🌊 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · עולים חדשים

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

📒 מילון חזותי

🌊 הצפה – יותר מדי רגשות בבת אחת ❤️‍🔥 רגש – מה שמרגישים: שמחה, כעס, פחד 🌬️ נשימה – אוויר נכנס ויוצא

🔊 רעש – קול חזק 🎒 עומס – יותר מדי דברים 😴 עייפות – רוצים לישון 🍽️ רעב – רוצים לאכול

😨 פחד – מרגישים סכנה 😠 כעס – מרגישים "רותח" 😢 עצב – מרגישים בוכים 😌 להירגע – להיות שקט שוב

🤝 עזרה – מישהו עוזר לי

🪜 שישה צעדים כשהכול מרגיש יותר מדי

✋ **1. לַעֲצֹר לִרְגַע**	🌬️ **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 לִרְגַע 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 לִרְגַע

3. הלב שלי דופק מהר והנשימה מהירה.

א. לַעֲצֹר לִרְגַע 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 לִרְגַע ג. לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה ד. לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא

5. 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.