מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שבעת מודלי החוסן ואת המילים/ראשי התיבות שמרכיבים כל אחד מהם
- לתרגל זיהוי מודל מתאים לפי תיאור מצב או סיפור מקרה מחיי בית הספר
- לתרגל ניסוח משפטים ותגובות לפי כל מודל (עידוד, זיהוי סימן, נרמול וכדומה)
- להבין את תפקיד נאמן/ת החוסן כמי שמעביר את המודלים הלאה לחברים בכיתה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • גש"ר מאח"ד: ערוצי התמודדות – היכרות עם המודל

1. נכון – גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון
2. לא נכון – אין ערוץ נכון או לא נכון, לכל אחד/ת הפרופיל שלו/ה
3. נכון – כך בודקים לאיזה ערוץ נוטים יותר

חלק ב' – פרק 1 • גש"ר מאח"ד: ערוצי התמודדות – התאמת דוגמאות לערוצים

1 – ב (יציאה לריצה או פעילות גופנית)
2 – ד (תכנון סדר יום ופתרון בעיות)
3 – א (לבכות או לשתף במה שמרגישים)
4 – ג (לדבר עם חברים ולבלות איתם)

חלק ג' – פרק 1 • גש"ר מאח"ד: ערוצי התמודדות – זיהוי וחשיבה

1. כי לכל אדם פרופיל שונה, וכל ערוץ יכול לעזור – חשוב להכיר את הערוץ המתאים לכל אחד/ת

חלק ד' – פרק 2 • קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה – היכרות עם המודל

1. ב – לזהות סימני מצוקה בזמן
2. ג – ארבעה

חלק ה' – פרק 2 • קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה – מיון סימנים ויישום

1 – ג (קוגניטיבי)
2 – ד (פיזיולוגי)
3 – ב (רגשי)
4 – א (התנהגותי)

חלק ו' – פרק 2 • קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה – זיהוי בתרחישים

1. ב – פיזיולוגי
2. ג – התנהגותי

חלק ז' – פרק 2 • קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה – חשיבה ויישום

חלק ח' – פרק 3 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית – היכרות עם המודל

1. נכון – המודל בנוי מארבעה צעדים שמטרתם לעזור למישהו/י שקפא/ה או נמצא/ת במצוקה
2. לא נכון – מעש"ה הוא עזרה ראשונה ברגע האמת, לא טיפול ולא שיחת משאבים מאוחרת

חלק ט' – פרק 3 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית – הצעדים והמשפטים

1. ב – ארבעה
2. ב – עידוד לפעילות יעילה
3. ג – הבניית רצף האירועים

חלק י׳ – פרק 3 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית – מיון וסדר הצעדים

- 1 – ג (להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן)
- 2 – א (לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה)
- 3 – ד (לשאול שאלות שעוזרות לחשוב ולא רק להרגיע)
- 4 – ב (לעזור לסדר מה קרה לפני, בזמן ואחרי)

חלק י״א – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – זיהוי חמשת הצעדים

1. א – עצור
2. ג – דיבור עצמי מרגיע

חלק י״ב – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – השלמה וזיכרון

1. שרירים
2. קדימה

חלק י״ג – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – נכון או לא נכון

1. לא נכון – עש״ן ד״ק נועד לקחת פחות מדקה
2. נכון – אלה בדיוק רגעים שבהם הכלי עוזר

חלק י״ד – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – התאמת צעד לפעולה

- 1 – ב (לעצור רגע לפני שמגיבים)
- 2 – א (למתוח ולשחרר את השרירים)
- 3 – ד (לנשום נשימה עמוקה ואיטית)
- 4 – ג (להגיד לעצמי משפט מרגיע)

חלק ט״ו – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן – היכרות עם המודלים

1. א – אדום
2. ב – דמיון ומחשבות מחזקות
3. ב – הפוגה קטנה כדי להיטען

חלק ט״ז – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן – התאמת כובע או לבנה למצב

- 1 – ג (כובע אדום – שיתוף וקבלת הבנה)
- 2 – ד (כובע צהוב – דמיון ומחשבה מחזקת)
- 3 – א (כובע ירוק – הפוגה כדי להיטען)
- 4 – ב (יש לי – תמיכה מהסביבה)

חלק י״ז – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן – יישום אישי וחשיבה

חלק י״ח – פרק 6 • נת״ת: שיחה תומכת ותפקיד נאמני החוסן – הכרת המודל

1. א – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – שיחה רגישה עם תלמיד/ה שמתמודד/ת עם קושי

חלק י״ט – פרק 6 • נת״ת: שיחה תומכת ותפקיד נאמני החוסן – תרגול והבנה

1. לא נכון – נת״ת הוא כלי לשיחה תומכת ולא לאבחון – האבחון שייך לגורם מקצועי כמו היועצת
2. נכון – נרמול הוא השלב שבו מסבירים שהרגש או התגובה הגיוניים ולא חריגים

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לזיהוי נכון של לפחות שלושה ראשי תיבות עם הסבר קצר ומדויק לכל אחד
- ציפייה להתאמה הגיונית בין תיאור מצב למודל, עם נימוק קצר המבוסס על שלבי המודל
- ציפייה להבחנה ברורה: קפר״ה הוא זיהוי בלבד, מעש״ה הוא פעולה ועזרה בפועל

טיפים להפעלה:

- מומלץ ללמד פרק אחד בכל מפגש, ולהקדיש כמה דקות בתחילת כל שיעור לחזרה על המודל הקודם לפני שעוברים הלאה
- לתלמידים מתקשים אפשר לתת כרטיסיות עם ראשי התיבות והמשמעות כעזר במהלך התרגול
- כדאי לשלב עבודה בזוגות או קבוצות קטנות בתרגילי התאמת סיפור מקרה למודל, כדי לעודד שיח
- אפשר להעשיר תלמידים מתקדמים בבקשה לכתוב בעצמם סיפור מקרה קצר ולזהות בו את שלבי המודל

חוברת תרגול – סדנאות חוסן

סדנאות חוסן

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – גש״ר מאח״ד: ערוצי התמודדות
2. פרק 2 – קפר״ה: זיהוי סימני מצוקה
3. פרק 3 – מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית
4. פרק 4 – עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר
5. פרק 5 – כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן
6. פרק 6 – נת״ת: שיחה תומכת ותפקיד נאמני החוסן

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

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

בכל פרק תכירו מודל חוסן אחד או שניים, תתרגלו את השלבים שלו ותנסו להתאים אותו לסיפורי מקרה קצרים מחיי בית הספר. אפשר לעבוד לבד או בזוגות, ומומלץ לחזור על המושגים בראשי התיבות בקול לפני שממלאים את התרגילים.

בנק מילים: שרירים | קדימה

1 חלק א' – פרק 1 • גש"ר מאח"ד: ערוצי התמודדות – היכרות עם המודל

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במודל גש"ר מאח"ד יש שישה ערוצי התמודדות שונים	☐	☐
2	לפי המודל יש ערוץ אחד נכון שכולם צריכים להשתמש בו	☐	☐
3	בפעילות 'הפרופיל שלי' מחלקים 12 נקודות כוח בין ששת הערוצים	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • גש"ר מאח"ד: ערוצי התמודדות – התאמת דוגמאות לערוצים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. גוף	___	**א.** לבכות או לשתף במה שמרגישים
2. שכל	___	**ב.** יציאה לריצה או פעילות גופנית
3. רגש	___	**ג.** לדבר עם חברים ולבלות איתם
4. חברה	___	**ד.** תכנון סדר יום ופתרון בעיות

3 חלק ג׳ – פרק 1 • גש״ר מאח״ד: ערוצי התמודדות – זיהוי וחשיבה

ענו בקצרה.

1. למה המודל מדגיש שאין ערוץ נכון או לא נכון?

_____

_____

_____

4 חלק ד׳ – פרק 2 • קפר״ה: זיהוי סימני מצוקה – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. קפר״ה הוא כלי שעוזר ל...

(א) לאבחן הפרעות נפשיות (ב) לזהות סימני מצוקה בזמן

(ג) להחליף טיפול מקצועי

2. כמה ערוצי זיהוי יש במודל קפר״ה?

(א) שניים (ב) שלושה (ג) ארבעה

5 חלק ה׳ – פרק 2 • קפר״ה: זיהוי סימני מצוקה – מיון סימנים ויישום

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. קושי להתרכז ומחשבות חוזרות	___	**א.** התנהגותי
2. כאבי בטן או ראש בלי סיבה רפואית	___	**ב.** רגשי
3. עצבות או חרדה שלא עוברת	___	**ג.** קוגניטיבי
4. התרחקות מחברים או התפרצויות זעם	___	**ד.** פיזיולוגי

6 חלק ו׳ – פרק 2 • קפר״ה: זיהוי סימני מצוקה – זיהוי בתרחישים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. תלמיד/ה מתקשה לישון בלילה ועייף/ה כל הזמן - באיזה ערוץ מדובר?

(א) קוגניטיבי (ב) פיזיולוגי (ג) רגשי

2. תלמיד/ה מפסיק/ה לשבת עם החברים בהפסקה ונסגר/ת בעצמו/ה - באיזה ערוץ?

(א) קוגניטיבי (ב) פיזיולוגי (ג) התנהגותי

7 חלק ז׳ – פרק 2 • קפר״ה: זיהוי סימני מצוקה – חשיבה ויישום

ענו בקצרה.

8 חלק ח׳ – פרק 3 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית – היכרות עם המודל

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעש״ה הוא מודל של ארבעה צעדים לעזרה ראשונה נפשית ברגע מצוקה חריפה	☐	☐
2	מעש״ה מיועד לטיפול ארוך טווח בבעיות נפשיות	☐	☐

9 חלק ט׳ – פרק 3 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית – הצעדים והמשפטים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים כוללים את מודל מעש״ה?

(א) שלושה (ב) ארבעה (ג) חמישה

2. המשפט תחזיק לי את הבקבוק שייך לאיזה צעד?

(א) מחויבות (ב) עידוד לפעילות יעילה (ג) שאילת שאלות מעוררות חשיבה

3. צעד שבו עוזרים למישהו/י לסדר מה קרה לפני ואחרי האירוע נקרא

(א) מחויבות (ב) עידוד לפעילות יעילה (ג) הבניית רצף האירועים

10 חלק י׳ – פרק 3 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית – מיון וסדר הצעדים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. מחויבות	___	**א.** לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה
2. עידוד לפעילות יעילה	___	**ב.** לעזור לסדר מה קרה לפני, בזמן ואחרי
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה	___	**ג.** להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן
4. הבניית רצף האירועים	___	**ד.** לשאול שאלות שעוזרות לחשוב ולא רק להרגיע

11 חלק י״א – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – זיהוי חמשת הצעדים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו הצעד הראשון בעש״ן ד״ק?

א) עצור ב) נשימה ג) קדימה

2. איזה צעד הוא הרביעי בעש״ן ד״ק?

א) עצור ב) שרירים ג) דיבור עצמי מרגיע

12 חלק י״ב – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – השלמה וזיכרון

השלימו את המילה החסרה.

1. הצעד השני בעש״ן ד״ק הוא מתיחה ושחרור של _____

2. הצעד האחרון בעש״ן ד״ק, אחרי שהרגענו את עצמנו, נקרא _____

13 חלק י״ג – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש״ן ד״ק הוא כלי שלוקח יותר מחמש דקות לביצוע.	☐	☐
2	אפשר להשתמש בעש״ן ד״ק גם לפני מבחן וגם אחרי עימות עם חבר.	☐	☐

14 חלק י״ד – פרק 4 • עש״ן ד״ק: ויסות עצמי מהיר – התאמת צעד לפעולה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עצור	___	**א.** למתוח ולשחרר את השרירים
2. שרירים	___	**ב.** לעצור רגע לפני שמגיבים
3. נשימה	___	**ג.** להגיד לעצמי משפט מרגיע
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** לנשום נשימה עמוקה ואיטית

15 חלק ט״ו – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן – היכרות עם המודלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה צבע כובע מייצג שיתוף רגשי וקבלת הבנה מהסביבה?

(א) אדום (ב) צהוב (ג) ירוק

2. כובע צהוב בשלושת כובעי הקסם מבוסס בעיקר על...

(א) שינה ממושכת (ב) דמיון ומחשבות מחזקות (ג) בריחה מהבעיה

3. כובע ירוק בשלושת כובעי הקסם מציע...

(א) שיתוף ברגשות (ב) הפוגה קטנה כדי להיטען (ג) התעלמות מוחלטת מהבעיה

16 חלק ט״ז – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך

התמודדות ובניית חוסן – התאמת כובע או לבנה למצב

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. תלמיד/ה מספר/ת למורה כמה קשה לו/ה ומבקש/ת שיקשיבו	___	**א.** כובע ירוק – הפוגה כדי להיטען
2. תלמיד/ה מדמיין/ה מקום מרגיע ואומר/ת לעצמו/ה משפט מחזק	___	**ב.** יש לי – תמיכה מהסביבה
3. תלמיד/ה מבקש/ת חמש דקות לבד לפני שחוזר/ת לפעילות	___	**ג.** כובע אדום – שיתוף וקבלת הבנה
4. תלמיד/ה מספר/ת שחבר/ה טוב/ה תמיד שם/ה בשבילו/ה	___	**ד.** כובע צהוב – דמיון ומחשבה מחזקת

17 חלק י״ז – פרק 5 • כובעי הקסם וקיר החוסן: בחירת דרך התמודדות ובניית חוסן – יישום אישי וחשיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

18 חלק י״ח – פרק 6 • נת״ת: שיחה תומכת ותפקיד נאמני החוסן – הכרת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה פירוש ראשי התיבות נת״ת?

(א) נרמול, תוקף, תקווה (ב) נשימה, תנועה, תקווה (ג) נחישות, תמיכה, תקשורת

2. נת״ת הוא מודל שמשמש בעיקר ל...

(א) שיחה רגישה עם תלמיד/ה שמתמודד/ת עם קושי (ב) בדיקת מבחנים

(ג) תכנון מערך שיעור

19 חלק י״ט – פרק 6 • נת״ת: שיחה תומכת ותפקיד נאמני החוסן – תרגול והבנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מטרת נת״ת היא לאבחן את מצבו הנפשי של התלמיד/ה	☐	☐
2	ברכיב הנרמול אומרים לתלמיד/ה שהתגובה שלו/ה טבעית וסבירה במצב הנתון	☐	☐

כרטיס יציאה

האם אני יכול/ה לכתוב את ראשי התיבות של שלושה מודלי חוסן ולהסביר מה כל אחד מהם עוזר לעשות?

האם אני יכול/ה להתאים סיפור מקרה קצר למודל המתאים ביותר?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀