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

חלק א׳ – שאלות אמריקאיות

1. א – גוף
2. ב – להכין רשימה ולתכנן
3. ב – מערכת אמונות
4. א – לבקש עזרה ולקחת תפקיד בקבוצה
5. ב – גוף
6. ג – 6

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
4. נכון – אלו דרכים להביע רגשות
5. לא נכון – המודל מתאים לכולם, תלמידים ומבוגרים כאחד

חלק ג׳ – השלימו את המילה החסרה

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

חלק ד׳ – התאימו ערוץ לדוגמה

1 – ו (שלוש נשימות עמוקות)
2 – ד (בודק/ת מידע אמין)
3 – א (בוכה כשצריך)
4 – ב (תקווה שזה יעבור)
5 – ג (מבקש/ת עזרה)
6 – ה (מצייר/ת ומדמיין/ת)

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
2. רגש (כתיבה ביומן) וחברה (שליחת הודעות לחברות)
3. לשאול איך הוא/היא מרגיש/ה, להקשיב קודם, ורק אחר כך להציע בעדינות ערוץ נוסף

חלק ו׳ – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית: תיאור המצב, זיהוי הערוץ המתאים לחבר/ה, והצעה לדרך פעולה מכבדת ומתאימה יותר
2. זיהוי נכון של לפחות שני ערוצים מתוך הסיפור, והסבר קצר על דרך הצטרפות עדינה ומכבדת

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 עולים חדשים

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

יש שישה דרכים להתמודד עם קושי: גוף, שכל, רגש, אמונות, חברה ודמיון. לכל אחד יש דרך שעוזרת לו הכי הרבה.

📖 מילון קטן:

ערוץ	דרך להתמודד עם קושי או לחץ
גוף	להתמודד עם ספורט, הליכה, נשימות, שינה
שכל	להתמודד עם מידע, תכנון ורשימות
רגש	להתמודד עם דיבור, בכי, ציור ומוזיקה
מערכת אמונות	להתמודד עם תקווה, ערכים ומשמעות
חברה	להתמודד עם חברים, משפחה ובקשת עזרה
דמיון	להתמודד עם יצירה, הומור ודמיון
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה שמלמד/ת חברים על התמודדות

1 חלק א' – שאלות אמריקאיות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. ספורט והליכה שייכים לאיזה ערוץ?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) חברה

2. מה שייך לערוץ השכל?

א) לבכות כשצריך ב) להכין רשימה ולתכנן ג) לרקוד ד) לדמיין מקום רגוע

3. תקווה שייכת לאיזה ערוץ?

א) דמיון ב) מערכת אמונות ג) גוף ד) חברה

4. מה שייך לערוץ החברה?

א) לבקש עזרה ולקחת תפקיד בקבוצה ב) לכתוב ביומן ג) שלוש נשימות עמוקות

ד) לבדוק מידע אמין

5. רון יצא לרוץ - באיזה ערוץ?

א) שכל ב) גוף ג) מערכת אמונות ד) דמיון

6. כמה ערוצים יש במודל?

א) 4 ב) 5 ג) 6 ד) 7

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.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	מה שעוזר לי תמיד עוזר גם לחבר/ה שלי.	☐	☐
3	ערוץ הדמיון הוא ערוץ לא חשוב ואפשר להתעלם ממנו.	☐	☐
4	כתיבה ביומן וציור שייכים לערוץ הרגש.	☐	☐
5	מודל גש״ר מאח״ד עוסק רק בדרכי התמודדות של מבוגרים.	☐	☐

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. תקווה ואמונה ש"יהיה בסדר" שייכים לערוץ _____

5. לבקש עזרה ולהיות חלק מקבוצה שייך לערוץ ה _____

6. לדמיין מקום רגוע ולחשוב על פתרון יצירתי שייך לערוץ 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.** מבקש/ת עזרה
4. מערכת אמונות	___	**ד.** בודק/ת מידע אמין
5. חברה	___	**ה.** מצייר/ת ומדמיין/ת
6. דמיון	___	**ו.** 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?

2. באילו ערוצים מתמודדת מאיה, שכתבה ביומן ושלחה הודעות לחברות?

3. מה אפשר להגיד כדי "לדבר בערוץ של החבר" לפני שמציעים פתרון אחר?

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?

2. בחרו אחד מסיפורי המקרה (למשל נועם, ארטיום או שירן) וכתבו: באילו שני ערוצים הדמות מתמודדת, ואיך הייתם מצטרפים לערוץ שלה לפני שמציעים עזרה.

כרטיס יציאה

שני הערוצים החזקים שלי הם...

ערוץ שאני רוצה לנסות הוא...

משהו שלמדתי היום על חבר/ה בכיתה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀