🩹 עזרה ראשונה רגשית

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · יצרה: רוית ראש בן ישי

👂 1. להיות שם

להתקרב ולהקשיב בלי לשפוט. "אני כאן איתך."

🌬️ 2. להרגיע ולייצב

לשבת, מים, לנשום יחד לאט: 4 פנימה, 4 עצירה, 4 החוצה.

🤝 3. לחבר לאנשים

לא להשאיר לבד. "את מי נקרא שיהיה איתך?"

🪜 4. צעד קטן אחד

לבחור יחד דבר אחד קטן שאפשר לעשות עכשיו.

🧑‍🏫 5. לפנות לעזרה

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🚨 סכנה מיידית או דיבור על פגיעה עצמית – מיד למבוגר/ת ולמוקד חירום (101 / 100). זו לא הלשנה – זו הצלה.