מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר שבעה כלים פשוטים להתמודדות עם רגשות קשים ומצבים מאתגרים
- לתרגל זיהוי לבנים אישיות שמחזקות אותי ודרכי התמודדות שמתאימות לי
- לתרגל זיהוי סימנים כשלחבר או לחברה קשה, ולדעת איך לעזור ולמי לפנות
- לתרגל שיחה שמקשיבה לרגש לפני שממהרים לנחם או לייעץ

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' – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – מכירים את המודל

- 1. ב – שלוש
- 2. א – תמיכה מאנשים ומהסביבה
- 3. ב – מיומנויות שאני יודע/ת לעשות

חלק ב' – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – לאיזו שורה שייכת הלבנה?

- 1 – ג (חברים שתומכים בי)
- 2 – א (אני ילד/ה אופטימי/ת)
- 3 – ב (אני יודע/ת לבקש עזרה כשקשה לי)

חלק ג' – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – בונים את הקיר שלי

- 1. דוגמה: חבר טוב, בן או בת משפחה שתומכים בי

חלק ד' – פרק 2 • עש"ן ד"ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – היכרות עם המודל

- 1. א – עצור, שרירים, נשימה, דיבור מרגיע, קדימה
- 2. ג – חמישה
- 3. ב – להרגיע את עצמי כשהרגש מציף

חלק ה' – פרק 2 • עש"ן ד"ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – תרגול הצעדים

- 1. עצור
- 2. עצמי

חלק ו' – פרק 2 • עש"ן ד"ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – חושבים ומיישמים

- 1. משפט אישי מרגיע, למשל: אני יכול/ה להירגע, זה יעבור

חלק ז' – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – זיהוי הכובעים

- 1. א – כובע אדום
- 2. ב – דמיון ומחשבות מחזקות

חלק ח' – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – הבנה ויישום

- 1. נכון – ירוק הוא כובע ההפוגה המכוונת, רגע של מנוחה קטנה
- 2. לא נכון – כל כובע מתאים למצב שונה, ואפשר גם להחליף כובע

חלק ט' – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – השלמת משפטים

- 1. ירוק
- 2. מסיבה

חלק י' – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – התאמת כובע למצב

- 1 – ב (לשתף ולקבל הבנה)
- 2 – ג (מחשבות מחזקות ודמיון)
- 3 – ד (הפסקה קטנה כדי להיטען)
- 4 – א (חפץ פתיחה מפתיע)

חלק י״א – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד – הכירו את שישה הערוצים

- 1 – ג (נעלי ספורט – לזוז ולהתאמץ)
- 2 – ד (פנקס תכנון – לחשוב ולתכנן)
- 3 – א (חבילת טישו – לבכות או להרגיש)
- 4 – ב (נר קטן – תקווה ואמונה שיהיה בסדר)

חלק י״ב – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד – איזה ערוץ זה?

1. א – גוף
2. א – דמיון

חלק י״ג – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד – הפרופיל שלי

חלק י״ד – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – מכירים את המודלים

1. ב – לשים לב לסימני מצוקה בזמן
2. ב – קפר"ה

חלק ט״ו – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – תרגול

1. לא נכון – גלאי עשן רק מתריע, כדי שמישהו יפעל - הוא לא מכבה בעצמו
2. לא נכון – קפר"ה לא מאבחן ולא מטפל, הוא רק עוזר לשים לב ולפנות לעזרה

חלק ט״ז – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – השלמות והתאמה

1. טוסט
2. בקבוק

חלק י״ז – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – התאמת ערוצים

- 1 – ג (קושי להתרכז או לזכור)
- 2 – א (כאב בטן או ראש בלי סיבה)
- 3 – ד (עצב או עצבנות שלא עוברים)
- 4 – ב (התבודדות או ריב עם חברים)

חלק י״ח – פרק 6 • נת״ת: לדבר יחד על רגשות – היכרות עם המודל

1. א – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – שזה נורמלי וטבעי להרגיש ככה
3. א – מכיר/ה ברגש של השני ומקבל/ת אותו

חלק י״ט – פרק 6 • נת״ת: לדבר יחד על רגשות – התאמה ותרגול

- 1 – ג (זה נורמלי להרגיש ככה אחרי יום קשה)
- 2 – ד (אני מבין/ה שזה ממש קשה לך)
- 3 – א (זה יעבור, ואני כאן איתך)
- 4 – ב (קודם מרוקנים ומקשיבים, ורק אז מוסיפים תקווה)

חלק כ׳ – פרק 6 • נת״ת: לדבר יחד על רגשות – תרגול ושלמות

1. נכון – אם שופכים מים לכוס מלאה הם גולשים – כך גם עם תקווה לפני הקשבה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה מראה הבנה של מושג יש לי/אני/אני יכול/ה ולא רק העתקה
- תשובה מזכירה לפחות שני צעדים ממעש״ה או עש״ן ד״ק בסדר נכון
- תשובה מבחינה נכון בין שיתוף רגשי להפוגה מכוונת, עם דוגמה אישית

טיפים להפעלה:

- אפשר לחלק את החוברת לשש מפגשים קצרים, פרק אחד בכל מפגש, עם חזרה קצרה בתחילת כל מפגש על הפרק הקודם
- לתלמידים צעירים יותר כדאי להתמקד בפרקים 1-3 (קיר החוסן, עש״ן ד״ק, כובעי הקסם) ולהשאיר את פרקים 5-6 לכיתות הגבוהות של היסודי
- מומלץ לשלב חפץ אמיתי (בקבוק, כובעים, לבנים מנייר) בכל פרק כפתיח קצר, כפי שמוצע בכל מודל
- בפרק על לשים לב ולעזור לחבר/ה חשוב להדגיש שהתלמידים לא מאבחנים ולא פותרים לבד, אלא פונים למבוגר אחראי

חוברת תרגול – סדנאות חוסן

סדנאות חוסן

יסודי · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי
2. פרק 2 – עש״ן ד״ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה
3. פרק 3 – שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד
4. פרק 4 – גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד
5. פרק 5 – לשים לב ולעזור לחבר או לחברה
6. פרק 6 – נת״ת: לדבר יחד על רגשות

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

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

בכל פרק תכירו כלי אחד להתמודדות עם רגשות ומצבים קשים, עם דוגמה מהסדנה ומשימות קצרות. עבדו פרק אחד בכל פעם, ונסו ליישם את הכלי במצב אמיתי מהיום-יום לפני שעוברים הלאה.

בנק מילים: מסיבה | עצור | עצמי | ירוק | טוסט | בקבוק

1 חלק א' – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – מכירים את המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה שורות יש בקיר החוסן?

(א) שתיים (ב) שלוש (ג) ארבע

2. השורה 'יש לי' בקיר החוסן מייצגת:

(א) תמיכה מאנשים ומהסביבה (ב) מיומנויות שאני יודע/ת לעשות (ג) הדמיון שלי

3. השורה 'אני יכול/ה' מייצגת:

(א) תמיכה מהסביבה (ב) מיומנויות שאני יודע/ת לעשות (ג) חברים טובים

2 חלק ב' – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – לאיזו שורה שייכת הלבנה?

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

1. יש לי	___	**א.** אני ילד/ה אופטימי/ת
2. אני	___	**ב.** אני יודע/ת לבקש עזרה כשקשה לי
3. אני יכול/ה	___	**ג.** חברים שתומכים בי

3 חלק ג׳ – פרק 1 • חוסן זה לבנים: קיר החוסן שלי – בונים את הקיר שלי

ענו בקצרה.

1. ספרו על לבנה אחת מהסוג 'יש לי' שיש לכם

_____

_____

_____

4 חלק ד׳ – פרק 2 • עש״ן ד״ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהם חמשת הצעדים של עש״ן ד״ק, לפי הסדר הנכון?

(א) עצור, שרירים, נשימה, דיבור מרגיע, קדימה

(ב) עזרה, שיתוף, נשימה, דיבור, קדימה (ג) עצור, שינה, נשימה, דמיון, קדימה

2. כמה צעדים יש במודל עש״ן ד״ק?

(א) שלושה (ב) ארבעה (ג) חמישה

3. מה המטרה של עש״ן ד״ק?

(א) לזהות סימני מצוקה אצל חבר (ב) להרגיע את עצמי כשהרגש מציף

(ג) לבנות חוסן לאורך זמן

5 חלק ה׳ – פרק 2 • עש״ן ד״ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – תרגול הצעדים

השלימו את המילה החסרה.

1. הצעד הראשון בעש״ן ד״ק נקרא _____

2. אחרי השרירים והנשימה, בא הצעד של דיבור _____ מרגיע

6 חלק ו׳ – פרק 2 • עש״ן ד״ק: להרגיע את עצמי ברגע קשה – חושבים ומיישמים

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע שהייתם אומרים לעצמכם ברגע לחוץ

_____

_____

_____

7 חלק ז׳ – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – זיהוי הכובעים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה כובע קשור לשיתוף ברגשות ולקבלת הבנה מהחברים?

(א) כובע אדום (ב) כובע צהוב (ג) כובע ירוק

2. הכובע הצהוב קשור בעיקר ל...

(א) הפסקה קטנה להיטען (ב) דמיון ומחשבות מחזקות (ג) בכי ועצב

8 חלק ח׳ – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – הבנה ויישום

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הכובע הירוק הוא הפסקה קטנה כדי להיטען מחדש	☐	☐
2	יש כובע אחד שהוא תמיד הכי נכון לכל ילד ולכל מצב	☐	☐

9 חלק ט׳ – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד –

השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. הכובע ה _____ הוא הפסקה קטנה כדי להיטען

2. בארגז הכובעים המסתורי היו כובע מצחייה, כובע צמר, כובע קש וכובע

_____

10 חלק י׳ – פרק 3 • שלושת כובעי הקסם: איך לבחור להתמודד – התאמת כובע למצב

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

1. כובע אדום	___	**א.** חפץ פתיחה מפתיע
2. כובע צהוב	___	**ב.** לשתף ולקבל הבנה
3. כובע ירוק	___	**ג.** מחשבות מחזקות ודמיון
4. ארגז הכובעים	___	**ד.** הפסקה קטנה כדי להיטען

11 חלק י״א – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד – הכירו את שישה הערוצים

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

1. גוף	___	**א.** חבילת טישו – לבכות או להרגיש
2. שכל	___	**ב.** נר קטן – תקווה ואמונה שיהיה בסדר
3. רגש	___	**ג.** נעלי ספורט – לזוז ולהתאמץ
4. מערכת אמונות	___	**ד.** פנקס תכנון – לחשוב ולתכנן

12 חלק י״ב – פרק 4 • גש״ר מאח״ד: הדרך שלי להתמודד – איזה ערוץ זה?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. ילד/ה יוצא/ת לרוץ כשהוא/היא עצוב/ה. באיזה ערוץ הוא/היא משתמש/ת?

א) גוף ב) שכל ג) רגש

2. ילד/ה מדמיין/ת שהוא/היא גיבור/ה אמיץ/ה לפני דבר מפחיד. איזה ערוץ זה?

א) דמיון ב) שכל ג) חברה

13 חלק י"ג – פרק 4 • גש"ר מאח"ד: הדרך שלי להתמודד – הפרופיל שלי

ענו בקצרה.

14 חלק י"ד – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – מכירים את המודלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. קפר"ה עוזר לנו בעיקר...

א) לרפא מחלות ב) לשים לב לסימני מצוקה בזמן ג) להעניש תלמידים

2. בדוגמת הפתיחה, גלאי העשן מסביר את המודל...

א) מעש"ה ב) קפר"ה ג) נת"ת

15 חלק ט"ו – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – תרגול

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גלאי עשן מכבה שריפות בעצמו	☐	☐
2	קפר"ה מאבחן את התלמיד ומטפל בו	☐	☐

16 חלק ט"ז – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – השלמות והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. גלאי עשן טוב לא מצפצף מכל _____ שנשרף

2. במעש"ה, המשפט תחזיק לי את ה _____ הוא דוגמה לעידוד לפעילות יעילה

17 חלק י"ז – פרק 5 • לשים לב ולעזור לחבר או לחברה – התאמת ערוצים

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

1. ערוץ קוגניטיבי	___	**א.** כאב בטן או ראש בלי סיבה
2. ערוץ פיזיולוגי	___	**ב.** התבודדות או ריב עם חברים
3. ערוץ רגשי	___	**ג.** קושי להתרכז או לזכור
4. ערוץ התנהגותי	___	**ד.** עצב או עצבנות שלא עוברים

18 חלק י"ח – פרק 6 • נת"ת: לדבר יחד על רגשות – היכרות עם המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. נת"ת הם ראשי תיבות של שלושה שלבים בשיחה. מה הם?

(א) נרמול, תוקף, תקווה (ב) נשימה, תנועה, תקשורת (ג) נחת, תמיכה, תודה

2. בשלב הנרמול אומרים לחבר/ה בעיקר:

(א) שזה נורמלי וטבעי להרגיש ככה (ב) שהוא/היא טועה ברגש

(ג) שאסור לדבר על זה

3. בשלב התוקף המורה או החבר/ה בעיקר:

(א) מכיר/ה ברגש של השני ומקבל/ת אותו (ב) מתעלם/ת מהרגש

(ג) משנה/ה נושא

19 חלק י"ט – פרק 6 • נת"ת: לדבר יחד על רגשות – התאמה ותרגול

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

1. נרמול	___	**א.** זה יעבור, ואני כאן איתך
2. תוקף	___	**ב.** קודם מרוקנים ומקשיבים, ורק אז מוסיפים תקווה
3. תקווה	___	**ג.** זה נורמלי להרגיש ככה אחרי יום קשה
4. דימוי הכוס המלאה	___	**ד.** אני מבין/ה שזה ממש קשה לך

20 חלק כ׳ – פרק 6 • נת״ת: לדבר יחד על רגשות – תרגול ושלמות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	דימוי הכוס המלאה מלמד שצריך קודם להקשיב ולתת מקום לרגש, ורק אחר כך להציע תקווה	☐	☐

כרטיס יציאה

אילו שתי לבנות מהקיר שלי הכי מחזיקות אותי השבוע, ולמה?

_____

_____

איזה כלי מתוך הפרקים הייתי משתמש/ת בו כשחבר/ה שלי קצת קפא/ה מבהלה?

_____

_____

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀