

מורידים את הלחץ – כרטיסי התאמה

משחקי חוסן בשלושה שלבים · התמודדות עם לחץ

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

<div>מושג</div> <div>לחץ</div>	<div>הסבר</div> <div>חלוקת מטלה גדולה לצעדים קטנים וברורים</div>
<div>מושג</div> <div>נשימה איטית</div>	<div>הסבר</div> <div>תנועה כמו הליכה או ריצה שמשחררת מתח מהגוף</div>
<div>מושג</div> <div>פירוק משימה</div>	<div>הסבר</div> <div>דחייה או התחמקות מהדבר שמלחיץ אותנו</div>
<div>מושג</div> <div>פעילות גופנית</div>	<div>הסבר</div> <div>שיתוף אדם קרוב במה שמעיק עליי</div>
<div>מושג</div> <div>הימנעות</div>	<div>הסבר</div> <div>תגובה של הגוף והנפש למצב תובעני או מאיים</div>
<div>מושג</div> <div>שיחה משחררת</div>	<div>הסבר</div> <div>שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה שעוזרות לגוף להירגע</div>

שמים על השולחן את כרטיסי הקבוצות, וממיינים אליהם את 8 הכרטיסים. מסבירים זה לזה למה. 💡 רמז: שאלו: האם זה יעזור לי גם בעוד שעה ומחר, או רק ברגע הזה?

דרך שפחות עוזרת ⚠️	דרך שעוזרת ✅
לגלול ברשתות עד שתיים בלילה כדי לא לחשוב	לכתוב רשימה של מה שצריך ללמוד ולהתחיל מהנושא הראשון
להגיד לעצמי "אני גרוע/ה, לא אצליח בחיים"	לצאת להליכה קצרה כשהראש מתפוצץ
לדבר עם חבר/ה או הורה על מה שמלחיץ אותי	לנשום לאט: לשאוף, ואז לנשוף לאט יותר
לזוותר על ארוחות ועל שינה כדי ללמוד עוד	להתעלם מהעבודה עד הערב שלפני ההגשה

מורידים את הלחץ - כרטיסי "מה כדאי לעשות?"



כל קבוצה מקבלת כרטיס, קוראת, מחליטה ומנמקת. התשובות במחווון. ✂

מקרה 1: מחר מבחן בהיסטוריה. יעל פותחת את המחברת ומרגישה שיש "מיליון חומר" ושהיא לא תספיק כלום.

מה הצעד הראשון שיעזור לה?

1. לסגור את המחברת ולקוות לטוב
2. ללמוד כל הלילה בלי הפסקה
3. לחלק את החומר לחלקים קטנים ולהתחיל מהראשון

מקרה 2: רגע לפני שמחלקים את הדפים במבחן, עומר מרגיש שהבטן מתהפכת והראש מתרוקן.

מה יכול לעזור לו ממש עכשיו, בלי לקום מהכיסא?

1. כמה נשימות איטיות עם נשיפה ארוכה
2. לקום ולצאת מהכיתה בלי להגיד כלום
3. לחשוב על כל מה שיקרה אם ייכשל

מקרה 3: שירה מרגישה כבר שבועיים לחוצה מאוד: היא ישנה רע, לא נהנית מכלום ומרגישה שהיא לא מצליחה להתמודד לבד.

מה כדאי לה לעשות?

1. לחכות שזה יעבור מעצמו
2. לספר להורה, למחנכת או ליועצת ולבקש עזרה
3. להסתיר כדי שלא יחשבו שהיא חלשה

מקרה 4: לפני משחק הגמר בכדורסל, רון אומר לחבר שלו: "קצת לחוץ לי".

מה נכון לגבי הלחץ של רון?

1. כל לחץ מזיק ויש להיפטר ממנו לגמרי
2. לחץ מתון יכול לעזור לו להיות דרוך ומרוכז
3. אם הוא לחוץ, כנראה שהוא לא מתאים לקבוצה

מקרה 5: נגה צריכה להגיש עבודה, ללמוד למבחן ולהתאמן לריקוד, הכול באותו שבוע.

איזו דרך תעזור לה לנהל את העומס?

1. לעשות הכול באותו ערב כדי להיפטר מזה
2. לוותר על הכול כי ממילא לא תספיק
3. לכתוב לוח שבועי ולהחליט מה דחוף ומה יכול לחכות