🌊🔍 הצפה או לא?

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

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא – ונמקו.

המקרה	הצפה?	למה?
1. בַּטֶקֶס הָיָה רַעַשׁ חָזָק. נוֹעַם קָפָא, לֹא עָנָה לְאַף אֶחָד וְהִסְתַּכֵּל לָרִצְפָּה.	🌊 הצפה	זו הצפה "שקטה": קיפאון ושתיקה הם סימן להצפה, גם בלי צעקות.
2. מָאיָה הִתְוַכְּחָה בְּשֶׁקֶט עִם הַמּוֹרָה עַל זְמַן הַהַפְסָקָה וְהִסְבִּירָה מָה הִיא רוֹצָה.	🙂 לא	מאיה חושבת בבהירות ומסבירה – זה ויכוח, לא הצפה.
3. אֵיתָן קִבֵּל הַרְבֵּה מְשִׂימוֹת בְּבַת אַחַת, הִתְחִיל לִבְכּוֹת וְזָרַק אֶת הָעִפָּרוֹן.	🌊 הצפה	עומס של דרישות ותגובה חזקה מאוד – סימנים להצפה.
4. לִיאוֹר הִתְאַכְזֵב שֶׁהַמִּשְׂחָק נִגְמַר, אָמַר "חֲבָל" וְהָלַךְ לְשַׂחֵק בְּמַשֶּׂהוּ אַחֵר.	🙂 לא	זו אכזבה רגילה וליאור התמודד – לא הצפה.
5. לִפְנֵי הַמִּבְחָן נוֹגָה אָמְרָה שֶׁכּוֹאֶבֶת לָהּ הַבֶּטֶן וְלֹא הִצְלִיחָה לִכְתֹּב אַף מִלָּה.	🌊 הצפה	כאבי בטן וקושי לבצע משימה פשוטה יכולים להיות סימני הצפה.
6. עוֹמֶר צָחַק וְצָעַק בְּשִׂמְחָה כְּשֶׁהַקְבוּצָה שֶׁלּוֹ נִצְּחָה.	🙂 לא	זו התרגשות שמחה – רגש חזק, אבל לא הצפה.

7 מה פירוש המשפט "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות"?

✔️ **יש התפרצויות שהן בחירה, ויכוח או התרגשות – לא הצפה; ויש הצפה שקטה: קיפאון, שתיקה, הסתגרות.**

🔑 חט״ב (ז׳–ט׳) – תשובות

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא – ונמקו.

המקרה	הצפה?	למה?
1. בזמן עבודה בקבוצה, יואב השתתק לגמרי, הסתכל בטלפון ולא ענה גם כשפנו אליו בשמו.	🌊 הצפה	הסתגרות וניתוק יכולים להיות הצפה שקטה – לא בהכרח חוצפה.
2. שירה התווכחה עם המורה על ציון, הביאה נימוקים וביקשה לבדוק שוב את המבחן.	🙂 לא	שירה מנמקת, מקשיבה ומבקשת – חשיבה בהירה, לא הצפה.
3. אחרי הערה קטנה מחבר, רון התפרץ בצעקות, טרק את הדלת ויצא מהכיתה.	🌊 הצפה	תגובה חזקה מאוד לדבר קטן ורצון לברוח – סימני הצפה. (גם אם צריך לטפל בהתנהגות – קודם מרגיעים.)
4. נועה התאכזבה מהציון, אמרה "בפעם הבאה אלמד אחרת" והמשיכה בשיעור.	🙂 לא	אכזבה עם התמודדות – לא הצפה.
5. לפני הצגה מול השכבה, טל אמרה שהלב דופק חזק, שהיא לא זוכרת כלום ושהיא רוצה ללכת הביתה.	🌊 הצפה	דופק, "בלאק־אאוט" ורצון לברוח – סימני הצפה.
6. עידו צעק בהתלהבות במשחק כדורסל והתחבק עם הקבוצה.	🙂 לא	התרגשות חיובית ומווסתת – לא הצפה.

7 מה פירוש המשפט "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות"?

✔️ **יש התפרצויות שהן בחירה, ויכוח או התרגשות – לא הצפה; ויש הצפה שקטה: קיפאון, שתיקה, הסתגרות.**

🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא – ונמקו.

המקרה	הצפה?	למה?
1. בזמן מבחן בגרות לדוגמה, תלמידה הפסיקה לכתוב, ידיה רעדו והיא אמרה שהדף "ריק לה בראש".	🌊 הצפה	סימנים פיזיולוגיים וקוגניטיביים (רעד, "ריק בראש") – הצפה, לא חוסר ידע.
2. תלמיד מתווכח בתוקף בדיון כיתתי, מקשיב לטיעונים הנגדיים ומשנה עמדה בחלק מהנקודות.	🙂 לא	ויכוח עז עם הקשבה וגמישות – אין כאן הצפה.
3. אחרי הודעה מעליבה בקבוצת הכיתה, תלמיד מגיב בסדרת הודעות פוגעניות, לא מצליח להפסיק ואחר כך לא זוכר מה כתב.	🌊 הצפה	אובדן שליטה ותגובה לא פרופורציונלית – סימני הצפה (וגם מצב שמצריך טיפול בפגיעה).
4. תלמידה מאוכזבת מתוצאה בתחרות, מבקשת לדבר עם המאמנת ומתכננת אימונים.	🙂 לא	אכזבה ומעבר לתכנון – ויסות טוב.
5. בשבוע עמוס בעבודה, בלימודים ובבית, תלמיד מתלונן על כאבי ראש, נמנע מכל שיחה ומבטל מפגשים עם חברים.	🌊 הצפה	עומס מצטבר, תסמינים גופניים והימנעות – ייתכן שמדובר בהצפה מתמשכת; שווה בדיקה עם היועצת.
6. תלמידה צועקת ומקפצת משמחה כשהיא שומעת שהתקבלה לתוכנית שרצתה.	🙂 לא	רגש חיובי עוצמתי – לא הצפה.

7 מה פירוש המשפט "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות"?

✔️ **יש התפרצויות שהן בחירה, ויכוח או התרגשות – לא הצפה; ויש הצפה שקטה: קיפאון, שתיקה, הסתגרות.**

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