# 🗺️ תוכנית ההרגעה שלי

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · 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<br>☐ לשתות מים<br>☐ לחיצה ושחרור<br>☐ הליכה קצרה<br>☐ חפץ מרגיע | ☐ לעשות רק צעד קטן אחד<br>☐ רשימת "מה עכשיו"<br>☐ לספור לאחור מ־20<br>☐ 5–4–3–2–1 | ☐ לצייר את הרגש<br>☐ לכתוב מה אני מרגיש/ה<br>☐ משפט מרגיע | ☐ לזכור שזה יעבור<br>☐ לחשוב על מה שחשוב לי<br>☐ מילים שמחזקות אותי | ☐ לדבר עם מבוגר/ת<br>☐ לשבת ליד חבר/ה<br>☐ לבקש עזרה | ☐ לדמיין מקום שקט<br>☐ לשמוע מוזיקה רגועה בראש<br>☐ 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.