מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

📕 מהדורת מורה – תשובות והתאמות

מהדורת המורה מרכזת את התשובות לשלושת שלבי הגיל (בגרסה הרגילה). בגרסאות חנ״מ: פחות פריטים ו־2–3 אפשרויות בלבד; בגרסאות עולים: מילון חזותי ומשפטים קצרים. כל הגרסאות בלי הגבלת זמן.

🔑 **יסודי (א׳–ו׳) – תשובות**

🌡️ מד ההצפה שלי

רמה	מה קורה לי בגוף ובמחשבות	מה עוזר לי
🌋 5 – מוצף / מוצפת	קשה לחשוב או לדבר. בכי, צעקה – או קיפאון ושתיקה.	קודם בטיחות והרגעה. לא מדברים "על" זה עכשיו. מבוגר/ת נשאר/ת קרוב/ה.
🔴 4 – כְּמַעַט גּוֹלֵשׁ	רגשות חזקים מאוד, רצון לצעוק, לברוח או להסתגר.	מפחיתים רעש, יוצאים לפינת רגע מוסכמת, מבקשים מבוגר/ת.
🟠 3 – מִתְחַמֵּם	הדופק מאיץ, קשה יותר להתרכז, מתחיל כעס או לחץ.	עוצרים לרגע, 3 נשימות איטיות, מפחיתים עומס – לפני שזה עולה.
🟡 2 – קְצָת לֹא נוֹחַ	משהו מציק: רעש, עייפות, רעב או דאגה קטנה.	שמים לב: מה מציק? שותים מים, מזיזים את הגוף, מבקשים הבהרה.
🟢 1 – שָׁקֵט בְּפָנִים	נשימה רגילה, גוף רפוי, אפשר לחשוב ולהקשיב.	זה הזמן לתרגל כלים ולבנות תוכנית – כשרגועים לומדים הכי טוב.

בתשובות התלמידים מתקבל כל תיאור אישי סביר; כאן – דוגמאות.

🎯 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?
✔️ **למשל: לעצור לרגע, 3 נשימות איטיות, לשתות מים, לבקש הפסקה קצרה.**

🔑 חט"ב (ז'–ט') – תשובות

🌡️ מד ההצפה שלי

רמה	מה קורה לי בגוף ובמחשבות	מה עוזר לי
🌋 5 – מוצף/ת	קשה לחשוב או לדבר. בכי, צעקה – או קיפאון ושתיקה.	קודם בטיחות והרגעה. לא מדברים "על" זה עכשיו. מבוגר/ת נשאר/ת קרוב/ה.
🔴 4 – כמעט גולש	רגשות חזקים מאוד, רצון לצעוק, לברוח או להסתגר.	מפחיתים רעש, יוצאים לפינת רגע מוסכמת, מבקשים מבוגר/ת.
🟠 3 – מתחמם	הדופק מאיץ, קשה יותר להתרכז, מתחיל כעס או לחץ.	עוצרים לרגע, 3 נשימות איטיות, מפחיתים עומס – לפני שזה עולה.
🟡 2 – קצת לא נוח	משהו מציק: רעש, עייפות, רעב או דאגה קטנה.	שמים לב: מה מציק? שותים מים, מזיזים את הגוף, מבקשים הבהרה.
🟢 1 – שקט בפנים	נשימה רגילה, גוף רפוי, אפשר לחשוב ולהקשיב.	זה הזמן לתרגל כלים ולבנות תוכנית – כשרגועים לומדים הכי טוב.

בתשובות התלמידים מתקבל כל תיאור אישי סביר; כאן – דוגמאות.

🎯 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?
✔️ **למשל: לעצור לרגע, 3 נשימות איטיות, לשתות מים, לבקש הפסקה קצרה.**

6 למה חשוב לזהות הצפה כבר ברמה 2–3 ולא לחכות לרמה 5?
✔️ **ברמות הנמוכות "המוח החושב" עדיין זמין ואפשר לבחור כלי; בשיא ההצפה קשה הרבה יותר לעצור.**

🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

🌡️ מד ההצפה שלי

רמה	מה קורה לי בגוף ובמחשבות	מה עוזר לי
🌋 5 – מוצף/ת	קשה לחשוב או לדבר. בכי, צעקה – או קיפאון ושתיקה.	קודם בטיחות והרגעה. לא מדברים "על" זה עכשיו. מבוגר/ת נשאר/ת קרוב/ה.
🔴 4 – כמעט גולש	רגשות חזקים מאוד, רצון לצעוק, לברוח או להסתגר.	מפחיתים רעש, יוצאים לפינת רגע מוסכמת, מבקשים מבוגר/ת.
🟠 3 – מתחמם	הדופק מאיץ, קשה יותר להתרכז, מתחיל כעס או לחץ.	עוצרים לרגע, 3 נשימות איטיות, מפחיתים עומס – לפני שזה עולה.
🟡 2 – קצת לא נוח	משהו מציק: רעש, עייפות, רעב או דאגה קטנה.	שמים לב: מה מציק? שותים מים, מזיזים את הגוף, מבקשים הבהרה.
🟢 1 – שקט בפנים	נשימה רגילה, גוף רפוי, אפשר לחשוב ולהקשיב.	זה הזמן לתרגל כלים ולבנות תוכנית – כשרגועים לומדים הכי טוב.

בתשובות התלמידים מתקבל כל תיאור אישי סביר; כאן – דוגמאות.

🎯 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?
✔️ **למשל: לעצור לרגע, 3 נשימות איטיות, לשתות מים, לבקש הפסקה קצרה.**

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

✔️ **ברמות הנמוכות "המוח החושב" עדיין זמין ואפשר לבחור כלי; בשיא ההצפה קשה הרבה יותר לעצור.**

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