🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לאבחן בעיה נפשית ב. לפתור את כל הבעיות

✔ ג. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

💡 לייצב, לתמוך ולהפנות.

2. מהו "תיקוף רגשי"?

א. לתת עצה **✔ ב. להכיר בכך שהרגש מובן**

ג. להסכים עם כל מה שנאמר

💡 תיקוף ≠ הסכמה.

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ?

א. כי זה יותר מהיר לכתוב

✔ ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות

ג. כי תוכניות גדולות אסורות

💡 הצלחה קטנה בונה שליטה.

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?

א. לשמור סוד בכל מקרה

✔ ב. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת ג. לחכות שיחליט

💡 בסכנה – בטיחות לפני סודיות.

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

א. "כואב לך?" **✔ ב. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?"** ג. "את/ה בסדר?"

💡 שאלה פתוחה מזמינה שיתוף.

6. מה כדאי להימנע ממנו כשמישהו מספר על קושי?

א. להקשיב ב. לשאול מה יעזור

✔ ג. להשוות לסיפור שלי ולהעביר את השיחה אליי

💡 השיחה שייכת למי שמשתף.

✍️ אתגר: כתבו דיאלוג קצר שבו אתם עוזרים לחבר/ה לפי חמש הפעולות.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

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

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לאבחן בעיה נפשית ב. לפתור את כל הבעיות

ג. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

2. מהו "תיקוף רגשי"?

א. לתת עצה ב. להכיר בכך שהרגש מובן ג. להסכים עם כל מה שנאמר

3. למה צעד קטן עדיף על תוכנית גדולה ברגע של לחץ?

א. כי זה יותר מהיר לכתוב ב. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות

ג. כי תוכניות גדולות אסורות

4. חבר מבקש לא לספר, אבל יש סכנה. מה נכון?

א. לשמור סוד בכל מקרה

ב. להסביר לו שאכפת לך ולכן תפנה/י למבוגר/ת ג. לחכות שיחליט

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

א. "כואב לך?" ב. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?" ג. "את/ה בסדר?"

6. מה כדאי להימנע ממנו כשמישהו מספר על קושי?

א. להקשיב ב. לשאול מה יעזור

ג. להשוות לסיפור שלי ולהעביר את השיחה אליי

✍️ אתגר: כתבו דיאלוג קצר שבו אתם עוזרים לחבר/ה לפי חמש הפעולות.