

**שאלון לתלמידים**

# "מה נשמע?"

## כלי פנימי למיפוי רגשי מותאם ל"שאגת הארי"

להלן רשימת ההיגדים, כפי שהם מופיעים במערכת הדיגיטלית. התלמידים יוכלו לבחור לשון זכר/נקבה לפני המילוי:

1. אני בקשר עם החברים שלי
2. צוות בית הספר מתעניין בשלומי
3. אני חושש להיות לבד
4. קשה לי להתרכז בדברים שאני בדרך כלל עושה בקלות (למשל משחק, קריאה, למידה)
5. בימים אלו אני מרגיש רגשות כמו פחד, עצב, כעס או לחץ
6. צוות בית הספר עוזר לי להתמודד כשקשה לי בתקופה זו
7. אני מצליח להעסיק את עצמי במהלך היום
8. אני יודע למי לפנות ולספר מה אני מרגיש (למשל חבר, בני משפחה, מורה, יועצת, מוקד סיוע)
9. קשר עם תלמידי הכיתה והמורים מרחוק מסייע לי להתמודד עם המצב
10. **לתלמידי בתי הספר היסודיים:** עזרה לחברים ולמשפחה עוזרת לי להרגיש טוב יותר  
**לתלמידי בתי הספר העל-יסודיים:** פעילות התנדבותית ועזרה לאחר יכולות לסייע לי להתמודד עם המצב
11. האם יש משהו שהצוות החינוכי יכול לעשות כדי לעזור לך להרגיש טוב יותר בימים אלו, אם כן - מה? (פתוח)
12. השאלון אנונימי, אך אם תרצה שהמורה תראה את תשובותיך ותשוחח איתך עליהן, בבקשה רשום את שמך מטה (פתוח)