

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

מהדורה למורה עולים חדשים

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

חלק א' – הבנת הנושא

1. א – קוגניטיבי
2. ב – פיזיולוגי
3. ג – קוגניטיבי
4. ב – לשאול בעדינות ולהציע לפנות יחד למבוגר/ת
5. ג – לאבחן מה הבעיה

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
3. לא נכון – כשמדובר בסכנה חייבים לפנות מיד למבוגר/ת
4. נכון – אלו שינויים בהתנהגות
5. לא נכון – אלו רגשות, ולכן שייכים לערוץ הרגשי

חלק ג' – השלימו את המילה

1. ערוצים
2. קוגניטיבי
3. פיזיולוגי
4. לאבחן
5. מבוגר

חלק ד' – התאימו סימן לערוץ

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

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
5. סיום – כרטיס יציאה

חלק ו' – מקרה לדוגמה

1. סימן התנהגותי – פרישה מחברים ומפעילות; הצעד: לשאול בעדינות ולהציע לפנות ליועצת או למחנך/ת
2. סימן פיזיולוגי חוזר לפני מצב מסוים; הצעד: לשים לב לדפוס ולדווח למבוגר/ת אחראי

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 עולים חדשים

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

קפר"ה עוזר לנו להבין שלחבר קשה. יש ארבעה סוגים של סימנים. נלמד לזהות אותם ולדעת למי לפנות.

מילון קטן:

קפר"ה	שם של שיטה שעוזרת לזהות מצוקה בארבעה ערוצים
קוגניטיבי (ק)	קשור למחשבות – למשל בלבול או קושי להתרכז
פיזיולוגי (פ)	קשור לגוף – למשל כאב בטן או קשיי שינה
רגשי (ר)	קשור לרגשות – למשל פחד או עצב
התנהגותי (ה)	קשור להתנהגות – למשל הסתגרות או היעדרויות
מצוקה	מצב קשה שמישהו חווה, לא תמיד רואים אותו מיד
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה שמסייע/ת לחברים לשים לב ולפנות לעזרה
לפנות לעזרה	לספר למבוגר/ת אחראי כשמזהים סימני מצוקה

1 חלק א' – הבנת הנושא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של ק' בקפר"ה?

א) קוגניטיבי ב) קבוצה ג) קוד ד) קואופרטיבי

2. כאב בטן הוא סימן באיזה ערוץ?

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

3. קושי להתרכז שייך לאיזה ערוץ?

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

4. מה עושים כששמים לב שלחבר קשה?

א) להתעלם, זה לא העניין שלנו ב) לשאול בעדינות ולהציע לפנות יחד למבוגר/ת ג) לספר לכל הכיתה

ד) לאבחן בעצמנו מה הבעיה

5. מה אסור לנו לעשות?

א) לשים לב ב) לשאול 'מה שלומך?' ג) לאבחן מה הבעיה ד) לעזור לפנות למבוגר/ת

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.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	סימנים בגוף כמו כאב ראש שייכים לערוץ הפיזיולוגי.	☐	☐
3	אם חבר/ה מבקש/ת לא לספר לאף אחד על משהו מסוכן, צריך לשמור על הסוד.	☐	☐
4	הסתגרות והיעדרויות הן דוגמאות לערוץ ההתנהגותי.	☐	☐
5	פחד ועצבנות שייכים לערוץ הקוגניטיבי.	☐	☐

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 _____ .

3. כאבי ראש ושינויים בתיאבון שייכים לערוץ ה _____ .

4. התפקיד שלנו הוא לשים לב ולא ל _____ .

5. אם חבר/ה מספר/ת על סוד מסוכן, יש לפנות מיד ל _____ .

4 חלק ד' – התאימו סימן לערוץ

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

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

5 חלק ה' – סדרו את מהלך הפעילות

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

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

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?

2. ליה הולכת כמעט כל יום לאחות עם כאב בטן, תמיד לפני שיעור אנגלית, ואומרת שהיא 'סתם עייפה'. 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

למי תפנו אם תדאגו לחבר/ה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀