🪜 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · חנ״מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

📣 **אפשר לבקש שיקריאו לך את השאלות. עונים בקצב שלך – אין הגבלת זמן. מותר לסמן ולצייר במקום לכתוב.**

🪜 שישה צעדים כשהכול מרגיש יותר מדי

✋ **1. לַעֲצֹר לָרֶגַע**	🌬️ **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 לָרֶגַע ב. לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ

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

א. לַעֲצֹר לָרֶגַע ב. לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס

3. הלב שלי דופק מהר והנשימה מהירה.

א. לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה ב. לַעֲצֹר לָרֶגַע

4. איזה צעד הכי עוזר לי? למה?

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

_____

_____

🎨 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.