🌊 כְּשֶׁהַכֹּל מַרְגִּישׁ יוֹתֵר מִדַּי

6 צְעָדִים שֶׁאֲנִי יָכוֹל/ה לַעֲשׂוֹת

✋ 1 לַעֲצֹר לְרֶגַע

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 בְּרֹאשׁ נֶחְשָׁב.

🤝 6 לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה

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

🌊 רְגָשׁוֹת עוֹלִים וְיוֹרְדִים – כְּמוֹ גַּל בַּיָּם

⏸️ מֻתָּר לְבַקֵּשׁ הַפְסָקָה

🤝 **צְרִיכִים עוֹד עֶזְרָה?** פְּנוּ לְיוֹעֶצֶת, לְנַאמְנֵי הַחוֹסֶן הַמּוֹרִים אוֹ לְנַאמְנֵי הַחוֹסֶן הַתַּלְמִידִים

יצרה: רוית ראש בן ישי