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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודל והפעילויות

1. ג – יש לי
2. ב – פרח החוזקות
3. ב – לזהות אנשים ומקומות שאפשר לפנות אליהם כשקשה
4. ב – בעזרת גומייה עם חוטים, בלי לגעת
5. ב – 4
6. ב – ליועצת או לנאמני החוסן

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
3. לא נכון – החברים מוסיפים עלי כותרת עם חוזקות
4. נכון – כותבים משפט כמו 'אני רואה בך...'
5. נכון – כך כתוב בכללי הבטיחות של הפעילויות

חלק ג' – התאמה בין פעילות למאפיין

1. ה (עלי כותרת עם חוזקות סביב שם המשתתף) – 1
2. ד (מעגלים של אנשים ומקומות לפנייה) – 2
3. ב (בונים פירמידה בלי לגעת בכוסות) – 3
4. ג (כותבים חוזקות על הגב של המשתתף) – 4
5. א (שלוש פתקיות בצבעים שונים לכל אחד) – 5

חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

1. בך
2. משפחה

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
5. מי שרוצה מקריא עלה שהפתיע אותו, ותולים את הפרחים יחד

חלק ו' – כתיבה אישית

1. יש לי - אנשים שתומכים בי; אני - תכונה או חוזקה שלי; אני יכול/ה - פעולה שאני עושה בעזרת החוזקה
2. תשובה אישית המתייחסת לאחת הפעילויות שהוזכרו בדף

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 רגיל

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.

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 ד) חוזקה

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

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

3. מה המטרה של מפת התמיכה האישית?

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

ג) לבנות פירמידה מכוסות ד) לכתוב על הגב של חבר

4. איך מזיזים את הכוסות בפעילות קיר הכוסות?

א) נוגעים בידיים ב) בעזרת גומייה עם חוטים, בלי לגעת ג) זורקים אותן

ד) מניחים אותן בעזרת מקל אחד

5. בכמה אנשים לפחות צריך לכתוב חוזקה בפעילות לבנה ממני אליך?

א) 2 ב) 4 ג) 6 ד) 10

6. למי פונים אם עולה קושי אצל תלמיד/ה, לפי הדף?

א) רק להורים ב) ליועצת או לנאמני החוסן ג) לאף אחד ד) למשטרה

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	בפעילות פרח החוזקות כל אחד כותב רק על עצמו ולא מקבל עלים מאחרים.	☐	☐
4	בפעילות לבנה ממני אליך כותבים משפטי חוזקה, לא רק מציירים.	☐	☐
5	נאמני החוסן עוברים על הפרחים או הכוסות לפני שהם חוזרים, כדי לוודא שהכול מכבד.	☐	☐

3 חלק ג' – התאמה בין פעילות למאפיין

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

1. פרח החוזקות	____	**א.** שלוש פתקיות בצבעים שונים לכל אחד
2. מפת תמיכה אישית	____	**ב.** בונים פירמידה בלי לגעת בכוסות
3. קיר כוסות בגומייה	____	**ג.** כותבים חוזקות על הגב של המשתתף
4. לבנה ממני אליך	____	**ד.** מעגלים של אנשים ומקומות לפנייה
5. הקיר שלנו מפתקיות	____	**ה.** עלי כותרת עם חוזקות סביב שם המשתתף

4 חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

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

2. במפת התמיכה, המעגל הכי קרוב למרכז כולל את בני ה _____ והחברים הקרובים

5 חלק ה' – סדרו את שלבי פעילות פרח החוזקות

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

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

6 חלק ו' – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

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

2. בחרו פעילות אחת מקיר החוסן וכתבו מה למדתם ממנה על עצמכם.

כרטיס יציאה

מהם שלושת חלקי קיר החוסן ובאיזה סדר הם מופיעים?

באיזו פעילות כותבים חוזקות על הגב של חבר?

למה חשוב שכל החוזקות שכותבים יהיו אמיתיות ומכבדות?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀