🌊🪜 6 הצעדים שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · רגיל

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

🪜 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?

✏️ **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.