

מסר אני

במקום "אתה...!" – אומרים מה אני מרגיש/ה ומה אני צריך/ה

1. אני מרגיש/ה...

רגש אחד, במילה מדויקת: מתוסכל/ת, נעלב/ת, מודאג/ת

2. כש...

מה קרה – עובדה, בלי "אתה תמיד"

3. כי...

למה זה חשוב לי – הצורך שלי

4. ואני מבקש/ת...

בקשה ברורה ואפשרית לעכשיו

דוגמה: "אני מרגיש/ה מתוסכל/ת כשקוטעים אותי באמצע משפט, כי חשוב לי שיקשיבו לי. אני מבקש/ת שתיתנו לי לסיים."

גש"ר מאח"ד – ר: רגש • לפני שמדברים: בודקים במדחום שאני בירוק או בצהוב 

מדחום הרגשות

כמה חזק הרגש שלי עכשיו? מה יעזור לי?

9-10 • אדום - מציף

הרגש מציף. עכשיו לא פותרים כלום - רק נרגעים ופונים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה.

עוצרים ופונים למבוגר/ת 

7-8 • כתום - חזק

הרגש חזק. קודם עוצרים ומרגיעים את הגוף - ואחר כך מדברים.

קודם עש"ן ד"ק, אחר כך שיחה 

4-6 • צהוב - מתחיל לבעבע

משהו מטריד אותי. שמים לב לגוף ולמחשבות, ונותנים לרגש שם.

אפשר לדבר - בעזרת מסר אני 

1-3 • ירוק - רגוע/ה

אני רגוע/ה ומוכן/ה. זה זמן טוב לדבר, ללמוד ולהקשיב.

זמן מצוין לשיחה 

עש"ן ד"ק: ע - עצור • ש - שרירים • נ - נשימה • ד - דיבור עצמי מרגיע • ק - קדימה 

קשה? פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. 

