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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א׳ – הבנה בסיסית

1. ג – שישה
2. ב – כל הערוצים טובים ולכל אחד יש ערוצים חזקים משלו
3. ב – גוף
4. ג – שכל
5. א – דמיון
6. ב – בתקופה לחוצה או אחרי ריב

חלק ב׳ – התאמת ערוצים

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

חלק ג׳ – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. מערכת אמונות
5. חברה
6. דמיון

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
3. לא נכון – זו חקירה עצמית ולא אבחון
4. לא נכון – לכל אדם ערוצים חזקים שונים
5. נכון – בקשת עזרה שייכת לערוץ החברה

חלק ה׳ – מיון דוגמאות

1. למשל גוף - לשתות הרבה מים, שכל - לכתוב רשימת משימות
2. רגש עוסק בהבעת רגשות כמו דיבור ובכי, דמיון עוסק ביצירה והומור ודימיון מקומות

חלק ו׳ – חשיבה אישית

1. תלמיד בוחר שני ערוצים ונותן דוגמה אישית רלוונטית מחייו
2. תלמיד מתאר שימוש בשלושה ערוצים שונים במצב קונקרטי

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 **רגיל**

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.

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 ד) שבעה

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 ד) הערוץ של הרגש הוא הכי חשוב

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

א) שכל ב) גוף ג) דמיון ד) חברה

4. "בוא/י נכין לו״ז" שייך לאיזה ערוץ?

א) גוף ב) רגש ג) שכל ד) מערכת אמונות

5. "אני מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי" שייך לאיזה ערוץ?

א) דמיון ב) חברה ג) גוף ד) שכל

6. מתי טוב להשתמש במודל גש״ר מאח״ד?

א) רק בחופשה ב) בתקופה לחוצה או אחרי ריב ג) רק בבית הספר ד) אף פעם

2 חלק ב׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	____	**א.** בוכה כשצריך
2. שכל	____	**ב.** מתקשר/ת לחבר/ה
3. רגש	____	**ג.** שלוש נשימות עמוקות
4. מערכת אמונות	____	**ד.** מחלק/ת משימה גדולה לקטנות
5. חברה	____	**ה.** הומור וצחוק
6. דמיון	____	**ו.** "אני מאמין/ה שזה יעבור"

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

5. מתמודדים דרך _____ באמצעות חברים, משפחה ובקשת עזרה

6. מתמודדים דרך _____ באמצעות יצירה, הומור ודמיון מקום רגוע

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	☐	☐
3	מיפוי הערוצים החזקים הוא אבחון רפואי	☐	☐
4	מה שעוזר לי בהכרח עוזר גם לחבר שלי	☐	☐
5	לבקש עזרה הוא דוגמה לערוץ של חברה	☐	☐

5 חלק ה' – מיון דוגמאות

ענו בקצרה.

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

_____

_____

_____

2. מה ההבדל בין הערוץ רגש לערוץ דמיון?

_____

_____

_____

6 חלק ו' – חשיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

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

2. חשבו על מצב לחוץ (למשל לפני מבחן) - איך הייתם משתמשים בשלושה ערוצים שונים כדי להתמודד איתו?

כרטיס יציאה

כתבו שם של ערוץ אחד וסמנו דוגמה אחת לו

מה ההבדל בין ערוץ שכל לערוץ רגש?

מה הערוץ הכי חזק אצלכם ולמה?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️