🌊 כְּשֶׁהַכֹּל מַרְגִּישׁ יוֹתֵר מִדַּי

6 צְעָדִים שֶׁאֲנִי יָכוֹל/ה לַעֲשׂוֹת

✋

1 לַעֲצֹר לִרְגַע

עוֹצְרִים. לֹא צָרִיךְ לַעֲנוֹת, לָרוּץ אוֹ לְהַחְלִיט עַכְשָׁו.



2 לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה

שׁוֹאֲפִים לְאַט בָּאַף, נוֹשְׁפִים לְאַט־לְאַט בַּפֶּה – כְּמוֹ לְכַבּוֹת נֵר.

🎒

3 לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס

מוֹרִידִים מַשֶּׁהוּ מֵהַ"תִּיק" שֶׁל הָרֶגַע: פָּחוֹת מְשִׂימוֹת, פָּחוֹת דְּבָרִים בְּיַחַד.



4 לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא

לֹא אֶת הַכֹּל. רַק צַעַד אֶחָד קָטָן: לִשְׁתּוֹת מַיִם, לִפְתֹּחַ מַחְבֶּרֶת, לָשֶׁבֶת.

🔇

5 לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ

מְחַפְּשִׂים מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר, אוֹזְנִיּוֹת אוֹ פִּנָּה רְגוּעָה – גַּם רַעַשׁ בָּרֹאשׁ נֶחְשָׁב.



6 לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה

אוֹמְרִים לְמוֹרֶה, לְחָבֵר אוֹ לַחֲבֵרָה: "קָשֶׁה לִי עַכְשָׁו, אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה."

רְגָשׁוֹת עוֹלִים וְיוֹרְדִים – כְּמוֹ גַּל בַּיָּם 🌊

מֶתֶר לְבַקֵּשׁ הַפְסָקָה ⏸️

🤝 **צְרִיכִים עוֹד עֶזְרָה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

יצרה: רוית ראש בן ישי