

4. פעולות ספורט

הליכה, שחייה, משחקי כדור, ריקוד.

5. פעילות של ביסול ואפייה

6. שאלות מנחות להגברת המודעות לגוף

(לשם רפלקציה על הפעילויות המיישמות את הדפוס הגופני)

1. אילו פעילויות גופניות מצליחות להרגיע, לשפר את מצב הרוח?
2. אילו פעילויות גופניות מעוררות לפעילות נוספת?
3. האם קיימת העדפה לפעילויות גופניות הנעשות בחברותא לעומת פעילות עצמאית.
4. יש האומרים כי פעילות גופנית מגבירה ערנות, אנרגיות חיוביות, ריכוז בחשיבה. כיצד משפיעה עליך הפעילות הגופנית?

דפוס התמודדות באמצעות שכל - קוגניציה

הנוקטים סגנון התמודדות קוגניטיבי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות שימוש בתהליכי חשיבה וברציונליזציה, בהבנת המצב במונחים של היגיון. האסטרטגיות שבהם יעשו שימוש יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש אחר חלופות, בהכנת רשימה של סדרי עדיפויות.

איסוף מידע וארגונו

הכנת רשימות של:

- מה אנחנו יודעים בוודאות...
 - על מה אנחנו יודעים מעט או מניחים שאנחנו יודעים...
 - מה אנחנו לא יודעים כלל...
- ניתן לעדכן את הרשימה לאורך השבוע, ולנסות להעביר פרטים מרשימת הלא-ידוע לרשימת הידוע.

ניווט עצמי

- הערכת המצב; ארגון לוגי של האירוע; שיום הרגשות; תכנון; יצירת מיקוד שליטה פנימי
- מה קרה?
 - כיצד התרחשו הדברים? (סדר כרונולוגי, סיבתיות)
 - האם האירוע נמצא כעת בשליטה?
 - מהם הכישורים והיכולות שיש לי כדי להתמודד עם האירוע?

- כיצד אחרים מתמודדים עם האירוע?
- מהן החלופות להתמודדות עם הבעיה שנוצרה לי?
- עריכת סדרי עדיפויות: מה כדאי לעשות קודם, מה אחר כך, מה אפשר לדחות?
- תכנון: לו הייתה לי תכנית מגירה להתמודד עם המצב שקרה, מה היה כתוב בה?

פתרון בעיות ולמידת דרכי התמודדות

- זיהוי הבעיה והגדרתה
- בחינת הבעיה מזוויות ראיית שונות?
- העלאת מספר רב ככל האפשר של פתרונות שונים.
- עריכת מאזן של רווח והפסד לגבי כל אחת מן החלופות המוצעות כפתרון.
- בחירת החלופה והיערכות לקראת יישומה.
- הערכת הפתרון, הערכת הקשיים, הערכת התוצאה.

חשיבה חיובית

יצירת דיאלוג פנימי:

- אילו משפטים אומר לעצמי שיאפשרו לי להיחלץ מהמצב.
- מניסיון העבר למדנו כי אנשים שהמשיכו לחתור להשגת מטרות ויעדים, שמרו על אופטימיות. האם גם אתם מצליחים בזאת?
- עיצוב מסמך תיעוד אישי (רפלקציה) על אופן ההתמודדות באירוע / בתקופה שחלפה.
 - מה נראה שהכי עזר ?
 - מדוע דווקא דבר זה סייע ?
 - איך נוכל להמליץ עליו לאחרים?
 - באיזה אופן הדבר שהכי עזר לנו נותן לנו כוח ומחזק אותנו להתמודדויות אחרות?
- יצירת "תעודת הערכה" (גביע) למתמודדים הצעירים על הצלחתם בהתמודדות (קביעת קריטריונים ומדדים להתמודדות יעילה).
- הכנת תדריך לפרט על הדרך שבה ניתן לשמור על אופטימיות גם בימי לחץ.
- מה צריך לעשות כדי שההתמודדות, שהתבררה כטובה ביותר עבורנו, תהיה זמינה לנו?