

# חוברת תרגול

## 🌿 🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית

**מסלול: 🟢 חט"ב · 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:** "בטוח יקרה משהו רע." · "תמיד אני נכשל/ת." · "כולם צוחקים עליי." · "אף אחד לא אוהב אותי." · "זה סוף העולם."

| ⚡ אוטומטית | 🐢 מאוזנת |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

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

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

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

| ✋ 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. לצלם  ב. להגיד "די, זה כלום"  ג. להתקרב ולהגיד "אני כאן"

**2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?**

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

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

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

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

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

ג. לתת לו רשימה של 20 משימות

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

א. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה  ב. מפרסמים בקבוצה

ג. 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?**

_____

_____

# 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

## 🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

**1. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?**

א. לבחור יחד צעד קטן אחד  ב. לתת לו רשימה של 20 משימות

ג. להגיד לו מה לעשות בצעקה

**2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?**

א. להציע לשבת ולנשום יחד לאט  ב. לספר לכולם  ג. לצחוק

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

א. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה  ב. מחכים שבוע

ג. מפרסמים בקבוצה

**4. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?**

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

## ✅ 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 · חנ"מ

## 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

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

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

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

## 🌿 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?**
✔ א. 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?**
✔ ב. לבחור יחד צעד קטן אחד

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

# 🌳 שלב ג׳ – מיישמים וכותבים

## 🔁 חזרה מסכמת

**1. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?**
✔ א. לבחור יחד צעד קטן אחד

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

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

**4. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?**
✔ א. להתקרב ולהגיד "אני כאן"