🗺️ תוכנית ההרגעה שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · רגיל

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

🗺️ 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
☐ אני לא זוכר/ת כלום	☐ ידיים קפוצות	☐ בלבול	☐ קופא/ת ושותק/ת
	☐ חם לי בפנים	☐ מבוכה	☐ בוכה
	☐ רעד		

2. 🔥 מה מצית אצלי? (סמנו)

☐ רעש ☐ רעב ☐ תחושת עלבון

☐ צפיפות ☐ מבחנים ☐ משימה קשה

☐ הרבה משימות ☐ שינוי פתאומי ☐ כשממהרים אותי

☐ עייפות ☐ ויכוח עם חבר/ה ☐ מסכים והתראות

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

🧍 גוף	🧠 שכל	❤️ רגש	🌟 אמונה ומשמעות	👥 חברה	🌈 דמיון
☐ נשימות איטיות ☐ לשתות מים ☐ לחיצה ושחרור ☐ הליכה קצרה ☐ חפץ מרגיע	☐ לעשות רק צעד קטן אחד ☐ רשימת "מה עכשיו" ☐ לספור לאחור מ־20 ☐ 5–4–3–2–1	☐ לצייר את הרגש ☐ לכתוב מה אני מרגיש/ה ☐ משפט מרגיע	☐ לזכור שזה יעבור ☐ לחשוב על מה שחשוב לי ☐ מילים שמחזקות אותי	☐ לדבר עם מבוגר/ת ☐ לשבת ליד חבר/ה ☐ לבקש עזרה	☐ לדמיין מקום שקט ☐ לשמוע מוזיקה רגועה בראש ☐ לדמיין גל שיורד

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.