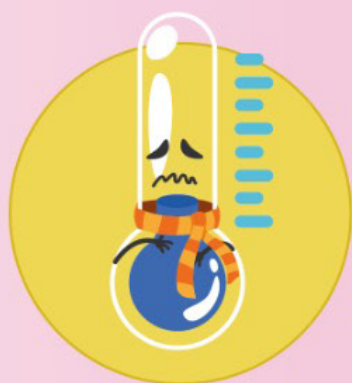
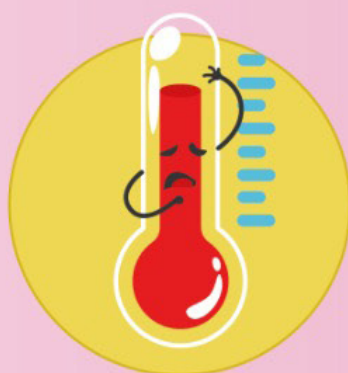




תכנית מרשמל"ו

מרגישים, שמים לב ונרגעים



חוברת עבודה

שם התלמיד/ה: _____ כיתה _____

מרשמל'ו: מרגישים, שמים לב ונרגעים



מפגש 1 : מי אני? _____ עמ' 2

מפגש 2 : מה יכול לעזור לי להתמודד? _____ עמ' 3

מפגש 3 : מה הרגשתי היום ? _____ עמ' 5

מפגש 4 : איפה אני מרגיש/ה רגש בגוף ? _____ עמ' 6

מפגש 5 : המקום הבטוח שלי _____ עמ' 7

מפגש 6 : דיבור עצמי - מחשבות מעודדות _____ עמ' 9

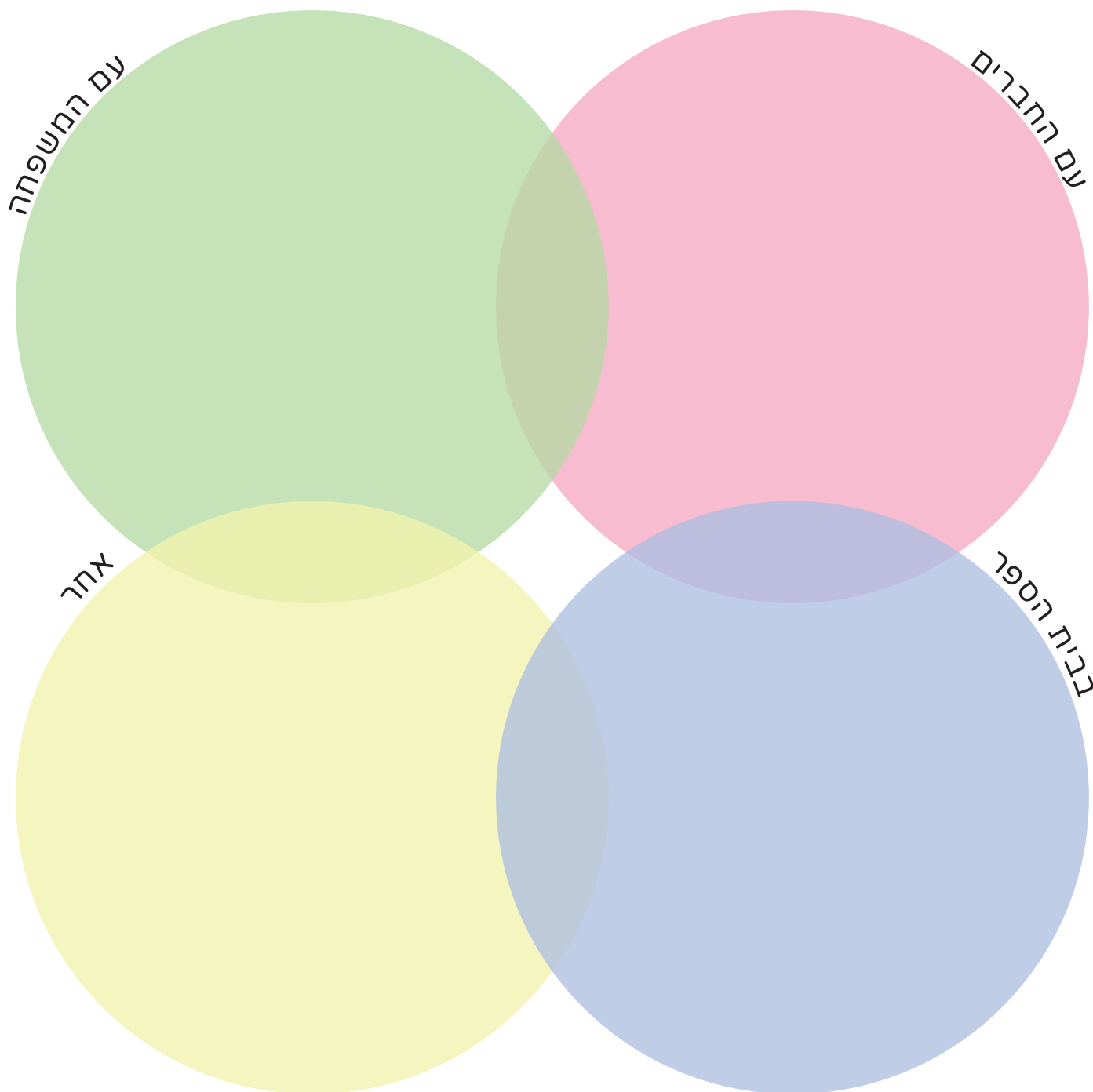
מפגש 7 : בלש המחשבות _____ עמ' 11


מפגש 8 : הרמזור האישי שלי _____ עמ' 12

מפגש 9 : איך פותרים בעיות? _____ עמ' 13

מפגש 10 : אלוף המרשמל'ו _____ עמ' 14

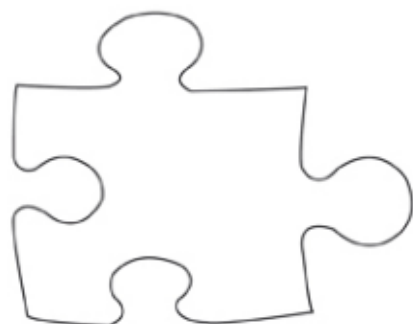
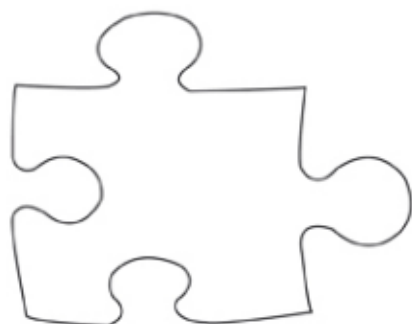
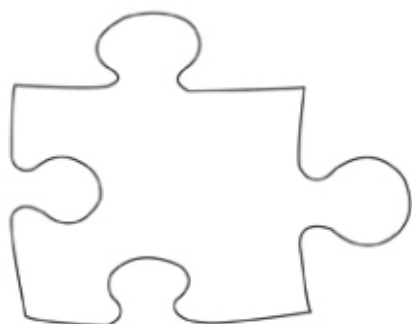
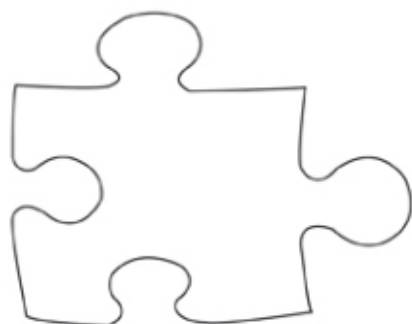
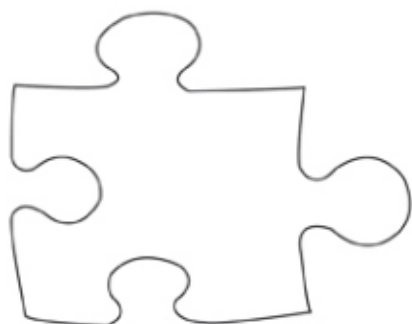
מי אני? (איך אני מתנהגת.
ואיך אני מרגישה. כשאני...)



שימו לב: האם אתם מתנהגים אותו 
דבר בכל מקום? מרגישים אותו דבר
בכל מקום?

מפגש 2: מה יכול לעזור לי להתמודד?





מה אני בוחרת/ת לנסות : _____

מפגש 3: מה הרגשתי היום ?

תסכול

געגועים

קנאה

הפתעה

פגיעה

פחד

עלבון

דאגה

שמחה

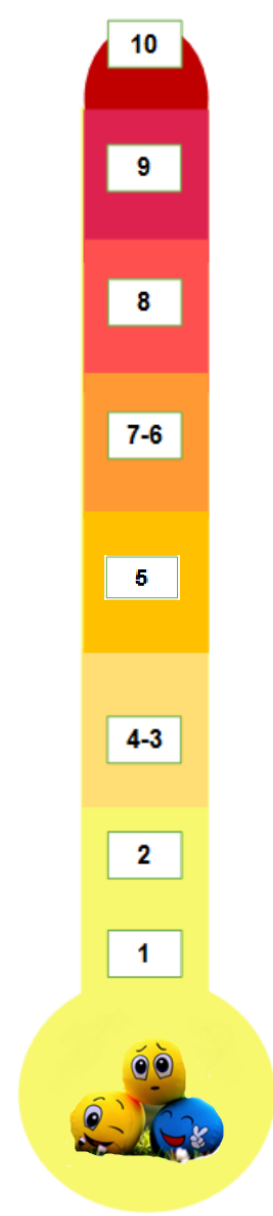
בושה

כעס

עצב

אשמה

גועל

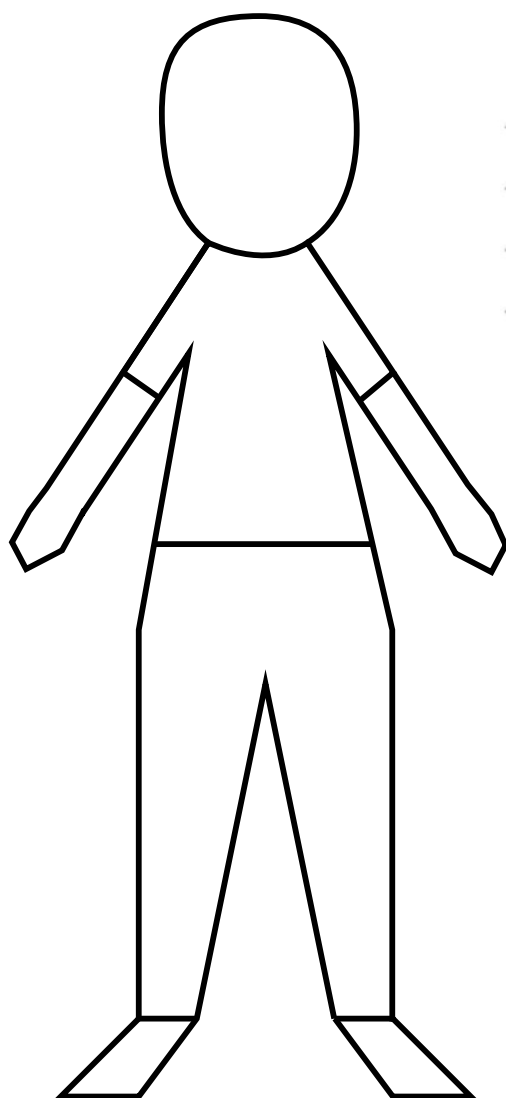


היום הרגשתי ברמה ועוד הרגשתי ברמה

גם הרגשתי ברמה בנוסף הרגשתי ברמה

מפגש 4: איפה אני מרגיש/ה רגש בגוף ?

1. בחר/י וכתב/י שם של רגש (כעס /פחד/ דאגה או כל רגש אחר) על יד הריבוע הראשון
2. צבע/י את הריבוע בצבע שמסמל את הרגש הזה
3. צבע/י בצבע שבחרת איפה את/ה מרגיש/ה את הרגש בגוף
4. בחר/י רגש נוסף וצבע אחר והמשיכ/י במשימה



_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

כשאני כועס/ת, אני חש/ה
בגוף:

.....

.....

.....

.....

.....

כשאני מרגיש/ה

.....

.....

אני חש/ה בגוף:

.....

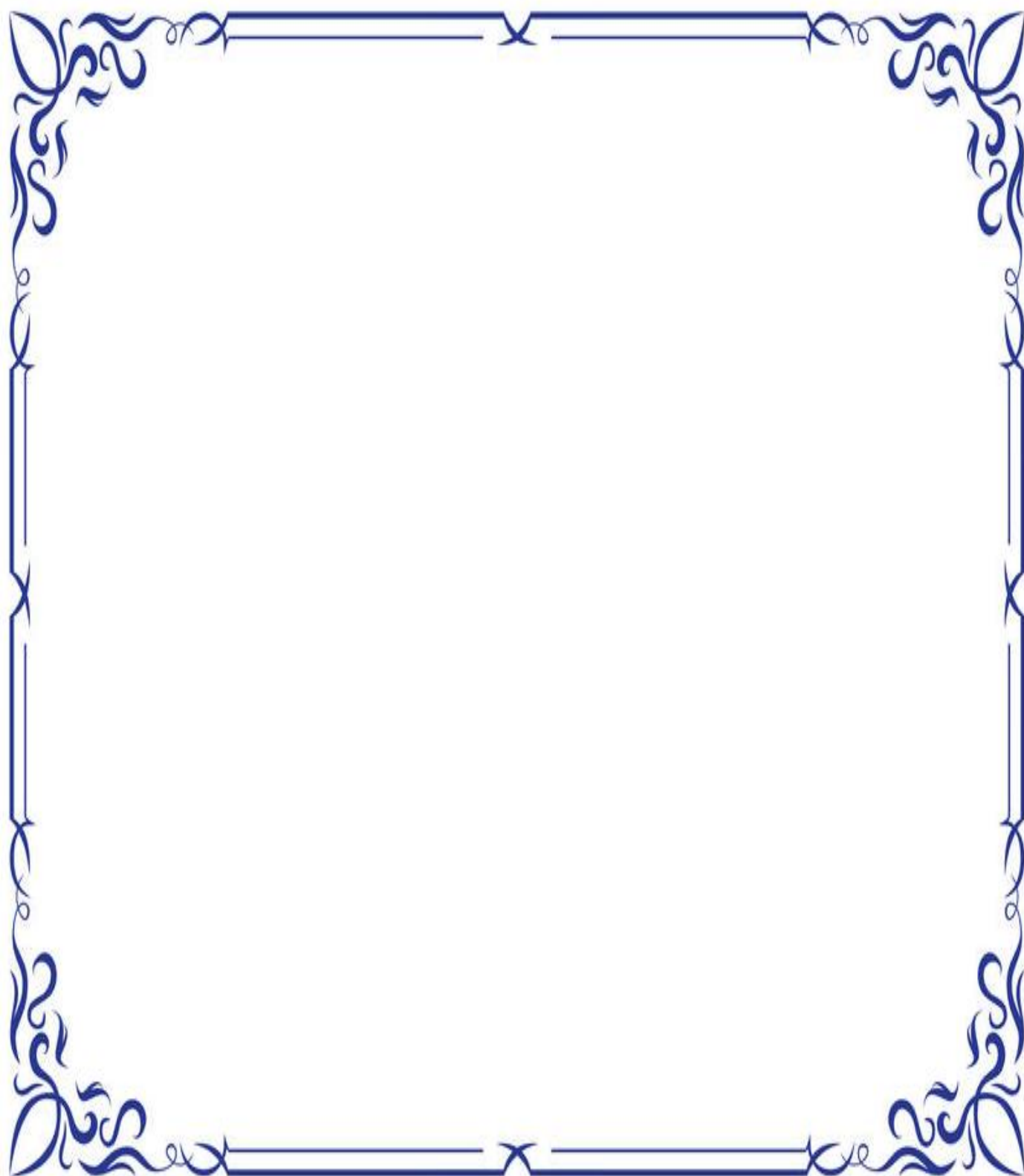
.....

.....

תגובות גופניות לדוגמא:

קוצר נשימה, דפיקות לב, הזעה, בחילה, דופק מהיר, רעידות בגוף, יובש בפה, מתח בשרירים, בכי, הסמכה, גלי חום/קור, כאבי בטן, כאבי ראש

מפגש 5: המקום הבטוח שלי





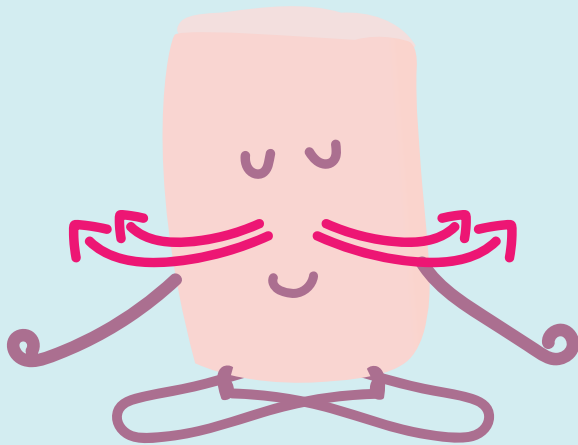
הרפיית נשימה

עקרונות להרפיית נשימה

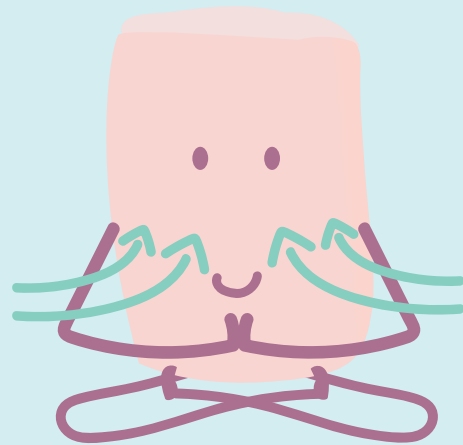
1. הכנסת האוויר דרך האף.
2. ניפוח חלל הבטן.
3. השהיית האוויר.
4. הוצאת האוויר דרך הפה.
5. הבטן חוזרת שטוחה למקומה.

יש לשים לב: 

הכנסת האוויר בספירה של 1-2-3-4
והוצאת האוויר ב- 1-2-3-4-5-6



1-2-3-4-5-6



1-2-3-4

מפגש 6: דיבור עצמי - מחשבות מעודדות



לא כולם....
רק חלק מ....

זה לא נעים,
אבל לא נורא

לא תמיד.... רק
לפעמים.....

אני לא ייתן
לפחד/ כעס
להשתלט עלי

גם אם אני
צודק, לא כדאי
לי

אני טוב בדברים
מסוימים ופחות
טוב בדברים
אחרים

גם אם אני לא
הצלחתי עכשיו,
זה לא אומר
שאני כישלון.....

אני לא נביא
ולא יודע
בוודאות ש.....

לא תמיד זה
קורה, רק
לפעמים

זה רגש לא נעים
אבל אני מסוגל
לשאת אותו

כבר קרה לי
משהו דומה
בעבר והצלחתי
להתמודד

לא כולם חייבים
להיות חברים
שלי, גם אם
הייתי רוצה

זה לא נעים אבל לא
חייבים להסכים איתי

גם אם לא
הצלחתי, יהיו
עוד הזדמנויות

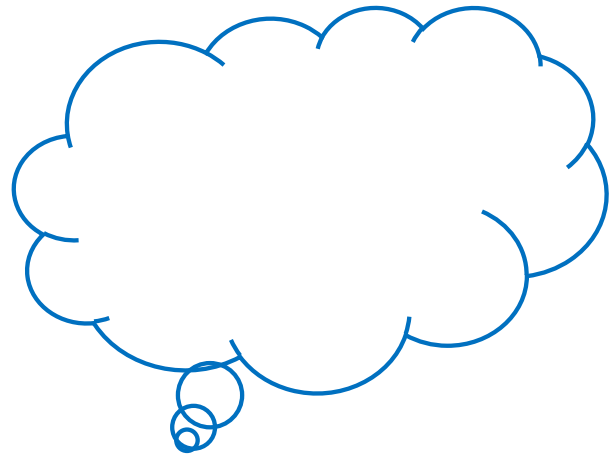
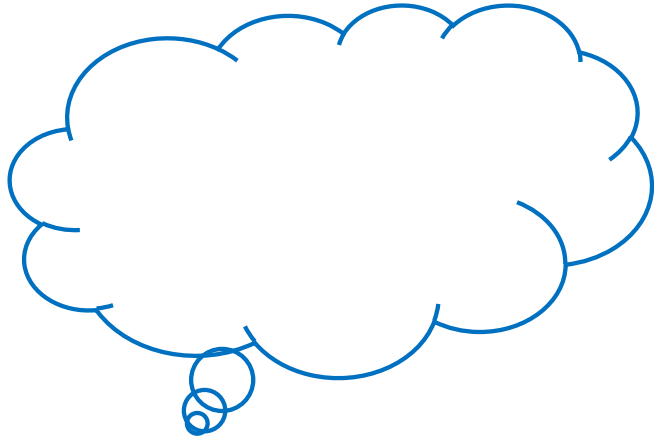
המחשבות המעודדות שלי

קרה לי היום _____

חשבתי _____ והרגשתי _____

זה לא נעים, אבל לא כדאי לתת לזה להשתלט עלי.

המחשבה המעודדת שלי :



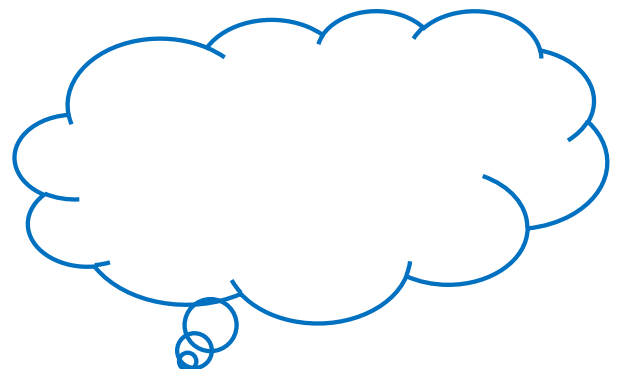
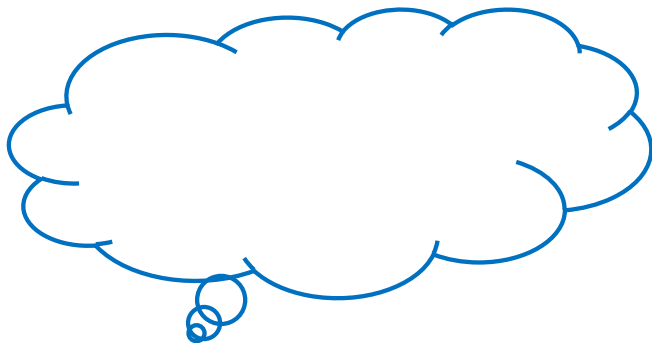
המחשבות המעודדות שלי

קרה לי היום _____

חשבתי _____ והרגשתי _____

זה לא נעים, אבל לא כדאי לי לתת לזה להשתלט עלי.

המחשבה המעודדת שלי :





מפגש 7: בלש המחשבות

מחשבה מעודדת (חלופית)	מה עשיתי? (התנהגות)	מה הרגשתי?	מה עבר לי בראש (מחשבה)	אירוע (מה קרה?)

מחסן מחשבות מעודדות:

כולנו טועים לפעמים וזה בסדר.....	גם אם טעיתי, זה לא אומר שאני כישלון
זה ממש לא נעים ש... אבל לא נורא....	עדיף ש... אבל לא מחייב
גם אם אני צודק, לא כדאי לי.....	לא כולם.... רק חלק מ.....
זה רק פחד. אין כאן סכנה אמיתית..	לא תמיד..... רק לפעמים.....
אפשר ליהנות מ... גם אם....	אני שווה תמיד
יכול להיות ש... אני לא יכול לדעת בוודאות	גם אם זה נכון, לא שווה לי.....
לא חייבים תמיד להסכים איתי.....	זה לא נעים אבל אני מסוגל להתמודד עם זה....
לא כולם חייבים להיות חברים שלי....	גם אם לא הצלחתי היום, יהיו עוד הזדמנויות...

הרמזור האישי שלי

הרגש שלי _____

כשאני מרגישה _____

אני חשה בגוף _____

ואני חושבת _____

דברים שיכולים לעזור לי
להתמודד:

_____ 1

_____ 2

_____ 3

המחשבה המעודדת שלי:


התגובה או ההתנהגות המותאמת
שאני בוחרת בה:

מפגש 9: איך פותרים בעיות?



מה הבעיה ?

מה חשוב לי ?

 למה הפתרון הזה לא מוצלח ?	 למה הפתרון הזה מוצלח ?	אפשרויות: מה אני יכול/ה לעשות ?

מה אני בוחר/ת לעשות ?

מפגש 10: אלוף המרשמלו

