מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודלי החוסן המרכזיים ואת השלבים/הערוצים שבכל אחד מהם
- לתרגל זיהוי מצבים מחיי בית הספר והתאמת המודל הנכון לכל מצב
- לפתח יכולת להסביר ולהעביר כלי התמודדות לחבר/ה בפשטות ובדייקנות
- להבחין בין תמיכה ראשונית לבין מצב שדורש הפניה למבוגר/ת אחראי/ת

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 • קפר"ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – היכרות עם המודל

1. ב – לשים לב בזמן לסימני מצוקה ולהפנות לעזרה
2. ב – ארבעה
3. ב – מורה - נאמן/ת חוסן - יועצת

חלק ב' – פרק 1 • קפר"ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – התאמת סימנים לערוצים

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

חלק ג' – פרק 1 • קפר"ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – מניתוח מקרה להחלטה

חלק ד' – פרק 2 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – היכרות עם המודל

1. א – מחויבות, עידוד לפעילות יעילה, שאלות מעוררות חשיבה, הבניית רצף האירועים
2. א – להחזיר את האדם לפעולה קטנה וממוקדת

חלק ה' – פרק 2 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – זיהוי והבנה

1. נכון – המודל נועד לסייע ברגע האמת, כשמישהו קופא או נכנס לבהלה
2. לא נכון – מעש"ה הוא התערבות מיידית ברגע המשבר, לא שיחה מאוחרת ומתוכננת

חלק ו' – פרק 2 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – תרגול והבחנה

1. מחויבות

חלק ז' – פרק 2 • מעש"ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – התאמת צעדים למצבים

1. ד (להישאר לצד האדם ולהראות שלא עוזבים אותו)
2. א (לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה)
3. ב (לשאול שאלות שמפעילות חשיבה ולא רק רגש)
4. ג (לעזור לסדר מה קרה ומה יקרה עכשיו, צעד אחר צעד)

חלק ח' – פרק 3 • עש"ן ד"ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה – היכרות עם חמשת הצעדים

1. א – עצור
2. א – להגיד לעצמי משפט מחזק ומרגיע

חלק ט' – פרק 3 • עש"ן ד"ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה – תרגול והתאמה

1. שרירים
2. צעדים

חלק י' – פרק 3 • עש"ן ד"ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה – התאמה בין הצעדים לפעולות

1. ד (לא להגיב מיד, לעצור לרגע)
2. ב (לכווץ ולשחרר שרירים בגוף)
3. ג (לנשום לאט ועמוק)
4. א (לומר לעצמי משפט מחזק)

חלק י״א – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות – היכרות עם המודל

1. ג – שישה
2. א – גוף

חלק י״ב – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות – עובדות יסוד

1. לא נכון – במודל גש״ר מאח״ד כל שישה הערוצים לגיטימיים ואין ערוץ נכון או לא נכון

חלק י״ג – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות – השלמת מושגים

1. שכל
2. חברה

חלק י״ד – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות – זיהוי בדוגמאות

1 – ג (יוצא/ת לרוץ כדי לשחרר מתח)
2 – ד (מכין/ה רשימת משימות כדי להתמודד עם לחץ)
3 – א (כותב/ת ביומן מה מרגיש/ה)
4 – ב (אומר/ת לעצמו/ה "זה יעבור, יש לי כוח")

חלק ט״ו – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרגיה ולבנות חוסן – היכרות עם המודלים

1. א – אדום
2. ג – הפוגה מכוונת – הפסקה קטנה כדי להיטען

חלק ט״ז – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרגיה ולבנות חוסן – המשך יסודות

1. לא נכון – זהו תפקידו של הכובע הירוק; הצהוב הוא דמיון ומחשבות מחזקות
2. נכון – אלה שלוש השורות שמייצגות תמיכה, חוזקות ומיומנויות

חלק י״ז – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרגיה ולבנות חוסן – השלמות

1. יש לי
2. אני

חלק י״ח – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרגיה ולבנות חוסן – התאמה

1 – ב (לשתף ולקבל הבנה)
2 – ד (דמיון ומחשבות מחזקות)
3 – א (הפסקה קטנה כדי להיטען)
4 – ג (תמיכה מהסביבה)

חלק י״ט – פרק 6 • נת״ת: שיחה רגישה עם חבר/ה במצוקה – היכרות עם המודל

1. א – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – מאשרים ומכירים ברגש של התלמיד/ה כלגיטימי

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התשובה מראה הבנה של שלבי המודל בסדר הנכון, לא רק שינון המונח
- יש הבחנה ברורה בין תמיכה ראשונית לבין מצב שדורש הפניה, עם קריטריון ברור (חומרה, משך, סיכון)
- הקישור בין שני המודלים הגיוני ומבוסס על תפקיד כל מודל (למשל זיהוי ואז תגובה)

טיפים להפעלה:

- ניתן לחלק את שישה הפרקים לאורך מספר מפגשים, פרק אחד או שניים בכל מפגש
- לתלמידים מתקשים אפשר להתמקד בשלושה מודלים מרכזיים (קפר״ה, מעש״ה, עש״ן ד״ק) ולהשאיר את השאר להעשרה
- לתלמידים מתקדמים כדאי להוסיף דיון על ההבדלים בין המודלים ומתי כל אחד מהם רלוונטי יותר
- מומלץ לשלב תרגול בקבוצות קטנות על בסיס סיפורי המקרה, כדי לדמות את ההעברה לעמיתים

חוברת תרגול – סדנאות חוסן לבית הספר

סדנאות חוסן

תיכון · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – קפר״ה: לזהות סימני מצוקה בזמן
2. פרק 2 – מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר
3. פרק 3 – עש״ן ד״ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה
4. פרק 4 – גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות
5. פרק 5 – שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה ולבנות חוסן
6. פרק 6 – נת״ת: שיחה רגישה עם חבר/ה במצוקה

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

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

בכל פרק תמצאו תזכורת קצרה של המודל, ולאחריה תרגילים על בסיס סיפורי מקרה ודוגמאות מהסדנאות. ענו לפי הסדר, ונסו לנסח תשובות במילים שלכם ולא להעתיק משפטים שלמים. בסיום כל פרק בדקו את עצמכם מול שאלות הסיכום.

בנק מילים: מחויבות | שכל | צעדים | יש לי | שרירים | חברה | אני

1 חלק א' – פרק 1 • קפר"ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מטרת מודל קפר"ה?

א) לאבחן הפרעות נפשיות אצל תלמידים

ב) לשים לב בזמן לסימני מצוקה ולהפנות לעזרה

ג) להחליף את תפקיד היועצת בבית הספר

2. כמה ערוצי זיהוי יש במודל קפר"ה?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה

3. מהו סדר מסלול ההפניה הנכון לפי קפר"ה?

א) תלמיד/ה - יועצת - מנהל/ת ב) מורה - נאמן/ת חוסן - יועצת

ג) נאמן/ת חוסן - מורה - הורים

2 חלק ב' – פרק 1 • קפר"ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – התאמת סימנים לערוצים

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

1. ירידה בריכוז ובזיכרון, קושי לקבל החלטות	___	**א.** ערוץ רגשי

2. כאבי בטן או ראש, שינויים בתיאבון ובשינה	___	**ב.** ערוץ התנהגותי
3. עצבות, חרדה או שטף רגשי פתאומי	___	**ג.** ערוץ פיזיולוגי
4. הסתגרות, תוקפנות או שינוי פתאומי בהתנהגות	___	**ד.** ערוץ קוגניטיבי

3 חלק ג׳ – פרק 1 • קפר״ה: לזהות סימני מצוקה בזמן – מניתוח מקרה להחלטה

ענו בקצרה.

4 חלק ד׳ – פרק 2 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהם ארבעת הצעדים של מודל מעש״ה, לפי הסדר?

(א) מחויבות, עידוד לפעילות יעילה, שאלות מעוררות חשיבה, הבניית רצף האירועים

(ב) נרמול, תוקף, תקווה, הפניה (ג) גוף, שכל, רגש, חברה

2. מה המטרה של הצעד 'עידוד לפעילות יעילה'?

(א) להחזיר את האדם לפעולה קטנה וממוקדת (ב) לאבחן מה בדיוק קרה לו

(ג) לתת עצות לטווח ארוך

5 חלק ה׳ – פרק 2 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – זיהוי והבנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעש״ה הוא כלי לעזרה ראשונה נפשית ברגע של מצוקה חריפה	☐	☐
2	מעש״ה מתאים לשימוש בשיחת משאבים מתוכננת מראש, ולא ברגע המשבר עצמו	☐	☐

6 חלק ו׳ – פרק 2 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – תרגול והבחנה

השלימו את המילה החסרה.

1. הצעד הראשון במודל מעש״ה, שבו נשארים לצד האדם ולא עוזבים אותו, נקרא _____

7 חלק ז׳ – פרק 2 • מעש״ה: עזרה ראשונה נפשית ברגע משבר – התאמת צעדים למצבים

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 שמפעילות חשיבה ולא רק רגש
3. שאלות מעוררות חשיבה	___	**ג.** לעזור לסדר מה קרה ומה יקרה עכשיו, צעד אחר צעד
4. הבניית רצף האירועים	___	**ד.** להישאר לצד האדם ולהראות שלא עוזבים אותו

8 חלק ח׳ – פרק 3 • עש״ן ד״ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה –

היכרות עם חמשת הצעדים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו הצעד הראשון בעש״ן ד״ק?

א) עצור ב) נשימה ג) קדימה

2. מהי המטרה של הצעד 'דיבור עצמי מרגיע'?

א) להגיד לעצמי משפט מחזק ומרגיע ב) לכתוב יומן ארוך ג) להתקשר הביתה

9 חלק ט׳ – פרק 3 • עש״ן ד״ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה – תרגול והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. הצעד השני בעש״ן ד״ק, אחרי 'עצור', הוא _____

2. עש״ן ד״ק הוא ראשי תיבות של חמישה _____ לוויסות עצמי מהיר

10 חלק י׳ – פרק 3 • עש״ן ד״ק: לווסת את עצמי בפחות מדקה – התאמה בין הצעדים לפעולות

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

1. עצור	___	**א.** לומר לעצמי משפט מחזק
2. שרירים	___	**ב.** לכווץ ולשחרר שרירים בגוף
3. נשימה	___	**ג.** לנשום לאט ועמוק
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** לא להגיב מיד, לעצור לרגע

11 חלק י״א – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: ששת ערוצי ההתמודדות – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצי התמודדות מציג המודל גש״ר מאח״ד?

א) שלושה ב) ארבעה ג) שישה

2. איזה ערוץ מתאר התמודדות באמצעות תנועה, שינה בריאה או פעילות גופנית?

א) גוף ב) שכל ג) רגש

12 חלק י"ב – פרק 4 • גש"ר מאח"ד: ששת ערוצי ההתמודדות – עובדות יסוד

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לפי המודל יש ערוץ אחד שעדיף ונכון יותר מהאחרים	☐	☐

13 חלק י"ג – פרק 4 • גש"ר מאח"ד: ששת ערוצי ההתמודדות – השלמת מושגים

השלימו את המילה החסרה.

1. הערוץ שבו אדם מתמודד באמצעות חשיבה, תכנון ופתרון בעיות נקרא ערוץ ה_____

2. הערוץ שמתבטא בשיחה עם חברים, שיתוף ותמיכה חברתית נקרא ערוץ ה_____

14 חלק י"ד – פרק 4 • גש"ר מאח"ד: ששת ערוצי ההתמודדות – זיהוי בדוגמאות

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

1. גוף	___	**א.** כותב/ת ביומן מה מרגיש/ה
2. שכל	___	**ב.** אומר/ת לעצמו/ה "זה יעבור, יש לי כוח"
3. רגש	___	**ג.** יוצא/ת לרוץ כדי לשחרר מתח

4. מערכת אמונות	___	**ד.** מכין/ה רשימת משימות כדי להתמודד עם לחץ

15 חלק ט"ו – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה ולבנות חוסן – היכרות עם המודלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה כובע מייצג שיתוף רגשי וקבלת הבנה מהסביבה?

(א) אדום (ב) צהוב (ג) ירוק

2. כובע ירוק מייצג אסטרטגיה של...

(א) שיתוף רגשי (ב) גיוס משאבים פנימיים (דמיון ומחשבות מחזקות)

(ג) הפוגה מכוונת – הפסקה קטנה כדי להיטען

16 חלק ט"ז – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה ולבנות חוסן – המשך יסודות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כובע צהוב הוא הפסקה קטנה כדי להיטען מחדש	☐	☐
2	בקיר החוסן יש שלוש שורות: יש לי, אני, אני יכול/ה	☐	☐

17 חלק י"ז – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה ולבנות חוסן – השלמות

השלימו את המילה החסרה.

1. בקיר החוסן השורה הראשונה נקראת _____ ומייצגת תמיכה מהסביבה

2. בקיר החוסן השורה השנייה נקראת _____ ומייצגת חוזקות אישיות

18 חלק י״ח – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה ולבנות חוסן – התאמה

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

1. כובע אדום	___	**א.** הפסקה קטנה כדי להיטען
2. כובע צהוב	___	**ב.** לשתף ולקבל הבנה
3. כובע ירוק	___	**ג.** תמיכה מהסביבה
4. יש לי	___	**ד.** דמיון ומחשבות מחזקות

19 חלק י״ט – פרק 6 • נת״ת: שיחה רגישה עם חבר/ה במצוקה – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. נת״ת הם ראשי תיבות של:

(א) נרמול, תוקף, תקווה (ב) נחישות, תמיכה, תקשורת

(ג) נוכחות, תשומת לב, תגובה

2. מהו שלב ה'תוקף' בשיחת נת״ת?

(א) מאשרים ומכירים ברגש של התלמיד/ה כלגיטימי

(ב) מבטיחים שהבעיה תיפתר מיד (ג) מספרים על עצמנו כדי להרגיע

כרטיס יציאה

תארו במילים שלכם שלב אחד ממודל, ותנו דוגמה ממצב בית ספרי שבו הוא מתאים

הסבירו מתי כלי התמודדות עצמי (כמו עש״ן ד״ק) מספיק, ומתי צריך להפנות למבוגר/ת

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀