# 🗺️ תוכנית ההרגעה שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · 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.