🌊🔍 הצפה או לא?

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · עולים חדשים

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

📒 מילון חזותי

🌊 הצפה – יותר מדי רגשות בבת אחת ❤️‍🔥 רגש – מה שמרגישים: שמחה, כעס, פחד 🌬️ נשימה – אוויר נכנס ויוצא

🔊 רעש – קול חזק 🎒 עומס – יותר מדי דברים 😴 עייפות – רוצים לישון 🍽️ רעב – רוצים לאכול

😨 פחד – מרגישים סכנה 😠 כעס – מרגישים "רותח" 😢 עצב – מרגישים בוכים 😌 להירגע – להיות שקט שוב

🤝 עזרה – מישהו עוזר לי ⏸️ הפסקה – עוצרים קצת 🤫 שקט – בלי רעש 💧 מים – לשתות 🫂 תמיכה – מישהו לידי

🔄 שינוי – משהו אחר מהרגיל 😖 תסכול – לא מצליח ומתעצבן 🥶 קיפאון – לא זזים ולא מדברים

🪑 פינה – מקום קטן בצד

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא – ונמקו.

המקרה	הצפה?	למה?
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. בשבוע עמוס בעבודה, בלימודים ובבית, תלמיד מתלונן על כאבי ראש, נמנע מכל שיחה ומבטל מפגשים עם חברים.	🌊 / 🙂	
6. תלמידה צועקת ומקפצת משמחה כשהיא שומעת שהתקבלה לתוכנית שרצתה.	🌊 / 🙂	

7 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.