✋🧞‍♂️🧠 לעצור – לנשום – לחשוב

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חשבו על מצב (לא חייב אמיתי) שבו הרגשתם לחץ או כעס. מלאו את הטבלה.

שלב	מה קרה אצלי?
📍 המצב	
✋ מה הרגשתי בגוף?	
⚡ המחשבה האוטומטית	
🧞‍♂️ איך נשמתי / הרגעתי?	
🐢 מחשבה מאוזנת	
🪜 צעד קטן שבחרתי	

🟦 נשימת קופסה

שאיפה 4 שניות → עצירה 4 → נשיפה 4 → עצירה 4. חוזרים 4 פעמים.

🔄 תרגול: כתבו גרסה מאוזנת

⚡ מחשבה אוטומטית	🐢 מחשבה מאוזנת
"תמיד אני נכשל/ת."	
"כולם נגדי."	
"זה לא ייגמר אף פעם."	
"אם אבקש עזרה, יצחקו עליי."	

🤍 אם משהו מציף: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.