

דף תרגול: קפר״ה – לזהות סימני מצוקה בארבעה ערוצים

מהדורה למורה חנ״מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת הערוצים של קפר״ה: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי והתנהגותי
- לתרגל זיהוי סימני מצוקה ושיוכם לערוץ הנכון
- לדעת שהתפקיד הוא לשים לב ולפנות לעזרה – לא לאבחן

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׳ – הבנת הנושא

1. א – קוגניטיבי
2. ב – לשאול בעדינות ולהציע לפנות יחד למבוגר/ת

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. לא נכון – התפקיד הוא לשים לב ולהפנות למבוגר/ת, לא לאבחן
2. נכון – ערוץ פיזיולוגי עוסק בתופעות גופניות

חלק ג׳ – השלימו את המילה

1. ערוצים
2. קוגניטיבי

חלק ד׳ – התאימו סימן לערוץ

- 1 – ד (פיזיולוגי)
- 2 – ג (קוגניטיבי)
- 3 – א (רגשי)
- 4 – ב (התנהגותי)

חלק ה׳ – סדרו את מהלך הפעילות

1. פתיחה – סיעור מוחות 'איך יודעים שלחבר/ה קשה?'
2. הכרת ארבעת הערוצים: מחשבות, גוף, רגש, התנהגות
3. משחק מיון – 16 קלפים לערוצים
4. סיפורי מקרה – מה שמנו לב ומה עושים

חלק ו׳ – מקרה לדוגמה

1. סימן התנהגותי – פרישה מחברים ומפעילות; הצעד: לשאול בעדינות ולהציע לפנות ליועצת או למחנך/ת

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לארבעה ערוצים: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי
- כל סימן סביר מהרשימה שנלמדה
- יועצת, מחנך/ת, נאמני חוסן מורים או תלמידים

טיפים להפעלה:

- אפשר להריץ את משחק המיון של 16 הקלפים בקבוצות קטנות לפני מילוי הדף
- חשוב להדגיש בכל שלב שהתפקיד הוא לשים לב ולהפנות, לא לאבחן
- בסיום מומלץ לחזור יחד על כרטיס היציאה ולוודא שכל תלמיד/ה יודע/ת למי לפנות

דף תרגול: קפר״ה – לזהות סימני מצוקה בארבעה ערוצים

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

קפר״ה הוא כלי שעוזר לנו לשים לב שמישהו, או אנחנו עצמנו, נמצאים במצוקה. במפגש הזה נתרגל לזהות סימנים בארבעה ערוצים ולדעת מה הצעד הבא.

בנק מילים: ערוצים | קוגניטיבי

1 חלק א׳ – הבנת הנושא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות ק' בקפר״ה מייצגת?

(א) קוגניטיבי (ב) קבוצה (ג) קוד

2. מה הצעד הנכון כששמים לב לסימני מצוקה אצל חבר/ה?

(א) להתעלם, זה לא העניין שלנו (ב) לשאול בעדינות ולהציע לפנות יחד למבוגר/ת

(ג) לספר לכל הכיתה

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	התפקיד שלנו הוא לאבחן בדיוק מה קורה לחבר/ה.	☐	☐
2	סימנים בגוף כמו כאב ראש שייכים לערוץ הפיזיולוגי.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלימו את המילה

השלימו את המילה החסרה.

1. קפר״ה כולל ארבעה _____ לזיהוי מצוקה.

2. האות ק' בקפר״ה מייצגת את הערוץ ה_____ .

4 חלק ד' – התאימו סימן לערוץ

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

1. כאבי בטן	___	**א.** רגשי
2. בלבול	___	**ב.** התנהגותי
3. עצב	___	**ג.** קוגניטיבי
4. הסתגרות	___	**ד.** פיזיולוגי

5 חלק ה' – סדרו את מהלך הפעילות

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

☐	סיפורי מקרה – מה שמנו לב ומה עושים
☐	משחק מיון – 16 קלפים לערוצים
☐	הכרת ארבעת הערוצים: מחשבות, גוף, רגש, התנהגות
☐	פתיחה – סיעור מוחות 'איך יודעים שלחבר/ה קשה?'

6 חלק ו' – מקרה לדוגמה

ענו בקצרה.

1. דניאל היה תמיד בכדורגל בהפסקות, ובשבועיים האחרונים הוא יושב לבד עם הטלפון ולא מגיע לאימונים. אילו סימנים אתם מזהים ובאיזה ערוץ? מה הצעד הבא?

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הערוצים של קפר"ה?

סמנו סימן אחד שתוכלו לשים לב אליו אצל חבר/ה

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️