💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. "החדשות מלחיצות אותי, אני בודק כל חמש דקות"

א. "שלח לי עוד עדכונים"

✔ ב. "מבין. אולי נקבע זמן אחד ביום לבדוק ממקור רשמי ונעשה משהו אחר בינתיים?"

ג. "תפסיק להיות לחוץ"

💡 תיקוף + גבול מעשי.

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

א. "תצא מהקבוצה ותשתוק" ב. "תעשה עליהם צחוקים בחזרה"

✔ ג. "זה פוגע ולא בסדר. אני איתך – רוצה שנשמור צילומים ונפנה למבוגר?"

💡 לא מסלימים; מתעדים ומפנים.

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

א. "זה עצלנות" ב. "תעשה ספורט וזה יעבור"

✔ ג. "זה נשמע כבד ומתמשך. חשוב שתדבר עם היועצת או עם מבוגר – רוצה שאבוא איתך?"

💡 קושי מתמשך מצריך פנייה לאנשי מקצוע.

4. "אני לא רוצה שתספר לאף אחד, אבל אני חושבת לפגוע בעצמי"

א. "בסדר, לא אספר"

✔ ב. "אכפת לי ממך, ולכן אני לא יכול לשמור את זה בסוד. בואי נפנה עכשיו למבוגר"

ג. "את סתם מגזימה"

💡 פונים מיד למבוגר.

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

א. "באמת יתאכזבו"

✔ ב. "זה מאכזב, ויש מועד נוסף. רוצה שנחשוב איך לדבר איתם?"

ג. "זה סוף העולם"

💡 תיקוף, פרופורציה וצעד מעשי.

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

✔ א. הקשבה נותנת מקום לרגש; "תיקון" ממהר לפתרון

ב. אין הבדל

ג. תיקון תמיד עדיף

💡 קודם מקשיבים, אחר כך – אם רוצים – פתרונות.

✍️ אתגר: כתבו הודעה תומכת לחבר/ה שעובר/ת תקופה קשה (בלי פרטים אמיתיים).

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. "החדשות מלחיצות אותי, אני בודק כל חמש דקות"

א. "שלח לי עוד עדכונים"

ב. "מבין. אולי נקבע זמן אחד ביום לבדוק ממקור רשמי ונעשה משהו אחר בינתיים?"

ג. "תפסיק להיות לחוץ"

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

א. "תצא מהקבוצה ותשתוק" ב. "תעשה עליהם צחוקים בחזרה"

ג. "זה פוגע ולא בסדר. אני איתך – רוצה שנשמור צילומים ונפנה למבוגר?"

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

א. "זה עצלנות" ב. "תעשה ספורט וזה יעבור"

ג. "זה נשמע כבד ומתמשך. חשוב שתדבר עם היועצת או עם מבוגר – רוצה שאבוא איתך?"

4. "אני לא רוצה שתספר לאף אחד, אבל אני חושבת לפגוע בעצמי"

א. "בסדר, לא אספר"

ב. "אכפת לי ממך, ולכן אני לא יכול לשמור את זה בסוד. בואי נפנה עכשיו למבוגר"

ג. "את סתם מגזימה"

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

א. "באמת יתאכזבו"

ב. "זה מאכזב, ויש מועד נוסף. רוצה שנחשוב איך לדבר איתם?"

ג. "זה סוף העולם"

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

א. הקשבה נותנת מקום לרגש; "תיקון" ממהר לפתרון ב. אין הבדל

ג. תיקון תמיד עדיף

✍️ אתגר: כתבו הודעה תומכת לחבר/ה שעובר/ת תקופה קשה (בלי פרטים אמיתיים).

_____

_____