🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

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

💡 פעולה 1: להיות שם.

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

א. לספר לכולם ב. לצחוק ג. לצעוק עליו להירגע

✔ ד. להציע לשבת ולנשום יחד לאט

💡 פעולה 2: להרגיע ולייצב.

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

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

💡 פעולה 3: לחבר לאנשים.

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

✔ א. לבחור יחד צעד קטן אחד ב. לתת לו רשימה של 20 משימות

ג. להגיד לו מה לעשות בצעקה ד. לחכות שיעבור

💡 פעולה 4: צעד קטן אחד.

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

א. מחכים שבוע ב. מפרסמים בקבוצה ג. שומרים סוד

✔ ד. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

💡 פעולה 5: פונים לעזרה מיד.

6. איזה משפט פחות עוזר?

✔ א. "תירגע, זה לא כזה נורא" ב. "אני כאן איתך" ג. "אני רואה שקשה לך"

ד. "מה יעזור לך עכשיו?"

💡 ביטול הרגש לא עוזר.

7. למי פונים בבית הספר?

א. רק לחברים　　ב. לאף אחד　　ג. לאתר אקראי ברשת

✔ ד. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

💡 זו כתובת קבועה לעזרה.

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

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

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

💡 גם מי שעוזר צריך תמיכה.

🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה בוכה אחרי הפסקה. מה הצעד הראשון?

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

2. חבר נושם מהר ונראה מבוהל. מה יעזור?

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

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

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

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

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

ג. להגיד לו מה לעשות בצעקה ד. לחכות שיעבור

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

א. מחכים שבוע ב. מפרסמים בקבוצה ג. שומרים סוד

ד. מספרים מיד למבוגר/ת – זו הצלה

6. איזה משפט פחות עוזר?

א. "תירגע, זה לא כזה נורא" ב. "אני כאן איתך" ג. "אני רואה שקשה לך"

ד. "מה יעזור לך עכשיו?"

7. למי פונים בבית הספר?

א. רק לחברים ב. לאף אחד ג. לאתר אקראי ברשת

ד. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

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

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

ד. מדברים עם מבוגר/ת ושומרים גם על עצמי