



תיק העזרה הראשונה הרגשי שלי

ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לאסוף לתיק אישי אחד את העוגנים שעוזרים לי בשלושה תחומים: גוף ותנועה, רגש ויצירה, שיחה ושיתוף.
- להכין "כרטיס כיס" לרגעים של לחץ, עם עש"ן ד"ק.

זמן	שלב	מה עושים
10'	מילוי התיק	סימון עוגנים, "הדבר הקטן" והאנשים שלי.
5'	כרטיס כיס	גוזרים ושומרים בקלמר או בכיסוי הטלפון.

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



תיק העזרה הראשונה הרגשי שלי

ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': העוגנים שלי בשלושה תחומים

סמנו ✓ ליד מה שעוזר לכם, והוסיפו משלכם בשורות הריקות.

שיחה ושיתוף

- ☐ חבר/ה טוב/ה
- ☐ אמא / אבא
- ☐ אח / אחות
- ☐ סבא / סבתא
- ☐ המחנך/ת
- ☐ היועצת
- ☐ מאמן/ת או מדריך/ה
- ☐ נאמני החוסן
- ☐ שכן/ה או מבוגר/ת שאני
- ☐ סומך/ת עליו/ה
- ☐ _____
- ☐ _____

רגש ויצירה

- ☐ מוזיקה באוזניות
- ☐ ציור
- ☐ כתיבה ביומן
- ☐ בישול / אפייה
- ☐ טיפול בבעל חיים
- ☐ תחביב אהוב
- ☐ לנגן
- ☐ לקרוא ספר
- ☐ לבנות / ליצור
- ☐ _____
- ☐ _____

גוף ותנועה

- ☐ הליכה
- ☐ ריצה
- ☐ כדורגל / כדור
- ☐ ריקוד
- ☐ מתיחות
- ☐ נשימות עמוקות
- ☐ מקלחת חמה
- ☐ שינה טובה
- ☐ אופניים
- ☐ _____
- ☐ _____

חלק ב': הדבר הקטן והאנשים שלי

★ ה"דבר הקטן" האחד שעוזר לי תמיד:

הדבר הקטן שלי: _____

 שלושה אנשים שאפשר לפנות אליהם כשקשה (שמות בלבד):

1. _____
2. _____
3. _____

רטים הכיס שלי - עש"ן ד"ק

גזרו ושמרו בקלמר:

1.  ע • עצור (לוקחים פסק זמן ואומרים לעצמנו בשקט: "עצור!")

2.  ש • שרירים (מכווצים אגרופים עם שאיפה, ומשחררים בנשיפה איטית)

3.  נ • נשימה (נשימה איטית אחת, ואפשר גם שתיים או שלוש)

4.  ד • דיבור עצמי מרגיע (משפט מחזק ("זה זמני", "אני לא לבד") ודימוי של רגע טוב)

5.  ק • קדימה (ממשיכים להתמודד, או מניחים לזה וחוזרים אחר כך)

העוגנים שלי איתי - גם כשהים סוער.

יצרה: רות ראש בן ישי •  העוגנים שלי - חוסן אישי ודיגיטלי