סדרת קלפי צוות: "מסע פלוטו אל החוסן"

ארבעה צבעים · 16 קלפים · לגזירה

ארבע דמויות, ארבע שאלות לכל דמות. מדפיסים, גוזרים לאורך הקווים ומחלקים לקבוצות לפי צבע.

הדג – הצפה וויסות

הדג – הצפה וויסות · 1

רגע של הצפה

ספרו על רגע השנה שבו הרגשתם "כמו כלב במים" – שהכול עמוק מדי. מה קרה שם?

הדג – הצפה וויסות · 2

סימני הגוף

איך הגוף שלכם מודיע לכם שאתם מוצפים? נשימה, כתפיים, בטן, קול – מה מגיע ראשון?

הדג – הצפה וויסות · 3

לחזור לחוף

מה עוזר לכם לחזור ליציבות באמצע יום עמוס – דקה של שקט, נשימה, כוס מים, שיחה?

הדג – הצפה וויסות · 4

גבול שמגן

מי הציב לכם פעם גבול שהגן עליכם – גם אם באותו רגע לא אהבתם אותו?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 1

הציפייה שלי

איזו ציפייה הייתה לכם מעצמכם השנה – ומה קרה לה בפועל?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 2

לשחרר

על מה כדאי לכם לוותר או לשחרר, כדי לשמור כוח למה שבאמת חשוב?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 3

נפילה שלימדה

ספרו על "נפילה" מקצועית שהפכה בסוף לשיעור חשוב.

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 4

מה כן בשליטתי

כשאי אפשר "לעוף" – מה כן בשליטתכם מחר בבוקר בכיתה?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 1

הקול המבקר

מה הקול המבקר בראש שלכם אומר ביום קשה? ממי הוא "למד" לדבר כך?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 2

להגן מפני הקטנה

איך אתם מגינים על עצמכם כשמישהו מקטין אתכם – הורה, עמית/ה, תלמיד/ה?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 3

משפט מעצים

נסחו משפט מחזק אחד שהייתם רוצים לשמוע מעצמכם, ואמרו אותו בקול לבן/בת הזוג.

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 4

מביקורת למשוב

בחרו ביקורת ששמעתם לאחרונה: מה בה יכול להפוך למשוב שמקדם אתכם, ומה אפשר להשאיר מאחור?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 1

מי מחפש אותי

מי מחפש אתכם כשאתם "הולכים לאיבוד" בסערה – בבית הספר ומחוצה לו?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 2

המרק והעצם שלי

מה "המרק והעצם" שלכם – העוגנים הקטנים של כל יום שמחזירים אתכם הביתה?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 3

המקום הבטוח

איפה המקום הבטוח שלכם בבית הספר – פינה, חדר, אדם?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 4

להיות בית

למי בצוות אתם יכולים להיות "בית" השבוע? מה צעד קטן אחד שתעשו בשבילו/ה?

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.