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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ה (יציאה לריצה או פעילות גופנית)
2 – ג (תכנון סדר יום ופתרון בעיות)
3 – ו (לבכות או לשתף במה שמרגישים)
4 – ב (לדבר עם חברים ולבלות איתם)
5 – ד (אמונה שהכל יסתדר בסוף)
6 – א (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 – ד (קוגניטיבי)
2 – ב (פיזיולוגי)
3 – א (רגשי)
4 – ג (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 – ד (להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן)
- 2 – א (לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה)
- 3 – ב (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 – ג (למתוח ולשחרר את השרירים)
- 3 – ד (לנשום נשימה עמוקה ואיטית)
- 4 – ב (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 – ג (כובע אדום – שיתוף וקבלת הבנה)
- 2 – ה (כובע צהוב – דמיון ומחשבה מחזקת)
- 3 – ד (כובע ירוק – הפוגה כדי להיטען)
- 4 – ב (יש לי – תמיכה מהסביבה)
- 5 – א (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 · רגיל

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.

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.** לדמיין מקום רגוע או לספר סיפור
2. שכל	____	**ב.** לדבר עם חברים ולבלות איתם
3. רגש	____	**ג.** תכנון סדר יום ופתרון בעיות
4. חברה	____	**ד.** אמונה שהכל יסתדר בסוף
5. מערכת אמונות	____	**ה.** יציאה לריצה או פעילות גופנית
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.** רגשי
2. כאבי בטן או ראש בלי סיבה רפואית	___	**ב.** פיזיולוגי
3. עצבות או חרדה שלא עוברת	___	**ג.** התנהגותי
4. התרחקות מחברים או התפרצויות זעם	___	**ד.** קוגניטיבי

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 צעדים כוללים את מודל מעש"ה?

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

2. המשפט תחזיק לי את הבקבוק שייך לאיזה צעד?

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

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

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

4. מה ההבדל העיקרי בין מעש״ה לשיחת משאבים מאוחרת?

(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.** לשאול שאלות שעוזרות לחשוב ולא רק להרגיע
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה	___	**ג.** לעזור לסדר מה קרה לפני, בזמן ואחרי
4. הבניית רצף האירועים	___	**ד.** להישאר לצד האדם ולהבהיר שאני כאן

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 (ד) שרירים

2. איזה צעד הוא הרביעי בעש״ן ד״ק?

(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.** להגיד לעצמי משפט מרגיע
3. נשימה	____	**ג.** למתוח ולשחרר את השרירים
4. דיבור עצמי מרגיע	____	**ד.** לנשום נשימה עמוקה ואיטית
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 צבע כובע מייצג שיתוף רגשי וקבלת הבנה מהסביבה?

(א) אדום (ב) צהוב (ג) ירוק (ד) כחול

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

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

3. כובע ירוק בשלושת כובעי הקסם מציע...

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

4. השורה הראשונה בקיר החוסן, 'יש לי', מתייחסת ל...

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

5. השורה 'אני יכול/ה' בקיר החוסן מתייחסת ל...

(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.** אני – חוזקות אישיות
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 ירוק – הפוגה כדי להיטען
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 פירוש ראשי התיבות 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? ☹ 😐 🙂 😀