חוסן והתמודדות

חפיסה 4 מתוך 20 • 💬 קלפי שיח לבני נוער

34 קלפים לחט״ב/חט״ע • 10 קלפי עולים • 10 קלפי חנ״מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

✂️ איך מדפיסים?

- מדפיסים בגודל 100% (לא "התאם לדף"), על נייר עבה 160–200 גרם.
- להדפסה דו-צדדית: "הפוך לאורך הצד הארוך" – הגבים יושבים בדיוק מאחורי הקלפים.
- גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. חותך נייר חוסך זמן.
- למינציה: כיס 125 מיקרון, ומשאירים 2–3 מ״מ שוליים שקופים סביב כל קלף.
- מעגלים פינות (אפשר במספריים) – הקלפים מחזיקים הרבה יותר.

בכל דף קלפים יש דף גב צמוד אחריו – הדפסה דו-צדדית מחברת ביניהם. מסגרת הקלף וגב הקלף צבועים לפי קוד הצבעים.

קוד הצבעים

דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

על הקלפים

בתחתית כל קלף – שאלת העמקה לחט״ע. קלף המסומן **חט״ע** מומלץ לכיתות י׳–י״ב.

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

חוסן והתמודדות

ספרו על רגע קשה השנה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם.

מה בדיוק עזר לך באותו רגע – משהו בתוכך או מישהו ליידך?

חוסן והתמודדות

איזה כלי מתוך גש״ר מאח״ד הכי עוזר לך כשמשהו משתבש? תנו דוגמה.

איך הכלי הזה היה יכול לעזור גם לחבר/ה שלך?

חוסן והתמודדות

מה עושה לך עש״ן ד״ק ביום עמוס? מתי לאחרונה השתמשת בו?

מה קורה לך כשאת/ה שוכח/ת לעצור ולהשתמש בו?

חוסן והתמודדות

מעש״ה קטן שעשיתי השבוע ועזר לי להרגיש טוב יותר – מה הוא היה?

למה דווקא דברים קטנים יכולים לשנות לנו את מצב הרוח?

חוסן והתמודדות

מי האנשים שהייתם פונים אליהם ראשונים כשקשה לכם, ולמה דווקא הם?

מה הופך אדם ל״כתובת״ בטוחה בשבילך?

חוסן והתמודדות

כשאת/ה ממש לחוץ/ה, מה הגוף שלך מספר לך לפני שהראש מבין?

איך אפשר להקשיב לסימנים האלה מוקדם יותר?

חוסן והתמודדות

מהי הדרך הכי טובה שלך להירגע אחרי ויכוח או כעס גדול?

יש דרך הרגעה שהיית רוצה לנסות ועוד לא ניסית?

חוסן והתמודדות

אם הייתה לך ״ערכת חירום״ למצבי רוח קשים, אילו שלושה דברים היו בתוכה?

מה מהערכה הזאת אפשר להכין כבר עכשיו?

חוסן והתמודדות

קל לך לבקש עזרה, או שאת/ה מעדיף/ה להסתדר לבד? מאיפה זה מגיע?

מה היה עוזר לך לבקש עזרה מוקדם יותר?


חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

חט"ע

איזה משפט את/ה אומר/ת לעצמך כשמשהו לא מצליח, ואיזה משפט היית רוצה להגיד במקומו?

מה ההבדל בין ביקורת שעוזרת לבין ביקורת שמחלישה?

חוסן והתמודדות

תארו חוזקה שלכם שעוזרת לכם להתמודד, גם אם אחרים לא תמיד רואים אותה.

מתי החוזקה הזאת יכולה להפוך לחולשה?

חוסן והתמודדות

חשבו על מצב שבו גש"ר מאח"ד עזר לכם לחזור לעצמכם. מה קרה שם?

איזה חלק מהמודל עוד מאתגר אותך להפעיל?

חוסן והתמודדות

מעש"ה שמישהו עשה בשבילך ברגע קשה ונשאר איתך עד היום – ספרו עליו.

איך אפשר להחזיר את הטוב הזה הלאה?

חוסן והתמודדות

חט"ע

מתי עש"ן ד"ק עזר לך לא להגיב מהבטן? מה היה קורה בלעדיו?

באילו מצבים הכי קשה לך לעצור לרגע?

חוסן והתמודדות

מה את/ה עושה כשיום מתחיל רע – נותן/ת לו להרוס הכול או מתחיל/ה מחדש?

מה עוזר לך "ללחוץ על כפתור האתחול" באמצע יום?

חוסן והתמודדות

איזה שיר, מקום או ריח מחזיר אותך לשקט כשהכול סוער?

למה לדעתך חושים מסוימים מרגיעים אותנו כל כך מהר?

חוסן והתמודדות

ספרו על פעם שעשיתם משהו שהפחיד אתכם מאוד, ומה הרגשתם אחרי.

מה למדת על עצמך מהפחד הזה?

חוסן והתמודדות

חט"ע

מה ההבדל בעיניך בין "להיות חזק/ה" לבין "להעמיד פנים שהכול בסדר"?

מתי דווקא לשתף בקושי הוא סימן לחוזקה?



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

איך אפשר לתמוך בחבר/ה שעובר/ת תקופה קשה בלי ללחוץ ובלי לוותר?

מתי חשוב לשתף מבוגר/ת גם אם החבר/ה מבקש/ת שלא?

חוסן והתמודדות

איזה משפט עידוד היית רוצה לשמוע ביום שבו הכול נראה תקוע?

ממי היית הכי רוצה לשמוע את המשפט הזה?

חוסן והתמודדות

תארו הרגל קטן שעוזר לכם לשמור על כוחות בשבוע עמוס.

מה גורם לך לוותר על ההרגל הזה, ואיך מחזירים אותו?

חוסן והתמודדות

כשאת/ה מאוכזב/ת מעצמך, מה עוזר לך לסלוח ולהמשיך הלאה?

איך היית מדבר/ת עם חבר/ה טוב/ה באותו מצב?

חוסן והתמודדות

אם היית ממציא/ה כלי חוסן חדש לכיתה, איך הוא היה נקרא ומה הוא היה עושה?

איך היית משלב/ת בו משהו מגש"ר מאח"ד או ממעש"ה?

חוסן והתמודדות

חט"ע

מה למדת מתקופה קשה שלא היית לומד/ת בשום דרך אחרת?

האם תמיד יוצא משהו טוב מקושי? למה כן או לא?

חוסן והתמודדות

מי בכיתה או במשפחה היה בשבילך "עמוד תמך" השנה, ואיך זה נראה?

איך אפשר להגיד לאדם הזה תודה?

חוסן והתמודדות

מה את/ה עושה כשהמחשבות לא נותנות לך להירדם בלילה?

איזה טריק להרגעה היית ממליץ/ה לאחרים?

חוסן והתמודדות

ספרו על כישלון קטן שהפך בדיעבד להצלחה או לשיעור חשוב.

איך משנים את הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על כישלון?


חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
חוסן והתמודדות
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

באיזה תחום בחיים את/ה מרגיש/ה הכי חזק/ה, ואיך הכוח הזה יכול לעזור בתחומים אחרים?

איך מעבירים כוח מתחום אחד לתחום אחר?

חוסן והתמודדות

מתי לאחרונה עשית מעש"ה טוב למישהו אחר, ואיך זה השפיע גם עליך?

למה נתינה מחזקת גם את הנותן/ת?

חוסן והתמודדות

כשמשהו גדול משתנה בחיים – כיתה, בית או חברים – מה עוזר לך להסתגל?

מה החלק הכי קשה בשינוי, ומה החלק המפתיע לטובה?

חוסן והתמודדות

חט"ע

אילו סימנים אומרים לך שהגיע הזמן לבקש עזרה ממבוגר/ת?

איך מתחילים שיחה כזאת עם היועצת או עם נאמני החוסן?

חוסן והתמודדות

השלימו את המשפט: "אני יודע/ת שאעבור את זה כי..." – ומה עוזר לך להאמין בזה?

מאיפה מגיעה האמונה הזאת – מניסיון, מאנשים או ממקום אחר?

חוסן והתמודדות

איזה כלי מעש"ה, עש"ן ד"ק או גש"ר מאח"ד היית רוצה שכל הכיתה תתרגל יחד?

איך זה היה משנה את האווירה בכיתה?

חוסן והתמודדות

חט"ע

מה את/ה עושה כשאת/ה מרגיש/ה שהכול "יותר מדי" ובא לך לברוח?

מה ההבדל בין הפסקה בריאה לבין בריחה מהתמודדות?



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות · עולים

מָה עוֹזֵר לָכֶם כְּשֶׁקָּשֶׁה?

What helps you when it is hard?

Что вам помогает, когда трудно?

helps • помогает • עוֹזֵר
hard • трудно • קָשֶׁה

חוסן והתמודדות · עולים

לְמִי אַתֶּם פּוֹנִים כְּשֶׁעָצוּב לָכֶם?

Who do you turn to when you feel sad?

К кому вы обращаетесь, когда вам грустно?

turn to • обращаетесь • פּוֹנִים
sad • грустно • עָצוּב

חוסן והתמודדות · עולים

מָה מַרְגִּיעַ אֶתְכֶם?

What calms you down?

Что вас успокаивает?

calms • успокаивает • מַרְגִּיעַ
quiet • тишина • שֶׁקֶט

חוסן והתמודדות · עולים

בְּמָה אַתֶּם חֲזָקִים?

What are you strong at?

В чём вы сильные?

strong • сильный • חָזָק
strength • сила • כֹּחַ

חוסן והתמודדות · עולים

מָה עֲשִׂיתֶם הַיּוֹם שֶׁעָשָׂה לָכֶם טוֹב?

What did you do today that made you feel good?

Что вы сделали сегодня, от чего вам стало хорошо?

today • сегодня • הַיּוֹם
good • хорошо • טוֹב

חוסן והתמודדות · עולים

אֵיזֶה שִׁיר עוֹזֵר לָכֶם לְהֵרָגַע?

Which song helps you calm down?

Какая песня помогает вам успокоиться?

song • песня • שִׁיר
to calm down • успокоиться • לְהֵרָגַע

חוסן והתמודדות · עולים

מָה קָשֶׁה לָכֶם בָּאָרֶץ הַחֲדָשָׁה?

What is hard for you in the new country?

Что вам трудно в новой стране?

country • страна • אֶרֶץ
new • новая • חֲדָשָׁה

חוסן והתמודדות · עולים

מִי עָזַר לָכֶם הַשָּׁבוּעַ?

Who helped you this week?

Кто помог вам на этой неделе?

helped • помог • עָזַר
week • неделя • שָׁבוּעַ

חוסן והתמודדות · עולים

מָה אַתֶּם עוֹשִׂים כְּשֶׁאַתֶּם כּוֹעֲסִים?

What do you do when you are angry?

Что вы делаете, когда злитесь?

angry • злитесь • כּוֹעֲסִים
breath • дыхание • נְשִׁימָה

חוסן והתמודדות • עולים • גב הקלפים 1–9 (להדפסה דו-צדדית)



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוסן והתמודדות • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות

עולים

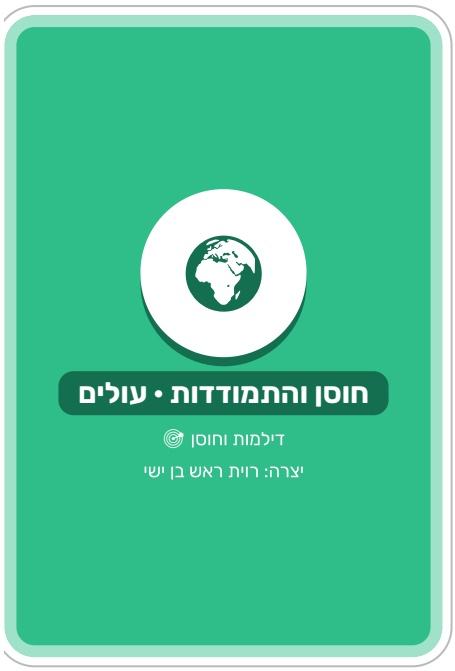
אֵיזוֹ מִלָּה טוֹבָה אַתֶּם אוֹמְרִים לְעַצְמְכֶם?

What kind word do you say to yourselves?

Какое доброе слово вы говорите себе?

מִלָּה • word • слово

לְעַצְמְכֶם • to yourselves • себе


חוסן והתמודדות • עולים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

קלפי תמונה לחנ"מ

חוסן והתמודדות | חנ"מ



מה עוזר לי כשקשה?

- חיבוק
- מוזיקה
- הליכה

חוסן והתמודדות | חנ"מ



למי אני פונה כשקשה?

- מורה
- משפחה
- חבר/ה

חוסן והתמודדות | חנ"מ



מה אני עושה כשאני כועס/ת?

- נושם/ת
- שותה מים
- מדבר/ת

חוסן והתמודדות | חנ"מ



במה אני חזק/ה?

- ספורט
- ציור
- לעזור

חוסן והתמודדות | חנ"מ



מה מרגיע אותי בלילה?

- סיפור
- בובה
- שיר

חוסן והתמודדות | חנ"מ



עשיתי היום משהו טוב?

- כן
- קצת
- עוד לא

חוסן והתמודדות | חנ"מ



ננשום יחד לאט?

- כן
- לא עכשיו

חוסן והתמודדות | חנ"מ



מה עושים כשמפחדים?

- מבקשים עזרה
- מחזיקים יד
- נושמים

חוסן והתמודדות | חנ"מ



מה משמח אותי?

- חיה
- גלידה
- משחק

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוסן והתמודדות • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

יצרה: רוית ראש בן ישי

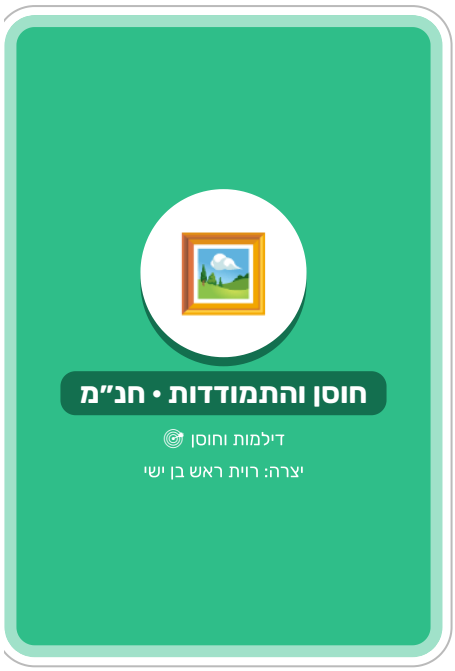
חוסן והתמודדות

חנ"מ



איך אני מבקש/ת עזרה?

- מרים/ה יד
- אומר/ת
- כותב/ת פתק


חוסן והתמודדות • חנ"מ
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי