



חודש טבת
"שורש כל טוב זה הכרת הטוב"

שבוע ראשון:

כאשר אני מרגיש שלא טוב לי או שקרה לי מקרה שמפריע לי.
אני עצוב/ כועס/ מפחד/ מאוכזב ועוד....

הנך יכול לבחור באחד מהכלים הבאים להתמודדות:


גוף- תגובות פיזיות

אכילה, שינה, נשימה, פעילות גופנית כגון, ריצה, קפיצה, אגרוף.
לעיתים זה יכול לעזור לי להתמודד.

שכל-חיפוש מידע

אחפש מידע על מה שקורה לי באמצעות ספרים.
לדוג', אם אני מפחד אבקש שיתנו לי ספרי קריאה בהם מסופר על ילדים
שהתמודדו עם הפחד. זה מאוד יכול להרגיע אותי ולתת לי כלים
להתמודד עם הפחד או כל מקרה אחר שמפריע לי.

האם קרה לך מקרה כזה שהשתמשת באכילה / שינה / נשימות עמוקות?
כתוב את המקרה וההתמודדות.



שבוע שני- רגשות
"אל נשכח להודות על הקיים"

אני מזהה את הרגש שאני מרגיש ונותן לו מקום להיות בתוכי.
לדוג' - אני כועס אז אני יכול לומר
שאני כועס אך אני שולט בכעס שלי
ואני בוחר כמה זמן הוא יהיה בתוכי.
אני אנשום עמוק שלוש נשימות עמוקות, אספור עד 10, אומר פרק תהילים
ואסלק את הכעס מתוכי.

מערכת אמונות

אתפלל להי' יתברך ואבקש ממנו שיעזור לי להתמודד עם המקרה.

כתוב על מקרה שהתפללת וביקשת מהקב"ה שיעזור לך?

שבוע שלישי

עצבות מביאה לעצלות

חברתי

אני יכול לפנות לחברים לקבל עזרה או עצה.
אני גם יכול לפנות לבני משפחתי שיעזרו לי
ולספר להם על המקרה שקרה לי.

דמיון

אשתמש בדמיון המפותח שלי
אני יכול לצייר את מה שקרה לי, לכתוב ולספר באמצעות כתיבה אישית
ואני אפילו יכול להשתמש בהומור. לעשות צחוק ממה שקרה.

למדנו על מודל שנקרא **גשר מאח"ד** העוזר לי להתמודד במצבים שונים.

לשבוע הבא עליך להביא בועות סבון
לא לשכוח!



שבוע רביעי
"כל מה שקורה לי זה רצון ה' והכל לטובה"

כעת אני מודע לרגשות השליליים והחיוביים שלי
ואני יודע לזהות אותם, להתמודד איתם
ואפילו לתת להם מקום בתוכי כשאני שולט בהם.

בועות סבון

קח את בועות הסבון ותתחיל ליצור בועות.
כעת, נסה ליצור בועה אחת ענקית.
שים לב, עליך ליצור כמה שיותר בועות ענקיות.
במידה ויצא לך המון בועות קטנות, נסה שוב ושוב עד שתצליח.

מה הרגשת כאשר יצרת המון בועות קטנות?

מה הרגשת כאשר יצרת בועה אחת ענקית?

האם הרגשת הבדל?

הנך יותר מודע לעצמך ושולט בתחושותיך.
השימוש בבועות סבון מאוד יכול להרגיע אותך.
בכל פעם שתרגיש קצת לחוץ נסה להשתמש בשיטה זו.