🌡️ מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ חט״ב · רגיל

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🌡️ מד ההצפה שלי

רמה	מה קורה לי בגוף ובמחשבות	מה עוזר לי
🌋 5 – מוצף/ת		
🔴 4 – כמעט גולש		
🟠 3 – מתחמם		
🟡 2 – קצת לא נוח		
🟢 1 – שקט בפנים		

🎯 באיזו רמה זה?

1. הלב מתחיל לדפוק מהר ואני מתחיל/ה לכעוס.

א. 🟠 3 – מתחמם | ב. 🟡 2 – קצת לא נוח | ג. 🟢 1 – שקט בפנים | ד. 🔴 4 – כמעט גולש

2. אני רגוע/ה, נושם/ת רגיל ומקשיב/ה.

א. 🟠 3 – מתחמם | ב. 🟡 2 – קצת לא נוח | ג. 🟢 1 – שקט בפנים | ד. 🔴 4 – כמעט גולש

3. אני לא מצליח/ה לדבר, בוכה או קופא/ת.

א. 🌋 5 – מוצף/ת | ב. 🟡 2 – קצת לא נוח | ג. 🟢 1 – שקט בפנים | ד. 🟠 3 – מתחמם

4. משהו קטן מציק לי – אני קצת רעב/ה.

א. 🔴 4 – כמעט גולש | ב. 🟠 3 – מתחמם | ג. 🟢 1 – שקט בפנים | ד. 🟡 2 – קצת לא נוח

5. מה אני עושה ברמה 3 (🟠) כדי לא להגיע לרמה 5?

✏️ ברמה 3 אני ___

_____

_____

_____

6. למה חשוב לזהות הצפה כבר ברמה 2–3 ולא לחכות לרמה 5?

_____

_____

_____

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.