

ארגז כלים להרגעה

עוצרים • נושמים • חושבים • בוחרים

מה עושים	שלב	
רגע לפני שמגיבים: "סטופ" בראש. לא עונים, לא דוחפים, לא כותבים.	עוצרים	🛑
שואפים באף ב-4, מחזיקים 4, נושפים מהפה ב-6. שלוש פעמים.	נושמים	💨
מה קרה? מה אני מרגיש/ה? מה יקרה אם אגיב עכשיו?	חושבים	🤔
בוחרים תגובה שמכבדת אותי ואת האחר: להתרחק, לדבר, לבקש עזרה.	בוחרים	✅

עש"ן ד"ק: עוצרים, משחררים שרירים, נושמים ומדברים לעצמנו – ורק אז מגיבים.

מדחום הכעס

דרגה		איך אני	מה עוזר
5	🌋	מתפוצץ/ת	מתרחקים מכולם ופונים מיד למבוגר/ת. לא נוגעים, לא כותבים.
4	😡	כועס/ת מאוד	יוצאים לפינה השקטה, עש"ן ד"ק, מבקשים הפסקה.
3	😞	מתחמם/ת	עוצרים, סופרים עד 10, מרחיקים את הטלפון.
2	😊	קצת מוטרד/ת	נושמים עמוק, שותים מים.
1	😌	רגוע/ה	ממשיכים כרגיל.

הכלים שלי לפינה השקטה

הקיפו 3 כלים או כתבו משלכם:

- לשתות מים
- ללחוץ כדור לחץ
- לצייר את מה שאני מרגיש/ה
- לספור אחורה מ-20
- ללכת למבוגר/ת
- לכתוב במחברת שלי
- לחבק את עצמי ("חיבוק פרפר")
- להקשיב למוזיקה שקטה
- לשטוף פנים
- להגיד לעצמי "אני יכול/ה להירגע"

הכלי שלי 1:

הכלי שלי 2:

הכלי שלי 3:

המבוגרים שלי 🧑

1.

2.

3.

יצרה: רוית ראש בן ישי