

עד כמה אני חושש ומוטרד מהמצב?

אושרת לופו



אילו מחשבות
מרגיעות אותי
בשעת לחץ?

אושרת לופו



אל מי אני
פונה כשאני
זקוק לעזרה?

אושרת לופו



☐ YES
☒ NO
☐ MAYBE



אושרת לופו

איזו שאלה
אני לא רוצה

שתשאלו אותי?



האם אני מרגיש
ששומעים אותי
וקשובים לצרכי?


אושרת לופו



האם המידע מהתקשורת מלחיץ או מרגיע אותי?



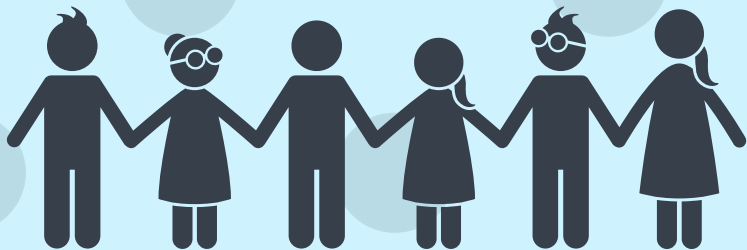
אושרת לופו



מה אני יכול לעשות כדי
להתנתק מהמחשבות?

אושרת לופר

כיצד חברי הכיתה יכולים לסיוע לו?



אושרת לופו

האם אני רוצה שהמחנכת/יועצת
תשוחח עם ההורים שלי?



אושרת לופו

