מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת הערוצים של המודל קפר"ה
- לזהות סימני מצוקה במחשבות, בגוף, ברגש ובהתנהגות
- לדעת מה עושים כשמזהים סימן מצוקה אצל חבר/ה או אצל עצמנו

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' – הבנת המודל

1. א – קוגניטיבי
2. ב – רגשי
3. ג – פיזיולוגי

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – מצוקה יכולה להופיע בכמה ערוצים יחד
2. נכון – אלו סימנים הקשורים למחשבות
3. לא נכון – חשוב לשים לב ולפנות לעזרה

חלק ג' – השלמת משפטים

1. מצוקה
2. קוגניטיבי
3. גוף

חלק ד' – התאמת סימנים לערוצים

1. 1 – ד (קוגניטיבי)
2. 2 – א (פיזיולוגי)
3. 3 – ב (רגשי)
4. 4 – ג (התנהגותי)

חלק ה' – מה עושים?

1. לגשת בעדינות, לשאול מה שלומו/ה, ולהציע לפנות יחד ליועצת

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהתלמיד מזהה סימן נכון משני ערוצים ומציע פנייה הולמת לגורם מבוגר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי
- למשל פחד, עצב, עצבנות או בכי מהיר
- לגשת בעדינות, לשאול ולפנות לגורם מבוגר כמו יועצת

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בהצגת האות הראשונה בכל ערוץ ולבקש מהתלמידים להשלים דוגמאות בעצמם
- כדאי להדגיש שמטרת הדף היא זיהוי מוקדם ופנייה לעזרה, לא אבחון עצמי
- מומלץ לסיים בדיון קבוצתי קצר על חשיבות הפנייה למבוגר אחראי

דף תרגול: קפר"ה – זיהוי סימני מצוקה

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

קפר"ה הוא מודל שעוזר לזהות שמישהו, או אנחנו עצמנו, נמצאים במצוקה. מצוקה יכולה להתבטא בארבעה ערוצים: מחשבות, גוף, רגש והתנהגות. בדף הזה נתרגל לזהות סימנים בכל ערוץ ולדעת איך לפנות לעזרה.

בנק מילים: מצוקה | קוגניטיבי | גוף

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה פירוש האות ק במודל קפר"ה?

א) קוגניטיבי ב) קשר ג) קבוצה

2. מה פירוש האות ר במודל קפר"ה?

א) רופא ב) רגשי ג) רעש

3. כאבי בטן ודופק מהיר שייכים לאיזה ערוץ?

א) קוגניטיבי ב) רגשי ג) פיזיולוגי

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מצוקה יכולה להופיע רק בערוץ אחד בלבד	☐	☐
2	בלבול ושכחה הם סימנים קוגניטיביים	☐	☐
3	אם חבר/ה מתנהג/ת בצורה לא רגילה צריך תמיד להתעלם	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. קפר״ה עוזר לנו לזהות סימני _____ בארבעה ערוצים

2. קושי להתרכז ומחשבות חוזרות הם סימנים בערוץ ה_____

3. כאבי בטן וקשיי שינה הם סימנים ב _____

4 חלק ד׳ – התאמת סימנים לערוצים

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

1. קושי להתרכז	___	**א.** פיזיולוגי
2. דופק מהיר	___	**ב.** רגשי
3. בכי מהיר	___	**ג.** התנהגותי
4. הסתגרות	___	**ד.** קוגניטיבי

5 חלק ה׳ – מה עושים?

ענו בקצרה.

1. שמת לב שחבר/ה יושב/ת לבד כבר שבוע ולא אוכל/ת בהפסקה. מה היית עושה/ה? הסבירו בשתי שורות

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב (אמיתי או דמיוני) שבו שמתם לב לסימן מצוקה אצל חבר/ה, וכתבו איך פניתם לעזרה

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הערוצים במודל קפר"ה?

תנו דוגמה אחת לסימן מצוקה רגשי

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️