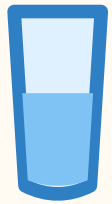
מה עוזר לי?



לנשום עמוק

שואפים באף 4 שניות, עוצרים 2, נושפים לאט בפה 6 שניות. 3 פעמים.



לשתות מים

כמה לגימות לאט, מרגישים את הקרירות בגוף.



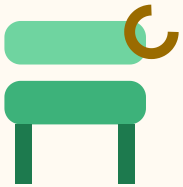
לדבר עם מבוגר/ת

פונים למחנכת, למורה, ליועצת או לנאמני החוסן: "אפשר רגע לדבר?"



לצייר או לכתוב

מציירים את ההרגשה או כותבים שתי שורות במחברת הרגשות.



הפסקה קצרה

מבקשים רשות ויושבים 3 דקות בפינה השקטה, ואז חוזרים.

גוזרים בקו המקווקו ומדביקים בשורה אחת מתחת ללוח. אפשר גם לחורר ולתלות על חוט.

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות

מה עוזר לי? (המשך)



לספור עד 10

סופרים לאט בלב עד 10, ואז מחליטים מה לעשות.



לזוז ולהתמתח

מותחים ידיים למעלה, מנערים כפות ידיים, 10 קפיצות קטנות במקום.



ללחוץ ולשחרר

לוחצים כדור רך או אגרופים חזק 5 שניות ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.



לחשוב על מקום בטוח

עוצמים עיניים ומדמיינים מקום שנעים לי בו: מה רואים? מה שומעים?



לשתף חבר/ה

מספרים לחבר/ה מה קרה, או פשוט יושבים יחד.

גוזרים בקו המקווקו ומדביקים בשורה אחת מתחת ללוח. אפשר גם לחורר ולתלות על חוט.

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות