🪑 פינת הרגע

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · חנ״מ

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

📣 אפשר לבקש שיקריאו לך את השאלות. עונים בקצב שלך – אין הגבלת זמן. מותר לסמן ולצייר במקום לכתוב.

🪑 פינת הרגע – בוחרים כלים

סמנו ✔️ ליד 3 כלים שהייתם רוצים בפינה:

- ☐ 🌬️ נְשִׁימַת נֵר – שואפים "להריח פרח", נושפים לאט "לכבות נר". 5 פעמים.
- ☐ 🧊 כּוֹס מַיִם קָרִים – שותים לאט כמה לגימות ומרגישים את הקור.
- ☐ 🖐️ 5–4–3–2–1 – 5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים.
- ☐ 🤲 לְחִיצָה וְשִׁחְרוּר – מכווצים אגרופים חזק, סופרים עד 5 – ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.
- ☐ 🧸 חֵפֶץ מַרְגִּיעַ – מחזיקים כדור לחיץ, בד רך או אבן חלקה ומרגישים אותם.
- ☐ 🎧 שֶׁקֶט בָּאָזְנַיִם – אוזניות מבודדות רעש או ישיבה בצד השקט של הפינה.

📜 כללי הפינה

1. נכנסים לפינה כש...
   - א. רוצים לשחק במשחק מחשב
   - ב. צריכים להירגע
   - ג. רוצים להפריע לחבר

2. בפינה אנחנו...
   - א. צועקים חזק
   - ב. משתמשים בכלי מרגיע
   - ג. זורקים חפצים

✏️ ציירו או תכננו את פינת הרגע האידאלית שלכם

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