🌊🪑 פינת הרגע

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · רגיל

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

🪑 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 הַהֶצֶפָה – מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.
- ☐ 🙋 כַּרְטִיס "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.