🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

✔ **א. להתקרב ולהגיד "אני כאן"** ב. לצלם ג. להגיד "די, זה כלום"

💡 פעולה 1: להיות שם.

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

✔ **א. להציע לשבת ולנשום יחד לאט** ב. לספר לכולם

ג. לצעוק עליו להירגע

💡 פעולה 2: להרגיע ולייצב.

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?

✔ **א. "את מי נקרא שיהיה איתך?"** ב. "גם לי קשה" ג. "תסתדרי"

💡 פעולה 3: לחבר לאנשים.

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?

✔ **א. לבחור יחד צעד קטן אחד** ב. להגיד לו מה לעשות בצעקה

ג. לתת לו רשימה של 20 משימות

💡 פעולה 4: צעד קטן אחד.

5. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?

א. שומרים סוד ב. מפרסמים בקבוצה

✔ **ג. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה**

💡 פעולה 5: פונים לעזרה מיד.

6. איזה משפט פחות עוזר?

✔ **א. "תירגע, זה לא כזה נורא"**

ב. "מה יעזור לך עכשיו?"

ג. "אני רואה שקשה לך"

💡 ביטול הרגש לא עוזר.

🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

א. להתקרב ולהגיד "אני כאן" ב. לצלם ג. להגיד "די, זה כלום"

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

א. להציע לשבת ולנשום יחד לאט ב. לספר לכולם

ג. לצעוק עליו להירגע

3. חברה אומרת "אני לבד בזה". מה תגידו?

א. "את מי נקרא שיהיה איתך?" ב. "גם לי קשה" ג. "תסתדרי"

4. חבר מוצף ולא יודע מה לעשות. מה מחזיר שליטה?

א. לבחור יחד צעד קטן אחד ב. להגיד לו מה לעשות בצעקה

ג. לתת לו רשימה של 20 משימות

5. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת לשמור בסוד. מה עושים?

א. שומרים סוד ב. מפרסמים בקבוצה

ג. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

6. איזה משפט פחות עוזר?

א. "תירגע, זה לא כזה נורא" ב. "מה יעזור לך עכשיו?"

ג. "אני רואה שקשה לך"