



העוגנים שלי: חוסן אישי ודיגיטלי



ערכה להדפסה • לכיתות ג' עד ו' • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לזהות מה עוזר לי להירגע (העוגנים שלי) בגוף, ברגש ובשיחה.
- להכיר שגם ברשת ובקבוצת הכיתה יש רגעים קשים – ולתרגל עצירה לפני תגובה.
- לבחור כלל אחד לשימוש בטוח ונעים במסכים.

זמן	שלב	מה עושים
5'	פתיחה	סיפור קצר על סירה בסערה: מה עוזר לה לא לעוף? העוגן! "מה העוגן שלי?"
12'	חלק א' – העוגנים שלי	צובעים ומקיפים עוגנים בשלושה תחומים. משתפים בזוגות.
13'	חלק ב' – רגע בטלפון	קוראים יחד את המקרה של ליה ומשחקים במשחק "מה עוד יכול להיות?" באתר.
10'	חלק ג' – כרטיס היציאה	מציירים וכותבים: סימן בגוף, דבר מרגיע, כלל למסך.
5'	סיכום	סבב: "העוגן שלי הוא..."

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



העוגנים שלי: חוסן אישי ודיגיטלי



ערכה להדפסה • לכיתות ג' עד ו' • פדגוגיה רגשית-חברתית

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

חלק א': העוגנים שלי

גם לנו, כמו לסירה, יש עוגנים: דברים שעוזרים לנו להרגיש חזקים ורגועים כשקשה.

הקיפו מה עוזר לכם להירגע:

הגוף שלי: לרוץ / לקפוץ / לנשום עמוק / לשחק בכדור / לרקוד / מקלחת

הלב שלי: לצייר / לשיר / לשמוע שיר / לשחק עם חיה / לבנות משהו / לקרוא

מי עוזר לי: אמא / אבא / חבר/ה / המורה / סבא / סבתא / אח / אחות / היועצת

ציירו את העוגן הכי חזק שלכם:

חלק ב': רגע בטלפון

לפעמים בטלפון או בקבוצת הכיתה קורה משהו שמעציב אותנו. אפשר לעצור, לנשום ולחשוב: מה עוד יכול להיות?

ליה רואה בקבוצת הכיתה תמונה מיום הולדת. כל החברות שם – והיא לא הוזמנה. ליה חושבת: "אף אחת לא אוהבת אותי."

1. מה עוד יכול להיות?

אולי...
ואולי...

2. מה ליה יכולה לעשות? הקיפו את מה שעוזר:

לעצור ולנשום לספר לאמא או למורה לכתוב משהו מעליב

לשחק עם חברה אחרת

3. כלל המסך שלי:

אני מבטיח/ה לעצמי:

✂️ **רטיס הכוח שלי**

מלאו ושמרו בקלמר:

1. 🍷 **כשאני לחוץ/ה, הגוף שלי...** (למשל: הלב דופק, הבטן כואבת)

2. 🌿 **דבר אחד שמרגיע אותי** (בלי מסך)

3. 🛡️ **הכלל שלי למסך** (למשל: בלילה הטלפון ישן)

זכרו: כולם מרגישים לפעמים עצב או כעס. מותר! ותמיד אפשר לבקש עזרה ממבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

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