

קפרי"ה

לזהות סימני מצוקה – אצלי ואצל חברים



ה

התנהגותי

ר

רגשי

פ

פיזיולוגי

ק

קוגניטיבי

ארבעה ערוצים שעוזרים לשים לב בזמן – ולא להשאיר אף אחד לבד.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה קפר"ה?



קפר"ה עוזר לנו לזהות שמישהו – או אנחנו עצמנו – נמצא במצוקה. מצוקה יכולה להופיע בארבעה ערוצים: במחשבות (ק • קוגניטיבי), בגוף (פ • פיזיולוגי), ברגש (ר • רגשי) ובהתנהגות (ה • התנהגותי). כשיודעים לזהות את הסימנים, אפשר לשים לב בזמן ולפנות לעזרה.

חשוב לדעת

קפר"ה לא מאבחן ולא מטפל. הוא עוזר לשים לב – ואז לבחור: כלי הרגעה, עזרה לחבר, או פנייה למבוגר.

מתי משתמשים?

- כשמשהו "לא כרגיל" אצל חבר/ה
- כשמשהו "לא כרגיל" אצלי
- בימים ובשבועות שאחרי אירוע קשה

שאלה שעוזרת: "מה השתנה לאחרונה – במחשבות, בגוף, ברגש או בהתנהגות?"

קוגניטיבי

סימנים במחשבות



מצוקה יכולה להופיע בראש: קשה להתרכז, אותן מחשבות חוזרות שוב ושוב, יש בלבול ושוכחים דברים שבדרך כלל זוכרים.

סימנים לדוגמה:

בלבול ושכחה

מחשבות שחוזרות שוב ושוב

קושי להתרכז

דוגמה מהחיים · אזעקה

כמה ימים אחרי לילה של אזעקות, נועה קוראת את אותה שורה בספר שוב ושוב ולא קולטת. היא שוכחת להביא שיעורי בית – משהו שכמעט אף פעם לא קורה לה.

פיזיולוגי

סימנים בגוף



מצוקה יכולה להופיע בגוף: כאבי בטן או ראש, דופק מהיר, קשיי שינה ושינוי בתיאבון – אוכלים הרבה פחות, או הרבה יותר, מהרגיל.

סימנים לדוגמה:

קשיי שינה ושינוי בתיאבון

דופק מהיר

כאבי בטן או ראש

דוגמה מהחיים • מבחן

דני מתלונן על כאב בטן כל בוקר בשבוע של המבחנים. בהפסקה הוא לא נוגע בסנדוויץ', ובלילה הוא מתקשה להירדם.

רגשי

סימנים ברגש



מצוקה יכולה להופיע ברגשות: פחד, עצב, עצבנות, ובכי שמגיע מהר – גם על דברים קטנים.

סימנים לדוגמה:

בכי מהיר

עצב ועצבנות

פחד

דוגמה מהחיים • ווטסאפ

חברה שבדרך כלל צוחקת מכל בדיחה עונה בעצבנות להודעה תמימה בקבוצת הכיתה, ואחר כך פורצת בבכי בשיעור בגלל הערה קטנה.

התנהגותי

סימנים בהתנהגות



מצוקה יכולה להופיע במעשים – במה שאפשר לראות מבחוץ: הסתגרות, היעדרויות, התפרצויות וירידה בתפקוד.

סימנים לדוגמה:

התפרצויות וירידה בתפקוד

היעדרויות

הסתגרות

דוגמה מהחיים · חברים

תלמיד שתמיד היה בלב החבורה יושב לבד בהפסקות, הפסיק להגיע לאימוני כדורגל ונעדר כבר שלושה ימים השבוע.

תגובה נורמלית למצב לא נורמלי

אחרי אירוע קשה, סימנים כאלה שכיחים – ובדרך כלל נחלשים עם הזמן.



סימן אחד לבד לא אומר הרבה. שמים לב לתמונה כולה ולמה שהשתנה מהרגיל. ✓

כמה ערוצים יחד אותו אדם יכול להראות סימנים בכמה ערוצים בבת אחת. ✓

לא מתייגים לא מאבחנים ולא מדביקים תוויות: שמים לב, שואלים ומפנים. ✓

נמשך או מחמיר? אם הסימנים לא נחלשים, או שמישהו מדבר על פגיעה בעצמו – פונים מיד למבוגר. ✓

זיהיתי סימנים. מה עכשיו?

קפר"ה הוא שלב הזיהוי. אחריו בוחרים מה מתאים:



חבר/ה במצוקה חריפה עכשיו? נשארים לידו/ה ועוזרים במעש"ה.



אני בלחץ? מרגיעים את עצמי בכלים של ויסות רגשי או עש"ן ד"ק.



הסימנים נמשכים או מחמירים? פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או התלמידים.



מישהו בסכנה? לא שומרים סוד – פונים מיד למבוגר.



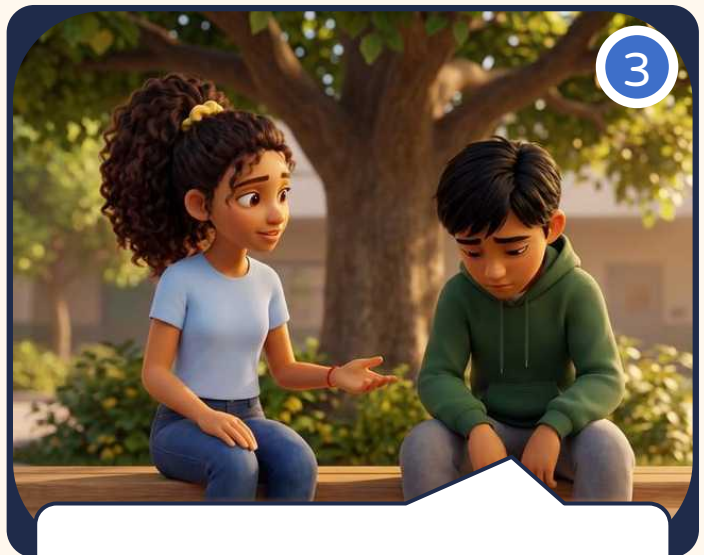
נועה שמה לב לדני



1

דני, באת למשחק אתמול?

בהפסקה נועה שמה לב שדני יושב לבד. הוא לא הגיע לאימון כבר שבוע.



3

נראה לי שקשה לך. אני כאן

נועה לא מאבחנת ולא מתייגת – היא פשוט שואלת ומקשיבה.

2

ה + פ + ק: הוא נעדר, נראה עייף ואומר שהוא "לא מצליח להתרכז בכלום".

4

בוא נלך יחד ליועצת

הסימנים נמשכים כבר שבוע, אז היא מציעה לפנות יחד למבוגר.

תורכם: בלשי קפר"ה

קראו את המצב: חבר מהכיתה כבר שבועיים לא מגיע לחוג, נרדם בשיעורים ומתעצבן מכל דבר.

1 אילו סימנים זיהיתם? כתבו ליד כל אחד את הערוץ שלו (ק / פ / ר / ה):

2 מה השתנה אצלו לעומת הרגיל?

3 מה תוכלו להגיד לו כדי לשאול מה שלומו – בלי לתייג?

4 מתי ולמי תפנו אם הסימנים נמשכים?

5 ואצלי: באיזה ערוץ אני מרגיש/ה ראשון/ה כשאני בלחץ?

קפרי"ה בכיס

גזרו ושמרו

ק

קוגניטיבי מחשבות: קושי להתרכז, בלבול, שכחה

פ

פיזיולוגי גוף: כאבי בטן, דופק מהיר, קשיי שינה

ר

רגשי רגש: פחד, עצב, עצבנות, בכי מהיר

ה

התנהגותי מעשים: הסתגרות, היעדרויות, התפרצויות

זכרו: לא מאבחנים – שמים לב, שואלים ומפנים. סימנים שנמשכים? פונים למבוגר.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים
וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.



ויסות רגשי

לנהל את הרגש – כדי שהוא לא ינהל אותי



5

תגובה

4

פרשנות

3

קשב

2

שינוי

1

בחירה

חמש משפחות של דרכים להרגיע ולכוון את הרגש – לפני, בתוך ואחרי.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה ויסות רגשי?



ויסות רגשי הוא היכולת להשפיע על הרגשות שלנו: מתי הם מופיעים, כמה הם חזקים ואיך אנחנו מביעים אותם. זה לא "להפסיק להרגיש" – אלא לנהל את הרגש כדי שהוא לא ינהל אותנו. יש חמש משפחות של דרכים לווסת רגש, לפי השלב שבו פועלים.

למה כמה כלים?

אין דרך אחת נכונה. כלי שעובד לחבר/ה לא חייב לעבוד לי – לכן כדאי שיהיו לי כלים מכמה משפחות.

מתי משתמשים?

- לפני מצב מלחיץ שאפשר לתכנן (מבחן, הופעה)
- בתוך המצב עצמו
- כשהרגש כבר מציף

כל הרגשות לגיטימיים. ויסות הוא לא הדחקה – הוא בחירה איך להגיב.

בחירת המצב

לפני שנכנסים

1



בוחרים מראש לאילו מצבים להיכנס, ולאילו לא – לפי מה שהם יעוררו בנו. זה הכלי הכי מוקדם: עוד לפני שהרגש הגיע.

אומרים לעצמנו:

"לא אכנס לקבוצה שמפוצה סרטונים קשים."

"אלמד למבחן עם חברה שמרגיעה אותי."

דוגמה מהחיים • רשתות

בתקופה מתוחה, קבוצה ברשת מתחילה להעביר סרטונים קשים מהחדשות. נועה יודעת שזה מציף אותה, אז היא משתיקה את הקבוצה ובוחרת לא לצפות.

שינוי המצב

כשכבר בפנים

2



כשכבר נמצאים במצב, משנים בו משהו קטן כדי שירגיש אחרת: מבקשים עזרה, זדים מקום, משנים את הסדר.

אפשר לבקש:

"אפשר לשבת ליד חברה שלי במרחב המוגן?"

"אפשר להסביר שוב את התרגיל?"

דוגמה מהחיים · בכיתה

דני לא מבין את התרגיל במתמטיקה ומרגיש שהוא מתחיל להתעצבן. במקום לסגור את המחברת, הוא מרים יד ומבקש מהמורה להסביר שוב.

הפניית הקשב

במה אני מתמקד/ת

3



בוחרים במה להתמקד ולאן להפנות את תשומת הלב. כאן נכנסים מיקוד קשב, דמיון מודרך וקרקוע בחמשת החושים.

אומרים לעצמנו:

"אני שם/ה לב ל-5 דברים שאני רואה."

"אני מתמקד/ת בשאלה שמולי, לא בשעון."

דוגמה מהחיים • מרחב מוגן

באזעקה, במקום לחשוב על הרעש בחוץ, נועה סופרת בשקט: 5 דברים שהיא רואה, 4 שהיא שומעת, 3 שהיא מרגישה במגע – והנשימה מתחילה להאט.

שינוי קוגניטיבי

משנים את הפרשנות

4



משנים את האופן שבו אנחנו מבינים את המצב – וכך משתנה גם הרגש. שואלים: יש עוד דרך להסתכל על זה?

אומרים לעצמנו:

"לא ענה? אולי פשוט נגמרה לו הסוללה."

"זה רק מבחן אחד, לא כל העתיד שלי."

דוגמה מהחיים • חברים

נועה שלחה הודעה לחברה הכי טובה, ויש רק "וי" אחד כבר שעתיים. במקום "היא כועסת עליי", היא אומרת לעצמה: "אולי היא באימון". הכעס נרגע.

ויסות התגובה

כשהרגש כבר כאן

5



כשהרגש כבר כאן, משפיעים על התגובה – בגוף ובהתנהגות: נשימות, הרפיית שרירים, פעילות גופנית.

כלים שעוזרים:

פעילות גופנית

הרפיית שרירים

נשימות

דוגמה מהחיים • משפחה

אחרי ויכוח עם אמא על הטלפון, דני מרגיש שהוא רותח. במקום לטרוק דלת, הוא יוצא לריצה קצרה סביב הבניין, ורק אחר כך חוזר לדבר.

איזה כלי שייך לאיזו משפחה?

הרבה כלים שכבר הכרתם הם בעצם דרכים לווסת רגש:

5 נשימות והרפיית שרירים – ויסות התגובה: מרגיעים את הגוף.

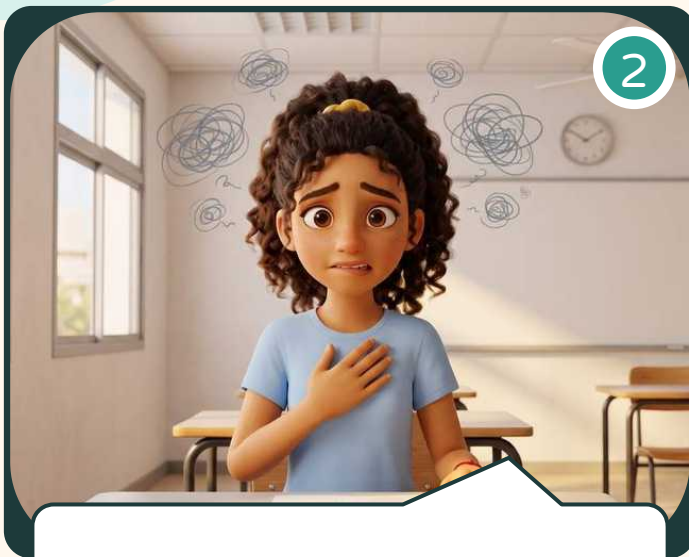
3 מיקוד קשב, דמיון מודרך וחמשת החושים – הפניית הקשב.

4 "זה רק מבחן אחד" – שינוי קוגניטיבי: מסתכלים על המצב אחרת.

עש"ן ד"ק – משלב כמה משפחות: שרירים ונשימה (ויסות התגובה) ודיבור עצמי מרגיע.

טיפ לפני מבחן: איפה אשב? מה אשנה? במה אתמקד? מה אגיד לעצמי? ואיך ארגיע את הגוף?

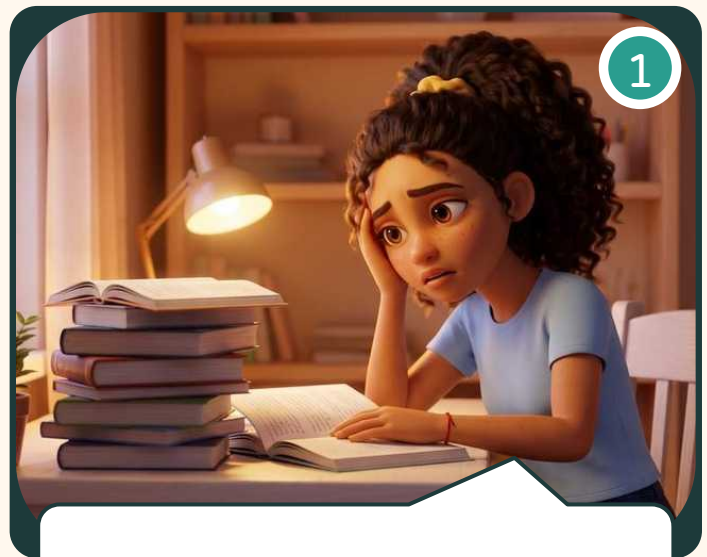
נועה והופעת הסוף של המגמה



2

כולם יסתכלו עליי...

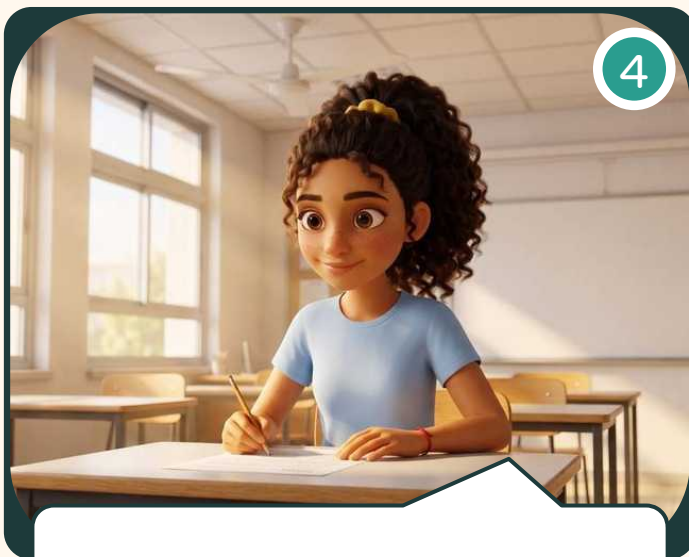
מאחורי הקלעים הלב דופק. נועה מרגישה שהפחד עולה.



1

אחזור על הטקסט עם מאיה

1: יום לפני ההופעה, נועה בוחרת לחזור על התפקיד עם חברה רגועה.



4

נשימה איטית... ועולה!

5: נשימה עמוקה אחת מרגיעה את הגוף – והיא עולה לבמה.



3

זו הופעה אחת, לא כל העתיד

3 + 4: היא מתמקדת בשורה הראשונה ומשנה את הפרשנות.

תורכם: ארגז הכלים שלי

חשבו על מצב מלחיץ שמחכה לכם בקרוב (מבחן, משחק, שיחה קשה). עונים לבד, בכתב.

1 – איך אוכל לבחור מראש את המצב כך שיהיה לי קל יותר?

1

2 – מה אוכל לשנות כשאהיה בתוך המצב?

2

3 – במה אתמקד כדי לא להיסחף?

3

4 – מה אגיד לעצמי? (משפט שמסתכל על המצב אחרת)

4

5 – איך ארגיע את הגוף כשהרגש כבר כאן?

5

ויסות רגשי בכיס

גזרו ושמרו

1

בחירת המצב בוחרים מראש לאן להיכנס

2

שינוי המצב משנים משהו קטן בתוך המצב

3

הפניית הקשב בוחרים במה להתמקד

4

שינוי קוגניטיבי "יש עוד דרך להסתכל על זה?"

5

ויסות התגובה נשימות, שרירים, תנועה

זכרו: ויסות זה לא להפסיק להרגיש. וכשהכלים לא מספיקים – פונים לעזרה.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.