🌊🪑 פינת הרגע

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

🪑 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.

☐ 🎨 מְצַיְּרִים אֶת הָרֶגֶשׁ – בוחרים צבע לרגש ומקשקשים אותו על דף – בלי לחשוב איך זה נראה.

☐ 🐢 מַצַב צָב – מתכנסים לרגע: יושבים, מחבקים את הברכיים, נושמים לאט.

☐ 🚶 הֲלִיכָה אִטִּית – הולכים לאט לאורך הקיר וסופרים צעדים (באישור מבוגר/ת).

☐ 💬 מִשְׁפָּט מַרְגִּיעַ – אומרים בלב: "זה רגע קשה. הוא יעבור. אני יכול/ה לעשות צעד קטן."

☐ 📏 מַד הַהֲצָפָה – מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.

☐ 🙋 כְּרְטִיס "אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה" – מרימים את הכרטיס או מניחים אותו על השולחן – בלי מילים.

📜 כללי הפינה

1. כתבו 3 כללים לפינת הרגע בכיתה:

✏️ 1. ___ 2. ___ 3. ___

✏️ **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.