6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · רגיל

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🪜 שישה צעדים כשהכול מרגיש יותר מדי

1. לעצור לרגע	2. להאט את הנשימה	3. להפחית את העומס
4. לעשות את הדבר הקטן הבא	5. להפחית את הרעש	6. לבקש תמיכה

🎯 איזה צעד מתאים?

1 יש רעש חזק מסביב ואני לא מצליח/ה לחשוב.

א. לעצור לרגע | ב. לעשות את הדבר הקטן הבא | ג. להאט את הנשימה | ד. להפחית את הרעש

2 קיבלתי המון משימות בבת אחת והכול נראה לי ערימה אחת גדולה.

א. להאט את הנשימה | ב. להפחית את העומס | ג. להפחית את הרעש | ד. לעצור לרגע

3 הלב שלי דופק מהר והנשימה מהירה.

א. לעצור לרגע | ב. להאט את הנשימה | ג. להפחית את העומס | ד. לעשות את הדבר הקטן הבא

4 אני מרגיש/ה שאני לא מסתדר/ת לבד.

א. להפחית את העומס | ב. לעצור לרגע | ג. לבקש תמיכה | ד. לעשות את הדבר הקטן הבא

5 איזה צעד הכי עוזר לי? למה?

✏️ **הצעד שהכי עוזר לי הוא ___ כי ___**

_____

_____

_____

6 הסבירו במונחי "מערכת האזעקה" ו"המוח החושב" למה הצעד "להאט את הנשימה" עוזר.

_____

_____

_____

🎨 **ציירו את עצמכם עושים צעד אחד מהשישה**

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.