מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת מעגלי התמיכה ואת ההבדלים ביניהם
- לזהות אנשים וגורמים שיכולים לתמוך בי במצבים שונים
- לחשוב על השייכות שלי לרשתות תמיכה של אחרים

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המעגלים

1. ב – אנשים שאני יכול/ה לספר להם הכול
2. ב – אנשים שעוזרים לי ושאני סומכ/ת עליהם
3. ג – אנשים שאפשר לפנות אליהם כשצריך עזרה
4. א – כדי לדעת למי לפנות במצבים שונים
5. ב – תפקיד או כינוי
6. ב – תחושה שאני חלק מקבוצה או קהילה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – יש אפשרות 'הוספה' למפה האישית
2. לא נכון – אפשר לכתוב תפקיד או כינוי בלבד
3. נכון – ברשימת האפשרויות מופיעה גם חיית מחמד
4. נכון – זו ההגדרה של מעגל 'הכי קרובים'
5. לא נכון – המספרים שונים מאדם לאדם

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. הכי קרובים
2. קרובים
3. נאמני חוסן
4. רשת תמיכה
5. מעגל

חלק ד' – התאמה

- 1 – ג (אנשים שאני יכול/ה לספר להם הכול)
- 2 – ד (אנשים שעוזרים לי ושאני סומכ/ת עליהם)
- 3 – ב (אנשים שאפשר לפנות אליהם כשצריך עזרה)
- 4 – ה (איש מקצוע שעוזר בבעיות בבית הספר)
- 5 – א (תפקיד מיוחד לתמיכה ברגעים קשים)

חלק ה' – חושבים על המעגלים שלי

1. תשובה אישית, למשל מורה, הורה או חבר/ה שיכולים לעזור בלימודים
2. תשובה אישית, אדם קרוב שמעניק תחושת ביטחון
3. תשובה אישית עם הסבר קצר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לתשובה שמזכירה רמת קרבה ואמון שונה
- כל תשובה הגיונית מהרשימה או אישית מתקבלת
- הבנה שזה עוזר לדעת למי לפנות במצבי קושי שונים

טיפים להפעלה:

- אפשר לקיים שיחה פתוחה לפני הדף על כך שלכל אחד מעגלים שונים, ואין תשובה נכונה אחת
- חשוב ליצור אווירה בטוחה ולא ללחוץ על תלמידים לחשוף פרטים שהם לא רוצים לשתף
- אפשר לסיים בדיון קצר על כך שכולנו גם חלק ממעגלים של אחרים

דף תרגול: מעגלי התמיכה שלי

דף התלמיד/ה רגיל

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

לכל אחד ואחת מאיתנו יש אנשים שונים סביבנו, שקרובים אלינו בדרגות שונות. בדף הזה נתרגל להבין את מעגלי התמיכה ולזהות מי נמצא בכל מעגל.

1 חלק א' – הבנת המעגלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מי נמצא במעגל 'הכי קרובים'?

א) אנשים שאני מכיר/ה מרחוק ב) אנשים שאני יכול/ה לספר להם הכול ג) אנשים שפגשתי פעם אחת

ד) אנשים שאינם מכירים אותי

2. מה מאפיין את מעגל 'קרובים'?

א) אנשים שאני לא סומכ/ת עליהם ב) אנשים שעוזרים לי ושאני סומכ/ת עליהם

ג) אנשים שאני פוגש/ת פעם בשנה ד) אנשים שאינם חלק מהחיים שלי

3. מי יכול להיות במעגל 'יש לי למי לפנות'?

א) רק בני משפחה ב) רק חברים הכי טובים ג) אנשים שאפשר לפנות אליהם כשצריך עזרה

ד) אף אחד, זה מעגל ריק

4. למה חשוב לדעת מי נמצא במעגלים שלי?

א) כדי לדעת למי לפנות במצבים שונים ב) כדי לכתוב רשימה ארוכה ג) כדי להתחרות עם חברים

ד) אין לזה חשיבות

5. מה אפשר לכתוב ברשת התמיכה במקום שם מלא?

א) רק מספר טלפון ב) תפקיד או כינוי ג) כתובת בית ד) שום דבר

6. מהי 'שייכות'?

א) תחושה שאני לבד ב) תחושה שאני חלק מקבוצה או קהילה ג) פחד מאנשים

ד) קושי לדבר עם אחרים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אפשר להוסיף למפה אנשים משלי שלא מופיעים ברשימה המקורית	☐	☐
2	חייבים לכתוב שם מלא ומדויק של כל אדם במפה	☐	☐
3	חיית מחמד יכולה להיות חלק מרשת התמיכה שלי	☐	☐
4	במעגל הפנימי ביותר נמצאים אנשים שאפשר לספר להם הכול	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
5	לכל אדם יש בדיוק אותו מספר אנשים בכל מעגל	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. אנשים שאני יכול/ה לספר להם הכול נמצאים במעגל ה _____

2. אנשים שעוזרים לי ושאני סומכ/ת עליהם נמצאים במעגל ה _____

3. _____ הם אנשים בבית הספר שתפקידם לעזור בזמנים קשים

4. כל האנשים שתומכים בי ביחד נקראים ה _____ שלי

5. חשוב לזכור שאני עצמי נמצא/ת גם ב _____ של אנשים אחרים

4 חלק ד' – התאמה

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

1. הכי קרובים	___	**א.** תפקיד מיוחד לתמיכה ברגעים קשים
2. קרובים	___	**ב.** אנשים שאפשר לפנות אליהם כשצריך עזרה
3. יש לי למי לפנות	___	**ג.** אנשים שאני יכול/ה לספר להם הכול
4. יועצ/ת	___	**ד.** אנשים שעוזרים לי ושאני סומכ/ת עליהם
5. נאמני חוסן	___	**ה.** איש מקצוע שעוזר בבעיות בבית הספר

5 חלק ה' – חושבים על המעגלים שלי

ענו בקצרה.

1. למי הייתי פונה כשקשה לי בלימודים?

2. למי הייתי פונה כשמשהו מפחיד אותי?

3. את מי הייתי רוצה לקרב למעגל הפנימי יותר ולמה?

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין מעגל 'הכי קרובים' למעגל 'קרובים'?

תנו דוגמה לאדם שיכול להיות במעגל 'יש לי למי לפנות'

למה חשוב לדעת מי נמצא ברשת התמיכה שלי?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀