מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת חלקי מודל קיר החוסן ואת הסדר שלהם
- לזהות את הפעילויות השונות שמתרגלות את המודל
- לתרגל זיהוי חוזקות אישיות ומקורות תמיכה

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 המודל והפעילויות

- 1. ג – יש לי
- 2. ב – פרח החוזקות
- 3. ב – לזהות אנשים ומקומות שאפשר לפנות אליהם כשקשה

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – יש לי הוא הבסיס, בשורה התחתונה
- 2. נכון – כך נכתב בדף – לא מגישים ולא משתפים בכפייה

חלק ג' – התאמה בין פעילות למאפיין

- 1 – ב (עלי כותרת עם חוזקות סביב שם המשתתף)
- 2 – א (מעגלים של אנשים ומקומות לפנייה)
- 3 – ד (בונים פירמידה בלי לגעת בכוסות)
- 4 – ג (כותבים חוזקות על הגב של המשתתף)

חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

- 1. בך

חלק ה' – סדרו את שלבי פעילות פרח החוזקות

- 1. כל אחד כותב את שמו במרכז הפרח ועלה ראשון עם חוזקה על עצמו
- 2. מעבירים את הפרחים בין המשתתפים
- 3. כל אחד מוסיף עלה עם חוזקה אמיתית ומשפט קצר
- 4. אחרי 5-6 עלים הפרח חוזר לבעליו וקוראים בשקט

חלק ו' – כתיבה אישית

- 1. יש לי - אנשים שתומכים בי; אני - תכונה או חוזקה שלי; אני יכול/ה - פעולה שאני עושה בעזרת החוזקה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- יש לי (בסיס), אני (אמצע), אני יכול/ה (למעלה)
- לבנה ממני אליך
- כדי שהמחמאות יחזקו ולא יפגעו - חשוב אמון וכבוד הדדי

טיפים להפעלה:

- ודאו שהתלמידים מבינים שהקיר נבנה מלמטה למעלה - יש לי הוא הבסיס
- אפשר לחלק את הדף לקבוצות לפי סוג הפעילות ולסכם בשיח קצר
- לרגישות - הזכירו שאין לכתוב שום דבר פוגעני, רק חוזקות אמיתיות

דף תרגול: קיר החוסן – יש לי, אני, אני יכול/ה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

קיר החוסן הוא מודל שבנוי כמו קיר: בשורה התחתונה 'יש לי' (מי תומך בי), באמצע 'אני' (מי אני, מה החוזקות שלי) ולמעלה 'אני יכול/ה' (מה אני עושה עם זה). הפעילויות בדף הזה מתרגלות את המודל בדרכים שונות – בפרחים, במפות, בכוסות ובפתקיות.

בנק מילים: בך

1 חלק א' – הבנת המודל והפעילויות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה חלק נמצא בשורה התחתונה של הקיר?

א) אני יכול/ה ב) אני ג) יש לי

2. באיזו פעילות כותבים חוזקות על עלי כותרת סביב שם המשתתף?

א) מפת תמיכה אישית ב) פרח החוזקות ג) קיר כוסות בגומייה

3. מה המטרה של מפת התמיכה האישית?

א) לצייר ציור יפה ב) לזהות אנשים ומקומות שאפשר לפנות אליהם כשקשה

ג) לבנות פירמידה מכוסות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בפירמידת הכוסות, 'יש לי' נמצא בשורה העליונה.	☐	☐
2	מפת התמיכה האישית פרטית ולא חייבים לשתף אותה.	☐	☐

3 חלק ג' – התאמה בין פעילות למאפיין

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

1. פרח החוזקות	___	**א.** מעגלים של אנשים ומקומות לפנייה
2. מפת תמיכה אישית	___	**ב.** עלי כותרת עם חוזקות סביב שם המשתתף
3. קיר כוסות בגומייה	___	**ג.** כותבים חוזקות על הגב של המשתתף
4. לבנה ממני אליך	___	**ד.** בונים פירמידה בלי לגעת בכוסות

4 חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. בפעילות לבנה ממני אליך כותבים משפט שמתחיל ב'אני רואה _____ '

5 חלק ה' – סדרו את שלבי פעילות פרח החוזקות

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

☐	כל אחד מוסיף עלה עם חוזקה אמיתית ומשפט קצר
☐	כל אחד כותב את שמו במרכז הפרח ועלה ראשון עם חוזקה על עצמו
☐	אחרי 5-6 עלים הפרח חוזר לבעליו וקוראים בשקט
☐	מעבירים את הפרחים בין המשתתפים

6 חלק ו' – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

1. מה ההבדל בין 'יש לי', 'אני' ו'אני יכול/ה'? תנו דוגמה אישית אחת לכל חלק.

כרטיס יציאה

מהם שלושת חלקי קיר החוסן ובאיזה סדר הם מופיעים?

באיזו פעילות כותבים חוזקות על הגב של חבר?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀