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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודלים

1. א – עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה
2. ג – 6
3. א – הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף
4. ג – 4
5. א – אדום, צהוב, ירוק
6. א – יש לי, אני, אני יכול/ה
7. א – נרמול, תוקף, תקווה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו מטרת המודל – הרגעה מהירה
2. לא נכון – הוא עוסק בערוצי התמודדות אישיים, לא בזיהוי מצוקה
3. נכון – זו מטרת המודל
4. לא נכון – הוא בנוי משלוש שכבות: יש לי, אני, אני יכול/ה
5. נכון – כל צבע מייצג דרך התמודדות אחרת
6. לא נכון – נת"ת עוסק בשיחה על רגשות – נרמול, תוקף ותקווה

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עש"ן ד"ק
2. קפר"ה
3. גש"ר מאח"ד
4. צהוב
5. אני יכול/ה
6. תקווה

חלק ד' – התאימו מודל למטרתו

- 1 – ג (עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה)
- 2 – ו (הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף)
- 3 – ב (שישה ערוצי התמודדות אישיים)
- 4 – א (זיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים)
- 5 – ד (בחירת דרך התמודדות לפי צבע)
- 6 – ה (בניית חוסן משלוש אבני יסוד)

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
5. מרץ – שלושת כובעי הקסם: בחירת דרך התמודדות
6. מאי – קיר החוסן: סיכום וחיזוק החוסן

חלק ו' – כתיבה ויישום

1. עש"ן ד"ק עוזר להרגיע את עצמי מהר, וקפר"ה עוזר לזהות שחבר נמצא במצוקה.
2. תיאור מצב מצוקה והתייחסות לשלבי העזרה הראשונה הנפשית במודל.

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

דף תרגול: מודלים לחוסן נפשי

דף התלמיד/ה רגיל

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.

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

ד) תרגול ספורט

2. כמה ערוצי התמודדות יש במודל גש"ר מאח"ד?

א) 4 ב) 5 ג) 6 ד) 7

3. עש"ן ד"ק עוזר בעיקר ל...

א) הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף ב) זיהוי חברים במצוקה ג) בניית קיר לבנים

ד) שיחה עם הורים

4. בכמה ערוצים מודל קפר"ה מזהה סימני מצוקה?

א) 2 ב) 3 ג) 4 ד) 5

5. מהם שלושת הצבעים במודל שלושת כובעי הקסם?

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

6. משלושה חלקים בנוי קיר החוסן:

א) יש לי, אני, אני יכול/ה ב) עבר, הווה, עתיד ג) בוקר, צהריים, ערב ד) שמחה, עצב, כעס

7. מה מסמלות האותיות של מודל נת"ת?

א) נרמול, תוקף, תקווה ב) ניווט, תכנון, תנועה ג) נדיבות, תמיכה, תקשורת

ד) נוחות, תחושה, תגובה

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	גש"ר מאח"ד מתמקד רק בזיהוי סימני מצוקה.	☐	☐
3	קפר"ה נועד לעזור לשים לב למצוקה בזמן ולפנות לעזרה.	☐	☐
4	קיר החוסן בנוי מלבנה אחת בלבד.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
5	שלושת כובעי הקסם עוזרים לבחור דרך התמודדות מתאימה למצב.	☐	☐
6	נת"ת עוסק בתרגילי כושר גופני.	☐	☐

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. במודל _____ יש שישה ערוצי התמודדות אישיים שונים.

4. שלושת כובעי הקסם הם אדום, _____ וירוק.

5. קיר החוסן בנוי מהמשפטים: יש לי, אני, _____ .

6. האותיות נת"ת מסמלות: נרמול, תוקף ו _____ .

4 חלק ד' – התאימו מודל למטרתו

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

1. מעש"ה	___	**א.** זיהוי סימני מצוקה בארבעה ערוצים
2. עש"ן ד"ק	___	**ב.** שישה ערוצי התמודדות אישיים
3. גש"ר מאח"ד	___	**ג.** עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה
4. קפר"ה	___	**ד.** בחירת דרך התמודדות לפי צבע
5. שלושת כובעי הקסם	___	**ה.** בניית חוסן משלוש אבני יסוד
6. קיר החוסן	___	**ו.** הרגעה עצמית מהירה כשהרגש מציף

5 חלק ה' – סדר נכון לאורך השנה

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

☐	אוקטובר – קפר"ה: זיהוי סימני מצוקה
☐	ינואר – עש"ן ד"ק: הרגעה עצמית לפני מבחנים
☐	פברואר – גש"ר מאח"ד: גילוי ערוצי התמודדות אישיים
☐	ספטמבר – שומרים זה על זה: חיזוק חוסן צוותי
☐	מאי – קיר החוסן: סיכום וחיזוק החוסן
☐	מרץ – שלושת כובעי הקסם: בחירת דרך התמודדות

6 חלק ו' – כתיבה ויישום

ענו בקצרה.

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

2. תארו בקצרה מצב שבו הייתם משתמשים במודל מעש"ה כדי לעזור לחבר או חברה.

כרטיס יציאה

שמו שני מודלי חוסן ואת מטרת כל אחד מהם

מהו ההבדל בין מודל להרגעה עצמית למודל לזיהוי מצוקה?

באיזה חודש בלוח השנה מתרגלים את קיר החוסן?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀