

הידבקות

באיזו תכונה
הייתי שמח/
להידבק וממי?

© מיכל אשכנזי

בידוד

מה מייצר אצלי
תחושת בדידות
ומה מפיג אותה?

© מיכל אשכנזי

כתר



מה גורם לי להרגיש
כמו מלך/ מלכה?

© מיכל אשכנזי

חיטוי



מה אני רוצה לחטא
ולנקות מחיי?

© מיכל אשכנזי



מסכה

איזה חלק בי
אני מעדיף/ מעדיפה
להסתיר מאחורי
מסכה?

© מיכל אשכנזי

נוגדנים

למי או מה קשה לי
מאוד להתנגד
ולומר לא?

© מיכל אשכנזי

לחיצת יד



למי אני חולם/
חולמת ללחוץ יד?

© מיכל אשכנזי

התפשטות

אילו תחומי עניין
בחיי הייתי רוצה
לראות מתפשטים
ומתרחבים?

© מיכל אשכנזי

רפואה



איזה כאב בחיי
זקוק לרפוי?

© מיכל אשכנזי

נשימה



איזה רגע
הייתי רוצה
לנשום עמוק לתוכי?

© מיכל אשכנזי

סגר

איזה עניין לא סגור
יש לי
שחשוב לי
להביא לידי סגירה?

© מיכל אשכנזי

מרחק שני



מטרים
מאיזה סוג
של אנשים
אני מעדיף/ מעדיפה
לשמור מרחק?

© מיכל אשכנזי

משבר

איזה משבר בחיי
הפכתי להזדמנות?

© מיכל אשכנזי

חו"ל



לאן הייתי טס/
עכשיו לטייל?

© מיכל אשכנזי

בלתי נראה

איזו יכולת שלי
שלא רואים מספיק
אני כמה/ כמהה
שיראו?

© מיכל אשכנזי

חוסר שליטה

מערכת חיסונית

זיהום

למידה מרחוק

שיעול



איזה משפט אני
נוהג/ת להגיד לעצמי
שמזהם את
מחשבותיי?

איזה תחום ידע
הכי מעניין אותי
ללמוד?

מה עומד לי בגרון
אבל עדיף
שלא אוציא החוצה?

באיזו מיומנות
הייתי רוצה לשלוט?

מה פגע בי בעבר
אך כיום אני מחוסן/
מחוסנת ממנו?

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

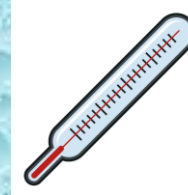
בדיקה

חל"ת

חום

כפפות

מצב חירום



בשביל מה אני
מוכן/ מוכנה
"להסיר את הכפפות"
ולהילחם?

מה הם שלושת
הדברים שאקח
איתי אם אצטרך
להתפנות מביתי
במצב חירום?

מה מחמם את ליבי
או מרגש אותי?

אם אפשפש ואבדוק
את מעשיי,
למי חטאתי ובמה?

אם הייתי יכול/ה
לצאת לחופשה
ארוכה מבלי לדאוג
לכסף, למה הייתי
מנצל/ת אותה?

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

מגע

התפרצות

קבוצת סיכון

מיגון



בחיינו של מי נגעתי
משמעותית ואיך?

תסמינים
מתי מופיעים אצלי
תסמינים של מתח
נפשי ולמה אני
זקוק/ה במצבים
אלו?

מה עלול לגרום לי
להתפרץ בכעס
ומה עשוי לעזור לי
להירגע?

על איזה הישג שלי
חשוב לי לשמור
ולהגן?

איזה סיכון לקחתי
שהשתלם לי?

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי

© מיכל אשכנזי





קרון אור בקורונה – משחק רגשי מותאם תקופה

הוראות המשחק:

הדפיסו את לוח המשחק, הכרטיסים והדמויות על גבי דפים קשיחים.

גזרו את הכרטיסים והדמויות.

קפלו את הדמויות בתחתית בהתאם לקו המקווקו והעמידו במשבצת "התחלה".

קחו קובייה והתחילו לשחק.

צעדו כל אחד/ת בתורו/ה את מספר המשבצות שמורה הקובייה ומלאו את המשימות הכתובות

במשבצות עליהן נחתתם.

הראשון/ הראשונה להגיע למשבצת "סיום", מנצח/ת.

ניתן להשתמש גם בכרטיסים בלבד, ללא הלוח, ליצירת שיח רגשי.