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

חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – מצביעים
2. ב – לא, כל התמודדות לגיטימית
3. ב – ליועצת ולנאמני החוסן
4. ב – לעודד שיחה פתוחה על רגשות
5. א – לדבר עם חבר קרוב או לשמוע מוזיקה לבד

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – לכל אדם דרך התמודדות שונה ולגיטימית
2. נכון – כך מצוין בדף
3. לא נכון – המשחק מראה שכל אחד מתמודד אחרת
4. נכון – כך כתוב בדף בפירוש
5. לא נכון – אין תשובה נכונה או לא נכונה בבחירת ההתמודדות

חלק ג' – השלמת משפטים

1. צד
2. אחרת
3. יועצת
4. שיח
5. תלמידים

חלק ד' – התאמה

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

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: ציפייה לתיאור דרך התמודדות (למשל שיחה, מוזיקה, ספורט) והסבר קצר למה היא עוזרת
2. תשובה אישית: לציין שכל אדם שונה ומה שעוזר לאחד לא בהכרח יעזור לאחר

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 **עולים חדשים**

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

בדף הזה יש תרגילים על איך אנשים מרגישים כשיש להם יום קשה. לכל אחד יש דרך אחרת להתמודד, וזה בסדר.

📖 מילון קטן:

חוסן	היכולת להתמודד עם קשיים ולחזור לתפקוד
התמודדות	הדרך שבה אדם מתנהג כשיש לו קושי
נאמן/ת חוסן	תלמיד או מורה שאפשר לפנות אליהם לשיחה
יועצת	איש מקצוע בבית הספר שעוזר בנושאים רגשיים
קלפי שיח	כרטיסים עם שאלות לשיחה פתוחה
מסלול בטוח	נושא נוסף באתר שעוסק בבטיחות
תמיכה חברתית	עזרה ותמיכה שמקבלים מחברים או מבוגרים

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איך בוחרים תשובה במשחק?

א) מצביעים ב) כותבים על הלוח ג) שותקים ד) מצביעים באינטרנט

2. יש תשובה אחת נכונה במשחק?

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

3. למי פונים כשקשה?

א) רק להורים ב) ליועצת ולנאמני החוסן ג) רק לחברים ד) אין למי לפנות

4. בשביל מה הקלפים?

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

ד) לתרגל מתמטיקה

5. אילו שתי אפשרויות מוזכרות ביום קשה?

א) לדבר עם חבר קרוב או לשמוע מוזיקה לבד ב) לישון כל היום ג) לא לעשות כלום ד) לצעוק

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	המשחק מטרתו לגלות שכולם מתמודדים באותה צורה בדיוק	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	אפשר לפנות ליועצת אם צריך לדבר	☐	☐
5	מי שבוחר לשמוע מוזיקה לבד טועה בבחירתו	☐	☐

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. הכרטיסים לשיחה פתוחה נקראים קלפי _____

5. נאמני החוסן יכולים להיות מורים או _____

4 חלק ד׳ – התאמה

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

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

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

2. הסבירו במילים שלכם למה חשוב שיהיו כמה דרכים שונות להתמודד, ולא רק דרך אחת

כרטיס יציאה

מה למדתם על דרכים שונות להתמודד עם קושי?

מי הם נאמני החוסן בבית הספר?

האם יש תשובה נכונה אחת בהתמודדות עם רגשות?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀