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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
4. ב – הקיר נשאר עומד כי יש עוד לבנים

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

1. ב (חברים שתומכים בי)
2. א (אני ילד/ה אופטימי/ת)
3. ה (אני יודע/ת לבקש עזרה כשקשה לי)
4. ג (מבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה)
5. ד (אני מתמיד/ה גם כשקשה)

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

1. דוגמה: חבר טוב, בן או בת משפחה שתומכים בי
2. דוגמה: אני סבלני/ת, אני אופטימי/ת
3. דוגמה: אני יודע/ת לדבר עם מבוגר, לנשום עמוק
4. כי אם לבנה אחת נופלת, יש עוד לבנים שתומכות ושומרות על הקיר יציב

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
4. ג – עצור

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

1. עצור
2. עצמי
3. קדימה
4. לאט
5. רוגע

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

1. תיאור אישי של רגע שבו עצרו רגע לפני תגובה
2. תגובה מיידית עלולה להיות חזקה מדי, לכן נותנים לרגש להירגע בהדרגה, כמו בבקבוק המוגז
3. משפט אישי מרגיע, למשל: אני יכול/ה להירגע, זה יעבור
4. תיאור שגרה כיתתית קצרה הכוללת את חמשת הצעדים

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 – ד (לשתף ולקבל הבנה)
- 2 – א (מחשבות מחזקות ודמיון)
- 3 – ב (הפסקה קטנה כדי להיטען)
- 4 – ג (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 – ה (פנקס תכנון – לחשוב ולתכנן)
- 3 – ד (חבילת טישו – לבכות או להרגיש)
- 4 – ב (נר קטן – תקווה ואמונה שיהיה בסדר)
- 5 – ו (ספלי קפה – לדבר עם מישהו קרוב)
- 6 – א (משקפיים מצחיקים – לדמיין ולצחוק)

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

- 1. א – גוף
- 2. א – דמיון
- 3. א – חברה
- 4. א – שכל
- 5. א – מערכת אמונות

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

- 1. תשובה אישית: חלוקת 12 נקודות בין הערוצים עם הסבר קצר לכל בחירה
- 2. תשובה אישית המתארת מצב קשה וערוץ התמודדות (למשל גוף, חברה, דמיון)
- 3. כי לכל אחד/ת מתאים ערוץ אחר, וכולם עוזרים בדרכם

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
- 3. ב – ארבעה

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
- 3. לא נכון – צריך לשים לב למספר סימנים ולהקשר, ולא להסתמך על סימן אחד בלבד

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 – ד (כאב בטן או ראש בלי סיבה)
- 3 – ב (עצב או עצבנות שלא עוברים)
- 4 – א (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
- 4. א – שיש דרך קדימה ושזה ישתפר

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

- 1 – ב (זה נורמלי להרגיש ככה אחרי יום קשה)
- 2 – ג (אני מבין/ה שזה ממש קשה לך)
- 3 – ד (זה יעבור, ואני כאן איתך)
- 4 – א (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
- 2. נכון – המים גולשים החוצה, כלומר הדברים שלנו לא 'נכנסים'

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 · רגיל

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.

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 ד) חמש

2. השורה 'יש לי' בקיר החוסן מייצגת:

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

ד) הצבע האהוב עליי

3. השורה 'אני יכול/ה' מייצגת:

א) תמיכה מהסביבה ב) מיומנויות שאני יודע/ת לעשות ג) חברים טובים ד) אף תשובה לא נכונה

4. מה קורה כשמוציאים לבנה אחת מקיר רחב עם הרבה לבנים?

א) הקיר קורס מיד ב) הקיר נשאר עומד כי יש עוד לבנים ג) הקיר הופך לצבעוני ד) אי אפשר לדעת

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.** חברים שתומכים בי
3. אני יכול/ה	___	**ג.** מבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה
4. יש לי	___	**ד.** אני מתמיד/ה גם כשקשה
5. אני	___	**ה.** אני יודע/ת לבקש עזרה כשקשה לי

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

2. ספרו על לבנה אחת מהסוג 'אני' - תכונה טובה שלכם

3. ספרו על לבנה אחת מהסוג 'אני יכול/ה' - משהו שאתם יודעים לעשות כשקשה

4. הסבירו במילים שלכם למה קיר רחב עם הרבה לבנים חזק יותר מקיר צר וגבוה

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 (ד) עצור, שרירים, נדיבות, דיבור, קדימה

2. כמה צעדים יש במודל עש"ן ד"ק?

(א) שלושה (ב) ארבעה (ג) חמישה (ד) שישה

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

(ד) לעזור לחבר במצוקה חריפה

4. איזה צעד הוא הראשון במודל עש"ן ד"ק?

(א) נשימה (ב) שרירים (ג) עצור (ד) קדימה

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

3. הצעד האחרון במודל, אחרי הדיבור המרגיע, הוא _____

4. אם פותחים בקבוק מוגז מיד הלחץ יוצא בבת אחת, אבל אם מחכים הלחץ יוצא _____

5. במדחום הרגשות, המספר 1 מייצג תחושת _____

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

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו רגע בבית הספר שבו הייתם צריכים לעצור לפני שהגבתם. מה קרה?

2. הסבירו במילים שלכם למה חשוב לא 'לפתוח את הבקבוק' מיד כשכועסים

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

4. תכננו 'דקת עש"ן' קצרה לכיתה: מתי ביום היא תתקיים ומה יקרה בה

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 ד) כובע כחול

2. הכובע הצהוב קשור בעיקר ל...

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

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

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.** משקפיים מצחיקים – לדמיין ולצחוק
2. שכל	___	**ב.** נר קטן – תקווה ואמונה שיהיה בסדר
3. רגש	___	**ג.** נעלי ספורט – לזוז ולהתאמץ
4. מערכת אמונות	___	**ד.** חבילת טישו – לבכות או להרגיש
5. חברה	___	**ה.** פנקס תכנון – לחשוב ולתכנן
6. דמיון	___	**ו.** ספלי קפה – לדבר עם מישהו קרוב

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 ד) חברה

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

א) דמיון ב) שכל ג) חברה ד) גוף

3. ילד/ה מספר/ת לחבר/ה הכי טוב/ה איך עבר עליו/ה היום. איזה ערוץ זה?

א) חברה ב) רגש ג) דמיון ד) גוף

4. ילד/ה כותב/ת רשימת משימות כדי להירגע לפני מבחן. איזה ערוץ זה?

א) שכל ב) גוף ג) דמיון ד) חברה

5. ילד/ה חושב/ת: "זה יעבור, אני מאמין/ה שיהיה בסדר". איזה ערוץ זה?

א) מערכת אמונות ב) רגש ג) חברה ד) גוף

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

ענו בקצרה.

1. אם יש לכם 12 נקודות כוח לחלק בין שישה הערוצים (גוף, שכל, רגש, אמונות, חברה, דמיון) – כמה תיתנו לכל ערוץ, ולמה?

2. ספרו על פעם שהיה לכם קשה, ואיזה ערוץ עזר לכם להתמודד.

3. למה חשוב לזכור שאין ערוץ "נכון" או "לא נכון" להתמודדות?

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 ד) לבנות מבחנים

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

א) מעש"ה ב) קפר"ה ג) נת"ת ד) קיר החוסן

3. כמה ערוצים לזיהוי מצוקה יש בקפר"ה?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

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	☐	☐
3	סימן בודד אחד תמיד אומר שיש מצוקה חמורה	☐	☐

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

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 ד) ניקיון, תרגול, תזונה

2. בשלב הנרמול אומרים לחבר/ה בעיקר:

א) שזה נורמלי וטבעי להרגיש ככה ב) שהוא/היא טועה ברגש ג) שאסור לדבר על זה

ד) שהכל יהיה בסדר מיד

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

ד) צוחק/ת על זה

4. בשלב התקווה מראים לחבר/ה:

א) שיש דרך קדימה ושזה ישתפר ב) שאין מה לעשות ג) שצריך להפסיק להרגיש

ד) שאף אחד לא יכול לעזור

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

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	☐	☐
2	כשחברים ממהרים להגיד 'הכל יהיה בסדר' בלי להקשיב קודם, זה כמו למזוג מים לכוס שכבר מלאה	☐	☐

🎟️ 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?

מה ההבדל בין כובע ירוק לבין כובע אדום, ומתי אבחר בכל אחד מהם?

איך הרגשתי בשיעור? ☹️ 😐 🙂 😀