

מתנ"ה

ארבעה צעדים קצרים להתמודדות במצבי לחץ



ה

היגד חיובי

נ

נשימות

ת

תנועה

מ

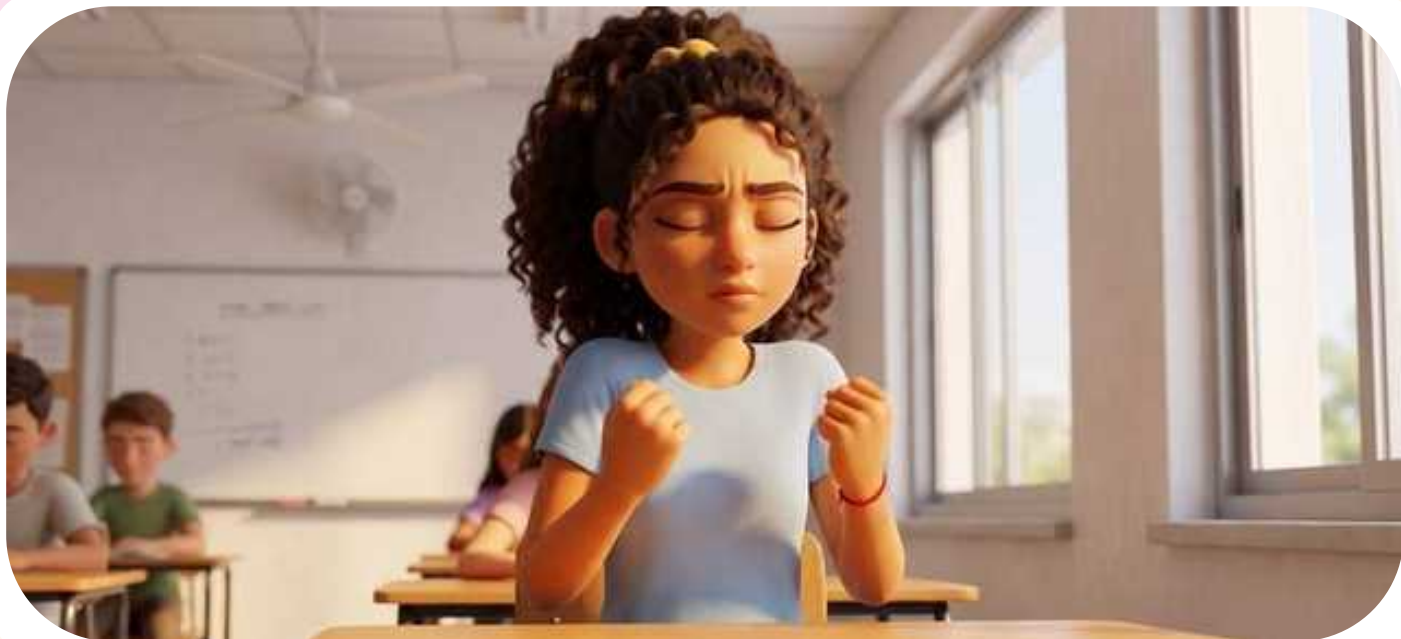
מגע

מגע, תנועה, נשימות ומשפט אחד – מתנה קטנה שאני נותן/ת לעצמי.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה מתנ"ה?



מתנ"ה הוא כלי קצר להתמודדות במצבי לחץ. יש בו ארבעה צעדים: מגע, תנועה, נשימות והיגד חיובי. שלושה צעדים עושים עם הגוף, ואחד עם המילים שאנחנו אומרים לעצמנו. כל אות בשם היא צעד: מ-ת-נ-ה.

למה זה עובד?

בלחץ הגוף נדרך. מגע, תנועה ונשימה עוזרים לשחרר את המתח – ומשפט מחזק עוזר לראש להצטרף.

מתי משתמשים?

- לפני מבחן
- אחרי אזהקה
- כשהגוף "דרוך" וקשה להירגע

כדאי לתרגל ברגע רגוע – כך ברגע של לחץ הצעדים כבר יהיו מוכרים.

מגע

מ



חיבוק ארוך, 45 שניות. אפשר חיבוק של מישהו קרוב – רק בהסכמה – ואפשר תמיד חיבוק עצמי: לשלב ידיים על החזה ולהחזיק.

איך עושים:

אפשר חיבוק עצמי

45 שניות

חיבוק ארוך

דוגמה מהחיים · משפחה

אחרי לילה של אזעקות, דני ואחותו הקטנה מתעוררים לחוצים. לפני היציאה לבית הספר אמא מחבקת אותם חיבוק ארוך, והם סופרים יחד עד 45.

תנועה

ת



מנערים את הידיים ואת הגוף, וקופצים 30 קפיצות קלות במקום. התנועה "משחררת" את האנרגיה שהלחץ צבר בגוף.

איך עושים:

30 קפיצות קלות במקום

ניעור ידיים וגוף

דוגמה מהחיים - ספורט

רגע לפני משחק הכדורסל בטורניר הבית-ספרי, נועה מרגישה רגליים רועדות. היא מנערת ידיים וקופצת 30 קפיצות קלות ליד הספסל.

נשימות

נ



נושמים מהאף, נושפים החוצה מהפה, וסופרים 10 נשימות. אפשר לעשות את זה בשקט – גם בכיתה, באוטובוס או במרחב המוגן.

איך עושים:

לספור 10 נשימות

לנשוף החוצה מהפה

לנשום מהאף

דוגמה מהחיים • מבחן

המורה מחלקת את טופסי המבחן, ונועה מרגישה שהבטן מתהפכת. לפני שהיא הופכת את הדף, היא סופרת בשקט 10 נשימות: שאיפה מהאף, נשיפה מהפה.

היגד חיובי

ה



אומרים לעצמנו משפט מחזק: "אני אהוב, אני מוגן". אפשר לומר אותו בלשון שמתאימה לי: "אני אהובה, אני מוגנת".

אומרים לעצמנו:

"אני אהובה, אני מוגנת"

"אני אהוב, אני מוגן"

דוגמה מהחיים · רשתות

מישהו כתב תגובה מעליבה על התמונה של דני. הוא מניח את הטלפון, נושם ואומר לעצמו בשקט: "אני אהוב, אני מוגן" – ורק אחר כך מחליט מה לעשות.

טיפים לשימוש נכון

כמה דברים שכדאי לדעת לפני שמתרגלים מתנ"ה:



מגע רק בהסכמה. מחבקים אדם אחר רק אם הוא רוצה. חיבוק עצמי אפשרי תמיד.



מתרגלים כשרגועים. כך ברגע של לחץ הצעדים יבואו כמעט מעצמם.



לעצמי או לחבר? מתנ"ה ועש"ן ד"ק מרגיעים אותי. לחבר במצוקה חריפה עוזרים במעש"ה.



הלחץ לא עובר? אם הוא חוזר שוב ושוב – פונים ליועצת או לנאמני החוסן.



נועה אחרי האזעקה

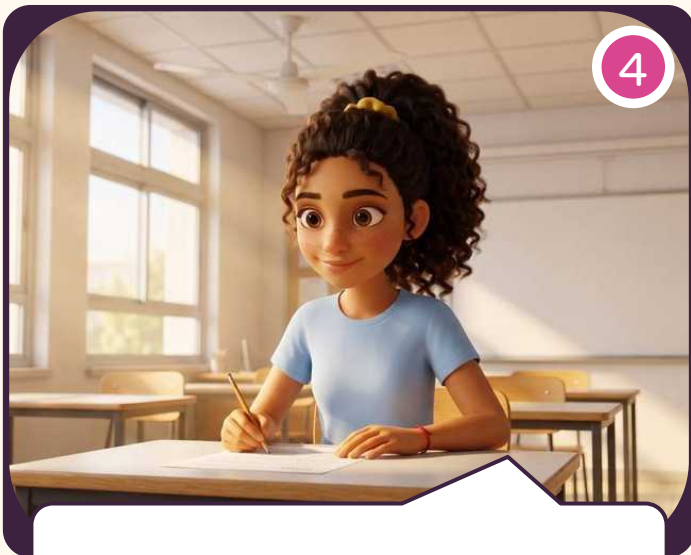


מ + ת: היא מחבקת את עצמה 45 שניות, ואז מנערת ידיים וקופצת במקום.



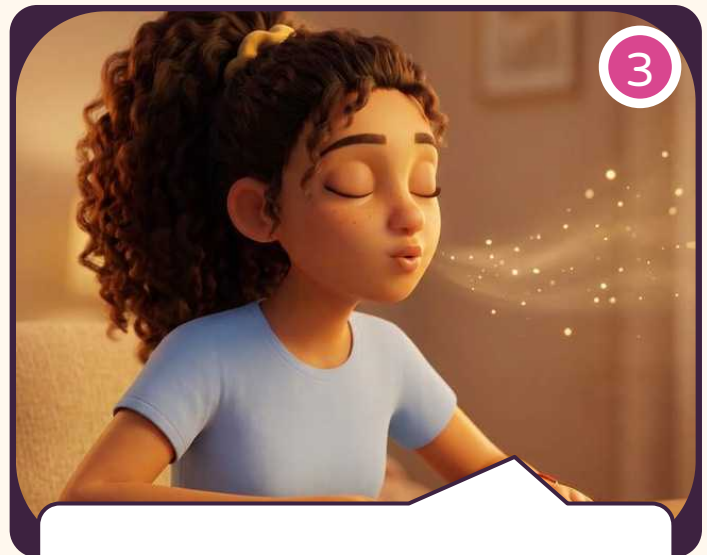
אזעקה! כולם למרחב המוגן

אזעקה באמצע הבוקר. אחרי היציאה מהמרחב המוגן, נועה עדיין רועדת.



אני אהובה, אני מוגנת

ה: משפט מחזק – והיא חוזרת לכיתה רגועה יותר.



אחת... שתיים... שלוש...

נ: נושמת מהאף, נושפת מהפה, וסופרת 10 נשימות.

תורכם: המתנה שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מתי לאחרונה הגוף שלי היה "דרוך"? מה קרה?

2 מ – איזה מגע מרגיע אותי? (חיבוק עצמי, חיבוק ממישהו קרוב...)

3 ת – איפה אוכל לזוז או לקפוץ כשאני בלחץ בבית הספר?

4 ה – ההיגד החיובי שלי, בלשון שמתאימה לי:

5 מתי השבוע אתרגל את מתנ"ה ברגע רגוע?

מתנ"ה בכיס

גזרו ושמרו

מ

מגע חיבוק ארוך, 45 שניות – גם חיבוק עצמי

ת

תנועה ניעור ידיים וגוף + 30 קפיצות קלות

נ

נשימות מהאף פנימה, מהפה החוצה – 10 נשימות

ה

היגד חיובי "אני אהוב/ה, אני מוגן/ת"

זכרו: מתנ"ה לוקח דקה אחת. אם הלחץ לא עובר – פונים לעזרה.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים
וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

נת"ת

נרמול · תוקף · תקווה – לדבר על רגשות בזמנים קשים



ת
תקווה

ת
תוקף

נ
נרמול

שלושה שלבים: נורמלי להרגיש, מותר להרגיש – ויש אור קדימה.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה נת"ת?



נת"ת הוא דרך לדבר על רגשות בזמנים קשים – עם עצמנו ועם אחרים. יש בו שלושה שלבים: נרמול ("נורמלי להרגיש כך"), תוקף ("מותר לי להרגיש") ותקווה ("מה נותן לי כוח ואור"). הסדר חשוב: קודם נותנים לרגש מקום, ורק אחר כך מחפשים תקווה.

לעצמי ולאחרים

אפשר להגיד את המשפטים לעצמי בלב, ואפשר להשתמש בהם בשיחה עם חבר/ה שמשתף/ת שקשה.

מתי משתמשים?

- כשקשה לי או לחבר/ה
- אחרי אירוע מטלטל
- בשיחה עם הורים, מורים וחברים

תקווה מגיעה אחרי שהרגש קיבל מקום – לא במקומו.

נרמול

"נורמלי להרגיש כך"

נ



"נורמלי מאוד להרגיש כל מיני רגשות בגוף ובלב. "עייפות, לחץ, כעס, קושי בשינה, או צורך לעזור ולהתנדב – כל אלה תגובות נורמליות למצב קשה.

אומרים לעצמנו:

"זו תגובה נורמלית למצב קשה."

"נורמלי שאני עייף/ה ולחוצ/ה."

דוגמה מהחיים · אזעקה

אחרי שבוע של אזעקות, נועה לא ישנה טוב ומתעצבנת מהר. היא חושבת שמשהו "לא בסדר" איתה – עד שהיא מבינה: "זה נורמלי להרגיש ככה עכשיו".

תוקף

"מותר לי להרגיש"



"אני נותן לגיטימציה לרגשות שלי." לא מבטלים את הרגש ולא מתביישים בו - אומרים לעצמנו שמותר להרגיש אותו.

משפטים מהחברת:

"המצב קשה ולכן אני מרגיש..."

"מותר לי להרגיש..."

"טבעי שאני מרגיש/ה..."

דוגמה מהחיים - חברים

דני עצוב כי לא נבחר לנבחרת. בהתחלה הוא אומר לעצמו "זה שטויות, אסור לי להיות עצוב". אחר כך הוא מנסה: "טבעי שאני מאוכזב, השקעתי בזה הרבה".

תקווה

"התקווה שבתוכי"

ת



"התקווה שבתוכי!" אחרי שהרגש קיבל מקום, מחפשים מה נותן כוח ואור.
משלימים משפטים כמו:

משלימים את המשפט:

"הכוח שלי ב..."

"האור עבורי הוא..."

"העתיד עבורי הוא..."

דוגמה מהחיים • משפחה

בתקופה קשה במשפחה, נועה כותבת ביומן: "הכוח שלי בחברות שלי, ובכך שאני יודעת לבקש עזרה. האור עבורי הוא הטיול השנתי בעוד חודש."

נת"ת בשיחה עם חבר/ה

כשחבר/ה משתף/ת שקשה – הולכים לפי הסדר:



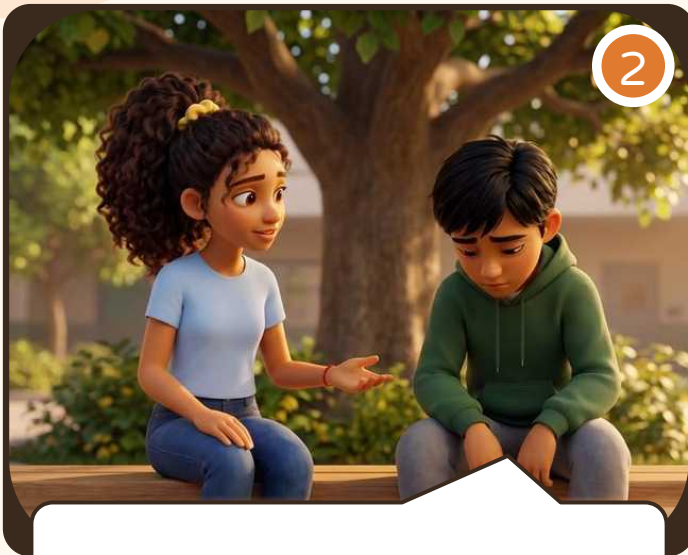
נ קודם מנרמלים: "זה נורמלי להרגיש ככה."

ת אחר כך נותנים תוקף: "ברור שקשה לך. מותר להרגיש כך."

ת ורק בסוף מחפשים יחד תקווה: "מה נותן לך כוח?"

! זה לא עובר? פונים יחד ליועצת, לנאמני החוסן המורים או התלמידים.

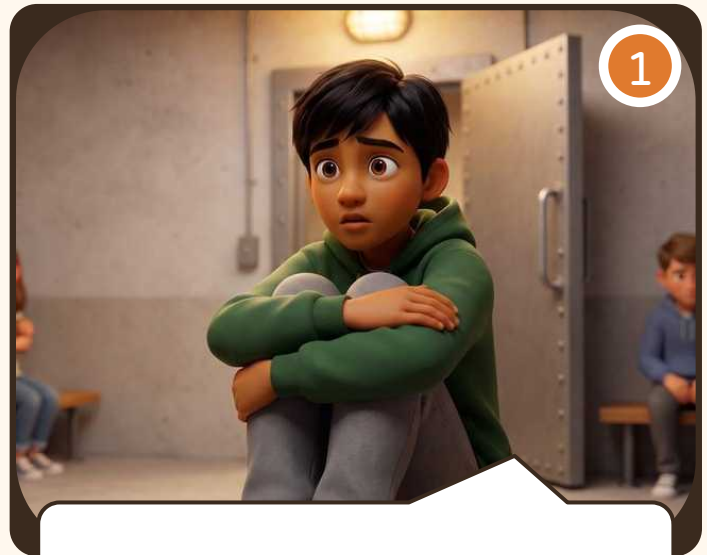
נועה ודני אחרי שבוע של אזעקות



2

זה נורמלי להרגיש ככה

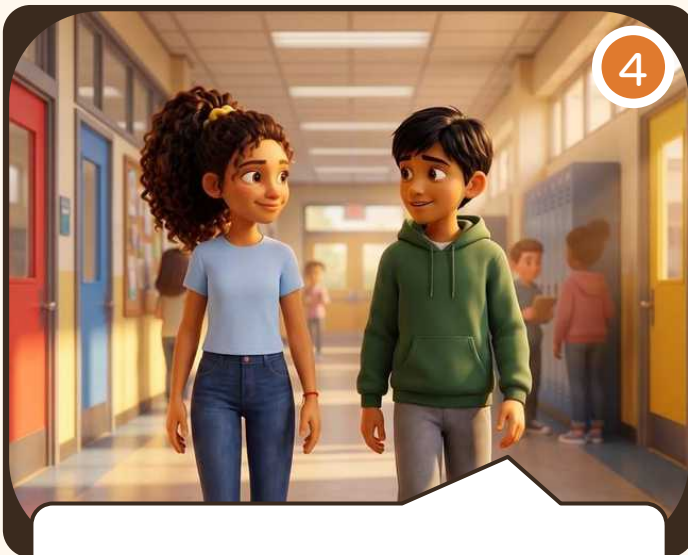
נ: נועה לא אומרת "עזוב, זה כלום" – היא מנרמלת.



1

איזה פחדן אני...

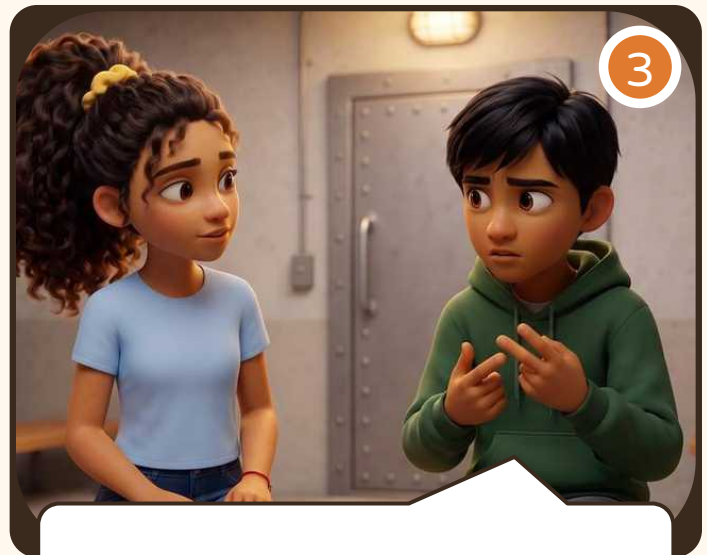
אחרי שבוע של אזעקות, דני מתבייש שנבהל כל כך במרחב המוגן.



4

מה נותן לך כוח?

ת: רק אז הם מחפשים יחד תקווה. דני עונה: "החברים שלי".



3

ברור שזה מפחיד. מותר לך

ת: היא נותנת תוקף לרגש – ודני מתחיל לספר.

תורכם: נת"ת שלי

חשבו על רגע קשה שעברתם לאחרונה. עונים לבד, בכתב – אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מה הרגשתי באותו רגע? (בגוף ובלב)

2 נ – השלימו: "נורמלי שהרגשתי... כי..."

3 ת – השלימו: "מותר לי להרגיש..."

4 ת – השלימו: "הכוח שלי ב..." / "האור עבורי הוא..."

5 מה הייתי אומר/ת לחבר/ה שמרגיש/ה כמוני?

נת"ת בכיס

גזרו ושמרו

נ

נרמול "נורמלי מאוד להרגיש כל מיני רגשות"

ת

תוקף "מותר לי להרגיש...", "טבעי שאני מרגיש/ה..."

ת

תקווה "הכוח שלי ב...", "האור עבורי הוא..."

זכרו: קודם נותנים לרגש מקום – ורק אחר כך מחפשים תקווה.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

מעגלי פגיעות ודיווח

מי עלול להיפגע יותר – ומתי ולמי מדווחים



4

תגובות אישיות

3

בסיכון

2

חברתי

1

פיזי-גיאוגרפי

אחרי אירוע קשה – שמים לב לחברים, ויודעים מתי ולמי לספר.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה הם מעגלי פגיעות?



אחרי אירוע קשה, לא כולם מושפעים באותה מידה. מעגלי פגיעות עוזרים לבית הספר לזהות מי עלול להיפגע יותר וזקוק לתמיכה. יש ארבעה מעגלים. גם אנחנו, התלמידים, יכולים לשים לב לחברים – ולדעת מתי ולמי מדווחים.

מי ממפה?

את המיפוי עושה הצוות, בדיסקרטיות. אנחנו לא מתייגים חברים – רק שמים לב ומספרים למבוגר.

מתי זה חשוב?

- אחרי אירוע חירום או אירוע קשה
- בבית הספר או בקהילה
- גם בשגרה – כשמשהו מדאיג אותנו

אדם יכול להיות בכמה מעגלים בבת אחת.

פיזי-גיאוגרפי

מי היה קרוב לאירוע

1



מי היה קרוב לאירוע עצמו: מי שנפגע ישירות, ומי שהיה עד – ראה או שמע את מה שקרה.

מי במעגל הזה:

עדים

נפגעים ישירים

דוגמה מהחיים · תאונה

הייתה תאונה בכביש ליד שער בית הספר. התלמידים שעמדו בתחנה וראו אותה נמצאים במעגל הזה – גם אם לא נפגעו בגוף.

חברתי-פסיכולוגי

מי קרוב למי שנפגע

2



מי קרוב למי שנפגע: משפחה, חברים, חברים לקבוצת הספורט - וגם קרובים של מי שהקשר איתו נותק.

מי במעגל הזה:

חברים לקבוצה

חברים

משפחה

דוגמה מהחיים · משפחה

אחיו של שחקן בקבוצת הכדורגל נפצע. גם השחקן עצמו, וגם החברים שלו לקבוצה, מושפעים - למרות שלא היו שם.

אוכלוסיות בסיכון

מי רגיש במיוחד

3



מי רגיש במיוחד בגלל מה שעבר עליו קודם או בגלל המצב שלו: אובדן, מחלה, משבר במשפחה, או קשיים רגשיים וחברתיים.

מה יכול להגביר רגישות:

משבר במשפחה

מחלה

אובדן

דוגמה מהחיים · אזעקה

לחברה מהכיתה נפטר סבא לפני חודש. כשמגיעה תקופה של אזעקות, היא מגיבה בעוצמה רבה יותר מאחרים – כי היא כבר עוברת תקופה קשה.

תגובות אישיות

מי מראה סימני מצוקה

4



מי מראה סימני מצוקה בעקבות האירוע – גם אם לא היה קרוב אליו. את הסימנים מזהים בעזרת קפר"ה: במחשבות, בגוף, ברגש ובהתנהגות.

שמים לב ל:

גם מי שרחוק מהאירוע

סימני מצוקה (קפר"ה)

דוגמה מהחיים · רשתות

תלמיד לא היה קרוב לאירוע, אבל צפה בסרטונים ממנו ברשת. מאז הוא לא ישן טוב, מסתגר ולא מגיע לחוג. גם הוא זקוק לתמיכה.

מתי ולמי מדווחים?

לדווח זה לדאוג – לא "להלשין".

מישהו בסכנה, או מדבר או כותב על פגיעה בעצמו או באחרים: לא שומרים סוד, גם אם ביקשו מאיתנו.



יש פגיעה, איום, חרם או הטרדה – גם ברשת ובקבוצות הווטסאפ.



סימני מצוקה נמשכים או מחמירים.



למי? ליועצת, לנאמני החוסן המורים או התלמידים, למחנך/ת או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו.



במצב חירום: מד"א 101, משטרה 100.



מי יכול לתמוך?

לצד השאלה "מי נפגע?" שואלים גם "מי יכול לעזור?":



חברים ומשפחה – מי שקרוב אלינו ויכול להקשיב.



אנשי צוות קרובים – מחנך/ת, מורה אהוב/ה, מאמן/ת.



מקורות סיוע – היועצת, נאמני החוסן, ושירותי סיוע בקהילה.



ואני? גם אני יכול/ה להיות חלק ממעגל התמיכה של מישוה.



נועה שמה לב אחרי האזעקות



נועה שמה לב שדני, שעובר ממילא תקופה קשה בבית, מגיב חזק במיוחד.

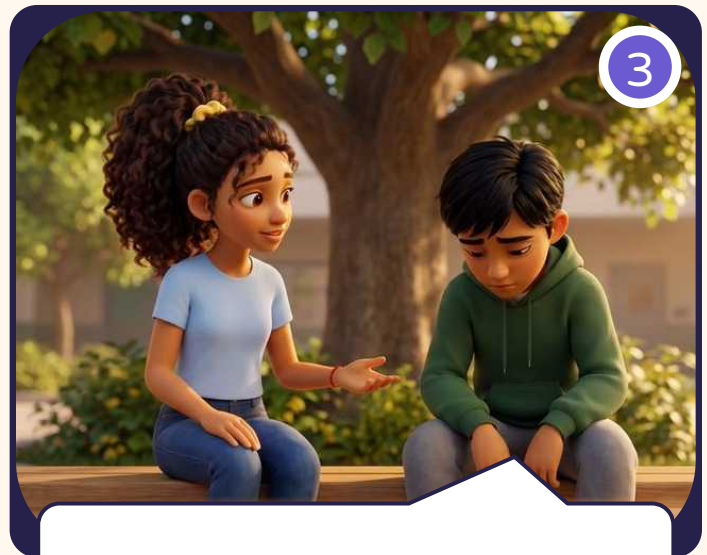


השבוע היו כמה אזעקות. כל הכיתה נכנסת שוב ושוב למרחב המוגן.



אני דואגת לדני

וכשהיא ממשיכה לדאוג, היא מספרת בשקט ליועצת. לדווח זה לדאוג.



אני פה אם בא לך לדבר

היא לא מתייגת ולא מספרת לכולם – רק מתיישבת לידו ומקשיבה.

תורכם: שמים לב לחברים

עונים לבד, בכתב.

1 דמיינו אירוע קשה בבית הספר. מי יכול להיות בכל אחד מארבעת המעגלים? (בלי שמות!)

2 למה גם מי שהיה רחוק מהאירוע יכול להגיב בעוצמה?

3 חבר כותב לכם בפרטי משהו מדאיג על עצמו, ומבקש שלא תספרו לאף אחד. מה תעשו?

4 למי בבית הספר אני יכול/ה לפנות? כתבו שני שמות:

5 מי במעגל התמיכה שלי?

מעגלי פגיעות בכיס

גזרו ושמרו

1

פיזי-גיאוגרפי מי שנפגע ישירות ומי שהיה עד

2

חברתי-פסיכולוגי משפחה, חברים, חברים לקבוצה

3

בסיכון אובדן, מחלה, משבר במשפחה

4

תגובות אישיות סימני מצוקה – גם רחוק מהאירוע



דיווח סכנה? לא שומרים סוד – פונים למבוגר

זכרו: לא מתייגים חברים. שמים לב – ומספרים למבוגר. לדווח זה לדאוג.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.