🧭 כשתלמיד/ה מוצף/ת – פרוטוקול תגובה לצוות

קודם להרגיע · אחר כך להתחבר · רק בסוף לדבר וללמוד

1 👀 **מזהים מוקדם** – שמים לב לסימנים הראשונים (רמה 2–3 במד ההצפה) ומציעים התערבות קלה: מים, תנועה, הפסקה קצרה, משימה קלה יותר.

2 🛡️ **בטיחות קודם** – מוודאים שאין סכנה לילד/ה או לאחרים: מרחיקים חפצים, מפנים מרחב, מזעיקים עזרה לפי נוהל בית הספר במידת הצורך.

3 🤫 **מרגיעים** – קול שקט, מעט מילים, נוכחות רגועה. "אני כאן. את/ה בטוח/ה. נעבור את זה."

4 🔇 **מפחיתים גירויים ודרישות** – מנמיכים רעש ואור, מציעים את פינת הרגע המוסכמת, מורידים זמנית כל דרישה לימודית או התנהגותית.

5 🫧 **עוזרים לווסת** – ויסות משותף: נושמים יחד לאט, כוס מים, חפץ מרגיע, תנועה איטית. הרוגע שלנו "מדבק".

6 👣 **חוזרים בהדרגה** – כשהגוף נרגע: בוחרים יחד צעד קטן אחד בחזרה – לשבת, לפתוח מחברת, משימה קצרה. נותנים תחושת ביטחון ושליטה.

7 💬 **משוחחים אחר כך** – רק כשרגועים (גם שעה או יום אחר כך): מה קרה? מה הרגשת בגוף? מה עזר? מה נעשה בפעם הבאה? בונים או מעדכנים תוכנית הרגעה אישית.

8 📝 **מעדכנים ומתעדים** – מעדכנים את המחנך/ת ואת היועצת לפי נוהלי בית הספר, ובמידת הצורך גם את ההורים. מתעדים בקצרה: מה הצית, מה עזר.

✅ קול שקט · מעט מילים · 2 אפשרויות · נוכחות רגועה

⛔ בלי הטפה · בלי איומים · בלי קהל · בלי "תירגע/י"

🧭 **פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים**

יצרה: רוית ראש בן ישי