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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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

דף זה מתרגל את מודל קפר"ה ואת הפעילויות החוויתיות שמלמדות לשים לב לסימני מצוקה בארבעה ערוצים ולדעת מתי ואיך לפנות לעזרה.

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. קפר"ה היא ראשי תיבות של כמה ערוצים לזיהוי מצוקה?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

2. איזה ערוץ מתאר כאבי בטן או כאבי ראש?

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

3. לפי הפעילויות, מה עושים כששמים לב לשינוי אצל חבר?

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

ד) מספרים לכל הכיתה מיד

4. בפעילות מזג אוויר פנימי, מה מסמל כרטיס של סערה או גשם?

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.** פיזיולוגי
4. הסתגרות מחברים	____	**ד.** קוגניטיבי
5. ירידה בציונים	____	**ה.** התנהגותי

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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...).

☐	המנחה מקריא סימן מצוקה כלשהו
☐	כולם צועדים בצעד גדול לאזור המתאים
☐	כל משתתף ממציא סימן חדש ומקריא לאחרים
☐	מחלקים את הרצפה לארבעה אזורים עם האותיות ק פ ר ה
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀