



# כַּעַס

רָעַב עֵיפֹת צָמָא  
מְשִׁפִּילִים אוֹתִי מְבוֹכָה  
בּוֹשָׁה מְדִיחִים אוֹתִי

אֲכַזְבָּה חֲרָדָה  
מִתְעַלְמִים מִמְּנִי  
עֹצֵב מְטִיפִים לִי  
אֲשַׁמָּה מְקַטְיִנִים אוֹתִי

צוֹחֲקִים עָלַי  
לֹא מְעָרִיכִים אוֹתִי  
בִּירְיוֹנוֹת הַזְנָחָה

שֶׁבֶרוֹן לֵב שׁוֹפְטִים אוֹתִי  
לֹא מְקַנְיָבִים לִי  
אֵבֶל בְּדִידוֹת

לֹא מְשַׁתְּפִים אוֹתִי  
חֶסֶר בְּטָחוֹן  
לֹא מְרַגֵּשׁ/ה  
בְּטוֹחַ/ה

קוֹטְעִים אוֹתִי  
לֹא מְבִינִים אוֹתִי  
מְנַצְלִים אוֹתִי  
קִנְיָה

שֶׁעֲמוּם  
לַחֵץ פֶּחַד

The Catbears © 2026 All rights reserved



# נַעַס

בוֹנָשָׁה

רָעַב עֵיפוֹת צָמָא

מְשִׁפִּילִים אוֹתִי מְבוֹכָה

מְדִיחִים אוֹתִי

אֶכְזָבָה חֲרָדָה

אֲשַׁמָּה

עֶצֶב

מִתְעַלְמִים מִמְּנִי

מִקְטִינִים אוֹתִי

מְטִיפִים לִי

צוֹחֲקִים עָלַי

הִזְנָחָה

בִּירְיוֹנוֹת

לֹא מְעָרִיכִים אוֹתִי

אֵבֶל

בְּדִידוֹת

שׁוֹפְטִים אוֹתִי

שֶׁבֶרוֹן לֵב

לֹא מְקַבְּלִים אוֹתִי

דָּאָגָה

לֹא מְקַשִּׁיבִים לִי

חֶסֶר בְּטָחוֹן

לֹא מְשַׁתְּפִים אוֹתִי

לֹא מְרַגֵּישׁ/ה  
בְּטוֹחַ/ה

מְנַצְּלִים אוֹתִי

קוֹטְעִים אוֹתִי

פֶּחַד

לַחֵץ

לֹא מְבִינִים אוֹתִי

קִנְיָה

שֶׁעֵמוֹם

מבוגרים יקרים,

כעס הוא בדרך כלל מה שאנחנו רואים צעקות. דריכות ברגליים. דלת נטרקת. ה"לא!" שמגיע משום מקום.

מתחת לכעס הזה, לרוב יש משהו שקשה יותר להגיד "אני עייף. אני מרגיש קטן. אני מתבייש. לא הבנתי. אני מרגיש בחוץ. אני מפחד. אני מרגיש שאני לא מספיק." החלק המאתגר הוא שכעס מדבק:

כשהילדים שלנו מביעים כעס, גם הגוף שלנו מגיב. אנחנו מרגישים דחף לעצור את זה, לשלוט בזה, או להסביר את זה מיד. לפעמים אנחנו נסחפים לאותה תגובה בעצמנו.

לולאת ההסלמה נראית כך  
הילד מוצף 🐾 הילד מביע כעס 🐾 המבוגר מגיב בעוצמה 🐾 הילד מרגיש פחות בטוח 🐾 הכעס גדל

## איך עובד קרחון הכעס

כל קרחון נמצא ברובו מתחת למים. החלק הגלוי הוא בערך עשרה אחוזים. קרחון הכעס עוזר לילדים ולמבוגרים להסתכל מתחת לפני השטח, כדי שנוכל להגיב לצורך האמיתי, ולא רק לרגע הרועש.

- 1 מצאו זמן שקט והציגו לילד את קרחון הכעס.
- 2 כשמישהו נסער אבל לא בהתפרצות מלאה, בחרו רגש מהקרחון. כן, זה כולל גם אתכם.
- 3 כשמישהו בחר רגש, במקום "למה", נסו: "מה קרה?" "מה אתה צריך עכשיו?" "מה יכול לעזור?"
- 4 אחרי התפרצות, כשכולם רגועים, השתמשו בקרחון הכעס כדי לתת שם למה שהיה מתחת לכעס.

הסתכלו מתחת לפני השטח. ברוב המקרים, כעס הוא סימן לכך שמישהו עובר משהו קשה.



באהבה,  
הדובתולים