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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה פירוש האות ק במודל קפר"ה?

א) קוגניטיבי ב) קשר ג) קבוצה ד) קושי

2. מה פירוש האות ר במודל קפר"ה?

א) רופא ב) רגשי ג) רעש ד) רגיל

3. כאבי בטן ודופק מהיר שייכים לאיזה ערוץ?

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

4. הסתגרות והיעדרויות שייכות לאיזה ערוץ?

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

5. מתי במיוחד חשוב להיות קשובים לסימני מצוקה?

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

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? 😀 🙂 😐 ☹️