מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שישה הערוצים של מודל גש״ר מאח״ד
- לזהות דוגמאות לכל ערוץ
- לחשוב אילו ערוצים חזקים אצלי ואיך אפשר להשתמש בהם

גרסת חנ״מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א׳ – הבנה בסיסית

1. ג – שישה
2. ב – כל הערוצים טובים ולכל אחד יש ערוצים חזקים משלו
3. ב – גוף

חלק ב׳ – התאמת ערוצים

1 – ב (שלוש נשימות עמוקות)
2 – ג (מחלק/ת משימה גדולה לקטנות)
3 – ד (בוכה כשצריך)
4 – א ("אני מאמין/ה שזה יעבור")

חלק ג׳ – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. מערכת אמונות

חלק ד׳ – נכון או לא נכון

1. לא נכון – כל אדם יכול להשתמש בכמה ערוצים, ויש ערוצים שחזקים יותר אצלו
2. נכון – כך כתוב במודל

חלק ה׳ – מיון דוגמאות

1. למשל גוף - לשתות הרבה מים, שכל - לכתוב רשימת משימות

חלק ו׳ – חשיבה אישית

1. תלמיד בוחר שני ערוצים ונותן דוגמה אישית רלוונטית מחייו

כרטיס יציאה – מה לחפש

- בדיקה שהתלמיד מזהה ערוץ ודוגמה מתאימה
- הבנה שהשכל קשור לחשיבה ותכנון והרגש קשור להבעת רגשות
- תשובה אישית מנומקת

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בהצגת שישה הערוצים על הלוח לפני תחילת הדף
- כדאי לעודד תלמידים לתת דוגמאות אישיות משלהם ולא רק לחזור על הדף
- חשוב להדגיש שאין ערוץ נכון או לא נכון וכל ערוץ לגיטימי

דף תרגול: גש"ר מאח"ד – ערוצי התמודדות

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מודל גש"ר מאח"ד מציג שישה ערוצים שונים להתמודדות עם קושי ולחץ. לכל אדם יש ערוצים שהוא חזק בהם יותר, וכל הערוצים טובים ולגיטימיים.

בנק מילים: שכל | מערכת אמונות | רגש | גוף

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצי התמודדות יש במודל גש"ר מאח"ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה

2. מה המודל אומר לגבי הערוצים?

א) יש רק ערוץ אחד נכון ב) כל הערוצים טובים ולכל אחד יש ערוצים חזקים משלו

ג) צריך להשתמש רק בערוץ אחד

3. "אני יוצא/ת לריצה קצרה" שייך לאיזה ערוץ?

א) שכל ב) גוף ג) דמיון

2 חלק ב' – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** "אני מאמין/ה שזה יעבור"
2. שכל	___	**ב.** שלוש נשימות עמוקות
3. רגש	___	**ג.** מחלק/ת משימה גדולה לקטנות
4. מערכת אמונות	___	**ד.** בוכה כשצריך

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. מתמודדים דרך _____ באמצעות ספורט, הליכה ושינה טובה

2. מתמודדים דרך _____ באמצעות תכנון ואיסוף מידע אמין

3. מתמודדים דרך _____ באמצעות דיבור על מה שמרגישים וכתיבת יומן

4. מתמודדים דרך _____ באמצעות תקווה ואמונה שזה יעבור

4 חלק ד' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לכל אדם יש בדיוק ערוץ אחד שהוא משתמש בו	☐	☐
2	ככל שמשתמשים ביותר ערוצים, ההתמודדות קלה יותר	☐	☐

5 חלק ה' – מיון דוגמאות

ענו בקצרה.

1. כתבו דוגמה אחת משלכם (לא מהדף) לכל אחד משני ערוצים: גוף ושכל

6 חלק ו' – חשיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. אילו שני ערוצים הכי חזקים אצלכם? תנו דוגמה אישית לכל אחד מהם

כרטיס יציאה

כתבו שם של ערוץ אחד וסמנו דוגמה אחת לו

מה ההבדל בין ערוץ שכל לערוץ רגש?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀