

לעצור לפני שמגיבים

בכביש – עצור: עצירה מוחלטת לפני הצומת. בודקים שאין אף אחד בדרך, ורק אז ממשיכים.

בתוכי: כשמשהו מעליב, מכעיס או מבהיל – לא עונים מיד. עוצרים, נושמים, ורק אז בוחרים מה לעשות.

למשל: חבר צחק על הציור שלי מול כולם. עצרתי, ספרתי עד חמש בשקט ואמרתי לו בקול רגוע שזה פגע בי.

שאלה: מה עוזר לך לעצור כשבא לך להתפרץ? (נשימה, ספירה, להתרחק רגע...)



לשים לב למה שקורה סביבי

בכביש – זהירות: התמרור המשולש מזהיר: משהו בדרך מחייב תשומת לב מיוחדת. מאטים ומסתכלים טוב.

בתוכי: פותחים עיניים ולב: מה קורה סביבי? מי מרגיש לא טוב? איפה יש סכנה? שימת לב שומרת עליי ועל אחרים.

למשל: בהפסקה ראיתי ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר. שמתי לב, ניגשתי והזמנתי אותה לשחק.

שאלה: מה שמת לב אליו היום שאחרים אולי לא ראו?



להקשיב ולתת מקום לאחר

בכביש – תן זכות קדימה: מאטים ונותנים לרכב שבכביש הראשי לעבור קודם. לא כל דבר צריך להיות "אני ראשון".

בתוכי: נותנים לאחר לסיים לדבר, מקשיבים באמת, ומשאירים מקום גם לרעיון ולהרגשה שלו.

למשל: בעבודה בקבוצה נועם שקט כל הזמן. עצרנו ושאלנו אותו: "מה אתה חושב?" – והרעיון שלו היה הכי טוב.

שאלה: למי כדאי לך לתת "זכות קדימה" השבוע?



לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

בכביש – מעבר חצייה: כאן הולכי הרגל חוצים. הנהגים צריכים להאט, והולכי הרגל – לעצור, להסתכל לצדדים ולחצות רק כשבטוח.

בתוכי: גם כשיש דרך קצרה ומפתה, בוחרים בדרך הבטוחה והנכונה – בכביש ובחיים.

למשל: חברים אמרו לי "בוא נקצר ונחצה פה בין המכוניות". אמרתי "אני הולך עד מעבר החצייה" – ושניים הצטרפו אליי.

שאלה: מתי בחרת בדרך הבטוחה, גם כשהיא הייתה ארוכה יותר?



להציב גבול כשמשהו לא נעים

בכביש – אין כניסה: לכאן אסור להיכנס. התמרור שומר על כולם מתאונה.

בתוכי: מותר ואפילו חשוב להגיד "די, זה לא נעים לי" – בקול ברור. הגוף שלי, החפצים שלי והרגשות שלי – שלי.

למשל: ילד מהשכבה לקח לי את הכובע "בצחוק" ולא החזיר. אמרתי בקול: "תחזיר לי, זה לא מצחיק אותי". כשהוא המשיך – פניתי למורה התורנית.

שאלה: איך את/ה אומר/ת "אין כניסה" בצורה ברורה ומכבדת?



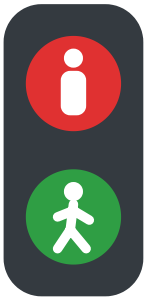
אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

בכביש – כיוון חובה: התמרור הכחול העגול מראה לאן ממשיכים. גם אם פנינו לא נכון – מתקנים וחוזרים לכיוון הנכון.

בתוכי: כולם טועים. טעות היא לא סוף הדרך: מודים, מתנצלים, מתקנים מה שאפשר – וממשיכים בדרך טובה.

למשל: שברתי בטעות את הסרגל של מאיה וניסיתי להסתיר. אחרי שעה אמרתי לה את האמת, התנצלתי והבאתי לה סרגל משלי.

שאלה: איזו טעות הצלחת לתקן? מה עזר לך?



לחכות בסבלנות לתור שלי

בכביש – רמזור להולכי רגל: באדום עומדים ומחכים, בירוק חוצים – ועדיין מסתכלים לצדדים. סבלנות שומרת על החיים.

בתוכי: לא הכול קורה מיד. מחכים לתור, נותנים לדברים לקרות בזמן – ובינתיים מתכוננים.

למשל: בתור למגלשה היו לפניי חמישה ילדים. במקום לדחוף, חיכיתי ודיברתי עם חברה שעמדה לידי.

שאלה: מתי קשה לך לחכות? מה עוזר לך להיות סבלני/ת?



להאט ולהירגע

בכביש – האט – גבשושית בדרך: התמרור מזהיר שיש פס האטה. מורידים מהירות כדי לעבור בשלום.

בתוכי: כשהכול נערם ומרגישים לחץ – מאטים: נשימה עמוקה, עושים דבר אחד בכל פעם, ומתכננים.

למשל: ביום אחד היו לי מבחן, שיעורי בית וחוג. כתבתי רשימה, התחלתי מהדבר הדחוף – והלחץ ירד.

שאלה: מה עוזר לך "להוריד מהירות" כשאת/ה בלחץ?



לעצור למנוחה ולמלא כוח

בכביש – חניה: התמרור מראה מקום שבו מותר לעצור את הרכב ולנוח מהנסיעה.

בתוכי: גם אנחנו צריכים "חניה": מנוחה, שינה, אוכל טוב, משחק ואנשים שאוהבים – כדי להמשיך בכוח.

למשל: אחרי יום ארוך הרגשתי שאין לי כוח לכלום. נחתי, אכלתי ארוחה טובה ושיחקתי עם אחי – ולמחרת הייתי מלא/ה אנרגיה.

שאלה: מה ממלא אותך כוח כשאת/ה עייף/ה?



לבקש עזרה

בכביש – שלט שירות – עזרה: השלטים הכחולים מראים לנהגים איפה יש עזרה ושירותים בדרך, למשל עזרה ראשונה.

בתוכי: לבקש עזרה זה סימן של כוח. יודעים למי פונים: מורה, הורה, יועצת, נאמני החוסן המורים או נאמני החוסן התלמידים.

למשל: מישהו שלח לי הודעות פוגעות בקבוצת הכיתה. לא נשארתי לבד עם זה – סיפרתי ליועצת, והיא עזרה לי.

שאלה: למי את/ה יכול/ה לפנות כשקשה? כתבו שני שמות.