂאֲנִי שׁוֹמֵעַ,
אַבֵּל הֵבִי אַנִּי פּוֹחַד
מִמָּה שְׂאֲנִי לֹא יוֹדֵעַ...



ספרו על דברים שבעבר פחדתם מהם
ועכשיו כבוד לא



ספרו על דברים שמפחידים אתכם כיום



מה אתם עושים כאשר אתם מרגישים פחד?



באילו דרכים ניתן לגבור על הפחד?



אפשר לשרוק או לזקזק שיר שאוהבים



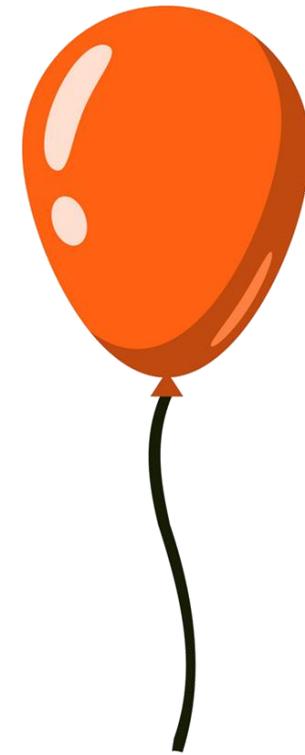
אפשר לספור לאט אפילו עד 100...

123456789



לנפח בלון ולהכניס לתוכו את הרגשות
שיש לכם בלב ולאט לאט לשחרר את

האוויר



לשוחח עם כיישהו שאוהבים



לשחק בכדור



לחבק את חיית הפחד שלכם



לשיר או לנגן



לצייר או להכין עבודת יצירה



חשוב שנדע...



פחד הוא חלק מחייו של כל אדם וחי.
גם האדם וגם החי למדו לגבור עליו.



תחושות של פחד, בלבול, לחץ וחרדה
הן תגובות נורמליות וטבעיות.

