מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר כלים אישיים להתמודדות עם קשיים
- לזהות אנשי תמיכה ומודלים לחוסן
- לתרגל שיח פתוח על רגשות וכוחות אישיים

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' – הבנה כללית

1. א – לשוחח על כוחות אישיים ודרכי התמודדות
2. ב – ספרו על רגע קשה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם
3. ב – אחרי תקופה עמוסה או לפני מבחנים

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו זכות שמוזכרת בחוקי השיח
2. לא נכון – בדף נכתב במפורש: אנחנו לא מאבחנים, מקשיבים ומפנים
3. נכון – מצוין בדף שיש 10 קלפי עולים מנוקדים עם תרגום

חלק ג' – השלמת מילים

1. חזקים
2. עש"ן ד"ק
3. מעש"ה

חלק ד' – התאמה

1 – ב (כלי לחזרה לעצמנו כשמשהו משתבש)
2 – א (כלי לעצירה והרגעה ביום עמוס)
3 – ד (פעולה טובה קטנה שמשפרת את ההרגשה)
4 – ג (אדם שתומך בנו ברגע קשה)

חלק ה' – סדר מהלך השיעור

1. פתיחה וחוקי השיח, כולל מדחום הכוחות
2. המורה עונה ראשון/ה על קלף פתיחה
3. סבב קלפים במעגל או בזוגות
4. עיבוד במליאה ושאלות על המודלים

חלק ו' – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית הכוללת תיאור כלי קונקרטי והסבר כיצד הוא מסייע
2. תשובה אישית המתארת אדם תומך ואת הסיבה לבחירה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד/ה מציין/ת כלי קונקרטי מתוך המודלים שנלמדו
- התלמיד/ה מזהה דמות תומכת ריאלית
- תשובה המראה הפנמה של רעיון חוסן או תמיכה הדדית

טיפים להפעלה:

- הזכירו בתחילת השיעור את הזכות לומר עובר ואת חוקי השיח הבסיסיים
- שימו לב לתלמידים שמשתפים מצוקה מתמשכת והפנו אותם ליועצת או לנאמני החוסן
- אפשר להשתמש בגרסה המקוצרת ללא הסעיפים המסומנים לתלמידים הזקוקים להתאמה

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

בדף זה נתרגל מושגים וכלים מתוך חפיסת קלפי השיח על חוסן והתמודדות - איך מתמודדים ברגעים קשים, ממי מבקשים עזרה ואילו כלים עוזרים לנו להירגע ולחזור לעצמנו.

בנק מילים: עש"ן ד"ק | חזקים | מעש"ה

1 חלק א' – הבנה כללית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה המרכזית של חפיסת קלפי השיח?

(א) לשוחח על כוחות אישיים ודרכי התמודדות (ב) לבדוק ציונים במבחן

(ג) ללמד כללי דקדוק

2. איזה משפט המורה אומר/ת כדי לפתוח את השיחה?

(א) ספרו בדיחה מצחיקה

(ב) ספרו על רגע קשה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם

(ג) כתבו חיבור על חופשת הקיץ

3. מתי מומלץ להשתמש בחפיסה הזאת לפי התיאור?

(א) רק בחופשת הקיץ (ב) אחרי תקופה עמוסה או לפני מבחנים

(ג) רק ביום הולדת

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לומר "עובר" ולא לשתף בתשובה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	מטרת החפיסה היא לאבחן בעיות נפשיות	☐	☐
3	בחפיסה יש גם קלפים לעולים עם ניקוד ותרגום	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. ספרו על רגע קשה השנה שבו גיליתם שאתם _____ יותר ממה שחשבתם

2. מה עושה לך _____ ביום עמוס? מתי לאחרונה השתמשת בו?

3. _____ קטן שעשיתי השבוע ועזר לי להרגיש טוב יותר

4 חלק ד' – התאמה

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

1. גש"ר מאח"ד	___	**א.** כלי לעצירה והרגעה ביום עמוס
2. עש"ן ד"ק	___	**ב.** כלי לחזרה לעצמנו כשמשהו משתבש
3. מעש"ה	___	**ג.** אדם שתומך בנו ברגע קשה
4. עמוד תמך	___	**ד.** פעולה טובה קטנה שמשפרת את ההרגשה

5 חלק ה' – סדר מהלך השיעור

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

☐	המורה עונה ראשון/ה על קלף פתיחה
☐	פתיחה וחוקי השיח, כולל מדחום הכוחות
☐	סבב קלפים במעגל או בזוגות

☐	עיבוד במליאה ושאלות על המודלים

6 חלק ו' – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו כלי התמודדות אישי שעוזר לכם ברגע קשה, ואיך הוא עובד

2. מי האדם שהייתם פונים אליו ראשון כשקשה לכם, ולמה דווקא הוא?

כרטיס יציאה

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה

כתבו אדם אחד שתוכלו לפנות אליו כשקשה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀