מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר חפצים ופתיחים שמייצגים כל מודל חוסן
- לזהות את מרכיבי המודלים (מעש"ה, עש"ן ד"ק, גש"ר מאח"ד, קפר"ה, כובעי הקסם, קיר החוסן, נת"ת)
- לתרגל חיבור בין חפץ מוחשי לרעיון מופשט בסדנת חוסן

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

חלק א' – הבנת הפתיחים - בחירה מרובה

- 1. א – בקבוק מים
- 2. ב – הלחץ יוצא בהדרגה בלי פיצוץ
- 3. ג – שישה
- 4. ב – הוא לא מכבה שריפות
- 5. ב – הקיר נשאר עומד

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. נכון – כך מראים שקודם מפנים מקום לרגש ואז נותנים תקווה
- 2. לא נכון – הוא רק מתריע בזמן, לא מאבחן ולא מטפל
- 3. לא נכון – התשובה היא תמיכה
- 4. לא נכון – דווקא הקיר הרחב בשלוש שורות נשאר עומד

חלק ג' – השלמת מילים

- 1. בקבוק
- 2. עצור
- 3. דמיון
- 4. התנהגותי
- 5. אני יכול/ה

חלק ד' – התאמה בין חפץ למודל

- 1 – ה (מעש"ה)
- 2 – א (עש"ן ד"ק)
- 3 – ב (גש"ר מאח"ד)
- 4 – ג (קפר"ה)
- 5 – ד (שלושת כובעי הקסם)

חלק ה' – סידור שלבים - פתיח הכוס המלאה

- 1. מניחים כוס זכוכית מלאה במים על השולחן
- 2. מתחילים למזוג עוד מים לכוס, והמים גולשים החוצה
- 3. עוצרים ומסבירים שכך נראית שיחה שבה שופכים עצות על מי שמלא ברגשות
- 4. שופכים חצי מהכוס לקערה, כסמל להקשבה ולנרמול
- 5. מוזגים מים חדשים לכוס - שלב התקווה

חלק ו' – יצירה ומחשבה

- 1. יש קשר ברור בין החפץ למודל שנבחר, ויש משפט פתיחה מעניין שמזמין שאלה או ניחוש
- 2. הסגירה מתייחסת לתוכן הפעילות שנבחרה ומזמינה סיכום אישי קצר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הפער בין הניחוש הראשוני לגילוי מראה איך למידה חווייתית עובדת
- התלמיד מצליח לזהות זוג פתיח-סגירה שמתאימים לאותו רעיון
- הפתעה יוצרת סקרנות ומערבת את המשתתפים לפני ההסבר

טיפים להפעלה:

- אפשר להביא בפועל חלק מהחפצים (בקבוק מים, גומייה, מפתחות) כדי שהתרגול יהיה מוחשי יותר
- מומלץ לתת זמן לניחושים חופשיים לפני מתן התשובה, כמו שמוצע בפתיחים עצמם
- בחלק ההתאמה אפשר לעבוד בזוגות ואז להשוות תשובות במליאה

דף תרגול: בנק פתיחים וסגירות לסדנאות חוסן

דף התלמיד/ה **עולים חדשים**

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

בסדנאות על חוסן משתמשים בחפצים פשוטים כדי להתחיל ולסיים כל מפגש בצורה מעניינת. נלמד איזה חפץ שייך לאיזה רעיון.

מילון קטן:

מעש"ה	שם של ארבעה צעדים שעוזרים כשמישהו נבהל
עש"ן ד"ק	שיטה שמתחילה באות עצור ועוזרת להירגע לאט
גש"ר מאח"ד	שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם קושי
קפר"ה	כלי שמזהה סימני מצוקה בארבעה תחומים
כובעי הקסם	שלושה כובעים בצבעים שמייצגים דרכי התמודדות
קיר החוסן	קיר קוביות שמראה שלוש שכבות של כוח פנימי
נת"ת	שיטה שמלמדת להקשיב לרגש לפני שנותנים תקווה
פתיח	פעולה קצרה שפותחת סדנה בהפתעה

1 חלק א' – הבנת הפתיחים - בחירה מרובה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה חפץ מופיע בפתיח של מעש"ה?

א) בקבוק מים ב) נר קטן ג) גלאי עשן ד) כובע אדום

2. מה קורה לבקבוק כשפותחים אותו לאט?

א) הבקבוק מתפוצץ ב) הלחץ יוצא בהדרגה בלי פיצוץ ג) כלום לא קורה ד) המים נשפכים מיד

3. כמה חפצים יש בתיק של המורה?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

4. מה גלאי עשן לא יכול לעשות?

א) הוא לא מתריע ב) הוא לא מכבה שריפות ג) הוא לא מצפצף ד) הוא לא עובד בלילה

5. מה קורה כשמוציאים קובייה אחת מקיר רחב?

א) הקיר קורס ב) הקיר נשאר עומד ג) הקיר גדל ד) כלום לא רואים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בפתיח של נת"ת קודם שופכים חצי מהכוס לקערה ורק אחר כך מוסיפים מים חדשים.	☐	☐
2	גלאי העשן בפתיח של קפר"ה מאבחן ומטפל במצוקה בעצמו.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	בחידת חדר המורים, התשובה לחידה 'מה נעשה גדול יותר ככל שמחלקים אותו' היא כסף.	☐	☐
4	בפתיח של קיר החוסן, קיר צר בשורה אחת נשאר יציב כשמוציאים ממנו קובייה.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. בפתיח של מעש״ה, המשפט המעודד הוא 'תחזיק/י לי את ה _____ '

2. בעש״ן ד״ק, האות הראשונה עומדת למילה ' _____ '

3. בגש״ר מאח״ד, שישה הערוצים הם גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ו _____

4. בקפר״ה, ארבעת הערוצים הם קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי ו _____

5. בקיר החוסן, שלוש השורות נקראות יש לי, אני, ו _____

4 חלק ד׳ – התאמה בין חפץ למודל

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

1. בקבוק מים	___	**א.** עש״ן ד״ק
2. בקבוק מוגז	___	**ב.** גש״ר מאח״ד
3. תיק עם שישה חפצים	___	**ג.** קפר״ה
4. גלאי עשן	___	**ד.** שלושת כובעי הקסם
5. ארגז כובעים	___	**ה.** מעש״ה

5 חלק ה׳ – סידור שלבים - פתיח הכוס המלאה

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

☐	עוצרים ומסבירים שכך נראית שיחה שבה שופכים עצות על מי שמלא ברגשות
☐	שופכים חצי מהכוס לקערה, כסמל להקשבה ולנרמול
☐	מוזגים מים חדשים לכוס - שלב התקווה
☐	מתחילים למזוג עוד מים לכוס, והמים גולשים החוצה
☐	מניחים כוס זכוכית מלאה במים על השולחן

6 חלק ו׳ – יצירה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו חפץ יומיומי (לא מהדף) והסבירו איך הוא יכול לייצג אחד מהמודלים שלמדנו (מעש״ה, עש״ן ד״ק, גש״ר מאח״ד, קפר״ה, כובעי הקסם, קיר החוסן, נת״ת). כתבו משפט פתיחה שהייתם אומרים לקבוצה.

2. כתבו סגירה קצרה (2-3 משפטים) לאחת הפעילויות הכלליות שמופיעות בדף, למשל 'האבן והנוצה' או 'הנר והגפרור'.

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין מה שהמשתתפים חושבים שחפץ מייצג לבין המשמעות שמתגלה בסוף הפתיח?

תנו דוגמה אחת לפתיח ואחת לסגירה שמתאימים לאותו מודל.

למה חשוב שפתיח יהיה מפתיע ולא מוסבר מראש?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀