מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – הראיה באצבעות כמה כוח יש היום
4. ב – אחרי תקופה עמוסה או לפני מבחנים
5. ב – "עובר"
6. ב – ליועצת או לנאמני החוסן

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
4. לא נכון – מעש"ה הוא פעולה טובה קטנה שעוזרת להרגיש טוב יותר
5. לא נכון – יש זכות לומר עובר ואין חובה לשתף
6. נכון – כך מתואר בדף בנוגע לשימוש בכלי זה

חלק ג' – השלמת מילים

1. חזקים
2. עש"ן ד"ק
3. מעש"ה
4. פונים
5. אדם
6. כוחות

חלק ד' – התאמה

1. ג (כלי לחזרה לעצמנו כשמשהו משתבש) – 1
2. ה (כלי לעצירה והרגעה ביום עמוס) – 2
3. ב (פעולה טובה קטנה שמשפרת את ההרגשה) – 3
4. א (אדם שתומך בנו ברגע קשה) – 4
5. ד (הערכה באצבעות כמה כוח יש לנו היום) – 5

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
5. כתיבת כרטיס יציאה

חלק ו' – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית הכוללת תיאור כלי קונקרטי והסבר כיצד הוא מסייע
2. תשובה אישית המתארת אדם תומך ואת הסיבה לבחירה
3. תשובה אישית עם הסבר מבוסס על אחד המודלים
4. תשובה אישית המתארת פעולה טובה והשפעתה

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

דף תרגול: חוסן והתמודדות

דף התלמיד/ה רגיל

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.

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

ד) לתכנן טיול שנתי

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 ד) צרו ציור של חיה אהובה

3. מהו "מדחום הכוחות" בתחילת השיעור?

א) מכשיר למדידת חום בגוף ב) הראיה באצבעות כמה כוח יש היום ג) מבחן בכתב

ד) רשימת ציונים

4. מתי מומלץ להשתמש בחפיסה הזאת לפי התיאור?

א) רק בחופשת הקיץ ב) אחרי תקופה עמוסה או לפני מבחנים ג) רק ביום הולדת ד) רק בטיול שנתי

5. מה אפשר לומר כשלא רוצים לשתף בתשובה?

א) "לא יודע/ת" ב) "עובר" ג) "אין לי זמן" ד) "זה סוד"

6. למי פונים אם תלמיד/ה מתאר/ת מצוקה מתמשכת?

א) לחברים בלבד ב) ליועצת או לנאמני החוסן ג) לאף אחד ד) למנהל בית הספר בלבד

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לומר "עובר" ולא לשתף בתשובה	☐	☐
2	מטרת החפיסה היא לאבחן בעיות נפשיות	☐	☐
3	בחפיסה יש גם קלפים לעולים עם ניקוד ותרגום	☐	☐
4	מעש"ה הוא מודל שמתאר אימון גופני בלבד	☐	☐
5	חובה על כל תלמיד/ה לשתף סיפור אישי קשה בכיתה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
6	עש"ן ד"ק הוא כלי שעוזר לעצור ולהירגע ביום עמוס	☐	☐

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. מי האנשים שהייתם _____ אליהם ראשונים כשקשה לכם?

5. בכרטיס היציאה כותבים כלי אחד ו _____ אחד שאפשר לפנות אליו

6. בתחילת השיעור משתמשים ב"מדחום ה _____ " כדי לבדוק איך כולם מרגישים

4 חלק ד' – התאמה

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

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

5 חלק ה' – סדר מהלך השיעור

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

☐	המורה עונה ראשון/ה על קלף פתיחה
☐	עיבוד במליאה ושאלות על המודלים
☐	כתיבת כרטיס יציאה
☐	סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	פתיחה וחוקי השיח, כולל מדחום הכוחות

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?

3. איזה מהמודלים - גש"ר מאח"ד, עש"ן ד"ק או מעש"ה - הכי מדבר אליכם ולמה?

4. ספרו על מעש"ה קטן שעשיתם לאחרונה למישהו אחר, ואיך זה השפיע גם עליכם

כרטיס יציאה

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה

כתבו אדם אחד שתוכלו לפנות אליו כשקשה

מה למדתם היום על עצמכם או על חברים לכיתה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀