

מחווון – משחקי חוסן בשלושה שלבים

תשובות לכרטיסים להדפסה

בלשי הרגשות

מושג	הסבר
רגש	תגובה פנימית למה שקורה לנו ובתוכנו
סימן גופני	תחושה בגוף שמרמזת על רגש, כמו דופק מהיר
עוצמת רגש	כמה חזק הרגש מורגש עכשיו, מחלש ועד חזק מאוד
לשיים רגש	לתת לרגש שם מדויק במילים
רגש מעורב	שני רגשות שונים שמורגשים באותו זמן
אמפתיה	להבין ולהרגיש במה שעובר על אדם אחר

כרטיס	קבוצה	למה
גאווה אחרי שסיימתי פרויקט קשה	רגש נעים	גאווה היא תחושה נעימה שמספרת לנו שהשקענו והצלחנו.
קנאה כשחבר/ה קיבל/ה את מה שרציתי	רגש לא נעים	קנאה לא נעימה, אבל היא מידע: היא מראה מה חשוב לי.
הקלה כשהמבחן נדחה	רגש נעים	הקלה היא תחושה נעימה של מתח שמתחרר.
עלבון כשצחקו עליי בקבוצה	רגש לא נעים	עלבון כואב, והוא מאותת שמשהו פגע בכבוד שלי.
התרגשות לפני טיול שנתי	רגש נעים	התרגשות נעימה היא ציפייה לדבר טוב שעומד לקרות.
בושה אחרי שטעיתי מול כל הכיתה	רגש לא נעים	בושה לא נעימה, אבל היא עוברת, וכמעט לכולם קרה משהו דומה.
שייכות כשהחברים שמרו לי מקום	רגש נעים	תחושת שייכות נעימה: אני חלק מהקבוצה.
תסכול כשהתרגיל לא יוצא לי	רגש לא נעים	תסכול לא נעים, והוא מסמן שאולי צריך דרך אחרת או עזרה.

מקרה	התשובה הנכונה	הסבר
1	ב. שהיא לחוצה או נרגשת לקראת ההצגה	נכון! הגוף מגיב לרגש. כשמזהים את זה, אפשר לנשום עמוק ולהגיד לעצמנו: "זה לחץ, וזה טבעי".
2	א. לנסות למצוא מילה מדויקת יותר: מאוכזב? כועס? מודאג?	בדיוק! כשנותנים לרגש שם מדויק, קל יותר להבין מה צריך: לנוח, לבקש עזרה או לתכנן מחדש.
3	ג. זה רגש מעורב, ושני הרגשות אמיתיים	נכון! רגשות מעורבים שכיחים במיוחד בשינויים, ושני הרגשות ראויים למקום.
4	ג. שחשוב לו שישמרו על הדברים שלו	נכון! כעס מאותת שגבול נחצה. זה מידע שעוזר לו להסביר לאח מה חשוב לו, בלי לפגוע.
5	ב. לגשת ולשאול בעדינות: "הכול בסדר? רוצה שאשב איתך?"	יפה! שמתם לב לשינוי והראיתם אמפתיה. אם הוא לא רוצה לדבר, אפשר פשוט לשבת לידו.

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

כרטיס	קבוצה	למה
לכתוב רשימה של מה שצריך ללמוד ולהתחיל מהנושא הראשון	דרך שעוזרת	רשימה מפרקת את העומס לצעדים, והמשימה נראית פחות מפחידה.
לגלול ברשתות עד שתיים בלילה כדי לא לחשוב	דרך שפחות עוזרת	זה מסיח לרגע, אבל פוגע בשינה ומשאיר את הלחץ בעינו.
לצאת להליכה קצרה כשהראש מתפוצץ	דרך שעוזרת	תנועה משחררת מתח מהגוף ועוזרת לחשוב בבהירות.
להגיד לעצמי "אני גרוע/ה, לא אצליח בחיים"	דרך שפחות עוזרת	מחשבות מבטלות מגבירות לחץ. עדיף משפט מציאותי: "קשה לי, אבל אפשר להתקדם".
לנשום לאט: לשאוף, ואז לנשוף לאט יותר	דרך שעוזרת	נשיפה ארוכה עוזרת לגוף לעבור למצב רגוע יותר.
לדבר עם חבר/ה או הורה על מה שמלחיץ אותי	דרך שעוזרת	שיתוף מקל, ולפעמים מקבלים רעיון או עזרה.
להתעלם מהעבודה עד הערב שלפני ההגשה	דרך שפחות עוזרת	הימנעות מקלה עכשיו, אבל הלחץ גדל ככל שהמועד מתקרב.
ליותר על ארוחות ועל שינה כדי ללמוד עוד	דרך שפחות עוזרת	גוף עייף ורעב לומד פחות טוב ומרגיש יותר לחוץ.

מקרה	התשובה הנכונה	הסבר
1	ג. לחלק את החומר לחלקים קטנים ולהתחיל מהראשון	נכון! פירוק משימה הופך "מיליון" לכמה צעדים ברורים, וכל צעד שמסיימים מוריד לחץ.
2	א. כמה נשימות איטיות עם נשיפה ארוכה	מצוין! נשימה איטית היא כלי שאפשר להשתמש בו בכל מקום, והיא עוזרת לגוף להירגע ולחזור לחשוב.
3	ב. לספר להורה, למחנכת או ליועצת ולבקש עזרה	נכון. כשהלחץ גדול ונמשך, מבוגר/ת אמין/ה יכול/ה לעזור. בקשת עזרה היא צעד חזק.
4	ב. לחץ מתון יכול לעזור לו להיות דרוך ומרוכז	נכון! לחץ במינון נמוך עוזר להתכונן. הוא הופך לבעיה כשהוא חזק מאוד או נמשך זמן רב.
5	ג. לכתוב לוח שבועי ולהחליט מה דחוף ומה יכול לחכות	מצוין! תכנון וסדר עדיפויות מחזירים תחושת שליטה ומקטינים את הבלגן בראש.

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

כרטיס	קבוצה	למה
לספור לאט עד עשר לפני שעונים	עוזרת להירגע	הספירה יוצרת עצירה קטנה, והרגש מספיק לרדת קצת.
לשלוח הודעה כועסת מיד, בלי לקרוא שוב	מלהיטה את המצב	הודעה ששלוחים בסערה אי אפשר להחזיר, והיא עלולה לפגוע.
להגיד "אני צריך/ה רגע" ולצאת לשתות מים	עוזרת להירגע	לקחת הפסקה בכבוד מאפשרת לחזור לשיחה רגועים יותר.
לצעוק חזק יותר מהצד השני	מלהיטה את המצב	צעקות מגבירות את הסערה אצל שני הצדדים.
לשטוף פנים במים קרים ולנשום לאט	עוזרת להירגע	פעולה גופנית מרגיעה עוזרת להוריד את עוצמת הרגש.
לטרוק דלת ולזרוק חפצים	מלהיטה את המצב	זה עלול לפגוע ולשבור, וגם לא מרגיע באמת.
לכתוב ביומן מה הרגזי אותי	עוזרת להירגע	כתיבה עוזרת לסדר את המחשבות ולתת שם לרגש.
להעליב בחזרה כדי "לא להישאר חייב/ת"	מלהיטה את המצב	עלבון מוביל לעלבון נוסף, והריב רק גדל.

מקרה	התשובה הנכונה	הסבר
1	ב. לעצור, לקחת נשימה ולהתרחק צעד	נכון! קודם מורידים את עוצמת הרגש. אחר כך אפשר לדבר או לפנות למבוגר/ת.
2	א. לחכות, להירגע, ורק אחר כך להחליט אם ומה לענות	מצוין! "קודם נרגעים, אחר כך מדברים". תשובה מתוך רוגע תעזור יותר מתשובה מתוך כעס.
3	ג. "מה אני מרגיש עכשיו, ומה יעזור לי להירגע?"	נכון! כשנותנים שם לרגש ("אני מתוסכל") ובוחרים צעד מרגיע, אפשר לחזור לתרגיל בראש צלול.
4	ג. לחזור ולדבר עם אמא בשקט על מה שהפריע לה	בדיוק! עכשיו, כשהיא רגועה, היא יכולה להסביר את עצמה ולהקשיב גם לאמא.
5	ב. להגיד לעצמו "אני מאוכזב", לנשום ולשאול את המורה אם אפשר לשנות	נכון! הוא נתן שם לרגש, נרגע ובחר דרך מכבדת לבקש את מה שהוא רוצה.

חברים על אמת 🤝

מושג	הסבר
------	------

הקשבה	לשמוע את החברה/העוסף בלי לקטוע
נאמנות	לעמוד לצד חברה/גם כשהוא/היא לא נמצא/ת
פרגון	לשמוח בהצלחה של אחרים ולומר להם את זה
שמירת סוד	לא לספר לאחרים דבר שסיפרו לי באמון
לחץ חברתי	תחושה שאני חייב/ת לעשות משהו כדי להתקבל
צופה מהצד	מי שרואה פגיעה באחר ולא מגיב

כרטיס	קבוצה	למה
לשאל "איך היה המבחן?" אחרי שחברה/סיפר/ה שהוא/היא לחוץ/ה	מחזק חברות	זה מראה שזכרתי ושכפתי לי ממנו/ממנה.
להעביר צילום מסך של שיחה פרטית לקבוצה	פוגע בחברות	זו פגיעה באמון. מה שנאמר בפרטי צריך להישאר פרטי.
לפרגן בקול לחברה שהצליחה בתחרות	מחזק חברות	פרגון משמח ומקרב, ומראה שאני לא מקנא/ת אלא שמח/ה בשבילה.
לצחוק עם כולם על חבר כשהוא לא נמצא	פוגע בחברות	דיבור מאחורי הגב פוגע בנאמנות, גם כשזה "רק צחוק".
להגיד "לא" כשחברה/מבקש/ת ממני משהו שלא נוח לי	מחזק חברות	חברות טובה מכבדת גבולות של שני הצדדים.
לדרוש מחברה/ה להפסיק להיפגש עם אחרים	פוגע בחברות	חברות טובה לא שולטת ולא מגבילה, היא נותנת מקום.
לשבת ליד חברה/עצוב/ה גם בלי להגיד הרבה	מחזק חברות	נוכחות שקטה היא תמיכה אמיתית.
להבטיח לעזור ולא להגיע בלי להודיע	פוגע בחברות	זה פוגע באמון. אם משהו השתנה, כדאי לפחות להודיע.

מקרה	התשובה הנכונה	הסבר
1	ב. להציע למנהל/ת הקבוצה לצרף את שחר, ולדבר עם שחר בפרטי	נכון! כך אתם מתקנים את ההדרה ומראים לשחר שהוא לא לבד.
2	ג. להקשיב, ולהגיד "זה נשמע ממש קשה, אני פה בשבילך"	מצוין! הקשבה ותיקוף הרגש עוזרים לה להרגיש שמבינים אותה. אם המצב קשה, אפשר גם להציע לדבר עם מבוגר/ת.
3	א. להזמין אותה להצטרף אליכם או לשאול אותה שאלה פשוטה	נכון! הזמנה קטנה יכולה להפוך את היום שלה. גם אם תסרב, היא תדע שמישהו שם לב.
4	ב. לסרב בבירור, ולהסביר שזה פוגע	נכון! לעמוד מול לחץ חברתי דורש אומץ. אם הסרטון כבר מסתובב, כדאי לספר למבוגר/ת.
5	ג. לברך אותו, ולהודות בפני עצמכם שאתם מאוכזבים	יפה! מותר להרגיש אכזבה ובאותו זמן לשמוח בשביל חבר. זו חברות בוגרת.

גם גיבורים מבקשים 

מושג	הסבר
------	------

מבוגר/ת משמעותי/ת	אדם בוגר שאני סומך/ת עליו/ת ויכול לעזור
יועץ/ת בית הספר	איש/אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לשתף בקשיים
מחנך/ת	המורה שאחראית/ת על הכיתה ומכירה אותי
מעגל תמיכה	כל האנשים שאפשר לפנות אליהם בשעת צורך
סוד מסוכן	סוד שאסור לשמור כי מישוהו עלול להיפגע
אומץ לבקש	להתגבר על הבושה ולומר "אני צריך/ה עזרה"

כרטיס	קבוצה	למה
לא הבנתי תרגיל בשיעורי הבית	אפשר לנסות לבד	אפשר לנסות שוב, להיעזר בחבר/ה, ואם לא מצליחים לשאול את המורה.
חבר/ה כתב/ה לי שהוא/היא רוצה לפגוע בעצמו/ה	פונים מיד למבוגר/ת	זה מצב מסוכן. מספרים מיד למבוגר/ת, גם אם ביקשו לשמור בסוד.
שכחתי את ציוד הספורט בבית	אפשר לנסות לבד	זה לא נעים, אבל אפשר לפתור לבד או עם המורה לספורט.
מישהו מאיים עליי בהודעות שהוא יחכה לי אחרי הלימודים	פונים מיד למבוגר/ת	איום הוא סכנה. מספרים מיד להורה או לצוות בית הספר.
התווכחתי עם חברה על מקום ישיבה	אפשר לנסות לבד	ויכוח קטן אפשר לנסות לפתור בשיחה רגועה.
מבוגר זר ברשת מבקש תמונות ומבקש לא לספר להורים	פונים מיד למבוגר/ת	בקשה כזו היא סימן אזהרה. לא עונים, ומספרים מיד למבוגר/ת אמין/ה.
קשה לי להתארגן לקראת מבחן	אפשר לנסות לבד	אפשר להתחיל בתכנון לבד, ואם זה לא עוזר לבקש עזרה מהמחנך/ת.
ראיתי תלמידים מכים ילד בפניה של החצר	פונים מיד למבוגר/ת	כשמישהו נפגע פיזית, פונים מיד למבוגר/ת הקרוב/ה ביותר.

מקרה	התשובה הנכונה	הסבר
1	ג. בקשת עזרה היא סימן לחוזק ולאחריות על עצמו	נכון! לבקש עזרה דורש אומץ, וזה צעד שמקדם אותו לעבר הרגשה טובה יותר.
2	ג. לספר מיד להורה או למבוגר/ת אחר/ת שהיא סומכת עליו/ה	נכון! זה לא "להלשין", זה להציל. מבוגר/ת יוכל/תוכל לדאוג שהחברה תקבל עזרה.
3	ב. למחנך/ת או ליועץ/ת - מי שהוא מרגיש איתו/ה בנוח	מצוין! המחנך/ת והיועץ/ת נמצאים שם בדיוק בשביל זה. החשוב הוא לבחור מישהו שהוא סומך עליו.
4	ב. לגשת למורה אחרי השיעור או לכתוב לה הודעה	נכון! אפשר לבקש עזרה גם בפרטיות. רוב המורים שמחים כשתלמיד/ה פונה.
5	א. לספר למחנך/ת או ליועץ/ת מה קורה	נכון! זו פגיעה חמורה שצריך לעצור. מבוגרים בבית הספר יכולים לפעול ולעזור לתלמידה.