מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שמות מודלי החוסן ואת מטרת כל אחד מהם
- להבחין בין מודל להרגעה עצמית, מודל לזיהוי מצוקה ומודל לעזרה לאחר
- לתרגל שימוש מתאים במודל לפי מצב נתון

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' – הבנת המודלים

1. א – עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה
2. א – הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף
3. א – אדום, צהוב, ירוק

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו מטרת המודל – הרגעה מהירה
2. נכון – זו מטרת המודל
3. לא נכון – הוא בנוי משלוש שכבות: יש לי, אני, אני יכול/ה

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עש"ן ד"ק
2. קפר"ה
3. צהוב

חלק ד' – התאימו מודל למטרתו

1 – ג (עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה)
2 – ד (הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף)
3 – א (שישה ערוצי התמודדות אישיים)
4 – ב (זיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים)

חלק ה' – סדר נכון לאורך השנה

1. ספטמבר – שומרים זה על זה: חיזוק חוסן צוותי
2. אוקטובר – קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה
3. ינואר – עש"ן ד"ק: הרגעה עצמית לפני מבחנים
4. פברואר – גש"ר מאח"ד: גילוי ערוצי התמודדות אישיים

חלק ו' – כתיבה ויישום

1. עש"ן ד"ק עוזר להרגיע את עצמי מהר, וקפר"ה עוזר לזהות שחבר נמצא במצוקה.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות נכונים ומטרה מדויקת
- עש"ן ד"ק=הרגעה עצמית, קפר"ה=זיהוי מצוקה אצל אחרים
- מאי

טיפים להפעלה:

- אפשר להציג את שמות המודלים על הלוח ולבקש מהתלמידים לשייך אותם למטרה לפני מילוי הדף
- כדאי לחבר כל תרגיל לדוגמה אישית מהכיתה כדי להעמיק את ההבנה
- בגרסה לחנ"מ ולתלמידים מתקשים אפשר להתמקד בחלקי mc, tf ו-match בלבד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בדף זה נתרגל שבעה מודלים שנלמדים בסדנאות החוסן בבית הספר: מעש"ה, עש"ן ד"ק, גש"ר מאח"ד, קפר"ה, שלושת כובעי הקסם, קיר החוסן ונת"ת. כל מודל עוזר להתמודד עם מצב רגשי אחר.

בנק מילים: קפר"ה | עש"ן ד"ק | צהוב

1 חלק א' – הבנת המודלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של מודל מעש"ה?

א) עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה ב) לימוד חומר לימודי

ג) משחק זיכרון קבוצתי

2. עש"ן ד"ק עוזר בעיקר ל...

א) הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף ב) זיהוי חברים במצוקה

ג) בניית קיר לבנים

3. מהם שלושת הצבעים במודל שלושת כובעי הקסם?

א) אדום, צהוב, ירוק ב) כחול, לבן, שחור ג) ירוק, סגול, כתום

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק הוא תהליך של חמישה צעדים שלוקח פחות מדקה.	☐	☐
2	קפר"ה נועד לעזור לשים לב למצוקה בזמן ולפנות לעזרה.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	קיר החוסן בנוי מלבנה אחת בלבד.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. מודל _____ הוא תהליך של חמישה צעדים להרגעה עצמית בפחות מדקה.

2. מודל _____ עוזר לזהות סימני מצוקה בארבעה ערוצים.

3. שלושת כובעי הקסם הם אדום, _____ וירוק.

4 חלק ד' – התאימו מודל למטרתו

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

1. מעש"ה	___	**א.** שישה ערוצי התמודדות אישיים
2. עש"ן ד"ק	___	**ב.** זיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים
3. גש"ר מאח"ד	___	**ג.** עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה
4. קפר"ה	___	**ד.** הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף

5 חלק ה' – סדר נכון לאורך השנה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	ינואר – עש"ן ד"ק: הרגעה עצמית לפני מבחנים
☐	ספטמבר – שומרים זה על זה: חיזוק חוסן צוותי
☐	פברואר – גש"ר מאח"ד: גילוי ערוצי התמודדות אישיים

☐	אוקטובר – קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה

6 חלק ו' – כתיבה ויישום

ענו בקצרה.

1. מה ההבדל בין מטרת עש"ן ד"ק למטרת קפר"ה?

כרטיס יציאה

שמו שני מודלי חוסן ואת מטרת כל אחד מהם

מהו ההבדל בין מודל להרגעה עצמית למודל לזיהוי מצוקה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀