🌊🔍 הצפה או לא?

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · חנ״מ

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

🔊 אפשר לבקש שיקריאו לך את השאלות. עונים בקצב שלך – אין הגבלת זמן. מותר לסמן ולצייר במקום לכתוב.

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא.

המקרה	הצפה?
1. בזמן מבחן בגרות לדוגמה, תלמידה הפסיקה לכתוב, ידיה רעדו והיא אמרה שהדף "ריק לה בראש".	🌊 / 🙂
2. תלמיד מתווכח בתוקף בדיון כיתתי, מקשיב לטיעונים הנגדיים ומשנה עמדה בחלק מהנקודות.	🌊 / 🙂
3. אחרי הודעה מעליבה בקבוצת הכיתה, תלמיד מגיב בסדרת הודעות פוגעניות, לא מצליח להפסיק ואחר כך לא זוכר מה כתב.	🌊 / 🙂
4. תלמידה מאוכזבת מתוצאה בתחרות, מבקשת לדבר עם המאמנת ומתכננת אימונים.	🌊 / 🙂

5 מה פירוש המשפט "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות"?

✏️ **זה אומר ש___**

_____

_____

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.