🌡️ מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · עולים חדשים

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

📒 מילון חזותי

🌊 הצפה – יותר מדי רגשות בבת אחת ❤️‍🔥 רגש – מה שמרגישים: שמחה, כעס, פחד 🌬️ נשימה – אוויר נכנס ויוצא

🔊 רעש – קול חזק 🎒 עומס – יותר מדי דברים 😴 עייפות – רוצים לישון 🍽️ רעב – רוצים לאכול

😨 פחד – מרגישים סכנה 😠 כעס – מרגישים "רותח" 😢 עצב – מרגישים בוכים 😌 להירגע – להיות שקט שוב

🤝 עזרה – מישהו עוזר לי ⏸️ הפסקה – עוצרים קצת 🤫 שקט – בלי רעש 💧 מים – לשתות 🫂 תמיכה – מישהו לידי

🔄 שינוי – משהו אחר מהרגיל 😖 תסכול – לא מצליח ומתעצבן 🥶 קיפאון – לא זזים ולא מדברים

🪑 פינה – מקום קטן בצד

🌡️ 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.