# 🌊 כְּשֶׁהַכֹּל מַרְגִּישׁ יוֹתֵר מִדַּי

6 צְעָדִים שֶׁאֲנִי יָכוֹל/ה לַעֲשׂוֹת



## 1 לַעֲצֹר לְרֶגַע

עוֹצְרִים. לֹא צָרִיךְ לַעֲנוֹת, לָרוּץ אוֹ לְהַחְלִיט עַכְשָׁו.



## 2 לְהָאֵט אֶת הַנְּשִׁימָה

שׁוֹאֲפִים לְאַט בָּאַף, נוֹשְׁפִים לְאַט־לְאַט בַּפֶּה – כְּמוֹ לְכַבּוֹת נֵר.



## 3 לְהַפְחִית אֶת הָעֹמֶס

מוֹרִידִים מַשֶּׁהוּ מֵהַ"תִּיק" שֶׁל הָרֶגַע: פָּחוֹת מְשִׂימוֹת, פָּחוֹת דְּבָרִים בְּיַחַד.



## 4 לַעֲשׂוֹת אֶת הַדָּבָר הַקָּטָן הַבָּא

לֹא אֶת הַכֹּל. רַק צַעַד אֶחָד קָטָן: לִשְׁתּוֹת מַיִם, לִפְתֹּחַ מַחְבֶּרֶת, לָשֶׁבֶת.



## 5 לְהַפְחִית אֶת הָרַעַשׁ

מְחַפְּשִׂים מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר, אוֹזְנִיּוֹת אוֹ פִּנָּה רְגוּעָה – גַּם רַעַשׁ בָּרֹאשׁ נֶחְשָׁב.



## 6 לְבַקֵּשׁ תְּמִיכָה

אוֹמְרִים לְמוֹרֶה, לְחָבֵר אוֹ לַחֲבֵרָה: "קָשֶׁה לִי עַכְשָׁו, אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה."

רְגָשׁוֹת עוֹלִים וְיוֹרְדִים – כְּמוֹ גַּל בַּיָּם 🌊

מֶתֶר לְבַקֵּשׁ הַפְסָקָה ⏸️

🤝 **צְרִיכִים עוֹד עֶזְרָה?** פְּנוּ לְיוֹעֶצֶת, לְנֹאמְנֵי הַחוֹסֶן הַמּוֹרִים אוֹ לְנֹאמְנֵי הַחוֹסֶן הַתַּלְמִידִים

יצרה: רוית ראש בן ישי