🌡️ מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · חנ״מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

🔊 אפשר לבקש שיקריאו לך את השאלות. עונים בקצב שלך – אין הגבלת זמן. מותר לסמן ולצייר במקום לכתוב.

🌡️ 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

2. אני רגוע/ה, נושם/ת רגיל ומקשיב/ה.

א. 🟠 3 – מתחמם ב. 🟢 1 – שקט בפנים ג. 🟡 2 – קצת לא נוח

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

א. 🌋 5 – מוצף/ת ב. 🟡 2 – קצת לא נוח ג. 🟢 1 – שקט בפנים

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

✏️ **ברמה 3 אני ___**

_____

_____

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