

# מתנ"ה

ארבעה צעדים קצרים להתמודדות במצבי לחץ



ה

היגד חיובי

נ

נשימות

ת

תנועה

מ

מגע

מגע, תנועה, נשימות ומשפט אחד – מתנה קטנה שאני נותן/ת לעצמי.

יצרה: רות ראש בן ישי



## מה זה מתנ"ה?



מתנ"ה הוא כלי קצר להתמודדות במצבי לחץ. יש בו ארבעה צעדים: מגע, תנועה, נשימות והיגד חיובי. שלושה צעדים עושים עם הגוף, ואחד עם המילים שאנחנו אומרים לעצמנו. כל אות בשם היא צעד: מ-ת-נ-ה.

## למה זה עובד?

בלחץ הגוף נדרך. מגע, תנועה ונשימה עוזרים לשחרר את המתח – ומשפט מחזק עוזר לראש להצטרף.

## מתי משתמשים?

- לפני מבחן
- אחרי אצקה
- כשהגוף "דרוך" וקשה להירגע

כדאי לתרגל ברגע רגוע – כך ברגע של לחץ הצעדים כבר יהיו מוכרים.



# מגע

מ



חיבוק ארוך, 45 שניות. אפשר חיבוק של מישהו קרוב – רק בהסכמה – ואפשר תמיד חיבוק עצמי: לשלב ידיים על החזה ולהחזיק.

איך עושים:

אפשר חיבוק עצמי

45 שניות

חיבוק ארוך

דוגמה מהחיים · משפחה

אחרי לילה של אזעקות, דני ואחותו הקטנה מתעוררים לחוצים. לפני היציאה לבית הספר אמא מחבקת אותם חיבוק ארוך, והם סופרים יחד עד 45.



# תנועה

ת



מנערים את הידיים ואת הגוף, וקופצים 30 קפיצות קלות במקום. התנועה "משחררת" את האנרגיה שהלחץ צבר בגוף.

איך עושים:

30 קפיצות קלות במקום

ניעור ידיים וגוף

דוגמה מהחיים - ספורט

רגע לפני משחק הכדורסל בטורניר הבית-ספרי, נועה מרגישה רגליים רועדות. היא מנערת ידיים וקופצת 30 קפיצות קלות ליד הספסל.



# נשימות

1



נושמים מהאף, נושפים החוצה מהפה, וסופרים 10 נשימות. אפשר לעשות את זה בשקט – גם בכיתה, באוטובוס או במרחב המוגן.

איך עושים:

לספור 10 נשימות

לנשוף החוצה מהפה

לנשום מהאף

דוגמה מהחיים • מבחן

המורה מחלקת את טופסי המבחן, ונועה מרגישה שהבטן מתהפכת. לפני שהיא הופכת את הדף, היא סופרת בשקט 10 נשימות: שאיפה מהאף, נשיפה מהפה.



# היגד חיובי

ה



אומרים לעצמנו משפט מחזק: "אני אהוב, אני מוגן". אפשר לומר אותו בלשון שמתאימה לי: "אני אהובה, אני מוגנת".

אומרים לעצמנו:

"אני אהובה, אני מוגנת"

"אני אהוב, אני מוגן"

דוגמה מהחיים · רשתות

מישהו כתב תגובה מעליבה על התמונה של דני. הוא מניח את הטלפון, נושם ואומר לעצמו בשקט: "אני אהוב, אני מוגן" – ורק אחר כך מחליט מה לעשות.



# טיפים לשימוש נכון

כמה דברים שכדאי לדעת לפני שמתרגלים מתנ"ה:



**מגע רק בהסכמה.** מחבקים אדם אחר רק אם הוא רוצה. חיבוק עצמי אפשרי תמיד.



**מתרגלים כשרגועים.** כך ברגע של לחץ הצעדים יבואו כמעט מעצמם.



**לעצמי או לחבר?** מתנ"ה ועש"ן ד"ק מרגיעים אותי. לחבר במצוקה חריפה עוזרים במעש"ה.



**הלחץ לא עובר?** אם הוא חוזר שוב ושוב – פונים ליועצת או לנאמני החוסן.



# נועה אחרי האזעקה



מ + ת: היא מחבקת את עצמה 45 שניות, ואז מנערת ידיים וקופצת במקום.



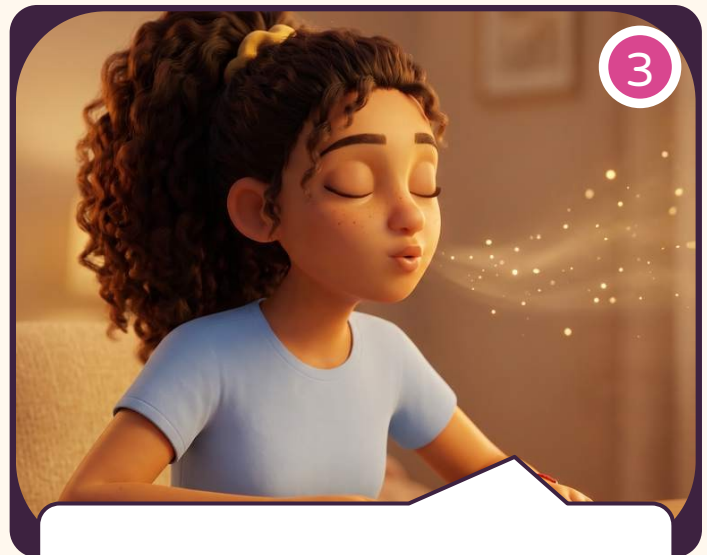
אזעקה! כולם למרחב המוגן

אזעקה באמצע הבוקר. אחרי היציאה מהמרחב המוגן, נועה עדיין רועדת.



אני אהובה, אני מוגנת

ה: משפט מחזק – והיא חוזרת לכיתה רגועה יותר.



אחת... שתיים... שלוש...

נ: נושמת מהאף, נושפת מהפה, וסופרת 10 נשימות.

# תורכם: המתנה שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מתי לאחרונה הגוף שלי היה "דרוך"? מה קרה?

---

---

---

2 מ – איזה מגע מרגיע אותי? (חיבוק עצמי, חיבוק ממישהו קרוב...)

---

---

---

3 ת – איפה אוכל לזוז או לקפוץ כשאני בלחץ בבית הספר?

---

---

---

4 ה – ההיגד החיובי שלי, בלשון שמתאימה לי:

---

---

---

5 מתי השבוע אתרגל את מתנ"ה ברגע רגוע?

---

---

---



# מתנ"ה בכיס

גזרו ושמרו

**מ**

**מגע** חיבוק ארוך, 45 שניות – גם חיבוק עצמי

**ת**

**תנועה** ניעור ידיים וגוף + 30 קפיצות קלות

**נ**

**נשימות** מהאף פנימה, מהפה החוצה – 10 נשימות

**ה**

**היגד חיובי** "אני אהוב/ה, אני מוגן/ת"

**זכרו:** מתנ"ה לוקח דקה אחת. אם הלחץ לא עובר – פונים לעזרה.

## צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

