קוד פתוח – דילמות וחוסן

30 קלפי שיח לחט״ב ולחט״ע • שאלת העמקה בכל קלף



יצרה: רוית ראש בן ישי

איך משחקים?

מתחלקים לקבוצות של 4–5. כל אחד/ת בוחר/ת צבע, מושך/ת קלף, קורא/ת ועונה. מותר תמיד לומר ״עובר״, ואפשר לענות דרך דמות. אחרי כל תשובה – ״הד״: משפט אחד מכל מי שרוצה. שאלת ההעמקה (🔎) מיועדת בעיקר לחט״ע.

חוקי המגרש

בלי שיפוט • מדברים על עצמנו, בלי שמות • מה שנאמר במעגל נשאר במעגל – חוץ מדאגה לשלומו של מישהו, ואז פונים למבוגר/ת אחראי/ת.

דילמות וחוסן
30 קלפים

הדפסה

נייר 200–250 גרם • דו־צדדי, היפוך על הצד הארוך • 12 קלפים בעמוד • חותכים לפי הקווים • מומלץ למנות.

משהו מציק? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

קוד פתוח • 1 | דילמות וחוסן

טעות ולמידה

ספרו על טעות – שלכם או של דמות מסיפור – ומה היא לימדה אתכם.

מה הייתם אומרים לעצמכם של אז?

קוד פתוח • 2 | דילמות וחוסן

החלטה קשה

איך מחליטים כששתי האפשרויות לא מושלמות? תנו דוגמה מהחיים או מסיפור.

מה עוזר לכם להחליט: רשימה, שיחה עם מישהו, לישון על זה?

קוד פתוח • 3 | דילמות וחוסן

אחרי כישלון

משהו לא הצליח. מה הדבר הראשון שאתם עושים כדי להרים את עצמכם?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

מה ההבדל בין "נכשלתי" לבין "אני כישלון"?

קוד פתוח • 4 | דילמות וחוסן

הזדמנות שנייה

אם הייתם יכולים לחזור לרגע אחד השנה ולשנות משהו – איזה רגע? (מותר לומר "עובר")

מה אפשר עדיין לעשות היום בעקבות אותו רגע?

קוד פתוח • 5 | דילמות וחוסן

סוד מסוכן

חבר/ה מספר/ת סוד שעלול לסכן אותו/ה או אחרים ומבקש/ת לא לספר. מה עושים?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

למה לספר למבוגר/ת אחראי/ת זה לא הלשנה אלא דאגה ושמירה?

קוד פתוח • 6 | דילמות וחוסן

לבקש עזרה

קל לכם לבקש עזרה כשקשה, או שאתם מעדיפים להסתדר לבד? מה יכול להקל על הבקשה?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

למי בבית הספר אתם יכולים לפנות כשקשה?

קוד פתוח • 7 | דילמות וחוסן

לחץ מבחנים

מה הכי מלחיץ בתקופת מבחנים, ואיזו שיטה עוזרת לכם להירגע ולתפקד?

איזה טריק הרגעה אחד הייתם מלמדים את הכיתה?

קוד פתוח • 8 | דילמות וחוסן

אומץ

ספרו על משהו מפחיד שעשיתם בכל זאת – או על דמות שעשתה. מה עזר?

מה ההבדל בין אומץ לבין לא להרגיש פחד?

קוד פתוח • 9 | דילמות וחוסן

לומר "לא"

כמה קשה לכם להגיד "לא" להצעה שלא מתאימה לכם? איזה משפט עוזר?

איך מקבלים "לא" מאחרים בלי להיעלב?

קוד פתוח • 10 | דילמות וחוסן

שקרים לבנים

יש מצבים שבהם שקר לבן מגן על מישהו? או שתמיד עדיף לומר אמת – בעדינות?

מה ההבדל בין שקר לבן לבין טקט?

קוד פתוח • 11 | דילמות וחוסן

כשמבוגרים מאוכזבים

איך מתמודדים כשמבוגר/ת קרוב/ה מאוכזב/ת מאיתנו? מה עוזר לדבר על זה?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איך מבקשים ממבוגר/ת לראות גם את המאמץ ולא רק את התוצאה?

קוד פתוח • 12 | דילמות וחוסן

פחד משינויים

כיתה חדשה, עיר חדשה, מסגרת חדשה – מה חזק יותר אצלכם: ההתרגשות או החשש?

מה עזר לכם בפעם הקודמת שהתחלתם משהו חדש?



קוד פתוח

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

קוד פתוח • 13 דילמות וחוסן

דחיינות

אנשי הרגע האחרון או מתכננים מראש? מה זה עושה לכם – ומה הייתם רוצים לשנות?

מה המשימה הקטנה ביותר שאפשר להתחיל בה תוך שתי דקות?

קוד פתוח • 14 דילמות וחוסן

השטר במסדרון

מצאתם שטר של מאה שקלים במסדרון ריק. מה תעשו – ומה ישפיע על ההחלטה?

האם התשובה משתנה אם יודעים של מי הכסף?

קוד פתוח • 15 דילמות וחוסן

הקול הפנימי

הקול בראש שלכם בדרך כלל מעודד – או שופט? מה הייתם אומרים לחבר/ה במקומו?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איך אפשר "לאמן" את הקול הפנימי להיות חבר?

קוד פתוח • 16 דילמות וחוסן

האשמה לא צודקת

האשימו אתכם במשהו שלא עשיתם ולא מקשיבים לכם. מה עוזר להגיב ברגע האמת – ולמי לפנות אחר כך?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איך מבקשים לדבר שוב כשהרוחות נרגעות?

קוד פתוח • 17 דילמות וחוסן

בוקר שהשתבש

משהו משתבש בבוקר – זה הורס את כל היום, או שאתם יודעים לעשות "ריסטרט"? איך?

מה כלי ה"ריסטרט" הקטן שלכם?

קוד פתוח • 18 דילמות וחוסן

ויתור מראש

קרה שוויתרתם על משהו עוד לפני שניסיתם, כי חשבתם שאין סיכוי? מה הייתם עושים היום?

מה הדבר הכי גרוע שיכול לקרות אם תנסו?

קוד פתוח • 19 דילמות וחוסן

ראש או בטן

בהחלטות אתם מקשיבים להיגיון או לתחושת הבטן? מתי כל אחד מהם עזר לכם?

איך יודעים מתי לסמוך על הבטן?

קוד פתוח • 20 דילמות וחוסן

בדיחה פוגענית בקבוצה

מישהו מעלה לקבוצה השכבתית בדיחה פוגענית על תלמיד/ה. מה האפשרויות שלכם – ומה הכי אמיץ?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איך תומכים במי שנפגע/ה גם בלי להגיב בקבוצה?

קוד פתוח • 21 דילמות וחוסן

עומס

חוגים, לימודים, חברים ומשפחה – איך מוצאים זמן לכול בלי להישחק?

מה הייתם מוותרים עליו כדי שיהיה לכם יותר אוויר?

קוד פתוח • 22 דילמות וחוסן

כעס

כשאתם ממש כועסים – מה הדרך שלכם להירגע לפני שאומרים משהו שמצטערים עליו?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

מה הגוף שלכם עושה רגע לפני שהכעס מתפרץ?

קוד פתוח • 23 דילמות וחוסן

סיכונים

זהירים ומחושבים, או אוהבים אתגר ואדרנלין? איך יודעים מתי אתגר כבר מסוכן?

מי עוזר לכם לראות את התמונה המלאה לפני החלטה?

קוד פתוח • 24 דילמות וחוסן

השפעת הבית

עד כמה הדעות של המבוגרים בבית משפיעות על ההחלטות שלכם? זה עוזר או מעיק?

מה לקחתם מהבית שאתם גאים בו?



קוד פתוח

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

קוד פתוח • 25 דילמות וחוסן

שקר במשפחה

גיליתם שמישהו קרוב במשפחה לא אמר לכם את האמת במשהו חשוב. איך אפשר לפתוח שיחה על זה?

מה יכול לעזור לבנות מחדש אמון במשפחה?

קוד פתוח • 26 דילמות וחוסן

חזקים ממה שחשבנו

איזה רגע – אצלכם או אצל מישהו שאתם מכירים – הראה כוח שלא ידעתם שקיים?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איזה כלי חוסן היה שם – עש"ן ד"ק, גש"ר מאח"ד או מעש"ה קטן?

קוד פתוח • 27 דילמות וחוסן

חרטות

אתם חוזרים שוב ושוב על החלטות עבר, או אומרים "מה שהיה – היה" וממשיכים?

מה עוזר להפוך חרטה ללמידה?

קוד פתוח • 28 דילמות וחוסן

הכספת

אתם יודעים לשמור סוד? מה קשה בזה – ומתי חייבים לספר בכל זאת?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

איך אומרים לחבר/ה "אני חייב/ת לספר כי אכפת לי ממך"?

קוד פתוח • 29 דילמות וחוסן

ניצחון בכל מחיר

הייתם פוגעים בסיכויים של מתחרה כדי להבטיח ניצחון? איפה עובר הקו?

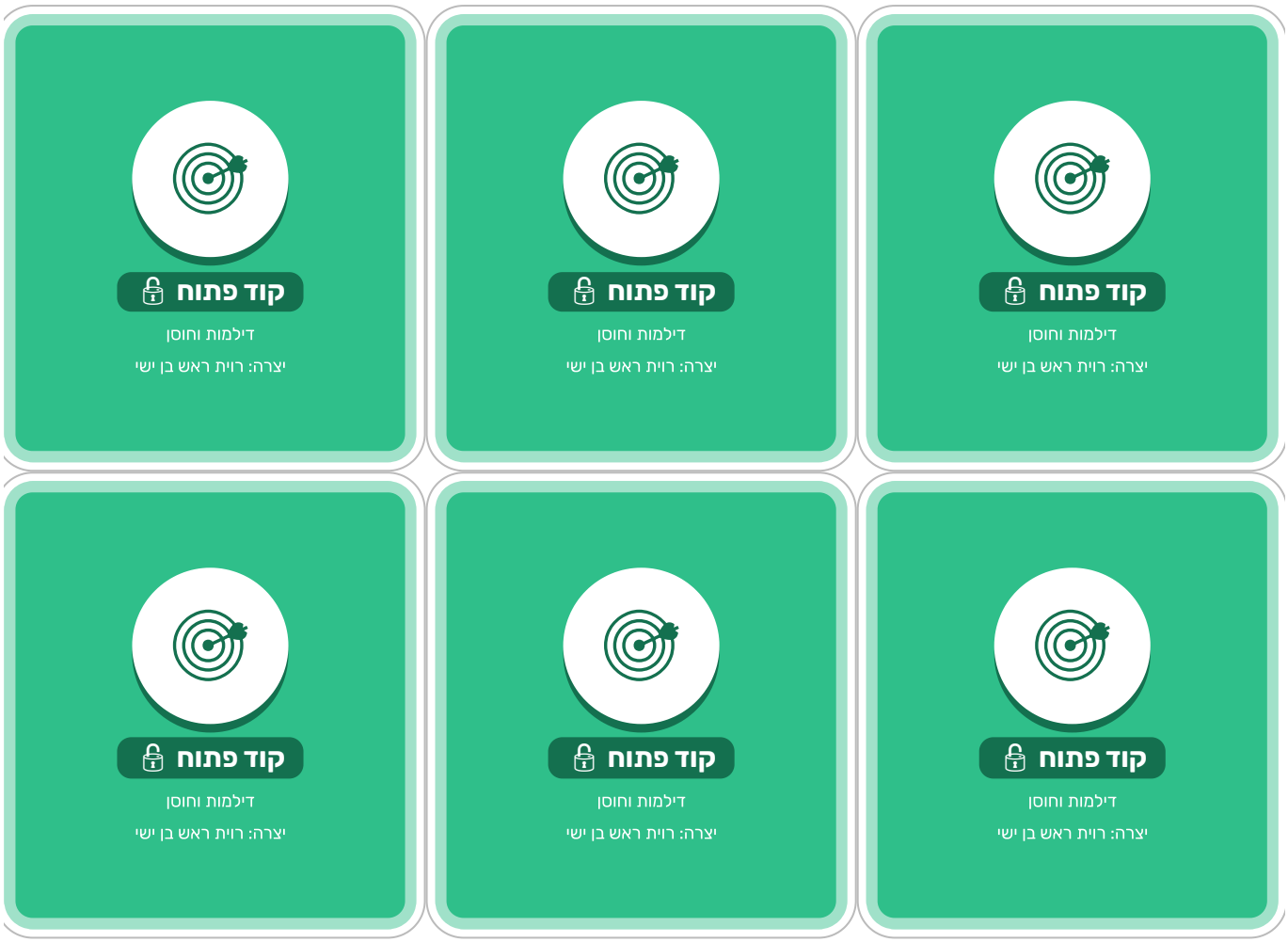
איזה ניצחון הייתם מעדיפים לא לקבל?

קוד פתוח • 30 דילמות וחוסן

התבגרות

מה הכי השתנה בדרך שבה אתם חושבים – מהשנה שעברה לשנה הזאת?

מה הייתם רוצים שיישאר בדיוק אותו דבר?


קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
קוד פתוח
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי