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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
4. ב – פיזיולוגי

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

1. 1 – ג (ערוץ קוגניטיבי)
2. 2 – א (ערוץ פיזיולוגי)
3. 3 – ה (ערוץ רגשי)
4. 4 – ב (ערוץ התנהגותי)
5. 5 – ד (סימן שקט שדורש תשומת לב)

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

1. הסימנים מופיעים בערוצים הרגשי, ההתנהגותי והפיזיולוגי; הצעד הבא הוא לשתף נאמן/ת חוסן ולשקול פנייה ליועצת
2. לשים לב הוא זיהוי שינוי והפניה לגורם מתאים; לאבחן הוא קביעה מקצועית של הבעיה, תפקיד היועצת ולא המורה
3. סימן בודד וחולף לרוב מצריך מעקב בלבד; צירוף של כמה סימנים בכמה ערוצים לאורך זמן מצריך פנייה מיידית ליועצת
4. המורה שם/ה לב לסימן, משתף/ת נאמן/ת חוסן, ואם צריך פונים יחד ליועצת להמשך בדיקה וטיפול

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. 1 – ב (להישאר לצד האדם ולהראות שלא עוזבים אותו)
2. 2 – א (לתת משימה קטנה וממוקדת שמחזירה לפעולה)
3. 3 – ד (לשאול שאלות שמפעילות חשיבה ולא רק רגש)
4. 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
3. א – צעד העצור

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 – א (לכווץ ולשחרר שרירים בגוף)
- 3 – ה (לנשום לאט ועמוק)
- 4 – ג (לומר לעצמי משפט מחזק)
- 5 – ב (לחזור לפעילות הרגילה)

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

1. ד – 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 – א (מכין/ה רשימת משימות כדי להתמודד עם לחץ)
- 3 – ו (כותב/ת ביומן מה מרגיש/ה)
- 4 – ה (אומר/ת לעצמו/ה "זה יעבור, יש לי כוח")
- 5 – ד (מתקשר/ת לחבר/ה כדי לשתף)
- 6 – ב (מדמיין/ת תרחיש טוב שעומד לקרות)

חלק ט״ו – פרק 5 • שלושת כובעי הקסם וקיר החוסן: לבחור אסטרטגיה 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 אסטרטגיה 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 אסטרטגיה ולבנות חוסן – השלמות

1. יש לי
2. אני

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

- 1 – ה (לשתף ולקבל הבנה)
- 2 – ד (דמיון ומחשבות מחזקות)
- 3 – א (הפסקה קטנה כדי להיטען)
- 4 – ב (תמיכה מהסביבה)
- 5 – ו (חוזקות אישיות)
- 6 – ג (מיומנויות שרכשתי)

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 · רגיל

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.

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 ד) ללמד טכניקות טיפול רגשי מעמיקות

2. כמה ערוצי זיהוי יש במודל קפר"ה?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

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

ד) יועצת - מורה - נאמן/ת חוסן

4. איזה ערוץ עוסק בתלונות גוף כמו כאבי ראש או עייפות?

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

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 פיזיולוגי
2. כאבי בטן או ראש, שינויים בתיאבון ובשינה	___	**ב.** ערוץ התנהגותי
3. עצבות, חרדה או שטף רגשי פתאומי	___	**ג.** ערוץ קוגניטיבי
4. הסתגרות, תוקפנות או שינוי פתאומי בהתנהגות	___	**ד.** סימן שקט שדורש תשומת לב
5. תלמיד/ה שמפסיק/ה בשקט להשתתף בפעילויות שאהב/ה	___	**ה.** ערוץ רגשי

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

ענו בקצרה.

1. תלמיד/ה הפכ/ה שקט/ה יותר, נמנע/ת מחברים ומתלונן/ת על כאבי בטן. באילו ערוצים מופיעים הסימנים, ומה הצעד הבא?

2. מה ההבדל בין 'לשים לב' לסימן מצוקה לבין 'לאבחן' אותו? הביאו דוגמה מחיי בית הספר.

3. מתי סימן בודד מצריך רק מעקב, ומתי כמה סימנים יחד מצריכים פנייה מיידית?

4. תארו בקצרה את שלבי מסלול ההפניה לפי קפר״ה, מרגע ששמים לב ועד המשך טיפול.

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 (ד) עצור, שרירים, נשימה, קדימה

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

(ד) להפנות מיד ליועצת בלי לדבר

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

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 ד) שרירים

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

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

ד) לשתות הרבה מים

3. במשל הבקבוק המוגז, מה מסמל הרגע שבו לא פותחים את הבקבוק מיד?

א) צעד העצור ב) צעד הקדימה ג) צעד הנשימה ד) צעד השרירים

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.** לכווץ ולשחרר שרירים בגוף
2. שרירים	___	**ב.** לחזור לפעילות הרגילה
3. נשימה	___	**ג.** לומר לעצמי משפט מחזק
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** לא להגיב מיד, לעצור לרגע
5. קדימה	___	**ה.** לנשום לאט ועמוק

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) חמישה ד) שישה

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

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) דמיון

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.** מכין/ה רשימת משימות כדי להתמודד עם לחץ
2. שכל	___	**ב.** מדמיין/ת תרחיש טוב שעומד לקרות
3. רגש	___	**ג.** יוצא/ת לרוץ כדי לשחרר מתח
4. מערכת אמונות	___	**ד.** מתקשר/ת לחבר/ה כדי לשתף
5. חברה	___	**ה.** אומר/ת לעצמו/ה "זה יעבור, יש לי כוח"
6. דמיון	___	**ו.** כותב/ת ביומן מה מרגיש/ה

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 ד) כחול

2. כובע ירוק מייצג אסטרטגיה של...

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

ג) הפוגה מכוונת – הפסקה קטנה כדי להיטען ד) הבניית רצף אירועים

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.** תמיכה מהסביבה
3. כובע ירוק	___	**ג.** מיומנויות שרכשתי
4. יש לי	___	**ד.** דמיון ומחשבות מחזקות
5. אני	___	**ה.** לשתף ולקבל הבנה
6. אני יכול/ה	___	**ו.** חוזקות אישיות

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

ד) נדיבות, תבונה, תקווה

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 ד) שואלים שאלות אבחוניות

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

בחרו שני מודלים מהחוברת והסבירו איך הם משלימים זה את זה במצב מצוקה אחד

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀