# 🌡️ מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · 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.