# 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

📕 מהדורת מורה – תשובות והתאמות

מהדורת המורה מרכזת את התשובות לשלושת שלבי הגיל (בגרסה הרגילה). בגרסאות חנ״מ: פחות פריטים ו־2–3 אפשרויות בלבד; בגרסאות עולים: מילון חזותי ומשפטים קצרים. כל הגרסאות בלי הגבלת זמן.

🔑 **יסודי (א׳–ו׳) – תשובות**

## 🪜 שישה צעדים כשהכול מרגיש יותר מדי

| | | |
|---|---|---|
| ✋ 1. לַעֲצֹר לְרֶגַע | 🌬️ 2. לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה | 🎒 3. לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס |
| 👣 4. לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא | 🔇 5. לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ | 🤝 6. לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה |

## 🎯 איזה צעד מתאים?

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

א. לַעֲצֹר לְרֶגַע · ב. לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא · ג. לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה · **ד. לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ**

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

א. לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה · **ב. לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס** · ג. לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ · ד. לַעֲצֹר לְרֶגַע

3 הלב שלי דופק מהר והנשימה מהירה.

א. לַעֲצֹר לְרֶגַע · **ב. לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה** · ג. לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס · ד. לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא

4 אני מרגיש/ה שאני לא מסתדר/ת לבד.

א. לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס · ב. לַעֲצֹר לְרֶגַע · **ג. לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה** · ד. לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא

5 איזה צעד הכי עוזר לי? למה?

✔️ **תשובה אישית – כל צעד מנומק מתקבל.**

🎨 ציירו את עצמכם עושים צעד אחד מהשישה

🔑 חט"ב (ז'–ט') – תשובות

## 🪜 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?

✔️ **תשובה אישית – כל צעד מנומק מתקבל.**

6 תארו מצב בבית הספר שבו "לעשות את הדבר הקטן הבא" יכול לעזור.

✔️ **דוגמה: שבוע מבחנים – במקום לחשוב על הכול, פותחים את הסיכום של המקצוע הראשון.**

🎨 ציירו את עצמכם עושים צעד אחד מהשישה

🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

## 🪜 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?

✔️ **תשובה אישית – כל צעד מנומק מתקבל.**

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

✔️ **נשימה איטית ונשיפה ארוכה מרגיעות את תגובת הדחק בגוף; כשהגוף נרגע, "המוח החושב" זמין יותר לתכנון ולבחירה.**

🎨 **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.