

רגע, עצור! – כרטיסי התאמה

משחקי חוסן בשלושה שלבים · ויסות רגשי

גוזרים את 12 הכרטיסים, מערבבים, ובזוגות מתאימים כל מושג להסבר שלו. בדיקה – במחווון. ✂

<div>הסבר</div> <div>פעולה שמאטה את הגוף כשהרגש חזק מאוד</div>	<div>מושג</div> <div>ויסות רגשי</div>
<div>הסבר</div> <div>לומר לעצמי "אני כועס/ת עכשיו"</div>	<div>מושג</div> <div>עצירה</div>
<div>הסבר</div> <div>להחליט מה לעשות אחרי שנרגעתי</div>	<div>מושג</div> <div>נשימה עמוקה</div>
<div>הסבר</div> <div>מעשה מהיר בלי מחשבה, שמתחרטים עליו לפעמים</div>	<div>מושג</div> <div>לתת שם לרגש</div>
<div>הסבר</div> <div>היכולת לנהל את עוצמת הרגש ואת התגובה אליו</div>	<div>מושג</div> <div>בחירת תגובה</div>
<div>הסבר</div> <div>רגע של הפסקה לפני שאומרים או עושים משהו</div>	<div>מושג</div> <div>תגובה אימפולסיבית</div>

✂️ שמים על השולחן את כרטיסי הקבוצות, וממיינים אליהם את 8 הכרטיסים. מסבירים זה לזה למה. 💡 רמז: תגובה שעזרת להירגע יוצרת רווח בין הרגש לבין המעשה.

מלהיטה את המצב 🛑	עוזרת להירגע 🟢
לשלוח הודעה כועסת מיד, בלי לקרוא שוב	לספור לאט עד עשר לפני שעונים
לצעוק חזק יותר מהצד השני	להגיד "אני צריך/ה רגע" ולצאת לשתות מים
לטרק דלת ולזרוק חפצים	לשטוף פנים במים קרים ולנשום לאט
להעליב בחזרה כדי "לא להישאר חייב/ת"	לכתוב ביומן מה הרגיש אותי

רגע, עצור! – כרטיסי "מהכדאי לעשות?"



כל קבוצה מקבלת כרטיס, קוראת, מחליטה ומנמקת. התשובות במחווך.

מקרה 1: באמצע משחק כדורגל בהפסקה, מישהו מהקבוצה השנייה דוחף את גיל, וגיל מרגיש שהוא "מתפוצץ".

מה הצעד הראשון שכדאי לגיל לעשות?

1. לדחוף בחזרה מיד
2. לעצור, לקחת נשימה ולהתרחק צעד
3. לקלל בקול רם כדי שכולם ישמעו

מקרה 2: טל קיבלה בקבוצת הכיתה הודעה מעליבה. האצבעות כבר מקלידות תשובה חריפה.

מה כדאי לה לעשות?

1. לחכות, להירגע, ורק אחר כך להחליט אם ומה לענות
2. לשלוח את התשובה החריפה מהר
3. לצאת מהקבוצה ולחסום את כולם

מקרה 3: אסף מתוסכל מאוד מתרגיל במתמטיקה ומתחיל לקרוע את הדף.

איזו שאלה כדאי לו לשאול את עצמו?

1. "למה אני תמיד כזה טיפש?"
2. "מי אשם בזה שהתרגיל קשה?"
3. "מה אני מרגיש עכשיו, ומה יעזור לי להירגע?"

מקרה 4: אחרי ויכוח עם אמא, ליאור נכנסת לחדר כועסת. אחרי רבע שעה היא כבר רגועה יותר.

מה כדאי לה לעשות עכשיו?

1. להמשיך לא לדבר עם אמא שבוע שלם
2. להעמיד פנים שכלום לא קרה
3. לחזור ולדבר עם אמא בשקט על מה שהפריע לה

מקרה 5: בטיול השנתי, כשהמורה מודיעה שהחדרים כבר חולקו, נועם מאוכזב מאוד כי לא שובץ עם החבר הכי טוב שלו.

איזו תגובה מראה ויסות רגשי?

1. לבכות ולסרב לרדת מהאוטובוס
2. להגיד לעצמו "אני מאוכזב", לנשום ולשאול את המורה אם אפשר לשנות
3. לצעוק על המורה שהיא לא הוגנת