🗺️ תוכנית ההרגעה 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.

🗺️ התוכנית שלי להירגע

1. 🔎 הסימנים שלי – איך אני יודע/ת שאני מתחיל/ה להיות מוצף/ת? (סמנו)

🧠 מחשבות	💗 גוף	❤️ רגש	🏃 התנהגות
☐ קשה לי להתרכז	☐ הלב דופק מהר	☐ כעס גדול	☐ רוצה לצעוק
☐ "אני לא מסוגל/ת"	☐ כאב בטן	☐ פחד	☐ רוצה לברוח
☐ המחשבות רצות	☐ כאב ראש	☐ עצב	☐ מסתגר/ת

2. 🔥 מה מצית אצלי? (סמנו)

☐ רעש ☐ הרבה משימות ☐ רעב

☐ צפיפות ☐ עייפות ☐ מבחנים

3. 💧 מה עוזר לי? (בחרו 3–5, מכמה ערוצים)

🧍 גוף	🧠 שכל	❤️ רגש	🌟 אמונה ומשמעות	👥 חברה	🌈 דמיון
☐ נשימות איטיות	☐ לעשות רק צעד קטן אחד	☐ לצייר את הרגש	☐ לזכור שזה יעבור	☐ לדבר עם מבוגר/ת	☐ לדמיין מקום שקט
☐ לשתות מים	☐ רשימת "מה עכשיו"	☐ לכתוב מה אני מרגיש/ה	☐ לחשוב על מה שחשוב לי	☐ לשבת ליד חבר/ה	☐ לשמוע מוזיקה רגועה בראש

4. 🪑 המקום השקט שלי בבית הספר:

_____

5. 🤝 המבוגרים שאני יכול/ה לפנות אליהם:

---

6. ✋ הסימן שלי למורה: ☐ כרטיס "אני צריך/ה רגע" · ☐ יד על הלב · ☐ אגודל לצד · ☐ מילת קוד שבחרנו

7. 💬 המשפט שלי: "אני צריך/ה רגע. אני אחזור כשאהיה מוכן/ה."

חתימת התלמיד/ה: _____ **חתימת המחנך/ת:** _____

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.