💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

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

א. "שלח לי עוד עדכונים" ב. "זה כלום" ג. "תפסיק להיות לחוץ"

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

💡 תיקוף + גבול מעשי.

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

א. "תצא מהקבוצה ותשתוק" ב. "תעשה עליהם צחוקים בחזרה" ג. "זה סתם הומור"

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

💡 לא מסלימים; מתעדים ומפנים.

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

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

ב. "תעשה ספורט וזה יעבור" ג. "גם לי" ד. "זה עצלנות"

💡 קושי מתמשך מצריך פנייה לאנשי מקצוע.

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

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

ב. "את סתם מגזימה" ג. "תחשבי חיובי" ד. "בסדר, לא אספר"

💡 פונים מיד למבוגר.

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

א. "זה סוף העולם"

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

ג. "לא נורא, מי צריך בגרות"

ד. "באמת יתאכזבו"

💡 תיקוף, פרופורציה וצעד מעשי.

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

א. הקשבה היא שתיקה מוחלטת

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

ג. אין הבדל

ד. 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 · 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. "החדשות מלחיצות אותי, אני בודק כל חמש דקות"

א. "שלח לי עוד עדכונים" ב. "זה כלום" ג. "תפסיק להיות לחוץ"

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

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

א. "תצא מהקבוצה ותשתוק" ב. "תעשה עליהם צחוקים בחזרה" ג. "זה סתם הומור"

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

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

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

ב. "תעשה ספורט וזה יעבור" ג. "גם לי" ד. "זה עצלנות"

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

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

ב. "את סתם מגזימה" ג. "תחשבי חיובי" ד. "בסדר, לא אספר"

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

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

ג. "לא נורא, מי צריך בגרות" ד. "באמת יתאכזבו"

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

א. הקשבה היא שתיקה מוחלטת ב. הקשבה נותנת מקום לרגש; "תיקון" ממהר לפתרון

ג. אין הבדל ד. תיקון תמיד עדיף

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

_____

_____