🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 מילון בתמונות

💪 **חוסן** – היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש · 😣 **לחץ** – תחושה של עומס ומתח · 😟 **דאגה** – מחשבה שמשהו רע יקרה · 💗 **רגש** – מה שמרגישים: שמחה, פחד, כעס, עצב · 🌬️ **נשימה** – הכנסה והוצאה של אוויר · 😌 **להרגיע** – לעזור להיות שקט יותר · 🤝 **תמיכה** – עזרה ונוכחות של מישהו אחר · 👩‍🏫 **יועצת** – אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לדבר איתה

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

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

💡 פעולה 1: להיות שם.

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

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

ד. לצעוק עליו להירגע

💡 פעולה 2: להרגיע ולייצב.

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

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

💡 פעולה 3: לחבר לאנשים.

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

א. לתת לו רשימה של 20 משימות ב. לחכות שיעבור ✔ **ג. לבחור יחד צעד קטן אחד**

ד. להגיד לו מה לעשות בצעקה

💡 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**

ד. מחכים שבוע

💡 פעולה 5: פונים לעזרה מיד.

6. איזה משפט פחות עוזר?

א. "מה יעזור לך עכשיו?" ב. "אני רואה שקשה לך" **✔ ג. "תירגע, זה לא כזה נורא"**

ד. "אני כאן איתך"

💡 ביטול הרגש לא עוזר.

7. למי פונים בבית הספר?

א. לאתר אקראי ברשת

✔ ב. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ג. רק לחברים

ד. לאף אחד

💡 זו כתובת קבועה לעזרה.

8. עזרתם לחבר והרגשתם כבדים אחר כך. מה עושים?

א. זה לא חשוב ב. לא עוזרים יותר לאף אחד

✔ ג. מדברים עם מבוגר/ת ושומרים גם על עצמי ד. מסתירים

💡 גם מי שעוזר צריך תמיכה.

🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 **מילון בתמונות**

💪 **חוסן** – היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש · 😣 **לחץ** – תחושה של עומס ומתח · 😟 **דאגה** – מחשבה שמשהו רע יקרה · 💗 **רגש** – מה שמרגישים: שמחה, פחד, כעס, עצב · 🌬️ **נשימה** – הכנסה והוצאה של אוויר · 😌 **להרגיע** – לעזור להיות שקט יותר · 🤝 **תמיכה** – עזרה ונוכחות של מישהו אחר · 🧑‍🏫 **יועצת** – אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לדבר איתה

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

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

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

א. לצחוק ב. לספר לכולם ג. להציע לשבת ולנשום יחד לאט ד. לצעוק עליו להירגע

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

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

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

א. לתת לו רשימה של 20 משימות ב. לחכות שיעבור ג. לבחור יחד צעד קטן אחד

ד. להגיד לו מה לעשות בצעקה

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

ד. מחכים שבוע

6. איזה משפט פחות עוזר?

א. "מה יעזור לך עכשיו?" ב. "אני רואה שקשה לך" ג. "תירגע, זה לא כזה נורא"

ד. "אני כאן איתך"

7. למי פונים בבית הספר?

א. לאתר אקראי ברשת　　ב. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

ג. רק לחברים　　ד. לאף אחד

8. עזרתם לחבר והרגשתם כבדים אחר כך. מה עושים?

א. זה לא חשוב　　ב. לא עוזרים יותר לאף אחד

ג. מדברים עם מבוגר/ת ושומרים גם על עצמי　　ד. מסתירים