

חוברת תרגול

🌿 🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית

מסלול: 🟢 תיכון · חנ"מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: noar-hosen-lachatz.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

🧠 לעצור – לנשום – לחשוב

- שתיהן חשובות. המטרה היא לא "לכבות" את החשיבה המהירה, אלא לתת לחשיבה האיטית להיכנס לפני שמחליטים .
- מזהים שהגוף "נדלק": לב דופק, ידיים קפוצות, חום בפנים. עוצרים לפני תגובה.
- "רגע. אני לא חייב/ת להגיב עכשיו."

🩹 עזרה ראשונה רגשית – 5 פעולות

- כשחבר/ה מוצף/ת, נבהל/ת או נסגר/ת – לא צריך להיות מומחה/ית כדי לעזור. חמש פעולות פשוטות:
- כשמישהו מדבר על פגיעה בעצמו או באחרים.
- כשמישהו נמצא בסכנה.

🎈 בלוני הדאגות

- האם היה קל להחליט מה בשליטתכם?
- איזה צעד קטן בחרתם? מתי תעשו אותו?
- עם מי אפשר לדבר על דאגה שנשארת "כבדה"?

👯 נפש תאומה – קלפי שאלות לזוגות

- עובדים בזוגות. כל אחד/ת שולף/ת קלף, עונה – ואז בן/בת הזוג עונה על אותה שאלה. מחפשים 3 דברים משותפים ודבר אחד מפתיע .
- מקשיבים עד הסוף – בלי לקטוע.
- מותר תמיד לדלג על שאלה, בלי להסביר.

✨ 21 ימים של נקודות אור

- כל יום – רגע אחד קטן שהיה טוב. לא חייב משהו גדול: כוס תה, צחוק, שיר. הרגל קטן כזה עוזר לרבים לשים לב גם לטוב שיש סביבם. לכל יום יש שאלה מכוונת – אפשר גם לכתוב משהו אחר.

💬 שיחת תמיכה – תרגול מתוסרט

- בחרו תשובות ושימו לב איך הדמות התומכת מדברת: מקשיבה, מתקפת רגש, שואלת, מציעה צעד קטן – ויודעת מתי להפנות למבוגר/ת.
- מצאו משפט שבו הדמות מתקפת רגש ("זה הגיוני...").
- מצאו שאלה פתוחה .

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – משחק מיון

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "הם לא ענו – כנראה מדברים עליי." · "זה תמיד יהיה ככה." · "אם לא אקבל 100, אין טעם." · "אני חייב/ת להצליח בהכול." · "הוא עשה את זה בכוונה כדי לפגוע בי."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת

תרגיל 2: 🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: ההרגלים היומיים שלי · למי אני פונה כשקשה · מאיפה אני צורך/ת חדשות · איך אני מגיב/ה לביקורת · הגבולות שאני מציב/ה

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לאבחן בעיה נפשית ב. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

ג. לפתור את כל הבעיות

2. מהו "תיקוף רגשי"?

א. להסכים עם כל מה שנאמר ב. לתת עצה ג. להכיר בכך שהרגש מובן

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ?

א. כי תוכניות גדולות אסורות ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות

ג. כי זה יותר מהיר לכתוב

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?

א. לשמור סוד בכל מקרה ב. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת

ג. לחכות שיחליט

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

א. "את/ה בסדר?" ב. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?" ג. "כואב לך?"

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית? ← התשובה: לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל. למה?

_____

_____

2. מהו "תיקוף רגשי"? ← התשובה: להכיר בכך שהרגש מובן. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו מחשבה אוטומטית מהמשחק וכתבו לה גרסה מאוזנת משלכם.

2. כתבו דיאלוג קצר שבו אתם עוזרים לחבר/ה לפי חמש הפעולות.

3. בחרו דאגה אחת "לא בשליטתי" – מה החלק הקטן בה שכן בשליטתכם?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל ב. לשכנע שהכול בסדר

ג. לאבחן בעיה נפשית

2. מהו "תיקוף רגשי"?

א. להכיר בכך שהרגש מובן ב. לתת עצה ג. להסכים עם כל מה שנאמר

3. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?

א. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת ב. לשמור סוד בכל מקרה

ג. לחכות שיחליט

4. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

א. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?" ב. "את/ה בסדר?" ג. "כואב לך?"

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
🧠 לעצור – לנשום – לחשוב			
🩹 עזרה ראשונה רגשית – 5 פעולות			
🎈 בלוני הדאגות			
👯 נפש תאומה – קלפי שאלות לזוגות			
✨ 21 ימים של נקודות אור			
💬 שיחת תמיכה – תרגול מתוסרט			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – תיכון · חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – משחק מיון

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת
"הם לא ענו – כנראה מדברים עליי."	
"זה תמיד יהיה ככה."	
"אם לא אקבל 100, אין טעם."	
"אני חייב/ת להצליח בהכול."	
"הוא עשה את זה בכוונה כדי לפגוע בי."	

תרגיל 2: 🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי
ההרגלים היומיים שלי	
למי אני פונה כשקשה	
מאיפה אני צורך/ת חדשות	
איך אני מגיב/ה לביקורת	
הגבולות שאני מציב/ה	

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?
✔ ב. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

2. מהו "תיקוף רגשי"?
✔ ג. להכיר בכך שהרגש מובן

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ?
✔ ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?
✔ ב. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?
✔ ב. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?"

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית? ← התשובה: לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל. למה?
💡 לייצב, לתמוך ולהפנות.

2. מהו "תיקוף רגשי"? ← התשובה: להכיר בכך שהרגש מובן. למה?
💡 תיקוף ≠ הסכמה.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו מחשבה אוטומטית מהמשחק וכתבו לה גרסה מאוזנת משלכם.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו דיאלוג קצר שבו אתם עוזרים לחבר/ה לפי חמש הפעולות.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. בחרו דאגה אחת "לא בשליטתי" – מה החלק הקטן בה שכן בשליטתכם?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?
✔ א. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

2. מהו "תיקוף רגשי"?
✔ א. להכיר בכך שהרגש מובן

3. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?
✔ א. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת

4. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?
✔ א. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?"