🩹 עזרה ראשונה רגשית – מה הכי עוזר?

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לפתור את כל הבעיות ✔ **ב. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל**

ג. לשכנע שהכול בסדר ד. לאבחן בעיה נפשית

💡 לייצב, לתמוך ולהפנות.

2. מהו "תיקוף רגשי"?

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

ד. לשנות נושא

💡 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. אין הבדל

ד. 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. לפרסם ד. לחכות שיחליט

💡 בסכנה – בטיחות לפני סודיות.

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

א. "רוצה מים?" ב. "את/ה בסדר?" ג. "כואב לך?"

✔ **ד. "איך את/ה מרגיש/ה עכשיו?"**

💡 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**

ד. להציע מים

💡 השיחה שייכת למי שמשתף.

7. מה הקשר בין הגוף ללחץ?

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

ב. אין קשר　　ג. רק המחשבה משתנה　　ד. הגוף לא מגיב לרגשות

💡 נשימה איטית מרגיעה את מערכת הגוף.

8. מה התפקיד של נאמני החוסן התלמידים?

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

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 · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של עזרה ראשונה רגשית?

א. לפתור את כל הבעיות ב. לייצב ולחבר לעזרה – לא לטפל ג. לשכנע שהכול בסדר

ד. לאבחן בעיה נפשית

2. מהו "תיקוף רגשי"?

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

ד. לשנות נושא

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. אין הבדל

ד. 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. לפרסם

ד. לחכות שיחליט

5. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה"?

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

6. מה כדאי להימנע ממנו כשמישהו מספר על קושי?

א. להקשיב ב. לשאול מה יעזור ג. להשוות לסיפור שלי ולהעביר את השיחה אליי

ד. להציע מים

7. מה הקשר בין הגוף ללחץ?

א. לחץ מפעיל תגובות גוף כמו דופק מהיר; נשימה איטית עוזרת להרגיע ב. אין קשר

ג. רק המחשבה משתנה ד. הגוף לא מגיב לרגשות

8. מה התפקיד של נאמני החוסן התלמידים?

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

ד. לטפל לבד בכל מצב

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

_____

_____