🌊 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · 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 ⏸️ הפסקה – עוצרים קצת 🤫 שקט – בלי רעש 💧 מים – לשתות 🫂 תמיכה – מישהו לידי

🔄 שינוי – משהו אחר מהרגיל 😖 תסכול – לא מצליח ומתעצבן 🥶 קיפאון – לא זזים ולא מדברים

🪑 פינה – מקום קטן בצד

🪜 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.