🌱 חוסן אחרי הבחירות – שלושה כלים

כל הרמות (יסודי בליווי מבוגר)

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

אחרי תקופה מתוחה טבעי להרגיש אכזבה, כעס, דאגה או התרגשות. הכלים האלה עוזרים.

א. עש"ן ד"ק – להרגיע את עצמי

האות	הצעד	מה עושים
ע	עצור	אומרים לעצמנו בשקט: "עצור!"
ש	שרירים	מכווצים אגרופים בשאיפה ומשחררים בנשיפה
נ	נשימה	נושמים לאט, כמו לנפוח בלון
ד	דיבור עצמי	"אני יכול/ה להתמודד. זה יעבור."
ק	קדימה	ממשיכים ברוגע

מתי אשתמש בעש"ן ד"ק? הקיפו: בוויכוח • מול חדשות מלחיצות • בקבוצת הכיתה • לפני שיחה קשה • אחר: _____

ב. גש"ר מאח"ד – הקיפו את הערוצים החזקים שלכם, וכתבו פעולה אחת לשבוע הקרוב

הערוץ	פעולה שלי השבוע
ג – גוף	
ש – שכל	
ר – רגש	
מ"א – מערכת אמונות	
ח – חברה	
ד – דמיון	

ג. מעש"ה – חבר/ה מאוכזב/ת מאוד מהתוצאות. כתבו משפט לכל שלב

השלב	מה אגיד או אעשה?
מ – מחויבות (אני כאן)	
ע – עידוד לפעילות	
ש – שאלות שמעוררות חשיבה	
ה – הבניית רצף	

🆘 אם קשה כמה ימים, פנו ליועצת, למחנך/ת או למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.