מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר דרכים שונות להתמודד עם רגשות קשים
- להבין שאין תשובה נכונה אחת בהתמודדות אישית
- לדעת למי אפשר לפנות כשצריך עזרה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – מצביעים
2. ב – לא, כל התמודדות לגיטימית
3. ב – לעודד שיחה פתוחה על רגשות

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – לכל אדם דרך התמודדות שונה ולגיטימית
2. נכון – כך מצוין בדף

חלק ג' – השלמת משפטים

1. צד
2. אחרת
3. יועצת

חלק ד' – התאמה

- 1 – ג (איש מקצוע לשיחה רגשית)
- 2 – ד (חבר שאפשר לפנות אליו)
- 3 – א (כרטיסים לשיחה פתוחה)
- 4 – ב (דרך התמודדות אישית אחת)

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: ציפייה לתיאור דרך התמודדות (למשל שיחה, מוזיקה, ספורט) והסבר קצר למה היא עוזרת

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה להבנה שיש כמה דרכי התמודדות לגיטימיות
- ציפייה לציין מורים ותלמידים
- ציפייה לתשובה שאין תשובה נכונה אחת, הכל אישי

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בהרצת משחק הפתיחה בפועל לפני מילוי הדף
- חשוב ליצור אווירה בטוחה ולא לשפוט תשובות בחלק הפתוח
- ניתן להפנות תלמידים שמתקשים לדבר ישירות ליועצת או לנאמני החוסן

דף תרגול: נפש תאומה של חוסן

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף זה נתרגל נושאים הקשורים למשחק הפתיחה שבו כל אחד ואחת בוחרים איך הם מעדיפים להתמודד עם קושי, ולומדים שיש דרכים שונות ולגיטימיות להתמודדות.

בנק מילים: יועצת | צד | אחרת

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. במשחק הפתיחה, איך בוחרים צד?

א) מצביעים ב) כותבים על הלוח ג) שותקים

2. האם יש תשובה נכונה אחת במשחק הפתיחה?

א) כן, תמיד ב) לא, כל התמודדות לגיטימית ג) רק לבנים

3. מה המטרה של 'קלפי שיח'?

א) לשחק משחק קופסה ב) לעודד שיחה פתוחה על רגשות ג) ללמוד היסטוריה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	יש דרך אחת בלבד נכונה להתמודד עם קושי	☐	☐
2	נאמני חוסן יכולים להיות גם מורים וגם תלמידים	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. במשחק הפתיחה מצביעים ובוחרים _____

2. כל אחד ואחת מתמודד/ת _____ מהאחר

3. מי שצריך לדבר יכול לפנות ל _____

4 חלק ד' – התאמה

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

1. יועצת	___	**א.** כרטיסים לשיחה פתוחה
2. נאמן חוסן תלמיד	___	**ב.** דרך התמודדות אישית אחת
3. קלפי שיח	___	**ג.** איש מקצוע לשיחה רגשית
4. מוזיקה באוזניות	___	**ד.** חבר שאפשר לפנות אליו

5 חלק ה' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו בשלושה עד ארבעה משפטים איך אתם מעדיפים להתמודד ביום קשה, ומדוע הדרך הזו מתאימה לכם

כרטיס יציאה

מה למדתם על דרכים שונות להתמודד עם קושי?

מי הם נאמני החוסן בבית הספר?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀