🌊 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · 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. 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. להפחית את הרעש

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

א. לעצור לרגע | ב. להפחית את העומס | ג. להפחית את הרעש

3. הלב שלי דופק מהר והנשימה מהירה.

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

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.