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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – קוגניטיבי
2. ב – רגשי
3. ג – פיזיולוגי
4. ב – התנהגותי
5. ב – בימים ובשבועות שאחרי אירוע קשה

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
4. נכון – אלו תחושות רגשיות
5. לא נכון – זהו סימן פיזיולוגי, הקשור לגוף
6. נכון – זו שאלה שעוזרת לזהות שינוי

חלק ג' – השלמת משפטים

1. מצוקה
2. קוגניטיבי
3. גוף
4. התנהגות
5. יועצת
6. השתנה

חלק ד' – התאמת סימנים לערוצים

- 1 – ב (קוגניטיבי)
- 2 – ד (פיזיולוגי)
- 3 – ו (רגשי)
- 4 – ה (התנהגותי)
- 5 – ג (פיזיולוגי)
- 6 – א (התנהגותי)

חלק ה' – מה עושים?

1. לגשת בעדינות, לשאול מה שלומו/ה, ולהציע לפנות יחד ליועצת
2. קוגניטיבי: בלבול. פיזיולוגי: כאב ראש. רגשי: עצב. התנהגותי: היעדרויות

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 **עולים חדשים**

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

קפר"ה עוזר להבין שמישהו לא מרגיש טוב. יש ארבעה סוגי סימנים: מחשבות, גוף, רגש, התנהגות. נלמד לזהות אותם ולדעת למי לפנות.

מילון קטן:

קוגניטיבי	קשור למחשבות
פיזיולוגי	קשור לגוף
רגשי	קשור לרגשות
התנהגותי	קשור להתנהגות
מצוקה	הרגשה קשה שצריך עזרה בשבילה
הסתגרות	להישאר לבד ולא להיות עם אחרים
יועצת	איש צוות בבית הספר שעוזר בקשיים
תפקוד	איך מצליחים לתפקד ביום-יום

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות ק מייצגת?

א) קוגניטיבי ב) קשר ג) קבוצה ד) קושי

2. מה האות ר מייצגת?

א) רופא ב) רגשי ג) רעש ד) רגיל

3. לאיזה ערוץ שייכים סימנים בגוף?

א) קוגניטיבי ב) רגשי ג) פיזיולוגי ד) התנהגותי

4. לאיזה ערוץ שייכת התרחקות מחברים?

א) רגשי ב) התנהגותי ג) פיזיולוגי ד) קוגניטיבי

5. מתי צריך לשים לב במיוחד?

א) בחופשת הקיץ ב) בימים ובשבועות שאחרי אירוע קשה ג) רק בבוקר ד) רק בשיעורי ספורט

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	אם חבר/ה מתנהג/ת בצורה לא רגילה צריך תמיד להתעלם	☐	☐
4	פחד ועצבנות הם סימנים רגשיים	☐	☐
5	קשיי שינה הם סימן התנהגותי	☐	☐
6	כדאי לשאול מה השתנה אצל החבר/ה לאחרונה כדי לזהות מצוקה	☐	☐

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. ירידה בתפקוד והתפרצויות הן סימנים ב _____

5. כשמזהים סימני מצוקה חשוב לפנות ל _____

6. שאלה טובה לזיהוי מצוקה היא: מה _____ אצלו לאחרונה

4 חלק ד׳ – התאמת סימנים לערוצים

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

1. קושי להתרכז	___	**א.** התנהגותי
2. דופק מהיר	___	**ב.** קוגניטיבי
3. בכי מהיר	___	**ג.** פיזיולוגי
4. הסתגרות	___	**ד.** פיזיולוגי
5. שינוי בתיאבון	___	**ה.** התנהגותי
6. היעדרויות	___	**ו.** רגשי

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

2. כתבו דוגמה לסימן מצוקה מכל אחד מארבעת הערוצים

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

מה עושים כשמזהים סימן מצוקה אצל חבר/ה?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀