🌡️ מַד הַהֲצָפָה

אֵיפֹה אֲנִי עַכְשָׁו? וּמָה יַעֲזֹר לִי?

5 · מוּצָף / מוּצֶפֶת



קשה לחשוב או לדבר. בכי, צעקה – או קיפאון ושתיקה.
➜ קודם בטיחות והרגעה. לא מדברים "על" זה עכשיו. מבוגר/ת נשאר/ת קרוב/ה.

4 · כִּמְעַט גּוֹלֵשׁ

רגשות חזקים מאוד, רצון לצעוק, לברוח או להסתגר.
➜ מפחיתים רעש, יוצאים לפינת רגע מוסכמת, מבקשים מבוגר/ת.

3 · מִתְחַמֵּם

הדופק מאיץ, קשה יותר להתרכז, מתחיל כעס או לחץ.
➜ עוצרים לרגע, 3 נשימות איטיות, מפחיתים עומס – לפני שזה עולה.

2 · קְצָת לֹא נוֹחַ

משהו מציק: רעש, עייפות, רעב או דאגה קטנה.
➜ שמים לב: מה מציק? שותים מים, מזיזים את הגוף, מבקשים הבהרה.

1 · שָׁקֵט בִּפְנִים

נשימה רגילה, גוף רפוי, אפשר לחשוב ולהקשיב.
➜ זה הזמן לתרגל כלים ולבנות תוכנית – כשרגועים לומדים הכי טוב.

💡 כדאי לעצור כבר ב־🟡 או ב־🟠 – שם הכי קל לבחור כלי.

יצרה: רוית ראש בן ישי