# 🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · 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. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?**

א. לאבחן בעיה נפשית　　ב. לפתור את כל הבעיות　　ג. לשכנע שהכול בסדר

**✔ ד. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל**

💡 לייצב, לתמוך ולהפנות.

**2. מהו "תיקוף רגשי"?**

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

ד. לשנות נושא

💡 תיקוף ≠ הסכמה.

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

א. כי זה יותר מהיר לכתוב　　ב. כי תוכניות גדולות אסורות

**✔ ג. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות**　　ד. אין הבדל

💡 הצלחה קטנה בונה שליטה.

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

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

ג. לשמור סוד בכל מקרה　　ד. לפרסם

💡 בסכנה – בטיחות לפני סודיות.

**5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?**

א. "רוצה מים?"  ב. "את/ה בסדר?"  **✔ ג. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?"**

ד. "כואב לך?"

💡 שאלה פתוחה מזמינה שיתוף.

**6. מה כדאי להימנע ממנו כשמישהו מספר על קושי?**

א. להציע מים  ב. לשאול מה יעזור  ג. להקשיב

**✔ ד. להשוות לסיפור שלי ולהעביר את השיחה אליי**

💡 השיחה שייכת למי שמשתף.

**7. מה הקשר בין הגוף ללחץ?**

א. הגוף לא מגיב לרגשות  ב. אין קשר

**✔ ג. לחץ מפעיל תגובות גוף כמו דופק מהיר; נשימה איטית עוזרת להרגיע**

ד. רק המחשבה משתנה

💡 נשימה איטית מרגיעה את מערכת הגוף.

**8. מה התפקיד של נאמני החוסן התלמידים?**

א. לשפוט  **✔ ב. להיות כתובת ראשונה ולחבר לאנשי המקצוע**  ג. להחליף את היועצת

ד. לטפל לבד בכל מצב

💡 הם מחברים לעזרה המקצועית.

**✍️ 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 · 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. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?**

א. לאבחן בעיה נפשית ב. לפתור את כל הבעיות ג. לשכנע שהכול בסדר

ד. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל

**2. מהו "תיקוף רגשי"?**

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

ד. לשנות נושא

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

א. כי זה יותר מהיר לכתוב ב. כי תוכניות גדולות אסורות

ג. כי הוא אפשרי ומחזיר תחושת מסוגלות ד. אין הבדל

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

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

ג. לשמור סוד בכל מקרה ד. לפרסם

**5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?**

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

**6. מה כדאי להימנע ממנו כשמישהו מספר על קושי?**

א. להציע מים ב. לשאול מה יעזור ג. להקשיב

ד. להשוות לסיפור שלי ולהעביר את השיחה אליי

**7. מה הקשר בין הגוף ללחץ?**

א. הגוף לא מגיב לרגשות  ב. אין קשר

ג. לחץ מפעיל תגובות גוף כמו דופק מהיר; נשימה איטית עוזרת להרגיע

ד. רק המחשבה משתנה

**8. מה התפקיד של נאמני החוסן התלמידים?**

א. לשפוט  ב. להיות כתובת ראשונה ולחבר לאנשי המקצוע  ג. להחליף את היועצת

ד. לטפל לבד בכל מצב

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

_____

_____