מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ששת ערוצי ההתמודדות של מודל גש״ר מאח״ד
- לזהות באילו ערוצים דמויות שונות מתמודדות עם קושי
- להבין שמה שעוזר לי לא תמיד עוזר לחבר/ה, ולתרגל לדבר בערוץ של האחר

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׳ – שאלות אמריקאיות

1. א – גוף
2. ב – להכין רשימה ולתכנן
3. א – לבקש עזרה ולקחת תפקיד בקבוצה

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – כך אומר המודל - אין ערוץ נכון יותר מאחר
2. לא נכון – לכל אחד/ת ערוצים חזקים משלו, לכן כדאי לשאול מה עוזר לו/ה
3. לא נכון – כל הערוצים חשובים ועוזרים לאנשים שונים

חלק ג׳ – השלימו את המילה החסרה

1. גוף
2. שכל
3. רגש

חלק ד׳ – התאימו ערוץ לדוגמה

- 1 – ד (שלוש נשימות עמוקות)
- 2 – ג (בודק/ת מידע אמין)
- 3 – א (בוכה כשצריך)
- 4 – ב (תקווה שזה יעבור)

חלק ה׳ – שאלות קצרות על סיפורי המקרה

1. כי לכל אחד/ת יש ערוצים חזקים אחרים, וצריך לשאול מה עוזר לו/ה ולא להניח שהפתרון שלי מתאים לכולם

חלק ו׳ – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית: תיאור המצב, זיהוי הערוץ המתאים לחבר/ה, והצעה לדרך פעולה מכבדת ומתאימה יותר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תלמיד/ה מזהה נכון שניים מתוך ששת הערוצים כחזקים אצלו/ה
- תלמיד/ה בוחר ערוץ נוסף לניסיון ומסביר/ה בקצרה למה
- תלמיד/ה מציין/ת תובנה אמיתית על דרך ההתמודדות של חבר/ה אחר/ת

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח במשחק הפינות לפני מילוי הדף כדי שהתלמידים יחוו את הערוצים בגוף ראשון
- כדאי להדגיש שאין תשובה 'נכונה' אחת בשאלות הפתוחות - המטרה היא להבין שלכל אחד ערוץ חזק משלו
- בסיום מומלץ להזכיר את המסר החשוב: אם קשה לחבר/ה הרבה זמן, מעודדים לפנות יחד למבוגר/ת אחראי/ת

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

דף התלמיד/ה חנ״מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מודל גש״ר מאח״ד מציג שישה ערוצים שונים להתמודדות עם לחץ וקושי: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. לכל אחד ואחת יש ערוצים חזקים משלו, וכולם טובים.

בנק מילים: גוף | שכל | רגש

1 חלק א׳ – שאלות אמריקאיות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה ערוץ מתאים לספורט, הליכה ושינה טובה?

(א) גוף (ב) שכל (ג) רגש

2. מה אופייני לערוץ השכל?

(א) לבכות כשצריך (ב) להכין רשימה ולתכנן (ג) לרקוד

3. מה אופייני לערוץ החברה?

(א) לבקש עזרה ולקחת תפקיד בקבוצה (ב) לכתוב ביומן

(ג) שלוש נשימות עמוקות

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לכל ערוץ יש אנשים שהוא הכי מתאים להם, וכל הערוצים טובים.	☐	☐
2	מה שעוזר לי תמיד עוזר גם לחבר/ה שלי.	☐	☐
3	ערוץ הדמיון הוא ערוץ לא חשוב ואפשר להתעלם ממנו.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. הערוץ שמתמודד דרך ספורט, נשימות ושינה נקרא ערוץ ה_____

2. מי שמכין רשימה ומחלק משימה גדולה לקטנות משתמש בערוץ ה_____

3. מי שמדבר על הרגשות שלו, בוכה או מצייר משתמש בערוץ ה_____

4 חלק ד' – התאימו ערוץ לדוגמה

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

1. גוף	___	**א.** בוכה כשצריך
2. שכל	___	**ב.** תקווה שזה יעבור
3. רגש	___	**ג.** בודק/ת מידע אמין
4. מערכת אמונות	___	**ד.** שלוש נשימות עמוקות

5 חלק ה' – שאלות קצרות על סיפורי המקרה

ענו בקצרה.

1. למה חשוב לזכור שמה שעוזר לי לא תמיד עוזר לחבר/ה?

6 חלק ו' – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מקרה שבו הצעתם לחבר/ה עזרה בערוץ שלא התאים לו/ה. מה הייתם עושים אחרת היום?

כרטיס יציאה

שני הערוצים החזקים שלי הם...

ערוץ שאני רוצה לנסות הוא...

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀