

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

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת ערוצי הזיהוי של קפר"ה: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי
- לתרגל זיהוי סימני מצוקה מתוך סיפורי מקרה מחיי בית הספר
- להבחין בין שימת לב לבין אבחון, ולהכיר את מסלול ההפניה הנכון

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

חלק א' – הבנת המודל

1. ב – לעזור לצוות לשים לב בזמן לסימני מצוקה
2. ג – קוגניטיבי
3. ב – פיזיולוגי
4. ב – מורה ← נאמני חוסן ← יועצת
5. ב – גלאי עשן

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – צריך לשים לב לשינוי, הצטברות ומשך זמן, לא לסימן בודד
2. לא נכון – המודל עוזר לשים לב בלבד, לא מאבחן ולא מטפל
3. נכון – כך הוגדר בפעילות המיון בקלפים
4. נכון – כך נקבע במסלול ההפניה
5. לא נכון – הם חלק מהמסלול, אך ההערכה המקצועית נשארת אצל היועצת

חלק ג' – התאמת סימנים לערוצים

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

חלק ד' – ניתוח סיפורי מקרה

1. הסתגרות ואיחורים – ערוץ התנהגותי; כאב בטן – ערוץ פיזיולוגי
2. קפיצה מרעש – ערוץ רגשי/פיזיולוגי; קושי להתרכז ושאלה חוזרת – ערוץ קוגניטיבי

חלק ה' – מסלול ההפניה – סדר נכון

1. המורה שם/ה לב לשינוי אצל התלמיד/ה
2. המורה מתעד/ת את מה שראה/תה
3. המורה משוחח/ת בקצרה עם התלמיד/ה
4. פונים לנאמני חוסן
5. נאמני חוסן מעריכים ופונים ליועצת במידת הצורך
6. כשיש חשש לפגיעה – פונים ליועצת באותו יום

חלק ו' – כתיבה ורפלקציה

1. תשובה טובה תכלול לפחות שני סימנים, שיוך נכון לערוץ מתאים, התייחסות לשינוי/הצטברות/משך זמן, וצעד הבא ברור (לחזק ולעקוב או לפנות כבר היום)

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ק-קוגניטיבי, פ-פיזיולוגי, ר-רגשי, ה-התנהגותי
- לשים לב ולתעד לעומת קביעה מקצועית שנעשית על ידי היועצת
- פונים ליועצת, ובמקרה של חשש לפגיעה – באותו יום

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר בזוגות על סימן ראשון ששמתם לב אליו אצל תלמיד, בלי שמות ופרטים מזהים
- להדגיש לאורך כל הדף שסימן בודד אינו אבחנה – חשוב השינוי, ההצטברות ומשך הזמן
- בסיום מומלץ לחזור ללוח הפתיחה ולמיין יחד את הסימנים שעלו לארבעת הערוצים



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

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

בדף הזה נתרגל איך לשים לב לסימנים שמשהו קשה לתלמיד או לתלמידה. יש ארבעה סוגים של סימנים, ונלמד איך לזהות אותם ולמי לספר.

מילון קטן:

קפר"ה	שם המודל: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי
קוגניטיבי	סימנים במחשבה, כמו קושי להתרכז או שכחה
פיזיולוגי	סימנים בגוף, כמו כאב בטן או קשיי שינה
רגשי	סימנים ברגש, כמו פחד או עצבנות
התנהגותי	סימנים בהתנהגות, כמו הסתגרות או היעדרויות
סימן שקט	סימן שקל לפספס, כמו שכחה או הסתגרות
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה או איש צוות שמהווים חוליה במסלול ההפניה
הצטברות	כמה סימנים ביחד, לאורך זמן – לא סימן אחד בודד

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. קפר"ה עוזר לנו... מה?

א) לאבחן הפרעות נפשיות ב) לעזור לצוות לשים לב בזמן לסימני מצוקה

ג) להחליף את תפקיד היועצת ד) לטפל ישירות בתלמידים במצוקה

2. לאיזה ערוץ שייכים קושי להתרכז ושכחה?

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

3. כאב בטן הוא איזה סוג סימן?

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

4. למי פונים קודם, ולמי אחר כך?

א) מורה ← יועצת ← נאמני חוסן ב) מורה ← נאמני חוסן ← יועצת ג) תלמיד ← הורים ← מנהל

ד) יועצת ← מורה ← הורים

5. איזה מכשיר הראו בתחילת הסדנה?

א) מצפן ב) גלאי עשן ג) מד חום ד) פעמון אזעקה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	סימן אחד בודד מספיק כדי לקבוע שתלמיד נמצא במצוקה	☐	☐
2	קפר״ה נועד לשמש ככלי אבחון מקצועי	☐	☐
3	הסתגרות ושכחה נחשבות סימנים שקטים שקל לפספס	☐	☐
4	כשיש חשש לפגיעה, יש לפנות ליועצת באותו יום	☐	☐
5	נאמני חוסן מחליפים לגמרי את תפקיד היועצת	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמת סימנים לערוצים

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

1. קושי להתרכז	____	**א.** רגשי
2. דופק מהיר	____	**ב.** קוגניטיבי
3. בכי מהיר	____	**ג.** פיזיולוגי
4. היעדרויות	____	**ד.** קוגניטיבי
5. מחשבות שחוזרות	____	**ה.** התנהגותי
6. כאבי בטן	____	**ו.** פיזיולוגי

4 חלק ד׳ – ניתוח סיפורי מקרה

ענו בקצרה.

1. בסיפור של נוי (כיתה ח׳) – איחורים, הסתגרות וכאב בטן. ציינו שני סימנים ולאיזה ערוץ כל אחד שייך.

2. בסיפור של עמית אחרי האירוע הביטחוני – קפיצה מרעש ושאלות חוזרות. אילו סימנים מופיעים ובאיזה ערוצים?

5 חלק ה׳ – מסלול ההפניה – סדר נכון

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

☐	המורה משוחח/ת בקצרה עם התלמיד/ה
☐	פונים לנאמני חוסן

☐	המורה מתעד/ת את מה שראה/תה
☐	כשיש חשש לפגיעה – פונים ליועצת באותו יום
☐	המורה שם/ה לב לשינוי אצל התלמיד/ה
☐	נאמני חוסן מעריכים ופונים ליועצת במידת הצורך

6 חלק ו' – כתיבה ורפלקציה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו תלמיד/ה (ללא שם ופרטים מזהים) ששמתם לב אצלו/ה לשינוי. אילו סימנים ראיתם, באיזה ערוץ הם שייכים, ומה יהיה הצעד הבא שלכם?

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הערוצים של קפר"ה?

מה ההבדל בין לשים לב לבין לאבחן?

למי פונים כשיש חשש לפגיעה, ומתי?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀