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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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

גש"ר מאח"ד הוא מודל עם שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם קשיים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. לכל אדם ערוץ שמתאים לו יותר, ואפשר גם לשלב בין ערוצים.

1 חלק א' – מכירים את ערוצי ההתמודדות

הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. איזו מילה מתאימה לאות ג' במודל?

א) גוף ב) גיל ג) גאווה ד) געגוע

3. איזו מילה מתאימה לאות ש' במודל?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה ד) שיתוף

4. איזו מילה מתאימה לצירוף מ"א במודל?

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

5. איזו מילה מתאימה לאות ח' במודל?

א) חברה ב) חוסן ג) חופש ד) חלום

6. איזו מילה מתאימה לאות ד' במודל?

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.** שכל
2. בוא/י נצא להליכה קצרה סביב המגרש	___	**ב.** חברה
3. בוא/י נחלק את החומר לחמישה ימים	___	**ג.** דמיון
4. בוא/י נלמד ביחד אצלי הערב	___	**ד.** גוף
5. מה שחשוב לי באמת זה שאני משתדל/ת	___	**ה.** רגש
6. אני צריך/ה לבכות קצת ולהוציא את זה	___	**ו.** מערכת אמונות

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? ☹ 😐 🙂 😀