

חוברת תרגול

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית

מסלול: 🔵 תיכון · עולים חדשים

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

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
💪	**חוסן**	היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש		
😣	**לחץ**	תחושה של עומס ומתח		
😟	**דאגה**	מחשבה שמשהו רע יקרה		
💗	**רגש**	מה שמרגישים: שמחה, פחד, כעס, עצב		
🌬️	**נשימה**	הכנסה והוצאה של אוויר		
😌	**להרגיע**	לעזור להיות שקט יותר		
🤝	**תמיכה**	עזרה ונוכחות של מישהו אחר		
🧑‍🏫	**יועצת**	אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לדבר איתה		
🧠	**מחשבה**	מה שעובר לנו בראש		
✋	**שליטה**	היכולת להשפיע על משהו		
👂	**הקשבה**	לשמוע באמת, בלי לקטוע		
✨	**נקודת אור**	רגע קטן וטוב		

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

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת

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

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

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

✋ 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. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל ב. לשכנע שהכול בסדר ג. לאבחן בעיה נפשית

ד. לפתור את כל הבעיות

2. מהו "תיקוף רגשי"?

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

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

א. אין הבדל ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות ג. כי זה יותר מהיר לכתוב

ד. כי תוכניות גדולות אסורות

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

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

ד. לפרסם

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

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

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?

_____

_____

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ? ← התשובה: כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות. למה?

_____

_____

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון? ← התשובה: להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת. 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. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ?

א. אין הבדל ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות ג. כי זה יותר מהיר לכתוב

ד. כי תוכניות גדולות אסורות

2. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לאבחן בעיה נפשית ב. לפתור את כל הבעיות ג. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

ד. לשכנע שהכול בסדר

3. מהו "תיקוף רגשי"?

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

4. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

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

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

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

ד. לפרסם

✅ 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 · עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

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

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

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

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?
✔ א. 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?
✔ ג. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?
✔ ד. "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.

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ? ← התשובה: כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות. למה?
💡 הצלחה קטנה בונה שליטה.

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון? ← התשובה: להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת. למה?
💡 בסכנה – בטיחות לפני סודיות.

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

2. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?
✔ ג. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

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

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

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