מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודל קפר"ה וארבעת הערוצים לזיהוי מצוקה
- לתרגל זיהוי סימנים בגוף, ברגש, במחשבה ובהתנהגות
- להבין מה עושים כששמים לב לשינוי אצל חבר או חברה

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

חלק א' – הבנת המודל

1. ג – ארבעה
2. ב – פיזיולוגי
3. ג – שמים לב, שואלים ומפנים למבוגר
4. ב – מצב רוח או תחושה קשה

חלק ב' – התאמת סימן לערוץ

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

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – שיתוף הוא ברשות בלבד ולא מבקשים הסברים מול כולם
2. לא נכון – אין מזג אוויר טוב או רע, כל רגש הוא חלק מהטבע וגם הוא עובר
3. לא נכון – סימן אחד לבד לא אומר הרבה, צריך לשים לב למספר סימנים
4. נכון – זו הדרך הנכונה לפי המודל - לא לאבחן לבד
5. לא נכון – מטעמי בטיחות הולכים בצעד גדול ולא רצים

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. ערוצים
2. גוף
3. מזג אוויר
4. מפנים
5. קטנים

חלק ה' – סדרו את שלבי הפעילות קופצים לערוץ

1. מחלקים את הרצפה לארבעה אזורים עם האותיות ק פ ר ה
2. המנחה מקריא סימן מצוקה כלשהו
3. כולם צועדים בצעד גדול לאזור המתאים
4. מי שבאזור הנכון מקבל נקודה
5. כל משתתף ממציא סימן חדש ומקריא לאחרים

חלק ו' – חשיבה ותגובה

1. סימן בודד יכול להיות מקרי, לכן בודקים אם יש כמה סימנים ולאורך זמן לפני שמסיקים מסקנה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תלמיד מזהה ק-פ-ר-ה ומסביר בקצרה כל ערוץ
- תלמיד מציין: שמים לב, שואלים, מפנים למבוגר
- תלמיד מבין שצריך כמה סימנים ולא להחליט לפי אחד בלבד

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בסבב קצר של כרטיסי מזג אוויר לפני מילוי הדף
- חשוב להדגיש לפני הדף שמשתפים רק ברשות ולא לוחצים על אף אחד
- בסיום כדאי להזכיר לאן פונים אם מזהים סימן מדאיג - יועצת או נאמני חוסן

דף תרגול: מודל קפר"ה – זיהוי סימני מצוקה

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים על קפר"ה - דרך לשים לב מתי מישהו לא מרגיש טוב, ומה עושים אז.

מילון קטן:

קפר"ה	דרך לשים לב לסימני מצוקה בארבעה ערוצים שונים
ק - קוגניטיבי	קשור למחשבות ולריכוז, למשל קושי להתרכז
פ - פיזיולוגי	קשור לגוף, למשל כאבי בטן או כאבי ראש
ר - רגשי	קשור לרגשות, למשל עצבנות או עצב
ה - התנהגותי	קשור להתנהגות, למשל הסתגרות מחברים
נרמול	להבין שגם אחרים מרגישים דברים דומים, וזה בסדר
שמים לב	להבחין בשינוי קטן אצל מישהו
מפנים למבוגר	לספר למורה או ליועצת כשרואים סימן מדאיג

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. בכמה ערוצים קפר"ה עוזרת לשים לב?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

2. כאבי בטן שייכים לאיזה ערוץ?

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

3. מה התגובה הנכונה כשרואים שינוי אצל חבר?

א) מתעלמים ב) מאבחנים לבד מה הבעיה ג) שמים לב, שואלים ומפנים למבוגר

ד) מספרים לכל הכיתה מיד

4. כרטיס סערה מייצג מה?

א) מזג אוויר בחוץ באמת ב) מצב רוח או תחושה קשה ג) ציון במבחן ד) תחזית לעתיד

2 חלק ב' – התאמת סימן לערוץ

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

1. קושי להתרכז	___	**א.** רגשי
2. כאבי בטן	___	**ב.** קוגניטיבי
3. עצבנות	___	**ג.** התנהגותי
4. הסתגרות מחברים	___	**ד.** קוגניטיבי
5. ירידה בציונים	___	**ה.** פיזיולוגי

3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לבקש מתלמיד שבחר כרטיס סערה להסביר את הסיבה מול כל הכיתה	☐	☐
2	בחירה בכרטיס ענן אומרת תמיד שמשהו רע קרה	☐	☐
3	סימן מצוקה אחד לבד מספיק כדי לדעת בוודאות שמשהו לא בסדר	☐	☐
4	כשרואים שינוי אצל חבר התפקיד שלנו הוא לשים לב, לשאול ולהפנות למבוגר	☐	☐
5	בפעילות קופצים לערוץ צריך לרוץ מהר כדי להגיע לאזור הנכון	☐	☐

4 חלק ד' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. קפר"ה עוזר לזהות סימני מצוקה בארבעה _____

2. הערוץ הפיזיולוגי קשור ל _____

3. בפעילות מזג אוויר פנימי כל אחד בוחר כרטיס שמתאר את ה _____ שלו עכשיו

4. כששמים לב לשינוי אצל חבר, שמים לב, שואלים ו _____

5. בפעילות מה השתנה מתרגלים לשים לב לפרטים _____

5 חלק ה' – סדרו את שלבי הפעילות קופצים לערוץ

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	כולם צועדים בצעד גדול לאזור המתאים
☐	מחלקים את הרצפה לארבעה אזורים עם האותיות ק פ ר ה
☐	המנחה מקריא סימן מצוקה כלשהו
☐	כל משתתף ממציא סימן חדש ומקריא לאחרים
☐	מי שבאזור הנכון מקבל נקודה

6 חלק ו' – חשיבה ותגובה

ענו בקצרה.

1. הסבירו במילים שלכם למה חשוב לא להסיק מסקנה מסימן מצוקה אחד בלבד

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הערוצים של מודל קפר"ה?

מה עושים כששמים לב לסימן מצוקה אצל חבר?

למה חשוב לזכור שסימן אחד לבד לא מספיק?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀