🌊🌡️ מד ההצפה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · רגיל

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

🌡️ מד ההצפה שלי

רמה	מה קורה לי בגוף ובמחשבות	מה עוזר לי
🌋 5 – מוּצָף / מוּצֶפֶת		
🔴 4 – כְּמַעַט גּוֹלֵשׁ		
🟠 3 – מִתְחַמֵּם		
🟡 2 – קְצָת לֹא נוֹחַ		
🟢 1 – שָׁקֵט בִּפְנִים		

🎯 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 ___**

_____

_____

_____

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