

דרכי התמודדות עם קושי ופנייה לעזרה

דף סיכום: כלים להתמודדות עם רגעים קשים, ולמי פונים לעזרה



רגשות ובחירות

פחד, כעס, עצב ודאגה הם רגשות טבעיים. את דרך ההתמודדות אנחנו בוחרים.

ארגז הכלים שלי

- נשימות איטיות, ספירה עד עשר.
- הפסקה קצרה, תנועה, שתיית מים.
- דיבור עצמי מעודד: «אני יכול לנסות שוב».
- חלוקת בעיה גדולה לצעדים קטנים.

עצור – חשוב – בחר

שלב	מה עושים
עצור	עוצרים את הגוף ונושמים
חשוב	מה קרה? מה אני מרגיש? מה האפשרויות?
בחר	בוחרים דרך שעוזרת ולא מזיקה

למי פונים?

הורה, מורה, יועצת או יועץ בית הספר, מנחה, קרוב משפחה. אם מבוגר אחד לא הקשיב – פונים לאחר.

זכרו!

רגשות הם טבעיים, ואת הדרך אנחנו בוחרים. נשמו, עצרו-חשבו-בחרו, ואם קשה – בקשו עזרה ממבוגר שאתם סומכים עליו.

דוגמה פתורה:

איתי כועס כי ילד חטף לו את הכדור. איך יפעל לפי «עצור – חשוב – בחר»?

- עצור: מוריד את הידיים ונושם שלוש נשימות.
- חשוב: «אני כועס; אני יכול לצעוק, לבקש בחזרה או לפנות לתורן».
- בחר: מבקש בתקיפות «תחזיר בבקשה», ואם לא – פונה למורה התורנית.

התשובה: עוצר ונושם, חושב על אפשרויות ובוחר לבקש בתקיפות ובלי אלימות, ואם צריך – פונה למבוגר.

בודקים את עצמנו – השלימו:

א. שלושת הצעדים: עצור, _____, בחר.

ב. «אני יכול לנסות שוב» הוא דיבור עצמי _____.

ג. סוד שמרגיש רע מספרים ל _____ שסומכים עליו.

תשובות לבדיקה עצמית: א. חשוב · ב. מעודד · ג. מבוגר