אני מתעוררת בבוקר

התעוררות והתארגנות בבוקר, צעד אחר צעד.

🌅 1. בוקר חדש מתחיל



בלילה אני ישנה במיטה שלי.

בבוקר השמש עולה ומתחיל יום חדש.

לפעמים אני מתעוררת לבד, ולפעמים אמא או אבא מעירים אותי.

אני פוקחת את העיניים לאט לאט.

2. לפעמים אני עדיין עייפה 😴



לפעמים כשאני מתעוררת, אני עדיין עייפה.

אולי אני רוצה להמשיך לישון.

זה בסדר להרגיש עייפה בבוקר.

אני יכולה להתמתח, לחבק את הבובה שלי ולנוח עוד רגע.

💛 3. אני אומרת בוקר טוב



אמא או אבא באים להגיד לי בוקר טוב.

אני יכולה להגיד "בוקר טוב", לחייך או לתת חיבוק.

אם אני עדיין לא רוצה לדבר, זה גם בסדר.

אני יכולה לבקש: "עוד רגע, בבקשה".

🛏️ 4. אני יוצאת מהמיטה



כשהגוף שלי מוכן, אני מתיישבת במיטה.

אני מורידה את הרגליים לרצפה.

אני קמה לאט ובזהירות.

הצלחתי! אני כבר מחוץ למיטה.

🚽 5. אני הולכת לשירותים



בבוקר אני הולכת לשירותים או מנסה לשבת על האסלה.

אם אני צריכה עזרה, אני יכולה לבקש.

אחר כך אני שוטפת ידיים.

👕 6. אני מתלבשת



עכשיו הגיע הזמן להתלבש.

אני מורידה את הפיג'מה ולובשת בגדים נקיים.

לפעמים אני מתלבשת בעצמי, ולפעמים עוזרים לי.

אם משהו לא נעים לי, אני יכולה להגיד.

🥣 7. אני אוכלת ארוחת בוקר



בבוקר הגוף שלי צריך אוכל ושתייה.

אני יושבת ליד השולחן.

אני יכולה לאכול משהו שאני אוהבת ולשתות מים.

עכשיו יש לי כוח להתחיל את היום.

🎒 8. אני מתכוננת ליום החדש



אחרי שהתארגנתי, אני מוכנה ליום החדש.

לפעמים אני הולכת לגן, ולפעמים נשארת בבית.

אם אני רוצה לדעת מה נעשה היום, אני יכולה לשאול את אמא או אבא.

🌈 9. כל בוקר הוא התחלה חדשה



לפעמים קל לי להתעורר, ולפעמים קשה לי.

כל הרגשה היא בסדר.

אני יכולה לקחת את הזמן, לבקש עזרה ולהתארגן צעד אחרי צעד.

אני גדלה, לומדת ומצליחה בכל יום קצת יותר!

משפט שכדאי לחזור עליו בכל בוקר:

"אני מתעוררת לאט, נותנת לגוף שלי זמן, ומתחילה יום חדש בקצב שלי." 🌞