

חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת ו«מפחיד אבל לא מסוכן»

דף סיכום: איך הגוף עוזר לנו להירגע ולהתמודד

אותות הגוף

הגוף מגיב לרגשות לפני שאנחנו חושבים. כשמזהים את האותות – אפשר לעצור.

1. לב שדופק מהר ונשימה קצרה
2. שרירים מתוחים ואגרופים קפוצים
3. כאב בטן או חום בפנים

בחירה היא שליטה

רגשות מגיעים מעצמם; התגובה היא בחירה שלנו.

שלושה צעדים:

עצור נשום בחר

מסוכן או מפחיד?

סוג המצב	מה עושים?	דוגמה
מסוכן	מתרחקים וקוראים למבוגר	אש, כביש סואן
מפחיד אבל לא מסוכן	נושמים ומתמודדים צעד אחר צעד	הופעה מול הכיתה

כלים להרגעה

1. נשימה איטית: שאיפה 4, נשיפה 6
2. תשומת לב מודעת: חמישה דברים שאני רואה
3. לפנות למבוגר שסומכים עליו: הורה, מורה, יועצת

זכרו! נשימה איטית מרגיעה את הגוף: שואפים באף בספירה עד 4, ונושפים לאט בפה בספירה עד 6. הנשיפה הארוכה אומרת לגוף: «אפשר להירגע».

דוגמה פתורה: איתי רועד לפני שהוא קורא את החיבור שלו מול הכיתה. מה הוא יכול לעשות?

1. לזהות: «הלב דופק, אני לחוץ».
2. לשאול: האם זה מסוכן? לא – זה מפחיד אבל לא מסוכן.
3. לנשום לאט שלוש פעמים ולהתחיל לקרוא.

התשובה: לזהות את הפחד, לנשום לאט ולהתמודד

בודקים את עצמנו – השלימו בעזרת דף הסיכום: ✓

- א. את הרגשות לא בוחרים, אבל את ה _____ בוחרים.
- ב. בנשימה מרגיעה שואפים עד 4 ונושפים עד _____.
- ג. במצב _____ מתרחקים וקוראים למבוגר.
- ד. בתשומת לב מודעת שמים לב למה שקורה _____.

תשובות לבדיקה עצמית: א. תגובה • ב. 6 • ג. מסוכן • ד. עכשיו