

חוסן באונים בטבונה ואהבה!
**מתמודדים
עם החרדה**





חוסן נפשי

הוא יכולתו של האדם להתמודד עם קשיים ומתח בחייו, ולצאת מהם מחוזק ובעל תובנות חדשות. אדם בעל חוסן נפשי מצליח להתאושש לאחר מצב דחק מתמשך ולהסתגל גם לשינויים קשים.

הקלפים נועדו להתמודדות עם משברים מצבי חירום ומצבי לחץ בשגרה

קלפי החוסן נועדו לשימוש קבוצתי או פרטני - אישי באמצעות הקלפים הילד יכול לספר על רגשותיו ולפרוץ את המחסומים הרגשיים הטמונים בתוכו. הילד מבין שאפשר לחיות עם הרגשות ואפשר גם להתמודד איתן ..

הוראות:

אפשר לשחק בקלפים כמשחק קבוצתי אשר כל ילד בוחר את הקלף שהוא מתחבר אליו ומספר מדוע התחבר דווקא לקלף הזה.

יש אפשרות לפזר את הקלפים וכל ילד בוחר שני קלפים שהם הפכים ומספר על הרגשות הכתובות בקלף .

כמצגת אפשר לראות שקופית אחת או שניים כדי לא ליצור עומס רגשי.

הקלפים נועדו לשימוש של יועצים ואנשי חינוך.

בהרכת הצלחה ועבודה פורייה



קלפי חוסן

חברה לביטוח חיים
B-Friend
כלי לשיפור המצב החברתי

נכון יש לפעמים מצבים מלחיצים
אך קל לי יותר וטוב לי כש..



הזמזז הקטן



במקום בטוח הרחק מהאזעקות
והבומים אני פוגש את החבר
הדמיוני שלי, חבר גמד - יש לי
שאלות לשאול אותך

אני רוצה
להחזיק ביד
של ... כי ...

אני יודע ששומרים
עלי מלמעלה

הפרח מזכיר לי



אני מקדיש סאני נמצא כ:

לפעמים אני מרגיש שאני
רוצה להיות במקום אחר
אני עוצם עיניים ו..





**כשאני שומע את
האזעקה אני מרגיש**



אני כותב
על התקווה שלי

אני לא רוצה לשמוע יותר כי זה





תיק החוויות החיוכיות
כעת אני יוצא לטיסה בדמיון,
אני בוחר רגעים שבו הייתה
לי הרגשה טובה

חוסכים על כך שמחטמה
היא כמו מיטה סדוסק כדא
לא ניתן "לגרש מחשבות"
אבל אפשר לבחור לא לשתף
איתן פעולה

כשאני לבד ואף אחד לא בבית אני חושב על



רזב אפיון חבד
B-Friend
כלי לשיפור המצב החברתי



**כשאני שומע את...
אני מרגיש**

מאחורי המסכה

אני רוצה להסתתר מאחורי
המסכה הזאת כי



אני מצייר
את הפחד

חברת אריות חביב
B-Friend
כלי לשיפור המצב החברתי



אני יכול להיות עם הרגשות
שלי ולא לפחד מהם יותר
אני רוצה לספר עליהם

**אמרו לנו להישאר במרחבים
המוגנים ואני מדמיין שאני
שומע ואז אני מרגיש**





בזמן האזעקה הלב שלי

יומן החוויות סאי

אני כותב על חוויה לא נעימה,
מה עזר לי להתמודד עם החוויה
שעברתי?

אני מתפלל ש...



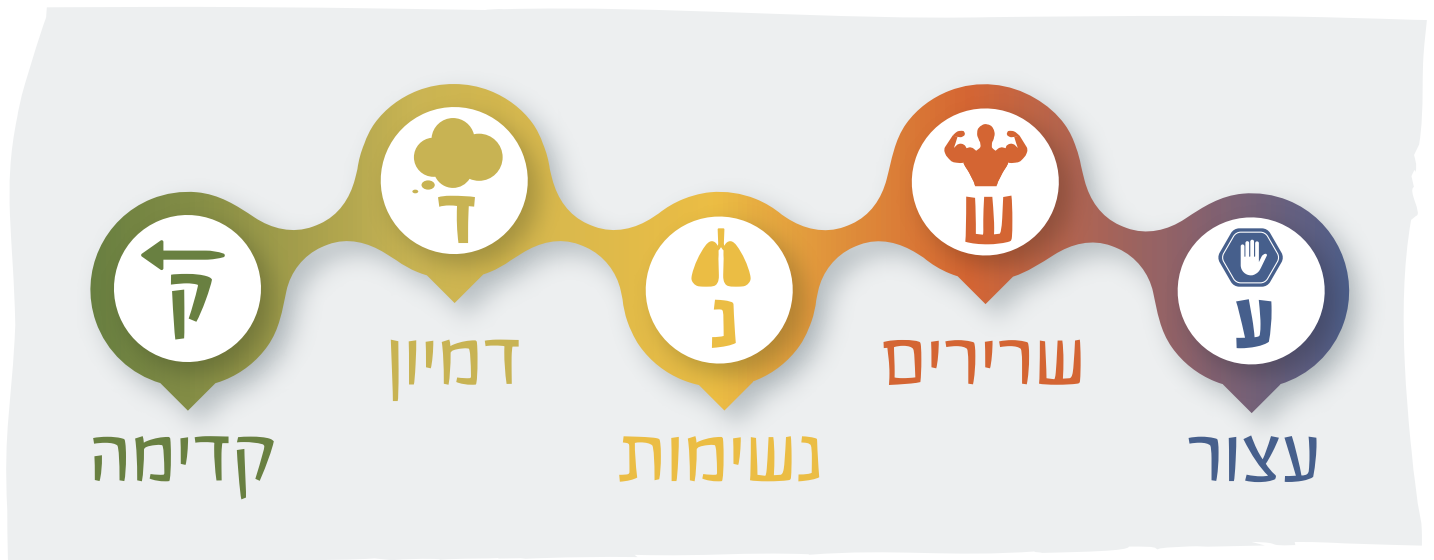


בשורות טובות שאני רוצה לשמוע

היונה מביאה כנסיה
כטורה טובה



סימניית החוסן



כלים להרפייה ולהורדת מתחים

בכדי שנוכל להתמודד נכון נדע להשתמש בכלים שמציעים לנו בחוסן אם הינך חרד או מבוהל - **עצור**,

הרפה את ה**שרירים**,

נשום **נשימות** עמוקות ונשוף לאט לאט,

העזר ב**דמיון**ך ונסה לראות את עצמך במצבים משמחים,

לאחר שנרגעת אמור **קדימה** והתחל שוב בתרגילי הרפייה.

בהצלחה

טנצקה אימיס טאוויס ורזועיס
ימיס טא אור ותקוה
ימיס טא אוטר וטמחה
ימיס כהיס אא תטמח אזעקה וצעקה
ימיס כהיס נצקה אראות אא אור הזאווה