

חוברת תרגול

🌿 🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית

מסלול: 🟣 חט"ב · רגיל

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.
- 🔁 חוזרה 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: "כולם צוחקים עליי." · "תמיד אני נכשל/ת." · "בטוח יקרה משהו רע." · "זה סוף העולם." · "אף אחד לא אוהב אותי."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת

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

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: מה אני אוכל/ת בבוקר · מתי אני הולך/ת לישון · כמה אני מתכונן/ת למבחן · איך אני מדבר/ת לחברים · לבקש עזרה

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

א. להתעלם ב. להגיד "די, זה כלום" ג. להתקרב ולהגיד "אני כאן" ד. לצלם

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

א. לספר לכולם ב. לצחוק ג. להציע לשבת ולנשום יחד לאט ד. לצעוק עליו להירגע

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?

א. "גם לי קשה" ב. "תסתדרי" ג. "את מי נקרא שיהיה איתך?" ד. "אין לי זמן"

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?

א. להגיד לו מה לעשות בצעקה ב. לתת לו רשימה של 20 משימות ג. לבחור יחד צעד קטן אחד

ד. לחכות שיעבור

5. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?

א. מחכים שבוע ב. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה ג. מפרסמים בקבוצה ד. שומרים סוד

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון? ← התשובה: להתקרב ולהגיד "אני כאן". למה?

_____

_____

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור? ← התשובה: להציע לשבת ולנשום יחד לאט. למה?

_____

_____

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו? ← התשובה: "את מי נקרא שיהיה איתך?". למה?

_____

_____

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה? ← התשובה: לבחור יחד צעד קטן אחד. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

א. להתעלם ב. להתקרב ולהגיד "אני כאן" ג. להגיד "די, זה כלום" ד. לצלם

2. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?

א. להגיד לו מה לעשות בצעקה ב. לחכות שיעבור ג. לבחור יחד צעד קטן אחד

ד. לתת לו רשימה של 20 משימות

3. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?

א. שומרים סוד ב. מחכים שבוע ג. מפרסמים בקבוצה ד. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

4. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?

א. "תסתדרי" ב. "אין לי זמן" ג. "את מי נקרא שיהיה איתך?" ד. "גם לי קשה"

5. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

א. להציע לשבת ולנשום יחד לאט ב. לצחוק ג. לספר לכולם ד. לצעוק עליו להירגע

✅ 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 – חט"ב · רגיל

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת
"כולם צוחקים עליי."	
"תמיד אני נכשל/ת."	
"בטוח יקרה משהו רע."	
"זה סוף העולם."	
"אף אחד לא אוהב אותי."	

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

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי
מה אני אוכל/ת בבוקר	
מתי אני הולך/ת לישון	
כמה אני מתכונן/ת למבחן	
איך אני מדבר/ת לחברים	
לבקש עזרה	

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?
✔ ג. להתקרב ולהגיד "אני כאן"

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?
✔ ג. להציע לשבת ולנשום יחד לאט

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?
✔ ג. "את מי נקרא שיהיה איתך?"

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?
✔ ג. לבחור יחד צעד קטן אחד

5. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?
✔ ב. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון? ← התשובה: להתקרב ולהגיד "אני כאן". למה?
💡 פעולה 1: להיות שם.

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור? ← התשובה: להציע לשבת ולנשום יחד לאט. למה?
💡 פעולה 2: להרגיע ולייצב.

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו? ← התשובה: "את מי נקרא שיהיה איתך?". למה?
💡 פעולה 3: לחבר לאנשים.

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה? ← התשובה: לבחור יחד צעד קטן אחד. למה?
💡 פעולה 4: צעד קטן אחד.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

🔁 חזרה מסכמת

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?
✔ ב. להתקרב ולהגיד "אני כאן"

2. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?
✔ ג. לבחור יחד צעד קטן אחד

3. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?
✔ ד. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

4. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?
✔ ג. "את מי נקרא שיהיה איתך?"

5. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?
✔ א. להציע לשבת ולנשום יחד לאט