שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

דרכי התמודדות עם קושי ופנייה לעזרה

דף עבודה

1 השלימו במילים מן המחסן.

מעודד	צעדים	טבעיים	איטית	

א. פחד, כעס ועצב הם רגשות _____.

ב. נשימה _____ עוזרת לגוף להירגע.

ג. את הבעיה הגדולה אפשר לחלק ל _____ קטנים.

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

2 התאימו לכל קושי כלי שיכול לעזור.

טור א	טור ב
1. לחץ לפני מבחן	☐ עצור – חשוב – בחר
2. כעס אחרי הפסד במשחק	☐ שיחה עם הורה או עם היועצת
3. עבודה גדולה שנראית בלתי אפשרית	☐ חלוקה לצעדים קטנים
4. פחד שלא עובר כבר כמה ימים	☐ נשימות איטיות והתחלה מהשאלה הקלה
5. תסכול מתרגיל שלא מצליח	☐ הפסקה קצרה ודיבור עצמי מעודד

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

א. מותר להרגיש כעס. נכון / לא נכון

ב. ילד חזק אף פעם לא מבקש עזרה. נכון / לא נכון

ג. אם מבוגר אחד לא הקשיב, כדאי לפנות למבוגר אחר. נכון / לא נכון

ד. כשכועסים, הכי טוב להגיב מיד בלי לחשוב. נכון / לא נכון

4 מיינו: דרך התמודדות שעוזרת, או דרך שעלולה להזיק?

לספור עד עשר | לזרוק את הקלמר | לדבר עם אמא | להסתגר ולא לספר לאף אחד במשך שבועות | לצאת להפסקה קצרה ולשתות מים | לצעוק על החבר

עוזרת	עלולה להזיק

5 ליד כל משפט כתבו לאיזה שלב הוא שייך: «עצור», «חשוב» או «בחר».

א. יואב עוצר את הידיים ולוקח שלוש נשימות.

ב. יואב שואל את עצמו: «מה בדיוק קרה? מה אני מרגיש?»

ג. יואב חושב על שלוש אפשרויות לתגובה.

ד. יואב מחליט לדבר בשקט ולא לצעוק.

6 השלימו את הטבלה.

מצב	מה אני מרגיש?	איזה כלי אבחר?
שכחתי את שיעורי הבית בבית		
חבר לא רוצה לשבת לידי		
מחר יש לי הופעה מול כל בית הספר		

עומר וקייטנת הכדורגל

בחופש הגדול נרשם עומר לקייטנת כדורגל. ביום השני שם לב שכמה ילדים גדולים לוקחים ממנו את הכדור בכל פעם שהמאמן לא מסתכל ומסננים «קטן». עומר לא סיפר לאיש. בבוקר הוא אמר שכואבת לו הבטן ושהוא לא רוצה ללכת.

אבא של עומר ישב לידו ושאל בשקט מה קרה. עומר היסס, ואז סיפר הכול. «טוב שסיפרת», אמר אבא, «זה בדיוק מה שמבוגרים צריכים לדעת.»

אבא דיבר עם המאמן. המאמן חילק את הקבוצות מחדש והקפיד להשגיח. בסוף השבוע הבקיע עומר שער ראשון.

8 **השלימו לפי הסיפור.**

א. הילדים הגדולים לקחו מעומר את ה_____ .

ב. עומר אמר שכואבת לו ה_____ .

ג. אבא דיבר עם ה_____ .

9 **למה לדעתכם עומר לא סיפר מיד? ומה השתנה כשסיפר?**

10 **ציירו את «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב אנשים שאפשר לפנות אליהם.**

11 **כתבו משפט שתוכלו לומר למבוגר כשאתם צריכים עזרה.**

12 **מהו הכלי מארגז הכלים שהכי עוזר לכם? מתי השתמשתם בו?**

13 **אתגר: חבר אומר «אם אספר למורה, יקראו לי מלשין». מה ההבדל בין «להלשין» לבין «לבקש עזרה»? הסבירו לחבר.**

תשובות – דרכי התמודדות עם קושי ופנייה לעזרה

1 השלימו במילים מן המחסן.

א. פחד, כעס ועצב הם רגשות **טבעיים**.

ב. נשימה **איטית** עוזרת לגוף להירגע.

ג. את הבעיה הגדולה אפשר לחלק ל**צעדים** קטנים.

ד. «אני יכול לנסות שוב» הוא דיבור עצמי **מעודד**.

2 התאימו לכל קושי כלי שיכול לעזור.

טור א	טור ב
1. לחץ לפני מבחן	**2** עצור – חשוב – בחר
2. כעס אחרי הפסד במשחק	**4** שיחה עם הורה או עם היועצת
3. עבודה גדולה שנראית בלתי אפשרית	**3** חלוקה לצעדים קטנים
4. פחד שלא עובר כבר כמה ימים	**1** נשימות איטיות והתחלה מהשאלה הקלה
5. תסכול מתרגיל שלא מצליח	**5** הפסקה קצרה ודיבור עצמי מעודד

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

א. מותר להרגיש כעס. **נכון**

ב. ילד חזק אף פעם לא מבקש עזרה. **לא נכון** – גם ילדים חזקים מבקשים עזרה; זה סימן של חוכמה ואומץ

ג. אם מבוגר אחד לא הקשיב, כדאי לפנות למבוגר אחר. **נכון**

ד. כשכועסים, הכי טוב להגיב מיד בלי לחשוב. **לא נכון** – עדיף לעצור, לנשום ולחשוב לפני שבוחרים תגובה

4 מיינו: דרך התמודדות שעוזרת, או דרך שעלולה להזיק?

עוזרת	עלולה להזיק
לספור עד עשר, לדבר עם אמא, לצאת להפסקה קצרה ולשתות מים	לזרוק את הקלמר, להסתגר ולא לספר לאף אחד במשך שבועות, לצעוק על החבר

5 **ליד כל משפט כתבו לאיזה שלב הוא שייך: «עצור», «חשוב» או «בחר».**

א. יואב עוצר את הידיים ולוקח שלוש נשימות. ← **עצור**

ב. יואב שואל את עצמו: «מה בדיוק קרה? מה אני מרגיש?» ← **חשוב**

ג. יואב חושב על שלוש אפשרויות לתגובה. ← **חשוב**

ד. יואב מחליט לדבר בשקט ולא לצעוק. ← **בחר**

6 **השלימו את הטבלה.**

מצב	מה אני מרגיש?	איזה כלי אבחר?
שכחתי את שיעורי הבית בבית	**לחץ, אשמה**	**לנשום, לספר למורה ולהציע להביא מחר**
חבר לא רוצה לשבת לידי	**עצב, עלבון**	**לשאול אותו בשקט מה קרה או לדבר עם מבוגר**
מחר יש לי הופעה מול כל בית הספר	**התרגשות, פחד**	**להתאמן, לנשום ולומר לעצמי «אני מוכן»**

8 **השלימו לפי הסיפור.**

א. הילדים הגדולים לקחו מעומר את ה**כדור**.

ב. עומר אמר שכואבת לו ה**בטן**.

ג. אבא דיבר עם ה**מאמן**.

9 **למה לדעתכם עומר לא סיפר מיד? ומה השתנה כשסיפר?**

תשובה אפשרית: אולי התבייש, פחד שיקראו לו «מלשין» או חשב שיסתדר לבד. כשסיפר, אבא והמאמן יכלו לעזור: הקבוצות חולקו מחדש, היתה השגחה ועומר נהנה שוב.

10 **ציירו את «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב אנשים שאפשר לפנות אליהם.**

תשובה אפשרית: ציור עם לפחות שלושה אנשים מתאימים, למשל הורה, מורה, יועצת, סבא או סבתא, מדריך, חבר.

11 **כתבו משפט שתוכלו לומר למבוגר כשאתם צריכים עזרה.**

תשובה אפשרית: למשל: «יש משהו שמטריד אותי ואני צריך לדבר איתך», «קורה לי משהו בהפסקות ואני לא יודע מה לעשות».

12 **מהו הכלי מארגז הכלים שהכי עוזר לכם? מתי השתמשתם בו?**

תשובה אפשרית: תשובה אישית: שם הכלי (נשימה, הפסקה, ספירה, שיחה וכו') ודוגמה קצרה למצב שבו עזר.

13 **אתגר: חבר אומר «אם אספר למורה, יקראו לי מלשין». מה ההבדל בין «להלשין» לבין «לבקש עזרה»? הסבירו לחבר.**

תשובה אפשרית: להלשין – לספר כדי להכניס מישהו לצרות על דבר קטן. לבקש עזרה – לספר כשמישהו נפגע או בסכנה, כדי לעצור את הפגיעה ולשמור על ילדים. כשמישהו נפגע – מספרים למבוגר, וזה מעשה אחראי ואמיץ.

✏️ **תרגול נוסף משלי: כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.**