💬 מה עונים? – תגובה תומכת בצ'אט

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · רגיל · 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. "זה כלום" ד. "תפסיק להיות לחוץ"

💡 תיקוף + גבול מעשי.

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

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

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

💡 לא מסלימים; מתעדים ומפנים.

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

א. "תעשה ספורט וזה יעבור"

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

ג. "זה עצלנות" ד. "גם לי"

💡 קושי מתמשך מצריך פנייה לאנשי מקצוע.

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

א. "בסדר, לא אספר" ב. "תחשבי חיובי"

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

ד. "את סתם מגזימה"

💡 פונים מיד למבוגר.

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

א. "לא נורא, מי צריך בגרות" ב. "זה סוף העולם"

✔ ג. "זה מאכזב, ויש מועד נוסף. רוצה שנחשוב איך לדבר איתם?" ד. "באמת יתאכזבו"

💡 תיקוף, פרופורציה וצעד מעשי.

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

א. תיקון תמיד עדיף ב. הקשבה היא שתיקה מוחלטת

✔ ג. הקשבה נותנת מקום לרגש; "תיקון" ממהר לפתרון ד. אין הבדל

💡 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 · רגיל · 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. "זה כלום" ד. "תפסיק להיות לחוץ"

2. "עשו עליי צחוקים בקבוצה"

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

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

3. "אין לי כוח לכלום כבר שבועות"

א. "תעשה ספורט וזה יעבור"

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

ג. "זה עצלנות" ד. "גם לי"

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

א. "בסדר, לא אספר" ב. "תחשבי חיובי"

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

ד. "את סתם מגזימה"

5. "נכשלתי בבגרות, ההורים יתאכזבו"

א. "לא נורא, מי צריך בגרות" ב. "זה סוף העולם"

ג. "זה מאכזב, ויש מועד נוסף. רוצה שנחשוב איך לדבר איתם?" ד. "באמת יתאכזבו"

6. מה ההבדל בין הקשבה לבין "תיקון"?

א. תיקון תמיד עדיף ב. הקשבה היא שתיקה מוחלטת

ג. הקשבה נותנת מקום לרגש; "תיקון" ממהר לפתרון ד. אין הבדל

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