מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ששת ערוצי ההתמודדות במודל גש״ר מאח״ד
- לזהות כלים והתנהגויות השייכים לכל ערוץ
- לתרגל התאמה בין משפטים לערוצים שונים

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

חלק א׳ – מכירים את ערוצי ההתמודדות

1. ג – שישה
2. א – גוף
3. ב – שכל
4. א – מערכת אמונות
5. א – חברה
6. ב – דמיון

חלק ב׳ – התאימו משפט לערוץ שלו

1 – ד (דמיון)
2 – ה (גוף)
3 – ו (שכל)
4 – ב (חברה)
5 – ג (מערכת אמונות)
6 – א (רגש)

חלק ג׳ – נכון או לא נכון

1. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים
2. נכון – אלה כלים גופניים שעוזרים להירגע
3. נכון – המטרה היא היכרות עם הערוצים, לא תשובה נכונה
4. לא נכון – אפשר לשלב בין כמה ערוצים יחד

חלק ד׳ – השלימו את המילה החסרה

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

חלק ה׳ – חושבים על עצמי

1. תשובה אישית, למשל: נשימות עמוקות, הליכה קצרה או שינה טובה
2. תשובה אישית שמבטאת אמונה שהמאמץ חשוב ושהוא ישתפר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות נכונים מתוך השישה: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון
- דוגמה מתאימה כמו בקשת עזרה או שיחה עם חבר/ה
- תשובה המראה הבנה שאפשר לשלב, למשל דיבור על רגשות (רגש) יחד עם הליכה (גוף)

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בהצגת האותיות של גש״ר מאח״ד ולבקש מהתלמידים לנחש את המילים לפני המענה
- כדאי לעודד שיח פתוח בחלק ההתאמה על כך שמשפטים יכולים להתאים ליותר מערוץ אחד
- בחלק האישי חשוב להדגיש שאין תשובה נכונה אחת, המטרה היא היכרות עם עצמם

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – ששת ערוצי ההתמודדות

דף התלמיד/ה **עולים חדשים**

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

יש מודל בשם גש״ר מאח״ד. יש בו שישה דרכים (ערוצים) שעוזרות להתמודד עם קושי: גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה ודמיון.

מילון קטן:

ערוץ התמודדות	דרך שעוזרת לנו להתמודד עם קושי
גוף	כלים כמו נשימות, הליכה או שינה
שכל	כלים כמו תכנון וחלוקת משימות
רגש	לדבר על מה שמרגישים או לבכות
מערכת אמונות	מחשבות ואמונות שתומכות בנו
חברה	בקשת עזרה ושיתוף עם אחרים
דמיון	לדמיין מקום רגוע או מצב טוב

1 חלק א׳ – מכירים את ערוצי ההתמודדות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. לאיזו מילה מתאימה האות ג׳?

א) גוף ב) גיל ג) גאווה ד) געגוע

3. לאיזו מילה מתאימה האות ש׳?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה ד) שיתוף

4. לאיזו מילה מתאימות האותיות מ״א?

א) מערכת אמונות ב) מאמץ אישי ג) מידע אמין ד) מחשבה אוטומטית

5. לאיזו מילה מתאימה האות ח׳?

א) חברה ב) חוסן ג) חופש ד) חלום

6. לאיזו מילה מתאימה האות ד׳?

א) דיבור ב) דמיון ג) דאגה ד) דחיפות

2 חלק ב׳ – התאימו משפט לערוץ שלו

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

1. אני מדמיין/ת את עצמי כבר אחרי המבחן	___	**א.** רגש
2. בוא/י נצא להליכה קצרה סביב המגרש	___	**ב.** חברה
3. בוא/י נחלק את החומר לחמישה ימים	___	**ג.** מערכת אמונות

4. בוא/י נלמד ביחד אצלי הערב	____	**ד.** דמיון
5. מה שחשוב לי באמת זה שאני משתדל/ת	____	**ה.** גוף
6. אני צריך/ה לבכות קצת ולהוציא את זה	____	**ו.** שכל

3 חלק ג׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במודל גש״ר מאח״ד יש ערוץ אחד בלבד שעוזר להתמודד עם קושי	☐	☐
2	ערוץ הגוף יכול לכלול נשימות עמוקות או הליכה קצרה	☐	☐
3	בפעילות שליפת הקלפים אין תשובה נכונה אחת	☐	☐
4	אפשר להשתמש בכלי מערוץ אחד בלבד בכל פעם	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. שלוש נשימות עמוקות הן כלי מערוץ ה _____

2. כתיבה ביומן יכולה לעזור בערוץ ה _____

3. הכנת לוח זמנים כדי לסדר את הזמן היא כלי מערוץ ה _____

4. לקיחת תפקיד בקבוצה היא כלי מערוץ ה _____

5. האמונה שהקושי יעבור שייכת לערוץ ה _____

5 חלק ה׳ – חושבים על עצמי

ענו בקצרה.

1. ספרו על כלי אחד מערוץ הגוף שעוזר לכם להירגע

2. יונתן לא נבחר לנבחרת. כתבו משפט עידוד מערוץ מערכת האמונות שהייתם אומרים לו

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים מתוך ששת הערוצים של גש"ר מאח"ד?

תנו דוגמה לכלי אחד מערוץ החברה

איך אפשר לשלב בין שני ערוצים כדי להתמודד עם קושי?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀