



חוסן בפייד – מפענח המחשבות וחומת המגן



ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לתרגל בדיקת מציאות: מחשבה אוטומטית מול אפשרויות אחרות.
- לבחור תגובה מתוך חוסן ולבנות גבולות דיגיטליים אישיים.

זמן	שלב	מה עושים
15'	מקרים בזוגות	כל זוג מפענח 2 מקרים בטבלה.
10'	חומת מגן	כל אחד/ת כותב/ת 4 לבנים אישיות.
5'	מליאה	איזו לבנה הכי קשה לשמור – ולמה?

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



חוסן בפיז - מפענח המחשבות וחומת המגן



ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': מפענח המחשבות

לכל מקרה: מה המוח חושב מיד? מה עוד יכול להיות נכון? איך אגיב מתוך חוסן?

יצאו בלעדיו: דנה רואה בסטורי שכל חברי הקבוצה יצאו בלעדיו לבית הקפה השכונתי. הראש מיד רץ: "הם עושים לי חרם", "לא סובלים אותי". הלב מתכווץ בכעס ועלבון.

מה המוח חושב מיד	מה עוד יכול להיות נכון	התגובה שלי מתוך חוסן

תגובה עוקצנית: עומר העלה סרטון שהוא שר בו. מתחת הופיעה תגובה: "וואו... עדיף שתשתוק עם 12 לייקים. עומר מרגיש שכל השכבה צוחקת עליו.

מה המוח חושב מיד	מה עוד יכול להיות נכון	התגובה שלי מתוך חוסן

הודעה בלי תשובה: נועה כתבה לחברה הכי טובה שלה הודעה ארוכה ואישית. מופיעים שני וי כחולים - וכבר שלוש שעות אין תשובה.

מה המוח חושב מיד	מה עוד יכול להיות נכון	התגובה שלי מתוך חוסן

כולם מושלמים: לפני השינה יואב גולל ברשת: חופשות, מסיבות, ציונים, גוף מושלם. הוא מרגיש שהחיים של כולם טובים יותר משלו.

מה המוח חושב מיד	מה עוד יכול להיות נכון	התגובה שלי מתוך חוסן

חלק ב': חומת המגן הדיגיטלית שלי

כתבו בכל לבנה גבול דיגיטלי שאתם בוחרים לשמור. רעיונות: לא פותח/ת הודעות טעונות בלילה • לא מגיב/ה מיד מתוך כעס – מחכה לפחות שעה • מעדיף/ה לדבר פנים אל פנים כשמשהו לא ברור • הטלפון ישן מחוץ לחדר • בוחר/ת אחרי מי לעקוב – ומוריד/ה מה שמרגיש רע • לא מעביר/ה צילומי מסך של אחרים

כרטיס יציאה ✂️

1.  הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה (למשל: דופק מהיר, בטן מתכווצת, מחשבות שלא נגמרות)

2.  פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם האמיתי (מחוץ למסך)

3.  גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע (מול המסכים והרשתות)

זכרו: סטורי הוא רגע, לא כל הסיפור. 

יצרה: רות ראש בן ישי •  העוגנים שלי – חוסן אישי ודיגיטלי