

דף תרגול: בית ספר מדבר חוסן – נאמני חוסן ותפקידים

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מפת התפקידים בבית ספר מדבר חוסן
- להבין את שלושת הצרכים: שייכות, מסוגלות, משמעות
- לתרגל בניית תוכנית שנתית קצרה עם שגרות חוסן

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

חלק א' – הבנת מפת התפקידים

1. א – מוביל/ת חוסן
2. ב – לשים לב לחברים ולעודד פנייה למבוגר
3. א – לזהות סימני מצוקה ולתת עזרה ראשונית נפשית
4. א – תפקיד לכל תלמיד
5. א – הם מטפלים מקצועיים
6. ג – ארבעה

חלק ב' – נכון או לא נכון – שלושת הצרכים ועקרונות

1. נכון – כך מוגדר הצורך בדף
2. לא נכון – תפקידם לשים לב ולהפנות, לא לטפל
3. לא נכון – חשוב לבחור תלמידים מגוונים
4. נכון – כך נכתב בהערות למנחה
5. נכון – כך מוגדר הצורך בדף
6. לא נכון – רצוי שגרה חודשית קבועה

חלק ג' – השלמת משפטים

1. מוביל/ת חוסן
2. מורים
3. עזרה
4. משמעות
5. שייכות
6. חוסן

חלק ד' – התאמה בין תפקיד לתיאור

- 1 – ב (מתכנן/ת ומטמיע/ה את תוכנית החוסן)
- 2 – ו (מזהים מצוקה ונותנים עזרה ראשונית נפשית)
- 3 – א (שמים לב לחברים ומעודדים פנייה לעזרה)
- 4 – ה (אני חלק ממשהו גדול יותר)
- 5 – ג (אני מצליח/ה ולומד/ת מטעויות)
- 6 – ד (מה שאני עושה חשוב)

חלק ה' – סדר הפעילות בסדנה

1. פתיחה: שיתוף בתפקיד שהיה לי כנער/ה
2. הצגת מפת התפקידים בבית ספר מדבר חוסן
3. דיון בשלושת הצרכים: שייכות, מסוגלות, משמעות
4. עבודה בקבוצות על לוח שנה עם שגרת חוסן לכל חודש
5. סיכום: כתיבת התפקיד שלי בתוכנית

חלק ו' – מקרה לדיון

1. לפנות באופן אישי לתלמיד השקט ולהציע לו את התפקיד, כי חשוב לבחור נאמנים מגוונים ולא רק בולטים
2. היא חרגה מגבולות התפקיד (לשים לב ולהפנות, לא לטפל); יש לבנות איתה גבולות ודרך פנייה למבוגר
3. חסרה שגרת חוסן קבועה; יש לקבוע שגרה חודשית מבנק השגרות ולשבץ אחראי/ת

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה מתאימה למפת התפקידים
- קישור ברור לאחד משלושת הצרכים
- שגרה מוגדרת וריאלית מהבנק

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בפעילות הפאזל כדי להמחיש שכל אחד הוא חלק מהתמונה
- חשוב להדגיש שנאמני חוסן תלמידים אינם מטפלים אלא מפנים לעזרה
- כדאי לסיים בכתיבה על בריסטול משותף כדי לחזק מחויבות קבוצתית



דף תרגול: בית ספר מדבר חוסן – נאמני חוסן ותפקידים

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים מי התפקידים בבית ספר חוסן, ואיך כל תפקיד עוזר לתלמידים להרגיש שייכים, מסוגלים וחשובים.

מילון קטן:

מוביל/ת חוסן	מי שמתכנן/ת ומטמיע/ה את תוכנית החוסן בבית הספר
נאמני חוסן מורים	מורים שמזהים מצוקה ונותנים עזרה ראשונית נפשית
נאמני חוסן תלמידים	תלמידים ששמים לב לחברים ומעודדים לפנות לעזרה
שייכות	התחושה שאני חלק ממשהו גדול יותר
מסוגלות	התחושה שאני מצליח/ה ולומד/ת מטעויות
משמעות	התחושה שמה שאני עושה חשוב
שגרת חוסן	פעילות קבועה שחוזרת כל חודש ומחזקת חוסן
תפקיד לכל תלמיד	עיקרון שלפיו לכל תלמיד יש מקום ותפקיד בכיתה

1 חלק א' – הבנת מפת התפקידים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מי אחראי/ת על בניית התוכנית?

א) מוביל/ת חוסן ב) נאמן חוסן תלמיד ג) המחנך/ת בלבד ד) הורה מתנדב

2. מה נאמני חוסן תלמידים עושים?

א) לטפל בבעיות נפשיות ב) לשים לב לחברים ולעודד פנייה למבוגר ג) ללמד שיעורים

ד) לכתוב דוחות

3. מה המורים הנאמנים עושים?

א) לזהות סימני מצוקה ולתת עזרה ראשונית נפשית ב) לארגן מסיבות ג) ללמד מתמטיקה

ד) לבדוק מבחנים

4. מה העיקרון שכולם שייכים?

א) תפקיד לכל תלמיד ב) נאמן חוסן בלבד ג) רק תלמידים בולטים ד) רק מחנך הכיתה

5. מה טעות לגבי תפקיד הנאמנים התלמידים?

א) הם מטפלים מקצועיים ב) הם שמים לב לחברים ג) הם מעודדים פנייה למבוגר

ד) הם תומכים בחברים

6. כמה תפקידים יש במפה?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון – שלושת הצרכים ועקרונות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	שייכות היא התחושה שאני חלק ממשהו גדול יותר	☐	☐
2	נאמני חוסן תלמידים אמורים לטפל בעצמם בבעיות קשות של חברים	☐	☐
3	כדאי לבחור נאמני חוסן תלמידים רק מבין התלמידים הבולטים	☐	☐
4	כל תוכנית שנתית צריכה גם גמישות לחירום	☐	☐
5	מסוגלות היא התחושה שאני מצליח/ה ולומד/ת מטעויות	☐	☐
6	מספיק שגרת חוסן אחת בשנה כדי לשמור על רצף	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. ה _____ מתכנן/ת ומטמיע/ה את תוכנית החוסן בבית הספר

2. נאמני חוסן _____ מזהים סימני מצוקה ונותנים עזרה ראשונית נפשית

3. נאמני חוסן תלמידים שמים לב לחברים ומעודדים אותם לפנות ל _____

4. התחושה שמה שאני עושה חשוב נקראת _____

5. התחושה שאני חלק ממשהו גדול יותר נקראת _____

6. פעילות קבועה שחוזרת כל חודש ומחזקת חוסן נקראת שגרת _____

4 חלק ד׳ – התאמה בין תפקיד לתיאור

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

1. מוביל/ת חוסן	___	**א.** שמים לב לחברים ומעודדים פנייה לעזרה
2. נאמני חוסן מורים	___	**ב.** מתכנן/ת ומטמיע/ה את תוכנית החוסן
3. נאמני חוסן תלמידים	___	**ג.** אני מצליח/ה ולומד/ת מטעויות
4. שייכות	___	**ד.** מה שאני עושה חשוב
5. מסוגלות	___	**ה.** אני חלק ממשהו גדול יותר
6. משמעות	___	**ו.** מזהים מצוקה ונותנים עזרה ראשונית נפשית

5 חלק ה׳ – סדר הפעילות בסדנה

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

☐	דיון בשלושת הצרכים: שייכות, מסוגלות, משמעות

☐	סיכום: כתיבת התפקיד שלי בתוכנית
☐	פתיחה: שיתוף בתפקיד שהיה לי כנער/ה
☐	הצגת מפת התפקידים בבית ספר מדבר חוסן
☐	עבודה בקבוצות על לוח שנה עם שגרת חוסן לכל חודש

6 חלק ו׳ – מקרה לדיון

ענו בקצרה.

1. בכיתה ט׳ מתנדבים להיות נאמני חוסן רק התלמידים הבולטים, בעוד תלמיד שקט ורגיש מוכר לכולם. מה יש לעשות?

2. נאמנת חוסן תלמידה מדווחת שחברים פונים אליה כל ערב והיא כבר לא ישנה טוב. מה הבעיה וכיצד לפתור אותה?

3. אחרי פסטיבל החוסן בתחילת השנה אין שגרה קבועה באמצע השנה. מה חסר ומה אפשר להציע?

כרטיס יציאה

איזה תפקיד מתאים לי בתוכנית החוסן?

איך אני מחזק/ת שייכות, מסוגלות ומשמעות בכיתה שלי?

מהי שגרת החוסן החודשית שאני יכול/ה להיות אחראי/ת עליה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀