



התוכנית שלי ליום קשה

מחברים את כל הכלים לתוכנית אחת שלי

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 איך אני יודעת/שקשה לי? הקיפו והוסיפו.

קשה להירדם

כעס ועצבים

בא לי לבכות

מחשבות שרצות

כאב בטן או ראש

הלב דופק מהר

בא לי להתבודד

עוד סימן שלי: _____

2 ברגע עצמו: הכלי שמרגיע אותי

שאגת הארי

תחנת חמשת החושים

מנהרת הנשימה 4-7-8

עש"ן ד"ק

המשפט שאגיד לעצמי: _____

3 הערוצים שלי (מגרף העכביש)

העוגן שלי: _____

שני הצירים הנמוכים שלי – הם תוכנית העבודה שלי	הצעד הקטן שלי
1.	
2.	

4 הכובע שלי: איזה כובע אחבוש ראשון? הקיפו.

ירוק – הפסקה ורגע של הנאה

צהוב – לדמיין ולחשוב חיובי

אדום – לשתף

וכובע הקסם שהמצאתי: _____

5 הלהקה שלי

1. _____ 2. _____ 3. _____
מבוגר/ת בבית הספר שאפנה אליו/ה: _____

6 ואחרי שזה עובר: מה יעזור לי לחזור לשגרה? מה אלמד מזה?

מוקד החוסן הארצי 5486 * • ער"ן 1201 • נט"ל 3362 * • מוקד 105 (פגיעה ברשת) • בסכנה מיידית: מד"א 101 • משטרה 100

בהתמודדות עם קושי אפשר לסמוך על הכוחות שלנו ולגייס משאבי תמיכה חיצוניים ופנימיים.