

Making Stress Balls

- For children who need to fidget when they are feeling anxious.
- While creating the stress balls, talk to the kids about how they are feeling and how they can squeeze the ball after they're done making it and breathe deeply to feel better.

הכנת כדורי לחץ

-לילדים שצריכים להתעסק כשהם חשים חרדה.

-בזמן יצירת כדורי הלחץ, דברו עם הילדים על איך הם מרגישים וכיצד הם יכולים לסחוט את הכדור לאחר שסיימו להכין אותו ולנשום עמוק כדי להרגיש טוב יותר.



איך מכינים?

1. אסוף אספקה
2. משפך/או בקבוק מים ריק לחתוך ממנו את החלק העליון
3. בלונים
4. קמח או אורז
5. סמנים
6. חוט
7. למתוח ולפוצץ בלון
8. שים משפך בתוך הבלון ויוצקים פנימה קמח
9. הוציאו את המשפך וקשרו את הבלון
10. צייר פנים או תמונה, אתה יכול להוסיף גם שיער חוט!



1 Gather flour, an empty water bottle, balloons, and dry erase markers.



2 Cut the top off of the water bottle to create a funnel.



3 Unscrew the cap and place the balloon on the end of the funnel.



4 Spoon flour in to the funnel until the balloon is full. Remove, tie, and clean the balloon.



5 Decorate with dry erase markers. Use **SELF-CONTROL** by squeezing the ball when you are upset.

