

# תודה על השאלה

משחק הפולה וחוסן לכל היילאים

מה עושים? פשוט!

אזכרים את הפתקים, מרימים קלף לפי תור  
ושאלים את מי שמולק את השאלה או המשימה שכתבה בו.

במשחק, תמצאו שאלות הכרות מאונות ועם משימות תרלו לעזרה  
בשעת לחץ.

תרילים אלו מועדים להרפיה, לוויסות ואיזון.

בזמנו יש כוחות שיעזרו לנו להתגבר על מצבי חרדה ולחץ,  
הכרות בכוחות שלנו והתרילים יכולים לעזור לנו בשעת חירום.

תמיד איתכם,  
מועצה אזרית ומרכז קהילתי גולן

אם כבר  
להיתקע  
בממ"ד,  
אז עם מי?



איזה שיר  
מעורר לך  
את הלב?



למה בחרת  
לגור בגולן?



שלושה דברים  
טובים שקורים  
בקהילה שלנו  
עכשיו



ספרי/י על חלום  
שהיית רוצה  
להגשים



משהו מצחיק  
שקרה לך  
בתקופה  
האחרונה



מה את/ה רוצה  
להיות כשתהי/ה  
גדול/ה?



אם יכולת לבחור  
כוח על אחד,  
מה הוא היה  
ולמה?



מה הדבר  
הראשון  
שהכנסת  
לממ"ד?



מתי בפעם  
האחרונה עשית  
משהו לראשונה?



פינה אהובה  
בגולן



כשאנחנו  
יוצאים מזה  
את/ה...



אם יכולת  
להיות חצי אדם  
וחצי חיה,  
איזו חיה היית?



מאיפה הסבים  
והסבתות שלך  
הגיעו  
ואיך הם הכירו?



דמות  
משמעותית  
שהיתה לך  
בחיים



ספרי משהו  
שלא יודעים  
עליך



מה את/ה עושה  
כשאת/ה  
קמ/ה בבוקר?



מהו הנוף  
האהוב עליך?



זכרון ילדות  
אהוב



מה המקום  
האהוב עליך  
בבית שלך?



לפני טיול, מה  
תכניס/י לתיק?



תקראו לי  
כש...



מה הדבר  
המטופש ביותר  
שעשית?



אילו היית  
כותב/ת ספר,  
איך היו  
קוראים לו?



מה אין סיכוי  
שתסכימ/י  
לאכול?



מהו הריח  
האהוב עליך?



מה מבין  
אותך?



מה נותן  
לך כח?



איזה סוג של  
פעילות גופנית  
עושה לך טוב?



מה משמח  
אותך?



עם איזה אתגר  
התמודדת  
לאחרונה ומה  
עזר לך  
להתמודד?



חשבו על  
חברה טובה,  
ושתפו  
בתכונה אחת  
שאתם אוהבים  
בו/ה



על מה את/ה  
מוקיר/ה תודה?



מי 5 אנשים  
שיהיו לצידך  
כשתצטרך/י?



איזה מנהג  
מהוריק תרצה/י  
להמשיך בבית  
שלך?



מה האוכל הכי  
מנחם בעיניך  
ומי מכין/ה  
אותו?



<p><b>משימת תרגול</b></p> <p><b>נשימה</b></p> <p>ניקח נשימה עמוקה ואיטית, ואז עוד אחת, ואפשר עוד אחת...</p> 	<p><b>משימת תרגול</b></p> <p><b>שרירים</b></p> <p>נכווץ את האגרופים תוך שאיפה עמוקה, נשחרר את האגרופים תוך הוצאת האוויר איטית (טסססס...)</p> 	<p><b>משימת תרגול</b></p> <p><b>עוצרים!</b></p> <p>ניקח פסק זמן ונעצור את המחשבות שנכנסות לראש.</p> 
<p><b>משימת תרגול</b></p> <p>נשים לב לחושים שלנו</p> <p><b>מישוש</b></p> <p>נגיד 4 דברים שאנחנו מרגישים עכשיו בגוף</p> 	<p><b>משימת תרגול</b></p> <p>נשים לב לחושים שלנו</p> <p><b>ראייה</b></p> <p>נגיד 5 דברים שאנחנו רואים כרגע</p> 	<p><b>משימת תרגול</b></p> <p><b>דיבור</b></p> <p>נשתמש בדיבור פנימי ומרגיע "אני יכולה להתמודד עם זה עכשיו..."</p> 
<p><b>משימת תרגול</b></p> <p>נשים לב לחושים שלנו</p> <p><b>ריח</b></p> <p>נגיד 2 דברים שאנחנו מריחים</p> 	<p><b>משימת תרגול</b></p> <p>נשים לב לחושים שלנו</p> <p><b>שמיעה</b></p> <p>נגיד 3 דברים שאנחנו שומעים כרגע</p> 	