

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית

לעצור–לנשום–לחשוב, עזרה ראשונה רגשית (גם כ־PDF לטלפון), בלוני דאגות, קלפי נפש תאומה, 21 יום של נקודות אור ושיחת תמיכה לתרגול.

יצרה: רוית ראש בן ישי

📑 תוכן העניינים

1. 🧠 לעצור – לנשום – לחשוב
2. 🩹 עזרה ראשונה רגשית – 5 פעולות
3. 🎈 בלוני הדאגות
4. 👯 נפש תאומה – קלפי שאלות לזוגות
5. ✨ 21 ימים של נקודות אור
6. 💬 שיחת תמיכה – תרגול מתוסרט

🧠 לעצור – לנשום – לחשוב

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🚦 שתי מהירויות של חשיבה

⚡**חשיבה מהירה**אוטומטית, רגשית, קופצת למסקנות. עוזרת להגיב מהר לסכנה – אבל לפעמים "מדליקה אזעקה" גם כשאין סכנה אמיתית.

🐢**חשיבה איטית**שקולה, בודקת עובדות, רואה כמה אפשרויות. דורשת מאמץ ורוגע – ולכן קודם צריך לעצור ולנשום.

שתיהן חשובות. המטרה היא לא "לכבות" את החשיבה המהירה, אלא **לתת לחשיבה האיטית להיכנס לפני שמחליטים**.

✋ לעצור – 🌬️ לנשום – 🧠 לחשוב

שלב	מה עושים?	משפט שאפשר להגיד לעצמי
✋ לעצור	מזהים שהגוף "נדלק": לב דופק, ידיים קפוצות, חום בפנים. עוצרים לפני תגובה.	"רגע. אני לא חייב/ת להגיב עכשיו."
🌬️ לנשום	נשימת קופסה: 4 שניות שאיפה, 4 עצירה, 4 נשיפה, 4 עצירה. 3–4 סבבים.	"אני כאן. אני נושם/ת."
🧠 לחשוב	שואלים: מה קרה באמת? מה עוד אפשרי? מה יעזור לי עכשיו – ובעוד שעה?	"מה הייתי אומר/ת לחבר/ה במצב כזה?"

🟦 נשימת קופסה – בואו ננסה



לחצו "התחלה" כשאתם מוכנים

🔄 ממחשבה אוטומטית למחשבה מאוזנת

מצב	⚡ מחשבה אוטומטית	🐢 מחשבה מאוזנת
חבר לא ענה להודעה	"הוא כועס עליי."	"אולי הוא עסוק. אשאל אותו מחר."
קיבלתי ציון נמוך	"אני גרוע/ה בהכול."	"במבחן הזה התקשיתי. אפשר לבקש עזרה ולתרגל."
לא הוזמנתי למסיבה	"אף אחד לא אוהב אותי."	"זה כואב. יש אנשים שכן חשובים לי, ואפשר ליזום מפגש."
שמעתי שמועה מדאיגה	"בטוח יקרה משהו נורא."	"אבדוק במקור אמין ואדבר עם מבוגר/ת."

🖨️ **דף "לעצור–לנשום–לחשוב" להדפסה:** 📄 Word | 📝 PDF

🩹 עזרה ראשונה רגשית – 5 פעולות

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🩹 עזרה ראשונה רגשית – 5 פעולות

כשחבר/ה מוצף/ת, נבהל/ת או נסגר/ת – לא צריך להיות מומחה/ית כדי לעזור. חמש פעולות פשוטות:

__ACTS__

🚨 מתי פונים מיד למבוגר/ת – גם אם ביקשו "לא לספר"?

- כשמישהו מדבר על פגיעה בעצמו או באחרים.
- כשמישהו נמצא בסכנה.
- כשמשהו מפחיד אתכם ואתם לא יודעים מה לעשות.

לשתף מבוגר/ת במצב כזה זו **לא הלשנה – זו הצלה**. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

✅ מה עוזר	❌ מה פחות עוזר
"אני רואה שקשה לך. אני כאן."	"די, תירגע/י, זה לא כזה נורא."
להקשיב ולשתוק רגע	לספר מיד סיפור על עצמי
"מה יעזור לך עכשיו?"	"את/ה חייב/ת לעשות..."
להציע מים ומקום שקט	לצלם או לשתף בקבוצה

📱 **גרסת טלפון:** קובץ PDF בגודל מסך טלפון – שומרים בגלריה ופותחים בשנייה כשצריך. 📱
PDF לטלפון | 📝 Word

👀 **לשמור גם על עצמי:** מי שעוזר/ת לאחרים צריך/ה גם הפסקה, שיחה ומנוחה. מותר להגיד "אני צריך/ה עזרה בזה" – ולהעביר למבוגר/ת.

🎈 בלוני הדאגות

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🎈 בלוני הדאגות

🔒 **פרטיות:** מה שכותבים כאן **לא נשמר ולא נשלח לשום מקום**. כשסוגרים או מרעננים את הדף – הכול נמחק.

כתבו דאגה במילה או במשפט קצר. לכל דאגה החליטו: האם היא **בשליטתי** (אפשר לעשות משהו) או **לא בשליטתי**? דאגה שלא בשליטתכם – אפשר "לשחרר" לשמיים 🎈 . לדאגה שבשליטתכם – בוחרים צעד קטן אחד.

הדאגה שלי:

✋ **בשליטתי**

🎈 **שוחררו**

0 בלונים

💬 לשיחה (רק מי שרוצה)

- 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

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

👯 נפש תאומה – קלפי שאלות

עובדים בזוגות. כל אחד/ת שולף/ת קלף, עונה – ואז בן/בת הזוג עונה על אותה שאלה. מחפשים **3 דברים משותפים ודבר אחד מפתיע**.

בחרו רמה ושלפו קלף 🃏

🤝 **3 דברים משותפים**1. _____

2. _____

3. _____

😮 **דבר אחד מפתיע**_____

🤍 כללי הזוגות

- מקשיבים עד הסוף – בלי לקטוע.
- מותר תמיד לדלג על שאלה, בלי להסביר.
- מה שנאמר בזוג – נשאר בזוג.
- אין תשובות נכונות.

✨ 21 ימים של נקודות אור

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

✨ 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.

🔒 הסימונים נשמרים **רק בדפדפן שלכם** במכשיר הזה – לא נשלחים לשום מקום. אפשר למחוק בכל רגע. מעדיפים נייר? הדפיסו את הטבלה.

יום 1 דבר אחד טוב שקרה היום	**יום 2** מישהו שעזר לי	**יום 3** משהו שהצחיק אותי	**יום 4** משהו שעשיתי טוב	**יום 5** צליל או ריח שאני אוהב/ת	**יום 6** רגע של שקט
יום 7 משהו שלמדתי	**יום 8** מחמאה שנתתי	**יום 9** מחמאה שקיבלתי	**יום 10** משהו טעים שאכלתי	**יום 11** אדם שאני שמח/ה שקיים	**יום 12** מקום נעים שהייתי בו
יום 13 משהו קטן שהצלחתי בו	**יום 14** רגע של צחוק עם חברים	**יום 15** דבר שאני מחכה לו	**יום 16** משהו יפה שראיתי	**יום 17** עזרה שנתתי למישהו	**יום 18** רגע שהרגשתי רגוע/ה
יום 19 משהו שאני מודה עליו בגוף שלי	**יום 20** שיר שעשה לי טוב	**יום 21** נקודת האור הגדולה של 21 הימים			

✨ 0 / 21 נקודות אור

🖨️ **טבלת 21 הימים להדפסה:** 📄 Word | PDF

🤍 **ימים קשים:** יש ימים שבהם קשה למצוא נקודת אור – וזה בסדר. אפשר לכתוב "היום היה קשה" ולהמשיך מחר. אם הרבה ימים ברצף מרגישים כבדים – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

💬 שיחת תמיכה – תרגול מתוסרט

🤍 **לפני שמתחילים:** ההשתתפות כאן בחירה. מותר לדלג, מותר לעצור, ומותר לא לשתף. אם משהו מציף – עוצרים, נושמים ופנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

💬 שיחת תמיכה – תרגול

⚠️ זו **שיחה מתוסרטת לתרגול**, לא שירות תמיכה ולא אדם אמיתי. שום דבר לא נשמר ולא נשלח. לעזרה אמיתית – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

בחרו תשובות ושימו לב **איך** הדמות התומכת מדברת: מקשיבה, מתקפת רגש, שואלת, מציעה צעד קטן – ויודעת מתי להפנות למבוגר/ת.

🤍 היי 👋 אני דמות תרגול של חבר/ה תומך/ת. זה **תרגול**, לא שירות אמיתי – אבל אפשר ללמוד כאן איך שיחת תמיכה נשמעת. מה הכי קרוב למה שאת/ה מרגיש/ה?

🔎 אחרי השיחה – נתחו

- מצאו משפט שבו הדמות **מתקפת רגש** ("זה הגיוני...").
- מצאו **שאלה פתוחה**.
- מצאו **צעד קטן** שהוצע.
- מתי הדמות הפנתה למבוגר/ת? למה דווקא אז?