



כרטיסי מצבים ודרכים



לגזירה • יסודי • חט"ב • חט"ע

איך משחקים: כל קבוצה שולפת כרטיס מצב, בוחרת כרטיס דרך שיכול לעזור ומסבירה למה. סבב שני: שולפים כרטיס דרך באקראי – איך גם הדרך הזו יכולה לעזור?

8 כרטיסי דרכים



עוצרים ונושמים

שלוש נשימות איטיות לפני שעושים משהו. הגוף נרגע – והראש חוזר לחשוב (כמו הנשימה בעש"ן ד"ק).



נותנים שם לרגש

אומרים בשקט לעצמנו: "אני מרגיש/ה עכשיו קנאה".
רגש שיש לו שם – קטן קצת.



מסתכלים על הערוגה שלי

מורידים את המשקפת מהאחרים ושואלים: מה כבר צומח אצלי? מה אני יודע/ת, אוהב/ת, מצליח/ה?



מפרגנים

אומרים מילה טובה למי שהצליח/ה. פרגון מחבר אותנו – ומקטין את הקנאה.



הופכים קנאה למטרה

שואלים: מה בדיוק אני רוצה? מה הצעד הראשון שלי? אפשר גם לבקש עצה ממי שכבר יודע/ת.



מדברים עם מישהו

משתפים חבר/ה, הורה, מורה או יועצת. לא צריך להתמודד לבד (ערוץ החברה בגש"ר מאח"ד).



בודקים את התמונה המלאה

שואלים: מה אני לא רואה? לכל אחד ואחת יש גם קשיים – הם פשוט לא תמיד בתמונה.



משפט מחזק לעצמי

"גם לי יש דברים טובים", "אני בדרך שלי", "ההצלחה שלווה לא לוקחת ממני" (הד' – דיבור פנימי – בעש"ן ד"ק).



מצב • יסודי

לחבר מהכיתה יש אופניים חדשים ונוצצים, ולך יש את האופניים הישנים של אחותך.



מצב • יסודי

הילדה שיושבת לידך קיבלה מדבקת "כל הכבוד" על הציור, ואת/ה לא.



מצב • יסודי

בהפסקה כולם רוצים לשחק עם מי שמבקיע הכי הרבה גולים.



מצב • יסודי

לחברה הכי טובה שלך הייתה מסיבת יום הולדת ענקית עם קוסם.



מצב • יסודי

החבר הכי טוב שלך מתחיל לשחק הרבה עם ילד חדש בכיתה.



מצב • יסודי

המורה בחרה מישהו אחר לקרוא את הקטע בטקס.



מצב • יסודי

לכמה ילדים בכיתה כבר יש טלפון, ולך עוד לא.



מצב • יסודי

חברה פתרה את התרגיל הכי מהר, ואת/ה עוד חושב/ת.



מצב • חט"ב

חבר/ה קיבל/ה את התפקיד הראשי בהצגה השכבתית
- התפקיד שרצית.



מצב • חט"ב

בקבוצת הכיתה עלו תמונות ממסיבה שלא הוזמנת
אליה.



מצב • חט"ב

כולם מדברים על הנעליים החדשות של מישהי
מהשכבה.



מצב • חט"ב

החברה הכי טובה שלך התחילה לשבת עם קבוצה
אחרת בהפסקות.



מצב • חט"ב

שחקן חדש בנבחרת קיבל יותר דקות משחק ממך.



מצב • חט"ב

קיבלת 82 ושמחת - עד ששמעת שכמעט כולם קיבלו
מעל 90.



מצב • חט"ב

ציור של תלמיד/ה אחר/ת נבחר לתלות במסדרון.



מצב • חט"ב

לשכן שלך יש קונסולה חדשה, וכל הבנים והבנות
מתאספים אצלו.



מצב • חט"ע

חברה התקבלה לתוכנית יוקרתית שאליה הגשת
מועמדות ולא התקבלת.



מצב • חט"ע

בסטורי של בן כיתה - חופשה בחו"ל, ואת/ה במשמרת
בעבודה.



מצב • חט"ע

בן/בת הזוג שלך מבלה הרבה עם חבר/ה חדש/ה מהחוג.



מצב • חט"ע

חבר/ה מהשכבה פתח/ה עסק קטן ברשת והוא מצליח מאוד.



מצב • חט"ע

נבחר/ה משהו/י אחר/ת לייצג את השכבה במועצת התלמידים.



מצב • חט"ע

כולם מספרים שכמעט לא למדו - וקיבלו ציון גבוה ממך.



מצב • חט"ע

ללהקה של חבר/ה הציעו להופיע באירוע העירוני.



מצב • חט"ע

לחבר/ה יש חדר משלו/ה, ואת/ה חולק/ת חדר עם שני אחים.