# 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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

**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.

## 1 חלק א׳ – שאלות אמריקאיות

הקיפו את התשובה הנכונה.

**1.** איזה ערוץ מתאים לספורט, הליכה ושינה טובה?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) חברה

**2.** מה אופייני לערוץ השכל?

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

**3.** איזה ערוץ קשור לתקווה ולאמונה שהכל יהיה בסדר?

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

**4.** מה אופייני לערוץ החברה?

א) לבקש עזרה ולקחת תפקיד בקבוצה ב) לכתוב ביומן ג) שלוש נשימות עמוקות ד) לבדוק מידע אמין

**5.** באיזה ערוץ מתמודד רון, שיצא לרוץ אחרי הריב?

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

**6.** כמה ערוצי התמודדות יש במודל גש״ר מאח״ד?

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. | ☐ | ☐ |
| 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.** בודק/ת מידע אמין |
| **2.** שכל | ___ | **ב.** מצייר/ת ומדמיין/ת |
| **3.** רגש | ___ | **ג.** מבקש/ת עזרה |
| **4.** מערכת אמונות | ___ | **ד.** שלוש נשימות עמוקות |
| **5.** חברה | ___ | **ה.** בוכה כשצריך |
| **6.** דמיון | ___ | **ו.** תקווה שזה יעבור |

## 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? ☹ 😐 🙂 😀