🌊🧩 מה מצית – מה עוזר

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · עולים חדשים

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

📒 **מילון חזותי**

🌊 הצפה – יותר מדי רגשות בבת אחת ❤️‍🔥 רגש – מה שמרגישים: שמחה, כעס, פחד 🌬️ נשימה – אוויר נכנס ויוצא

🔊 רעש – קול חזק 🎒 עומס – יותר מדי דברים 😴 עייפות – רוצים לישון 🍽️ רעב – רוצים לאכול

😨 פחד – מרגישים סכנה 😠 כעס – מרגישים "רותח" 😢 עצב – מרגישים בוכים 😌 להירגע – להיות שקט שוב

🤝 עזרה – מישהו עוזר לי ⏸️ הפסקה – עוצרים קצת 🤫 שקט – בלי רעש 💧 מים – לשתות 🫂 תמיכה – מישהו לידי

🔄 שינוי – משהו אחר מהרגיל 😖 תסכול – לא מצליח ומתעצבן 🥶 קיפאון – לא זזים ולא מדברים

🪑 פינה – מקום קטן בצד

🧩 מה מצית – מה עוזר

כתבו ליד כל "מה מצית" את האות של "מה עוזר".

🔥 מה מצית	אות	💧 מה עוזר
1. 🔊 רעש וצפיפות במסדרון או בהפסקה		א. ✂️ לפרק את העומס: לבחור משימה אחת ולתכנן את השאר
2. 📚 שלושה מבחנים ועבודה באותו שבוע		ב. 🎧 לעבור למקום שקט יותר או לשים אוזניות לכמה דקות
3. 😴 לא ישנתי טוב בלילה ואני "על קצה העצבים"		ג. 🍎 לאכול חטיף בריא ולשתות – רעב מגביר רגזנות
4. 🍽️ דילגתי על ארוחה ואני עצבני/ת		ד. 🌬️ נשיפות ארוכות ומשפט מרגיע: "התכוננתי, אעשה כמיטב יכולתי"
5. 😖 המשימה לא מצליחה לי שוב ושוב		ה. 🛋️ הפסקה קצרה, מים ואוויר – ובערב לתכנן שינה
6. 😨 דאגה גדולה לפני מבחן או הופעה		ו. 🙋 לעצור, לבקש הסבר או דוגמה, ולנסות שוב בצעד קטן

1 טריגר אחד שלי, והכלי שאנסה בפעם הבאה:

✏️ **כש___ אני אנסה ___**

_____

_____

_____

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.