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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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
4. לא נכון – נעלי הספורט מייצגות את ערוץ הגוף

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

1 – ד (יציאה לריצה או פעילות גופנית)
2 – א (תכנון סדר יום ופתרון בעיות)
3 – ו (לבכות או לשתף במה שמרגישים)
4 – ה (לדבר עם חברים ולבלות איתם)
5 – ג (אמונה שהכל יסתדר בסוף)
6 – ב (לדמיין מקום רגוע או לספר סיפור)

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

1. ערוץ הגוף, כי ההתמודדות שלו/ה דרך תנועה ופעילות גופנית
2. לדוגמה: מחפש/ת חברים כל הזמן, לא רוצה להיות לבד, מספר/ת לחברים על קשיים
3. כי לכל אדם פרופיל שונה, וכל ערוץ יכול לעזור – חשוב להכיר את הערוץ המתאים לכל אחד/ת
4. תשובה אישית – לדוגמה: ערוץ הדמיון, לנסות לדמיין סצנה מרגיעה לפני מבחן

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

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

1. ב – פיזיולוגי
2. ד – התנהגותי
3. ב – היועצת

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

1. סימן קטן וקל לפספס, כמו שינוי קל בהתנהגות או במצב רוח - חשוב לשים לב כי הוא עשוי להצביע על מצוקה בשלב מוקדם
2. לשים לב לסימנים בשני הערוצים, לא לאבחן בעצמכם, ולדווח למורה אחראי/ת, לנאמן/ת החוסן או ליועצת
3. False
4. לשים לב זה להבחין בסימן ולהגיב בזמן, לאבחן זה קביעה מקצועית של בעיה - משימה של אנשי מקצוע בלבד

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
3. נכון – כמו הבקשה תחזיק לי את הבקבוק שמחזירה לפעולה

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

1. ב – ארבעה
2. ב – עידוד לפעילות יעילה
3. ד – הבניית רצף האירועים
4. ב – מעש״ה הוא ברגע האמת ושיחת משאבים מתקיימת אחר כך

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

- 1 – ב (להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן)
- 2 – א (לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה)
- 3 – ד (לשאול שאלות שעוזרות לחשוב ולא רק להרגיע)
- 4 – ג (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 – ה (לעצור רגע לפני שמגיבים)
- 2 – ד (למתוח ולשחרר את השרירים)
- 3 – ב (לנשום נשימה עמוקה ואיטית)
- 4 – ג (להגיד לעצמי משפט מרגיע)
- 5 – א (להמשיך הלאה לפעילות)

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
4. א – תמיכה מהסביבה
5. ג – מיומנויות שרכשתי

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

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

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

1. תיאור מצב של עומס או תשישות, והצעה להפוגה קצרה שמאפשרת להיטען
2. שלוש דוגמאות אישיות המתאימות להגדרות: תמיכה, חוזקה, מיומנות
3. כל אדם בוחר דרך התמודדות שמתאימה לו ולרגע; כפייה לא עוזרת ועלולה להזיק
4. תיאור פינה עם סימון שלושת הצבעים ושגרה ברורה לבחירת כובע בעת הצורך

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
3. ב – שלושה

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
3. לא נכון – יש לשמור על גבולות ולדעת מתי להפנות את השיחה ליועצת, ולא להבטיח סודיות מוחלטת

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 · עולים חדשים

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

חוברת תרגול – סדנאות חוסן

חוברת התלמיד/ה **עולים חדשים**

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

בכל פרק לומדים דרך אחת להתמודד עם קושי. קוראים, מתרגלים, ועונים על שאלות קצרות.

📖 מילון קטן:

חוסן נפשי	היכולת להתמודד עם קושי ולחזור לתפקד
גש"ר מאח"ד	שישה ערוצי התמודדות: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון
קפר"ה	מודל לזיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי
מעש"ה	ארבעה צעדים לעזרה ראשונה נפשית: מחויבות, עידוד לפעילות, שאלות, הבניית רצף
עש"ן ד"ק	חמישה צעדים להרגעה מהירה: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה
שלושת כובעי הקסם	שלוש דרכי התמודדות: אדום-שיתוף, צהוב-דמיון, ירוק-הפוגה
קיר החוסן	בניית חוסן בשלוש שורות: יש לי, אני, אני יכול/ה
נת"ת	שלושה שלבים בשיחה תומכת: נרמול, תוקף, תקווה
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה שמעביר/ה את מודלי החוסן לחברים בכיתה
מצוקה חריפה	מצב רגשי קשה שמצריך עזרה מיידית

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	☐	☐
4	נעלי הספורט בתיק הפתיח מייצגות את ערוץ הדמיון	☐	☐

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.** תכנון סדר יום ופתרון בעיות
2. שכל	___	**ב.** לדמיין מקום רגוע או לספר סיפור
3. רגש	___	**ג.** אמונה שהכל יסתדר בסוף
4. חברה	___	**ד.** יציאה לריצה או פעילות גופנית
5. מערכת אמונות	___	**ה.** לדבר עם חברים ולבלות איתם

6. דמיון	___	**ו.** לבכות או לשתף במה שמרגישים

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

ענו בקצרה.

1. תלמיד/ה שבכל הפסקה משחק/ת כדורגל כדי להירגע – באיזה ערוץ הוא/היא משתמש/ת בעיקר, ולמה?

2. תארו תלמיד/ה שמתמודד/ת דרך ערוץ החברה – אילו סימנים אפשר לזהות אצלו/ה?

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

4. בחרו ערוץ אחד שפחות מוכר לכם וכתבו דוגמה אחת איך אפשר לחזק אותו השבוע

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

(ד) לקבוע ציונים בכיתה

2. כמה ערוצי זיהוי יש במודל קפר"ה?

(א) שניים (ב) שלושה (ג) ארבעה (ד) חמישה

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

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 ד) התנהגותי

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

א) קוגניטיבי ב) פיזיולוגי ג) רגשי ד) התנהגותי

3. מי נמצא/ת בסוף מסלול ההפניה של קפר״ה?

א) ההורים ב) היועצת ג) המנהל/ת ד) חבר/ה לכיתה

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

ענו בקצרה.

1. מהו 'סימן שקט'? תנו דוגמה אחת וכתבו למה חשוב לשים לב אליו

2. תארו מצב שבו תלמיד/ה מראה/ה סימנים בשני ערוצים שונים (למשל רגשי והתנהגותי). מה הייתם עושים?

3. סימן בודד בערוץ אחד תמיד אומר שצריך לפנות מיד ליועצת

4. מהו ההבדל בין 'לשים לב' לבין 'לאבחן'? כתבו במשפט אחד

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	☐	☐
3	אחד הצעדים במעש״ה הוא עידוד לפעילות יעילה – לתת משימה קטנה וממוקדת	☐	☐

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה שלבים יש במעש״ה?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

2. איזה צעד מתאים למשפט על הבקבוק?

א) מחויבות ב) עידוד לפעילות יעילה ג) שאילת שאלות מעוררות חשיבה ד) הבניית רצף האירועים

3. איזה צעד מסדר את סיפור האירוע?

א) מחויבות ב) עידוד לפעילות יעילה ג) שאילת שאלות ד) הבניית רצף האירועים

4. מתי עושים מעש״ה ומתי שיחת משאבים?

א) אין הבדל ב) מעש״ה הוא ברגע האמת ושיחת משאבים מתקיימת אחר כך

ג) מעש״ה מיועד רק למורים ד) שיחת משאבים קצרה יותר

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.** להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה	___	**ג.** לעזור לסדר מה קרה לפני, בזמן ואחרי
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. מה עושים קודם כל בעש״ן ד״ק?

א) עצור ב) נשימה ג) קדימה ד) שרירים

2. מה עושים אחרי הנשימה?

א) עצור ב) שרירים ג) דיבור עצמי מרגיע ד) קדימה

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.** להמשיך הלאה לפעילות
2. שרירים	___	**ב.** לנשום נשימה עמוקה ואיטית
3. נשימה	___	**ג.** להגיד לעצמי משפט מרגיע
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** למתוח ולשחרר את השרירים
5. קדימה	___	**ה.** לעצור רגע לפני שמגיבים

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה כובע הוא כובע השיתוף?

(א) אדום (ב) צהוב (ג) ירוק (ד) כחול

2. על מה כובע צהוב מתבסס?

(א) שינה ממושכת (ב) דמיון ומחשבות מחזקות (ג) בריחה מהבעיה (ד) ויכוח עם חברים

3. מה כובע ירוק מציע לעשות?

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

4. מה השורה 'יש לי' מייצגת?

(א) תמיכה מהסביבה (ב) חוזקות אישיות (ג) מיומנויות שרכשתי (ד) הפסקה מרגיעה

5. מה השורה 'אני יכול/ה' מייצגת?

(א) תמיכה מהסביבה (ב) חוזקות אישיות (ג) מיומנויות שרכשתי (ד) כובע ירוק

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.** כובע אדום – שיתוף וקבלת הבנה
3. תלמיד/ה מבקש/ת חמש דקות לבד לפני שחוזר/ת לפעילות	___	**ג.** יש לי – תמיכה מהסביבה
4. תלמיד/ה מספר/ת שחבר/ה טוב/ה תמיד שם/ה בשבילו/ה	___	**ד.** אני – חוזקות אישיות
5. תלמיד/ה יודע/ת שהוא/היא התמיד/ה והצליח/ה בעבר	___	**ה.** 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.

1. תארו בקצרה מצב שבו תלמיד/ה זקוק/ה לכובע ירוק, ומה המורה יכול/ה להציע לו/ה.

2. כתבו דוגמה אישית אחת לכל שורה בקיר החוסן שלכם: יש לי, אני, אני יכול/ה.

3. הסבירו במילים שלכם למה אי אפשר 'להכריח' מישהו לחבוש כובע מסוים.

4. תכננו פינת כובעים בכיתה: מה יהיה בה ואיך תלמידים ישתמשו בה?

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המילים שמרכיבות את נת״ת?

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

ד) נרמול, תמיכה, תכנון

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

ד) משחק קבוצתי בהפסקה

3. כמה רכיבים מרכזיים יש במודל נת״ת?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

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	☐	☐
3	בשיחת נת״ת מותר להבטיח לתלמיד/ה סודיות מלאה על כל מה שיספר/תספר	☐	☐

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?

האם אני יודע/ת מה ההבדל בין לשים לב לסימני מצוקה (קפר״ה) לבין לתת עזרה ראשונה נפשית (מעש״ה)?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀