💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · 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. "אני כל כך לחוץ מהמבחן מחר 😩"

א. "לא אכפת לי" ✔ **ב. "מבין אותך. רוצה שנחזור יחד על משהו?"**

ג. "גם אני, די לבכות" ד. "חח"

💡 תיקוף והצעה מעשית.

2. "אף אחד לא שם לב אליי בכיתה"

א. 👍 ב. "תתגבר" ג. "זה בראש שלך"

✔ **ד. "אני שם לב אלייך. בא לך לשבת יחד מחר?"**

💡 מראה שאכפת וצעד קטן.

3. "ראיתי סרטון קשה ואני לא מצליחה להפסיק לחשוב עליו"

א. "שלחי לי אותו" ב. "תשכחי מזה" ג. "זה רק סרטון"

✔ **ד. "זה באמת מטריד. בואי נדבר, ואולי כדאי לספר גם ליועצת"**

💡 לא מבקשים את הסרטון; תומכים ומפנים.

4. "נכשלתי שוב, אני הכי גרוע"

א. "גם אני נכשלתי" ✔ **ב. "זה מבאס. זה מבחן אחד, לא אתה כולך. מה היה הכי קשה?"**

ג. "תלמד יותר" ד. "נכון"

💡 תיקוף ושאלה פתוחה.

5. "רבתי עם ההורים ואני לא רוצה לחזור הביתה"

✔ א. "נשמע קשה. אתה בטוח? רוצה שנדבר עם מבוגר שאתה סומך עליו?"

ב. "אל תחזור" ג. "ההורים תמיד צודקים" ד. "חח"

💡 בודקים בטיחות ומחברים למבוגר.

6. "אני לא יכולה יותר, הכול כבד מדי"

א. "תלכי לישון" ב. לא לענות

✔ ג. "אני כאן. אני רוצה שתקבלי עזרה – בואי נפנה יחד ליועצת או למבוגר עכשיו"

ד. "כולם מרגישים ככה"

💡 משפט כזה = פונים למבוגר מיד.

💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · 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. "אני כל כך לחוץ מהמבחן מחר 😩"

א. "לא אכפת לי" ב. "מבין אותך. רוצה שנחזור יחד על משהו?" ג. "גם אני, די לבכות"

ד. "חח"

2. "אף אחד לא שם לב אליי בכיתה"

א. 👍 ב. "תתגבר" ג. "זה בראש שלך" ד. "אני שם לב אלייך. בא לך לשבת יחד מחר?"

3. "ראיתי סרטון קשה ואני לא מצליחה להפסיק לחשוב עליו"

א. "שלחי לי אותו" ב. "תשכחי מזה" ג. "זה רק סרטון"

ד. "זה באמת מטריד. בואי נדבר, ואולי כדאי לספר גם ליועצת"

4. "נכשלתי שוב, אני הכי גרוע"

א. "גם אני נכשלתי" ב. "זה מבאס. זה מבחן אחד, לא אתה כולך. מה היה הכי קשה?"

ג. "תלמד יותר" ד. "נכון"

5. "רבתי עם ההורים ואני לא רוצה לחזור הביתה"

א. "נשמע קשה. אתה בטוח? רוצה שנדבר עם מבוגר שאתה סומך עליו?" ב. "אל תחזור"

ג. "ההורים תמיד צודקים" ד. "חח"

6. "אני לא יכולה יותר, הכול כבד מדי"

א. "תלכי לישון" ב. לא לענות

ג. "אני כאן. אני רוצה שתקבלי עזרה – בואי נפנה יחד ליועצת או למבוגר עכשיו"

ד. "כולם מרגישים ככה"